EN GUIDE TIL AA'S STORE BOGS "VEJLEDNING I AT LEVE MED ANDRE"
af James og Joanne Hubal baseret på materiale fra "A program for you: A Guide to the Big Book's Design for Living" udgivet af Hazelden Educational Materials

TRIN 8-12

INTRODUKTION

Bogen *anonyme alkoholikere* – almen kendt som *Store Bog* - er det basale skrift for fællesskabet Anonyme Alkoholikere(AA) Den blev udgivet i 1939 for at vise, hvordan de ca. 100 første medlemmer af AA kom sig efter misbrug af alkohol. Grundlæggerne af AA var Bill W. en børsmægler fra New York og Dr. Bob en læge fra Akron, Ohio. Bill W skrev Store bog med hjælp fra Dr. Bob og de andre tidlige medlemmer af AA. Han skrev de første 164 sider i en ganske bestemt rækkefølge, der ikke er blevet omskrevet siden 1939. Han skrev disse sider, så andre alkoholikere, hvis de læste forslagene til helbredelse og fulgte dem i nøjagtig den samme rækkefølge, som Bill W. skrev dem, også ville finde helbredelse.

Siden 1939 har millioner af alkoholikere og senere også utallige med anden afhængighedsadfærd gjort netop sådan – de har fundet helbredelse.

Dette helbredelsesprogram er ikke en filosofi eller en religion. Det er en praktisk anvisning i at leve, der er opsummeret i de Tolv forslag eller Trin, der er beskrevet i Store Bog på side 76. Hvis du ikke er bekendt med de tolv trin, skulle du læse dem omhyggeligt igennem nu.

De første tre trin viser os, hvordan vi kan opbygge et forhold til *en højere magt, eller Gud som vi opfatter Gud* der fungerer. Trin et, to og tre er beskrevet i Store Bog fra side 19 til 80. De næste fire trin – trin fire til og med syv – viser os, hvordan vi kan komme til at kende os selv bedre og leve i balance med os selv. Trin fire, fem, seks og syv er beskrevet i Store Bog på siderne 80 til 90. Endelig giver de sidste fem trin – trin otte til og med tolv – os anvisninger på, hvordan vi kan leve et meningsfyldt liv med andre mennesker og på, hvordan vi kan fortsætte et dagligt program til helbredelse i resten af vort liv. Store Bog beskriver dette på siderne 90 til 114

Dette hæfte dækker trinene otte til tolv og er det sidste af tre hæfter, der tilsammen dækker alle tolv trin. Alle tre hæfter er udarbejdet for at hjælpe dig med at studere Store Bog og tage det til dig, den beskriver. Meget af teksten i disse hæfter er overtaget fra bogen A Program for You: A Guide to the Big Book's Design for Living (Et program til dig: en guide for dig i Store Bogs anvisninger i at leve), der er skrevet anonymt af to af de tidlige AA medlemmer. Du kan få endnu mere ud af disse arbejdshæfter, hvis du læser denne bog først.

Bogen A Program for You er et supplement til disse arbejdshæfter, som du kan vælge at læse – det er *Store Bog, Anonyme alkoholikere ikke - den er helt fundamental*. Alt hvad du har brug for at vide for at være på vejen til helbredelse fra alkoholisme står i Store Bog. Alt andet – også disse arbejdshæfter - kan kun hjælpe dig til at forstå det, der allerede står i Store Bog mens du arbejder med at tage Store Bogs forslag ind i dit liv.

Store Bog og fællesskabet Anonyme Alkoholikere beskæftiger sig begge med helbredelse fra afhængighed af stoffet alkohol. Hverken Store Bog eller fællesskabet kommer med påstande om, hvad forslagene fra Store Bog kan gøre for andre end alkoholikere. Derfor vil vi, når vi refererer til Store Bog og fællesskabet AA, bruge vendingerne alkohol og alkoholikere.

Lige siden Store Bog blev skrevet er der opstået mange andre tolv trins grupper til helbredelse for andre misbrug og misbrugsadfærd – f. eks. Al-Anon, Cocain Anonymous, Narkotic Anonymous(NA), Overeaters Anonymous(OA) osv. Selv om disse grupper udgiver deres egen litteratur, er deres basale program til helbredelse ikke væsentlig anderledes end det, der er beskrevet i AA's Store Bog. Vi vil derfor, når vi taler om helbredelse generelt også tale til jer, hvis stof ikke er alkohol specielt.

(Oversætterens note: i originalmaterialet tilføjes andre stoffer hver gang alkohol nævnes. Vi har tilladt os at overlade det til dem, der er afhængige af andet, selv at abstrahere og indsætte deres stof i stedet, når der refereres til alkohol).

VEJLEDNING I EN NY MÅDE AT LEVE PÅ

På nuværende tidspunkt er du begyndt at kunne se nogle ændringer i dit liv. Du har arbejdet hårdt med de første syv trin og store ting er begyndt at ske. Mens du fortsat arbejder med de tolv trin, vil du komme til den erkendelse, at trinene virkelig er en vejledning i en ny måde at leve på.

De tolv trin er ikke bare noget du arbejder med en enkelt gang. Det er noget du bringer med dig – handler efter – og øver dig på hver dag.

Du vil også kunne se, at et af de store temaer i Store Bog er *ændring* og et andet er *handling*.

Når du èn gang succesfuldt har gennemgået trin èt til syv, har du fået fjernet de ting, som blokerede dig fra din Højere Magt og du har fundet din rette forbindelse til denne magt.

At være i harmoni med sin Højere Magt betyder, at du også er klar til at leve i harmoni med andre mennesker.

Når du er helt sikker på, at have taget trin èt til syv ærligt og omhyggeligt, er du nu parat til at omsætte de ændringer, der er sket med dig, i handling. På dette tidspunkt vil du have en chance for at få orden i forholdene til dine medmennesker. Du er derfor nu klar til ottende og niende trin.

Før du går i gang, bør du læse fra sidste afsnit side 90, til sidste afsnit på side 97 i Store Bog.

MIT OTTENDE TRIN

Det 8-trin i AA's tolvtrindprogram lyder således: "**Vi lavede en liste over alle de mennesker vi havde gjort fortræd og vi var villige til at gøre det godt igen."**

Læg mærke til, at dette trin består af to dele. For det første, at lave en liste over dem vi havde gjort fortræd. For det andet, at blive villig til at gøre det godt igen. Lad os begynde med det første - at lave en liste.

