

DAGLIGE KONTEMPLATIONER FOR MEDLEMMER AF

ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS



DET VILDE LIV

DAGLIGE KONTEMPLATIONER FOR MEDLEMMER AF
ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS – DET VILDE LIV
er skabt og manifesteret af
Harishchandra Sharma ToTo og Solvejg Sharma ToTo



Fjerde udgave begyndt 1. januar 2026

Udgivet af: Active Addictions Anonymous World Service Office

Gratis copyright

Kunst på forsiden – *Det vilde liv, dag*
Kunst på bagsiden – *Det vilde liv, nat*
Med tilladelse fra: *Harishchandra Sharma ToTo*

De Tolv Trin og de Tolv Traditioner er genoptrykt med henblik
på tilpasning med tilladelse fra AA World Services. Inc

ANERKENDELSE

Programmet i Active Addictions Anonymous blev oprindeligt foreslået i bogen *ToTo Doktrinen – Den Nye Verdensorden*, udgivet af ToTos Solfond, som en vej det enkelte menneske kan bruge til at bevæge sig fra sin addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed i sit liv uanset omstændighederne.

Programmet er blevet til med tilladelse fra ToTos Solfond uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til ToTos Solfond i øvrigt.

Programmet er blevet skabtmanifesteret som en tilpasning af de Tolv Trin og de Tolv Traditioner fra Alcoholics Anonymous med tilladelse fra AAs World Service Office uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til Alcoholics Anonymous i øvrigt.

- 01. Januar: At føle sig lille 4
- 02. Januar: *Aktiv Addiktion* 5
- 03. Januar: *At være enestående* 6
- 04. Januar: *Isolation* 6
- 05. Januar: *At følge hjertet* 7
- 06. Januar: *Addiktion til kronisk utilfredshed* 8
- 07. Januar: *Hvad er Active Addictions Anonymous?* 8
- 08. Januar: *Selvrespekt* 9
- 09. Januar: *Min sandhed* 10
- 10. Januar: *Frygt* 10
- 11. Januar: *At søge hjælp* 11
- 12. Januar: *Trin Tre* 12
- 13. Januar: *Gruppesamvittigheden* 12
- 14. Januar: *Skelneevne* 13
- 15. Januar: *Tag det roligt!* 13
- 16. Januar: *Trin Tolv* 14
- 17. Januar: *Fællesskab* 15
- 18. Januar: *Døden* 15
- 19. Januar: *Addiktion* 16
- 20. Januar: *Enkelhed* 17
- 21. Januar: *Mødeform* 17
- 22. Januar: *Frihed fra skyld og skam* 18
- 23. Januar: *Fælles visdom* 19
- 24. Januar: *Frugten af den rette handling* 19
- 25. Januar: *Selvhøjtidelighed* 20
- 26. Januar: *Håbets Lille Ring* 21
- 27. Januar: *Fattigdom* 21
- 28. Januar: *Fra Selvcentrering til Gudcentrering* 22
- 29. Januar: *Taknemmelighedsbønnen* 23
- 30. Januar: *Gratis princippet* 23
- 31. Januar: *At dele i AcAdAn møder* 24

01. Januar: At føle sig lille

Da vi kom til AcAdAn, opdagede vi imidlertid, at vi kunne lære at leve et tilfredst liv ved hjælp af Programmet i Active Addictions Anonymous, hvad enten vores aktive addiktion var mild, moderat eller alvorlig.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 6

Vores addiktion til kronisk utilfredshed havde været med os så længe, vi kunne huske, men da vi arbejdede med AcAdAn Programmet, opdagede vi, at vi havde taget en stor utilfreds beslutning som børn.

Vi lovede os selv, at som voksne ville vi ikke føle os så små, som vi gjorde, når vi følte os begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige, men som voksne følte vi os stadig små, af samme grund.

Som voksne havde vi en underliggende følelse af, at vi svigtede vores løfte til os selv som børn, og dette førte til, at vi blev kronisk utilfredse med vores menneskelighed.

Lidt efter lidt lærte vi, hvordan vi kunne komme til at føle os tilfredse med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, hjælp af vores AcAdAn Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere min begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, så jeg kan blive tilfreds med mig selv og mit liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. Januar: Aktiv Addiktion

De af os, som, selvom vi ønsker det, ikke kan frigøre os fra vores besættelse af alkohol, stoffer, nikotin, mad, vores krop, tvangsmæssigt forbrug, sex, forhold, medafhængighed, destruktive tanker og følelser, karakterdefekter, arbejde, penge, magt, prestige, berømmelse, materielle eller åndelige ambitioner eller enhver anden besættelse, der driver os til at handle tvangsmæssigt, lider af en aktiv addiktion.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 6

Vores manglende evne til at acceptere os selv, som vi er, satte sig i os som en konstant lavtliggende, nagende smerte, der stammede fra vores addiktion til kronisk utilfredshed.

I AcAdAn møder hørte vi, at vi ikke var alene om at opleve denne smerte, selvom andre medlemmer talte om deres utilfredshed af grunde, der ikke nødvendigvis var de samme som vores.

Selvom vi og de andre medlemmer kunne have forskellige grunde til at være kronisk utilfredse, havde vi alle den konstante nagende lavtliggende smerte til fælles fra vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Først da vi kom til AcAdAn, opdagede vi den konstante nagende lavtliggende smerte, og at den stammede fra vores addiktion til kronisk utilfredshed, som AcAdAn lovede os, vi kunne komme os over.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske, at den konstante lavt liggende nagende smerte i mit solar plexus, som jeg oplever til dagligt, skyldes min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. Januar: At være enestående

Enhver af os i AcAdAn har vores egen unikke måde at forstå og arbejde med Trinene på, og det er det, der gør vores Fællesskab så varieret og interessant.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 71

Da vi kom til AcAdAn led mange af os under den forestilling, at vi skulle tilpasse os de Fællesskaber, vi var en del af, hvad enten det drejede sig om en af to i vores parforhold eller vores familie eller på vores arbejdsplads.

Lidt efter lidt, som vores arbejde med Glædens og Smertens Ringe i AcAdAn Programmet udviklede sig, blev vi bekendt med Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation.

Når vi parrede den med Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab, der er modgiften til Hovmodets Lille Ring, lærte vi, at vores individualitet betyder, at vi er enestående.

Dermed forstod vi, at vores individualitet var vores enestående gave, ikke blot til os selv, men til alt og alle omkring os, og at vi kunne give os selv og andre denne gave ved at stå ved vores individuelle eneståendehed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give min individualitets enestående gave fra min Højere Magt til mig selv og andre og dermed berige mit eget og deres liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. Januar: Isolation

De af os, som prøvede på at opnå tilfredshed på egen hånd, indså, at det var sammen med andre, at mange uopdagede sider af vores addiktion til kronisk utilfredshed kom til overfladen.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 22

Nogle af os valgte at prøve på at befri os selv fra vores addiktion til kronisk utilfredshed på egen hånd, fordi det især var sammen med andre, at vi oplevede den smerte, der er karakteristisk for vores karakterdefekter.

Efter at være kommet til AcAdAn opdagede vi imidlertid, at vi kunne bruge vores smertefulde aktive karakterdefekter fra samspil med andre, til at komme os selv nærmere som mennesker og til at vokse åndeligt.

I Tiende Trin, undersøgte vi en af de karakterdefekter, vi havde brugt i vores sociale liv i løbet af dagen og ved at indrømme vores brug af dem, kom vi os selv nærmere som menneske.

Når vi parrede vores karakterdefekt med vores tilsvarende dyd forvandlede vi vores tænkende sind, vores Ego, der på den måde voksede i oplysning og visdom, og dermed kom vi os selv nærmere som Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at parre en af mine karakterdefekter, som jeg anvendte i et socialt samspil med den tilsvarende dyd i mit Sjette Trin for at komme mig selv nærmere som menneske og som Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. Januar: At følge hjertet

Princippet i Tredje Trin er Overgivelse.

Slogan: Følg dit hjerte.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 69

Før vi kom til AcAdAn vidste mange af os ikke, hvad det indebar at følge vores hjerte, men lidt efter lidt stod det os klart, at vi fulgte vores hjerte, når vi gjorde, som vi havde lyst til i nuet.

I Trin To havde de fleste af os valgt en Højere Magt, der var betingelsesløst kærlig, og der fik os til at indse, at vores Højere Magt ville elske os lige meget, hvor mange fejl vi begik.

Vi forstod også, at vores ønsker ikke ville blive bedømt at vores Højere Magt som værdige eller uværdige, så det eneste, der forhindrede os i at få alle vores ønsker opfyldt, var vores egne domme.

Når vi opfyldte et af vores ønsker, kunne det ske, at vi ikke syntes om konsekvensen, og det kunne få os til fejlagtigt at tro, at der var noget forkert ved vores ønske, som Gud nu straffede os for.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at arbejde på at opfylde alle mine ønsker, uanset hvilke konsekvenser de måtte føre til i fremtiden, og uden at dømme dem som værdige eller uværdige.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. Januar: Addiktion til kronisk utilfredshed

Da vi begyndte at studere vores addiktion til kronisk utilfredshed i Trin Et, opdagede vi, at den udsprang fra den kendsgerning, at vi havde svært ved at acceptere vores fire grundlæggende egenskaber som mennesker - vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 14

Ved hjælp af begreberne i Active Addictions Anonymous, undersøgte vi, om det var sandt for os, at vi var addiktede til kronisk utilfredshed, og vi opdagede, at det virkeligt forholdt sig sådan.

Vi indså, at vi tvangsmæssigt brugte utilfredshed med os selv, andre, livet eller Verden som helhed mange gange om dagen på trods af den ødelæggende virkning det havde på vores og deres livsglæde.

Vi havde gjort det til en daglig vane at være utilfredse med os selv, andre, livet eller Verden i håb om, at det ville være så ubehagelig af for os selv og andre, at den ville give os eller dem det lille skub i den rigtige retning.

Dette lærte vi som børn, fordi vores forældre somme tider kritiserede os og udviste utilfredshed med, at vi var, som vi var, og vi optog det som et udtryk for omsorg, og det gav videre som voksne til os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vedkende mig, at min addiktion til kronisk utilfredshed er en mental sygdom, som jeg ønsker at komme mig over.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. Januar: Hvad er Active Addictions Anonymous?

Active Addictions Anonymous er et ikke kommercielt Fællesskab af mænd og kvinder for hvem addiktion til utilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed var blevet et problem.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 7

Før vi kom til Active Addictions Anonymous havde de fleste af os gjort vores yderste for at blive tilfreds med os selv, andre, vores liv og Verden som helhed uden held.

Vi var utilfredse med, at vores anstrengelser havde været til ingen nytte, og selv da vi kom til AcAdAn var det svært for os at se i øjnene, at vi var addiktede til at bruge utilfredshed.

Det var også svært at se i øjnene, at vi var magtesløse over vores addiktion, og det tog mange af os flere års kamp med vores addiktion til utilfredshed, før vi var rede til at modtage hjælp.

Da vi omsider indrømmede, at vi var magtesløse over vores addiktion, opdagede vi, at Fællesskabet var rede til at give os den hjælp, vi havde brug for lige meget hvor længe, det havde taget os at blive rede.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg deltage i Fællesskabet i Active Addictions Anonymous for at få mit ønske opfyldt om at blive ført til tilfreds med mig selv, andre, mit liv og Verden som helhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. Januar: Selvrespekt

I stedet for at tænke, at vi var nødt til at ofre vores tid, kræfter, penge og interesser for andre for at kunne føle, at vi var gode mennesker, accepterede vi, at vi havde brug for først at tage os af vores egne behov og ønsker ved hjælp af den tid, de kræfter, de penge og de interesser, vores Højere Magt havde stillet til vores rådighed til formålet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 44

Det fleste af os troede, at vi var egoistiske, hvis vi ønskede at bruge vores tid, kræfter, penge og interesse på at tage os af vores egne behov og ønsker i stedet for andres, da vi kom til Active Addictions Anonymous.

Da vi lærte Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle at kende, forstod vi, at vores medafhængighed gav os emotionelle smerter, der førte os til fysiske sygdomme.

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt andre åbnede en dør for os, der gjorde det muligt for os at give slip i vores medafhængighed.

Vi forstod, at vores selvrespekt var respekt for vores individualitet, og vi forstod, at vores selvrespekt, gav andre muligheden for at lære os at kende, og vores respekt for andre gav os et harmonisk socialt liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min ressourcer på at tage mig af mine egne behov og ønsker, før jeg giver de penge, den tid, den energi og den interesse til andre, som jeg ønsker at give nogle af mine ressourcer til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. Januar: Min sandhed

Princippet i Elvte Tradition er Sandhed.

Slogan: Min sandhed er ikke hele sandheden.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 85

Lidt efter lidt som vores arbejde med AcAdAn Programmet skred frem, indså vi, at der fandtes lige så mange forskellige perspektiver på AcAdAns Trin og Traditioner, som der fandtes medlemmer af vores Fællesskab.

Da vi indså det, kom det til at stå os klart, at selvom vi havde vores Program, vores Traditioner, vores møder og et sponsorskab til fælles, havde vi vores eget enestående perspektiv på dem.

Denne erkendelse gav os friheden til at udtrykke vores perspektiv vel vidende, at vores perspektiv er enestående, så vi behøvede ikke at søge andres godkendelse af det, vi opfattede som sandt.

På samme måde gav vi andre friheden til at udtrykke deres perspektiv vel vidende, at deres perspektiv også var enestående, og vi behøvede ikke at være enige med dem i det, der var sandt for dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udtrykke min personlige sandhed uden at forsøge at overvælde andre med den, og jeg vil lytte til deres sandhed og tage det til mig, som jeg finder jeg kan bruge og lade resten ligge.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. Januar: Frygt

Før vi kom til Active Addictions Anonymous, følte mange af os, at vi ikke kunne blive forstået fuldt ud af nogen, og vi holdt det hemmeligt, som vi opfattede som vores fiaskoer af frygt for andres fordømmelse, og vi holdt det hemmeligt, som vi opfattede som vores succeser af frygt for andres misundelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 40

Da vi begyndte at arbejde med programmet i AcAdAn, opdagede vi, at vores liv havde været domineret af frygt, og på det materielle område kom det til udtryk som frygt for ikke at få de materielle ting, vi ønskede.

På det fysiske område var vi bange for sygdom, svaghed, ubehag, smerte og død, og på det energiske område var vi bange for ikke at have energi til at udføre dagens pligter.

På det mentalt-følelsesmæssige plan frygtede vi de tanker, der kom til os, som blev efterfulgt af smertefulde følelser af grådighed, misundelse, hovmod og had, ligesom det kommer til udtryk i Den Store Smertering.

Vi frygtede også andres domme over vores tanker, følelser, handlinger og udseende, og vi brugte De Sociale Samspils Ringe fra Trin Otte i Trin Seks til at forvandle vores frygt til oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Seks til at forvandle min frygt til oplysning og visdom.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. Januar: At søge hjælp

Vi indrømmede, at vi var magtesløse over vores addiktion til kronisk utilfredshed - at vores liv var blevet uhåndterligt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Vi havde brug for at indrømme, at vi led af sygdommen addiktion, fordi vi aktivt brugte vores addiktion til kronisk utilfredshed mange gange om dagen, selvom vi ønskede at være tilfredse.

Derfor begyndte vi vores helbredelse i Trin Et ved at indrømme, at vi led af en sygdom, som vi var magtesløse over, og hvordan sygdommen gjorde vores liv uhåndterligt.

For de fleste af os havde det været en lang process, hvor vi prøvede på at komme os over vores tvangsmæssige brug af utilfredshed på egen hånd, før vi var rede til at indrømme, at vi havde brug for hjælp til at komme os.

Efter at have indrømmet at vi var magtesløse over vores sygdom, og hvordan den gjorde vores liv uhåndterligt, var vi rede til at begynde vores helbredelse i Trin To, hvor vi tog vores udvalgte Højere Magt til hjælp.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Fællesskab til at få den hjælp, jeg har brug for, til at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed i stedet for at kæmpe med den.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. Januar: *Trin Tre*

Vi tog en beslutning om at overgive vores vilje og vores liv til omsorgen fra en Højere Magt, sådan som vi forstod den Magt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 26

I vores arbejde med Trin Tre undersøgte vi vores kroniske utilfredshed, og til vores overraskelse opdagede vi, at vores Højere Magt ganske stille havde opfyldt de fleste af vores ønsker fra vores barndom til nu.

Vi forstod, at vores kroniske utilfredshed var en sygdom, der blindede os, så vi ikke kunne få øje på vores Højere Magts gaver, fordi vi kun kunne bruge den, hvis vi brugte utilfredshed og benægtede Virkeligheden.

Disse erkendelser gjorde os omsider i stand til at give os selv tilladelse til at give slip i vores addiktion til kronisk utilfredshed, som den sygdom, den er, men som vi kunne komme os over i AcAdAn.

Samtidigt voksede vores tillid til vores Højere Magts betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og det gav os mod til at overgive vores vilje og vores liv til vores udvalgte Højere Magts omsorg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive min vilje og mit liv til min udvalgte Højere Magts omsorg.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. Januar: *Gruppesamvittigheden*

Når vi adresserer et problem eller forslag ved vores Gruppesamvittighedsmøde, skiftes vi til at udtrykke vores individuelle samvittighed angående det emne, der er på tale, og vi lytter opmærksomt til det, hvert af gruppemedlemmerne har at bidrage med, indtil alle, der ønsker at udtrykke deres samvittighed, har talt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 73

I vores Trinarbejde i Active Addictions Anonymous lærte vi at overgive os til vores udvalgte Højere Magt, og i vores servicearbejde lærte vi at overgive os til en Højere Magt på gruppeplan.

Hvis vi ønskede at debattere et emne, der havde betydning for vores gruppe i Active Addictions Anonymous, fandt dette sted i et forretningsmøde efter vores helbredelsesmøde.

Når vi deltog i vores forretningsmøder, stiftede vi både bekendtskab med vores Tolv Traditioner og med Gruppesamvittigheden, som vi opfattede som vores Højere Magt på gruppeplan.

Når hvert enkelt medlem, der ønskede det, havde udtrykt sin samvittighed angående en løsning på det eller de emner, der var oppe til debat, opfattede vi det som, at vores Gruppesamvittighed havde talt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til min Højere Magt i mine grupper ved at overgive mig til Gruppesamvittigheden, hvad enten min gruppe består af to eller mange.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. Januar: Skelneevne

Da vi begyndte at søge vores Højere Magts vejledning på daglig basis, opdagede vi, at vores evne til at skelne vores Højere Magts stemme fra vores egen begyndte at udvikle sig, og således begyndte Trin Elleve at virke for os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 59

I løbet af vores Trinarbejde i AcAdAn var vi blevet mere bevidste om forskellen på rent fysiske følelser, og følelser, der udsprang fra vores tanker og udtrykte sig som emotionelle følelser.

Vi indså, at følelser som sult, tørst, træthed, berøring er udelukkende fysiske, og følelser, der udspringer fra vores tanker, kan sætte sig forskellige områder i vores fysiske krop som lethed eller spændinger.

I Tiende Trin videreudviklede vi vores skelne-evne, så det blev lettere for os at skelne mellem vores fysiske og vores emotionelle følelser, og dermed lærte vi vores Egos dualistiske tankesystem at kende.

Når vi skelnede mellem tanker, der kom fra vores Ego og impulser, der kom fra vores Højere Magt blev vi bedre til at finde vores Højere Magts vilje for os i Trin Elleve.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min skelne-evne til at kende forskel på det, der kommer fra mit tænkende sind, mit Ego og det, der kommer fra min udvalgte Højere Magt, når jeg søger vejledning om min Højere Magts vilje for mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. Januar: Tag det roligt!

Det er også vigtigt at minde os selv om, at vi udviklede ikke vores addiktion til kronisk utilfredshed på én dag, og vi kommer os heller ikke på én dag, så husk – TAG DET ROLIGT!

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 10

Det tog os så lang tid at indse, at vi led af en addiktion til kronisk utilfredshed, fordi vi var kommet til at tro, at utilfredshed på daglig basis var en naturlig sindstilstand.

Da det gik op for os, at det ikke var en naturlig sindstilstand, og at Fællesskabet og AcAdAn-programmet kunne hjælpe os til at blive tilfredse, ønskede vi at komme os over vores addiktion så hurtigt som muligt.

Vores venner i AcAdAn forklarede os imidlertid, at vores addiktion til kronisk utilfredshed begyndte med brugen af utilfredshed, som ved gentagen brug voksede til kronisk utilfredshed, der voksede til addiktion.

Vi var blevet vant til vores addiktion til kronisk utilfredshed, så da vi begyndte at give slip på den, kunne vi føle os tomme og usikre, så vi accepterede, at det tog tid at komme sig, og tog det roligt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med mit AcAdAn Program og dermed tage endnu et lille skridt frem i min helbredelse for min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. Januar: Trin Tolv

Efter at have fået en åndelig opvågnen som følge af disse Trin praktiserede vi disse principper i alle vores forehavender og gav AcAdAns budskab videre til andre, der led under en addiktion til kronisk utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 68

Da vi nåede til Trin Tolv i vores Trinarbejde, havde vores opfattelse af os selv, andre, livet og Verden som helhed ændret sig dramatisk fra kronisk utilfredshed til tilfredshed på mange områder af vores liv.

I en Tolv Trins ransagelse, ransagede vi en situation, hvor vi brugte vores addiktion til kronisk utilfredshed, ved at bruge alle Trinenes principper fra Trin Et til Trin Tolv for at komme os over situationen.

Derved blev vi opmærksomme på de lidelser, der udsprang fra vores addiktion til kronisk utilfredshed i den situation, vi ransagede, og hvordan vi kunne komme os over dem ved hjælp af vores AcAdAn Program.

I et møde delte vi vores Tolvte Trins arbejde om, hvordan vi var kommet os i situationen og dermed kunne andre bruge vores erfaringer i en lignende situation og således blive skånet fra selv at gå gennem smerten.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine helbredelses-erfaringer til at dele min helbredelse med andre, der stadig lider af addiktion til kronisk utilfredshed, hvis de ønsker at komme sig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. Januar: Fællesskab

Derved blev vi klar over, at vi kunne søge og modtage trøst, forståelse og fællesskab med andre, hvis vi var modige og ærlige om vores tanker og vores følelser, ligegyldigt hvilke grunde vi havde til at tænke og føle på den måde, vi gjorde.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 41

Når vi tænkte på vores AcAdAn Fællesskab, kom mange af os ofte i tanker om en historie, der cirkulerer i vores Fællesskab om en indiansk mor, der ønskede at vise sin søn Fællesskabets vigtighed.

Hun tog en pil frem fra et pilekogger og sagde, at den skulle illustrere en person, og dernæst bad hun sin søn om at knække pilen, og det gjorde han med lethed.

Dernæst tog hun et bundt pile frem fra pilekoggeret og sagde, at de skulle illustrere Fællesskabet, og dernæst bad hun ham om at knække bundtet, men det kunne han ikke gøre.

Denne historie viste os, hvor vigtigt det var for os at søge Fællesskab med andre, for når vi var alene, kunne vores smerter knække os, men sammen med andre kunne vi komme os over dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge trøst og forløsning for mit livs smerte i mit AcAdAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. Januar: Døden

Vi holdt også op med at flygte fra døden i alle dens former, der rent faktisk kunne opfattes i ét ord som 'forandring'.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 17

For mange af os var døden et skræmmende og svært område af livet, indtil vi kom til Active Addictions Anonymous og begyndte at arbejde med AcAdAn Programmet.

Ved hjælp af vores Program blev vi opmærksomme på, at vi oplevede døden hvert øjeblik af hver dag og ikke blot, når vi skiltes fra vores fysiske form.

Vi indså, at ethvert NU har en form, som består i alt det, NUET indeholder, blot for at gå i opløsning i det næste NU, og det NU, der var før, er således afgang ved døden ved at skifte form.

Vi indså, at døden i Virkeligheden blot er forandring, og at forandring er det, der gjorde vores liv levende og interessant, så vi havde brug for at give slip i vores frygt og vrede over forandring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg favne både min begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og foranderlighed som en uundgåelig del af at være et menneske.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. Januar: Addiktion

Vores aktive addiktion kan være af en mild, moderat eller alvorlig art, ligesom det er tilfældet med enhver anden fysisk eller psykisk sygdom. I dag findes der mange, som lider under en alvorlig addiktion og endnu flere, der har en mild eller moderat udgave af denne sygdom.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 6

De fleste af os havde svært ved at opfatte os selv som addikter fordi vi tænkte på addiktion som at være afhængig af stoffer, men i AcAdAn præsenterer vi os selv som mennesker, der lider af en aktiv addiktion.

Denne sygdom betyder, at vi bliver besat af et utilfreds tankemønster, der kunne overvælde os til at føle os tvunget til at handle på vores utilfredse tanker, på trods af at vi ikke ønskede det.

Som et resultat blev vi kronisk utilfredse med os selv, andre, vores liv og verden som helhed, og til sidst var vi utilfredse dagligt på trods af alle de fordele, livet havde givet os.

Vi havde søgt mange løsninger til at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, men først da vi kom til AcAdAn, fandt vi den løsning, vi havde ledt efter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af mit AcAdAn-fællesskab og AcAdAn-programmet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. Januar: *Enkelthed*

Der er intet til hindring for, at vi som enkeltindivider kan deltage i andre forehavender af beslægtet art, men en Active Addictions Anonymous Gruppe stræber efter at holde alting enkelt ved at opretholde det, der er karakteristisk for en AcAdAn Gruppe på sin plads, og vores andre aktiviteter af en lignende art på deres plads.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 78

Efterhånden, som vi lærte Traditionernes principper at kende i AcAdAn, opdagede vi, at det blev lettere for os at leve et liv med tilfredshed, når vi fulgte Tradition Syvs princip om enkelthed.

Vi skabte og manifesterede enkelthed i vores materielle besiddelser ved at finde en plads til hver en ting og lægge hver en ting på sin plads, når vi var færdige med at bruge den.

Vi skabte og manifesterede enkelthed i vores aktiviteter ved at afsætte et tidsrum til enhver af de aktiviteter, vi ønskede at prioritere, og vi fulgte vores plan, så godt vi kunne.

I vores mentale-emotionelle liv skabte og manifesterede vi enkelthed ved at tage os af vores tanker og følelse, og i vores sociale liv skabte og manifesterede vi enkelthed ved tage os tid til at integrere dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg holde alting enkelt ved bevidst at skabe og manifestere en plads til alt det, jeg ønsker at prioritere i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. Januar: *Mødeform*

Gruppe oplæsningerne kan læses i følgende orden

(Ved mødets begyndelse) <i>Hvem har sygdommen aktiv addiktion?</i> <i>Hvad er Active Addictions Anonymous?</i> <i>Hvorfor er vi her?</i> <i>Programmet i Active Addictions Anonymous.</i> <i>Tag det roligt!</i>	(Og ved mødets slutning) <i>De Tolv Traditioner i Active Addictions Anonymous</i> <i>Hvad kan jeg gøre?</i> <i>Bare for i dag</i>
---	--

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 113, 114 & 116

De fleste af os brugte den mødeform, der er foreslået i slutningen af vores bog *Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*, når vi ledede et AcAdAn møde, fordi det dækkede det, vi ønskede at inkludere.

Vores mødeform inkluderede gruppeoplæsningerne fra begyndelsen af vores bog, *Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*, og vi fandt disse gruppeoplæsninger ønskværdige at høre igen og igen i vores møder.

Gruppeoplæsningerne huskede os på, at vores addiktion er en sygdom og ikke en moralsk brist, som mange synes at mene, og gruppeoplæsningerne husker os også på vores mål og midler som medlemmer af AcAdAn.

Gruppeoplæsninger hjalp os også til at introducere AcAdAn Programmet til nykommere, og gjorde det derved lettere for dem at afgøre, om AcAdAn Programmet kunne hjælpe dem på nuværende tidspunkt i deres liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt til gruppeoplæsningerne i mit AcAdAn møde eller læse dem selv, hvis jeg ikke kan deltage i et møde i dag for at genbekræfte min helbredelse i AcAdAn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. Januar: *Frihed fra skyld og skam*

Ved at anvende disse Trin i vores daglige liv, blev vi i stand til at holde vores sti fri af skyld og skam.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 56

I mange situationer fra vores barndom til i dag følte vi os ikke accepteret, når vores måde at være i Verden på var i modstrid med andres opfattelse af det rette.

Den naturlige impuls for os alle var at justere os i forhold til vores omgivelser for at kunne overleve, og når det ikke var muligt for os at justere os, følte vi os skyldige og skammede os over os selv.

I Trin Otte drog vi alt det, vi følte os skyldige og skammede os over ud i det åbne, og vi besluttede, hvordan vi ville give genoprejsning til os selv og andre på disse områder.

I Trin Ni gav vi de genoprejsninger, vi havde besluttet os for i Trin Otte, og dermed frigjorde vi os fra den skyld og skam, som vi havde båret på fra barndommen til nu.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske på, at mine følelser af skyld og skam over at være den, jeg er, er de dødeligste gifte for mit åndelige liv, og derfor vil jeg frigøre mig fra disse følelser ved hjælp af Trin Otte og Ni.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. Januar: Fælles visdom

Vi har brug for det kildevæld af fælles visdom, der findes i vores gruppe.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 71

I AcAdAn Fællesskabet mødte vi mange forskellige mennesker med mange forskellige perspektiver på AcAdAns Trin, Traditioner, sponsorskab og på mennesker i almindelighed og livet, som det er for et menneske.

Vi lyttede til andres visdom og delte også om vores egen, og derved blev vi bekendt med hinandens stærke og svage sider på samme måde, som vi var bekendt med vores oprindelige familie.

Det gjorde det muligt for os at henvende os til de af vores gruppe medlemmer, der havde fundet en løsning på et problem, som vi kæmpede med for øjeblikket, så vi kunne lære af dem at løse problemet.

På den måde gjorde vi brug af det kildevæld af fælles viden og erfaring, der findes i vores Fællesskab, og det gav os tiltro til, at vores fælles visdom ville være til vores rådighed, når vi havde brug for den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge løsninger på et af mine problemer i mit AcAdAn Fællesskab enten ved at dele til et AcAdAn møde eller ved at række ud til et andet medlem, som havde fundet en vej ud af det problem, jeg har brug for at løse.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. Januar: Frugten af den rette handling

Vi er kommet til at indse, at den rette handling er den søde frugt selv, hvilket betyder, at de glædesfyldte konsekvenser af vores dyder er tilstrækkelige i sig selv; på samme måde er de smertefulde konsekvenser af vores karakterdefekter tilstrækkelige i sig selv, og begge har deres at give.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 23

Da vi kom til AcAdAn havde mange af os den idé, at den glæde, vi oplevede, når vi foretog os den rette handling, var en belønning fra vores Højere Magt, fordi vi havde været 'gode'.

På samme måde havde vi den idé, at den smerte, vi oplevede, når vi brugte vores karakterdefekter, var en straf fra vores Højere Magt, fordi vi havde været 'slemme'.

Efter at have arbejdet med Trinene i AcAdAn i et stykke tid, indså vi, at det ikke forholdt sig sådan og dermed blev vi i stand til at tage AcAdAns slogan til hjerte, der siger, at den rette handling er den søde frugt selv.

Således indså vi, at vores smerte over at bruge vores karakterdefekter ikke var en straf fra vores Højere Magt, men en mulighed for os til at vokse i oplysning og visdom ved bruge Trin Seks i AcAdAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at parre en af mine karakterdefekter med en af mine dyder og således opnå oplysning og visdom.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. Januar: Selvhøjtidelighed

Nogle af os brugte en bøn, som dækker de fleste af vores karakterdefekter, og vi brugte denne bøn i vores Syvende Trins arbejde på passende tidspunkter i løbet af dagen, idet vi tænkte eller sagde: "Gud, befri mig fra denne selvhøjtidelige alvor".

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 49

Lidt efter lidt, efterhånden som vores Trinarbejde i AcAdAn skred frem, indså vi, at de fleste af vores tanker drejede sig om fortiden eller fremtiden, som vi tænkte negativt eller positivt om, og derfor kom de ikke fra vores Højere Magt.

Disse negative eller positive tanker var blot 'historier', som vi fortalte os selv, og vi kunne ændre disse 'historier' til vores fordel, når som helst vi ønskede det.

Derfor var det vigtigt for os at bruge vores Syvende Trin til at befri os selv fra vores selvhøjtidelige alvor ved at anvende vores Syvende Trin i løbet af dagen på vores smertefulde tanker.

Vores Selvhøjtidelige alvor udsprang fra vores tænkende sind, vores Ego, og hvis vores Syvende Trin ikke virkede for os i NUET, brugte vi vores Sjette Trin til at høste de nødvendige oplysninger og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine Syvende Trinsbønner, hver gang jeg opdager, at en smertefuld tanke om fortiden eller fremtiden dominerer min tankegang.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. Januar: *Håbets Lille Ring*

Når Håbets Lille Ring blev aktiv i os, troede vi på, at vores behov og ønsker ville blive opfyldt, hvis vi arbejdede for det (Tiltro), og at vores Højere Magt ville vise os vejen frem (Oplysning).

Derfor lyttede vi opmærksomt til vores Højere Magts vejledning (Skelneevne), før vi gik frem ad den anviste vej, et skridt ad gangen (Sindsro)

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 35

På mange områder af vores liv havde vi opgivet håbet om, at det, vi ønskede, kunne blive os til del, selvom vi arbejdede for det, og derfor havde vi ofte opgivet endog at begynde på at opfylde vores ønsker.

I vores arbejde med Håbets Lille Ring, indså vi, at Håbets Lille Ring blev sat i vibration i det øjeblik, vi åbnede vores sind for at have tiltro til, at vi kunne få vores ønsker opfyldt, hvis vi arbejdede for det.

Vi begyndte at søge oplysninger om det, vi havde brug for at gøre for at opfylde vores ønsker og afprøvede nogle af løsningsforslagene for at finde det, der virkede for os, og derved udviklede vi vores skelne-evne.

Lidt efter lidt kom vi vores ønskers mål nærmere, og da vi så virkningen af at anvende Håbets Lille Ring på forskellige områder i vores liv, opnåede vi sindsro omkring opfyldelsen af alle vores ønsker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min viden om Håbets Lille Ring til at arbejde på at opfylde mine ønsker.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. Januar: *Fattigdom*

Vi følte altid at noget manglede i vores liv, og vi troede, at hvis vi bare arbejdede mere, forandrede os nok, tænkte, følte og handlede anderledes eller blev bedre på nogle områder, ville vi blive i stand til at acceptere os selv, som vi er; og hvis andre bare behandlede os bedre, var mere forstående, kærlige og omsorgsfulde, ville vi blive i stand til at acceptere dem og livet, som det er.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Når vi følte mangel i vores liv, følte vi os fattige, og hvis andre bare ville bruge noget af deres tid, energi, interesse og penge på at hjælpe os med at få det, vi ønskede, ville vores følelse af fattigdom forsvinde.

I Gerrighedens Lille Ring med dens nærighed, grådighed, fattigdom og fråseri opdagede vi, at vores følelse af fattigdom ikke havde noget at gøre med, hvor meget vi havde eller med den hjælp, andre var villige til give os.

Da vi indså dette begyndte vi at parre Gerrighedens Lille Ring med Troens Lille Ring med dens gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed, og dermed voksede vi i oplysning og visdom, og vores smerte forsvandt.

I stedet for at smerte under følelsen af af fattigdom, kunne vi nu begynde at glæde os over, at vi var velstående nok til at kunne at dele vores materielle goder og visdom med andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undersøge smerten i Gerrighedens Lille Ring parre den med Glædens Lille Ring, så jeg vokse i oplysning og visdom.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. Januar: Fra Selvcentrering til Gudcentrering

Vi undersøgte, hvordan vores selvkritik havde fremkaldt depression, og hvordan vores selvros havde fremkaldt eufori i os, og hvordan det havde påvirket vores liv fra barndommen til i dag.

Dernæst undersøgte vi, hvordan vores åbensindethed havde bragt hjælp fra uventede kilder, hvordan dette havde givet os kraft til at løse vores problemer, og hvordan dette havde fremkaldt taknemmelighed og glæde i os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 45

I Trin Fire begyndte vi at arbejde med Glædens og Smertens Ringe for at studere, hvordan vores ophold i disse energifelter havde påvirket os fra barndommen til nu.

