

## Hvad er min EGENTLIGE løsning?

Nu kan du forstå grunden til, at du ikke var i stand til at opfylde dit mest desperate ønske om aldrig at drikke igen. Hvis du virkelig har besluttet, at du har villigheden til at følge den vej, som de første hundred har vist os og ikke behøve at bekymre dig om "ikke at drikke", så lad os gå i gang. Hvis du var villig til at gøre hvad som helst for at få den næste drink, så lad os se, om du er villig til at gøre hvad som helst for at opnå lykkelig og varig ædruelighed. Hvis det ikke er en lykkelig ædruelighed, vil du ikke forblive ædru.

Jeg vil derfor omhyggeligt følge de retningslinjer, vi får til at tage det sjette, syvende, ottende og niende trin. Så snart jeg er begyndt at gøre det godt igen overfor dem, jeg har gjort fortræd, vil jeg samvittighedsfuldt læse side 97 til side 114 hver dag, indtil jeg har indarbejdet disse handlinger i mit liv uden at gøre mig de store overvejelser eller anstrengelser. Jeg vil også fortsætte med at læse resten af vores grundlæggende tekst til side 166 og indarbejde disse retningslinjer efterhånden, som mulighederne opstår af sig selv.

### **SJETTE TRIN**

"Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist."

På dette tidspunkt har jeg analyseret, hvad der er i vejen med min måde at tænke på, som har fremkaldt den snigende sindssyge om at vende tilbage til drikkeriet. Jeg har konkluderet, at jeg også har et alkoholisk sind. Hvis jeg er oprigtig i mit ønske om aldrig at drikke igen, må jeg se, om jeg har VILLIGHEDEN til at studere og praktisere resten af de handlinger, som bliver beskrevet i Store Bog.

Det er netop, hvad sjette trin er; villigheden til at gøre den handling, som er nødvendig for at Gud kan ændre min måde at tænke og føle på. Eller som præst Sam Shoemaker sagde: "Det er her, vi skiller mændene fra drengene." Det er her, vi begynder at gøre de handlinger, der er nødvendige for at overvinde vores ÅNDELIGE SYGDOM. At lade Gud erstatte min selvskhed med selvforglemmelse; min selvcentrering med omtanke for andre; uærlighed med ærlighed; frygt med tro; at give mig egenskaberne tålmodighed, tolerance, venlighed og kærlighed. TOTAL VILLIGHED ER NØGLEN TIL LYKKELIG ÆDRUELIGHED.

### **SYVENDE TRIN**

"Vi bad Ham ydmygt fjerne alle vore fejl."

Hvis jeg har forpligtet mig overfor Gud og lovet, at jeg har villigheden til at følge de klare retningslinjer i vores grundlæggende tekst præcist resten af vejen, kan jeg tage det syvende trin, som er en bøn, hvor jeg beder Gud om at gøre mig til en helbredt alkoholiker. Jeg er villig til at gøre min del. Kære Gud, gør Din del. Bemærk, at der et "Amen" i slutningen af denne bøn. Det er afslutningen på den bøn, jeg bad på side 79; Beslutningsbønnen. I bønnen på side 79 bekendtgjorde jeg min beslutning om at sætte resten af programmet på en prøve. Jeg tog fjerde og femte trin og lærte sandheden at kende om mig selv. Jeg forpligtede mig i sjette trin til at gøre, hvad de første hundred sagde, at de gjorde for at blive helbredte, så nu er jeg færdig med den del af programmet og SKAL fortsætte med handling for virkelig at begynde helbredelsen.

### **OTTENDE TRIN**

## Hvad er min EGENTLIGE løsning?

”Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og vi var villige til at gøre det godt igen.”

Eftersom jeg omhyggeligt har fulgt retningslinjerne indtil nu, er jeg meget glad for at se, at dette trin allerede er lavet. Jeg lavede det meste af listen, da jeg lavede FJERDE TRIN, og jeg blev lovet, at jeg ville begynde at få ”VILLIGHEDEN”, når jeg afsluttede FJERDE TRIN. Nu vil jeg skrive navnene på alle de mennesker, jeg har såret på et arbejdsblad med fire kolonner i den rubrik, der passer på dem: Dem, som jeg er villig til at gøre det godt imod NU, SENERE, MÅSKE og ALDRIG. Nu, da jeg har ”listen” og har ”villigheden”, skal jeg gøre mig klar til at ”gøre det godt igen”.