At lave en liste over de mennesker du har gjort fortræd skulle være let, hvis du omhyggelig har fulgt Store Bog's anvisninger. De fleste af de mennesker du tænker på er sandsynligvis på din liste fra dit fjerde trin. Brug derfor de informationer som du allerede har fra din selvransagelse, til at udfylde listerne som følger herefter.

Hvis du har anvendt en anden metode til at fuldføre dit fjerde trin, skal du måske nu til at skrive navnene på de mennesker du har gjort fortræd med dine fejl, karakterdefekter og mangler, som du har erkendt, indrømmet og lagt over i dit fjerde til syvende trin.

Først - skriv på et separat stykke papir, navnene på alle de mennesker som du har nedskrevet i dit fjerde trin og som du har gjort fortræd - og tilføj så navnene på dem du muligvis har udeladt.

I øvelse 1-4 vil du have denne liste og nedbryde den til fire mindre lister.

ØVELSE 1.

MIN HER OG NU LISTE

Den første liste du vil lave på følgende skema, vil være på navnene på de mennesker som du er villig til at gøre det godt med med det samme. Det er de mennesker, der er lettest for dig at gå til.. Derfor kalder vi denne liste "din her og nu liste" (liste 1).

Da denne liste og de følgende lister, er lister som du reelt har til hensigt at bruge, så skriv al den nødvendige information til at komme i kontakt med vedkommende. Hvis du ikke kender en persons navn, adresse eller telefonnummer, kan du i sidste kolonne i skemaet skrive, navne på personer, som kan hjælpe dig med at finde informationer.

Det er vigtigt at huske, at de informationer fra listen, såsom adresse og telefonnummer kun er for at hjælpe dig med at komme i kontakt med personen, for at arrangere et møde ansigt til ansigt.

Det betyder, at du har alt hvad du behøver til at gå videre, når tiden er inde. Det betyder ikke, at du skriver et brev eller foretager et telefonopkald som erstatning for et egentligt møde. Dette møde skal foregå, hvis det overhovedet er muligt.

Gå til næste side, og udfyld din her og nu liste, der indeholder navnene på mennesker, du er villig til at kontakte med et samme for at få det gjort godt igen. Brug ekstra papir, hvis du har brug for mere plads.

Liste 1.	**MIN HER OG NU LISTE**	
Navn	**Adresse og telefon**	**Hvem kan hjælpe mig med at finde vedkommende**

ØVELSE 2.

MIN FØR ELLER SENERE LISTE

Det er nu tid til at skrive liste 2. Lad os kalde denne liste "min før eller senere liste".

her skal du skrive navnene på de mennesker som du ikke mener du kan snakke med lige nu omkring den fortræd, du har gjort dem, men du vil snakke med dem før eller senere.

Udfyld navnene og informationen, som du gjorde på din *her og nu liste*. (Brug mere papir om nødvendigt)-

Liste 2.	**MIN FØR ELLER SENERE LISTE**	
Navn	**Adresse og telefon**	**Hvem kan hjælpe mig med at finde vedkommende**

ØVELSE 3.

MIN "MÅSKE" LISTE

Denne næste liste er din *måske liste*. Her kan du skrive navnene på de mennesker som du ikke er sikker på, at du nogensinde kan gøre det godt med.

Udfyld navnene og informationen, som du gjorde på din **her og nu liste**(Brug mere papir om nødvendigt)-

Liste 3	**MIN "MÅSKE" LISTE**	
Navn	**Adresse og telefon**	**Hvem kan hjælpe mig med at finde vedkommende**

ØVELSE 4.

MIN "ALDRIG" LISTE

Til sidst kan du skrive navnene på de mennesker som du føler at du aldrig vil kunne gøre det godt med igen.

Denne liste kalder vi din *aldrig liste*.

Læg mærke til, at på dette skema er den sidste kolonne afsat til at beskrive, hvorfor du ikke kan gøre det godt igen med vedkommende person.

Efter at du har arbejdet dig igennem de tre første lister, vil du sikkert se informationerne i denne kolonne i et nyt lys.

Liste 4.	**MIN "ALDRIG" LISTE**	
Navn	**Adresse og telefon**	**Hvorfor ikke?**

ØVELSE 5.

STOP SIGNALER

Anden halvdel af 8-trin fortæller, at du må blive villig til at gøre det godt igen med alle de mennesker, der er på din liste - lige meget hvilken liste det er på. Hvad kan stoppe dig fra at være villig? Du har givet nogle årsager på din "aldrig" liste, men hvad ellers kunne du tænke dig at nogle af de andre mennesker som du er nødt til at tale med, vil gøre, sige, tænke eller føle når du forsøger at gøre det godt igen?

På linjerne på skemaet på næste side skal du skrive èt navn fra hver liste du har færdiggjort, undtagen fra din her og nu liste. Ved siden af hvert navn ser du omridset af et "stopskilt". Inden i "stopskiltet" skal du skrive, hvad du tror, der kunne forhindre dig i at ville gå til denne person.

Nogle årsager kan være:

Du hader personen.

Du er skilt fra personen.

Du tror personen vil tilkalde politiet.

Du skylder denne person penge.

Du vil blive flov.