Vi opdagede, at når vi befandt os i Selvcentreringens Ring, led vi under en bipolar svingning fra depression til eufori, der udsprang fra selvkritikse eller euforiske tanker og derfor følte vi os følelsesmæssigt ustabile.

Når vi var i Gudscentreringens Ring, var vi åbne for nye tanker og modtog en kraft-tilførsel, og det gjorde os glade og taknemmelige, så vi foretrak at bruge Gudscentreringens Ring.

I Trin Seks parrede vi de to Ringe, og dermed blev vi i stand til at forvandle svingningen fra smerte til glæde til oplysning og visdom, og dermed opnåede vi sindsro i forbindelse med det, vi tænkte på.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at parre en Smertering med en Glædesring, så jeg kan opnå oplysning og visdom samt sindsro.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. Januar: Taknemmelighedsbønnen

<i>'Jeg' versionen:</i>	<i>'Vi' versionen.</i>
<i>Gud, Du ved, hvad dette, dit barn, har brug for i dag</i>	<i>Gud, Du ved, hvad disse, dine børn, har brug for i dag</i>

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 66

Når vi brugte AcAdAns Taknemmelighedsbøn, vedkendte vi os, at vi ikke nødvendigvis selv var bevidste om det, vi havde brug for i løbet af vores dag.

Især havde vi svært ved at forestille os, at vi kunne have brug for fysisk sygdom, svaghed, ubehag og smerte, men ikke desto mindre havde vi dog brug for dette.

Vi havde brug for disse disse energier, fordi vi havde brug for kontrast for at kunne opnå livets oplevelse, så vi havde behov for en kontrast til sundhed, styrke, velbehag og glæde.

Hvis vi ikke oplevede kontraster, ville vores livsoplevelse være som at se på et hvidt lærred i stedet for et lærred, der rummede alle regnbuens farver, samt det sorte og det hvide.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Taknemmelighedsbønnen til at huske mig selv på, at min Højere Magt ved, hvad jeg har brug for i dag både af smerte og glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. Januar: Gratis princippet

Active Addictions Anonymous er et ikke-kommercielt Fællesskab, og som sådan giver vi vores litteratur videre til enhver, der ønsker at læse den, ved at stille den gratis til rådighed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side side 78

Byggestenene i vores jordiske liv er penge, tid, energi og interesse, og vi kan vi bruge vores tid, energi og interesse på at tjene penge, og vi kan købe andres tid, energi og interesse for vores projekter.

Hvis vi modtager noget gratis fra en fremmed, bliver vi ofte mistænksomme, fordi vi har svært ved at forestille os, at andre giver os denne gave, blot fordi de vil os det godt.

Da formålet i AcAdAn er af en åndelig art, ønsker vi ikke at blande verdslige midler ind i vores formål, og derfor ønsker vi ikke at tage betaling i nogen form for at give vores viden videre til enhver, der ønsker den.

I AcAdAn markerer vi, at vi er interesseret i medlemmers velbefindende i stedet for i deres materielle situation ved at give alle, der ønsker det, adgang til alt det, vi besidder, uden at forlange penge til gengæld.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge gratisprincippet i AcAdAn til at fremme mit eget og andres velbefindende ved at gøre brug af AcAdAns litteratur, sponsorer, helbredelsespartnere og møder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

31. Januar: At dele i AcAdAn møder

Til AcAdAn møder deler hvert enkelt medlem, hvor langt han&hun er kommet i dette arbejde ved hjælp af AcAdAn Programmet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 76

Uanset hvem vi var, og det vores position i samfundet var, bestod vores arbejde AcAdAn i at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed og at hjælpe andre til også at komme sig.

Til møder i Active Addictions Anonymous delte vi om, hvordan vi havde befriet os fra at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed i en konkret situation, og hvor vi stod i vores Trinarbejde.

Vi delte både vores fremskridt og vores problemer med at give slip i vores addiktion til kronisk utilfredshed, og derved fik vi fastslået for os selv, at vi havde gjort mange fremskridt og også, hvor vi endnu bedre kunne give slip.

Samtidigt kunne vores opdagelser om, hvordan vi bedst kunne give slip i at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed i konkrete situationer hjælpe og inspirere andre til at give slip i deres addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele i et AcAdAn møde, hvordan jeg har givet slip i min addiktion til kronisk utilfredshed på et konkret område, og jeg vil også søge inspiration fra det andre har at dele om, hvordan de gav slip.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

FEBRUAR

- 01. Februar: *Nye perspektiver* 33
- 02. Februar: *Tjeneste* 34
- 03. Februar: *Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring* 35
- 04. Februar: *Sindsrobønnen* 36
- 05. Februar: *At skabe og manifestere en Gruppesamvittighed* 36
- 06. Februar: *Tradition Et til Fire* 37
- 07. Februar: *Udspringet af vores addiktion til kronisk utilfredshed* 38
- 08. Februar: *Medlemskab af AcAdAn* 39
- 09. Februar: *Tradition Fire* 39
- 10. Februar: *Fra vores addiktion til kronisk utilfredshedshed til tilfredshed* 40
- 11. Februar: *Fra emotionel smerte til emotionel glæde* 41
- 12. Februar: *Skyld* 41
- 13. Februar: *At give slip i utilfredshed* 42
- 14. Februar: *Vækst* 43
- 15. Februar: *Bøn og meditation* 43
- 16. Februar: *Bevidsthedsudvidelse* 44
- 17. Februar: *At give det videre* 45
- 18. Februar: *Accept af sorgprocessen* 45
- 19. Februar: *Overgivelse* 46
- 20. Februar: *Medafhængighedens offer-rolle* 47
- 21. Februar: *Fremskridt frem for perfektion* 47
- 22. Februar: *Bevidst kontakt med en Højere Magt* 48
- 23. Februar: *Tilgivelse* 49
- 24. Februar: *Ærlighed* 49
- 25. Februar: *Nykommeren* 50
- 26. Februar: *Menneskelighed/fejlbarlighed* 51
- 27. Februar: *Villighed til forvandling* 51
- 28. Februar: *Trin Fem til Otte* 52
- 29. Februar: *Skyld og skam* 53

01. Februar: Nye perspektiver

BARE FOR I DAG vil jeg gennem AcAdAn prøve på at få et bedre perspektiv på mig selv og mit liv.

Da vi begyndte at arbejde med vores Active Addictions Anonymous Program, opdagede vi mange muligheder for at få de nye perspektiver på os selv, vores liv, andre og Verden som helhed, som vi havde brug for.

Til vores rådighed havde vi Fællesskabets fire bøger, hvor vi kunne hente nye oplysninger, og desuden havde vi vores helbredelsespartnerskaber, sponsorskaber og vores møder til hjælp

De fire AcAdAn bøger rummer en detaljeret beskrivelse af vores Program hver på sin måde, og de gjorde det muligt for os at blive inspireret i vores helbredelse på daglig basis.

Til møder lyttede vi til andre og fortalte om vores egen helbredelsesproces og i vores sponsorskaber og helbredelsespartnerskaber, talte vi med et andet menneske om den i en mere privat opsætning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge mit medlemskab af AcAdAn til at få et bedre perspektiv på mig selv og mit liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. Februar: Tjeneste

Enhver af os tjener gruppen ved at være en del af vores møder.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 72

Da vi var nykommere i AcAdAn, troede mange af os, at vi kun tjente AcAdAn, hvis vi var påtog os forskellige poster i Fællesskabet, men senere forstod vi, at vi også tjente AcAdAn, når vi deltog i et møde.

Under møder kunne vi inspirere andre med vores helbredelse, og dermed blev AcAdAn tiltrækkende for dem, og vi kunne lytte til andres helbredelse og lade os inspirere af den.

Når vi på den måde inspirerede hinanden, tjente vi AcAdAn som helhed, og vi delte vores helbredelse med mennesker, der var interesseret i at høre om den, og på den måde gav vi AcAdAns budskab videre.

Ved at deltage i Active Addictions Anonymous møder på denne måde kunne vi således tjene både os selv og andre indenfor og udenfor vores AcAdAn Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg deltage i et AcAdAn møde og dermed tjene både mig selv, andre, Active Addictions Anonymous og Verden som helhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. Februar: *Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring*

Vi så også på, hvordan vi kunne bevæge os fra smerten i vores Medafhængighed til glæden i vores Følelsesmæssige Ædruelighed ved at se på, hvordan vi kunne bevæge os fra egenskaberne i Medafhængighedens Ring til de tilsvarende egenskaber i den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 43

I stedet for at forblive i frelserrollen i Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle ved at forsøge at frelse en anden fra hans&hendes livs smerter, gav vi slip i rollen.

I stedet brugte vi den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for os selv og respekt for den anden og gav den anden tid og plads til selv at finde en løsning på sit problem.

Dermed frigjorde vi os fra den idé, at det var vores opgave at løse hans&hendes problem, som i Virkeligheden var hans&hendes valg, inden han&hun kom til Jorden.

På den måde kunne han&hun vokse i visdom og medfølelse, som er hele formålet med at være på den åndelige vej, så vi gav slip i at knytte os til hans&hendes problem, som om det var vores eget.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at flytte mig ind i glæden i den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i en situation, hvis jeg opdager, at smerten i Medafhængighedens Ring har overtaget min tænkning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. Februar: *Sindsrobønnen*

Jeg' versionen:	'Vi' versionen:
Gud, giv mig sindsro til at acceptere det, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre det, jeg kan og visdom til at se forskellen.	Gud, giv os sindsro til at acceptere det, vi ikke kan ændre, mod til at ændre det, vi kan og visdom til at se forskellen.

For os indebar sindsro, at vi kunne se på en situation uden dom, og det blev muligt, fordi vi ikke havde et ønske om et bestemt resultat, da vi havde overladt vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg.

Det kunne ske, at vi alligevel var utilfredse med, hvordan en situation udviklede sig, og under sådanne omstændigheder brugte Sindsrobønnen til at falde til ro i stedet for at projicere vores utilfredshed ud i Verden.

Mange situationer, som vi ville foretrække, var anderledes, kunne vi dog ændre, så de blev mere i overensstemmelse med vores ønsker, og dette brugte vi også Sindsrobønnen til at huske os selv på.

Hvis vi var i tvivl brugte vi Sindsrobønnen til at undersøge, om vi befandt os i en situation, vi ikke kunne ændre eller i en situation, vi kunne ændre, og hvis vi kunne ændre den, handlede vi i overensstemmelse med det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg praktisere Sindsrobønnen ved at acceptere det, jeg ikke kan ændre, ændre det, jeg kan ved at bruge min visdom til at se forskellen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. Februar: At skabe og manifestere en Gruppesamvittighed

Active Addictions Anonymous er et Fællesskab, der styres af vores Gruppesamvittighed, og Gruppesamvittigheden kommer til udtryk, når hvert enkelt medlems stemme bliver hørt og taget i betragtning, inden gruppen tager en beslutning.

Når vi indgik i et Fællesskab med andre, ønskede vi, at vores synspunkt blev hørt og taget i betragtning, og vi vidste, at andre ønskede det samme, og derfor ønskede vi, at udvikle en Gruppesamvittighed, som den er i AcAdAn.

For at opfylde dette ønske udviklede vi en Gruppesamvittighed i hvert enkelt af vores Fællesskaber ved at sikre os, at hvert enkelt medlem fik tid og plads til at udtrykke sig om emnet.

Der kunne være mange perspektiver, der skulle høres og tages i betragtning, og derfor gav vi hvert enkelt medlem én stemme så han og hun kunne udtrykke sine perspektiver én gang, hvis vi var mange.

I vores parforholds Fællesskab benyttede vi os af tidsbegrænsninger for hver partners taletid, der gav begge parter den tid, de havde brug for, til at udtrykke sig om deres perspektiver på en givent emne mere end en gang.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg ærligt give udtryk for mine tanker og følelser overfor de andre medlemmer i de Fællesskaber, jeg indgår i, og jeg vil lytte opmærksomt og respektfuldt til det, andre har at dele om deres tanker og følelser.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. Februar: Tradition Et til Fire

- 1: Vores fælles velfærd bør komme først; vores personlige helbredelse afhænger af vores gruppes enhed, og gruppens overlevelse afhænger af hvert individuelt medlems følelse af at tilhøre gruppen.*
- 2: For vores gruppe-formål er der kun én endelig autoritet, en kærlig Højere Magt, sådan som den Magt kommer til udtryk gennem vores Gruppesamvittighed. Vores ledere er betroede tjenere; de bestemmer ikke.*
- 3: Det eneste fornødne for medlemskab af Active Addictions Anonymous er et ønske om at holde op med at bruge utilfredshed.*
- 4: Enhver AcAdAn gruppe er selvbestemmende undtagen i sager, der påvirker AcAdAn som helhed; på samme måde har ethvert medlem af gruppen retten til at være selvbestemmende undtagen i sager, der påvirker gruppen eller AcAdAn som helhed.*

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

I begyndelsen af vores medlemskab af AcAdAn, var vi optaget af at udføre vores Trinarbejde og gå til møder, men efter nogen tid fik vi få øje på Traditionerne, som er det grundlag, vores Fællesskab er bygget på.

Trinene lærte os at tage os af vores indre liv, og Traditionerne lærte os at tage os af vores ydre liv, og hvordan vi bedst kan forholde os til vores ydre liv, og dermed udviklede vi vores sociale færdigheder.

Traditionerne viste os, at det var vigtigt, at både vi og de andre medlemmer i vores grupper trivedes, for at vi kunne opnå det, vi deltog i gruppesammenhænge for at opnå.

Til dette formål brugte vi Princippet i Andet Trin, der er Åbensindethed og det medfølgende Slogan, der er: At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til Gruppesamvittigheden i alle de grupper, jeg er en del af i løbet af min dag, hvad enten gruppen består af to personer eller to hundrede.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. Februar: Udspringet af vores addiktion til kronisk utilfredshed

Vi følte os addiktede til kronisk utilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Allerede i vores Første Trin, opdagede vi, at vores addiktion til kronisk utilfredshed udsprang af vores utilfredshed med vores menneskelig begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Når vi var utilfredse med vores begrænsning, gjorde vi oprør mod de naturlige begrænsninger vores Moder Jord krop har, mod den tid, ting tager, mod vores følelser og tanker, mod vores sociale liv og vores åndsliv.

Når vi var utilfredse med vores uvidenhed, prøvede vi på at benægte den eller at lade som om, at vi vidste noget om alting, og når vi var utilfredse med at være magtesløse over noget, blev vi utilfredse med det.

Vores utilfreds med vores dødelighed/foranderlighed, når vores Moder Jord krop forandrede sig, selvom den forandrede sig fra dag til dag, blev vi utilfredse med det, selvom vi ikke kunne gøre noget ved det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg finde ud af, hvordan jeg kan give mig selv tilladelse til at være tilfreds med min egen og andres menneskelighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. Februar: Medlemskab af AcAdAn

Du er medlem, hvis du siger, at du er det.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 86

I Active Addictions Anonymous lærer vi fra vores Traditioner, at vi ingen ledere har; vi har betroede tjenere, der er medlemmer, som har påtaget sig at tjene Fællesskabet på forskellig måde.

Medlemmerne kan tjene Fællesskabet ved at komme til møder og dele deres erfaringer, de kan påtage sig at være mødeledere, kasserere, kaffepersoner eller gruppe service repræsentanter.

Da vi ingen ledere havde, havde vi ikke brug for at henvende os til nogen for at ansøge om medlemskab, for vi var medlemmer, hvis vi sagde, at vi var det.

Det var kun os selv, der vidste, om vi havde et ønske om at opgive vores addiktion til kronisk utilfredshed, og dette er den eneste forudsætning for medlemskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gøre brug det, AcAdAn har at tilbyde mig, hvis jeg endnu en gang er nået frem til at vedkende mig, at jeg har brug for hjælp til at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. Februar: Tradition Fire

Princippet i Fjerde Tradition er Sindsro.

Slogan: At mødes og skilles og mødes igen er livets betingelse for alle manifesterede skabninger.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 85

Vores frit flydende Ånd er den styrende energi lige under den sprøde overflade bag enhver af vores former, hvad enten den pågældende form er fra Jordens mineralrige, planterige eller dyreriget.

Det betød heller ikke noget, hvis det drejede sig om formen på vores bevægelser gennem rum over tid, formen på vores emotionelle følelser, på vores tankeformer eller vores sociale samspils form.

Når vi samspillede med andre, var det således i Virkeligheden altid Ånden bag formen, vi samspillede med, og dermed begyndte vi at se igennem alle formernes illusioner til Ånden bag formerne.

Bevidstheden om dette var en revolution i vores liv, der fuldstændig ændrede, hvordan vi tog os af vores fysiske liv, vores bevægelsesliv, vores følelsesliv, vores tankerliv og vores sociale liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske på, at det er Ånden bag formen, der kommer for at møde mig i alle de former jeg møder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. Februar: Fra vores addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed

Hvis du bliver opslugt af en tanke, der udspringer fra din addiktion til kronisk utilfredshed, så sæt dig selv på et "fem minutter ad gangen" grundlag for at afholde dig fra at tage din addiktion til at bruge din kroniske utilfredshed i brug.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 12

Før vi kom til Active Addictions Anonymous troede mange af os, at vi kunne få kontrol over vores utilfredshed, hvis vi kun brugte den lejlighedsvis som drivkraft til forandring.

Da vi kom til AcAdAn, opdagede vi, at vores addiktion til kronisk utilfredshed ville tage magten fra os, hvis vi brugte utilfredshed på nogen som helst måde, så vi var nødt til at afholde os fra at bruge den.

For at kunne befri os selv fra vores addiktion til kronisk utilfredshed, var vi nødt til at afholde os fra at bruge utilfredshed, selvom vi var bange for at miste denne drivkraft til at forbedre os selv og vores liv.

Vi opdagede dog gradvist, at vi faktisk blev bedre og bedre til at forbedre det, vi ønskede at forbedre, uden at være under pres fra vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge tilfredshed med mig selv, mit liv, andre og Verden som helhed – om nødvendigt, fem minutter ad gangen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. Februar: *Fra emotionel smerte til emotionel glæde*

Gradvist, som vi undersøgte den Store Ring af Smerte og den Store Ring af Glæde, forstod vi, at disse ringe blev kaldt ved disse navne, fordi vores karakterdefekter bragte os smerte og vores dyder bragte os glæde.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 31

I AcAdAn så vi på forskellige tankemønstre som energiformer, og vi så på udstrømningen af energi fra disse tankemønstre som vores emotionelle følelser.

Gennem vores erfaringer med vores arbejde med vores AcAdAn-program opdagede vi, at nogle energimønstre bragte os følelsesmæssig smerte, og andre bragte os følelsesmæssig glæde.

Vi undersøgte vores personlige brug af disse mønstre ved hjælp af Smerteringene og Glæderingene, og dermed blev vi bevidste om, hvor vi befandt os i vores psykologiske landskab her og nu.

Lidt efter lidt, efterhånden som vores dømmekraft udviklede sig, opdagede vi, at vi kunne parre Smerteringene med Glæderingene i mange situationer og dermed skabe og manifestere oplysning og visdom i vores tænkende sind.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn-program til at arbejde på at parre en Smertering med en Glædering for at skabe og manifestere oplysning og visdom i mit tænkende sind, mit ego, så mit ego ville være tilfreds.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. Februar: Skyld

I nogle tilfælde mente vi, at den, vi havde brug for at give genoprejsning, også havde skadet os eller havde været årsagen til, at situationen opstod, men i dette arbejde beskæftigede vi os kun med vores egen følelse af skyld, og ikke med andres skyld eller mangel på skyld.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 56

I vores Ottende Trin i Active Addictions Anonymous undersøgte vi de områder, vi følte os skyldige over fra vores barndom til i dag med henblik på at bruge dette i vores Niende Trin.

Vores Niende Trin brugte vi til at give os selv og andre genoprejsning for vores fejl og således rensede vi vores bevidsthed fra skyld, der er den dødeligste gift for vores åndelige liv.

Somme tider havde vi modvilje mod at give genoprejsning til en anden, fordi vi mente, at den anden skabte og manifesterede situationen, så vi mente, at vi havde brug for genoprejsning fra den andens side først.

I vores Ottende og Niende Trin beskæftigede vi os imidlertid udelukkende med at rense vores egen bevidsthed fra skyld, og derfor beskæftigede vi os ikke med andres skyld.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg fokusere på, hvordan jeg kan befri mit sind for skyld uden at lægge mig selv hindringer i vejen ved at forlange, at andre først skal give mig genoprejsning for de fejl, de har begået mod mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. Februar: At give slip i utilfredshed

Programmet i AcAdAn er et Program til fuldstændig afholdenhed fra at bruge addiktion til kronisk utilfredshed på os selv, andre, livet og Verden som helhed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 7

For mange af os var det blevet en vane at bruge utilfredshed på ethvert område, som vi ønskede at forbedre, hvad enten det drejede sig om vores fysiske eller vores åndelige liv.

Indtil vi kom til AcAdAn, var det ikke faldet os ind at undersøge, hvordan vores utilfredshed påvirkede os, vores forhold til andre, vores liv og Verden som helhed, eller at vi brugte utilfredshed dagligt, mange gange om dagen.

Det var ikke faldet os ind, at vi var addiktede til kronisk utilfredshed, at vi var besatte af utilfredses tanker, der blev fulgt af tvangshandlinger, og at vores utilfredshed ikke gav os de resultater, vi havde forestillet os.

Når vi brugte vores addiktion til kronisk utilfredshed, blev vi syge i sind og legeme, og som et resultat af denne opdagelse, blev vi villige til at give slip i vores anvendelse af utilfredshed under alle omstændigheder, uanset hvad de var.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give bruge mit AcAdAn Program til at lære at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. Februar: Vækst

Nogle af os var vrede over vores egen og andres uvidenhed, indtil vi indså, at ligegyldigt hvor kloge vi er i dag, vil vi altid være klogere i morgen.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 19

Mange af os havde store problemer med at indrømme vores menneskelige uvidenhed, fordi vi ofte havde oplevet, at andre hånede eller latterliggjorde os, hvis de vidste noget, som vi ikke vidste.

Vi havde også oplevet at blive opfattet som dumme, hvis vi var uvidende om noget, andre mente var almen viden, men vores mest smertefulde oplevelser fandt sted, når vi blev opfattet som onde af samme grund.

Efter vi kom til AcAdAn og indså, at uvidenhed var en naturlig del af vores menneskelighed, og indså den havde sine fordele, for vores uvidenhed gjorde det muligt for os at opdage nye ting om alting på daglig basis.

Det gjorde det muligt for os at holde op med at lade som om, vi vidste noget om alting, og dermed blev vi rede til at gå på opdagelse i vores liv som mennesker på denne Jord, og det gjorde vores liv mere interessant.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg endog acceptere min uvidenhed på de områder, jeg har størst kendskab til, og på den måde vil jeg åbne mit sind for ny viden, ny inspiration og ny vækst på alle områder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. Februar: *Bøn og meditation*

Nogle opfattede vores henvendelse til vores Højere Magt som bøn, og vores Højere Magts svar som meditation.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 59

I Elvte Trin udvidede vi vores bevidste kontakt med vores udvalgte Højere Magt ved hjælp af bøn og meditation, og de fleste af os valgte at bruge bønnerne fra vores Elvte Trin til dette formål, især Tovejsbønnen.

Allerede i Trin To valgte vi en Højere Magt, i Trin Tre arbejdede vi på at overgive os til vores Højere Magts hensigt, og i Trin Syv begyndte vi vores samarbejde med vores Højere Magt.

Vores udvalgte Højere Magt brugte ofte vores tænkende sind, vores Ego som klangbund til at give os impulser, som vores tænkende sind, vores Ego oversatte til tanker, som vi kunne forstå.

Det kunne være svært for mange af os at skelne vores Egos stemme fra vores Højere Magts stemme, men vi brugte Tovejsbønnen og blev bedre og bedre til at skelne vores Højere Magts impulser fra vores Egos impulser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvide min bevidste kontakt med min Højere Magt ved hjælp af Tovejsbønnen fra Trin Elleve.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. Februar: *Bevidsthedsudvidelse*

Princippet i Elvte Trin er Bevidsthedsudvidelse. Slogan: Gud, Din Vilje ske.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 69

Lidt efter lidt, som vi udvidede vores bevidste kontakt med vores Højere Magt i Trin Elleve i vores AcAdAn Program, blev det lettere for os at være nærværende i vores liv fra øjeblik til øjeblik, hvad enten vi oplevede glæde eller smerte.

Da vi vænnede os til at tage vores Elvte Trins forslag til hjerte om at praktisere Bestandig Erindring, blev vi mere og mere bevidste om vores Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag alle vores smerter.

Efterhånden, som vores skelne-evne udviklede sig, blev det lettere og lettere for os at give slip i vores egenvilje, der var det, vi syntes, der burde ske i løbet af vores dag

i stedet for det som rent faktisk skete.

I stedet overgav vi os fra øjeblik til øjeblik til vores Højere Magts vilje for os, som var det, der rent faktisk skete, hvad enten det var det behageligt gode eller det ubehageligt gode, der fandt sted i Det Nuværende Øjebliks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til min dag, som den ER, i bevidstheden om min Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt for mig både med hensyn til det behageligt gode og til det ubehageligt gode.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. Februar: At give det videre

Hvis nogen udenfor Fællesskabet udtrykte et ønske om at høre, hvad vi beskæftigede os med, fortalte vi gerne om vores erfaringer med AcAdAn Programmet, og derved bragte vi AcAdAns budskab videre til dem.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 68

I AcAdAn arbejder vi med vores dybeste og mest skræmmende eksistentielle lidelser; vores frygt for og vores utilfredshed med vores menneskelige begrænsninger, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Vores addiktion til kronisk utilfredshed, der er resultatet af vores manglende accept af vores menneskelighed, har ført til store lidelser både for os selv, vores liv, andre og Verden som helhed.

Da vi begyndte at opnå helbredelse fra disse lidelser ved hjælp af AcAdAn-Programmet og kom til at se de fordele, det medførte, ønskede vi også, at vores opdagelser skulle gavne andre.

Når andre derfor udtrykte et ønske om at høre om det, fortalte vi dem beredvilligt, hvordan vi befriede os selv fra vores addiktion til kronisk utilfredshed, og på den måde lindrede vi menneskehedens smerter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg videregive mine opdagelser og erfaringer fra mit arbejde med mit AcAdAn-program i et møde eller med andre, der udtrykker et ønske om at høre om det.

.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. Februar: Accept af sorgprocessen

I tidens løb, efter bevidst at have gået igennem sorgprocessen nogle få gange, blev vi mere accepterende og tålmodige både med os selv og andre, hvad enten det var vores egen sorg over at have mistet en elsket person, eller når vi havde at gøre med et barn, der lige havde mistet sit yndlingslegetøj.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 38

Vi lærte, at sorgprocessen består i fem stadier, der kommer til udtryk i forskellig rækkefølge som benægtelse, vrede, forhandling, græmmelse og accept, og den kunne komme til udtryk i vores hverdag.

Sædvanligvis bestod vores daglige sorgprocesser i, at vi græmmede os over, at vi selv eller andre ikke levede op til vores forventninger, og de lange sorgprocesser bestod i, at vi gjorde oprør mod Virkeligheden.

Efterhånden, som vi bevidst observerede os selv gå igennem sorgprocessen flere gange, blev vi mere og mere rolige, fordi det stod os klart, at processen havde en begyndelse, et højdepunkt og en afslutning.

Bevidst at gennemleve en sorgproces som foreslået i AcAdAn indebar, at vi kunne komme ud på den anden side af sorgprocessen med accept og en større viden om vores eksistens som menneske.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere mine sorgprocesser, fordi jeg ved, at jeg kommer ud på den anden side af dem som et mere oplyst, vist og medfølelse menneske.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. Februar: Overgivelse

Ligegyldigt, hvordan vi valgte at se på vores Højere Magt, havde vi brug for at overgive vores vilje og vores liv til vores udvalgte Højere Magts omsorg i Trin Tre, fordi vi selv alene var magtesløse over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 26

I Trin Et havde det været svært for de fleste af os at komme ansigt til ansigt med, hvordan det gjorde vores liv uhåndterligt, at vi var addiktede til kronisk utilfredshed med vores menneskelighed.

Derfor var det en stor lettelse for os at komme til Trin To, hvor vi kom til at tro på, at en Magt, større end os selv kunne hjælpe os med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Efter at have udviklet troen på, at en Magt større end os selv, kunne hjælpe os, fik vi tillid til, at vi kunne overgive vores vilje til at komme os vores addiktion til kronisk utilfredshed til omsorgen fra vores Højere Magt i Trin Tre.

Således blev det muligt for os at give slip i vores kamp med vores addiktion til kronisk utilfredshed for at blive ført til tilfredshed ved hjælp af resten af Trinene fra Trin Fire til Tolv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lade mig føre til tilfredshed med mig selv, mit liv, andre og Verden som helhed ved at overgive mig til Programmet i Active Addictions Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. Februar: Medafhængighedens offer-rolle

Når andre forsømte at give os den ros, vi søgte fra dem, følte vi os som ofre, og dette fremkaldte en tilstand i os af vrede imod og respektløshed overfor andre, da følelsen af at være et offer ledsages af fjendtlige følelser.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side30

I AcAdAn begyndte vi at undersøge vores addiktion til kronisk utilfredshed og opdagede, at mange af os havde følt, at der var noget galt med os på grund af den kritik, vi var blevet udsat for fra vores barndom til nu.

I vores ønske om at være, som vi troede, vi burde være, forsøgte vi at behage andre, og vi opfattede det som et tegn på, at det var lykkedes os, hvis andre roste os, så vi blev addiktede til ros.

Hvis andre undlod at rose os, følte vi os som ofre, fordi vi havde brugt vores penge, tid, energi og interesse på deres velbefindende i stedet for på vores eget uden, at de roste os.

Vi opdagede imidlertid i den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, at det ikke var vores opgave at frelse dem fra at løse deres egne problemer, og at det var vores opgave blot at løse vores egne problemer.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at flytte mig fra min offer-rolle ved at flytte mig fra Medafhængighedens Ring til den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. Februar: Fremskridt frem for perfektion

På den måde blev vi klar over, at vi ville blive ved med at begå fejl, og vi ville blive ved med at have brug for vores Program, og vi ville stadig have brug for vejledning, hjælp og trøst fra alt og alle omkring os for at få kraft til at finde løsninger og bevæge os videre i stedet for at sidde fast i forskellige dysfunktionelle mønstre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 50

Da vi kom til AcAdAn, håbede mange af os, at vi kunne opnå perfektion ved hjælp af Programmet, indtil vi indså, at vi stadig begik fejl og stadig havde brug for støtte og vejledning fra andre

Vi blev nedslåede over, at der altid var plads til forbedringer af vores velbefindende på alle områder, men da vores skuffelse fortog sig, indså vi, at det netop var den kendsgerning, der gjorde vores liv interessant.

Når vi mente, at vi ikke kunne forbedre et projekt yderligere, var vi ganske vist færdige med udviklingen af dette projekt, men det betød dog ikke, at vi ikke ville blive udsat for andre udfordringer i vores liv.

Den tomme plads, som det afsluttede projekt havde efterladt, blev snart udfyldt af en ny udfordring, så vi kunne fortsætte udviklingen vores talenter uden at nå et punkt, hvor vores talenter ikke kunne udvikles yderligere.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg glæde mig over mine fremskridt i de mange små ting, som jeg forbedrede i mit liv i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. Februar: Bevidst kontakt med en Højere Magt

Det vigtigste var, at det virkede for os at samspille med vores Højere Magt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 64

I Trin Elleve lærte vi, at dette Trin gav os muligheden for at videreudvikle vores arbejde med Trin To, Tre og Syv med at skabe og manifestere et samspil, der virkede for os, med vores Højere Magt.

Med dette formål for øje begyndte vi at undersøge, hvordan vi kunne lære at bruge bøn, meditation og Bestandig Erindring, som det er blevet foreslået i vores Elvte Trin.

Mange af os brugte Tovejsbønnen til at lære at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, og desuden brugte vi meditation til at komme i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Lidt efter lidt lærte vi at skelne mellem de impulser, der kom til os fra vores tænkende sind, vores Ego, og de der kom til os fra vores sande Selv, vores Ånd, og dermed begyndte vores Elvte Trin at virke for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Bestandig Erindring til at vende tilbage til den meditativ sindstilstand, som jeg opnåede under min morgenmeditation for at bevare min bevidste kontakt med min Højere Magts vejledning dagen igennem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. Februar: Tilgivelse

Til sidst afsatte vi en dag, som vi kaldte Tilgivelsens Hellige Dag, hvor vi gik igennem vores liste punkt for punkt og tilgav os selv for de fejl, vi havde begået i fortiden, og dernæst var vi rede til at gå videre til Trin Ni.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 54

Vi opdagede i løbet af vores arbejde med vores AcAdAn Program, at tilgivelse ikke kunne gives som en beslutning, men måtte udspringe fra hjertet, hvor gerne vi end ville tilgive os selv eller andre.

Vi så i øjnene, at det, vi syntes, at andre havde gjort mod os, som vi følte, at de skulle skamme sig over, kunne vi selv have gjort under lignende omstændigheder.

Ved hjælp af denne erkendelse blev vi bedre i stand til at forstå andres handlinger, og forståelsen af andres handlinger, gjorde det lettere for os at tilgive dem.

Når det drejede sig om at tilgive os selv for fejl, vi havde begået mod os selv eller andre, kunne vi gøre det muligt for os at tilgive os selv ved at give genoprejsning for vores fejl.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bede min Højere Magt om evnen at tilgive mig selv for de fejl, jeg har begået mod mig selv og andre og at tilgive andre for de fejl, jeg synes, de har begået imod mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. Februar: Ærlighed

Vi stræbte efter at være så ærlige og grundige med vores Femte Trin, som vi kunne være, for vi indså, at det var afgørende for vores fremskridt i vores helbredelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 41

De fleste af os bestræbte os på, at være så ærlige overfor os selv, som det var os muligt, så vi havde ikke spurt os selv, om det var muligt for os at sige sandheden om noget som helst, før vi kom til AcAdAn.

Efter vi kom til AcAdAn og undersøgte sagen, opdagede vi, at vi rent faktisk var ude af stand til at sige sandheden om bare en enkelt begivenhed i vores daglige oplevelser ligegyldigt hvor ærlige, vi ønskede at være.

Hvis vi fx gik et kort stykke vej udenfor, ville det ikke være muligt for at fortælle om alle de sanseindtryk, følelser og tanker, der passede igennem os på vejen.

Derfor bestod vores ærlighed i vores Femte Trin i at fortælle om vores opdagelser på de begrænsede områder, vi havde valgt at fokusere på i vores Fjerde Trin, hvad enten de stillede os i et mere eller mindre flatterende lys.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være ærlig overfor mig selv om en side af mig, jeg finder mindre flatterende og om en side af mig, jeg finder mere flatterende.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. Februar: Nykommeren

Nykommeren er den vigtigste person i AcAdAn, da han&hun er kilden til vækst for os og vores Fællesskab, fordi han&hun giver os en lejlighed til at beholde det, vi har modtaget i AcAdAn, ved at dele det med nykommeren.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 7

Vores oldtimere var meget vigtige for os, fordi de var Fællesskabets rygrad, og vi ønskede, at de skulle fortsætte med at være medlemmer, så vi gjorde vores bedste for, at de kunne føle sig respekterede og godt tilpas.

Når en nykommer kom til et møde, tog vi os godt af nykommeren ved at give ham&hende al vores opmærksomhed, så vi kunne finde ud af, hvad han&hun havde brug for fra vores side for at føle sig tryk blandt os.

Vi forstod også, at nykommeren var den vigtigste person i AcAdAn, fordi han&hun gav både oldtimere og andre nykommere lejlighed til at dele vores erfaringer med Programmet i AcAdAn.

