NIENDE TRIN:

Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.

6. Kapitel

Handling

Læs fra første afsnit på side 88 til og med første afsnit side 95

Hvert eksempel skal overvejes omhyggeligt, for dit ønske er kun at erkende, hvad du har forvoldt, at rette op efter bedste evne og at tilgive andre som skadede dig. (Her er det måske værd at erindre det afsnit i fjerde trin, der omhandler tilgivelse af utilgivelige handlinger)

Både for eget og andres vedkommende skal du passe på med ikke at overdrive, hverken deres eller dine egne defekter.

Dit ufravigelige mål må være et roligt og sagligt overblik.

Når vi ser på listen over kollegaer og venner, som vi har gjort fortræd, mangler vi måske modet til at henvende os til nogle af dem på et åndeligt grundlag. Men der er ingen grund til at gøre det til et problem. Over for nogle mennesker behøver vi ikke og bør formentligt ikke fremhæve det åndelige ved den første omgang.
(Første afsnit side 88)

Andre er ikke specielt interesseret i dig eller din nyfundne tro. Du er der for at rette op på tidligere fejltagelser, ikke for at snakke om dig selv.

Vores egentlige formål er at indrette os på at være af størst mulig _____ for Gud og for vores _____

Formålet med programmet må siges at stå rimelig klart!

Frygten for, hvad der kan ske os, hvis noget af det, vi har gjort, kommer for en dag, vil plage os, indtil vi har rettet op på det forgangne.

Skylden og skammen over det, vi har gjort, vil plage os og få os til at undgå nogle mennesker og spille skuespil overfor resten.

Hvis vi vil leve et liv i harmoni med menneskene omkring os, bliver vi nødt til at rette op. Og indtil vi har gjort det, vil vi ikke være til megen gavn for hverken Gud eller mennesker.

Det handler altså stadig ikke om, hvorvidt du skal have det godt eller ej. Det handler om din brugbarhed!

Lad os se, om vi ikke får klarhed over, hvad de første 100 præcis mente med at gøre det godt igen og undgå nogle faldgrupper ved at gennemgå eksemplerne i bogen.

Hold bogen ved din side, for vi tager et eller flere afsnit af gangen og sætter kun uddrag af teksten ind her. Så du vil ofte skulle veksle mellem at genlæse noget fra bogen og derefter vende tilbage til dette arbejdshæfte.

Her vil der så melde sig et spørgsmål, hvordan nærmer vi os et menneske, vi har hadet. Måske vedkommende har gjort os mere fortræd, end vi har forvoldt ham, og selvom vi måske har fået en bedre indstilling til ham, er vi stadig ikke alt for ivrige efter at _____ vores _____.

Villighed er ikke det samme som lyst.

Læs fra **første linje side 89** "her vil der så melde sig et spørgsmål" frem til og med " Vil det virkelig give os noget " slutningen af **afsnit 2**

Du erkender, hvad du har gjort. Spørger om der er noget, du kan gøre for at rette op. Og holder mund!

Læs 3. afsnit på side 89 "I ni ud af ti tilfælde sker der noget…."

Gud er den styrende kraft i dit liv - ikke andre mennesker.

Du kan ikke lade din ædruelighed afhænge af andre menneskers tilgivelse eller mangel på samme.

Nu er du kommet din uven i møde, og når du har gjort det, du kunne for at rette op på det forgangne, kan du se vedkommende tillidsfuldt i øjnene.

Skulle et menneske finde på at bringe sagen op igen. Kan du med sindsro afvise den, da du jo har påtaget dig dit ansvar og gjort, hvad du kunne for at rette op.

Du er fri!

Helt overordnet afhænger det gode resultat dog af, at du dels selv har givet slip, dels af hvorvidt du formår at leve et åndeligt baseret liv.

Hvis du gentager de samme fejl og vedholdende skader mennesker på samme måde som tidligere, bliver du naturligvis holdt ansvarlig for den fortid, som dine nuværende fejltagelser bygger på – uanset hvor meget mennesker har tilgivet dig for det forgangne.

Læs 4. afsnit på side 89 "De fleste alkoholikere skylder …" frem til og med første afsnit på side 92 "Alt dette skete for mange år siden"

Du betaler din gæld.