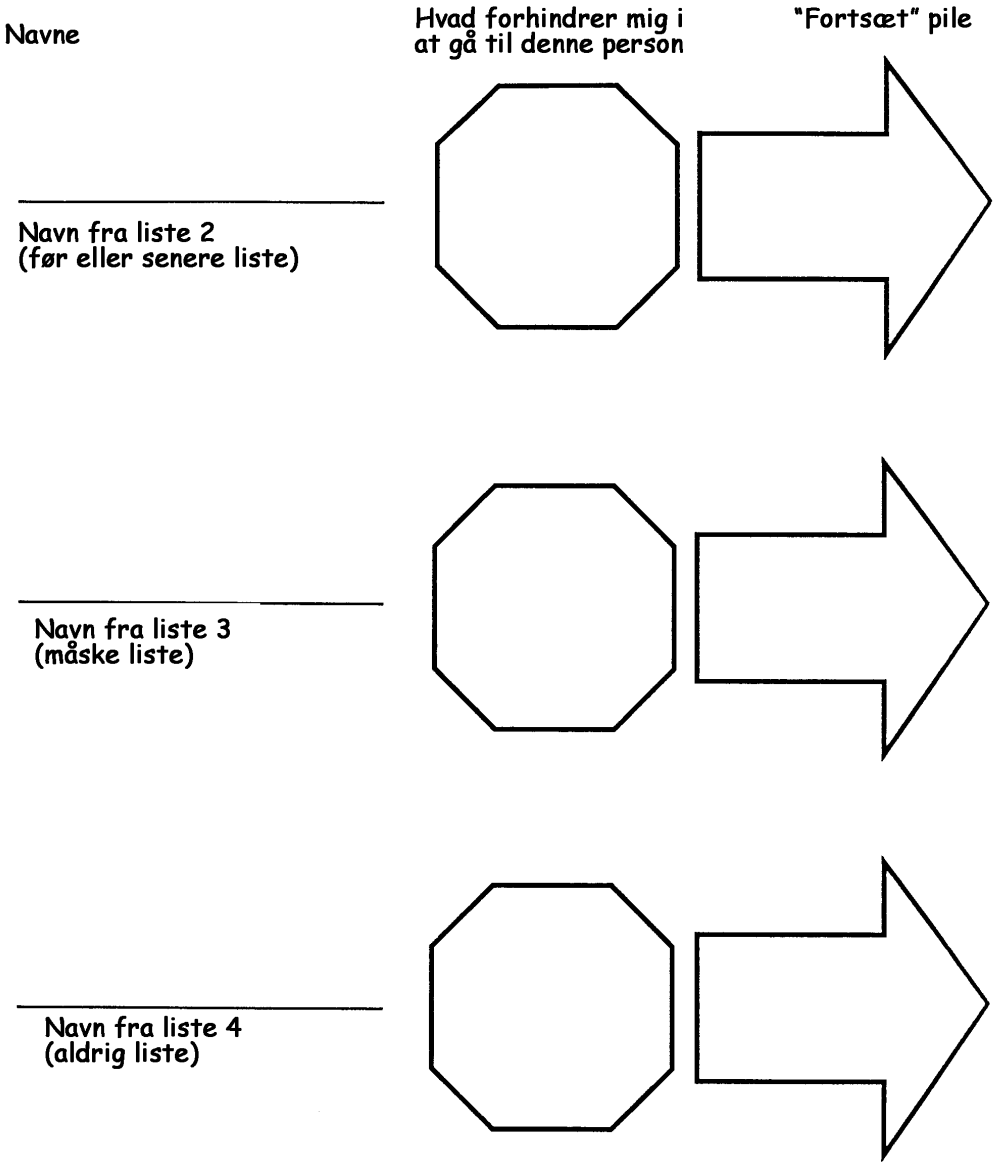
Du føler, at denne person har gjort dig så meget ondt, at du ikke skylder ham/hende noget som helst.

Du ønsker ikke at tale om dit helbredelsesprogram.

Du ønsker ikke at havne i en diskussion.

På nuværende tidspunkt skal du ikke skrive noget, hvor der er en "fortsæt" pil til højre for "stop skiltet".

Når du har udfyldt "stop skiltet" skal du gå til øvelse 6.


Navne
Hvad forhindrer mig i at gå til denne person
"Fortsæt" pile
Navn fra liste 2
(før eller senere liste)
Navn fra liste 3
(måske liste)
Navn fra liste 4
(aldrig liste)

ØVELSE 6.

AT BEDE OM HJÆLP HOS EN HØJERE MAGT

Her er, hvad du indtil videre har gjort ved dit ottende trin:

- Du har opdelt din liste over personer som du skal gøre det godt med i fire lister, opdelt efter sværhedsgrad.
- Du har en mindre liste skrevet på "stop skiltene" på nogle af de ting som kunne forhindre dig i at gøre det godt igen.
- Du ved også godt, at anden halvdel af 8-trin er at være villig til at sige undskyld. ***Villighed*** er, for den sags skyld, nøglen til hele dette trin. Men hvordan kan du blive villig, når dette at gøre det godt igen er så vanskeligt at få gjort?

> I Store Bog er der et udtryk som måske kan hjælpe dig til at blive villig til at sige gøre det godt. Udfyld derfor resten af sætningerne fra side 91 linje 6 i Store Bog:
>
> "Hvis vi mangler viljen til at gøre det.....".

Sagt med andre ord, bed til din Højere Magt for at få den nødvendige villighed og mod indtil det kommer. Ingen steder i Store Bog står der, at du skal sige gøre det godt igen med alle fra dine lister på èn gang. Det er en gradvis løbende proces, hvor du får talt med hver person på det rigtige tidspunkt for at gøre det godt igen.

Det er derfor de fire forskellige lister er så vigtige. Du bør starte den, der er mindst besværlig ("her og nu" listen), og derefter arbejde dig mod den sværeste, som er din "aldrig liste".

Hvis du undervejs mangler mere mod, kan du altid bede til din Højere Magt og det vil komme.

Når du begynder at arbejde med dine lister, og efterhånden som du ser og føler fordelene, som kommer af at du har talt med personerne for at gøre det godt igen, vil du blive mere og mere villig til at gøre det godt igen med alle, du har skadet.

Med dette i baghovedet, vil du være klar til at gå i gang med niende trin.

MIT NIENDE TRIN

Her er det niende trin i AA's tolvtrins program**: "Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved ville såre dem eller andre".**

Formålet med at tale med disse mennesker for at gøre det godt igen er, at hjælpe dig af med *anger, frygt, skyld og skam,* som er resultatet af, at have såret andre mennesker gennem årene. Store Bog siger klart, at alkoholikeren skal gøre direkte. Med andre ord, du taler ansigt til ansigt med den person du har gjort fortræd. Det betyder ikke, at det overhovedet ikke kan ske pr. brev eller i telefonen, dog kun når et møde ansigt til ansigt er umuligt.

Der er flere fordele ved at mødes ansigt til ansigt:

- Det åbner op for medfølelse og tilgivelse i andre.
- Du vil vide, at du har gjort dine bedste anstrengelser.
- Du vil have *gjort det godt igen* på samme måde, som du formentlig sårede andre - ansigt til ansigt.

ØVELSE 1.

MERE OM VÆRDIEN AF AT MØDES ANSIGT TIL ANSIGT

Med mindre du møder andre ansigt til ansigt, vil du aldrig helt være sikker på, om du har gjort dit bedste for at gøre det godt med vedkommende. Der er noget særligt ved at tale direkte til mennesker, som gør tingene nemmere - sommetider bedre end du nogensinde havde forventet.