Ved at dele vores forståelse af Programmet udvidede vi vores egne perspektiver, og jo flere medlemmer vi blev, jo flere perspektiver fik vi på Programmet, og jo mere helbredelse, fik vi adgang til.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg videreudvikle mine sociale færdigheder ved at tage mig godt af en nykommer eller en oldtimer i mit AcAdAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. Februar: *Menneskelighed/fejlbarlighed*

Ligegyldigt hvor mange åndelige oplysninger vi gav videre blandt os, indså vi, at vi stadigt havde brug for at acceptere hinandens menneskelighed og fejlbarlighed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 16

Før vi kom til AcAdAn, fik vores eksistentielle lidelser os til at søge efter frihed fra dem og hørte fra mange, at løsningen på vores lidelser lå på den Åndelige Vej.

Det havde fået os til at tro, at hvis vi bare blev åndelige nok, ville vi ikke længere lide under at være et begrænset, uvidende, magtesløst og dødeligt/foranderligt menneske på denne Jord.

I AcAdAns Program opdagede vi, at ligegyldigt hvor fremtrædende vores åndelige liv blev, levede vi dog stadigt som mennesker på Jorden, og at vores fejlbarlighed udsprang fra vores menneskelighed.

Det fik os til at indse, at fejlbarligheden var en indbygget del af vores menneskelighed og ikke en moralsk fejl, og denne erkendelse fik os til, at vores fejlbarlighed ikke behøvede at forhindre os i at blive tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at tilgive mig selv og andre for de fejl, jeg synes, at vi har begået i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. Februar: *Villighed til forvandling*

Dette Trin drejer sig udelukkende om at opnå villigheden til at få alle vores karakterdefekter fjernet gennem forvandling og ikke om at blive overmennesker.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 46

I Sjette Trin begyndte vi at forvandle vores karakterdefekter til oplysning og visdom ved at parre dem med vores dyder, og vi begyndte denne process i Trin Et ved at indrømme, at en karakterdefekt var aktiv i vores sind.

Dernæst spurgte vi os selv, hvad vi håbede at opnå ved at tage vores karakterdefekt i anvendelse, og på den måde opdagede vi det ønske, der lå ved roden af vores brug af den pågældende karakterdefekt.

Derefter flyttede vi os fra smerten i karakterdefekten til at undersøge, hvordan vi troede, situationen ville have udspillet sig, hvis vi havde brugt glæden i den tilsvarende dyd til at opfylde vores ønske.

Derved fik vi nogle oplysninger om vores sind, som førte til visdom, og vores sindsro voksede for hver gang vi gik igennem forvandlingsprocessen fra smerte til oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at gå igennem en forvandlingsproces fra smerte til oplysning og visdom i mit tænkende sind, mit Ego.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. Februar: Trin Fem til Otte

Programmet i Active Addictions Anonymous Trin Fem til Otte.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

Vi opdagede efterhånden, at det ikke blot var Trin Et til Fire, der satte den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed i svingninger, men at det også var gældende for Trin Fem til Otte.

I vores arbejde med Trin Fem i vores AcAdAn Program **troede** vi på, at det var til vores fordel at dele vores erkendelser fra Trin Fire med os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores Fællesskab.

I Trin Seks **håbede** vi på, at forvandlingen af vores karakterdefekter skulle gøre os mere tilfredse, og i vores samarbejde med vores Højere Magt i Trin Syv modtog vi den betingelsesløse **kærlighed** fra vores Højere Magt.

I Trin Otte kom vi ansigt til ansigt med **sandheden** om de områder, vi skammede os over og modtog tilgivelse fra os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Fem til Otte til at sætte Den Store Ring af Glæde i svingninger.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. Februar: Skyld og skam

Vi bragte alle de områder ud i det åbne, som vi følte os skyldige over, fra vores barndom til i dag.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 52

I Trin Fire bringer vi alt det ud i det åbne, som vi føler os sårede over, og i Trin Otte bringer vi alt det ud i det åbne, som vi skammer os over, fordi vi mener, at vi har

såret os selv eller andre.

Hensigten med at bringe vores skyld og skam ud i det åbne er at befri os fra skyld og skam, fordi de er de dødeligste gifte for os selv, for når vi føler os skyldige og skammer os, skjuler vi os fra andre og skader således dem.

Da vi arbejdede med vores følelser af skyld og skam, havde vi allerede vedkendt os mange smertefulde følelser og havde oplevet helbredelsen af smerten ved at indrømme den og dens uhåndterlighede i Trin Et.

Det havde givet os mod til at bringe vores mest hemmelige og smertefulde emotionelle følelser af skyld og skam ud i det åbne i Trin Otte og befri os fra dem i vores Niende Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bringe en smertefuld skamfølelse ud i det åbne ved at indrømme den og bruge mit Niende Trin til at befri mig fra den.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

MARTS

01. Marts: *Gruppens formål* 54
02. Marts: *At give budskabet om AcAdAn videre* 55
03. Marts: *At komme til at tro* 56
04. Marts: *Den Højere Magts vilje* 57
05. Marts: *Gerrighedens Lille Ring* 57
06. Marts: *Medafhængighedens forfører-rolle* 58
07. Marts: *Smilemeditationen* 59
08. Marts: *At holde op med at flygte* 60
09. Marts: *At slippe kontrollen* 61
10. Marts: *Tolvte Trin* 62
11. Marts: *Kunstig glæde* 62
12. Marts: *Uvidenhed* 63
13. Marts: *Om at dele forståelse med andre* 64
14. Marts: *Sammenligninger* 64
15. Marts: *Trin Syv* 65
16. Marts: *Tab* 66
17. Marts: *At prøve på at flygte fra livet* 67
18. Marts: *Ros fra andre* 67
19. Marts: *Selvrosens eufori* 68

- 20. Marts: *Opgaveløsning* 69
- 21. Marts: *Valg af en Højere Magt* 69
- 22. Marts: *Værdsættelse af gruppens medlemmer* 70
- 23. Marts: *At lære ved at lytte til andre medlemmer* 71
- 24. Marts: *Volds- og krigshandlinger* 71
- 25. Marts: *Trin Otte* 72
- 26. Marts: *Ansvarlighed i service* 73
- 27. Marts: *Forvandling* 74
- 28. Marts: *Foranderligheden* 74
- 29. Marts: *Konsekvenserne af vores addiktion til kronisk utilfredshed* 75
- 30. Marts: *Helbredelse for eksistentielle smerter* 76
- 31. Marts: *Accept af uvidenheden* 76

01. Marts: Gruppens formål

Som gruppe rummer vi livsvigtige fælles erfaringer og visdom om helbredelse fra vores addiktion til kronisk utilfredshed, og vi opfatter det som gruppens grundlæggende formål at gøre denne rigdom af viden tilgængelig for os selv og andre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 76

Ved at åbne et AcAdAn møde skabte og manifesterede vi et sted, hvor vi kunne mødes med ligesindede, som også havde opdaget, at de var utilfredse på daglig basis.

I vores møder, fortalte vi hinanden om vores erfaringer med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, og om hvordan det lykkedes os at finde tilfredshed under alle omstændigheder, uanset hvad de var.

Ved at lytte til hinandens erfaringer, begyndte vi at forstå, at vi ikke var alene om denne lidelse, og at vi til sammen rummede en rigdom af erfaringer om, hvordan vi kunne komme os.

Ved hjælp af vores møder med de andre medlemmer blev det lettere og lettere for os at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed både fysisk og psykisk.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg deltage i et møde i Active Addictions Anonymous for at lade mig berige af andre medlemmers erfaringer og berige andre med mine erfaringer.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. Marts: *At give budskabet om AcAdAn videre*

Det Tolvte Trin foreslår, at vi praktiserer disse principper i alle vores forehavender, og når vi gjorde det, afspejlede fordelene ved at arbejde med AcAdAn Programmet sig i alt, hvad vi foretog os, og således udtrykte vi budskabet, selv når vi ikke gav det videre i ord til andre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 68

I AcAdAn var det vigtigt for os at give budskabet videre om, at det kunne lade sig gøre at komme sig over sin addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed.

Det var vigtigt for os både, fordi vi ønskede andre det godt, og fordi vækst af vores AcAdAn Fællesskab hjalp os selv til at få nye perspektiver på vores Program ved hjælp af nykommerne.

Når vi gav budskabet videre, var vigtigt for os at huske på, at pres avler modpres, så vi forsøgte ikke at overvælde andre med budskabet eller at overtale dem til at blive medlemmer.

I stedet valgte vi at følge principperne fra vores Active Addictions Anonymous Program, der sagde, at vores Program virker ved tiltrækning frem for ved overtalelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg anvende principperne fra mit AcAdAn Program, når jeg giver budskabet om AcAdAn videre til andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. Marts: *At komme til at tro*

Efter vi kom til AcAdAn, opdagede vi, at det var en proces at komme til at tro på nogen eller noget større end os selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 23

Da vi kom til AcAdAn, havde de fleste af os været fuldstændigt spærret inde af vores frygt for vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Vi havde gjort alt, hvad der stod i vores magt, for at benægte vores menneskelighed, men på trods af alle vores anstrengelser, kom vi dog hver dag ansigt til ansigt med, at det ikke kunne lade sig gøre.

Vi prøvede også på at flygte fra den, og da det ikke lykkedes for os, blev vi utilfredse med vores menneskelighed på daglig basis, og lidt efter lidt blev vi addiktede til at være utilfredse, og vores utilfredshed blev kronisk.

Da vi kom til AcAdAn, opdagede vi, at det hjalp os at bringe en Magt større end os selv ind i vores liv, der kunne hjælpe os med at komme os, fordi vi selv var magtesløse over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tredje Trin til at overgive mig til omsorgen fra en Magt, større end mig selv, som jeg finder i mit AcAdAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. Marts: Den Højere Magts vilje

Elvte Trin foreslår, at vi kun beder om kundskab om vores Højere Magts vilje for os og om kraften til at udføre den. Dette betød, at vi ønskede at kende vores Højere Magts vilje for os, som i Virkeligheden er vores egen vilje for os selv, når vi ikke er blændede af vores tanker og emotioner.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 64

I Trin Elleve brugte vi bøn og meditation, fordi bøn hjalp os til at henvende os til vores Højere Magt, og meditation gjorde det muligt for os at opfange vores Højere Magts vejledning.

Vi havde brug for meditation til at stilne vores sind, så vi kunne opfange vores Højere Magts subtile vejledning, for at få vores Elvte Trin til at virke for os.

Da vi begyndte at opfange vores Højere Magts vejledning, blev nogle af os bange for at blive slaver af vores Højere Magts vilje, men vi lærte, at det var vigtigt, at vi først fulgte vejledningen, når vi var rede.

Lidt efter lidt, som vi høstede erfaringer med vores Elvte Trins arbejde, blev vi mere og mere villige til at overgive os til vores Højere Magts vilje for os, fordi vi opdagede, at det var til vores fordel.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for at lytte til min Højere Magts vilje for mig, så jeg på den måde kan blive i stand til at finde min egen sande vilje for mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. Marts: Gerrighedens Lille Ring

Vi opdagede, at når Gerrighedens Lille Ring blev aktiv i os, ønskede vi at modtage noget materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt uden at være nødt til at bruge vores egne penge, tid, kræfter eller interesser for at opnå det (Nærighed), og vi modtog gerne hvad som helst, vi ikke behøvede at gøre en indsats for at opnå (Grådighed), selvom vi ikke havde brug for det (Fråseri), medens vi samtidigt følte os fattige på trods af alle de ting og fordele vi besad (Fattigdom).

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 34

I vores arbejde med Gerrighedens Lille Ring opdagede vi, at fattigdom hørte til i Gerrighedens Lille Ring, som fik os til at føle os fattige på trods af den kendsgerning, at vores basale behov var dækket.

De fleste af os kunne ligefrem fråse ved at besidde langt mere, end vi behøvede, og vores hjem var fyldt med møbler og legetøj til vores underholdning, så som TV, computere, internet og spil.

Følelsen fattigdom medførte, at vi blev grådige efter at skaffe os mere, end vi havde brug for, og vi blev nærige overfor andre, fordi vi frygtede at komme til at mangle noget, hvis vi gav vores overskud videre.

Vores undersøgelser af, hvordan Gerrighedens Lille Ring påvirkede os, fremkaldte et ønske i os om at bevæge os ud af dette energifelt, og ind i Troens Lille Ring, der er modgiften til Gerrighedens Lille Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at flytte mig ud af Gerrighedens Lille Ring og ind i Troens Lille Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. Marts: Medafhængighedens forfører-rolle

Til tider forførte vi andre ved at lade som om eller erklære, at vi vidste bedre end dem og deres Højere Magt, hvad deres vej og deres sandhed i livet burde være eller ikke være eller ved at lade som om vi virkelig tog os af deres trivsel, medens vi rent faktisk var drevet af dette behov for, at andre skulle tage vores forslag til hjerte for, at vi kunne blive i stand til at føle os bedre tilpas og mere værdifulde, end vi var i stand til på grund af vores selvkritik.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 30

Nogle gange følte vi et behov for at få bekræftet af andre, at vi var værdifulde, især når vi følte et lavt selvværd, og vi forestillede os, at vi kunne opnå dette ved at gøre noget for andre.

Vi håbede at kunne redde dem fra livets smerter på de områder, hvor vi havde fundet en løsning, og det fik os til at forføre os selv og dem til at tro, at vi var i stand til at redde dem fra deres livs smerter.

Dette kunne føre til, at vi brugte vores ressourcer, vores penge, tid, energi og interesse på at redde dem, og når vi opdagede, at vores forsøg på at redde dem ofte havde den modsatte virkning, følte vi os som ofre.

Dette fik os til at forstå, at vi hver især var nødt til at finde vores egen vej ud af smerten, så vi kunne vokse i oplysning og visdom, så vi holdt op med at muliggøre det for andre at bruge vores ressourcer i stedet for deres egne til helbredelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give andre tid og plads til selv at finde en løsning på deres små eller store eksistentielle smerter i stedet for at forføre mig selv og dem til at tro, at det er min opgave at frelse dem fra at udføre dette arbejde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. Marts: Smilemeditationen

Dette centrale område af vores hjerne sammen med den helbredende kraft af et smil har været brugt af åndelige mestre i årtusinder som kontemplationsobjekt og har skabt manifesteret de smilende øjne, som er så velkendte hos åndelige mestre, og dette centrale område i hjernen har i Hinduismen fået navnet Brahmas hule og i Taoismen Krystalpaladset.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 76

I vores Elvte trin i AcAdAn brugte vi Smilmeditationen under vores meditationstilstand til at hjælpe vores Moder Jord krop med at komme sig over forskellige svagheder og sygdomme.

Til vores overraskelse har forskning vist, at den centrale del af vores hjerne, som indeholder thalamus og hypothalamus, pinealkirtlen og hypofysen, spiller en rolle i meditation.

Disse områder og tilhørende kirtler udskiller oxytocin, endorfin, dopamin, serotonin og adrenalin, og når vi fokuserede på denne del af vores hjerne, udløste vi dem, og det hjalp os til at opnå kraftfuld helbredelse.

Når vi fokuserede vores bevidsthed på denne del af vores hjerne med et blidt smil og kærlige øjne, kunne vi indgyde helbredende kraft fra vores fokus til de syge dele af vores krop.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Smilemeditationens helbredende kraft fra mit Elvte Trin i

AcAdAn til helbrede mine egne og andres eksistentielle smerter, hvad enten smerterne er fysiske, energimæssige, emotionelle, tankemæssige, sociale eller åndelige.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. Marts: At holde op med at flygte

Nogle af os blev så modløse over disse erkendelser, at vi trak os tilbage fra livet, men da vi kom til AcAdAn, besluttede vi at holde op med at flygte fra livets smerter.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 18

I AcAdAn udforskede vi de eksistentielle smerter, der opstod fra vores utilfredshed med vores fire grundlæggende menneskelige karakteristika: vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Vi havde gjort meget for at undslippe vores menneskelighed, men da vi nåede vejs ende med endnu et flugtforsøg, måtte vi se i øjnene, at vi stadig var begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige.

I Active Addictions Anonymous fandt vi et fællesskab med andre, der led af den samme addiktion til kronisk utilfredshed som os på grund af vores utilfredshed med vores menneskelighed.

Ved hjælp fra vores AcAdAn-program og Active Addictions Anonymous Fællesskabet bevægede vi os sammen fra vores addiktion til kronisk utilfredshed til tilfredshed under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program og mit AcAdAn Fællesskab til at lære at være tilfreds med min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. Marts: At slippe kontrollen

Vi frygtede, at vores liv ville komme ud af kontrol, hvis vi overgav os til en Højere Magt, men vi delte om vores frygt og modvilje til AcAdAn møderne og med andre fra Fællesskabet, som havde erfaringer med arbejdet med Trin Tre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 27

Trin Tre foreslår, at vi overgiver vores vilje og vores liv til vores udvalgte Højere Magts omsorg, men mange af os frygtede at gøre det, fordi mange af os var blevet opdraget med ideen om en straffende Guddom.

Denne idé havde fået os til at forestille os, at vores Højere Magt ville være som en forælder, der beordrede os til at gøre ting, vi ikke havde lyst til, og som straffede os, hvis vi ikke gjorde, som vi fik besked på.

I vores Andet Trin havde vi imidlertid arbejdet på at vælge vores Højere Magt som en betingelsesløs kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Magt, og dette gjorde det lettere for os at bruge Trin Tre.

Da vi fik modet til at overgive vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg, opdagede vi, at overgivelse var en proces, ikke en begivenhed, så vi kunne tage vores vilje tilbage, når vi ønskede det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tredje Trin til at bevæge mig fremad i min proces mod en helhjertet overgivelse til min Højere Magts omsorg.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. Marts: Tolvte Trin

Princippet i Tolvte Trin er Barmhjertighed.

Slogan: Vi spørger ikke, hvordan din addiktion til kronisk utilfredshed opstod, men hvad du ønsker at gøre ved den, og hvordan vi kan hjælpe.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 86

Før vi kom til AcAdAn, var mange af os ikke klar over, at vi var addiktede til af kronisk utilfredshed, selvom vi brugte utilfredshed med os selv, vores liv, andre og verden omkring os mange gange om dagen.

Vi brugte utilfredshed, fordi vi forsøgte at undslippe vores magtesløshed over os selv, andre, livet og verden omkring os i håb om, at vores kroppe, andre, livet og verden omkring os ville ændre sig til vores tilfredshed.

Det faldt os aldrig ind at undersøge, om det, vi gjorde, virkede for os, når vi brugte vores addiktion til kronisk utilfredshed, før vi hørte om Active Addictions Anonymous.

Det var først, da vi kom til AcAdAn-møder og hørte andre medlemmer dele om deres arbejde med Programmet, at vi indså, hvor meget lidelse der stammede fra vores sygdom, og vi begyndte vores helbredelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg med glæde modtage hjælp fra andre medlemmer af AcAdAn ved at modtage den visdom, de har at tilbyde om helbredelse i AcAdAn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. Marts: *Kunstig glæde*

Medafhængighedens mønster satte sig i os, fordi vores selv-kritik og depression skabte og manifesterede et behov i os for at blive rost af andre for at opnå en tilstand af eufori, som også kaldes kunstig glæde, der udspringer af selvros, som for mange af os var den eneste form for glæde, vi kendte, før vi kom til AcAdAn.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 31

Den eneste form for glæde, de fleste af os kendte, da vi kom til AcAdAn, var den kunstige glæde, der kaldes eufori, som udspringer af selvros, og dette aktiverede Selvcentreringens Ring i vores psykologiske landskab.

Vi aktiverede Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros i håb om at forblive i vores euforiske tilstand, men fandt ud af, at euforien meget hurtigt vendte sig til selvkritik og depression.

Da vores selvros og eufori blev erstattet af vores selvkritik og depression, havde vi ofte brug for ros fra andre for at føle os værdifulde uden den, og dermed åbnede vi os for smerten i Medafhængighedens Ring.

Dermed føjede vi smerte til smerte, men efterhånden som vores arbejde i det Sjette Trin udviklede sig, blev vi bedre til at bevæge os fra disse smerter til glæderne i Gudscentreringen og den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i at bruge Selvcentreringens Ring i forhold til mig selv og Medafhængighedens Ring i forhold til andre, og i stedet vil jeg bruge Gudcentreringens Ring i forhold til mig selv og Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i forhold til andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. Marts: *Uvidenhed*

Vi respekterede vores egne og andres følelser, og vi holdt op med at foregive, at vi vidste noget om alting, og som et resultat blev vi mere tilfredse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 21

Mens vi voksede op, blev mange af os latterliggjort, hvis der var noget, vi ikke vidste, og nogle gange blev vi kaldt onde, når vi ved et uheld skadede et andet levende væsen på grund af vores uvidenhed.

Andre gange blev vi kaldt dumme på en nedsættende måde, og det kunne også ske, at vi blev drillet af andre, når vi var uvidende om noget, i toner, der fik os til at krympe os.

Dette fik nogle af os til at beslutte, at når vi blev voksne, ville vi ikke være uvidende længere, og derfor fandt vi det sværere og sværere at indrømme vores uvidenhed.

Som et resultat lod vi som om, vi vidste noget om alting, fordi vi var bange for, at nogen ville afsløre vores naturlige menneskelige uvidenhed, uden at forstå, at sand viden kommer fra erfaring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til befri mig fra min frygt for min menneskelige uvidenhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. Marts: Om at dele forståelse med andre

Vi indså også, at den åndelige visdom, vi var velsignet med, var iboende i enhver af os som en naturlig del af vores væsen, så det var ikke vores opgave at overtale andre til at tro på noget, som ikke var sandt for dem, men deres egen opgave at søge hjælp til at komme i kontakt med deres indre viden.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 17

Mange af os blev så begejstrede for de opdagelser om os selv, som vi gjorde ved hjælp af vores AcAdAn-program, at vi ønskede at dele dem med vores medmennesker.

Derfor havde vi en tendens til at dele vores perler med andre, selvom de ikke havde udtrykt ønske om at høre om de lykkeskabende virkninger af vores selvrealiseringer.

I stedet for at give slip på at sige mere, blev nogle af os så ivrige efter at få den anden person til at forstå, hvor godt det ville være for ham&hende at blive medlemmer af AcAdAn.

Efter at have gjort dette et antal gange, opdagede vi, at vores iver havde den modsatte effekt, så vi mindede os selv om, at vores program virker ved tiltrækning, ikke af overtalelse.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg kun at dele mine erfaringer med mit AcAdAn Program med andre, der selv udtrykker interesse for at høre om det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. Marts: Sammenligninger

Som en naturlig konsekvens af at bruge den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, kom vi i kontakt med Sandheden om, at enhver skabningmanifestation er lige værdifuld for skabelsenmanifestationen, nøjagtigt som de er, og således åbnede den Store Ring af Glæde sig op for os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 33

Før vi kom til AcAdAn, sammenlignede vi os nogle gange med andre, og det kunne ske, at vi sammenlignede vores bedste egenskaber med andres værste, eller andres bedste egenskaber med vores egne værste.

Men i vores arbejde med vores program opdagede vi, at vi alle er så enestående, at der ikke er nogen som os i hele verden, så vi indså, at vi ikke kunne forstå os selv eller andre ved at sammenligne os med andre.

I stedet for at sammenligne os med andre, brugte vi Den Følelsesmæssige Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre for at kunne forstå os selv og andre bedre.

I arbejdet med denne Ring gav vi også slip på at se vores egne og andres karakterdefekter og dyder som egenskaber, vi eller de besad, men som energifelter, vi eller de midlertidigt befandt os i.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring til at acceptere, at jeg ikke kan vide, hvad der foregår i et andet menneskes sind, med mindre han&hun fortæller mig om det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. Marts: Trin Syv

Trin Syv består af to dele, og den første del kunne vi udføre med det samme efter, at vi havde afsluttet Trin Seks.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 53

Da vi kom til Trin Syv, var vi blevet helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter, og vi begyndte vores Syvende Trin med at bede om at blive befriet fra alle vores karakterdefekter.

Dernæst gik vi videre til den anden del af vores Syvende Trin, som er et dagligt samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra vores karakterdefekter i de situationer, hvor vi observerede, at de opstod.

Efterhånden, som vi udviklede vores Syvende Trin, blev vi bedre og bedre til at få øje på vores karakterdefekter, og dermed blev vi også bedre til at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra dem.

Ved daglig brug af Syvende Trin oplevede vi, at vores addiktion til kronisk mistrivsel blev formindsket, og vi blev mere og mere tilfredse med os selv og vores

liv under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om at befri mig fra mine karakterdefekter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. Marts: Tab

Fordi vi accepterede, at sorgprocessen måtte gå sin egen gang, og den tog sin tid, hvad enten vi ønskede det eller ej, lærte vi gradvist at lade være med at sætte os imod den, men tillade den at gå sin gang for at blive i stand til at befri os fra vores sorg, der ellers kunne vende sig til bitterhed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 40

Når vi mistede noget eller nogen, som var vigtige for os, hvad enten det drejede sig om vores ejendele, vores helbred eller mennesker, skete det ofte, at vi havde svært ved at acceptere tabet.

Vores manglende accept af tabet satte de fem stadier af sorg i bevægelse: benægtelse, vrede, forhandling, sorg og accept, og det betød ikke noget for intensiteten af vores smerte i hvilket område, vi oplevede tab.

Selvom tabet var til vores fordel, kunne det stadig være smertefuldt for mange af os, som det for eksempel skete, da vi gav slip på vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Når vi led et tab af det velkendte, kunne det få mange af os til at vende tilbage fra vores helbredelse i AcAdAn, fordi var det vigtigt for os at lære at leve gennem sorgens proces.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at mildne og helbrede smerterne over mine tab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. Marts: At prøve på at flygte fra livet

Vi opdagede, at vores addiktion til kronisk utilfredshed blot var en af mange udveje vi havde brugt i vores forsøg på at undslippe at komme ansigt til ansigt med vores fire grundlæggende menneskelige egenskaber.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 15

De fleste af os havde været på den åndelige vej i lang tid i vores søgen efter en løsning på vores eksistentielle smerter, inden vi kom til AcAdAn.

Til møder i Active Addictions Anonymous hørte vi ofte andre tale om, at det var godt at holde op med at prøve på at flygte fra livet som menneske.

Vi kunne imidlertid ikke sætte en finger på, hvad det indebar at prøve på at flygte fra livet, selvom vi havde en vag idé om, at det var det, vi gjorde.

Først da vi hørte om vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, forstod vi, at det var vores menneskelighed, vi havde prøvet på at flygte fra.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at lære at være tilfreds med min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. Marts: Ros fra andre

I stedet for at tænke, at vi var nødt til at frelse andre fra konsekvenserne af deres tanker, følelser og handlinger for at kunne føle os godt tilpas ved os selv, respekterede vi deres ret til at eje konsekvenserne af deres tanker, følelser og handlinger og dermed gav vi dem tid og plads til finde deres egne løsninger, og samtidigt gav vi også os selv retten til det samme.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 47

Vores behov for at være i stand til at opfatte os selv som gode mennesker, når vi ikke følte, at vi var det, medafhængigheds frelser-rolle for at opnå ros fra andre, så vi kunne få det bedre med os selv.

Da vi ikke forventede at få ros af andre uden videre, blev vi villige til at bruge vores ressourcer på at frelse andre fra livets smerter, selvom vores sande motiv ikke var at frelse dem, men at få ros af dem.

Vi opdagede vores sande motiv ved, at vi oplevede emotionel smerte, hvis ingen udtrykte sig rosende om, at vi ofrede vores ressourcer for, at andre kunne få det godt i stedet for at bruge vores ressourcer på os selv.

Det viste os, at vores medafhængighed var aktiv, så vi brugte vores følelsesmæssige ædrueligheds ikke-tilknytning til de andres eksistentielle smerter ude at give slip i vores kærlighed til dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at frigøre mig fra mit behov for ros fra andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. Marts: Selvrosens eufori

I stedet for at rose os selv for de succeser, som vi mente, vi havde haft i løbet af en dag, og derved skabe og manifestere en kortvarig eufori ved tanken om, hvor storslåede, vi syntes, vi var, valgte vi at fokusere på vores taknemmelighed over den hjælp, vi havde modtaget i løbet af dagen, som gjorde vores succes mulig.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 47

Når vi så andres skønhed og kvaliteter, kunne vi føle, at de var bedre, end vi var, og det kunne få os til at ønske at rose os selv for de succeser, som vi selv havde oplevet for nyligt.

Når vi roste os af vores succeser, havde vi en tilbøjelighed til at glemme, at vi havde opnået dem, fordi vi havde modtaget en kraft-tilførsel fra vores indre Verdens inspiration eller fra vores ydre Verdens hjælp og støtte.

Vores selvros gav os en kortvarig tilstand af eufori fra Selvcentreringens Ring over, hvor gode vi selv syntes, at vi var, og vi vidste, at vores selvkritik og depression snart ville følge efter.

Dette lærte os at flytte os fra smerten i Selvcentreringens Ring med dens selvros, eufori, selvkritik og depression til glæden i Gudscentreringens Ring med dens taknemmelighed, glæde, åbensindethed og kraft-tilførsel.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at flytte mig fra smerten i Selvcentreringens Ring til glæden i Gudscentreringens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. Marts: Opgaveløsning

Nogle af os mente, at det ikke var nødvendigt at søge vores Højere Magts vilje for os så ofte i løbet af en dag, eftersom vi havde gjort det ved dagens begyndelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 67

Elvte Trin foreslår, at vi skal søge vejledning fra vores Højere Magt, inden vi begynder en opgave for at finde den bedst mulige løsning på opgaven.

Desuden foreslår Trin Elleve, at vi takker vores Højere Magt for vejledningen og for kraften til at udføre opgaven, når opgaven er afsluttet.

Mange af os syntes ikke, at vi havde tid til at standse op før og efter en opgave, fordi vi ønskede at gå videre til den næste opgave med det samme.

Vi opdagede imidlertid, at vores utålmodighed og ubesindighed ofte førte til, at vi følte os forjagede, irritable og krigeriske, og dermed mistede vi vores tilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge forslaget fra mit Elvte Trin i AcAdAn til at standse op både før og efter en opgave for at søge vejledning før opgaven og for at takke for vejledningen og kraften til at udføre opgaven bagefter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. Marts: Valg af en Højere Magt

Retten til at have en Højere Magt efter vores eget valg er fuldstændig og uden fælder.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 27

Inden vi kom til AcAdAn havde mange af os nogle opfattelser af en Højere Magt, der skræmte os, fordi vi havde fået at vide, at hvis vi ikke gjorde bestemte ting eller undlod at gøre andre, ville vores Højere Magt straffe os.

I AcAdAn havde vi brug for at befri os fra disse indtryk i Trin To for i stedet at vælge en Højere Magt, der ikke straffede eller belønnede os for ting, vi gjorde eller ikke gjorde.

De eneste foreslåede retningslinjer i vores Andet Trin er, at vi valgte en Højere Magt, vi var i stand til at opfatte som **betingelsesløst** kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

Når vi hørte om andre medlemmers erfaringer med deres valg af en betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Højere Magt, voksede vores tillid til, at det også kunne lade sig gøre for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min tro på, at mit valg af min personlige Højere Magt er fuldstændigt uden fælder, så jeg frit kan vælge en Højere Magt, jeg har tillid til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. Marts: Værdsættelse af gruppens medlemmer

Vi ved, at hvert enkelt gruppemedlem er livsvigtig for, at gruppen kan overleve.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 82

Når vi færdedes i samfundet, observerede vi, at både vi selv og andre mennesker blev behandlet mere eller mindre respektfuldt afhængigt af vores og deres ydre fremtræden.

Desuden observerede vi, at vi og andre mennesker blev behandlet forskelligt på grund af vores velstand eller prestige eller mangel på samme, især hvis vi eller de havde en høj position i samfundet.

I vores Fællesskab ønskede vi ikke at bruge denne ydre målestok for, hvordan vi forholdt os til hinanden, fordi vores fælles mål var af en indre natur, og derfor lægger vi vægt på Anonymitetsprincippet.

Anonymitetsprincipper siger, at vi alle har lige værdi for Fællesskabet, fordi hvert enkelt medlem er livsvigtigt for vores gruppes overlevelse, og derfor ønsker vi at vise hvert medlem af vores gruppe samme respekt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere og værdsætte hvert eneste medlem af min gruppe både i mit AcAdAn Fællesskab og mine andre Fællesskaber, som fx mit ægteskabs Fællesskab på to personer.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. Marts: At lære ved at lytte til andre medlemmer

Det kan virke som en stor opgave for os at udføre dette Program, når vi lige er blevet introduceret til AcAdAn, men det forventes ikke af os, at vi gør det hele med det samme.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

I vores første AcAdAn møde hørte vi om mange begreber, der var nye for os, og for mange af os virkede det overvældende at tænke på at tilegne os en forståelse af dem.

Efter mødet talte vi med andre medlemmer, og de fortalte os, at også deres forståelse af begreberne i AcAdAn hele tiden udviklede sig, så de havde lært at tage det roligt.

De foreslog, at vi tog det roligt og bare lyttede til det, andre havde at dele om deres forståelse af begreberne, og lidt efter lidt ville vores personlige forståelse udvikle sig.

Desuden kunne vi overveje at begynde arbejdet på vores eget AcAdAn Program og dermed blive endnu bedre i stand til at udvikle vores egen forståelse af begreberne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg deltage i et AcAdAn møde for at lære om AcAdAn Programmet ved at lytte til andre medlemmers forståelse af det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. Marts: Volds- og krigshandlinger

Vi huskede, at angreb er den første voldshandling og forsvar den første krigshandling, og en forklaring ville være et udtryk for vores ønske om at forsvare vores fejl.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 64

De fleste af os betragtede os selv som fredelige mennesker, indtil vi kom til AcAdAn og undersøgte sagen nærmere, og her fandt vi ud af, at vi ofte gik til angreb på andre, selvom vi sjældent gjorde det fysisk.

Vi havde benægtet, at det var et voldeligt overgreb på andre, når det skete ved, at vi brugte irriterede, utålmodige, krigeriske eller bitre toner eller så på dem med vrede ansigtsudtryk eller brugte vrede ord overfor dem.

Vi forsvarede vores overgreb på andre med, at vi forsvarede det gode mod det onde, eller at vi frelste ham&hende fra hans&hendes misforståelser af det rigtige og det forkerte, så vi skånedes ham&hende for fremtidig smerte.

Efter at have arbejdet med vores AcAdAN Program i nogen tid, indså vi, at alle disse handlinger var voldshandlinger, og at vores forsvar for vores angreb på andre var krigshandlinger uanset, om de angreb os først eller ej.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at standse de volds- og krigshandlinger, som jeg plejer at udføre i mit sociale liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. Marts: Trin Otte

Vi begyndte med at se på det, vi anså for at være skade i dag, set gennem de øjne vi havde opnået ved at arbejde med de første Syv Trin i Active Addictions Anonymous. Derfor tog vi ærligt stilling til, hvordan vi havde skadet os selv eller andre materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, emotionelt, tankemæssigt, socialt og åndeligt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 54

Da vi kom til AcAdAn, havde vi hovedsageligt opfattet materielt tab og sygdomme som skadelige for os, og det havde taget os lang tid at forstå, at vi var addiktede til

kronisk utilfredshed, og at det var skadeligt for os.

I Trin Otte var vi blevet klar over, at vi havde brug for at give os selv og andre genoprejsning for de skader, vores addiktion til at kronisk utilfredshed havde påført os selv og andre.

I Trin Otte forstod vi, at vores addiktion til kronisk utilfredshed var et tankesæt, der havde haft store omkostninger for os selv, vores kære og alle omkring os, og at den var roden til mange af vores livs lidelse.

Desuden opdagede vi, at vores addiktion til kronisk utilfredshed ikke blot skadede os socialt, men også materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, og åndeligt, så vi havde brug for at give os selv genoprejsning for dette.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Ottende Trin til at gøre mig rede til at give genoprejsning for de skader, jeg har gjort mod mig selv og andre med min addiktion til kronisk utilfredshed i Trin Ni.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. Marts: Ansvarlighed i service

Tradition Ni åbner mulighed for, at vi kan oprette servicekommissioner og kommitter, hvis vi ønsker at udføre et større projekt som et konvent, men de, der påtager sig denne tjeneste, er direkte ansvarlige overfor dem, de tjener.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 91

I AcAdAn var vores vigtigste opgave at hjælpe og støtte hinanden til at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, der ikke har noget at gøre med vores profession, vores status eller vores position i samfundet.