Hvis nedenstående virker uoverskueligt kan du bede et AA medlem eller en god ven om at hjælpe dig.

Konkret laver du en liste over samtlige, du skylder penge. For eksempel banker, familiemedlemmer og venner.

F.eks:
Mor: kr. 10.000,- Bank: kr. 100.000,- Storesøster: kr. 30.000,-
Samlet gæld kr. 140.000

Ud fra den samlede gæld beregner du så den procentvise andel for hver enkelt kreditor.

Procentvis fordeling af gæld:
Mor: 7% Bank: 71,5% Storesøster: 21,5%

Så tager du dine månedlige indtægter efter skat.
F.eks.: kr. 17.500,-

Finder dine faste månedlige udgifter som for eksempel husleje, varme, vand og elektricitet.
F.eks. kr. 6.000,-

Afsætter et nødvendigt månedligt beløb til opretholdelse af livet. Mad, drikke osv.
F.eks. kr. 3.500,-

Eksempel:

Indtægt:	kr. 17.500,-
Minus faste udgifter	kr. 6.000,-
Minus mad osv.	kr. 3.500,-
Tilbage har du et rådighedsbeløb på	kr. 8.000,-

Nu ved du hvor meget du skal betale hvem.

Mor	7% af 560,-	kr. 8.000,- =	kr.
Bank	71,5% af 5.720,-	kr. 8.000,- =	kr.
Storesøster	21,5% af 1.720,-	kr. 8.000,- =	kr.

Med den viden går du så til dine kreditorer. Forklarer dem sammenhængen og det beløb du er i stand til at afdrage.

Når du laver din tilbagebetalingsplan, er det vigtigt, at du ikke falder i den grøft, hvor du vil betale alle alt på en gang, og derved snyder din partner og børn for

livets goder. Det er din gæld ikke deres, og de skal ikke bøde unødigt for, at du kan puste dit ego op og pudse din glorie.

Omvendt skal du heller ikke falde i den grøft, hvor du vil have en levefod, der ligger langt over det, din gæld forskriver. Det er dig, der har lånt pengene, og det er dit ansvar at betale dem tilbage.

Det kan ske at en kreditor ikke vil acceptere aftalen.

Måske er storesøster så vred, at hun vil have alle sine penge nu. Måske er banken i en juridisk position, hvor de kan springe mor og storesøster over, og derfor vil forlange et større afdrag.

Det er et problem, for uanset hvor gerne du vil, kan du jo ikke imødekomme de yderst rimelige krav, uden at snyde en anden kreditor for deres ligeså retmæssige krav på tilbagebetaling. Hvad gør du så?

Ofte vil et sådan krav i hvert fald delvis udspringe af en naturlig mistro til din vilje og evne til at overholde indgåede aftaler.

Det første du kan forsøge er derfor at påbegynde tilbagebetalingen ud fra dit budget.

I langt de fleste tilfælde vil dine handlinger i løbet af kort tid overbevise dine kreditorer og gøre dem mere imødekommende overfor din tilbagebetalingsplan.

Måske har vi begået noget _____, som kunne sende os i _____, hvis det kom myndighederne for øre.

Nogle af os har begået noget kriminelt, hvor konsekvensen af opdagelse helt naturligt ville være en straf.

Nogle har så stor en gæld, at det virker fuldstændig umuligt, at vi nogensinde skulle kunne komme til at betale den.

Du skulle gerne have afklaret din villighed til at gå i spjældet eller leve på en sten i trin 8.

Hvad du kan gøre ved det er en anden sag.

Det er derfor, der er et trin 8 **og** et trin 9!

Manglende evne må **aldrig** bruges som dække for
en reel uvilje til at gøre noget godt igen!

Står du i gæld til op over begge ører, falder løsningen uden for det, der er muligt at gennemgå i disse papirer.

Det naturlige i en sådan situation ville være at få noget rådgivning. Gældsrådgivning kan du blandt andet få hos forbrugerrådet.

Men som regel er der blandet andre ind i det. Derfor må vi heller ikke selvretfærdigt og uden at tænke os om ofre andre for at slippe ud af alkoholens faldgrube (…) Før vi springer ud i noget, der kan komme til at involvere andre mennesker, må vi sikre os deres samtykke.