Tænk på tidspunkter i dit liv, hvor du har været nødt til at tale med nogen om noget meget svært hvor det at møde vedkommende ansigt til ansigt gjorde en forskel.

Måske var du nødt til at give en undskyldning eller måske overbringe dårlige nyheder. Prøv at beskrive en sådan situation, hvor et møde gjorde det mere meningsfyldt.

I næste øvelse skal du se på listen, du lavede med stopskiltene på side 8 i ottende trin - hvor du nedskrev en grund til, at du kunne blive forhindret i at gøre det godt igen - ud for de tre personer du valgte fra din liste.

ØVELSE 2.

"FORTSÆT PILENE"

Læs omhyggeligt i Store Bog fra side 91 linje 33 til side 92 linje 24 igen

Du vil opdage, at du ikke er alene om at bekymre dig om, hvad mennesker vil gøre eller sige, hvis du forsøger at gøre det godt igen. En vidunderlig ting ved Store Bog er, at forfatterne har været gennem det samme som dig og fortæller dig nøjagtigt hvad der virkede for dem.

Gå tilbage til "stopskilte" med "hvad, der forhindrer mig" og udfyld "fortsæt" pilene med hvilket som helst svar du er kommet til, således at du kan gå videre med din plan for at gøre det godt igen med hver enkelt person. F.eks., hvis du har skrevet: "Jeg hader den person " i stopskiltet, kan du i "fortsæt" pilen skrive: "Jeg går til den person og vil være så hjælpsom og tilgivende som jeg nu kan. Jeg kan indrømme mine bitre følelser og sige, at jeg fortryder dem".

ØVELSE 3.

TILBAGEBETALING AF GÆLD

Ligesom at "gøre det godt igen" på andre måder så behøver tilbagebetaling af penge du skylder væk ikke at ske på èn gang. Men du skal være åben og ærlig omkring din gæld og gøre en særlig indsats for at betale tilbage, hvis du vil af med angsten for dine kreditorer. Ellers vil du muligvis som Store Bog advarer imod, i fare for at komme til at drikke igen.

Skemaet på næste side giver dig en metode, så du kan være konkret, hvordan du kan tilbagebetale gæld. Udfyld dit skema efterhånden som om du udarbejder en tilbagebetalingsplan med dine kreditorer (brug mere papir hvis nødvendigt).

Så snart du begynder at betale tilbage, vil den frygt, der er tilknyttet disse mennesker og til din gæld forsvinde. De fleste kreditorer er glade for at samarbejde med nogen, som gør et oprigtigt forsøg på at betale det tilbage, de skylder.

Husk - Store Bog siger ikke at du burde slippe af med frygten for dine kreditorer; den siger: vi må slippe af med frygten for vore kreditorer, uanset hvor langt, vi må gå" (side 92 linje 34).

Person/ institution	**Lånt beløb**	**Afbetalingsplan** Hvor meget pr måned, uge etc.	**Betales ud den:**

ØVELSE 4.

ARBEJDET MED ANDEN HALVDEL AF NIENDE TRIN

Store Bog fortæller, at vi må bede om styrke og vejledning for at gøre et ordentlig forsøg på at gøre det godt igen med alle, vi har gjort fortræd (side 93 linje 14-17 i Store Bog). Niende trin fastslår at vi skal gå direkte til de personer, vi har gjort fortræd "undtagen hvis vi sårer dem eller andre". Det kan betyde ikke at tilstå noget til en, som du gjorde fortræd med, fordi tilståelsen ville gøre endnu mere fortræd. Det må du - med din højere Magts vejledning (der kan komme gennem en sponsor, rådgiver eller en nær ven) bedømme. For de mennesker fra din liste, som vil blive yderligere såret, hvis du henvender dig til dem, skal du indrømme for dig selv og din Højere Magt, nøjagtigt, hvad du har gjort forkert og lade det være ved det.

Der er også personer fra din liste, som absolut ikke vil se dig, eller måske er umulige at mødes med. Her foreslår Store Bog, at du sender et ærligt brev (side 97 linje 6-7).

Skriv navnene på person(er) fra din liste, som du tror, vil blive yderligere såret, hvis du forsøger at gøre det godt igen. Forklar, hvordan du tror hver person vil blive såret!

Navn	**Vil blive såret på følgende måde**

Skriv navnene på enhver person fra din liste, hvor du føler at de absolut ikke vil møde dig. Forklar, hvad, der får dig til at føle sådan!

Navn	**Hvorfor vil personen ikke se dig?**

Skriv navnene på de person(er) fra din liste, som du ikke kan møde, og hvorfor!

Måske er personen død, eller bor meget langt væk.

Navn	Hvorfor kan du ikke møde denne person?

Det er vigtigt, at huske at næsten alle former for "at gøre det godt igen" kan gøres. Det betyder, at disse sidste 3 lister ikke skulle være særlig lange! Med de få personer som du aldrig vil være i stand til at møde ansigt til ansigt, er det vigtigt at huske, at du var villig til at gøre det. *Villighed er nøglen.* Hvis de nægter at se dig, eller er fysisk ude af stand til at se dig, vil du vide, at du ærligt har gjort, hvad du kunne i sagen. Så snart du har gjort, hvad du formår, kan du slette navnene fra din liste.

Du har nu lavet 4 lister til brug for at gøre det godt igen, - en plan for at kunne tilbagebetale din gæld, - og du har læst i Store Bog, - og du har brugt din Højere Magt til hjælp for at få svar på ethvert problem som du troede ville stoppe dig fra det du skulle gøre. Det er nu tid til at begynde at kontakte personerne fra dine lister.

HANDLING

AT GØRE DET GODT IGEN

Tag nu et kig på dine 4 lister du har lavet - begynd med din "her og nu liste" side 6.

Tal med den første for at gøre det godt igen, efterfulgt af nummer 2 osv.

Gå til alle på denne liste. Så snart du er færdig, er du sandsynligvis klar til at fortsætte med din "før eller senere liste".

Gør det samme med din før eller siden liste som du gjorde med din "her og nu liste". Start med den første og arbejd dig videre med de efterfølgende.

Når du har fuldført denne liste, skulle du være klar til din "måske liste".

Når du har færdiggjort din "måske liste" vil du have mod og styrke nok til at gå til de personer/institutioner som du troede du aldrig kunne stå ansigt til ansigt med. Fortsæt så med din sidste liste - din "aldrig liste". Tal med hver person på denne liste fro at gøre det godt igen.