For at skabe og manifestere det fristed vi havde brug for til at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed uden persons anseelse, havde vi brug for, at vores Fællesskab var ikke- professionelt.

Det betød, at vi ikke så på hinandens status i samfundet, og derfor havde vi brug for, at service arbejde i vores Fællesskab skete på frivillig basis, så vores service struktur ikke afhang af status eller persons anseelse.

Når vi havde brug for at udføre et større projekt, ønskede vi, at det også skete ved hjælp af en frivillig indsats, og at de, der tjente vores Fællesskab, holdt Fællesskabet orienteret om deres handlingsforløb og økonomi.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være opmærksom på, at selvom jeg frivilligt udfører service for mit AcAdAn Fællesskab, er en vigtig del af denne service, at jeg holder Fællesskabet

velinformeret om arbejdsforløb og økonomi i min del af service-arbejdet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. Marts: *Forvandling*

Ved på denne måde at være grundige, omhyggelige og besluttede på at udføre dette arbejde dag efter dag, begyndte vi langsomt at blive helt rede til at blive befriet fra alle vores karakterdefekter ved at tillade vores Højere Magt at forvandle dem til deres tilsvarende kvaliteter i Glædens Ringe.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 52

Efterhånden, som vores arbejde med vores Syvende Trin udviklede sig, blev vi opmærksomme på, at vores opfattelse af de forvandling af vores karakterdefekter indebar, ikke var i overensstemmelse med Virkeligheden.

Mange af os troede, at vores valgte Højere Magt ville forvandle dem alle, da vi brugte den første Syvende Trins Bøn, så vi behøvede ikke at gøre mere ved det, men i Trin Syv havde vi brug for at lære dem at kende.

Da vi arbejdede med Trin Syv, indså vi imidlertid, at forvandling ikke var en begivenhed, men en proces, og vi måtte bidrage hvert skridt ad vejen for at opnå et fungerende Syvende Trin.

Efter at have afsluttet den indledende bøn brugte vi vores Syvende Trins Bønner på den karakterdefekt, vi opdagede i et socialt samspil, ved at bede vores Højere Magt om at befri os fra den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at samarbejde med min udvalgte Højere Magt om at befri mig fra mit brug af mine karakterdefekter dagen igennem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. Marts: *Foranderligheden*

Derved blev vi i stand til at forstå, at hvert øjeblik er dyrebart og er for evigt forbi, når det næste øjeblik fødes, og ved at se på vores dødelighed gennem dette perspektiv blev den mindre skræmmende, og vi blev mere tilfredse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 22

Da vi arbejdede med vores fire grundlæggende egenskaber som manifesterede skabninger i vores AcAdAn Program, opdagede vi, at vores forestilling om døden ændrede sig.

De fleste af os tænkte på døden som det øjeblik, hvor vi forlod vores fysiske krop, men ved at undersøge døden i hverdagen, opdagede vi, at dødeligheden/foranderligheden er en fortsat proces gennem hele vores dag.

Vi opdagede også, at vi havde brug for dødeligheden/foranderligheden for at blive i stand til at se os selv, vores liv, andre og Verden som helhed i de nye perspektiver, der hele tiden opstod på grund af altings foranderlighed.

På den måde kunne vi finde os selv, andre, vores liv og Verden som helhed interessante, og dermed kunne vi træde ind i glæden fra Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og enhed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at give slip i min frygt for forandring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. Marts: Konsekvenserne af vores addiktion til kronisk utilfredshed

De fleste af os indså, at på trods af vores ihærdige anstrengelser for at forandre os, og på trods af al den kærlighed og omsorg vi modtog fra andre, var vi stadig utilfredse med os selv og andre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

Efterhånden, som vi arbejdede med vores addiktion til kronisk utilfredshed i vores AcAdAn Program, blev det tydeligere og tydeligere for os, hvor dybtliggende den var.

Det blev også tydeligt for os, at de tanker, vi tænkte som et resultat af vores addiktion til kronisk utilfredshed, gav anledning til nogle følelser, der både smertede os og vores kære.

Denne indsigt i vores addiktion til kronisk utilfredshed og dens konsekvenser, gjorde vores ønske om at komme os over den mere intenst.

Dermed blev det lettere for os at give slip i denne sygdom ved hjælp af det daglige arbejde med Trin Ti, Elleve og Tolv til vedligeholdelse af vores tilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at vedligeholde min tilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. Marts: *Helbredelse for eksistentielle smerter*

Nogle af os prøvede at skjule dele af vores fortid i et forsøg på at tage os bedre ud, men vi havde ikke råd til denne fejltagelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 44

Når vores Femte Trin nærmede sig, kunne nogle af os føle os utrygge ved tanken om at fortælle et andet menneske om de opdagelser, vi havde gjort om os selv, i Fjerde Trin.

Den tanke fik os til at overveje at skjule dem for, at det andet menneske ikke skulle tænke dårligt om os eller måske ligefrem miste interessen for at lave Trin sammen med os.

Andre medlemmer fortalte os imidlertid, at vores ærlige indrømmelse af vores eksistentielle smerter var grundlaget for, at vores helbredelse for dem kunne begynde.

De sagde også, at i Trin Fem indrømmede vi mange af vores eksistentielle smerter overfor et andet menneske, og jo flere vi havde mod til at indrømme, jo større var vores mulighed for at komme os over dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg modigt indrømme mine eksistentielle smerter, og hvordan de gør mit liv uhåndterligt overfor et andet menneske.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

31. Marts: *Accept af uvidenheden*

Mange af os havde sat lighedstegn mellem uvidenhed og dumhed og endog med 'det onde', og da vi hverken ønskede at være dumme eller onde, havde vi problemer med at indrømme vores uvidenhed, men da vi accepterede den kendsgerning, at uvidenhed er en indbygget del af vores menneskelighed, opgav vi at bebrejde os selv og andre for ikke at vide bedre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 20

I vores højtudviklede kultur modtog vi en informations-strøm hele tiden via aviser, magasiner, TV og internet, og det kunne få mange af os til at forestille os, at vi vidste meget om mangt og meget.

Eftersom vi ikke var personligt involveret i de fleste af de begivenheder, vi fik oplysninger om, var vi uvidende om begivenhedernes sande karakter, men vi forventedes alligevel at have et standpunkt om alt mellem himmel og jord.

Hvis vi indrømmede vores uvidenhed, kunne vi blive udsat for reaktioner fra andre, som gav os indtryk af, at der var noget galt med vores uvidenhed, og det kunne medføre, at vi fik trang til at skjule vores uvidenhed.

Kendsgerningen var dog, at både vi og andre ikke kunne undslippe vores menneskelige uvidenhed ligegyldigt, hvor mange oplysninger vi besad, for der ville altid være en mængde områder, vi ikke vidste noget om.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere min uvidenhed som en del af dette at være et menneske.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

APRIL

01. April : Helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed **Error! Bookmark not defined.**
02. April: Fællesskab med alt og alle **Error! Bookmark not defined.**
03. April: Eksistentielle smerter **Error! Bookmark not defined.**
04. April: AcAdAns Tolv Traditioner **Error! Bookmark not defined.**
05. April: Individualitet **Error! Bookmark not defined.**
06. April: Beslutningsprocessen **Error! Bookmark not defined.**
07. April: Værdsættelse **Error! Bookmark not defined.**
08. April : At give og modtage livskraft **Error! Bookmark not defined.**
09. April: Mod til at være ærlig **Error! Bookmark not defined.**
10. April: Første møde med Den Store Ring af Glæde via Trin Ét til Fire **Error! Bookmark not defined.**
11. April: Sandheden **Error! Bookmark not defined.**
12. April: Ansvarlighed **Error! Bookmark not defined.**
13. April: Samarbejde med vores Højere Magt i Trin Syv **Error! Bookmark not defined.**
14. April: Meditation **Error! Bookmark not defined.**
15. April: Prioriteter **Error! Bookmark not defined.**
16. April: Gudscentreringens Ring **Error! Bookmark not defined.**
17. April: Vrede **Error! Bookmark not defined.**
18. April: Respekt for og kærlighed til mig selv **Error! Bookmark not defined.**
19. April: Tillid **Error! Bookmark not defined.**
20. April: Selv-vilje og Gudsvilje **Error! Bookmark not defined.**
21. April: Besættelse **Error! Bookmark not defined.**
22. April: Tradition Fem **Error! Bookmark not defined.**

23. April: Tolerance **Error! Bookmark not defined.**
24. April: Ikke-tilknytning **Error! Bookmark not defined.**
25. April: Foranderlighed **Error! Bookmark not defined.**
26. April: At give genoprejsning **Error! Bookmark not defined.**
27. April: Sponsorskab **Error! Bookmark not defined.**
28. April: At gennemføre en fuld Tolv Trins helbredelse **Error! Bookmark not defined.**
29. April: Selvskabteselvmanifesterede lidelser **Error! Bookmark not defined.**
30. April: En straffende Guddom **Error! Bookmark not defined.**

01. April: *Helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed*

Hvad enten vores sygdom er mild, moderat eller alvorlig sætter den sig i almindelighed i os som en addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, med alt og alle overalt på alle eksistensplaner og dermed med livet selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 7

De fleste af os opfattede utilfredshed som en middel, vi kunne bruge, når vi ønskede at skabe og manifestere en forandring til det bedre i vores liv, indtil vi kom indså, at give os selv denne smerte ikke var løsningen.

Det faldt os heller ikke ind, at vi var utilfredse på daglig basis mange gange om dagen uden dog at ændre noget til det bedre af den grund, så vi pinte os selv til ingen nytte.

Inden vi kom til AcAdAn var vi ikke opmærksomme på, at vores daglige brug af utilfredshed var en kronisk sindssyg tilstand, der var skadelig for os selv, vores kære og alle, vi stødte på i dagens løb.

Ved hjælp af vores AcAdAn Program begyndte vi arbejdet med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed ved at ændre det, vi kunne ændre og acceptere det, vi ikke kunne ændre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Fællesskab til at få den hjælp, jeg har brug for til at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. April: *Fællesskab med alt og alle*

I løbet af vores åndelige arbejde i AcAdAn, opdagede vi, at selvtilstrækkelighed er en illusion. Vi har brug for alt og alle omkring os, og vi har brug for at opleve en fornemmelse af Fællesskab med alt og alle omkring os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 80

De fleste af os troede, at vi udelukkende havde et Fællesskab med vores nære og kære og med forskellige grupperinger, vi var en del af, men til AcAdAn møder, opdagede vi, at vi havde et større Fællesskab.

Vi syntes måske ikke, at vi havde et Fællesskab med en sten, og dog er en sten en manifesteret skabning, der er begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig ligesom vi er, så det har vi til fælles.

Både planter og dyr er begrænsede, uvidende, magtesløse og foranderlige manifesterede skabninger, ligesom vi er, og både på Jorden og i de Højere Verden er dette sig gældende, så det har vi alle til fælles.

Det eneste energifelt, hvor vi ikke er begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige, er i énheden med vores sande Selv, vores Ånd i Gudsriget.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for det Fællesskab, jeg har, med alt og alle overalt på alle eksistensplaner.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. April: Eksistentielle smerter

Vi søgte hjælp og trøst hos hinanden i AcAdAn, og således fik vi styrke til at gennemgå smertens følelser, indtil de klingede af.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 40

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med vores AcAdAn Program, begyndte vi at acceptere, at smerte er en fordelagtig del af livet, selvom vi ikke havde forestillet os, at noget sådant kunne blive muligt for os.

Vi indså, at smerte beskyttede os mod at sætte os på en varm kogeplade, og den fik os til at gå til lægen, hvis vi oplevede smerte i vores fysiske krop i et stykke tid uden, at vi kunne finde ud af, hvorfor smerten var der.

Når vi oplevede mental-emotional smerte, var vores naturlige reaktion at flytte os fra smerten, men efterhånden, som vi udviklede følsomhed overfor os selv, oplevede vi stort set smerte hver dag, hvis ikke fysisk da psykisk.

Det var disse eksistentielle smerter, der fik os til at søge en åndelig løsning på vores smerter, og dermed holdt vi omsider op med at flygte fra dem, og i stedet undersøgte vi dem, så vi kunne forløse dem og give slip i dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at undersøge en fysisk eller psykisk smerte for at finde ud af, hvad jeg har brug for at gøre for at forløse den og give slip den.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. April: AcAdAns Tolv Traditioner

En AcAdAn Gruppes grundlæggende formål er af åndelig art, og i samme øjeblik vi begynder at blive optaget af penge- ejendoms- magt- og prestigespørgsmål, bliver vi afledt fra vores grundlæggende formål.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 86

AcAdAns Tolv Traditioner er et udtryk for de erfaringer, vi har haft med vores Fællesskab som helhed både i vores indbyrdes forhold til hinanden og i vores forhold til det omgivende samfund og Verden som helhed.

Vi har opdaget, at hvis vi lod os aflede fra vores grundlæggende formål, der er at frigøre os fra vores addiktion til kronisk utilfredshed, mistede Fællesskabet hurtigt sin helbredende kraft.

Vi havde opnået vores tilfredshed ved hjælp af vores Fællesskab og vores AcAdAn Program, og vi mistede vores Fællesskab, når vores Fællesskab ikke fungerede i overensstemmelse med vores Traditioner.

Vores Traditioner holder sammen på vores Verdensomspændende Fællesskab, og hvis vi ikke fulgte dem, havde vi ikke den støtte, som vi havde brug for til at fastholde vores helbredelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere AcAdAns Traditioner og fastholde mit fokus på mit åndelige arbejde i AcAdAn frem for alt andet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. April: Individualitet

Vi ved, at ingen enkelt person kan tale for gruppen eller for Active Addictions Anonymous som helhed i offentlige debatter, og derfor taler vi ikke på gruppens vegne eller på vegne af Active Addictions Anonymous som helhed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 91

Som medlemmer af AcAdAn var det vigtigt for os, at ingen talte på vores vegne ved at tale på hele Fællesskabets vegne, fordi vi alle er enestående, så vi har alle vores helt enestående måde at forstå vores Program på.

Somme tider havde vi imidlertid brug for at give et af vores medlemmer mandat til at tale om AcAdAn i en offentlig sammenhænge, og når en af os fik denne opgave, var det vigtigt, at vi huskede vores Traditioner.

Når vi talte om AcAdAn i offentlige sammenhænge uden mandat, lod vi ikke nogen være i tvivl om, at vi talte på vores egne vegne om vores personlige erfaringer med Fællesskabet og med Programmet i AcAdAn.

Hvis et medlem havde fået mandat til at fremføre vores gruppes opfattelse overfor vores Område Service Komité, sørgede han&hun for udelukkende at give udtryk for det, gruppen havde givet ham&hende til opgave at sige.

Dagens kontemplation

I dag accepterer jeg, at jeg ikke kan tale på andres vegne, så jeg vælger at være bevidst om, at jeg taler for mig selv og om mig selv, når jeg giver udtryk for mine tanker.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. April: Beslutningsprocessen

Ved at begynde dagen med at gøre op med os selv om vores beslutning om overgivelse til vores Højere Magts omsorg også var gældende i dag, kunne beslutningen langsomt vokse og blive helhjertet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 28

I Trin Tre havde vi brug for at overgive omsorgen for vores vilje og vores liv til vores udvalgte Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt.

For de fleste af os var denne beslutning ikke en begivenhed, men en proces, og medens vi arbejdede med vores Tredje Trin, nåede vi frem til et **ønske** om at overgive vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg.

Vi opdagede hurtigt, at vi fik lyst til at trække vores ønske om at overgive vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg tilbage af mange forskellige grunde, som vi syntes var gode grunde.

Ved at begynde dagen med vores Tredje Trins bøn kunne vi imidlertid støtte os selv i vores ønske om at opnå den helhjertede overgivelse, som vi havde oplevet i korte glimt under vores arbejde med Trin Tre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Tredje Trins bønne til at støtte mit ønske om at overgive min vilje og mit liv helhjertet til min Højere Magts omsorg, en dag ad gangen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. April: Værdsættelse

Princippet i Femte Tradition er Taknemmelighed.

Slogan: Gensidig værdsættelse glæder hjertet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 94

Mange af de handlinger, vi foretog os i løbet af en dag, handlede om vores samspil med andre, og i den forbindelse udførte vi mange handlinger, som bidrog til andres liv med en kraft-tilførsel.

Vi troede, at vi derefter var berettiget til at modtage deres glæde og taknemmelighed, så vi forventede, at de befandt sig i Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Derfor var det vigtigt for os at vide, at værdsættelse af vores bidrag ikke nødvendigvis var muligt for den, hvis liv vi bidrog til, så i stedet kunne vi vælge at være vores Højere Magt taknemmelig at have givet os evnen til at bidrage.

Den højeste glæde for os som givere var at opleve andres værdsættelse og glæde som besvarelse af vores bidrag, men vi var ikke berettiget til det, så vi sikrede os, at vi ville glæde os over at hjælpe, og at det var nok.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg kun vælge at hjælpe min næste, hvis det ville glæde mig at gøre det i bevidstheden om, at den rette handling er der søde frugt selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. April : At give og modtage livskraft

Når vi deltager regelmæssigt i møderne, er vi en del af den Kraft, som holder gruppen i live.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 82

I vores arbejde med vores AcAdAn Program begyndte vi at observere os selv og vores liv i dagens løn og opdagede, at vores tanker, følelser og handlinger rummede mange muligheder.

Lidt efter lidt observerede vi, at der var nogle områder af vores liv, som vi satte

særlig meget pris på, og derfor støttede vi disse områder ved at bruge vores ressource på dem, vores, penge, vores tid, vores kræfter og vores interesse.

For os, som AcAdAn medlemmer, er vores indre liv af stor vigtighed, og derfor valgte vi at give livskraft til vores indre liv ved at arbejde med vores AcAdAn Program og at gå til møder i vores AcAdAn Fællesskab.

Ved at arbejde med vores Program opdagede vi os selv på nye måder, og når vi gik til møder, fik vi inspiration og livskraft til vores indre liv, fordi de andre medlemmer delte deres erfaringer med deres indre liv med os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give livskraft til mit indre liv ved at lave Trinarbejde i AcAdAn, og jeg vil gå til et AcAdAn møde og modtage livskraft til mit indre liv fra det, de andre medlemmer deler i mødet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. April: Mod til at være ærlig

Vi havde brug for at være ærlige og modige for at kunne udføre dette arbejde, og vi indledte det med at søge styrke fra vores Højere Magt hver gang, vi satte os ned for at skrive om vores karakterdefekter og vores dyder, og hvordan vores anvendelse af dem havde påvirket vores liv frem til i dag.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 40

Under vores opvækst oplevede mange af os, at det kunne være svært for os at få lov til at være ærlige, fordi både vores forældre og andre voksne omkring os kunne blive vrede over det, vi havde på hjerte.

Somme tider kunne de ligefrem blive voldelige på grund af vores opfattelse af Virkeligheden, og det havde medført, at vi ikke troede, at det var sikkert for os at være ærlige om vores tanker, følelser og handlinger i sociale samspil.

Selvom det kunne skabe frygt i os at være ærlige, forstod vi, at det var til vores fordel at overgive os til Første Trin, der siger; Princippet i Første Trin er Ærlighed. Slogan: *Sandheden sejrer altid til sidst!*

Når vi nåede til Trin Fire havde vi indrømmet så mange ting overfor os selv og vores Sponsor eller Helbredelsespartner og vores AcAdAn Fællesskab, at vi nu har fået mod til at se ærligt på vores karakterdefekter og vores dyder.

Dagens kontemplation

*I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program, min Sponsor eller Helbredelsespartner og mit AcAdAn Fællesskab til at få mod til at **være** ærlig.*

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. April: Første møde med Den Store Ring af Glæde via Trin Ét til Fire

Programmet i Active Addictions Anonymous Trin Ét til Fire.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 10

I vores AcAdAn Program er Trinene i sig selv et møde med Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed.

Vi udførte Trin Et, fordi vi **troede** på, at det var til vores fordel at begynde at være ærlige overfor os selv ved at indrømme det, hvad der smertede os og gjorde vores liv uhåndterligt.

Vi udførte Trin To, fordi vi **håbede**, at vi kunne få et bedre liv ved at åbne os for at tage en kærlig Højere Magt ind i vores liv, og vi udførte Trin Tre, fordi vi ønskede at overgive os til vores Højere Magts **kærlige** omsorg.

Vi udførte Trin Fire, fordi vi ønskede at finde ud af **sandheden** om, hvilke karakterdefekter, der forhindrede os til at overgive os til vores udvalgte Højere Magts kærlige omsorg og hvilke dyder, der hjalp os til at overgive os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Et, To, Tre og Fire i mit AcAdAn Program til at sætte Den Store Ring af Glæde i vibration i mit psykologiske landskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. April: Sandheden

Princippet i Første Trin er Ærlighed.

Slogan: Sandheden sejrer altid til sidst!

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 78

I vores AcAdAn Program havde vi brug for at være så ærlige, som vi var i stand til, for at blive i stand til at udføre programmet, men det er dog vigtigt for os ikke at kræve af os selv, at vores sandhed og Sandheden er identiske.

Vi accepterede, at ordet stol er et symbol, der peger på sandheden, som er stolen, og uanset om vi brugte det ene eller det andet ord for stol, afhængigt af det sprog, vi talte, ville ordet dog aldrig blive stolen.

Som et resultat af denne forståelse indså vi, at en strid om ord er et spild af vores tid, vores energi og vores interesser, og dette tillod os ærligt at vedkende os, at vores opfattelse af virkeligheden er én opfattelse blandt mange.

Det gjorde vores socialeliv lettere, fordi vi ikke længere behøvede at overtale andre til at acceptere vores opfattelse af sandheden, men kunne tillade dem at bruge deres egne ord til at beskrive deres egen sandhed, som de opfattede den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske, at ord ikke er Sandheden, men et fingerpeg om, hvordan jeg og andre opfatter Virkeligheden lige nu og her.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. April: Ansvarlighed

Vi påtog os ansvar for den del, som vi følte os skyldige over og gav slip i deres følelser af skyld eller mangel på skyld som noget, der var mellem dem og deres Højere Magt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 63

I vores Niende Trin gav vi de genoprejsninger, vi havde besluttet os for i Trin Otte, men somme tider kunne det ske, at vi ikke var villige til at udføre et Niende Trin, fordi vi syntes, at den anden, også havde begået fejl overfor os.

Hvis det var tilfældet, huskede vi på, at der fandtes tre forskellige typer af opgaver i livet: Vores opgaver, andres opgaver, vores Højere Magts opgaver, så det var andres personlige opgaver at vælge at give genoprejsning.

Hvis vi valgte at opfatte vores AcAdAn Program som givet til os af vores Højere Magt, var det vores opgave at udføre det så godt, vi kunne, og det er andres opgave at tage sig af de opgaver, de var blevet givet af deres Højere Magt.

Det var med andre ord kun vores ansvar at udføre de opgaver, som vores Højere Magt havde givet os i dag og ikke at tage ansvar for andres opgaver, fordi deres opgaver blev givet dem af deres Højere Magt og ikke af os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at tage ansvar for de opgaver, som min Højere Magt har givet mig, og jeg vil give slip i at forsøge at påtage mig ansvaret for at give andre opgaver og overlade det til deres Højere Magt..

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. April: Samarbejde med vores Højere Magt i Trin Syv

Med den første del af Trin Syv havde vi vist vores Højere Magt og os selv, at vi var helt rede til at få alle vores karakterdefekter forvandlet. Nu begyndte vi at samarbejde med vores Højere Magt om at få dem forvandlet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 47

Første gang vi læste overskriften til Trin Syv, forestillede vi os, at vi ville være blevet fri for alle vores karakterdefekter med et slag, når vi var færdige med Trin Syv.

Da vi begyndte at arbejde med Trin Syv, opdagede vi, det ikke skete, selvom vi bad om det, fordi Trin Syv inviterede os til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra dem, en dag ad gangen.

Med den indledende Syvende Trins bøn havde vi vist os selv og vores Højere Magt, at vi var villige til at blive befriet fra vores karakterdefekter og dermed rede til at samarbejde med vores Højere Magt på daglig basis.

Vi samarbejdede ved at bede vores Højere Magt om at blive befriet i NUET, når vi observerede en aktiv karakterdefekt begynde at stige til overfladen, og i den process lærte vi vores psykologiske landskab godt at kende.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg samarbejde med min Højere Magt ved hjælp af Trin Syv ved at bede min Højere Magt om at befri mig fra mine karakterdefekter, når jeg observerer, at de stiger til overfladen i løbet af min dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. April: Meditation

For at blive i stand til at høre vores Højere Magts vejledning, måtte vi tømme vores sind for alle tanker og blive stille.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 58

I Trin Elleve lærte vi, hvordan vi kunne bruge bøn og meditation til at udvide vores bevidste kontakt med vores udvalgte Højere Magt, og med dette formål for øje, havde vi brug for at lære at tømme vores sind for alle tanker.

Vi gjorde det ved at lade alle tanker fra vores tænkende sind, vores Ego passere uden at gribe fat i dem, indtil de langsomt gled i beggrunden, og vi blev nærværende i det Nuværende Øjeblikks Lyksagelige Strøm.

Når vores tænkende sind, vores Ego gled i baggrunden, observerede vi, at forskellige inspirerede impulse kom til os, og vi opfattede dem som vores Højere Magts forslag til aktiviteter for dagen.

På den måde opstod der en næsten umærkelig fornemmelse af Helligt Nærvær i vores sind, og vi forstod, at vores meditation var begyndt, og derfor var vi blevet i

stand til at fornemme vores Højere Magts nærvær.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge meditation til at udvide min bevidste kontakt med min Højere Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. April: Prioriteter

Vi lægger stor vægt på dette, for vi ved, at når vi bruger utilfredshed i en hvilken som helst form, aktiverer vi vores addiktion til kronisk utilfredshed endnu en gang.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

I mange år havde vi brugt utilfredshed mange gange om dagen, fordi vi forestillede os, at vores utilfredshed ville give os kraften til at ændre de områder, vi var utilfredse med.

Da vi begyndte at se nærmere på, om det virkede efter hensigten opdagede vi, at i de fleste tilfælde førte vores utilfredshed ikke til de forandringer, som vi ønskede, at den skulle gøre.

Først da vi kom til AcAdAn, blev vi klar over, at vi brugte vores utilfredshed til at føle, at vi dog havde gjort noget ved det, vi ønskede at ændre og kunne blive villige til at gøre noget i en fiktiv fremtid.

I vores arbejde med Programmet i AcAdAn, blev vi bevidste om, hvordan vores utilfredshed skadede os selv og alt omkring, og derfor blev vores arbejde med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed det centrale i vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give min helbredelse fra min addiktion til kronisk utilfredshed første prioritet i mit liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. April: Gudscentreringens Ring

Dernæst undersøgte vi, hvordan vores åbensindethed havde bragt hjælp fra uventede kilder, hvordan dette havde givet os kraft til at løse vores problemer, og hvordan dette havde fremkaldt taknemmelighed og glæde i os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 31

Mange af os forestillede sig, at brugen af Gudscentrering betød, at vi tænkte på Gud eller var fokuseret på Gudsbegrebet hele tiden i løbet af vores dag, og at vi tjente Gud på måder, vi forestillede os ville glæde Gud og belønne os.

I AcAdAn brugte vi Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed til dette formål og til at befri os fra smerten i Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Gudscentreringens Ring gjorde det muligt for os at være taknemmelige for alt det, der skete i løbet af vores dag, hvad enten det bragte os smerte og dermed muligheden for at vokse i oplysning og visdom eller glæde.

I vores AcAdAn Program og vores AcAdAn Fællesskab lærte vi at bruge både smerte og glæde til vores fordel, og dermed blev vi i stand til at give slip i vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gudscentreringens Ring til at finde glæde over mig selv, mit liv, andre og Verden som helhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. April: Vrede

Vi havde en tilbøjelighed til at leve hemmelige liv ved at skjule os bag kunstige masker, fordi vi håbede, at vi kunne narre andre til at elske os ved hjælp af disse masker. Vi opdagede imidlertid, at den eneste, vi narrede, var os selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 44

Mange gange skjulte vi os bag en maske af venlig imødekommenhed, fordi vi ikke ønskede at såre andre med vores vrede, og vi ønskede heller ikke at opleve konsekvenserne af at udtrykke vores vrede overfor andre.

Før vi kom til AcAdAn, vidste vi ikke, hvad vi ellers skulle stille op med vores vrede, selvom andres reaktion på os antydede, at de vidste, at vi var vrede.

I AcAdAn lærte vi, at vi trygt kunne udtrykke vores vrede, fordi vi nu vidste, at undertrykt vrede er had, og vi havde brug for at udtrykke vores hads smerte for at komme os over den.

Vi brugte Trin Et til at indrømme vores vrede, og hvordan den gjorde vores liv uhåndterligt, Trin To til at finde den kærlige hensigt bag situationen, der gjorde os vred, og Trin Tre til at overgive os til den kærlige hensigt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg befri mig fra en af mine undertrykte vredesformer ved hjælp af mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. April: *Respekt for og kærlighed til mig selv*

Selv hvis det skulle lykkes os at få andre til at elske og respektere os, ville det stadig ikke fremkalde vores egen kærlighed og respekt for os selv, så vi havde brug for at udvikle respekt for og kærlighed til os selv for at blive i stand til at opnå tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 16

Mange af os troede, at hvis vi kunne få andre til at elske og respektere os, ville vi også blive i stand til at elske og respektere os selv, så vi kæmpede mange slag med andre for at tvinge dem til at gøre det, vi ville, så vi kunne tro, at de elskede og respekterede os..

Lige meget hvor mange gange andre gjorde det, vi ønskede for at bevise, at de elskede os, opdagede vi, at det ikke ændrede noget på vores opfattelse af os selv eller vores tro på, at vi var værdige til kærlighed.

Derved forstod vi, at selvom andre gjorde det, vi ønskede, troede vi ikke på deres kærlighed, og vi forstod, at vi havde brug for at udvikle kærlighed til respekt for os selv for at kunne tro på, at vi var elskede.

I Trin Seks fovandlede vi de sider af os selv, som fik os til at føle os uelskede ved at udvikle et oplyst og vist og dermed stille Ego, så vi kunne bruge Trin Elleve til at modtage vores Højere Magts betingelsesløse kærlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at bearbejde de tanker i mig, der forhindrer mig i at respektere og elske mig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. April: *Tillid*

Når vi havde truffet vores valg, gik vi frem i tillid til vores udvalgte person.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 43

I vores Femte Trin havde vi indrømmet overfor os selv, hvordan vores misforståelser og brug af smerte havde påvirket os selv og vores liv indtil nu, ved at skrive det ned i vores Fjerde Trin.

Det havde været en smertefuld, men også befriende opgave at skrive det ned, og i vores Femte Trin var tiden moden til at dele det med vores udvalgte Højere Magt, og det gjorde vi ved at læse det for vores Højere Magt.

Derefter havde vi brug for at dele det samme med et andet menneske, og det kunne være en skræmmende tanke for mange af os, og derfor havde vi brug for at vælge at

have tillid til den person, som vi havde besluttet at dele vores Fjerde Trin med.

Ved at træffe dette valg opdagede vi, at vi blev mødt med genkendelse og forståelse, og vi opdagede også, at vores glæde blev dobbelt så stor og vores smerte halv så stor, når vi delte vores glæde og smerte oprigtigt med et andet menneske.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at have tillid til, at jeg oprigtigt kan dele min glæde og min smerte med et andet menneske.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. April: Selv-vilje og Gudsvilje

Vi begyndte at tage os af vores smerter og de forandringer, der hele tiden fandt sted i vores liv ved hjælp af vores AcAdAn program, og som et resultat opdagede vi, at både smerte og forandring er fordelagtige dele af livet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 18

Da vi kom til AcAdAn, ville de fleste af os have forsvoret, at vi kunne komme til at se på vores smerter med tilfredshed, fordi vi syntes, at vores smerter var en ubehagelig side af livet, som vi helst ville undvære.

Efter at have arbejdet med vores AcAdAn Program i nogen tid, blev vi mere og mere tilfredse med, at det rent faktisk ER en fordel at opleve smerte, for hvad skulle ellers forhindre os i at blive brændt, hvis vi satte os på en varm kogeplade?

Vi havde heller ikke forestillet os, at vi kunne blive tilfredse med forandring med mindre, det var os selv, der havde besluttet os for at ændre på noget, men vi lærte at se på ufrivillig forandring som Højere Magt, der arbejdede i vores liv.

Når vi derefter undersøgte den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag de ændringer, vi oplevede størst vrangvilje mod, opdagede vi, at de var til vores fordel, og det hjalp os til at være tilfredse med dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til finde min udvalgte Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag de begivenheder i min dag, som jeg har størst vrangvilje imod.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. April: Besættelse

Når vi bliver overmandede af sådanne besættende tanker, ender vi med impulsivt at handle på dem, til tider imod vores vilje, og vi er således tvangshandlende.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 7

Vi troede, at vi havde kontrol over vores tanker, da vi kom til Active Addictions Anonymous, og vi havde brugt meget tid på at kritisere os selv, fordi vi ikke gennemførte de beslutninger, som vi havde taget ved dagens begyndelse.

Vi opdagede imidlertid, at vi ikke blot var magtesløse over vores addiktion til kronisk utilfredshed, men vi var også magtesløse over de tanker, der førte til vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Vi troede på, at vores tanker talte sandt, når de tanker, der gik igennem vores sind, fortalte os, at vi havde gode grunde til at være utilfredse med os selv, andre og Verden som helhed.

Det faldt os ikke ind, at vi kunne lide under en tankemæssig besættelse, der gav anledning til vores addiktion til kronisk utilfredshed, og at vi havde brug for hjælp til at komme os over denne besættelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit medlemskab af Active Addictions Anonymous til at få den hjælp, jeg har brug for, til at komme mig over min mentale besættelse af tanker, der rummer min addiktion til kronisk utilfredshed med mig selv, andre og Verden som helhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. April: Tradition Fem

TRADITION 5:

Enhver gruppe har kun ét grundlæggende formål – at give budskabet om helbredelse videre til andre, der lider af en addiktion til kronisk utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 12

Inden vi kom til AcAdAn, troede vi, at vi kunne komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af viljestyrke, og vi havde prøvet på at gøre det i mange år uden held.

Efter, vi kom til AcAdAn, blev vi klar over, at vi led af en mental sygdom, som vi havde brug for hjælp til at komme os over den, og vi modtog den hjælp fra vores Program, vores Sponsor eller Helbredelsespartner og vores møder.

I vores møder hørte vi, hvordan andre håndterede deres helbredelse for deres addiktion til kronisk utilfredshed, og det gav os meget inspiration i vores egen helbredelse.

Når vi selv delte på møder om, hvordan vi arbejdede på vores helbredelse, uddybede vi vores forståelse af vores sygdom og gav samtidigt budskabet videre om, at helbredelse for addiktion til kronisk utilfredshed ER mulig.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele om min helbredelse fra min addiktion til kronisk utilfredshed i et AcAdAn møde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. April: Tolerance

Princippet i Tredje Tradition er Tolerance.

Slogan: Tolerance fremmer forståelsen.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 94

I Tradition Tre åbner vi os både som enkeltindivider og som gruppe for den kendsgerning, at vi ikke kan bedømme andre menneskers liv og bevæggrunde ved at se på dem udefra.

Vi er ærlige, når vi indrømmer, at vi aldrig kan vide, om et andet menneske har et ønske om at opgive sin utilfredshed med sig selv, sit liv, andre og Verden som helhed.

Ved hjælp af Programmet i AcAdAn, vores personlige arbejde med det, vores Sponsor og/eller helbredelsespartner, vores Højere Magt og vores møder, om vi har et ønske om at opgive vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Derfor bød vi enhver velkommen, der udtrykte et ønske om at opgive sin addiktion til kronisk utilfredshed, uanset hvilke begrundelser, de giver for at være utilfredse, og uanset hvori deres aktive addiktion består.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at udvise tolerance overfor andre, der lider af en addiktion til kronisk utilfredshed for dermed kan jeg give mig selv en chance for at få et nyt perspektiv på min egen addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. April: Ikke-tilknytning

Vi frigjorde os fra andres materielle, fysiske, tid-rum-mæssige, emotionelle, tankemæssige, sociale og åndelige problemer uden at frigøre os fra vores kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor dem, og på den måde opretholdt vi vores ikke-tilknytning.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 48

Vores utilfredshed med andre udsprang for det meste fra vores barndom, hvor vi

prøvede på at løse vores forældres problemer med intolerance og vrede ved at forsøge at ændre vores adfærd for at behage og mildne dem.

