
Dialog nr. 2

”Den åndelige fase”

Nærværende materiale er kun nogle hovedtræk af den åndelige fase i programmet og dets intention er hverken at erstatte eller stå i stedet for:

- a. omhyggelig læsning og genlæsning af Store Bog
- b. regelmæssig deltagelse i ugentlige møder
- c. studering af programmet
- d. daglig praktisering af programmet
- e. læsning af konferencegodkendt materiale om alkoholisme
- f. uformelle drøftelser med andre gruppe-medlemmer

Stil spørgsmål

Ingen spørgsmål i relation til at drikke eller til at holde op med at drikke er fjollet eller irrelevant. Emnet er **for alvorligt**. Alle spørgsmål vi stiller kan måske hjælpe en anden. Dette er ikke en genvej til AA. Det er en introduktion – en hjælp – et kort kursus i det grundlæggende. I AA lærer vi ved hjælp af spørgsmål og svar, vi lærer ved at udveksle vores tanker og erfaringer med hinanden. Et hvert spørgsmål du stiller kan måske hjælpe en anden. For at besvarer så mange spørgsmål som muligt i den korte tid vi har til rådighed, vil alle svar være begrænset til 3 minutter.

Dette møde dækker Trin 2, 3, 5, 6, 7, og 11 i nævnte rækkefølge.

Trin 2 Vi kom til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.

Vores erfaring med druk har vist:

1. At efterhånden, som vi gled væk fra den normale *sociale* side af livet, blev vores tankevirksomhed forvirret, og vi gled væk fra den normale *mentale* side af livet.
2. En unormal *mental* tilstand er helt sikkert ikke **sund fornuft** i den almindelig accepterede betydning af ordene. Vi har fået eller udviklet en **mental lidelse**. Vores studering af AA viser at:
 - a. i den *mentale* eller håndgribelige side af livet har vi mistet kontakten til eller ignoreret eller glemt de **åndelige** værdier, der giver os den værdighed som *menneske*, der adskiller os fra *dyr*. Vi har forladt os på de **materielle** ting i livet, og de har svigtet os. Vi har famlet i mørke.
 - b. ingen menneskelig kraft ingen videnskab eller kyndighed har kunnet løse alkoholproblemet, så vi vender os mod det åndelige for vejledning.

Derfor ” Kom vi til at tro, at en Magt større end os selv kunne give os vor sunde fornuft tilbage.” **Vi bliver nødt til at tro med stor TILLID.**

Trin 3 Vi besluttede at lægge vor vilje og vort liv over til Guds omsorg – *Gud som vi opfattede Ham.*

I første trin lærte vi, at vi havde passeret punktet, hvor vi havde et **valg** og blev nødt til at tage en **beslutning**.

1. Hvilken **beslutning** kunne vi tage bedre end at:
 - a. lægge hele vores **vilje** over til **Gud** i erkendelse af, at vores egen brug af vores egen vilje havde resulteret i problemer.
 - b. som i bønnen Fadervor, bliver du nødt til at tro og praktisere: **Din vilje ske.**
2. **Gud som vi opfatter Ham.**
3. *Religion* er et ord, vi ikke bruger i AA. Vi referer til et medlems relation til *Gud* som det **åndelige**. En religion er en form for bøn – ikke bønnen i sig selv.
4. Hvis en mand ikke kan tro på Gud, kan han helt sikkert tro på noget større end ham selv. Hvis han ikke kan tro på en magt større end ham selv, er han en temmelig håbløs egoist.

Trin 5 Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vore fejl.

1. Der er intet nyt i dette trin. Der er mange gode grunde til “at tale ud om vores problemer med andre.”
2. Katolikken har allerede dette redskab til sin umiddelbare rådighed i skriftemålet. Men – katolikken er dårligere stillet end gennemsnittet, hvis hans fortrolighed med at skrifte foranlediger ham til at tro, at denne del af hans AA derved automatisk er klaret. I sin skrifte bliver han nødt til alvorligt at overveje sine problemer i relation til sin alkoholiske tankegang.
3. For den ikke katolske ligger vejen åben for at udføre dette trin ved at gå til sin præst, læge, eller ven.
4. I dette Trin er det ikke en gang nødvendigt at gå til en præst eller andre religiøse tjenere. Ethvert forstående menneske, ven eller fremmed, vil tjene formålet.
5. Formålet og intentionerne med dette trin er så klare og konkrete, at det ikke kræver meget forklaring. Sagen er, at vi før eller siden **bliver nødt til** at gøre **præcis**, hvad femte trin siger. Vi skal ikke skynde os blot for at få dette trin overstået. Overvej det grundigt og roligt. Kom siden i gang og udfør det.
6. "Fejl" betyder ikke nødvendigvis noget kriminelt. Det kan meget vel være forkert tankegang – egoisme - falsk stolthed – selvcentrering eller en hvilken som helst af hundrede sådanne negative brister.