Husk alt dette skal ikke og kan ikke blive gjort på èn gang. Det at *gøre det godt igen* er en langsom og gradvis proces.

ØVELSE 5

LØFTERNE

På side 97 linje 14 til 31 i Store Bog, nævnes de vidunderlige ting, som er sket for dig, når du omhyggeligt har arbejdet dig igennem disse første 9 trin. Læs disse løfter igen nu!

Skriv mindst 5 af disse løfter i punkterne nedenunder og beskriv hvordan hver af dem er begyndt at virke i dit liv. Du får måske med tiden behov for at gå tilbage til denne side og udfylde med flere eksempler på, hvordan dit liv går stadig bedre. Hvis du vil beskrive flere af løfterne, brug et nyt stykke papir.

Løfter i Store Bog:	Eksempler fra mit liv:
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

MIT TIENDE TRIN

Det tiende trin i AA's program siger: **"Vi fortsatte vor selvransagelse og når vi havde fejlet indrømmede vi det straks"**.

I tiende trin vil du fortsætte med at lave daglig selvransagelse. Formålet med at gøre dette er, at du kan fortsætte med at vokse åndeligt. Det er ikke muligt blot at forblive den samme og dette er specielt sandheden for alkoholikere. Med mindre du bevæger dig fremad, vil du glide tilbage til vanviddet i den mentale del af sygdommen – besættelsen af tanken om at du kan tage en drink igen uden risiko. Hvis denne besættelse får lov at fortsætte uantastet, vil du helt sikkert falde tilbage i din sygdom og vejen mod døden.

Det bør derfor være helt klart ud fra dette, at det at bevæge sig fremad åndeligt er helt fundamentalt for helbredelse. Ved at arbejde med tiende trin på daglig basis, arbejder du også med trinene fire til ni på daglig basis i resten af dit liv og holder dig i åndelig form og vækst.

Stop nu og læs i Store Bog fra side 97 linje 32 til side 99 linje 3.

ØVELSE 1.

HVAD DEN STORE BOG SIGER OM TIENDE TRIN.

Der er flere nøglebegreber i Store Bog's beskrivelse af tiende trin. Brug dine egne ord til at beskrive hvad følgende sætninger fra den Store Bog betyder i dit liv:

"Vi er indtrådt i den åndelige verden".

"Vi er holdt op med at bekæmpe alt og alle".

"Hvad vi i virkeligheden får, er en daglig mulighed for henstand ved at vedligeholde vor åndelige kondition".

ØVELSE 2.

NI SPØRGSMÅL TIL HJÆLP TIL DIT ARBEJDE MED TIENDE TRIN

Den "personlige selvransagelse" i tiende trin behøver ikke at blive nedskrevet, men måske vil de følgende spørgsmål være med til at vejlede og organisere dine tanker og overvejelser på en mere meningsfuld måde.

Brug de følgende spørgsmål til at se nærmere på de sidste 24 timer. Skriv kort svarene på hvert spørgsmål, enten i dit hoved eller i dette materiale.

1. Hvordan kan jeg have skadet mig selv eller andre i dag?

2. Hvilke af mine karakterdefekter var skyld i, at jeg gjorde dette?

3. Hvordan var jeg selvisk, uærlig, vred, bitter, forarget eller bange?

4. Bad jeg min Højere Magt fjerne min selviskhed, uærlighed, vrede og frygt, så snart jeg blev opmærksom på dem?

Hvad er der tilbage som min Højere Magt kan fjerne?

5. Har jeg straks indrømmet mine fejltagelser og gjort det godt igen?

Hvad skal jeg stadig tage mig af?

6. Hvor ofte har jeg igennem dagen følt taknemmelighed og hvor mange gange har jeg følt selvmedlidenhed?

7. Hvad godt har jeg gjort i dag?

8. Hvordan var jeg kærlig og medfølende?

9. Hvem har jeg hjulpet i dag og hvordan?

ØVELSE 3

"DIN VILJE SKE, - IKKE MIN."

Store Bog beskriver på side 98 linje 28, at alkoholikere på daglig basis må bære visheden om Guds vilje med i alle deres gøremål. For at udtrykke denne tanke kan du nedskrive den foreslåede bøn fra Store Bog, som findes på side 98 linje 29, eller skrive din egen bøn.

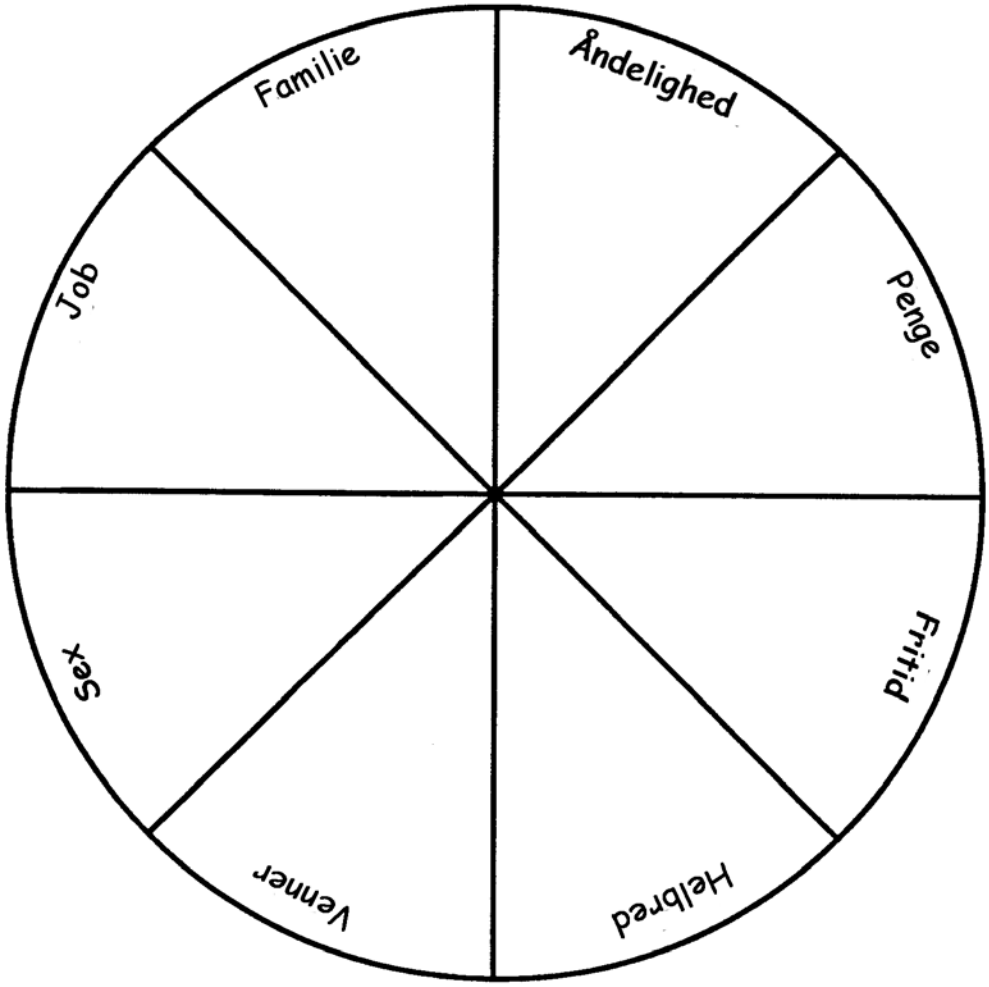
Efter bønnen på side 98 linje 29, fortæller Store Bog: "Vi kan opøve vor viljestyrke så meget, vi lyster på denne måde. Dette er den rigtige anvendelse af viljestyrke". Det er den gode brug af egen viljestyrke. Det betyder at din Højere Magt - Gud som du opfatter Gud - vil hjælpe dig i alle livets forhold.