Når vi derfor brugte vores tid, kræfter, interesse og penge på at forsøge at opfylde andres ønsker eller løse deres problemer uden, at det lykkedes, eller uden at de udviste taknemmelighed for vores hjælp, blev vi utilfredse endnu en gang.

Da vi kom til Active Addictions Anonymous lærte vi, at vores opgave er at bruge vores tid, kræfter, interesse og vores penge på at tage os at opfylde vores egne ønsker og løse vores egne eksistentielle problemer.

Desuden lærte vi, at er andres opgave på samme måde selv at bruge deres tid, kræfter, interesse og penge på at løse deres egne problemer og opfylde deres egne ønsker, så vi holdt op med at knytte os til andres problemer.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte respektfuldt til andres problemer og ønsker uden at tage dem på mig, som om de var mine egne.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. April: Foranderlighed

I Active Addictions Anonymous begyndte vores helbredelse først, da vi holdt op med at bruge utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 22

Da vi kom til Active Addictions Anonymous, troede mange af os, at drivkraften til at skabe og manifestere fordelagtige ændringer i vores liv udsprang fra vores utilfredshed med os selv og vores liv.

Vi troede også, at vi kunne tvinge andre til at ændre sig i overensstemmelse med vores opfattelse af det rette, hvis vi gav udtryk for vores utilfredshed med deres måde at være i Verden på.

Det faldt os aldrig ind, at vi kunne skabe og manifestere fordelagtige ændringer i vores liv uden at bruge utilfredshed, men i AcAdAn lærte vi, at livets foranderlighed fremkaldte daglige forandringer uden, at vi behøvede at bruge utilfredshed.

Når vi brugte vores AcAdAn Program til at se nærmere på foranderligheden i os selv, andre og vores liv, viste forandringerne sig altid og uden undtagelse at være til vores fordel i det lange løb, og dermed blev det lettere for os at være tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at fremme min helbredelse for mit tvangsmæssige brug af utilfredshed med min egen, andres og livets foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. April: At give genoprejsning

Dernæst tog vi en beslutning om, hvordan vi ønskede at genoprette de skader, vi mente, vi havde forvoldt, og dermed opnåede vi kraften til at befri os selv fra vores følelser af skyld og skam.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 59

I løbet af vores liv havde vi lavet mange skader materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, socialt og åndeligt, og vi ønskede at give genoprejsning for de skader, vi mente, at vi havde påført os selv eller andre

Vi ønskede at gøre det for at blive i stand til at befri os selv fra skyld og skam. Så vi bragte alle de områder ud i det åbne, vi skammede os over ivores Ottende Trin og besluttede, hvordan vi ville give os selv og andre genoprejsning for vores fejl.

Derefter brugte vi den Store Tilgivelses Dag til at tilgive os selv, og i Trin Ni gennemførte vi vores genoprejsninger efter af have søgt vejledning fra vores udvalgte Højere Magt og vores Sponsor, hvordan vi bedst kunne give genoprejsning.

Vi gav direkte genoprejsning til os selv og andre ved at ændre den adfærd, der havde skadet os eller dem, og vi gav indirekte genoprejsning til andre, hvis det ikke var muligt at give genoprejsning direkte til dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give genoprejsning til mig selv og andre på de områder, jeg mener, at jeg har brug for at give genoprejsning på for at blive i stand til befri mig selv fra skyld og skam.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. April: Sponsorskab

Når vi påtog os forpligtelsen som Sponsor, fandt vi endnu en måde at give dette budskab videre på.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 78

I vores arbejde med vores AcAdAn Program opdagede vi, at når vi fik lejlighed til at udtrykke os om vores forståelse af Programmet, blev vores forståelse af Programmet dybere og klarere.

Det inspirerede os til at give budskabet om AcAdAn videre til andre, der led under deres addiktion til kronisk utilfredshed.

Samtidigt oplevede vi tilfredsstillelsen ved at bidrage til, at et andet menneskes

eksistentielle smerter formindskedes, og det er det fænomen, vi kalder en 'vind vind' situation, fordi vi begge vandt noget værdifuldt ved at dele vores erfaringer.

Når vi påtog os forpligtelsen som Sponsor, opdagede vi fordelene ved at have et menneske i vores liv, der var dybt interesseret i det, vi mente om Programmet, og som gjorde det muligt for os tillidsfuldt at udtrykke det, vi havde lært i AcAdAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg uddybe min forståelse af mit AcAdAn Program ved at give mine erfaringer med mit Program videre til et andet menneske, der er interesseret i mit Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. April: At gennemføre en fuld Tolv Trins helbredelse

Somme tider opdagede vi, at vores Højere Magt ikke befriede os fra en bestemt karakterdefekt som fx. vores utålmodighed i en given situation, selvom vi bad om det.

Vi vidste da, at vores Højere Magt ønskede, at vi skulle se nøjere på det, vores utålmodighed havde at fortælle os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 57

Efterhånden, som vi blev vant til at bruge vores Syvende Trin mange gange om dagen, når vi observerede, at en karakterdefekt steg til overfladen, blev vi også vant til at være i helbredelse under mange forskellige omstændigheder.

Somme tider skete det imidlertid, at vi brugte vores Syvende Trin uden, at der skete en ændring af vores smertefulde syn på situationen, og vi vidste da, at vi havde brug for stærkere midler til at komme os over vores smerte.

Derfor gjorde vi brug af den først givne lejlighed, der opstod, til at ransage situationen ved hjælp af vores Sjette Trin, og hvis vi stadig ikke var i stand til at komme os over situationen, foretog vi en fuld Tolv Trins helbredelse på den.

En fuld Tolv Trins helbredelse er et magtfuldt middel til at komme over de fleste smerter i livet, hvad enten smerten er materiel, fysisk, energetisk, følelsesmæssig, mental, social eller åndelig.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at tage en smertefuld situation igennem en fuld Tolv Trins helbredelse, hvis mit Sjette og Syvende Trin ikke virker for mig i situationen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. April: *Selvskabte og selvmanifesterede lidelser*

Da vi var færdige med vores liste, gik vi den igennem punkt for punkt og skrev ned, hvordan vi ønskede at give genoprejsning.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 61

Vi havde mange situationer i vores liv fra fortiden, vi følte os skyldige over, fordi vi ikke syntes om den måde, vi håndterede den pågældende situation på, og vi havde brug for at komme os over vores følelser af skyld og skam over fortiden.

Vi havde også brug for at komme os på daglig basis over vores følelse af skyld og skam på grund af den måde, vi håndterede situationer i nutiden på, der for det meste stammede fra det mønster, vi oplevede i vores barndom.

Det var vigtigt for os at lære at håndtere enhver situation, der fremkaldte skyld og skam i os, hvad enten den fandt sted i fortiden eller i nutiden, fordi skyld og skam er de dødeligste gifte for vores åndelige liv, hvor lykken findes.

Skyld og skam fik os til at afbryde kontakten med vores udvalgte kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Højere Magt, når vi havde mest brug for denne kontakt, og dermed blev vores lidelser forlænget.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Ottende og Niende Trin i mit AcAdAn Program til at komme mig over måder, jeg håndterede en situation på, som jeg skammede mig over.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. April: *En straffende Guddom*

Vi kunne derfor vælge at henvende os til vores Højere Magt på mange forskellige måder, der gav os en oplevelse af en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt så som vores 12-Trins Program, de jordiske og åndelige principper, Gud, vores Ånd, kærlighed, der flyder som livsenergien mellem os og andre, alt og alle overalt på alle eksistensplaner eller en hvilken som helst forståelse og oplevelse, vi havde, af en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magts tilstedeværelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 70

Hvad enten vi var vokset op i Norden, Syden, Østen eller Vesten havde vores omgivende samfund givet os et indtryk af en usynlig Højere Magt sammen med alt det, vores samfund mente om den usynlige Højere Magt.

En vigtig detalje for mange af os var, at vi fik at vide, at den Højere Magt, som vores samfund opfattede som den rette, var den eneste rette, og hvis vi ikke syntes det, var vi dømt til helvede, om ikke nu, da når vi døde en gang, og regnskabet kom.

Det gjorde vores liv langt sværere, end det behøvede at være, så det var en stor lettelse for os, da vi kom til vores Tolv Trins Program i AcAdAn at få at vide i Trin To, at vi havde en fuldstændig frihed uden fælder til at vælge en Højere Magt.

Den eneste betingelse var, at vi valgte at tage en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt ind i vores liv, og dermed mistede vores samfunds straffende Guddom sin magt over os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at give fuldstændigt slip tanken om en straffende Guddom ved hjælp af mit Andet Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

MAJ

01. Maj: Anonymitets-princippet **Error! Bookmark not defined.**
02. Maj: Vores livs formål **Error! Bookmark not defined.**
03. Maj: Vores grundlæggende formål i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
04. Maj: At lytte **Error! Bookmark not defined.**
05. Maj: Vores valg **Error! Bookmark not defined.**
06. Maj: De fire tilstande i vores tænkende sind, vores Ego **Error! Bookmark not defined.**
07. Maj: Smertens funktion **Error! Bookmark not defined.**
08. Maj: Tilgivelse af os selv **Error! Bookmark not defined.**
09. Maj: Os **Error! Bookmark not defined.**
10. Maj: At bevæge os fra mistillid til tillid **Error! Bookmark not defined.**
11. Maj: Magtfuldhed **Error! Bookmark not defined.**
12. Maj: Drivkraften i smerten **Error! Bookmark not defined.**
13. Maj: Troens Lille Ring **Error! Bookmark not defined.**
14. Maj: Hadets Træ og Kærlighedens Træ **Error! Bookmark not defined.**
15. Maj: Sorgprocessen **Error! Bookmark not defined.**
16. Maj: At være syg af en addiktion til kronisk utilfredshed **Error! Bookmark not defined.**
17. Maj: Skabelsemanifestation af tankebaner **Error! Bookmark not defined.**
18. Maj: Overmennesker **Error! Bookmark not defined.**
19. Maj: Befrielsens Trin **Error! Bookmark not defined.**
20. Maj: Sammenligning med andre **Error! Bookmark not defined.**

21. Maj: Utilfredshed med vores fire grundlæggende egenskaber **Error! Bookmark not defined.**
22. Maj: Tredje møde med den Store Ring af Glæde **Error! Bookmark not defined.**
23. Maj: Begrænsninger **Error! Bookmark not defined.**
24. Maj: At tjene principper **Error! Bookmark not defined.**
25. Maj: Skam **Error! Bookmark not defined.**
26. Maj: En helhjertet beslutning **Error! Bookmark not defined.**
27. Maj: Politik **Error! Bookmark not defined.**
28. Maj: Helbredelse i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
29. Maj: Selvkritik **Error! Bookmark not defined.**
30. Maj: Accept **Error! Bookmark not defined.**
31. Maj: Vrede **Error! Bookmark not defined.**

01. Maj: Anonymitets-princippet

Når vi samspiller med den ydre verden – både med offentligheden og når vi giver budskabet videre til andre, der lider under en addiktion til kronisk utilfredshed – i løbet af vores AcAdAn tjeneste, praktiserer vi Tradition Ti ved ikke at udtrykke noget om udenforstående emner så som religion, behandlingshjem, politik og behandlingsmetoder etc.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 91

Som medlemmer af AcAdAn forsøgte vi at give alting sin rette plads, og vores Traditioner var et af de områder, vi ønskede at holde os for øje, når vi omtalte AcAdAn i offentlige sammenhænge.

Vi respekterede Anonymitetsprincippet ved at være bevidste om om, at vi var AcAdAns ambassadører i stedet for vores personlige selv, når vi udtrykte os om AcAdAn i offentlige sammenhænge.

Derfor gav vi ikke udtryk for vores personlige mening om udenforstående emner, men udtrykte gerne vores viden om AcAdAns kapacitet til at bidrage til vores individuelle velbefindende.

Så hvis andre ønskede at finde ud af, hvad AcAdAn har at tilbyde dem personligt, kunne vi kun foreslå, at de læste vores litteratur eller deltog i et par AcAdAn møder for at finde ud af, om de mener, at de kunne få gavn af det, vi har at tilbyde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere AcAdAns Anonymitetsprincip ved at acceptere min rolle som AcAdAns ambassadør i offentlige sammenhænge, hvis min deltagelse i AcAdAn

kommer på tale.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. Maj: Vores livs formål

Princippet i Sjette Tradition er Livskraft.

Slogan: Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 94

Mange af os følte os skyldige, når vi ønskede at tage os af vores egne ønsker og formål først og fremmest, fordi vi lærte under vores opvækst, at vi først havde ret til at tage os af vores egne formål, når vi havde taget os af vores forældres ønsker.

Vores forældres lærte os, at deres formål var vigtigere end vores, og vores samfund lærte os, at deres formål var vigtigere end vores, og nogle af os har endog lært, at vi skulle tjene Guds behov i stedet for vores egne, som de blev beskrevet af andre.

Da vi kom til AcAdAn indså vi imidlertid, at vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige Højere Magt, der rummer alt og alle overalt på alle eksistensplaner har ikke brug for andet fra os, end at vi følger vores hjerte!

Da vi opdagede dette, stod det os klart, at vores livs formål er at forbedre vores liv på daglig basis, så vi fortsod, at vores sande formål er det samme som alle andres, nemlig at forbedre vores eget liv og dermed forbedre livet på Jorden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at befri mig fra det, der forhindrer mig i at bruge mine ressourcer på at forbedre mit eget liv og dermed i at forbedre livet på Jorden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. Maj: Vores grundlæggende formål i AcAdAn

Vi bruger derfor ikke AcAdAn ressourcer på at godkende, finansiere eller låne AcAdAn navnet ud til noget beslægtet forehavende eller udenforstående foretagende, fordi en sådan sammenblanding af Active Addictions Anonymous med andre forehavender, der har et formål, der ligner vores, let kan skabe og manifestere en situation, hvor magt, prestige og diskussioner om penge og ejendomsret kan aflede os fra vores grundlæggende formål.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 86

I AcAdAn var vores grundlæggende formål at befri os fra de eksistentielle smerter,

der udsprang fra vores addiktion til kronisk utilfredshed med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

De resultater, vi opnåede ved at arbejde med vores AcAdAn Program, var af en så mirakuløs karakter, at mange ønskede at tage AcAdAn til indtægt for deres arbejde af en lignende art.

Dette kunne let give anledning til stridsspørgsmål om, hvilket foretagende der skulle tilskrives æren for disse resultater, men i AcAdAn var vi ikke interesseret i at deltage i en offentlig debat om æren.

Vores grundlæggende og eneste formål er at hjælpe hinanden med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed og dermed at opnå tilfredshed, så vi deltog ikke i diskussioner om, hvem der havde æren for et andet menneskes forbedrede livssituation.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg holde mit grundlæggende formål for øje, når jeg deltager i samtaler, hvad enten de drejer sig om mit medlemskab af AcAdAn eller andre områder af mit liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. Maj: At lytte

Princippet i Andet Trin er Åbensindethed.

Slogan: At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 78

De fleste af os kunne blive så ivrige efter at udtrykke vores opfattelse af et emne, at vi holdt op med at lytte til andre deltagere i samtalen, især hvis det drejede sig om et emne, vi vidste noget om, og endnu mere, hvis det var vores ekspertise område.

Det kunne endog medføre, at vi holdt helt op med at lytte til det, andre havde at bidrage med om det pågældende emne, fordi vi blev så opslugt af tanker om det, hvad vi selv ønskede at bidrage med, når det blev vores tur til at tale.

Eftersom hele vores fokus var på vores tanker i stedet for på at lytte opmærksomt og respektfuldt til det, de andre havde at dele, mistede vi selve formålet med samtaler med andre.

På den måde mistede vi samtidigt den berigelse af vores egne perspektiver, vi kunne have opnået, hvis vi havde valgt at lytte opmærksomt og respektfuldt til det, andre havde at bidrage til udvidelse af vores perspektiver.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt og respektfuldt til andre for at drage næring fra de perspektiver, de har at tilbyde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. Maj: Vores valg

Ved på denne måde at være grundige, omhyggelige og besluttede på at udføre dette arbejde dag efter dag, begyndte vi langsomt at være rede til at få alle vores karakterdefekter fjernet gennem forvandling til deres tilsvarende modsætninger ved at flytte os fra egenskaberne i Smertens Ringe til egenskaberne i Glædens Ringe.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 52

I AcAdAn lærte vi lidt efter lidt vores psykologiske landskab at kende i Trin Fire, og dermed lærte vi de følelsesmæssige og mentale energier at kende, der bragte os selv og andre smerte og dem, som bragte os selv og andre glæde.

I Trin Seks blev vi givet kraften til at vælge mellem at bruge de energier, der smertede os og de energier, der glædede os, og det forstærkede vores evne til at finde tilfredshed under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Samtidigt opdagede vi, hvordan det påvirkede vores materielle situation, vores fysiske liv, energi-liv, emotionelle liv, tankeliv, sociale liv og åndelige liv, når vi valgte smerten, og når vi valgte glæden, der hver har deres at give.

Det lærte os at værdsætte smertens budskab, fordi smerten viste os det, vi med fordel kunne forvandle i vores liv, og smerten gav os desuden en intensiveret drivkraft til at forny os selv, og glæden gav os kraften til at opleve et tilfredst liv.

Dagens kontemplation

I dag vil bruge mit Sjette Trin i mit AcAdAn Program til at forvandle en følelsesmæssig smerte til oplysning og visdom ved hjælp af Glædens Ringe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. Maj: De fire tilstande i vores tænkende sind, vores Ego

Dette betød, at vi ønskede at kende vores Højere Magts vilje for os, som i Virkeligheden er vores egen vilje for os selv, når vi ikke er blændede af vores tanker og emotioner.

Når vi bad om kraften til at udføre den, bad vi rent faktisk om evnen til at overvinde de tanker og følelser, der stod i vejen for os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 71

Efterhånden som vores arbejde med vores AcAdAn Program udviklede sig,

opdagede vi, at vores tænkende sind, vores Ego grundlæggende rummede fire typer af tanker med de tilhørende emotionelle følelser.

Vi fandt ud af, at vores smertefulde følelser hang sammen med, at smertefulde tanker passerede gennem vores Egosind, og vores glade følelser hørte sammen med, at glade tanker passerede gennem vores tænkende sind, vores Ego.

Når vi parrede en Smertering med en Glædering i Trin Seks, gav vi vores tænkende sind, vores Ego en tilstand af oplysning og visdom, der gav vores Egosind ro i det Nuværende Øjeblikes Lyksalige Strøm

Den stilhed, som vores sindsro frembragte, gjorde det muligt for vores Egosind at blive klangbund for vores vidende sind, vores Gudsind og dermed lære Guds vilje og dermed vores egen inderste vilje for os at kende.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at studere mit tænkende sinds, mit Egos fire grundlæggende tilstande i løbet af dagen, og jeg vil bruge mit stille sind til finde ud af, hvad jeg ønsker inderst inde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. Maj: Smertens funktion

I Active Addictions Anonymous ønsker vi at blive ført frem til tilfredshed og ved at undersøge disse mønstre, som bevæger sig rundt og rundt i cirkler, så vi klart, hvordan vores tilfredshed blev blokeret af vores selv-centrering og blev opnået ved hjælp af vores Gudcentrering.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 31

I AcAdAn, opdagede vi, at livets smerter ikke er meningsløse eller en straf for kendte eller ukendte forseelser, for vi fandt ud af, at smertens er et handlings-signal, der fortæller os, at vi skal flytte os fra det, der foregår.

Vi opdagede også, at hvis vi ikke følte os i stand til at flytte os fra smerten i vores indre eller ydre Verden af forskellige grunde, kunne vi bruge vores AcAdAn Program til at ransage vores smerte, så vi kunne finde på nye måder at flytte os.

Ved hjælp af vores ransagelse udviklede vi nye perspektiver på Virkeligheden samtidigt med, at vi udviklede vores evne til at blive skabende og manifesterende, når vi kom ansigt til ansigt med vores egne eller andres eksistentielle smerter.

Desuden kunne vi udvikle vores barmhjertighedsevne overfor os selv og andre, og dermed bragte vi os også på linje med vores sande Selv, vores Ånd og den livsglæde, som det førte til.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine eksistentielle smerter til at udvikle min visdom og min barmhjertighedsevne ved hjælp af mit Program i Active Addictions Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. Maj: Tilgivelse af os selv

Vi indrømmede helt enkelt vores fejl, gav genoprejsning og gav slip i dem, og hvis vi stadig ikke var i stand til at tilgive os selv, anvendte vi Trin To til at åbne vores sind overfor vores Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag vores smerte.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 64

Det var almindelig kendt i vores Fællesskab, at den, vi havde sværest ved at tilgive, var os selv, og det skyldtes vores forhold til livets smerter, fordi vi forestillede os, at hvis vi gjorde alting perfekt, kunne vi undslippe livets smerter.

Dette kunne få os til at tro, at vi måtte have gjort noget forkert, når vi smertede, men i vores AcAdAn Program lærte vi, at smerte er en naturlig og fordelagtig del af livet for et begrænset, uvidende, magtesløst og dødeligt/foranderligt menneske.

Vi indså, at det var smertens opgave at advare os om, at vi kunne komme til skade, hvis vi fortsatte med at gøre det, vi var i gang med, og advarslen betød, at vi havde brug for at ændre retning, hvis vi satte os ned i et bål.

På samme måde havde vi brug for at handle på vores mentale og emotionelle smerter ved at ændre på noget, når vi smertede, og det gjorde vi ved at bruge vores AcAdAn Program at ændre vores tanker og dermed vores emotionelle følelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at tilgive mig selv for min fordømmelse af dagens materielle, fysiske, energetiske, emotionelle, mentale eller sociale smerter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. Maj: Os

For nogle af os var det at komme til at tro ensbetydende med at åbne vores sind for muligheden af, at der kunne være mere mellem himmel og jord, end vi var i stand til at opfatte med vores sanser, og dette hjalp os til at begynde at nærme os begrebet en Magt større end os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 24

I Trin To arbejdede vi med 'en Magt større end 'mig' og en 'Højere Magt', og vi indså, at 'en Magt større end os' kom i spil i vores sociale samspil med en 'mig', en 'dig' og en 'os', og en 'os' var en magt større end os hver især.

Det fik os til at indse, at der hele tiden fandt et samspil sted mellem os og en Magt større end os på det horisontale plan, og at der i alle disse samspil fandtes en Magt, der var større end os selv personligt i form af 'os'.

Ved hjælp af begrebet en 'Højere Magt', blev vi i stand til at modtage vejledning på det vertikale plan i de Højere Verdener fra den fjerde dimension til den ottende, som også kaldes Det Absolutte.

Da vi valgte en 'Højere Magt' på den vertikale akse i Trin To, brugte mange af os dette valg til at vælge en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt, som vi kaldte Gud.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge den kraft-tilførsel, jeg modtager fra 'os', hvad enten det er i mine samspil med det synlige eller med det usynlige, det horisontale eller det vertikale.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. Maj: At bevæge os fra mistillid til tillid

Vi talte med og lyttede til andre i vores Fællesskab, og lidt efter lidt opdagede vi, at der var én eller flere af de andre, vi havde en særlig tiltro til, og dermed begyndte vi at have tillid.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 26

Da vi kom til AcAdAn havde mange af os mistet tilliden til både Gud og mennesker på grund af vores addiktion til kronisk utilfredshed, der fik os til at se svigt i alle mulige alle sammenhænge, hvad enten det var en reel mulighed eller ej.

Så da vi kom til AcAdAn havde vi mistillid både til Programmet, de andre medlemmer og vores mulighed for nogensinde at komme til at leve et tilfredst liv på trods af alle de gaver livet havde givet os.

Alligevel havde vi et lille glimt af håb om, at vi havde fundet en vej ud af vores addiktion til kronisk utilfredshed, så undersøgte AcAdAn i håbet om, vi kunne få bekræftet, at vi omsider havde fundet et sted, hvor vi kunne finde tilfredshed.

Efterhånden, som vores undersøgelser skred frem, voksede vores tillid til, at AcAdAn virkelig havde vores bedste til hensigt, og at vi havde fundet en vej til løsning på vores daglige smerte over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tilladelse til at undersøge alle de aspekter af AcAdAn, jeg har mistillid til, før jeg overgiver mig til Programmets forslag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. Maj: Magtfuldhed

For at undslippe vores magtesløshed havde mange af os forsøgt at opnå magt over forskellige områder af vores liv, som strakte sig fra renligheden i vores hjem til at indtage høje positioner i samfundet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 15

Det kunne være svært for os at se den kendsgerning i øjnene, at vi var magtesløse over mangt og meget, fordi vi ofte havde indtryk af, at vi er magtfulde, især når vores forehavender lykkedes, eller vores ønsker blev opfyldt.

Når ting lykkedes for os, havde vi en tilbøjelighed til at glemme, at det ikke skete ved hjælp af vores egen indsats alene, og så kunne det ske, at vi glemte at være taknemmelige for den hjælp, vi havde modtaget fra andre

Som et resultat af vores selvros medførte det, at vi også kritiserede os selv for forehavender, der ikke lykkes eller ønsker, der ikke bliver opfyldt, fordi alle energierne i Selvcentreringens Ring blev aktiveret, når vi brugte selvros.

Når vi var i Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, blev vores liv én smertefuld kamp for at bevare vores falske selvbillede, fordi vi føler smerte, når vi er uautentiske.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til kultivere taknemmelighed for den hjælp og støtte, jeg modtager fra andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. Maj: Drivkraften i smerten

De fleste af os frygtede at indrømme, at vi havde brug for drivkraften i smerten og den ufrivillige forandring i vores liv for at opnå oplysning, og vi indså, at ikke alene vi, men enhver skabningmanifestation, er en Ånd, der udforsker de oplysninger, der ligger skjult under livets smerter og forandringer, hver på vores måde.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 19

Smerte er er handlings-signal, der fortæller os, at vi skal flytte os fra det, der foregår, hvad enten smerten er materiel, fysisk, energetisk, emotionel, mental, social eller åndelig, for at give os selv tid til at tage os af smerten.

De fleste af os i AcAdAn, der havde arbejdet med Programmet i nogen tid, gjorde dette som noget naturligt, men nogle af os var ikke i stand til at flytte os fra smerten, fordi vi søgte den drivkraft til handling, der ligger i smerten.

Lidt efter lidt, indså vi dog, at selvom vores forskellige vredesformer gav os en midlertidig handlekraft, skete det samtidigt med store omkostninger for vores liv på alle planer.

Da vi opdagede det, valgte de fleste af os vi stedet at bruge Tiende Trin til at dykke ned til roden af smerten og finde den oplysning og visdom, der skjuler sig der, og på den måde forvandlede vi de emotionelle smerter, vi oplevede i hverdagen, til glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at dykke ned til roden af en af de smerter, jeg oplevede i dag, for at finde visdommen og barmhjertigheden, der ligger ved roden af smerten.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. Maj: Troens Lille Ring

Vi opdagede også, at når Troens Lille Ring blev aktiv i os, troede vi på, at vores Højere Magt gav os det, vi havde behov for, når vi havde behov for det (Tillid), og vi brugte vores Højere Magts gaver fuldt ud ved at give det overskud videre til andre, vi ikke selv kunne bruge (Ansvarlighed).

Derfor gav vi vores materielle, fysiske, tid-og-rum-mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige overskud videre til andre, der manglede det, vi havde i overskud (Gavmildhed), og gennem disse handlinger indså vi, at vi havde et overskud at give af (Velstand).

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 38

På trods af den velstand, mange af os levede i både materielt, helbreds-mæssigt, tid og rum mæssigt, følelsesmæssigt, mentalt, socialt og åndeligt, kunne det være svært for os at huske, at det forholdt sig sådan, fordi det var vores vanemæssige situation.

Derfor var det vigtigt for os at se i øjnene, at vi var velstående nok til at have noget at dele ud af på et eller flere af disse områder, så vi lettere kunne blive i stand til at være tilfredse med os selv og vores liv.

Ved at bruge Troens Lille Ring, kunne vi lære at have tillid til, at vi kunne give vores overskud videre uden frygt for at fortryde det senere.

På den måde blev vi i stand til at glæde os over at opleve andres glæde over at modtage det, vi havde i overskud samtidigt med, at vi blev mere tilfredse ved at tage ansvar for, at Moder Jords ressourcer ikke gik til spille.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Troens Lille Ring til at få drivkraften til at dele mit overskud med andre, der mangler det, jeg har i overskud.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. Maj: Hadets Træ og Kærlighedens Træ

*Først havde vi brug for at finde ud af, hvad vores del af arbejdet bestod i.
For at finde ud af det, havde vi brug for at få et overblik over karakteren af denne del af vores Syvende Trins arbejde.
Vi kunne opnå dette ved at bruge nedenstående illustration af Hadets Træ og Kærlighedens Træ som en repræsentation af både vores karakterdefekter og vores dyder.*

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 53

I vores Syvende Trin begyndte vi at samarbejde med vores Højere Magt om at få vores karakterdefekter forvandlet til oplysning og visdom ved at parre dem med vores dyder, og vi brugte Hadets Træ og Kærlighedens Træ med dette for øje.

Vi forestillede os, at jorden træerne voksede i, var en situation, vi oplevede, og træernes celia, de fineste rødder illustrerede de mest subtile af de energier, vi brugte til at håndtere situationen med.

Disse celia førte næring ind i træernes større rødder, der førte næring ind i træernes stammer og op i kronerne, der i Hadets Træ, var det fuldt udfoldede had, og i Kærlighedens Træ var det den fuldt udfoldede kærlighed.

Situationen var den samme, hvad enten vi valgte at ernære det ene eller det andet træ i forbindelse med situationen, men afhængigt af hvilke energier vi brugte, videre udviklede vi smerten i Hadets Træ eller glæden i Kærlighedens Træ.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge de energier, der fremkalder vækst i Kærlighedens Træ i mine samspil med andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. Maj: Sorgprocessen

Sorgprocessen bevæger os gennem en række affølelser, nemlig benægtelse, vrede, forhandling, klage og accept i adskillige bølger, den ene efter den anden i forskellig orden og intensitet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 40

Efterhånden, som vores arbejde med vores AcAdAn Program udviklede sig, havde

vi undersøgt vores sorgprocesser og opdaget sorgprocessens fem stadier.

Samtidigt blev vi opmærksomme på, at tre af de egenskaber, sorgprocessen fremkaldte hører til i Smerteringenene, og to egenskaber hører til i Glædesringene.

Derved opdagede vi, at vi kunne forvandle sorgprocessen til glæde ved hjælp af vores AcAdAn Program.

Når vi brugte vores AcAdAn Programs Sjette Trin til forvandlingsprocessen, kom vi os hurtigere, fordi vi blot havde behov for et vendepunkt, og vendepunktet fandt sted, når vi trådte ind i den Glædesring, vi havde valgt til processen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at undersøge de tab, der stadig smerter mig og forvandle min smerte til glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. Maj: At være syg af en addiktion til kronisk utilfredshed

I dag findes der mange, der lider under en alvorlig addiktion og endnu flere, der har en mild eller moderat udgave af denne sygdom.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 7

Under vores opvækst studerede vi vores omgivelser fuldstændigt åbensindede for at danne os et indtryk af, hvad der var vores forældres og det omgivende samfunds normer, og det gav os indtryk af, at utilfredshed var en nyttig energi.

Vi tog dette til hjerte uden at være klar over, at det var en sygdom i sindet hos vores forældre og vores omgivelser, fordi denne sygdom var så almindelig, at den blev opfattet som en normal sindstilstand.

Vi opdagede heller ikke, at denne sygdom var blevet kronisk hos vores omgivelser, fordi de var utilfredse med deres menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Som et resultat af deres kroniske utilfredshed stillede de umulige krav til sig selv og os, og de havde også forventninger til sig selv og os, der var umulige at leve op til, og alt dette bidrog til, at vi blev addiktede til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. Maj: Skabelsemanifestation af tankebaner

Vores sind består af tankerækker, vi har skabtmanifesteret ud fra en kombination af vores erfaringer med vores materielle liv, vores fysiske liv, vores liv i tid og rum, vores følelsesliv, vores tankeliv, vores sociale liv og vores åndelige liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 68

I AcAdAn opdagede vi, at vi havde skab og tmanifesteret en lang serie af tankerækker, der hørte sammen i sæt, og vi begyndte at bevidstgøre os selv om disse sæt i Trin Fire ved at arbejde med Smertens og Glædens Ringe.

Derved opdagede vi, at selvom en enkeltstående tanke ingen kraft havde i sig selv, kunne den høre til i et mønster, som havde umådelig kraft, og som tanken satte i svingninger, og dette mønster kunne træde ind i vores sind som en besættelse.

Besættelsen kunne gøre det svært for os at bevæge os ud af en Smertering og ind i en Glædesring, men i Trin Seks arbejdede vi på at skabe og manifestere tankebaner, der gjorde det muligt for os at opnå oplysning og visdom ved at parre de to Ringe.

Jo flere tankebaner, vi skabte og manifesterede, der støttede vores bevægelse ud af en smertefuld tanke ved at parre den med en tilsvarende glædesfyldt tanke, jo lettere blev det for os at opleve tilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at skabe og manifestere tankebaner, der gør det let for mig at give slip i min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. Maj: Overmennesker

Som et resultat af at bruge vores medafhængighed, blev det klart for os, at hovmod var den naturlige konsekvens af vores krav til os selv om, at vi skulle være i stand til at redde os selv og andre fra livets smerter, fordi vores ønske om at redde os selv og andre fra smerte fik os til at lade som om, vi var overmennesker, der ikke var påvirket af vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed, og som et resultat åbnede den Store Ring af Smerte sig for os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 33

Fordi vi var vokset op i et samfund, der stillede umulige krav til os havde vi fået indtryk af, at hvis vi ikke var overmennesker, var vi ikke gode nok, og det indtryk havde fået os til at stræbe efter at være overmennesker.

Vi forlangte af os selv, at vi skulle kunne mere, end vi unne, vide mere, end vi vidste, kontrollere mere, end vi kunne og ikke forandre os, selvom bestandig forandring er livsbetingelsen for alle mennesker, dyr, planter og mineraler.

Som et resultat blev vi syge af en addiktion til kronisk utilfredshed, og det havde medført sådanne eksistentielle smerter, at mange af os havde tyet til at bruge lovlige og ulovlige kemiske substanser for at stilne vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Andre af os havde brugt medafhængighedens behagesyge i håbet om, at andre ville acceptere, at vi ikke var overmennesker, hvis vi bare brugte vores ressourcer på at bidrage til deres liv i stedet for til vores eget.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at lære at bruge min følelsesmæssige ædruelighed til acceptere min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed i stedet for at forsøge på at være et overmenneske.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. Maj: Befrielsens Trin

Lidt efter lidt, som vi gjorde fremskridt i vores Niende Trin, oplevede vi, hvor lettede, vi følte os over at løse alle situationerne fra vores Ottende Trins liste, den ene efter den anden, og derfor kalder mange Trin Ni for Befrielsens Trin.

Acti Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 62

I vores barndom havde mange af os ofte fået at vide af andre, at vi skulle skamme os over noget, der var dårligt i deres øjne, og hvis de skulle tro på, at vi skammede os nok, skulle vi bøje nakken og indrømme, at vi var dårlige mennesker.

Vi vidste ikke som børn, at skyld og skam er våben, som vores omgivelser bruger for at få os til at bøje os under deres vilje, og vi vidste heller ikke, at selv når det var vores kærlige forældre, der brugte disse våben imod os, gjorde de os stor skade.

Som voksne følte vi os stadig skyldige og skammede os over os selv, som vi havde lært det, og vi vidste stadig ikke, at skyld og skam er de dødeligste gifte for vores åndelige liv og dermed for vores énhed med vores sande, Selv, vores Ånd..