### NIENDE TRIN

”Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved ville såre dem eller andre.”

”Direkte” betyder ansigt til ansigt og krone for krone. Men hvis jeg ikke kan møde vedkommende ”direkte”, vil et ærligt brev gøre det ud for det samme. Når jeg mærker, at jeg har et **oprigtigt ønske** om at gøre den skade, jeg har forvoldt, god igen og kan komme med en **hjælpssom og tilgivende ånd**, så er jeg klar til at møde vedkommende. Jeg skal sige noget i retningen af: ”Jeg er alkoholiker og aktivt medlem af Anonyme Alkoholikere. Jeg prøver at rette op på mit liv, og jeg beklager inderligt den fortræd, jeg har forvoldt dig eller de syge følelser, jeg har haft imod dig. Jeg håber, du kan tilgive mig. Sig mig endelig, hvad jeg kan gøre for at gøre det godt igen.” Lige dydigt hvad det er, må jeg gøre mit allerbedste for at imødekomme deres ønske, uanset hvad de personlige konsekvenser måtte være.

Note 1 – Du kan sagtens leve resten af livet og aldrig blive færdig med processen med at rette op og gøre det godt igen, men lad aldrig en mulighed til at gøre det gå dig forbi, når Gud giver dig chancen. Husk, at trinene siger ”**hvor**” ikke ”**når**”. (På engelsk lyder niende trin: ”Made direct amends to such people *wherever possible*, except when to do so would injure them or others.” Ordene ”**wherever possible**” ”**hvor** det var muligt” er udeladt i den danske oversættelse.)

Note 2 – På dette tidspunkt er du blevet helbredt og har sluttet dig til de første hundred. Du vil have haft en ÅNDELIG OPVÅGNEN eller en ÅNDELIG OPLEVELSE. Du vil nu kunne leve med din fortid og dele den med andre, som måske søger vores løsning på alkoholisme. Så nu, da den åndelige del af dig har fået tilført liv, er det tid til at begynde din ÅNDELIGE VÆKST. Tiden er kommet til at lære at tage dig af nuet og forblive i kontakt med Guds Kraft. Det er præcis det, TIENDE, ELVTE OG TOLVTE TRIN handler om. Det er her, vi lærer, hvad vi skal gøre minut for minut, dag for dag og derved virkelig nyde vores ædruelighed og vores nye livsstil.

### TIENDE TRIN

”Vi fortsatte vor selvransagelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.”

Jeg vil ihærdigt begynde den nye livsstil, så snart JEG BEGYNDER at gøre mine niende trin. For at holde øjeblikket fri for uro, vil jeg:

## Hvad er min EGENTLIGE løsning?

1. Vedblive at være på vagt over for egoisme, uærlighed, bitterhed og frygt. (4. trin).
2. Når disse dukker op, vil jeg STRAKS bede Gud fjerne dem (6.+7. trin).
3. STRAKS tale med en anden om det (5. trin)
4. HURTIGT rette op, hvis jeg har gjort nogen fortræd (8.+9. trin).
5. Virkelig forsøge at finde nogen, jeg kan hjælpe (12. trin).

Note – Udøvelsen af tiende trin er døren til elvte trin. Ved at praktisere dette trin holder vi os fri for negative tanker og de negative følelser, som førte til behovet for at føle lettelse og velbehag, som kom straks efter indtagelsen af et par drinks.

### ELVTE TRIN

“Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud  
sådan som vi opfattede Ham,  
idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans mening med os,  
og om styrke til at udføre den.”

Bevidst kontakt med Gud, som jeg opfatter Ham, åbner for en helt ny måde at opleve livet på. Og denne kommunikation med Gud, som vi forstår Ham, er baseret på min evne til at følge de klare retningslinjer for bøn og meditation, der står i vores grundlæggende tekst. Den første bøn findes på side 75, og den sidste står på side 166. Der er en eller flere bønner til hvert eneste trin fra tredje trin og frem, men de væsentligste anvisninger findes på siderne 99, 100 og 101.