ØVELSE 4.

LIVSKVALITETSKAGEN.

Livets hovedområder er tegnet ind i nedenstående "lagkage". Disse områder er det, der tager tid, og kræver energi og opmærksomhed for de fleste mennesker. Vi kalder det livskvalitetskagen - et liv fri fra besættelsen af alkohol.

På hvert stykke af livskvalitetskagen kan du nu med egne ord prøve at beskrive, hvordan det, at arbejde med trin 1 til 10 har gjort dit liv sundere, lykkeligere, friere og mere produktivt end livet med alkohol var.



FEJR DET!

Du lever et liv uden alkohol, et liv, som er blevet meget bedre på mange punkter. Du er ikke længere styret af den besættelse, at skulle have en drink. Du har genvundet din sunde fornuft og begyndt at vokse ind i livets "*fjerde dimension". Den åndelige dimension.* Det er derfor tid til at fejre det! Føler du, at du fortjener at fejre det? Hvis ikke, hvad er det så der stadig blokerer dine gode følelser omkring dig selv og dit tolv trins program? Hvilket trin skal du at arbejde mere med for at få fjernet de sidste blokeringer?

Når du er klar til at fejre, hvilken måde vil du da fejre det på?

Det behøver ikke at være med et party eller involvere en masse andre mennesker - det kan være nøjagtigt på den måde du ønsker det, alt afhængigt af, hvordan du har det. Hvem ellers skal være der? Hvad ville gøre det specielt for dig?

Beskriv neden under i ord eller tegning, hvordan du ønsker at fejre dig selv.

Kom i gang - se at få det gjort!

MIT ELVTE TRIN

Elvte trin handler om, at være i regelmæssig kontakt med din Højere Magt.

Det handler om, at kende din Højere Magts vilje, så du ved hvad du skal gøre i enhver situation.

Elvte trin fortæller dig nøjagtigt, hvordan du gør dette - ***gennem bøn og meditation.***

Det elvte trin i AA`s program siger:

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

Før du fortsætter, læs da i Store Bog på side 99 linje 4 og læs til slutningen af kapitel 6 side 101.

I begyndelsen ved mange mennesker ikke hvad de skal stille op eller sætter store spørgsmålstegn når de læser om vigtigheden af bøn og meditation. Eller måske husker de den bøn de anvendte gang på gang medens de drak: "Gud - få mig ud af dette helvede, - jeg sværger, jeg skal aldrig gøre det mere!" Dette er en typisk alkoholisk bøn og er sædvanligvis omfanget af mange alkoholikeres bønsliv før de når AA. Lige sådan med meditation. De fleste vidste intet om det.

Først da de begyndte at arbejde med de tolv trin, indså de fleste alkoholikere, at dette med bøn var en måde at tage en Højere Magts vilje med ind i deres liv på. Det faldt dem aldrig ind mens de drak, evt. at ønske at tage imod denne højere magts vilje endsige føre den ud i livet. For mange var bøn en måde at komme til Gud med deres smålige ønsker og bede om dit eller dat, idet de prøvede at dreje Guds vilje til at passe med deres egen.

Lad os stoppe op engang og i øvelsen på næste side se, hvad du mener om bøn og meditation.

ØVELSE 1.

FEM SPØRGSMÅL OM BØN OG MEDITATION

Besvar følgende spørgsmål om bøn og meditation:

1. Hvad tænker du på, når du tænker på bøn?

2. Hvad tænker du på, når du tænker på meditation?

3. Hvordan har du brugt bøn og meditation før?

4. Hvilken oplevelse havde du sidste gang du bad? Hjalp det? Hjalp det ikke? Blev du frustreret? Fik du det bedre? Beskriv det.

5. Hvilken oplevelse havde du sidste gang du mediterede? Hjalp det? Hjalp det ikke? Blev du frustreret? Fik du det bedre? Beskriv det.

Store Bog anerkender, at mange mennesker måske er forvirrede på grund af tidligere erfaringer, når der tales om bøn og meditation, og derfor har modstand mod at prøve. På side 99-100 giver Store Bog dig nøjagtige retningslinjer til at overvinde modstanden mod bøn og meditation. Du kan lære dig selv at gøre disse ting. Indenfor disse retningslinjer, er bøn beskrevet som konstruktive tilbageblik, en anmodning om inspiration og ydmygt at spørge din Højere Magt om, at lade dig forstå Hans vilje.

ØVELSE 2.

EN GUIDE TIL GENNEMGANG AF DIN DAG.

For at hjælpe dig med at foretage en konstruktiv gennemgang af hver dag, tilbyder Store Bog dig nogle specifikke spørgsmål på side 99.

I de tre hovedområder der følger, vil du blive spurgt om at nedskrive disse spørgsmål og forslag.