I vores Ottende Trin, bragte vi alt det ud i det åbne, som vi havde skammet os over, og vi brugte Den Store Tilgivelses Dag til at tilgive os selv, og i vores Niende Trin oplevede vi befrielsen fra skammen ved at give os selv genopresjning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Ottende og Niende Trin til at give slip i mine følelser skyld og skam fra en situation i nutiden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. Maj: Sammenligning med andre

Før vi kom til AcAdAn opfattede mange af os vores krav om, at vi skulle være forståede, beundrede, respekterede, perfekte, sunde, smukke, rige og så videre, og at andre i vores liv skulle være fuldendt kærlige, omsorgsfulde, givende, forstående, tolerante og så videre, som retfærdige og rimelige, men vi har ikke råd til at være forvirrede på dette punkt. Disse krav skabermanifesterer utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

Fra vores samfund modtog vi mange oplysninger om andre mennesker, som vi ikke kendte, men som tilsyneladende var perfekte, sunde, smukke, rige, respekterede og beundrede, og hvis vi ikke besad alt dette, var vi ikke, som vi burde være.

Vi modtog også mange oplysninger om andre mennesker, som vi ikke kendte, der havde et vidunderligt socialt liv, fuldt af beundrere og friere, gode venner/veninder og et idéelt forhold til forældre, søskende, ægtefæller og deres og andres børn.

Når vi så på det ydre billede af andre og på vores eget sociale liv, så vi, at vores personlige liv og vores sociale liv rummede smerte på daglig basis, og at vi havde problemer med forældre, søskende, ægtefæller, børn og venner/veninder.

Dette kunne få os til at tro, at ikke var gode nok, men i vores AcAdAn møder lærte vi til vores glæde, at andre havde de samme problemer os med deres menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine AcAdAn møder til at lære at holde op med at sammenligne mig selv og mit liv med andre og deres liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. Maj: Utilfredshed med vores fire grundlæggende egenskaber

Efter at have prøvet alt hvad vi kunne på egen hånd for at overvinde vores addiktion til kronisk utilfredshed uden held, søgte vi til sidst hjælp hos hinanden i Active Addictions Anonymous.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

Inden vi kom til Active Addictions Anonymous var de fleste af os ikke bevidste om vores fire grundlæggende betingelser som mennesker, der er, at vi er begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige.

Efter, vi kom til AcAdAn, opdagede vi, at vi var begrænset af vores form, var uvidende om det, der lå udenfor formen, selvom vi på mange måder besad oplysninger om Verden, lå det dog udenfor vores personlig oplevelsesfelt.

Vi indså, at der altid ville være uanede mængder af oplysninger om livet selv på

vores områder af ekspertise, og det blev tydeligt for os, at vi var magtesløse over det, vi ikke vidste noget om.

Vores modstand mod vores fire grundlæggende egenskaber førte til vores addiktion til kronisk utilfredshed, og da vi ønskede at komme os over denne sygdom, blev vi villige til at udføre Programmet i Active Addictions Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program and mit AcAdAn Fællesskab til at få den hjælp, jeg har brug for, til at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. Maj: Tredje møde med den Store Ring af Glæde

Programmet i Active Addictions Anonymous Trin Ni til Tolv.

TRIN 9: Vi gav genoprejsning til os selv og andre, undtagen hvis det ville skade os eller andre yderligere.

TRIN 10: Vi fortsatte med at foretage personlig ransagelse, og når vi tog fejl, indrømmede vi det straks.

TRIN 11: Gennem bøn og meditation søgte vi at forbedre vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, sådan som vi forstod den Magt, idet vi kun bad om kundskab om vores Højere Magts vilje for os og om kraften til at udføre den.

TRIN 12: Efter at have fået en åndelig opvågning som en følge af disse Trin, praktiserede vi disse principper i alle vores forehavender og gav AcAdAns budskab videre til andre, der led under en addiktion til kronisk utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 10

Da vi dagligt udførte vores Niende Trin ved at give genoprejsning til os selv og andre for de skader, vi mente, vi havde forvoldt, gjorde vi det, fordi vi **troede** på, at det ville gøre det lettere for os at være tilfredse med os selv.

Da vi dagligt udførte vores Tiende Trin ved at foretage personlig ransagelse og indrømme vores fejl med det samme, når vi opdagede dem, **håbede** vi på, at dette ville formindske den skade, der kunne ske for os selv og andre

Da vi dagligt udførte vores Elvte Trin ved at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt ønskede vi, at vores kontakt med vores Højere Magts **kærlighed** til os skulle lære os den sande Kærlighed at kende.

Når vi udførte vores Tolvte Trin ved at give vores kundskab om Programmet i AcAdAn videre til andre, holdt vi os til **sandheden** om det, vi havde modtaget i AcAdAn, og vi gjorde dette for at kunne beholde det, vi havde opnået.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg sætte den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed i svingninger i mit liv ved hjælp af Trin 9-10-11-12.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. Maj: Begrænsninger

Derudover har mange af os indset, at vi er begrænsede på forskellige måder, men det var svært for os at indrømme dette endog overfor os selv, fordi vi følte os trodsige, når vi stødte på begrænsninger af nogen som helst art, så vi gjorde vores bedste for at udfordre enhver begrænsning.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 20

Mange af os havde svært ved at acceptere vores følelsesmæssige begrænsninger, og dermed havde vi svært ved at sige nej til en opgave, vi ikke havde lyst til at udføre, men hvis vi udførte den alligevel, blev den en hjerteløs handling.

Når vi manglede mod til at sige nej, kunne vi opleve en følelse af trods, medens vi udførte opgaven, og det betød, at vi nu befandt os i smerten fra Misundelsens Lille Ring med dens trods, underkastelse, vantro og overtro.

I Misundelsens Lille Ring, bestod vores vantro bestod i, at vi troede, at en vi ikke havde ret til venligt at sige nej, vores overtro bestod i, at andre skulle afholde sig fra at bede os om noget, så vi ikke behøvede at lære at sige nej.

Når vi befandt os i energierne fra Misundelsens Lille Ring, betød det, at vi havde underkastet os et energifelt, der gav os smerte, og at alle vores opgaver blev gennemsyret af disse energier, selv når vi udførte opgaver, som vi ville elske at udføre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Program til at forløse min frygt for at sige nej til opgaver, jeg ikke har lyst til at udføre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. Maj: At tjene principper

Princippet i Anden Tradition er Tjeneste.

Slogan: Jeg tjener ikke for at ophøje mig selv, men for at give livskraft til de principper, jeg ønsker at fremme.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 93

Når vi valgte at tjene AcAdAn, undersøgte vi vores motiver for at finde ud af, om vi søgte magten og æren forbundet med posten og derfor havde brug for at lære at lære

påtage poster udelukkende for at tjene de principper, vi ønskede at fremme.

Først og fremmest havde vi dog brug for at undersøge, om vi havde hjertet med os i vores udvalgte tjeneste for Fællesskabet, og det indebar, at vi tjente de principper, vi ønskede at fremme med glæde og interesse.

Vi opdagede somme tider, at vi havde hjertet med i vores tjeneste til at begynde med, men mistede lysten til tjenesten på et senere tidspunkt efter, vi havde opdaget i alle detaljer, hvad det indebar at udføre den.

Da vi ikke ønskede at foretage os hjerteløse handlinger overfor os selv eller andre ved at udføre en tjeneste, vi ikke havde hjertet med i, befriede vi os for den tjeneste, vi havde påtaget os, ved først givne lejlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg med glæde tjene de principper, jeg ønsker at fremme i mit AcAdAn Fællesskab og i mit liv i øvrigt, indtil jeg ikke længere ønsker at gøre det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. Maj: Skam

Vi så på de skader, vi havde tilføjet os selv eller andre ved at ødelægge nogle af vores egne eller andres besiddelser, hvad enten det var store eller små ting, og hvad enten vi gjorde det med vilje eller ej.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 59

Før vi kom til Active Addictions Anonymous, benægtede mange af os, at vi skammede os over os selv, når foretog os noget, der afveg fra omsorgen for vores fysiske krop, der har brug for at være veludhvilet, velplejet, veltrænet og velernæret.

Efterhånden, som vores arbejde med vores AcAdAn Program udviklede sig, blev vi klar over, at vi i Virkeligheden ikke kunne skade os selv eller andre uden at skamme os over disse handlinger.

Da vi indrømmede i vores Ottende Trin, at vi skammede os over de skader, vi havde forvoldt, undlod vi at bedømme, om vi gjorde med vilje, eller ej, og vi bedømte heller ikke ikke, om det var store skader eller små.

Det afgørende var, at vi skammede os, og derfor havde brug for at finde måder, hvorpå vi kunne give os selv og andre genoprejsning i Trin Ni, så vi kunne blive i stand til at tilgive os selv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Ottende Trin til at beslutte, hvordan jeg vil give mig selv eller andre genoprejsning for en fejl, og jeg vil bruge Trin Ni til at udføre min

genoprejsning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. Maj: En helhjertet beslutning

Jo flere gange, vi tog denne beslutning, jo mindre frygtindgydende blev den. Hver gang vi tog den, fik vi nye indsigter om os selv i form af den modstand og frygt, der forhindrede os i at tage beslutningen helhjertet den dag.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 28

Vi opdagede, at hvis vi ønskede at ændre en beslutning, mødte vi modstand fra den del af os, som vi havde givet grunde til at blive i et smertefuldt tankemønster, og derfor kunne vi sjældent gå direkte fra vores ændrede beslutning til at handle på den.

Først havde vi brug for at ændre beslutning ved at tage os af vores grunde til vores ufordelagtige tankesæt ved at ændre det mentale-emotionelle mønster, der støttede vores gamle smertefulde adfærd ved hjælp af Trin Seks.

Somme tider kunne ændringen af vores tænkende sind, vores Ego tage flere år, før vi nåede frem til en helhjertet beslutning på et bestemt område, men for det meste kunne hverdagens ændringer fordøjes på nogle få timer eller få dage.

Det fik os imidlertid ikke til at tabe modet, fordi vi havde vores AcAdAn Program og vores AcAdAn Fællesskab, som vi kunne bruge til at arbejde på at erstatte vores gamle vanemæssige smertefulde tankevaner med nye tankevaner, der glædede os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at arbejde på at ændre en gammel vane, der ikke tjener mig længere, selvom jeg måske skal arbejde på sagen i ny og næ over længere tid.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. Maj: Politik

Hvert medlem har én stemme, som de kan bidrage med, når det er deres tur, og det betyder, at vi går videre til at tage en fælles samvittighed angående emnet ved hjælp af en skriftlig afstemning, når alle har talt én gang, selvom nogle af os måske føler, at vi ville have en bedre mulighed for at forklare og overbevise andre om, at det, vi foreslog, kunne være den rette handling at følge for vores gruppe, hvis vi kunne få lov til at tale mere end én gang.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 82

I politiske debatter er det som oftest de mest veltalende, der kan overbevise andre om, at deres opfattelse af det rette bør være grundlaget for beslutninger på alles vegne, men i AcAdAn har vi en anden opfattelse af det, der er politisk korrekt.

Når der skal tages beslutninger på gruppens vegne, ønsker vi ikke, at de mest veltalende af os taler igen og igen, så vi på den måde giver dem magt til at overmande resten af gruppen med deres synspunkter.

Derfor er vores politik i gruppesammenhænge, at vi hver især har én stemme, og vi får således kun mulighed for at udtale os én gang om vores opfattelse af det rette fælles handlingsgrundlag for gruppen.

Desuden ønsker vi, at alle gruppemedlemmer får mulighed for at udtrykke deres opfattelse af det rette handlingsgrundlag for gruppen, så alle medlemmer bliver hørt og taget i betragtning, inden vi går til afstemning om det, vi hver især mener.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udtrykke min samvittighed i min AcAdAn gruppe, hvis der skal tages beslutning om et fælles handlingsgrundlag for hele min gruppe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. Maj: Helbredelse i AcAdAn

Hold op med at bruge utilfredshed en dag ad gangen.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 13

I AcAdAn ransagede vi, hvordan vi brugte utilfredshed i vores dagligdag, og til vores overraskelse opdagede vi, at vi brugte utilfredshed fra vi slog øjnene op om morgenen. til vi lagde os til at sove om aftenen.

Fordi vi var tilfredse i nogle få øjeblikke ind imellem de øjeblikke, hvor vi gjorde brug af vores utilfredshed, havde vi ikke været klar over, at vi var kronisk utilfredse, at vi rent faktisk var addiktede til utilfredshed.

Vi undersøgte, hvorfor det var svært for os at give slip i vores addiktion til kronisk utilfredshed og indså, at vi håbede, at smerten over vores utilfredshed skulle give os det skub, vi behøvede for at forandre os selv til noget bedre.

I AcAdAn undersøgte vi, om vores brug af utilfredshed gav det ønskede og opdagede, at utilfredshed ikke fremkaldte en forandring til det bedre, og dermed blev det lettere for os at give slip i vores addiktion til utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at undersøge, hvordan jeg kan vælge at bruge tilfredshed i stedet for utilfredshed i min hverdag, en situation ad gangen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. Maj: Selvkritik

I stedet for at kritisere os selv for de fejltagelser, vi mente, vi havde begået i løbet af en dag, valgte vi at åbne vores sind for ideer til og måder at rette vores fejl på, hvad enten ideerne udsprang indefra os eller udefra gennem andre. På denne måde fik vi kraft til at rette vores fejltagelser i stedet for at synke ned i modløshed og depression.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 47

Da vi begyndte at arbejde med Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros i Trin Fire i AcAdAn, opdagede vi, at selvkritik fremkalder depression.

Indtil da havde mange af os troet, at depression var en ubehagelig sindstilstand, vi ville lide under nu og da, men i AcAdAn begyndte vi at erstatte vores selvkritik med åbensindethed.

Det gjorde vi i vores Sjette Trin, hvor vi arbejdede med at forvandle vores selvkritik til oplysning og visdom ved at parre Selvcentreringens Ring med Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Gudscentreringens Ring gav os den kraft-tilførsel, vi havde brug for til at lægge vores selvkritik bag os, og vi opdagede, at depression blev en sjælden sindstilstand for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gudscentreringens Ring til at komme mig over mit brug af Selvcentreringens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. Maj: Accept

Før vi kom til Fællesskabet i Active Addictions Anonymous, kunne vi ikke acceptere os selv, andre og vores liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

Vores addiktion til kronisk utilfredshed fik os til at fokusere på de områder, vi syntes, ikke burde være, som de var, hvad enten det drejede sig om vores åndelige liv, sociale liv, tankeliv, emotionelle liv, vores handlinger og materielle liv.

Vi fandt altid og uden undtagelse noget at være utilfredse med ved os selv, vores liv, andre og deres måde at være på, vores samfund eller Verden som helhed, og denne konstante mentale-emotionelle smerte gjorde os syge på Sjæl og legeme.

Vores addiktion til kronisk utilfredshed gik som en rød tråd gennem vores dage, og vi følte smerte, hvad enten vi så indad i os selv eller udad på andre, men da vi kom til AcAdAn og gav slip i vores addiktion til utilfredshed, skete miraklet.

Vi lærte at acceptere os selv, andre, vores samfund og Verden som helhed, som vi og vores liv er, og som de andre og deres liv er, og som Verden som helhed er, og dermed begyndte vi at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at lære at acceptere mig selv, andre, mit samfund og Verden som helhed, nøjagtigt som vi alle er på alle planer, hvad enten det er materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, socialt eller åndeligt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

31. Maj: Vrede

Når vi således nærmede os vores vrede tanker og følelser både mentalt, følelsesmæssigt og energetisk på kærlige og respektfulde måder, kunne vi bevæge os hinsides vreden til glæden over at føle kærlighed til os selv og andre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 49

Vores addiktion til kronisk utilfredshed førte os til at blive vrede igen og igen af alle mulige grunde, og over årene havde vi brugt meget af vores energi på at benægte, forsvare, retfærdiggøre og rationalisere vores vrede.

Vi havde lært i AcAdAn, at vores vrede fortalte os, at vi havde brug for at ændre retning, men fordi vi brugte benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vreden, blev vi ude af stand til at lytte til vores vredes budskab.

I stedet forsøgte vi at finde gode og kærlige grunde til at påføre os selv og andre vredens smerte, men i vores Sjette Trin parrede vi vores vrede med accept, og dermed opnåede vi den oplysning og visdom, vi behøvede til at give slip i vreden.

I Trin Seks og Syv lærte vi at lytte til vores vredes budskab dermed udvidede vi vores tænkende sinds, vores Ego oplysning og visdom, som vi kunne bruge i lignende situationer fremover og dermed være tilfredse endog med smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette og Syvende Trin i AcAdAn til at forvandle min vrede til glæde over den visdom og barmhjertigheds-evne, min vrede gav mig mulighed for at opnå, fordi jeg brugte Smerteringen og Glædesringen i Trin Seks til at forvandle

min vrede til oplysning og visdom.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

JUNI

01. Juni: Mod **Error! Bookmark not defined.**
02. Juni: AcAdAn litteratur **Error! Bookmark not defined.**
03. Juni: At dele erfaring, styrke og håb **Error! Bookmark not defined.**
04. Juni: At give slip i medafhængighedens forfører-rolle **Error! Bookmark not defined.**
05. Juni: Vigtigheden af Femte Trin **Error! Bookmark not defined.**
06. Juni: Perfekt dovenskab **Error! Bookmark not defined.**
07. Juni: Et tilfredst liv **Error! Bookmark not defined.**
08. Juni: Opnåelse af ære **Error! Bookmark not defined.**
09. Juni: Vores fælles formål **Error! Bookmark not defined.**
10. Juni: Tilgivelsens Trin **Error! Bookmark not defined.**
11. Juni: Misundelsens Lille Ring **Error! Bookmark not defined.**
12. Juni: Selvkritik og selvros**Error! Bookmark not defined.**
13. Juni: At tilgive os selv **Error! Bookmark not defined.**
14. Juni: At åbne os **Error! Bookmark not defined.**
15. Juni: Forståelse **Error! Bookmark not defined.**
16. Juni: Ressourcespild **Error! Bookmark not defined.**
17. Juni: At respektere vores emotionelle følelser **Error! Bookmark not defined.**
18. Juni: Vigtigheden af møder **Error! Bookmark not defined.**
19. Juni: Opfyldelsens Ring **Error! Bookmark not defined.**
20. Juni: Vores psykologiske landskab **Error! Bookmark not defined.**
21. Juni: Succes og fiasko **Error! Bookmark not defined.**
22. Juni: Utilfredshed **Error! Bookmark not defined.**
23. Juni: Vigtigheden af vores Fællesskab med andre **Error! Bookmark not defined.**
24. Juni: Gruppens Højere Magt **Error! Bookmark not defined.**
25. Juni: AcAdAns budskab **Error! Bookmark not defined.**
26. Juni: Første Tradition **Error! Bookmark not defined.**
27. Juni: Informations-strømmen **Error! Bookmark not defined.**
28. Juni: At skade vores jordforbindelse **Error! Bookmark not defined.**
29. Juni: Meditations-processen **Error! Bookmark not defined.**

30. Juni: At skade os selv og andre åndeligt **Error! Bookmark not defined.**

01. Juni: Mod

Princippet i Fjerde Trin er Mod.

Slogan: Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 78

Mange af os havde forbundet mod med fysiske handlinger, men efter vi kom til AcAdAn, opdagede vi, at det krævede mod af os at bruge Trin Et til at indrømme vores addiktion til kronisk utilfredshes, og at den gjorde vores liv uhåndterligt.

Efterhånden som vi brugte Trin To mere og mere til at undersøge vores Højere Magts betingelsesløst kærlige hensigt med, at vi er nøjagtigt, som vi er, begyndte det et blive lettere for os at indrømme, at vi led af en addiktion til kronisk utilfredshed.

Når vi overgav os på daglig bases til vores Højere Magts kærlige hensigt i Trin Tre, blev det muligt for os at begynde at udføre de handlinger, vi fandt ud af i Trin Et og To, at vi havde brug for at foretage os for at vores liv kunne blive håndterligt.

Dette forberedende arbejde var nødvendigt for, at vi kunne få det mod, der skal at indrømme vores nøjagtige beskaffenhed i Trin Fire ved hjælp af egenskaberne i Smertens og Glædens Ringe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvise mod i AcAdAn ved at indrømme både mine karakterdefekter og mine dyder ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe i Trin Fire.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. Juni: AcAdAn litteratur

På stiftelsestidspunktet for Active Addictions Anonymous bestod vores litteratur af fire bøger: Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv, Én Sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv, Daglige kontemplationer for medlemmer af Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv og Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 87

Hensigten med AcAdAns litteratur er langsomt at opbygge et bibliotek, hvor forskellige medlemmer udtrykker deres oplevelse af deres vej gennem AcAdAn Fællesskabet.

Nogle medlemmer har måske lyst til at lave et alternativt sponsorforslag, som passede bedre til deres smag og til andre, der havde samme smag som dem, og dermed udvidede vi vores oplysninger til alle der ønskede at deltage i AcAdAn.

Vi kunne også have forskellige daglige kontemplationsbøger for medlemmer af Active Addictions Anonymous, skrevet af medlemmer, der havde lyst til at bidrage med deres idéer til det, de synes, at et sæt af daglige kontemplationer skulle være.

Vi kunne desuden vælge at skrive pamfletter om vores Trin og Traditioner og om Service i AcAdAn, for kun fantasien sætter grænser for, hvordan vi kunne udvide vores litteratur i AcAdAn til glæde for vores medlemmer.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg læse nogle af de bøger, der er til rådighed for mig som medlem af AcAdAn, og hvis jeg har lyst til også at skrive noget til gavn for andre AcAdAn medlemmer, vil jeg gøre det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. Juni: At dele erfaring, styrke og håb

Vi giver bedst vores AcAdAn budskab videre, når vi simpelthen deler om vores helbredelse, udtrykker vores erfaringer fra vores arbejde med AcAdAn Programmet, og hvordan Programmet har hjulpet os, fordi vi dermed giver andre håb om, at også de kan opnå tilfredshed, og desuden får de på denne måde styrken til at begynde deres helbredelsesrejse frem mod tilfredshed med sig selv, andre og deres liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 91

Da vi mødte vores sponsor eller helbredelsespartner i begyndelsen af vores helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed, fortalte vi ham/hende om vores emotionelle smerter, og hvordan de gjorde vores liv uhåndterligt.

Derved gav vi vores sponsor eller helbredelsespartner en mulighed for at fortælle os, hvordan han/hun ville have brugt vores AcAdAn Program til at komme sig over de emotionelle smerter, vi beskrev, og på den måde blev det en vind-vind situation.

Det blev en gevinst for vores sponsor eller helbredelsespartner, fordi vi gav ham/hende en mulighed for at uddybe sin egen forståelse af Programmet ved at dele hans/hendes forståelse med os, og dermed fik en ny viden om AcAdAn.

Derved lærte vi at anvende det på vores eksistentielle smerter, og vores sponsor eller helbredelsespartner fik lejlighed til at observere, hvordan vi brugte Programmets og hans/hendes forslag til at komme os over vores menneskelige smerter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele mine erfaringer med mit AcAdAn Program med min sponsor eller min Helbredelsespartner og til et AcAdAn møde og dermed bidrage til min egen og andres vækst.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. Juni: At give slip i medafhængighedens forfører-rolle

I stedet for at forføre andre ved at skjule vores egen smerte eller ved at lade som om vi var klogere end dem og deres Højere Magt for at få dem til at forandre sig i overensstemmelse med vores opfattelse af det rette, gav vi dem tid og plads til at udtrykke deres tanker, følelser og handlinger i overensstemmelse med deres egen opfattelse af det rette.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 48

Mange af os havde fået indtryk af, at det var vores opgave at frelse andre fra deres eksistentielle smerter, og det kunne få os til at forføre både os selv og dem til at tro, at vi ikke måtte være underlagt livets smerter ligesom alle andre.

Det fik os til at indtræde i rollen som de magtesløse hjælpere, der ikke kunne få den hjælp, vi selv havde brug for, fordi det krævede, at vi indrømmede vores livs smerter i stedet for at lade som om, vi var hævet over dem.

Da vi blev præsenteret for Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, opdagede vi til vores lettelse, at alle i vores Fællesskab arbejdede på at give slip i medafhængighedens forfører-rolle.

Vi brugte Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning til kærligt at give slip i andres problemer, dens integritet til at respektere vores og andres ret til selv at finde en løsning på de smerter, vi havde valgt at løse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre til give slip i min medafhængigheds frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. Juni: Vigtigheden af Femte Trin

Vi opdagede, at ingen selvransagelse, hvor grundig den end var, havde en varende virkning med mindre den blev fulgt op af et lige så grundigt Femte Trin, og med denne viden bevægede vi os videre til Trin Fem.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 41

I Trin Fire havde vi opnået mange erkendelser om os selv, og vi troede, at de var så vigtige for os, at vi uden besvær ville være i stand til at huske dem, men de fortabte sig alligevel som en drøm om natten, hvis vi ikke stadfæstede dem.

Derfor brugte vi Femte Trin til at stadfæste dem ved gennemlæse det for os selv, vi havde skrevet, så vi kunne se på vores selverkendelser fra et intellektuelt synspunkt, og vi skrev samtidigt en synopsis over det, vi opdagede om os selv.

Dernæst læste vi vores synopsis for vores Højere Magt, fordi vi havde brug for at modtage inspiration fra vores Højere Magt, og vi føjede de inspirationer til, der kom til os, medens vi læste vores ransagelse for vores Højere Magt.

Til sidst læste vi vores selverkendelser for et andet menneske og for vores AcAdAn Fællesskab, og dermed fik vi også lejlighed til at høre det, som et andet menneske og vores Fællesskab havde erkendt, og dermed blev de yderligere uddybet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Femte Trin til at dele mine selverkendelser med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit AcAdAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. Juni: Perfekt dovenskab

Princippet i Syvende Tradition er Enkelhed.

Slogan: En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 94

Mange af os opfattede dovenskab som en undladelses-synd, men dovenskab er i Virkeligheden en kvalitet, hvis vi valgte at se på, hvad perfekt dovenskab er, for derved indså vi, at perfekt dovenskab er perfekt orden på alle planer.

Når vi havde perfekt orden i vores hjem, vidste vi, hvor alle ting var ned til den mindste knappenål, og det betød, at vi ikke skulle bruge tid, kræfter og interesse på at finde ting, som vi lige stod og havde brug for.

Når vi havde perfekt orden i vores fysiske tilstand, betød det, at vores fysiske krop var veludhvilet, veltrænet, velplejet og velernæret, og derved blev vi skånet for at skulle bruge vores ressourcer på at tage os af forskellige livsstilssygdomme.

Med perfekt orden i vores tanker og følelser, betød det, at vi levede et principielt liv, hvor vi tog os af vores tanker og følelser, så vi kunne have et socialt liv, hvor vi ikke stødte sammen med andre menneskers tanker og følelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge tid på at dyrke min perfekte dovenskab ved at skabe og manifestere en plads til hver en ting, og jeg vil anbringe hver en ting på sin plads, hvad enten det er mine materielle ting, min fysiske krop, mit energiliv, mit mentale-emotionelle liv, mit sociale liv og mit åndelige liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. Juni: Et tilfredst liv

Hold op med at bruge din addiktion til kronisk utilfredshed en dag ad gangen.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 14

Når vi delte med andre om vores addiktion til kronisk utilfredshed, opdagede vi, at de ikke kunne forholde sig til denne sygdom, selvom de rent faktisk var utilfredse mange gang om dagen, så vi foretrak at dele om vores sygdom til møder.

Før vi kom til AcAdAn, troede vi også ligesom dem, at vi var tilfredse med os selv og vores liv, indtil vi undersøgte sagen og opdagede, at vi fandt anledning til at være utilfredse mange gange om dagen.

Vi vedkendte os, at vi led af en addiktion til kronisk utilfredshed og havde brug for at afholde os fra at tage vores utilfredshed i brug, og til at begynde med gjorde vi det fem minutter ad gangen og udvidede vores tilfredshed lidt efter lidt.

Dag for dag blev vi bedre og bedre til at finde grunde til at være tilfredse med os selv, andre mennesker, med ting og situationer, som vi før var utilfredse med, og det betød, at vi langsomt kom til at leve et tilfredst liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at lære at give slip i min utilfredshed, så jeg kan komme til at leve et tilfredst liv, en dag ad gangen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. Juni: Opnåelse af ære

Selv når det lod til, at det var lykkedes os at få andre til at ære os, opdagede vi, at dette ikke bragte os nærmere selv-accept og tilfredshed på nogen mulig måde.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 17

I vores tilstand af addiktion til kronisk utilfredshed forestillede mange af os sig, at hvis bare andre behandlede os bedre, var mere kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige, ville vi blive mere tilfredse.

Nogle af os håbede at blive æret af andre, så vi kunne føle os værdifulde og

værdsatte, ikke alene af vores familie og vores omgangskreds, men af en større gruppe udenfor vores personlige kreds eller endog af hele vores samfund som sådan.

Det lykkedes for **nogle** af os at opnå særlige æresbevisninger fra samfundet som sådan, men vi opdagede, at det var en kortlivet glæde, der ikke fik os til at være mere tilfredse med os selv og vores liv.

Det fik os til at forstå, at ære fra andre ikke gav os den tilfredshed, vi havde håbet på, og vi glædede os over, at vi havde fundet et sted i vores AcAdAn Fællesskab, hvor vi omsider kunne komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg fortsætte mit arbejde med at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. Juni: Vores fælles formål

I Active Addictions Anonymous har vi hver især brug for en følelse af Fællesskab med vores gruppe. Dette opnår vi først og fremmest ved hjælp af vores fælles formål, der er vores arbejde med vores addiktion til kronisk utilfredshed, så det kan blive muligt for os at blive ført til en tilstand af tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 80

Det var ikke muligt for os som medlemmer af AcAdAn at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed på egen hånd, og derfor havde vi brug for vores gruppe i AcAdAn, så vi kunne få den nødvendige hjælp til at komme os.

Mennesker, der ikke led af afhængighed af kronisk utilfredshed, og selv mennesker, der led af en addiktion til kronisk utilfredshed, kunne have svært ved at forstå os, hvis de ikke var medlemmer af AcAdAn.

Derfor var det afgørende for os, at vores gruppe forblev tilgængelig for os og de andre medlemmer af vores gruppe, så vi kunne opnå den nødvendige tillid til vores gruppe ved hjælp af en følelse af fællesskab med de andre medlemmer.

Vores fælles formål bandt os sammen i kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og langsomt begyndte vi at få modet til at ændre vores adfærd fra at være addikteret til kronisk utilfredshed til at være tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske, at vi alle er medlemmer af AcAdAn, fordi vi har et fælles formål, som er at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, og jeg vælger mine AcAdAn-møder som min højeste prioritet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. Juni: Tilgivelsens Trin

Vi brugte Trin Otte til at befri os fra skyldfølelser og dermed fra skam. Mange kalder derfor dette Trin for 'Tilgivelsens Trin', da dette at tilgive os selv befri os fra skyld og skam.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 58

I Trin Otte, der er tilgivelsens Trin, blev vi i stand til at se på, hvordan vi havde skadet os selv eller andre, set med de øjne, vores AcAdAn Program havde givet os at se med.

Vi drog al vores skyld og skam frem i lyset, som vi have skjult i mange år, og derved opdagede vi, at vi ikke havde nær så meget grund til at føle os skyldige og skamme os, som vi troede, vi havde.

Vi undersøgte de områder, hvor vi mente, at vi havde brug for at give genoprejsning til os selv og andre og besluttede, hvilke genoprejsninger vi ønskede at gennemføre, når vi var færdige med vores Ottende Trins liste og Den Store Tilgivelses Dag.

I Den Store Tilgivelses Dag afsluttede vi vores Ottende Trins liste med at tilgive os selv for at have begået de fejl, som vi menta at have begået, og dermed kunne vi give slip i vores følelse af skyld og skam.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at rette mine fejl og tilgive mig selv, så jeg kan blive frigjort fra skyld og skam.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. Juni: Misundelsens Lille Ring

Når Misundelsens Lille Ring blev aktiv i os, forestillede vi os, at vi kunne få det, andre havde, uden at gøre noget for det (Overtro), og at der ikke var noget eller nogen, der ville hjælpe os med at få det, vi så inderligt ønskede, hvis vi selv arbejdede på at opfylde vores ønske (Vantro).

Vi blev vrede, hvis nogen foreslog, at vi skulle deltage og bidrage med vores interesse, kræfter, tid eller penge, ligesom andre gjorde, for at få det samme, som de havde, hvad enten det var materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt (Trods), eller vi underkastede os forskellige krav, der var i modstrid med vores inderste ønsker, fordi vi håbede, at andre fx. Gud, vores arbejdsgiver, ægtefælle, ven, familie osv., ville opfylde vores ønsker, hvis vi blot kastede os på knæ og smigrede dem med offergaver eller rosende ord (Underkastelse).

Før vi kom til AcAdAn forvekslede mange af os Misundelsen Lille Ring med dens vantro, overtro, underkastelse og trods med Gerrighedens Lille Ring med dens nærighed, grådighed, fattigdom og fråseri.

Efter vi kom til AcAdAn opdagede vi, at Misundelsens Lille Ring i stedet handlede om, at vi så noget, vi ønskede os, men som vi ikke troede på, at vi kunne opnå, og derfor opgav vi på forhånd at gøre det nødvendige for at få vores ønske opfyldt.

I stedet for at arbejde på at få vores ønske opfyldt, kunne vi så ende med at bruge Gerrighedens Lille Ring, fordi vi ikke undte det menneske, vi misundte at have de ting eller kvaliteter, vi ikke troede på, at vi selv kunne opnå.

Ved hjælp af vores AcAdAn Program opklarede vi vores misforståelser omkring disse begreber og lærte i stedet at parre dem med Håbets Lille Ring og Troens Lille Ring og dermed voksede vi i oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lære at parre Håbets Lille Ring i med Misundelsens Lille Ring og Troens Lille Ring med Gerrighedens Lille Ring, så jeg kan vokse i oplysning og visdom.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. Juni: Selvkritik og selvros

Vi undersøgte, hvordan vores selv-kritik havde fremkaldt depression, og hvordan vores selvros havde fremkaldt eufori i os, og hvordan det havde påvirket vores liv fra barndommen til i dag.

Da vi undersøgte, hvordan selvkritik og selvros havde påvirket os og vores liv fra barndommen til i dag, blev vi overraskede over at opdage, at tanker ikke er todfri, som vi ellers havde hørt mange sige, at de er.

Vi opdagede, at når vi roste os selv, oplevede vi en følelse af eufori, der er selvrosens følgesvend, men det var en kortvarig glæde, der hurtigt vendte sig til depression, ser er selvkrittens følgesvend.

Vi opdagede, at eufori og depression hører til i Selvcentreringens Ring med dens selvros, eufori, selvkritik og depression, så vi parrede den med Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Dermed opdagede vi, at vores sindstilstan afhang af den Ring, vi befandt os i med dens tilhørende tanker og følelser, og hvis vi flyttede ud af Ringens energifelt, var

det andre tanker, vi tænkte, afhængigt af vores valg af Ring at træde ind i.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg skifte tankesæt ved at parre en Smertering med den tilsvarende Glædesring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. Juni: At tilgive os selv

Da vi havde givet genoprejsning for alle vores fejltagelser fra fortiden, gav vi slip i dem samt den påførte skade, hvad enten vi opnåede andres tilgivelse eller ej, for vi udførte ikke vores Niende Trin for at opnå andres tilgivelse, men for at tage ansvar for vores del af skaden, så vi kunne blive i stand til at tilgive os selv og give slip i skyld og skam.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 63

Det er almindeligt kendt i Tolv Trins Fællesskaberne, at den, vi har sværest ved at tilgive, er os selv, og derfor var det en stor hjælp for os at komme til Trin Otte, hvor vi blev klar til at tilgive os selv for vores fejl fra fortiden og nutiden.

I Trin Otte bragte vi alt det ud i det åbne, vi følte os skyldige og skammede os over fra fortiden og nutiden, så vi kunne blive rede til Den Store Tilgivelses Dag, hvor vi tilgav os selv fra alle de fejl, vi mente at have begået.

