

---

# Dialog nr. 4

## ”Aktivt arbejde”

*Nærværende materiale er kun nogle hovedtræk af fasen med aktivt arbejde 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**. 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 12*

---

---

**Trin 12 Når vi som følge af disse trin havde haft en åndelig opvågning, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.**

---

Dette trin deler sig logisk i tre dele:

## **1. Den åndelige oplevelse**

Begreberne »åndelig erfaring« og »åndelig opvågning« brugt i bogen Anonyme Alkoholikere betyder (ved omhyggelig læsning)

at den ændring af personligheden, som er nødvendig for at opnå helbredelse fra alkoholisme, har vist sig blandt os på mange forskellige måder.

Få IKKE det indtryk at disse ændringer i personligheden eller religiøse erfaringer, skal vise sig som en slags pludselige iøjnefaldende omvæltninger. Heldigvis for os alle, er det en fejlagtig konklusion.

Blandt vores hurtigt voksende medlemsskare af tusinder af alkoholikere er sådanne forvandlinger, selv om de hyppigt forekommer, overhovedet ikke reglen.

De fleste af vore erfaringer er, hvad psykologen William James kalder »tillærte forandringer«, fordi de udvikles langsomt over en længere periode.

Ret ofte har en nykommers venner fået øje på forskellen, længe før han selv har set den. Den nye bemærker lidt efter lidt, at han har undergået en dyb ændring i sit forhold til livet - at denne ændring næppe kunne være frembragt *af ham selv alene*. Hvad der ofte sker på nogle få måneder, kunne næppe gennemføres ved flere års selvdisciplin. Bortset fra nogle få undtagelser, skønner vore medlemmer, at de har tappet en ukendt indre kilde, som de umiddelbart identificerer som deres egen forestilling om en Magt større end dem selv.

Vi vil gerne eftertrykkeligt slå fast, at enhver alkoholiker, der ærligt er i stand til at betragte sine problemer i lyset af vore erfaringer, kan blive helbredt, forudsat han ikke lukker ethvert åndeligt begreb ude. Han kan kun lide nederlag ved en intolerant holdning eller en krigerisk benægtelse.

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.**

## 2. Bring budskabet videre til andre

Dette betyder nøjagtig, hvad der står. Bring budskabet videre aktivt. Bring det til den, som behøver det. Vi gør det på mange måder:

- a. Ved at deltage i **alle** møder i din hjemmegruppe.
  - b. Ved at kontakte folk, når det efterspørges.
  - c. Ved at være taler ved møder, når det efterspørges.
  - d. Ved at støtte gruppen økonomisk, så der kan afholdes møder.
  - e. Ved at hjælpe til ved møder, når det efterspørges.
  - f. Ved at være et godt eksempel af total ædruelighed
  - g. Ved at eje, og låne nye medlemmer, dit eget eksemplar af Store Bog
  - h. Ved at opmuntre dem, som finder vejen svær.
  - i. Ved at tjene i gruppen eller gruppeudvalg eller særlige opgaver, når det efterspørges
  - j. Ved at gøre alt det ovenstående med glæde og villighed.
  - k. Når vi praktiserer nogle eller alle ovenstående punkter, lider vi selv nogle afsavn med det konkrete formål at fremkalde uselvished i vor egen karakter.
-

### 3. Vi praktiserer disse principper i alt, hvad vi foretager os.

Denne sidste del af det **tolvte trin** er det egentlige mål, som alle tolv trin leder frem til - en *ny måde at leve på, en plan for livet*. Den viser, hvordan vi skal leve rigtigt, tænke rigtigt og opnå lykke. **Hvordan får vi begyndt?**

- a. Vi beslutter at leve *en dag ad gangen* - bare fireogtyve timer.
- b. Vi beder *hver* dag for daglig vejledning
- c. Vi beder *hver* aften - takker for dagen
- d. Vi beslutter at holde hovedet koldt og undgå enhver form for vrede lige meget hvilken situation, der opstår.
- e. Vi er tålmodige
- f. Vi forbliver rolige og afslappede
- g. Nu og mest vigtigt - uanset hvilke *små* banale situationer såvel som *store* situationer der opstår, ser vi på dem roligt og fair med et åbent sind og handler så på dem i nøjagtig overensstemmelse med de enkle sande principper, som AA har lært og vil lære os.

Med andre ord er vores **ædruelighed** kun en korrektion af vores værste og mest indlysende fejl. Vores daglige liv i overensstemmelse med principperne i AA vil også rette alle vores mindre fejl og vil gradvist en efter en fjerne alle de defekter i vores karakter, som forårsager gnidninger, utilfredshed og ulykkelige oprørske sindsstemninger, der fører direkte til vores væsentligste fejl med druk.

---

---

## *At følge strålen*

I dag foretages det meste kommercielle flyvning ved hjælp af en radiostråle. En retningsbestemt stråle sendes, som guider piloten til sin destination, og så længe han følger strålen, ved han, at han er sikker, selv hvis han ikke kan se på grund af tåge eller få oplysninger om sin position på anden måde.

Så snart han kommer uden for strålen, uanset i hvilken retning, er han i fare, og han prøver omgående at komme tilbage til strålen igen.

De som tror på Guds almægtighed har en spirituel stråle at navigere efter i livets rejse. Så længe du har fred i sindet og en vis fornemmelse af Guds nærvær, følger du strålen, og du er i sikkerhed, selv hvis ydre ting virker forvirrende eller ja endog meget sorte, men så snart du kommer væk fra strålen, er du i fare.

Du har forladt strålen i samme øjeblik, du er vred eller trodsig eller jaloux eller bange eller nedtrykt; og når en sådan tilstand opstår, bør du omgående søge tilbage til strålen ved at vende dig stille mod Gud i tanke, bede om Hans nærvær, bede om at Hans kærlighed og visdom er med dig, og at løfterne i Bibelen bliver virkeliggjort i dag.

Hvis du gør det, følger du igen strålen, selv hvis ydre tilstande og dine egne følelser ikke ændres med det samme. Du er tilbage i strålen, og du vil nå sikkert i havn.

Hold dig til strålen og intet kan på nogen måde skade dig.

- - Emmet Fox

### *Lad os aldrig glemme:*

Jeg skal kun gå gennem denne verden én gang. Alt godt, derfor, jeg kan gøre, eller en hver venlighed jeg kan vise et andet menneske, lad mig gøre det NU. Lad mig ikke udskyde det eller unklade det, for jeg skal ikke passere ad denne vej igen.

---