Men hvis vi har fået deres tilladelse, har talt med en anden om det, bedt om Guds hjælp og blevet klar over, hvad det er, vi skal gøre, så må vi heller ikke vige tilbage.
(Sidste afsnit side 90 til første afsnit side 91)

Igen skulle du gerne have afklaret din villighed i trin 8.

Det er spørgsmålet om, hvilke konsekvenser en tilståelse vil have for din brugbarhed for Gud og mennesker omkring dig, der er afgørende, hvad du skal gøre.

Så det er altså de andre involverede, og ikke din frygt eller uvilje, der afgør, hvordan du skal tage ansvaret for det forgangne.

Skulle du sidde med en følelse af, at det er synd for dig, bør du måske gå tilbage og kigge lidt på dit hidtidige trinarbejde.

- **Du** er 100% ansvarlig for den skade, **du** har forvoldt i dit forsøg på at leve efter din egen vilje og selv køre hele menageriet.
- **Du** er 100% ansvarlig for at udbedre den skade, **du** har forvoldt.

Læs fra og med andet afsnit på side 92 ”det kan være vi har problemer på hjemmefronten.” frem til og med andet afsnit på side 94 ” …kan gøre enhver til skeptiker.”

Den skade du med udgangspunkt i dit selv har påført din familie er i realiteten uoprettelig, og det kræver finfølelse at rette op så godt, som det nu kan lade sig gøre.

Din partner har i nogen udstrækning selv bidraget til miseren, mens dine evt. børn er 100% uskyldige.

Din opgave nu er at påtage dig ansvaret for det, du har gjort eller undladt at gøre.

I forhold til utroskab er der ingen enkle opskrifter på genopretning. Det er imidlertid klart, at hensynsløs ærlighed ikke er ydmyghed. Dit kors bliver ikke lettere ved at gøre andres tungere. Og du har under ingen omstændigheder ret til at involvere andre uden at indhente deres tilladelse først.

Det, der bør ligge dig på sinde, er dine partners velbefindende – ikke dit.

Den livsstil, vi foreslår er ikke restriktiv.
(Side 92 sidste afsnit)

Igen får vi at vide, at AAs program er en måde at leve på. Det nævnes her, i Bills historie og i kapitlet Der findes en løsning. AAs program handler ikke om ædruelighed. Det er en bestemt levevis.

Foran ligger lang tids genopbygning. Her må vi gå forrest.
(side 93 sidste afsnit)

Vi har trukket ufattelige veksler på familiens tålmodighed. At nævne blot en lille del af den skade, vi har forvoldt, ville fylde en bog i flere bind.

En god snak, hvor du vedkender dig dit ansvar, er uundværlig og kan gøre meget, men du var mange år om at slide forholdet i stykker, og at genvinde familiens tillid kræver tid og vedholdenhed fra din side.

Lad os slå fast, at hvis vores nærmeste kan være lidt urimelige, har vi hovedansvaret for, at de er, som de er.

- Og det er din opgave at rette op.

Du skal møde familiens karakterbrister med tålmodighed, tolerance, venlighed og kærlighed.

Af og til vil du høre udtalelser som: ”Hvis det ikke fungerer efter et år, så flyt”. Det er noget fordrukkent sludder.

Inden du så meget som bare overvejer at smide håndklædet i ringen i forhold til din partner, børn og øvrige familie, skal du være helt sikker på, at du har stået i åndelig forstand totalt afklædt overfor dem, og at du har gjort dit absolut yderste for at rette op.

I tredje trin bad du bl.a. om at blive befriet for dine vanskeligheder, så sejren over dem kunne bære vidne om Guds kærlighed, Guds vej gennem livet og Guds Styrke.

Det er en Anonym Alkoholikers måde at være åndelig på. Vi forsøger at praktisere programmet i alt, hvad vi foretager os, og presser ikke vores tro ned i halsen på andre.

Direkte eller indirekte at forlange af andre, og da i særdeleshed de nærmeste, der har lidt mest under følgerne af din hidtidige selvcentrerede livsførelse, at de skal påtage sig et åndeligt liv, nu hvor du har fået den store åbenbaring, er at føje spot til skade og fuldkommen respektløst.