Derefter brugte vi vores Ottende Trins liste i Trin Ni til at udføre vores planlagte genoprejsninger overfor os selv og andre, og til vores glæde opdagde vi, at vi ikke havde nær så meget grund til at føle os skyldige og skamm os, som vi havde troet.

Disse opdagelser gjorde det lettere og lettere for os at acceptere vores fejltagelser uden at føle os tynget af skyld og skam, fordi vi havde begået en fejl, og på den måde forbedrede vi vores kapacitet til at tilgive os selv for de fejl, vi begik.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge jeg mit Ottende og Niende Trin til at tilgive mig selv for de fejl, jeg har begået i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. Juni: At åbne os

Femte Trin var nøglen til frihed, for det kun var ved at bringe dét ud i det åbne, som vi havde opdaget i vores Fjerde Trin, at vi blev befriet fra vores tidligere følelser af at være et offer for andre og for livet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 42

I Fjerde Trin opdagede vi mange ting om vores sande natur, som vi ikke havde været opmærksomme på før, både med hensyn til vores dyder og vores karakterdefekter, da vi begyndte at rydde op i vores psykologiske landskab.

Vi opdagede, at ved roden havde vi altid en kærlig, insorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt, og at det også var gældende, når vi tog vores karakterdefekter i brug, og at vores hensigt ikke blev opfyldt, når vi brugte vores karakterdefekter.

I Trin Fem opdagede vi imidlertid, at det var til vores fordel at komme ud i det åbne med de sider af os selv, som vi ønskede at benægte eller skjule i fortiden, fordi vi smertede over vores anvendelse af vores karakterdefekter.

Efterhånden, som vi blev bedre og bedre til at komme ud i det åbne med vores karakterdefekters smerte, blev det muligt for os at bruge Trin Seks til at forvandle vores karakterdefekters smerte til oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for at bruge mit AcAdAn Program på at komme mig over min brug af en af mine karakterdefekter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. Juni: Forståelse

Nogle af os valgte at lave vores Femte Trin med en person, der ikke var medlem af Active Addictions Anonymous, selvom vi følte, at vi ville blive forstået bedre af et af de andre medlemmer.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 43

Ofte havde vi fået at vide, at vi ikke var noget særligt, men da vi kom til AcAdAn opdagede vi, at vi alle er så enestående, at selv vores fingeraftryk ikke findes nogen til i hele verden.

I vores AcAdAn Fællesskab fortalte vi de andre medlemmer om, hvordan vi tænkte og følte både når vores karakterdefekter og vores dyden var aktive, og om hvordan vi parrede dem i Trin Sex og blev mere oplyste og vise.

Da vi kom til Femte Trin, havde vi opnået tilliden til, at vi kunne dele både vores smertefulde og vores glade tanker og følelser med vores sponsor og/eller vores helbredelsespartner og ville blive mødt for forståelse.

Som et resultat kunne vi bringe alle de tanker og følelser ud i det åbne, som vores familie og vores omgivelser havde dømt som uværdige under vores opvækst, og som vi derfor havde undertrykt og holdt hemmelige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tale med min sponsor og/eller min helbredelsespartner om en smertefuld tanke, jeg har undertrykt og holdt hemmelig, så jeg omsider kan løslade den fra det sted, den sidder i min fysiske krop.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. Juni: Ressourcespild

Så vi gav slip i vores forsøg på at opnå respekt og kærlighed fra andre på den måde, og i stedet begyndte vi at bruge vores tid, energi, interesser og penge på at bygge vores eget liv op.

Act Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 16

Da vi arbejdede med smerten i Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle opdagede vi, at vi havde brugt mange penge, meget tid, megen interesse og meget energi i et forsøg på at frelse andre.

Vi ønskede at frelse andre fra livets smerter, selvom vi opdagede gang på gang, at det ikke kunne lade sig gøre, for det var deres egen opgave at ændre de tankemønstre, der udmøntede sig i eksistentielle smerter.

Det havde fået os til at forstå, at det var spild af vores ressourcer at bruge dem på en måde, der ikke førte til noget frugtbart for os selv eller dem, som vi forsøgte at frelse fra livets smerter.

Vi opnåede modet til til at bruge vores penge, tid, energi og interesse på os selv og vores liv ved hjælp glæden i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine penge, min tid, min energi og min interesse på mig selv og mit liv og kun give videre til andre, hvis det ville glæde mig at gøre det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. Juni: At respektere vores emotionelle følelser

Vi udfordrede os selv følelsesmæssigt ved at benægte følelser, der var begrænsende for vores frihed til at gøre hvad som helst, vi ønskede, så når vi for eksempel var bange, trodsede vi vores frygt ved at gøre det, vi frygtede, i stedet for at respektere vores følelse og arbejde med den, indtil vi var klar til at udføre den pågældende handling med tillid i stedet for trods.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 21

Mange af os havde svært ved at acceptere et nej, når der var noget, vi ønskede, og

det var endnu sværere for os at acceptere et nej, når det kom fra vores eget indre, og det kunne få os til at trods vores eget nej.

Hvis vi ønskede at være sammen med bestemte mennesker, og vores følelser fortalte os, at det ikke var det rette valg, fordi vi havde opgaver, vi havde lovet os selv at udføre, og samspil med disse mennesker ville forhindre os i at udføre dem.

Vi kunne føle trang til at svigte vores løfter til os selv, og når vi valgte at gøre det, opdagede vi, at vores oplevelse af følelsesmæssigt ubehag i form af lavt selvværd vejledte os om at opfylde vores løfter til os selv først og fremmest.

Når vi nægtede at opfylde vores løfter til os selv i NUET, formindskedes vores integritet og vores tro på os selv, og derfor brugte vi Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring til at lære at respektere vores egne og andres valg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg beruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for andre og respekt for mig selv til at genvinde min intetritet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. Juni: Vigtigheden af møder

Vi mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed ved at dele om vores erfaringer og drage styrke og håb fra hinanden.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Mange af os havde været eller var medlem af andre Tolv Trins Fællesskaber, da vi kom til Active Addictions Anonymous, og havde opdaget, hvor magtfuldt det var at acceptere vores magtesløshed på et bestemt område.

I AcAdAn opdagede vi, at vores magtesløshed blot var en af vores fire grundlæggende menneskelige egenskaber, og at det var endnu mere magtfuldt at arbejde med dem alle de fire menneskelige egenskaber.

Allerede i Trin Et arbejdede vi med vores oprør mod at acceptere vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, der havde ført til vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Ved at gå til møder i AcAdAn hørte vi om mange sider, som addiktion til kronisk utilfreds førte til, og hvordan andre medlemmer håndterede deres addiktion, og derved modtog vi megen inspiration til at håndtere vores egen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gå til møde i AcAdAn for at lytte til det, andre har at sige om deres addiktion til kronisk utilfredshed, og hvordan de håndterer den, og for at dele om min egen opfattelse af min addiktion til kronisk utilfredshed, og hvordan jeg håndterer den.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. Juni: Opfyldelsens Ring

Da vi undersøgte vores brug af Opfyldelsens Ring, opdagede vi, at hvis vi befandt os i Opfyldelsens Ring, når vi havde tom tid foran os, blev vores tomme tid ledsaget af en følelse af opfyldelse, fordi vi kunne fylde den med noget, der havde vores interesse, og som derfor var meningsfuldt for os, og denne fornemmelse af meningsfuldhed fik os til at opleve en fornemmelse af enhed med os selv, andre og vores liv, også selvom vi var alene, når vi var optaget af det, som havde vores interesse.

Act Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 30

Opfyldelsens Ring kaldes også Gudsæsken, Sudarsan Chakra, Solhjulet og mange andre lysende navne, fordi den oplyser vores indre Verden på samme måde, som solen oplyser vores ydre Verden.

Når vi valgte at bruge Opfyldelsens Ring, udløste vi alverdens glæder i vores liv, og vi brugte den også som modgift til Tomhedens Ring med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed, der også kaldes Pandoras æske.

Pandoras æske siges at udløse alverdens lidelser i vores liv, hvis vi valgte at anvende den, og Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed er tydeligvis den modsætning, vi kan vælge at bruge i stedet.

Mange af os havde forsøgt at komme ud af Tomhedens Ring på mange måder som at bedøve os selv kemisk eller som at gøre os så travle, at vi ikke mærkede vores følelser, så det var en stor lettelse for os at få adgang til Opfyldelsens Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed til at udløse alverdens glæder i mit liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. Juni: Vores psykologiske landskab

De af os, der valgte at bruge det symbolske billede af træerne til dette formål, forestillede os, at jorden, som træet voksede i, var den situation, vi ransagede, og at de små fimrehår, der fandtes på træets fineste rødder og sugede næring til sig fra jorden, var forskellige tanker og følelser, vi tog i anvendelse i situationen.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 54

Da vi nåede til Trin Syv i vores AcAdAn Program havde vi dannet os et billede af vores tanker og følelser ved at undersøge, hvordan de mentale-emotionelle mønstre i Smerteringen og Glædesringen havde udspillet sig i vores psykologiske landskab.

Desuden havde vi fundet ud af, hvordan vi kunne parre en Smertering med en Glædesring og dermed få vores tænkende, sind, vore Ego til at vokse i oplysning og visdom, og dette kalder vi forvandlingen af vores mentale-emotionelle smerter.

I vores Syvende Trin foretrak de fleste af os at bruge det symbolske billede af Hadets Træ og Kærlighedens Træ for at gøre os klart, hvordan vi bedst kunne få vores Syvende Trin til at virke for os.

Derved begyndte vi at lære vores psykologiske landskabs smerter og glæder samt oplysninger og visdom at kende, og hvilke energifelter vi ønskede at bruge i nuet til vores tilfredshed med os selv og vores liv, der er vores mål i AcAdAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge det symbolske billede af træerne fra Syvende Trin til at udvikle min forståelse af mit psykologiske landskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. Juni: Succes og fiasko

Medens vi arbejdede med vores Femte Trin sammen med vores udvalgte person, indså vi, at vi havde svært ved at opfatte bestemte begivenheder som succeser eller fiaskoer, som vores udvalgte person fortalte om fra sit liv, og derved opdagede vi, at vi havde opfattet nogle begivenheder i vores liv som fiasko eller succes, som andre ikke nødvendigvis opfattede på samme måde, og således fandt vi ud af, at vores opfattelse af succes og fiasko var subjektiv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 44

Indtil vi kom til AcAdAn, mente fleste af os, at vores opfattelse af succes og fiasko var objektiv, og at alle andre havde samme opfattelse af succes og fiasko, som vi havde, og hvis de ikke havde, betød det, at de tog fejl.

Da vi opdagede i samtalen med vores sponsor og/eller helbredelsespartner i Trin Fem, at det ikke forholdt sig sådan, blev vi usikre og kede af det, fordi vi mistede vores sædvanlige målestok for, om vi var på rette vej i vores liv eller ej.

Efter at have fordøjet denne kendsgerning og accepteret, at andres opfattelse var sand for dem, ligesom vores opfattelse var sand for os uden, at det betød, at vi ikke var på rette vej, begyndte vi at opleve en ny frihed fra at søge bekræftelse fra andre.

Vores nye frihed bestod i at stå ved os selv ved at lære at se på vores oplevelse af fiasko som et tilbud om at begynde en ny læreprocess og vores oplevelse af success som afslutningen på en opgave, vi havde sat os for at gennemføre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at lære at vælge at opfatte mine fiaskoer som et tilbud om at begynde en ny læreproces og mine succeer som afslutningen på en læreprocess.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. Juni: Utilfredshed

Utilfredshed er en ubalance, der påvirker alle områder af vores liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 22

I AcAdAn undersøgte vi vores addiktion til kronisk utilfredshed og opdagede, at et sikkert tegn på, at vi lider af en addiktion til kronisk utilfredshed, er, at vi fandt grunde til at være utilfredse, endog når vores ønsker blev opfyldt.

Vi fik måske opfyldt et længe næret ønske og havde måske ikke regnet med, at vi skulle bruge tid, energi og interesse på at integrere ønskets opfyldelse, så det brugte vi som en grund til at være utilfredse.

Måske havde vi længe ønsket at få en partner eller en ven/veninde parforhold ind i vores liv, men da ønsket blev opfyldt, mente vi måske, at det nye menneske ikke skulle være, som han/hun var.

Vores utilfredshed kunne gå os til at bekrige dette menneske for at få ham/hende til at forandre sig i overensstemmelse med vores opfattelse af, hvordan han/hun burde være, og dermed blev vores addiktion til kronisk utilfreds forstærket.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Første Trin i AcAdAn til at indrømme min utilfredshed med en gave, livet bragte mig, og hvordan min utilfredshed gør mit liv uhåndterligt, så jeg kan give slip i min utilfredshed med gaven.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. Juni: Vigtigheden af vores Fællesskab med andre

Vi havde omsider fundet et Fællesskab med andre, der led under det samme som os, og sammen flyttede vi os fra vores utilfredshed med os selv, andre og vores liv til tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

Vores AcAdAn Fællesskab lærte os at finde et Fællesskab med andre for at opnå et hvilket som helst mål, fordi Fællesskabet gav os mange perspektiver på vores mål, der kunne opmuntre os og give os adgang til den mest inspirerende vej til målet.

I Fællesskab med andre, der havde det samme mål som os, forstærkede vi også vores evne til at opfylde vores ønske om at nå det pågældende mål, hvad enten målet var materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, socialt eller åndeligt.

Samtidigt fik vi adgang til en kilde af visdom, der forstærkede og videreudviklede vores egne idéer om, hvordan vi kunne nå vores mål og desuden gav vores Fællesskab med andre os en kraft-tilførsel, vi ellers ikke ville have adgang til.

Vores mål i AcAdAn er at opnå tilfredshed med os selv og vores liv, og vi havde brug for meget inspiration for at nå vores mål, fordi vores utilfredshed kom til os i så mange forklædninger, at andres opdagelser kunne hjælpe os til at opdage dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lade mig inspirere af mit AcAdAn Fællesskab til at arbejde med nogle af de former for utilfredshed, som mit Fællesskab har inspireret mig til at ransage.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. Juni: Gruppens Højere Magt

Vi har valgt at have tillid til, at vores liv og vores vilje styres af vores Højere Magt, og på samme måde vælger vi nu at have tillid til, at vores gruppes liv og vilje styres af gruppens Højere Magt, der kommer til udtryk i vores Gruppesamvittighed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 82

I løbet af vores service arbejde i AcAdAn kom vi i kontakt med Traditionerne, når der opstod forskellige problemer i vores gruppe, vores service gruppe eller i vores Område Service Komité.

Ved hjælp af vores Traditioner fandt vi en principiel løsning på problemerne, og lidt efter lidt, som vi blev bekendt med Traditionerne, lærte vi at overgive os til en Højere Magt på gruppebasis.

Dette kom ikke os alene til gode i AcAdAn, men også i alle de grupper vi var en del af, hvad enten gruppen bestod af to i vores parforhold, vores venskaber, familie, på vores arbejdsplads, eller hvor som helst en beslutning ikke kunne tages af os alene.

På den måde kom vores Trettende Trin os til gode i vores sociale liv, vores Sjæleliv i den syvende dimension på så mange måder, at de smerter, vi havde oplevet i vores sociale liv gik i opløsning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at gøre mig bekendt med Traditionerne, så jeg kan lære at overgive mig til en af mine gruppers Højere Magt, sådan som den kom til udtryk i Gruppesamvittigheden for gruppen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. Juni: AcAdAns budskab

Når vi gik til møder i Active Addictions Anonymous, delte vi vores erfaringer med AcAdAn Programmet med andre medlemmer, og på den måde gav vi budskabet videre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 78

Mange af os i AcAdAn brugte utilfredshed som en løftestang, fordi vi forestillede os, at ubehaget ved vores utilfredshed ville drive os til at skabe og manifestere de forandringer, vi ønskede at skabe og manifestere i vores liv.

Da vi kom til AcAdAn og undersøgte, om det virkede, opdagede vi, at det gjorde det ikke, og i stedet skabte og manifesterede vores utilfredshed ubehag og eksistentiel smerte og lidelse.

Lidt efter lidt opdagede vi, at vi ikke behøvede at bruge utilfredshed med os selv og vores liv for at skabe og manifestere de forandringer i vores liv, vi ønskede at skabe og manifestere.

I stedet kunne vi bruge vores kreativitet til at skabe og manifestere forbedringer af de goder, der allerede var i vores liv, og til at give slip i eller forvandle de områder, der gav anledning til, at vi oplevede eksistentiel smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage AcAdAns budskab til hjerte om, at jeg kan bruge mit AcAdAn Program til at skabe og manifestere de forandringer, jeg ønsker, uden at tage min utilfredshed i brug.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. Juni: Første Tradition

Princippet i Første Tradition er Fællesskab.

Slogan: Sammen kan vi gennemføre det, vi ikke kan gennemføre alene.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 93

Efterhånden, som vores individualitet blev tydelig for os, indså vi, at vi var enestående i vores måde at tænke på, men at vi havde et Fællesskab med andre følelsesmæssigt, som forstod hvordan det føltes at være bange eller vred.

Vi kendte også følelsen af glæde af forskellige årsager, og vi arbejdede med at indrømme vores vrede og vores glæde ved hjælp af Smerteringene og Glædesringene i Trin Fire i vores AcAdAn Program.

Når vi delte om vores arbejde med Smerteringene og Glædesringene med vores sponsor eller helbredelsespartner og til et AcAdAn møde og hørte om andres, opdagede vi, at selvom vi kendte frygt og vrede, havde vi forskellige grunde til det.

Vi indså, at andre kunne genkende vores følelser, men ikke nødvendigvis vores grunde til at føle, som vi gjorde, og derved opnåede vi en ny frihed til at ændre opfattelse af meget, vi havde taget for givet, takket være vores AcAdAn Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Fællesskab til at få den hjælp, jeg har brug for til at skifte smertefulde tanker ud med glade tanker ved hjælp af en flytning fra en Smertering til en Glædesring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. Juni: Informations-strømmen

Da vi begyndte at søge vores Højere Magts vejledning på daglig basis, opdagede vi, at vores evne til at skelne vores Højere Magts stemme fra vores egen begyndte at udvikle sig, og således begyndte Trin Elleve at virke for os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 66

I Trin Elleve i AcAdAn, begyndte vi at udvikle vores evne til at modtage vores Højere Magts vejledning, både indefra og udefra ved hjælp af den informationsstrøm, der konstant kom til os både indefra og udefra.

Det hjalp os til at navigere i vores psykologiske landskab, at vi både lyttede indad og udad, og vi lyttede indad ved hjælp af bøn og meditation og udad ved at lytte til den del af informations-strømmen, der blev os til del.

Informationsstrømmen er de oplysninger, vi modtager fra andre, hvad enten det sker via andre mennesker, TV, radio, Internet eller fra vores kat eller hund, for alting taler til os om Gud.

Pointen er, at der er nogle af de oplysninger, der kommer til os, der gentager sig, ligegyldigt hvilken kilde, vi lytter til, og det er denne gentagelse, vi kalder vores Højere Magts personlige informations-strøm til os udefra.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg både lytte til mit indre liv ved hjælp af bøn og meditation og til mit ydre liv ved at lytte til min personlige informations-strøm, så jeg kan udvikle min evne til at 'høre' min Højere Magts vejledning under alle omstændigheder,

uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. Juni: At skade vores jordforbindelse

Først så vi på, hvordan vi havde skadet os selv fysisk på forskellige måder fx. ved at benægte eller ignorere vores fysiske behov.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 59

Mange af os i AcAdAn havde været åndeligt søgende længe før, vi kom til AcAdAn, og i vores søgen efter en personlige forbindelse med vores udvalgte Højere Magt, havde vi forsømt vores fysiske krop på mange måder.

Nogle af os havde endog udviklet forskellige addiktioner, fordi vi valgte at bedøve vores krop med kemikalier som sukker, nikotin, alkohol, heroin, kokain og mange andre kemikalier for at undslippe at tage ansvar for vores fysiske krops behov.

Vores krop har behov for at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, og efter vi kom til AcAdAn, begyndte vi at tage ansvar for, at disse behov blev opfyldt, selvom det krævede, at vi brugte energi, tid, interesse og penge på denne opgave.

Da vi tog ansvar for vores krops behov, brugte vi vores AcAdAn Program til at befri os fra gamle tankevaner, der gjorde det vanskeligt for os at bruge tid på vores krops behov, men da vi påtog os dette arbejde, blev vi mere tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at udvikle min evne til at tage ansvar for, at min fysiske krop er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

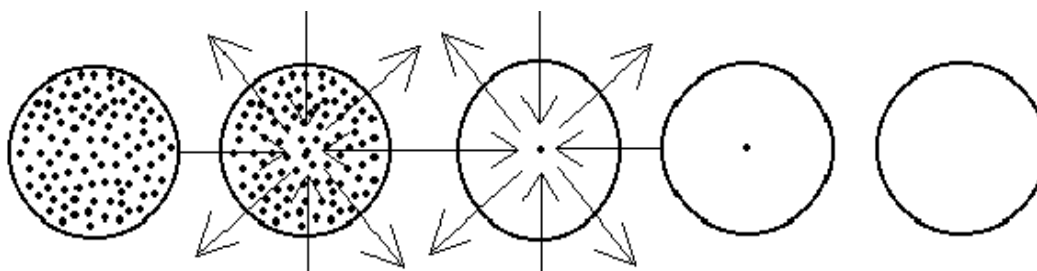
[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. Juni: Meditations-processen

Meditationsprocessen bestod således i at trække vores bevidsthed tilbage fra at være fokuseret på den ydre verden, ind i vores indre koncentrationspunkt og dernæst at give slip, så udvidelsen af vores bevidsthed kunne finde sted.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 69

Almindelig Refleksion Kontemplation Koncentration Meditation.



Da vi kom til Trin Elleve i vores AcAdAn Program, ønskede vi at udvide vores bevidste kontakt med vores udvalgte Højere Magt.

I Trin To valgte vi vores personlige Højere Magt, i Trin Tre begyndte vi processen med at overgive os til vores udvalgte Højere Magts omsorg, og i Trin Syv begyndte vi at lære at samarbejde med vores Højere Magt ved hjælp Den Korte og Den Lange Syvende Trins Bøn.

I Trin Elleve forenede vi alt det, vi havde lært om at overgive os til vores Højere Magts omsorg i Trin To, Tre og Syv, ved at bøn og meditation som midler til at udvide vores bevidste kontakt med vores udvalgte Højere Magt.

Vi brugte grafen fra Elvte Trin til at lære at indtræde i meditation og dermed til at blive bedre og bedre til at modtage vores Højere Magts vejledende impulser indefra.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg træne min kapacitet til at indtræde i meditation, så jeg kan blive i stand til at opfange min udvalgte Højere Magts vejledende impulser og dermed finde større tilfredshed med mig selv og mit liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. Juni: At skade os selv og andre åndeligt

Vi så på, hvordan vi havde skadet os selv og andre åndeligt med vores addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, andre og vores liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 60

I løbet af vores arbejde med vores AcAdAn Program, gik det op for os, at vi ikke kunne skade vores sande Selv, vores Ånd, men vi kunne skade os selv og andre åndeligt på mange måder.

At skade os selv åndeligt betød, at vi mistede kontakten med vores sande Selv, vores Ånd og dermed mistede vi kontakten med vores kærligheds-evne.

At skade andre åndeligt betød, at vi forsøgte at få dem til at følge vores idéer om det rette i stedet for at give dem plads til følge deres hjerte og dermed gøre det, de havde lyst til.

Ved at skade os selv eller andre åndeligt fratog vi os selv og andre livsglæden, der er skabelsens og manifestationens højeste formål.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge de penge, den tid, de kræfter og den interesse, jeg har til rådighed på at følge mit hjerte og dermed gøre det, jeg har mest lyst til at gøre, så godt jeg kan.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

JULI

01. Juli: Det første skridt mod tilfredshed. **Error! Bookmark not defined.**
02. Juli: Elvte Trins bønne **Error! Bookmark not defined.**
03. Juli: Den rette handling **Error! Bookmark not defined.**
04. Juli: Den formelle del af Trin Tre **Error! Bookmark not defined.**
05. Juli: Ubefidelse ved vores ønskes opfyldelse **Error! Bookmark not defined.**
06. Juli: Det rette tidspunkt til at give genoprejsning **Error! Bookmark not defined.**
07. Juli: At indrømme vores fejl overfor vores Højere Magt **Error! Bookmark not defined.**
08. Juli: Troen på vores Højere Magts som et rationelt væsen **Error! Bookmark not defined.**
09. Juli: Troen på livet **Error! Bookmark not defined.**
10. Juli: Opnåelse af ære fra andre **Error! Bookmark not defined.**
11. Juli: Ydmyghed **Error! Bookmark not defined.**
12. Juli: Bogen Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv **Error! Bookmark not defined.**
13. Juli: Fokus i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
14. Juli: Følelsesmæssig ædruelighed **Error! Bookmark not defined.**
15. Juli: At flytte os fra smerte til glæde i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
16. Juli: Tankestrømmen **Error! Bookmark not defined.**
17. Juli: Tradition Elleve og Tolv **Error! Bookmark not defined.**
18. Juli: Egoets vejledning **Error! Bookmark not defined.**
19. Juli: At frigøre os selv fra skyld **Error! Bookmark not defined.**
20. Juli: Forførelse af andre **Error! Bookmark not defined.**
21. Juli: Utilfredshedens konsekvenser **Error! Bookmark not defined.**
22. Juli: Forandring **Error! Bookmark not defined.**
23. Juli: At være en del af en gruppe **Error! Bookmark not defined.**
24. Juli: Lev og lad leve **Error! Bookmark not defined.**
25. Juli: Magten og æren **Error! Bookmark not defined.**

26. Juli: Religion og åndelighed **Error! Bookmark not defined.**
 27. Juli: Fællesskab **Error! Bookmark not defined.**
 28. Juli: Vores holdning **Error! Bookmark not defined.**
 29. Juli: Andres beundring og respekt **Error! Bookmark not defined.**
 30. Juli: At indrømme **Error! Bookmark not defined.**
 31. Juli: Anonymitet **Error! Bookmark not defined.**

01. Juli: *Det første skridt mod tilfredshed.*

Når vi indrømmer blankt overfor vores inderste selv, at vi er magtesløse over vores addiktion til kronisk utilfredshed, har vi taget et kæmpe skridt frem mod at acceptere os selv, andre og vores liv, og dermed har vi taget et kæmpe skridt frem mod tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 13

I løbet af vores arbejde med vores AcAdAn Program blev vi klar over, at helbredelse for vores eksistentielle smerter først kunne begynde, når vi indrømmede, at vi smertede.

Nogle af vores eksistentielle smerter havde vi levet med så længe, at vi opfattede dem som en naturlig tilstand, og derfor mente vi, at vi var magtesløse overfor de smerter, der var blevet kroniske og således en daglig oplevelse i vores liv.

Derfor var det en overraskelse for os at opdage, at vores daglige utilfredshed med det ene og det andet var en eksistentiel smerte, vi ikke længer behøvede at leve med efter, at vi er kommet til AcAdAn.

Det første skridt frem mod tilfredshed er at indrømme, at vi er kronisk utilfredse, fordi vi er utilfredse med os selv, andre og vores liv af forskellige grunde mange gange i løbet af en dag, og at vores utilfredshed gjorde vores liv uhåndterligt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at komme mig over min addiktion til at bruge min addiktion til kronisk utilfredshed ved at indrømme, hvordan min addiktion til kronisk utilfredshed udtrykte sig i dag, og hvordan dette gjorde mit liv uhåndterligt, så min helbredelse kan begynde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. Juli: *Elvte Trins bøn*

‘Jeg’ Versionen	‘Vi’ Versionen
<i>Gud, Jeg mediterer for at udvide min bevidste kontakt med Dig, for at søge kundskab om Din vilje for mig på denne dag og for at søge kraften til at udføre de</i>	<i>Gud, Vi mediterer for at udvide vores bevidste kontakt med Dig, for at søge kundskab om Din vilje for på denne dag og for at søge kraften til at udføre de</i>

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 71

Når mange af os valgte at bede vores Elvte Trins Bøn hver dag, var det ikke for at minde vores alvidende Højere Magt om, at vi ønskede at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, men for at minde os selv om dette ønske.

Vi valgte således at bruge Elvte Trins Bønnen som kontemplationsobjekt, fordi vi ønskede at blive i stand til at indtræde i meditation for at blive bedre og bedre til at udvide vores bevidste kontakt med vores udvalgte Højere Magt.

Efterhånden, som vi blev mere erfarne i at opfange vores Højere Magts subtile nærvær, blev vi også bedre og bedre til at oversætte den impuls, der kom til os fra vores Højere Magt om det, vi med fordel kunne bruge vores dag til.

Desuden søgte vi kraften til at udføre vores Højere Magts vilje for os, fordi vores erfaring havde lært os, at når det lykkedes os at finde måder at udføre vores Højere Magts vilje for os på daglige basis blev vi mere tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min Elvte Trins Bøn til at huske mig selv på, at jeg bliver et mere tilfredst menneske ved at udvide min bevidste kontakt med min Højere Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. Juli: Den rette handling

Når vi ransagede, hvordan den rette handling bragte glæde ind i vores dag, blev det lettere for os at huske, hvordan vi kunne vælge den rette handling i enhver situation, og dermed var vi rede til Trin Elleve.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 65

Da vi var blevet rede til Trin Elleve havde vi arbejdet så meget med vores smertefulde tanker og følelser samt forvandlingen af dem til oplysning og visdom, at vi ikke længere var så bange for vores tanker og følelser, som vi havde været.

Dette havde medført, at det var blevet lettere for os blot at lade tankestrømmen passere igennem vores sind uden at gribe fat i en bestemt tanke med mindre, vi var i færd med en ransagelse eller med at løse en opgave, der krævede tænkning.

Derved blev det lettere for os at opfange de vibratoriske impulser, der kom fra vores inderste hjerte og oversætte dem til tanker, der altid og uden undtagelse var betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige.

På den måde blev det også lettere for os at finde den handling, som var den rette for os, hvad enten den blev mødt med kritik eller ros fra vores omgivelser, fordi vi følte os godt tilpas med det, der kom til os fra vores udvalgte Højere Magt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte indad for at modtage impulsen til min næste rette handling, der er den handling, der føles dejlig for mig, og jeg vil følge den impuls uanset, om andre synes, at det er den rette handling eller ej.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. Juli: Den formelle del af Trin Tre

I Trin Tre undersøgte vi vores mest iøjnefaldende modvilje og frygt mod af blive befriet fra vores addiktion til kronisk utilfredshed, og da vi nåede et punkt, hvor vi ærligt kunne sige for første gang, at vi ønskede at overgive vores vilje og vores liv til vores Højere Magt omsorg, selvom vi muligvis kun var i stand til at gøre det i en halv time, var vi færdige med den formelle del af Trin Tre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 28

Før vi kom til AcAdAn, var vi ikke opmærksomme på, at vi led af en addiktion til kronisk utilfredshed og selv efter, at vi var blevet opmærksomme på vores sygdom, havde vi svært ved at tænke tanken om helbredelse.

Vi troede ikke, at vores liv kunne fungere uden at bruge utilfreds, og selv da vi kom til Trin Tre var svært for os at søge hjælp fra vores Højere Magt til at komme os.

Vi valgte alligevel at overgive vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg, fordi vi indså, at vi ikke kunne komme os over vores sygdom på ved egen kraft, men havde brug for en magt større end os selv for at komme os.

Sommetider tog vi vores vilje tilbage igen ved at bruge utilfredshed som en løftestang, så vi havde brug for igen og igen at overgive vores vilje og vores liv til omsorgen fra vores Højere Magt for at blive i stand til at komme os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gøre mit bedste for at overgive min vilje og mit liv til min Højere Magts omsorg.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. Juli: Ubefragelse ved vores ønskes opfyldelse

I løbet af dette arbejde opdagede vi også det, vi ønskede inderst inde, når vi tog de forskellige Ringe i brug, og vi fandt ud af, at når vi tog egenskaberne fra Tomhedens Ring, Selv-centreringens Ring, Medafhængighedens Ring og den Store og de Små Ringe af Smerte i anvendelse, opnåede vi i almindelighed det modsatte resultat af det, vi virkelig ønskede og ødelagde derved vores mulighed for at opnå det, men selv i de tilfælde hvor vi tilsyneladende opnåede det, vi ønskede, ved hjælp af vores karakterdefekter, oplevede vi ubefragelse i forbindelse med vores ønskes opfyldelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 45

I Trin Elleve opdagede vi, at vores inderste natur er betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, og at vi smertede, hvis vi ikke var på linje med vores autentiske Selv, vores Ånd.

Oftentimes var vi imidlertid ikke opmærksomme på, at vores handlinger, følelser og tanker var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige overfor os selv eller andre, fordi vores hensigt var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

Derfor havde vi brug for at udvikle vores skelne-evne ved hjælp af vores AcAdAn Program, så vi kunne finde ud af, hvornår vi handlede på en karakterdefekt, og når vi handlede på en dyd, så vi kunne foetage et valg.

Når selv vores ønskes opfyldelse føltes ubefrageligt, vidste vi, at vi ikke havde formået at opfylde vores autentiske Selvs, vores Ånds kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt og skiftede retning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at undersøge en situation, hvor jeg følte ubefragelse over et af mine ønskes opfyldelse.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. Juli: Det rette tidspunkt til at give genoprejsning

Selvom vi længtes efter denne befrielse, accepterede vi, at vi måtte være tålmodige og vente på, at de rette omstændigheder var til stede for, at hver enkelt af disse genoprettelser kunne finde sted, men vi brugte ikke dette til at udsætte et Niende Trin, som vi kunne udføre nu.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 62

Efterhånden, som vores arbejde med vores AcAdAn Program skred frem, blev vi mere og mere bevidste om de skader, vi havde påført os selv, vores kære, vores venner og Verden som helhed på grund af vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Det kunne få nogle af os til at ønske at give genoprejsning til os selv, vores kære, vores venner og Verden som helhed, før vi rent faktisk var rede til at give disse genoprejsninger i vores Niende Trin.

Selv endda, da vi kom til Niende Trin, havde vi brug for at være tålmodige med at give os selv, vores kære, vores venner og Verden som helhed genoprejsning for vores fejl, fordi en genoprejsning givet på et umodent tidspunkt kunne give bagslag.

Derfor lod vi vores Ottende Trins beslutninger om at give genoprejsning ligge i baghovedet, indtil vores Højere Magt fremkaldte en situation, der gav os en kraftfuld impuls til at udføre en genoprejsning, før vi gennemførte vores genoprejsning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre en af de genoprejsninger, jeg besluttede mig for i Trin Otte, hvis jeg får en kraftfuld impuls til at give denne genoprejsning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. Juli: At indrømme vores fejl overfor vores Højere Magt

Når vi indrømmede vores nøjagtige karakter overfor vores Højere Magt efter at have indrømmet den overfor os selv, åbnede vi os også for at henvende os til vores Højere Magt om noget, vi måske ellers ønskede at rationalisere ud af billedet ved at tænke at vores Højere Magt allerede vidste det.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 42

De fleste af os havde en fornemmelse af vores Højere Magts barmhjertige natur, så vi tænkte, at vores Højere Magts barmhjertighed indebar, at vi på forhånd var tilgivet for de fejl, vi havde begået i løbet af vores dag.

Vi havde svært ved at tro, at vi behøvede at indrømme vores fejl overfor vores Højere Magt i Trin Fem, men da vi gjorde det alligevel, opdagede vi, at vi samtidigt åbnede vores sind for at modtage en inspireret løsning fra vores Højere Magt.

På samme måde fik vi inspiration, da vi læste vores synopser for os selv, for det fik os til se på dem udefra, som gav os nye perspektiver på dem, og vi fik også inspirationer fra vores sponsor eller helbredelsespartner, da vi læste dem for dem.