Hvis jeg virkelig ønsker alt det, som dette program har at tilbyde mig, må jeg øve, øve, øve disse øvelser, når jeg kontakter min Himmelske Far. Efterhånden som jeg bliver mere og mere effektiv i denne proces, vil jeg opleve ting, som syntes totalt umulige eller fuldstændigt uventede. Mit liv vil få en helt ny mening, som er meget mere tilfredsstillende og mere formålsfyldt, end jeg nogensinde havde drømt om.

Jeg må huske, at Han gav mig to ører og en mund, hvilket burde indikere, at jeg må gøre mere ud af meditationen (at lytte til Ham) end bønnen (at tale til og komme med anmodninger til Ham).

### TOLVTE TRIN

“Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning,  
forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og  
at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.”

Når jeg kigger øverst på side 140, vil jeg se en meget bemærkelsesværdig udtalelse: “Jeg er kommet mig – og har fået styrke til at hjælpe andre.” Jamen, det er præcis, hvad tolvte trin handler om. Jeg opdagede jo, at “mit dilemma var mangel på styrke. Jeg var tvunget til at finde en Magt, ved hvilken, jeg kunne overleve.”

Gennem de første 11 trin har jeg fået den levende Kraft af Guds nåde og barmhjertighed. Et af de største paradokser i Anonyme Alkoholikere er, at hvis jeg ønsker at

## Hvad er min EGENTLIGE løsning?

beholde Hans Kraft, MÅ JEG FORSØGE at give det videre til andre. Jeg må blive ved at huske på, at den egentlige årsag til, at jeg har antaget dette program som min livsstil, er at tilpasse mig for at blive af størst værdi for Gud, som er kilden til min ædruelighed, og alle de mennesker, som Han lader mig møde i mit liv. Hvis jeg fortsætter med at gøre det, vil jeg altid have alt, hvad jeg behøver materielt og åndeligt, og hvis jeg har alt, hvad jeg behøver, hvad behøver jeg så mere?

Jeg forstår at for at få mest muligt ud af vores program, må jeg gøre det, som forfatterne gjorde. De fortalte, at de brugte en god del af deres fritid på at finde, besøge og opsøge seriøse drankere for at forsøge at bringe budskabet om forståelse og håb videre. De gjorde også alt, hvad der stod i deres magt, for alkoholikernes familier. Ja, de investerede en god del af den tid, Gud gav dem til at prøve at hjælpe andre alkoholikere, men de lærte også, hvordan man anvender vores program i deres hjem, hvor de arbejdede og ethvert sted, de gik og i alt, hvad de gjorde. De lærte, at vores program sandelig er en livsstil, der virkelig fungerer.

Jeg får flere oplysninger om hele hensigten med TOLVTE TRIN end noget andet trin. Hele anvendelsesområdet bliver afdækket på siderne 102 til 166 i den grundlæggende tekst. Lige efter mit ansvar overfor alkoholikeren, som ønsker at leve ædru, følger min familie, mit job, mine naboer og venner og de mennesker, jeg har noget med at gøre. Faktisk lærer mit Program mig at blive af størst mulig værdi for alle, som stiller sig til rådighed for mig.

“Tro uden gerning var en død tro, sagde han, og hvilken forfærdende sandhed var ikke dette for mig, alkoholikeren. For hvis jeg undlod at udvikle og fuldkomme mit åndelige liv gennem arbejde og selvfornægtelse over for andre, kunne jeg ikke overleve de prøvelser og mindre gode dage, som med sikkerhed lå forude. Hvis jeg ikke gjorde dette arbejde, ville jeg med sikkerhed drikke igen, og drak jeg, ville jeg dø, og så ville troen for alvor være død. For mig vil det være præcis sådan.”

Hvis bekendelse (tiende trin) og bøn og meditation (elvte trin) var tilstrækkeligt, ville vi ikke have så mange præster i Anonyme Alkoholikere.