Trin 6 Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse karakterbrist.

1. Efter **indrømmelsen** af vores fejlagtige tankegang og forkerte handlinger i trin 5, gør vi nu mere end at ”indrømme” eller ”bekende.”
2. Nu bliver vi **parate** og **villige** til, at lade Gud fjerne bristerne i vores **karakter**.
3. Husk det er **vores** karakter vi arbejder med - ikke naboens. Dette er et godt sted at droppe vores **fordømmende** holdning over for andre – følelsen af **ophøjethed** i forhold til andre.
4. Vi skal rense vores hjerner for forkerte tankegange – nagende jalousi – misundelse – selvmedlidenhed – skyld, etc..
5. Dette er stedet at give slip på gammelt **nag**, en af de største hurdler alkoholikeren bliver nødt til at komme over.
6. Det, det handler om her, er, at vi skrinlægger alle tanker om **nag**, vrede, had og hævn.
7. Vi lægger vores **vilje** over til Gud, og lader **Hans vilje** vise os, hvordan vi en for en tålmodigt kan fjerne alle defekter i vores karakter.

Trin 7 Vi bad Ham ydmygt fjerne alle vore fejl.

Meningen med dette trin er tydelig: *Bøn og ydmyghed.*

1. **Bøn** Ingen kan fortælle andre, **hvordan** de skal bede. Hver enkelt har eller arbejder sig frem til sin egen fremgangsmåde.
 - Hvis vi ikke kan bede, taler vi bare til Gud og fortæller ham om vores problemer. Mediterer (at tænke klart, ligefremt og ærligt) og beder Gud om at lede vores tanker.
 - Jesus sagde “Bed, så skal der gives jer.” Hvilken fremgangsmåde er enklere? – bare *spørg*.
 - Hvis du ikke kan bede, så bed Gud lærer dig at bede.
2. **Ydmyghed** Det er ganske enkelt konsekvensen af at være os selv og erkendelsen af, hvor små vi er i en stor verden fyldt af sine egen problemer.
 - Drop alt dobbeltspil.
 - Vi skal ikke være ”hr. Stor i Slaget” – pralende og selvhævdende.
 - Skråt falsk stolthed.
 - Fortæl den enkle, ligefremme og utilslørede sandhed.
 - Agér, gå og tal enkelt.
 - Se den lille del godt der findes i et ondt menneske; overse den lille smule ondskab der eksisterer i et godt menneske.
 - Vi skal ikke se ned på det allermindste af **Guds** skabninger eller menneskers fejltagelser.
 - Tænk klart, ærligt, ret og generøst.
3. De fejl, vi beder **Gud** om at fjerne, er præcis de brister i vores karakter, som får os til at drikke – de samme brister vi drikker for at skjule eller flygte fra.

Trin 11 Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi alene bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.

1. Vi beder hver aften – *alle aftener* – en taknemlighedsbøn.
2. Vi beder hver morgen – *alle morgener* – om hjælp og vejledning.
3. Når vi er ensomme, forvirrede, rådvilde – beder vi.

De fleste af os finder det gavnligt:

1. At udse os en daglig ”stille stund” til at meditere over programmet og vores vækst i det.
2. At holde bevidst kontakt med **Gud** og bede for at gøre kontakten tættere.
3. At bede om at vores vilje vil blive lagt til side, og at Guds vilje vil lede os.
4. At bede om fred - ro – afslappethed – hvile.
5. At bede om styrke og mod, der sætter os i stand til at udføre denne dags arbejde i dag.
6. At bede om tilgivelse for gårsdagens fejltagelser.
7. At anmode om **ønsket** om fremskridt i morgen.
8. At bede om det, vi føler, vi behøver. Vi vil ikke få det, vi vil *have* – vi vil få det, vi **behøver** - det, der er godt for os.

Konklusion

Vi mener ikke, nogen bør have besvær med åndeligheden i programmet.

Villighed, ærlighed og et åbent sind er de væsentligste forudsætninger for helbredelse.

Men de er også uundværlige.

Gud, giv mig sindsro til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan, og visdom til at se forskellen.