Hvert af disse hovedområder dækker èn af de tre gange du vil anvende bøn og meditation over en 24 timers periode: Når du går i seng, når du står op og i løbet af dagen. Når du er færdig med at skrive, tag så en dag og prøv at bruge denne liste til at strukturere dine tanker og til at besvare spørgsmålene, enten for dig selv eller ved at skrive dem ned.

Syv spørgsmål til når jeg går i seng.

(se Store Bog side 99 linje 11-17).

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Når jeg vågner - vil jeg bede Gud om for at hjælpe mig med dette i dagen, der kommer (se Store Bog side 99 linje 23 til side 100 linje 18).

1.

2.

3.

4.

I løbet af dagen….(se Store Bog side 100 linje 29 til side 101 linje 2).

1. Hvis jeg er nervøs eller kommer i tvivl vil jeg.....

2. Jeg vil hele tiden huske på.....

3. Og jeg vil ydmygt - så ofte jeg føler for det, sige til mig selv.....

Følgende bøn har mange AA'ere fundet egnet
Bønnen af Frans af Assisis

Herre gør mig til redskab for din fred –
så hvor der er had – må jeg bringe kærlighed

hvor der øves uret – må jeg bringe tilgivelse
hvor der er splid – må jeg bringe forsoning
hvor der begås fejl – må jeg bringe sandheden
hvor der hersker tvivl – må jeg bringe tro
hvor der er mismod – må jeg bringe håb
hvor mørket råder – må jeg bringe glæde

Giv mig, Herre at jeg må:
Tjene – ikke blive opvartet
Forstå –snarere end blive forstået
Elske – frem for at blive elsket
For det er ved at foglemme sig selv, at man finder,
Det er ved at tilgive, man selv får tilgivelse
Det er ved døden, man vinder det evige liv –
Amen

(Tolv trin og tolv traditioner side 99)

ØVELSE 3.

LOGBOG FOR BØN OG MEDITATION.

Helbredelse er en proces, der leves en dag ad gangen. Hver af disse må indeholde bøn og meditation. Det kan hjælpe at have en plan eller logbog for disse ting især, hvis du er nybegynder. På næste side er vist et eksempel på en bøn og meditations log. Du kan lave så mange kopier, du vil.

BØN OG MEDITATIONS LOG		SIDE:
Dato	**Sted**	**Tidspunkt**

Tanker og følelser, der blokerer for bøn og meditation	**Hvordan kan jeg få dem lagt væk?**

Selv om bøn og meditation i første omgang kan virke mystisk, vil du ved at øve dig kunne mærke en Højere Magts vejledning til dig i dit liv. Med bøn og meditation i din dagligdag, vil inspiration blive en mere og mere naturlig del af din tankegang.

Her er nogle forslag, som kan være dig til hjælp i begyndelsen:

- Planlæg at bede og meditere mindst 15 til 30 min. daglig.
- Find et stille sted, hvor du ikke bliver forstyrret.
- Sæt dig i en opret stol eller sid, så din ryg er behagelig strakt.
- Koncentrer dig om åndedrættet, - det skal helst være roligt og regelmæssig.
- Vær bevidst om, - tanker, følelser, forpligtelser eller andre ting, som måtte blokere for bøn eller meditation, og find en måde at abstrahere fra dem på. (Husk! det du fjerner er forhindringer til din Højere Magt, som er i os alle).
- Udnyt bekræftelser, bønner, eller andre meditative skrifter, som har været dig til hjælp før.
- Brug andre kilder, som evt. er foreslået dig af din sponsor, eller af folk fra din AA gruppe du har tillid til.

Hvis du har arbejdet med 12 trins programmet som beskrevet indtil nu, er du nu kommet igennem de første elleve trin og du har fået opfyldt Store Bogs største løfter i dit liv.

Du har fået en åndelig opvågnen.

Tolvte trin begynder med disse ord. Det fastslås som en kendsgerning!

MIT TOLVTE TRIN

Her er det tolvte trin i AA tolvtrinprogram**: "Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere, og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os".**

Læs kapitel 7 i Store Bog "Arbejdet med andre" side 102 til 114.

Tolvte trin starter med at love dig, at hvis du arbejder med de foregående elleve trin i din dagligdag og anvender det sæt af simple åndelige redskaber Store Bog foreslår, vil du få en åndelig opvågnen. Ikke *kunne få*, *skulle få*, eller *vil måske få* men **VIL FÅ!**

I tillæg II i Store Bog (side 496), får vi at vide at "Åndelig opvågnen" er en "ændring i personlighed, der er tilstrækkelig til at give helbredelse fra alkoholisme".

I bogen "Tolv trin og tolv Traditioner" siger Bill W., at der er tre ting, som næsten alle åndelige erfaringer har tilfælles:

1. Du er i stand til at se og føle ting som du ikke var i stand til at se før.
2. Du vil vide ting som du aldrig har ikke vidst før.
3. Du vil blive i stand til at gøre ting du aldrig har været i stand til at gøre før.

ØVELSE 1.

MERE OM BETYDNINGEN AF "ÅNDELIG OPVÅGNEN"

Hvis du omhyggelig har arbejdet med de første elleve trin vil du være i stand til at gøre, føle og tro på ting som du ikke har været i stand til før. Hvad er nogle af disse ting?

Tegn eller beskriv i ord dette nedenunder.

Gøre:

Føle:

Tro:

Nu da du har haft en åndelig opvågnen som et resultat af trinene, hvad skal du så gøre?

Anden halvdel af tolvte trin fortæller, at budskabet skal bringes videre til andre alkoholikere og at vi skal praktisere disse ting i alle vore gøremål. Hvad er så det budskab, som skal bringes videre til alkoholikeren, som stadig lider?

Det eneste kvalificerede budskab du kan viderebringe er, at du har haft en åndelig opvågning som følge af trinene. Du kan hjælpe alkoholikere, hvor andre ikke kan. Du er ekspert på den sygdom som du er i helbredelse fra og nu har du et stærkt budskab om håb at viderebringe.

En Magt større end dig selv, taler sjældent direkte til folk, men arbejder sædvanligvis gennem andre. Ved at bringe budskabet om helbredelse og åndelige opvågnen til andre, som stadig lider af alkoholisme, har du chancen for at hjælpe andre til at redde deres liv. *Den væsentligste grund til, at du bringer budskabet videre er, at er den måde, du holder dig ædru på*

ØVELSE 2.

AT BRINGE BUDSKABET VIDERE.

Tænk på tidligere tidspunkter, hvor du uselvisk har hjulpet andre uden forbehold. Hvordan følte du det?