Det åndelige liv er ikke en teori. ***Vi bliver nødt til at leve*** **det.**

Men **du** skal leve dit med udgangspunkt i det **åndelige**

Noget af det, vi har lavet, vil vi aldrig helt kunne rette op på. Det bekymre vi os ikke om, hvis vi ærligt kan sige til os selv, at vi ville gøre det godt igen, hvis vi kunne

Dette betyder ikke, at du kan undlade at gøre det godt igen ved de fejl, du synes, er vanskelige eller ubehagelige at rette op på. Det handler om de fejl, du har begået mod mennesker, der eksempelvis er døde.

Men hvis du i 8. trin fandt den fornødne villighed er du fri.

Der er nogle mennesker, som vi vi ikke kan møde personligt. Dem skriver vi et ærligt brev til.

I de tilfælde, hvor du ikke har mulighed for at møde et menneske ansigt til ansigt, f.eks. hvis vedkommende er død eller bor i Australien, kan du sende et brev. Og kun i de tilfælde.

I de få tilfælde, hvor du bliver nødt til at lave et 9. trin pr. brev, skal du være ekstra omhyggelig med dine formuleringer, så du er sikker på, at du ikke skriver noget, som kan misforstås eller afslører uønskede sandheder, der vil gør mere skade end gavn for modtageren.

Send aldrig et brev før din sponsor har læst det igennem!

Det skulle nu stå rimeligt klart, hvad de første 100 medlemmers tanker og ideer om 9. trin har været.

Hvordan gør du så?

Forberedelse:

1. Gå aldrig ud på et 9. trin, før du har talt det igennem med din sponsor!
2. Skriv ned hvad du har gjort, og hvad du beklager.

Udførelse:

1. Tag på besøg.
2. Erkend, hvad du har gjort. - Medmindre fakta vil skade modtageren eller andre. ”Andre” er ikke dig selv!
3. Spørg, er der andre måder, hvorpå jeg har skadet dig?
4. Hold mund og lyt!
5. Spørg om der er noget, du kan gøre for at rette op.
6. Skriv det ned.

Som altid er der løfter for veludført arbejde:
(sidste afsnit side 94 til første afsnit side 95

Hvis vi er omhyggelige med denne del af vores udvikling, vil vi blive forbavsede, før vi er kommet halvvejs igennem. Vi vil opleve en ny frihed og en ny glæde. Vi fortryder ikke fortiden, og vi ønsker heller ikke at feje den ind under gulvtæppet. Vi vil forstå ordet sindsro, og vi vil føle fred. Uanset hvor langt nede vi har været, vil vi opdage, at andre kan få glæde af vores erfaring. Den velkendte følelse af ubrugelighed og selvmedlidenhed vil forsvinde. Vi bliver langt mindre egoistiske og langt mere interesserede i vores medmennesker. Vi handler ikke længere kun i egen interesse. Hele vores holdning og vores syn på livet ændrer sig. Frygt for mennesker og for økonomisk usikkerhed forlader os. Vi vil automatisk vide, hvordan vi skal håndtere situationer, hvor vi tidligere følte os låst. Vi indser pludselig, at Gud gør det for os, som vi ikke kunne gøre for os selv.
Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke. De går i opfyldelse iblandt os – somme tider hurtigt, somme tider langsomt. Hvis vi arbejder på det, bliver de en del af vores nye virkelighed.

Hvilket jo er en noget anderledes tilstand end den vi kom ind i AA med og som står beskrevet på **side 66**

Vi havde problemer med vores personlige relationer. Vi kunne ikke kontrollere vores følelsesliv, vi var ofre for mismod og depression, vi kunne ikke tjene til dagen og vejen, vi følte os værdiløse, vi var ængstlige, vi var ulykkelige, vi følte ikke at vi var nogen virkelig hjælp for andre mennesker.

Når du er igennem har du fået rettet op på alle tre dimensioner

1. **Den åndelige dimension.**
2. **Den psykiske dimension.**
3. **Den fysiske dimension.**

Tilbage står at leve et fuldt liv i åndelig vækst og til det har vi trin 10, 11 og 12.