Hvordan vil det at søge denne type erfaringer med at bringe budskabet videre hjælpe dig til at forblive ædru?

Kapitel 7 i Store Bog giver mange forslag til, hvordan budskabet bringes videre til den lidende alkoholiker. Der er også andre forslag, som kunne være dig til nytte:

1. Hvis det overhovedet er muligt, - tag en anden med. Det kan være farligt at gå alene, især hvis du er bare lidt usikker på din egen ædruelighed.

2. Tal aldrig til nogen, som ikke ønsker hjælp. Husk budskabet gives ved tiltrækning - ikke agitation.

3. Fortæl din historie på en simpel og ligefrem måde.

- Hvordan det var (din drukhistorie).
- Hvordan det blev (at nå din bund og senere opleve en åndelig opvågning).
- Hvordan det er nu.

I de fleste tilfælde vil du udføre 12-trinsarbejde ved dine lokale AA møder. Dit medlemskab af fællesskabet, som foregår gennem AA møderne, vil bringe budskabet om erfaring styrke og håb til andre, som det har gjort til dig. Du fortæller andre, at dette program virker, hver gang du viser dig ædru til et møde.

Ved afslutningen på kapitel 7 (side 114) gentager Store Bog budskabet om tolerance. At prædike, dømme eller have lav tolerance, hjælper ikke andre. Hver enkelt må tage beslutningen selv.

KONKLUSION

Den Store bog minder os om, at vi alle er ufuldkomne menneskelige skabninger, at den Store Bog er til vejledning og ikke til 100 procents efterfølgelse. Dit krav kan være åndelig vækst ikke åndelig fuldkommenhed.

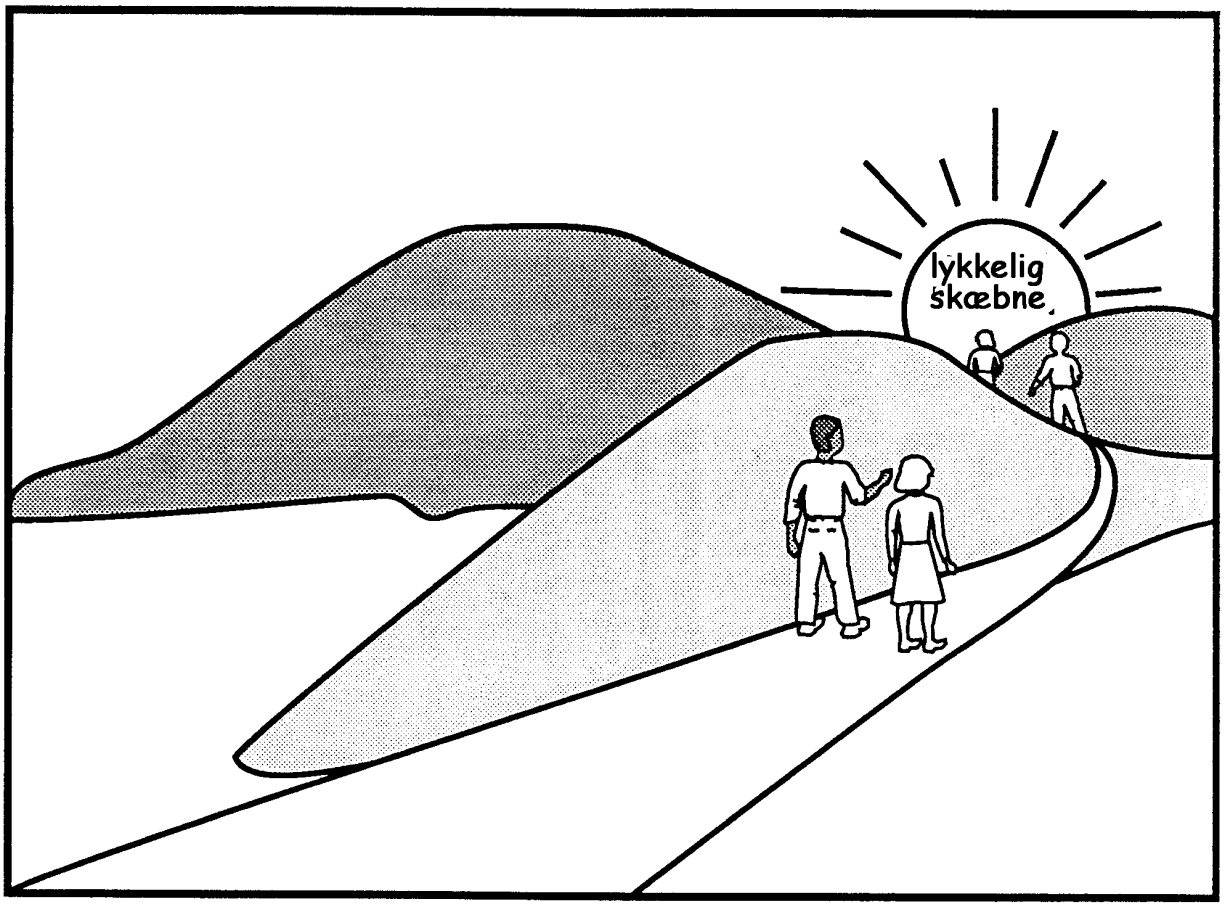
Hvis du laver en ægte, ærlig og seriøs anstrengelse for at følge dette program til helbredelse i den Store Bog efter bedste evne, har du de værktøjer, du har brug for.

I trin et, to og tre overgiver du dig selv til en Højere Magt – Gud som du forstår Gud.

I trin fire, fem. Seks og syv indrømmer du dine fejl overfor din højere magt, dig selv og dine medmennesker.

I trin otte og ni rydder du vragstumperne fra fortiden ud.

I trin ti, elleve og tolv giver du frit ud af det du har fundet frem til.

Kapitel 8,9 og 10 i den Store Bog tilbyder vejledning til ægtefæller, familie og arbejdsgivere. Læs og brug den information som du vil. De personlige historier i de tre sektioner efter side 166 giver bekræftelse og inspiration til at følge den Store bogs forslag – dine vejledninger til levevis. Endelig læs kapitel 11 " Hvad du har i udsigt" og læg speciel mærke til de sidste to afsnit på side 166

Du har altid været en del af Åndens fællesskab. Må dette program hjælpe dig til at forstå det, så dit liv bliver en rejse på vejen til en lykkelig skæbne.