Da vi til sidst indrømmede, hvordan vores fejl havde givet anledning til, at vi nu ønskede at skifte retning i lignende situationer i fremtiden overfor vores AcAdAn Fællesskab, var vi rede til at forvandle den til oplysning og visdom i Trin Seks.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage de inspirationer til hjerte, som jeg modtager, når jeg deler min ransagelse med min Højere Magt i Trin Fem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. Juli: Troen på vores Højere Magts som et rationelt væsen

For andre af os betød dette at komme til at tro at udvikle en tro på, at vores Højere Magt er et rationelt væsen, der altid arbejder på at skabe og manifestere den størst mulige fordel for alle, selvom vores Højere Magts handlinger kunne forekomme os uforståelige i øjeblikket.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 24

Mange af os havde hørt ordene: Guds veje er uransagelige, men efterhånden som vi udviklede os til højere og højere planer af indsigt, begyndte vi at indse, at Guds veje er rationelle og til vores fordel.

I Trin To begyndte vi at udvikle vores forståelse af en Højere Magt, og i Trin Tre lærte vi, at det altid og uden undtagelse var til vores fordel at overgive os til vores Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt.

Da vi nåede til Trin Syv og begyndte at samarbejde med vores Højere Magt om at befri os selv fra vores karakterdefekter, blev vi mere og mere klartseende, og vores tro på, at vores Højere Magt er et rationelt væsen, voksede til betingelsesløs tillid.

Dermed blev vi rede til at bruge Trin Elleve til at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt ved at søge kundskab om vores Højere Magts vilje for os og bede vores Højere Magt om kraften til at udføre den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge de fire Højere Magt Trin – Trin To, Tre, Syv og Elleve – til at udvikle min tillid til min Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. Juli: Troen på livet

Processen at komme til at tro genoprettede vores tro på livet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 26

Mange af os havde mistet troen på det gode, da vi kom til AcAdAn, fordi vi havde lært om en straffende Gud, der ville straffe os på forskellige måder, hvis vi gjorde noget, den straffende Guddom ikke syntes om.

Desuden ville den straffende Guddom straffe os, hvis vi undlod at gøre noget, denne Guddom syntes, vi skulle gøre og sende os til Helvede til evig pinsel, når vi døde, hvis vi ikke havde været, som den straffende Guddom syntes, vi burde.

I Andet Trin i AcAdAn, fik vi at vide, at vi havde en betingelsesløs frihed uden fælder til at vælge en Højere Magt, og at de eneste foreslåede retningslinjer var, at vi valgte en Højere Magt, der var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

Efterhånden, som vi lærte at se på os selv, vores liv, andre og Verden omkring os gennem vores tro på vores personlige kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Højere Magt, blev vores tro på livet som et dejligt eventyr genoprettet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at se på mig selv, mit liv, andre og Verden omkring mig gennem min tro på min udvalgte personlige Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. Juli: Opnåelse af ære fra andre

Vi forestillede os, at vi var nødt til at opnå, at andre ærede os, fordi vi troede på, at hvis vi blot opnåede dette, havde vi opnået deres kærlighed og respekt, og så ville vi blive i stand til at acceptere os selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 15

Som medlemmer af AcAdAn blev vi mere og mere opmærksomme på, hvordan utilfredshed med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed havde ført os vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Et af de mange midler, vi havde brugt i et forsøg på at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed var at forsøge at få andre til at ære os, fordi vi forestillede os, at ære fra andre ville gøre det lettere for os at acceptere os selv.

Når det lykkedes os, opdagede vi, at det ikke bragte os nærmere til at acceptere vores menneskelighed, så det var ikke en løsning på vores addictions til vores kroniske utilfredshed.

Som et resultat af denne erkendelse indså vi, hvor vigtigt det var for os at bruge vores AcAdAn Program for at komme os over vores kroniske utilfredshed med os selv, vores liv, andre og Verden omkring os og blive ført til tilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lade mig føre til tilfredshed ved hjælp af min udvalgte Højere Magt, mit AcAdAn Fællesskab og mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. Juli: Ydmyghed

Princippet i Femte Trin er Ydmyghed

Slogan: Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden skabningmanifestation.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 79

Indtil vi kom til Femte Trin havde mange af os en følelse af, at vi alene brugte vores karakterdefekter i vores forhold til os selv, andre og Verden som helhed, og det havde fået os til at føle os andre underlegen.

Vi var ikke opmærksomme på, at vores følelse af underlegenhed hører til i Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation.

Vi opdagede imidlertid, da vi skulle dele vores Fjerde Trins opdagelser om os selv i vores Femte Trin, at dette var en almindeligt forekommende følelse i hele menneskeheden psykologiske landskab, så vi var ikke alene om det.

Da vi delte om vores arbejde med Glædesringene, indså vi, at også det var almindeligt at brugen af dem også var almindeligt, og derved forstod vi, at vi var hverken mere eller mindre end nogen anden manifesteret skabning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Femte Trin til at indrømme mine opdagelser fra Fjerde Trin om min nøjagtige karakter og dermed, at jeg hverken er mere eller mindre end nogen anden manifesteret skabning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. Juli: Bogen Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv

Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv indeholder medlemmers samlede erfaringer med Trin og Traditioner i Active Addictions Anonymous.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 87

I AcAdAn begyndte vores arbejde med vores addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af bogen *Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*, der er grundlaget for alt det arbejde med de Tolv Trin, der foregår i Fællesskabet.

Lidt efter lidt blev arbejdet tydeliggjort ved hjælp af endnu en bog kaldet *To Sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*, der foreslår, hvordan vi kunne arbejde med Programmet i AcAdAn.

Efter yderligere nogen tid begyndte vi arbejdet med bogen *Daglige Kontemplationer for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det vilde liv*, fordi mange af os ønskede at begynde dagen med at gøre os nogle tanker om vores Program.

Til sidst begyndte vi arbejdet på bogen *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*, og dermed blev det muligt for os at gå direkte til en Sjette Trins analyse, når vi smertede mentalt-emotionelt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge AcAdAns litteratur til at skabe et klart billede af min sygdom for mig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. Juli: Fokus i AcAdAn

Vi afholder os fra at godkende eller modsætte os emner eller sager udenfor AcAdAn.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 91

Da vi kom til AcAdAn, havde de fleste af os et veludviklet tænkende sind, et veludviklet Ego, fordi vi havde opfundet uendeligt mange grunde til at være utilfredse med forskellige områder af vores liv.

At vores Ego var veludviklet betød ikke nødvendigvis, at det var sundt, men det betød, at vi havde mange forskellige muligheder for at tage stilling til en lang række emner fra mange forskellige perspektiver.

I forbindelse med vores medlemskab af AcAdAn valgte vi at fokusere på de perspektiver, der gjorde os utilfredse for at kunne identificere de områder, vi havde brug for at ændre til tilfredshed ved hjælp af vores AcAdAn Program.

Derfor brugte vi ikke vores tænke-evne til at fokusere på at godkende eller modsætte os emner udenfor AcAdAn, men brugte den i stedet til at fokusere på arbejdet med vores helbredelse fra vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele til et møde om, hvordan jeg med succes brugte mit AcAdAn Program til at komme mig over det, der smertede mig mest i dag, som jeg havde forsøgt at bruge min sygdom af addiktion til kronisk utilfredshed til at komme mig over uden succes.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. Juli: Følelsesmæssig ædruelighed

Vi undersøgte også vores Følelsesmæssige Ædruelighed ved at se på de tilfælde, hvor vi var i stand til at respektere os selv ved at tage os af os selv både materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt og åndeligt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 32

De fleste af os havde arbejdet med vores medafhængighed, der blev kaldt frelserkomplekset i den gamle Verdensorden, i en eller anden form, inden vi kom til AcAdAn.

I AcAdAn arbejdede vi med smerten i Medafhængighedens Ring med de fire egenskaber, der er er frelseren, forførereren, offeret og krænkeren, som udspiller sig i dette energifelt.

Desuden arbejdede vi med Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre, der er modgiften til vores medafhængighed.

Da vi brugte vores følelsesmæssige ædruelighed, gled vores medafhængighed langsomt i baggrunden og dermed kunne vi bruge vores ressourcer efter deres hensigt på at skabe og manifestere et liv for os selv, der tilfredsstillede os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min følelsesmæssige ædruelighed til at skabe og manifestere et liv for mig selv, der tilfredsstiller mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. Juli: At flytte os fra smerte til glæde i AcAdAn

Efter at have arbejdet med at lære at flytte os fra den Store Ring af Smerte til den Store Ring af Glæde gik vi videre til at lære at flytte os fra Smertens Små Ringe, Miniringe, Mikroringe og Nanoringe til Glædens Små Ringe, Miniringe, Mikroringe og Nanoringe.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 49

I vores arbejde med Trin Fire i vores AcAdAn Program undersøgte vi vores psykologiske landskab ved at undersøge, hvordan energierne i Smertens og Glædens Ringe havde påvirket os fra vores barndom til nu.

I Trin Fem opdagede vi, at vi havde disse erfaringer til fælles med vores sponsor og/eller helbredelses partner og vores AcAdAn Fællesskab.

Dermed blev vi helt rede til at bruge disse energier bevidst i Trin Seks, hvor vi lærte at flytte os bevidst fra mentalt og følelsesmæssig smerte til mental og emotionel glæde.

På den måde opnåede vi evnen til at finde tilfredshed med os selv, andre og vores liv, og når vi havde været utilfredse, brugte vi Trin Otte og Ni til at give genoprejsning til os selv og andre for vores brug af utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Program til at lære at flytte mig fra mental-emotionel smerte til mental-emotionel glæde i så mange situationer som muligt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. Juli: Tankestrømmen

På grund af vores aktive addiktion er vi fanget i en konstant strøm af tanker, som overvælder os og får os til at handle i modstrid med vores hjertes ønsker, og dette kalder vi besættelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 7

I vores arbejde med at vores tænkende sind, vores Ego lagde vi mærke til, at vores Ego gennemløbes af en tankestrøm, der gav anledning til vores emotionelle følelser, der er den energi, der flyder fra vores tankestrøm.

Ved at observere vores tankestrøm, observerede vi at nogle tankemønstre førte til emotionelle følelser af glæde, og andre tankemønstre førte emotionelle følelser af smerte, og at det var muligt at skifte vores fokus fra smerte til glæde.

Vi observerede også, at vi greb fat i nogle tankemønstre og vendte og drejede dem, fordi de skræmte os, og vi ønskede at finde måder og midler til at forhindre, at disse tanker blev til sygdom og smerte i vores liv.

I AcAdAn tog vi en bevidst beslutning om, hvilke tankemønstre vi ønskede at opdyrke og hvilke, vi ønskede at erstatte med mere fordelagtige mønstre, der gjorde det muligt for os at handle i overensstemmelse med vores hjertes ønsker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge mit AcAdAn Program til bevidst at opdyrke tankemønstre, der gør det muligt for mig at handle i overensstemmelse med mit hjertes ønsker.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. Juli: Tradition Elleve og Tolv

TRADITION 11: Vores politik i offentlige forbindelser er baseret på tiltrækning frem for agitation; hvad angår internet, presse, radio, TV og film bør personlig anonymitet altid bevares.

TRADITION 12: Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores Traditioner, der til stadighed minder os om, at lade principper gå forud for personligheder.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

I vores arbejde med vores AcAdAn Program og i vores Fællesskab er Anonymitetsprincippet, som det bliver beskrevet i vores Traditioner, af største vigtighed.

Anonymitetsprincippet sikrede os mod at begå den fejl at lade os blænde af andre medlemmers status i samfundet eller i Fællesskabet, så vi dermed mistede vores fokus på vores mål i forbindelse med at være medlemmer af AcAdAn.

Vi ønskede ikke, at vores arbejde med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed skulle komme ud af kurs ved, at vi begyndte at fokusere på emner, der ikke havde noget med vores helbredelse at gøre.

Ved at bruge de principper, der er beskrevet i Tradition Elleve og Tolv kunne vi alle mødes som ligeværdige i helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af glæden disse Traditioner åbner for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg holde mig Anonymitetsprincippet for øje i min helbredelse for min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. Juli: Egoets vejledning

Vores tænkende sind, også kaldet vores Ego, har til opgave at vejlede os om, hvordan vi bedst kan håndtere vores liv, men i løbet af vores Trinarbejde opdagede vi imidlertid, at vores tænkende sind var dysfunktionelt på grund af manglende eller fejlagtige oplysninger, der havde fået os til at drage fejlagtige konklusioner om os selv, andre og vores liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 68

Da vi begyndte at studere vores tænkende sind, vores Ego ved hjælp af Smerteringen og Glædesringen, opdagede vi, at vores tænkende sind, vores Ego kunne være mere eller mindre fejlinformeret på forskellige områder.

Vi opdagede også, at vores tænkende sind, vores Ego kunne mangle oplysninger, vi havde brug for til at kunne tage os af vores liv på en tilfredsstillende måde, og derfor valgte vi at holde vores tænkende sind, vores Ego opdateret med nye oplysninger.

Vi ønskede, at vores Ego skulle være opdateret om, hvilke mål vi ønskede at opnå, så vi ikke stødte på modstand fra vores Ego, når vi begyndte at handle på at opfylde vores ønsker på forskellige områder.

Efterhånden, som vi forsynede vores tænkende sind, vores Ego med rigelige og korrekte oplysninger både om det, vi ønskede, og om de energier, vi ønskede at tage i brug for at opfylde vores ønsker, blev vores tænkende sind, vores Ego roligt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at give mit tænkende sind, mit Ego rigelige og korrekte oplysninger om, hvor jeg ønsker at bevæge mig hen i mit psykologiske landskab, og hvilke energier, jeg ønsker at bruge.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. Juli: At frigøre os selv fra skyld

Det væsentlige var ikke, om det var en stor eller en lille ting, eller om vi gjorde det med vilje eller ej, men om vi følte os skyldige over det og derfor skammede os over vores handling.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 59

Under vores opvækst fik vi indtryk af, at vi var skyldige i andres smertefulde mentale-emotionelle tilstande, især vores forældres, søskendes, læreres eller venners/veninders.

Det havde forledt os til at tro, at æren også var vores, når andre var glade og veltilpasse, og et tegn på, at og æren var vores, var vi blev rost af dem i AcAdAn, fandt vi ud af at vores medafhængighed rummede en addiktion til ros.

Ros var vores 'stof', og behagesyge er den sygelige tilstand i vores sind, der er resultatet af vores addiktion til ros, så vi begyndte at bruge Den Følelsesmæssige Ring til forvandle vores medafhængighed til oplysning og visdom.

Dette arbejde var en væsentlig faktor i at befri os fra de mentale-emotionelle smerter, der fastholdt i vores addiktion til kronisk utilfredshed, fordi vi gav slip i det, andre syntes om det vi tænkte, følte og gjorde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at frigøre mig fra følelser af skyld over andres mentale-emotionelle smerter og den følelse af skam, som min følelse af skyld fremkalder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. Juli: Forførelse af andre

For at opnå dette, prøvede vi på at overvælde andre med vores perspektiver for at få dem til at tro på, at vi kunne redde dem fra deres livs smerter, hvis de bare fulgte vores anvisninger, og vi forførte dem yderligere ved at skjule vort eget livs smerter

og nægte at anerkende, at vi ikke var klogere, bedre eller mere magtfulde end de selv var og deres Højere Magt var, og vi benægtede sandheden om, at de var nødt til at finde deres egne svar i livet, ligesom vi selv var.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 32

Mange af os var kommet fra andre Tolv Trins Programmer, der arbejder med forskellige eksistentielle problemer, før vi kom til AcAdAn, og mange af disse Fællesskaber arbejder med Medafhængighedens begreber.

Nogle Fællesskaber kalder medafhængigheden for drama trekantens begreber, og de forskellige Fællesskaber samt nogle former for psykologi arbejder med tre begreber i den forbindelse, og det er frelser-rollen, offer-rollen og krænker-rollen.

Derfor blev vi overraskede over at opdage, at vores AcAdAn Program arbejder med fire begreber i stedet for tre ved at tilføje forfører-rollen til de tre, og at Programmet har opsat begreberne i en cirkel i stedet for i en trekant.

Da vi undersøgte forfører-rollen, indså vi, at netop forfører-rollen er tvilling til frelser-rollen, fordi vi forførte både os selv og andre, når vi forestillede os, at vi kunne frelse andre fra deres eksistentielle smerter, der var deres egen opgave.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage min viden om at give slip i Medafhængighedens forfører-rolle til hjerte, så jeg kan blive i stand til at frigøre mine ressourcer til mit eget brug.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. Juli: Utilfredshedens konsekvenser

Hvis du er som os, ved du, at én situation, der modtages med utilfredshed, skaber og manifesterer et væld af konsekvenser.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

Da vi begyndte at undersøge vores utilfredshed, opdagede vi, at den ikke blot opstod pludselig i nuet, for der lå en lang række tankevaner bag ethvert udtryk for utilfredshed, som vi havde opbygget over mange år.

Vi indså også, at vi mistede livsglæden på grund af vores addiktion til kronisk utilfredshed, og at det var en stor og krævende opgave at komme os over denne sygdom, som vi havde brugt mange år på at skabe og manifestere.

Over årene havde vi forsøgt at komme os over den ved at opsøge psykologer, psykiatere, åndelige vejledere eller vores nære og kære for at søge hjælp til at komme os over den.

Da vi kom til AcAdAn, indså vi, at vores utilfredshed ikke blot handlede om enkelt stående situationer eller person, men at det var en kronisk tilstand, vi gjorde brug af mange gange om dagen hver dag, som vi havde brug for at blive helbredt for.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at blive helbredt for min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. Juli: Forandring

Vi indså, at hvis vores Højere Magt trak hele Hadets Træ op med rode på én gang eller øjeblikkeligt forvandlede det til et fuldt udviklet Kærlighedens Træ, der var nyt for os, da vi bad om at få alle vores karakterdefekter fjernet ved hjælp af forvandling, ville vi formodentlig føle os så fremmede for os selv, at vi ville blive vanvittige af det eller endog dø af chok.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 55

De fleste af os forestillede os, at vi ønskede at forbedre vores liv på mange måder, der kunne bestå i at holde op med at ryge, at tabe os, at få en ny bil, at møde en partner eller at få et barn.

Vi var imidlertid ikke opmærksomme på, at enhver forandring skaber og manifesterer en omvæltning i vores dagligdag, hvad enten forandringen består i en forbedring af vores liv, eller den består i en forværring af vores liv.

Allerede i Trin Et blev vi opmærksomme på, at døden kan udtrykkes som foranderligheden, og det havde ganske vist gjort det lettere for os at acceptere døden, men vi havde derudover brug for at lære at acceptere foranderligheden.

Mange af os havde forsøgt at stivne os selv eller at sætte os selv og andre i bås for at overvinde vores ubehag ved døden/foranderligheden, men i AcAdAn arbejdede vi på at nå frem til accept af vores egen og andres foranderlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at lære at leve i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. Juli: At være en del af en gruppe

Så vi giver slip efter at have udtrykt det, vi ønsker for gruppen, i tillid til, at udfaldet er det bedste for gruppen her og nu, også selvom vores eget ønske om et bestemt udfald ikke er i tråd med det, gruppen vælger som en løsning.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 82

I AcAdAn lærte vi at se på Gruppesamvittigheden, som vores Højere Magts tale til os gennem vores gruppe, hvad enten gruppen bestod af to i vores ægteskab eller af mange i vores Fællesskab, som vi indgik i som et gruppemedlem.

Gruppesamvittigheden består i hvert enkelt medlems samvittighed, og derfor tog vi hvert enkelt medlems udtrykte samvittighed i betragtning, når vi skulle tage en beslutning på hele gruppens vegne.

Ved at lære at lytte til Gruppesamvittigheden som vores Højere Magts tale til os, udviklede vi vores sociale færdigheder, så vi blev bedre og bedre til at indgå i en gruppe som en tilfreds og harmonisk del af gruppen.

Samtidigt med, at vi lærte at lytte til Gruppesamvittigheden forsvandt meget af vores ængstelse i sociale sammenhænge, og dermed blev vi mere og mere tilfredse med vores os selv, andre og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til Gruppesamvittigheden på samme måde, som jeg overgiver mig til min individuelle og personlige Højere Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. Juli: Lev og lad leve

Princippet i Ottende Tradition er Respekt:

Slogan: Lev, og lad leve.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 94

I Smerteringenens hierarki kommer Medafhængighedens Ring som nummer tre efter Tomhedens Ring og Selvcentreringens Ring i vores AcAdAn Program.

For os betød det, at vi stort set alle sammen led af et alvorligt tilfælde af medafhængighed, og derfor var vi opslugt af vores opfattelse af, hvad andre mennesker foretog sig.

Til tider troede vi, at andre skulle reddes, og til andre tider ønskede vi at lave om på andre mennesker, og derfor blandede vi os i deres handlinger, eller deres samspil med deres venner eller den måde, de havde valgt at leve deres åndelige liv på.

Vi opdagede til vores ubehag, at andre for det meste ikke bød vores indblanding velkommen, og lidt efter lidt lærte vi at respektere deres måde at være i Verden på, og således tog vi Tradition Ottes slogan: 'Lev og lad leve 'til hjerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage princippet i Tradition Otte til hjerte og respektere andres ret til at

leve, som de vælger at gøre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. Juli: Magten og æren

Andre af os forsøgte at opnå magt og ære ved at hæve vores energiniveau ud over det, der var naturligt muligt for os, ved at indtage forskellige kemiske substanser, der var skadelige for vores krop og vores sind, for at tvinge vores krop og vores sind til at yde flere resultater, end de ellers var i stand til.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 16

I vores arbejde med Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, opdagede vi, at vores addiktion til kronisk utilfredshed udsprang fra vores brug af dette energifelt.

Vores selvkritik gjorde det svært for os at værdsætte os selv, og derfor opstod der et behov i os for at hæve vores selvværd ved at blive æret af andre, og det havde fået mange af os til at søge at opnå magt og ære.

Nogle af os valgte at anvende forskellige kemikalier for at forøge vores yde-evne, så vi kunne udrette mere end andre mennesker i vores jagt på magten og æren, men vores brug af kemikalier vendte sig mod os på et tidspunkt.

Samtidigt blev vi addiktede til vores foretrukne stof og var nødt til at finde en vej tilbage til normalitet ved at gennemgå en tids- og energikrævende helbredelsesproces og dermed at blive vant til det, der var muligt for os normalt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og derfor vil jeg acceptere, at magten og æren udelukkende tilhører min Højere Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. Juli: Religion og åndelighed

AcAdAn er ikke et religiøst Program.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Mange af os AcAdAn'ere kom i kontakt med den religion, der var dominerende i vores samfund, i en ung alder, og for de fleste af os havde det medført, at vi fik forskellige eksistentielle problemer, der fik os til at vende ryggen til religion.

Efterhånden, som vores søgen efter svar på vores eksistentielle problemer udviklede sig, opdagede vi, at der er forskel på religion og åndelighed.

Religion er den indledende lære, der gives til mennesker, der ikke selv har oplevelser på det åndelige område, så de kan få en rettesnor, som de med fordel kan bruge til at håndtere eksistensens problemer.

På et tidspunkt opstod der imidlertid et ønske i os om selv at opleve de åndelige tilstande, de forskellige religioner beskriver, og vores AcAdAn Program tilbyder os en vej, vi kan bruge til at opnå dette.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at religion har sin plads i den store sammenhæng, og at åndelighed er min personlige erfaring med de tilstande, som religionen beskriver, og som jeg kan opnå ved hjælp af mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. Juli: Fællesskab

Vi havde omsider fundet et Fællesskab med andre, der led under det samme som os, og sammen flyttede vi os fra vores utilfredshed med os selv, andre og vores liv til tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

Før vi kom til AcAdAn var det ikke let for os at få øje på vores addiktion til kronisk utilfredshed, selvom vi brugte utilfredshed i mange forskellige situationer og af mange forskellige grunde.

Da kom til AcAdAn og hørte det, andre medlemmer havde at dele om deres addiktion til kronisk utilfredshed, genkendte vi det, de delte, så vi besluttede at give os selv en chance til at komme os ved hjælp af AcAdAn Programmet.

Det var en stor lettelse for os, at vi nu havde en Fællesskab med andre, der også indrømmede, at de mistede livsglæden på grund af deres addiktion til kronisk utilfredshed, og vi valgte at begynde at komme i AcAdAn Fællesskabet.

At lytte til andre ved møder, og at finde en sponsor og begynde at udføre Programmet gav os en mulighed for at undersøge, hvordan vores addiktion til kronisk utilfredshed påvirkede os, vores liv og alt og alle omkring os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Fællesskab til at undersøge, hvordan min daglige brug af utilfredshed påvirker mig selv, mit liv i almindelighed og mine omgivelser.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. Juli: Vores holdning

En ligegyldig og intolerant holdning overfor jordiske og åndelige principper kan ødelægge vores helbredelsesproces.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

De fleste af os havde været på den åndelige vej længe, da vi kom til AcAdAn for at arbejde med vores addiktion til kronisk utilfredshed.

På vores åndelige vej havde vi modtaget mange oplysninger, vi med fordel kunne anvende i vores åndelige liv, men det var ikke faldet os ind, at det var lige så vigtigt, at vi fandt oplysninger, der handlede om vores jordiske liv.

Da vi kom til AcAdAn, var det første gang for mange af os, at vi stødte på oplysninger, der lagde vægt på, at vi havde brug for også at anvende jordiske principper for at opnå tilfredshed med os selv og vores liv.

Derfor var det en stor lettelse for os at komme til ansigt til ansigt med Første Trin i AcAdAn, fordi vi med det samme kom til at arbejde med vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at lære at acceptere min begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. Juli: Andres beundring og respekt

Vi forestillede os, at vi var nødt til at opnå, at andre ærede os, fordi vi troede på, at hvis vi blot opnåede dette, havde vi opnået deres kærlighed og respekt, og så ville vi blive i stand til at acceptere os selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 15

Før vi begyndte at studere os selv ved hjælp af vores AcAdAn Program, troede mange af os, at vi kunne opnå selvaccept ved at blive beundrede og respekterede af andre, men ved at studere os selv opdagede vi, at når vi rent faktisk modtog beundring og respekt fra andre, hjalp det os ikke til at opnå større selvaccept.

Vi fik endog øje på selvkritiske tanker i den sammenhæng, så når andre udtrykte beundring eller respekt for vores måde at være i Verden på eller for vores talenter og evner på bestemte områder, kunne vores selvkritiske tanker få os til at tænke, at deres beundring og respekt hang sammen med, at de ikke kendte os, som vi var i Virkeligheden.

Vores selvkritiske tanker kunne også få os til at tænke, at hvis andre kendte os, som vi var i Virkeligheden, ville de ikke beundre eller respektere os, og netop disse tanker viste os, at vi ikke var kommet vores selvrespekt nærmere på grund af andre menneskers beundring og respekt.

Derved stod det os klart, at vi havde brug for at opnå selvrespekt ved hjælp af Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre for at blive i stand til at tage andres beundring og respekt til hjerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring til at opnå selvrespekt, så jeg kan blive i stand til at modtage andres beundring og respekt med et åbent hjerte.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. Juli: At indrømme

Ingen kunne overbevise os om, at vi var kronisk utilfredse. Dette var en indrømmelse, vi måtte gøre overfor os selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 22

At være kronisk syg havde en mængde ubehagelige associationer for de fleste af os, fordi det gav os et indtryk af, at det var en sygdom, vi ikke kunne komme os over, og hvis det handlede om at være kronisk syg i sindet, blev det endnu vanskeligere for os at indrømme, hvordan vi havde det.

I AcAdAn forsøgte ingen at overbevise os om, at vi var kronisk utilfredse, for vi vidste af personlig erfaring, at denne sygdom var meget smertefuld at skulle stå ved, især fordi vi havde prøvet på at være glattere end de glædeste i sociale sammenhænge for at skjule vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Derfor var det en stor befrielse for os at kunne indrømme vores sygdom, og hvordan den påvirkede os selv og vores liv, når vi var til møder i vores AcAdAn Fællesskab i tryk forvisning om, at vores AcAdAn søstre og brødre forstod os, og i vores AcAdAn proces blev det også tydeligt for os, at det var en grundlæggende eksistentiel smerte, vi stod overfor.

Vi forstod, at det handlede om vores frygt for vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og at det ikke blot var os, der forsøgte at undslippe vores menneskelighed, men at ethvert menneske forsøgte dette til en vis grad, og at vi kunne arrestere vores sygdom ved hjælp af AcAdAn Programmet i en sådan grad, at vi blev symptomfri uden at bruge medicin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Første Trin til at indrømme, at jeg er utilfreds med en bestemt

situation i dag, og hvordan min utilfredshed gør mit liv uhåndterligt, så jeg kan bruge Trin To til at begynde at arrestere min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

31. Juli: *Anonymitet*

Vi lytter til budskabet i stedet for til vores opfattelse af budbringeren, og på den måde opretholder vi anonymiteten og lader principperne gå forud for de implicerede personer.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 93

Da vi begyndte at lære AcAdAns Traditioner at kende, opdagede vi, at et af Traditionernes vigtigste principper er at lade de principper, et andet medlem delte om, gå forud for hans&hendes personlige fremtræden.

Hvis vi lyttede til vores personlige mening om den person, der delte om de principper, han&hun delte om til et møde, afskar vi os fra at være åbensindede nok til at opfange det budskab, vi havde brug for at høre.

Derfor valgte vi at bruge Trin Tos princip, der er åbensindethed og Trin Tos slogan, der siger: At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første tegn på følelsesmæssig ædruelighed.

Vi ønskede at være følelsesmæssigt ædru, så derfor valgte vi at opretholde anonymiteten ved hjælp af Trin To og Tradition 12, der siger, Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores Traditioner, der til stadighed minder os om, at lade principper gå forud for personligheder.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at opretholde anonymitetsprincippet ved at lytte opmærksomt og respektfuldt til dem, jeg samspiller med i mit sociale liv, i stedet for at være optaget af mine positive eller negative tanker om deres personlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

AUGUST

01. August: Frihed i vores arbejde med Programmet **Error! Bookmark not defined.**
02. August: Tiltrækning frem for agitation **Error! Bookmark not defined.**
03. August: Fordomme **Error! Bookmark not defined.**
04. August: Samarbejde med vores Højere Magt **Error! Bookmark not defined.**
05. August: Tilhørsforhold **Error! Bookmark not defined.**

- 06. August: Hovmodets Lille Ring **Error! Bookmark not defined.**
- 07. August: Forvandling **Error! Bookmark not defined.**
- 08. August: Opfyldelsens Ring **Error! Bookmark not defined.**
- 09. August: At indtræde i meditation **Error! Bookmark not defined.**
- 10. August: Respekt for andre **Error! Bookmark not defined.**
- 11. August: At åbne op om vores hemmeligheder **Error! Bookmark not defined.**
- 12. August: At indrømme overfor vores Højere Magt **Error! Bookmark not defined.**
- 13. August: Tomhedens Ring **Error! Bookmark not defined.**
- 14. August: Mirakler **Error! Bookmark not defined.**
- 15. August: Smerten som læremester **Error! Bookmark not defined.**
- 16. August: Problemløsning **Error! Bookmark not defined.**
- 18. August: Fejlfrihed **Error! Bookmark not defined.**
- 19. August: Benægtelse **Error! Bookmark not defined.**
- 20. August: Mentale begrænsninger **Error! Bookmark not defined.**
- 21. August: Ansvarlighed i tjeneste **Error! Bookmark not defined.**
- 22. August: Manglende accept af menneskelighed **Error! Bookmark not defined.**
- 23. August: At give budskabet videre **Error! Bookmark not defined.**
- 24. August: Åndelighed og religion **Error! Bookmark not defined.**
- 25. August: Principiel livsstil **Error! Bookmark not defined.**
- 26. August: Vores Højere Magts tale til os **Error! Bookmark not defined.**
- 27. August: At indrømme vrede **Error! Bookmark not defined.**
- 28. August: Forvandling i hverdagen **Error! Bookmark not defined.**
- 29. August: Uhåndterlighed **Error! Bookmark not defined.**
- 30. August: Eneståendehed **Error! Bookmark not defined.**
- 31. August: At skade os selv og andre med hovmod **Error! Bookmark not defined.**

01. August: *Frihed i vores arbejde med Programmet*

En Sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Active Addictions Anonymous beskriver, hvordan vi kan arbejde med Programmet i Active Addictions Anonymous, men vi har friheden til at vælge at arbejde med Programmet på en hvilken som helst anden måde, bare det virker for os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 87

Når vi arbejdede med Programmet i Active Addictions Anonymous, arbejdede vi grundlæggende med den utilfredshed, der var forbundet med vores menneskelige

begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Vi gjorde brug af mange forskellige metoder til at give udtryk for vores utilfredshed, og vi arbejdede med mange af disse udtryk ved hjælp af de Arketypiske Ringe af Smerte og Glæde fra vores Fjerde Trin og fremefter.

Sponsorforslaget i vores litteratur foreslår os, hvordan vi kunne udføre dette arbejde, men vi havde friheden til at arbejde med vores utilfredshed med vores menneskelighed på andre måder, hvis vi fandt andre måder mere fordelagtige.

Det vigtigste var, at vores metode gjorde det muligt for os at arbejde med vores addiktion til kronisk utilfredshed med vores menneskelighed på en sådan måde, det blev muligt for os at komme os over den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed med min egen og andres menneskelighed på en hvilken som helst måde, der virker for mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. August: Tiltrækning frem for agitation

Når vi taler om Active Addictions Anonymous i offentlige forbindelser, agiterer vi ikke for vores Program.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 92

I vores begejstring over de resultater, vi opnåede som et resultat af vores arbejde med Programmet i AcAdAn, kunne vi blive grebet af en uimodståelig trang til at prøve på at overvælde andre med vores begejstring.

Derfor har vores Traditioner fastslået, at vi ønsker at lade vores Program virke ved tiltrækning frem for agitation, så de af os, der havde et ønske om at overbevise andre om vores Programs fortræffelighed, kunne lære at tage det roligt.

Når vi blev i stand til at tage det roligt, blev det muligt for os ikke at tale om vores Program med mennesker, der ikke var en del af AcAdAn med mindre, de andre havde udtrykt et ønske om at høre om det.

Ved at overlade til en Højere Magt at føre de, der ønskede det, til AcAdAn, lærte vi at give slip i at forsøge at overvælde andre med vores begejstring for vores Program i bevidstheden om, at Programmet kun ville virke for mennesker, der er villige til at påtage sig det store arbejde, der skal til for at komme sig over sin addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overlade til en Højere Magt at bringe de mennesker, der har et dybt og oprigtigt ønske om at komme sig over deres addiktion til kronisk utilfredshed, til mig, så jeg kan oplyse dem om AcAdAns Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. August: Fordomme

I Tradition Tre åbner vi os både som enkeltindivider og som gruppe for den kendsgerning, at vi ikke kan bedømme andre menneskers liv og bevæggrunde ved at se på dem udefra.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 83

Inden vi blev bekendt med Traditionerne i AcAdAn, holdt vi os for det meste til det første indtryk, vi fik af andre, og det medførte ofte, at vi dannede os en mening om dem udelukkende på grund af deres ydre fremtræden.

Når vi hørte andre dele til et AcAdAn møde, dannede vi os også ofte en mening om, hvilken slags menneske de var udelukkende baseret på deres stemmeføring, deres ansigtsudtryk og deres kropssprog.

Dette kalder vi for fordomme i AcAdAn, fordi det er umuligt at dømme andres liv og bevæggrunde ved at se på dem udefra, hvad enten dommen blev til på grund af deres fysiske fremtræden eller deres måde at udtrykke deres tanker på.

I AcAdAn ønskede vi at identificere os med det, andre havde at dele i stedet for at holde afstand til dem ved hjælp af fordomme, og derfor valgte vi at åbne os for at lære dem bedre at kende, før vi afgjorde på hvilke måder, vi kunne få glæde af de mennesker, vores Højere Magt sendte ind i vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge besindighed i min opfattelse af andre, som min Højere Magt sender ind i mit liv, før jeg tager stilling til på hvilken måde om nogen, jeg kan få glæde af dem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. August: Samarbejde med vores Højere Magt

Derfor begyndte vi på daglig basis at samarbejde med vores Højere Magt om at udføre dette arbejde i et tempo, vi ville være i stand til at bære.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 55

I Trin Syv begyndte vi at samarbejde med vores Højere Magt om at befri os selv fra vores karakterdefekter i et tempo, vi kunne tåle, og hvor hurtigt denne proces kunne

finde sted blev afgjort af vores mod til at forandre os.

Vi havde opdaget, at selvom forandringen var til vores fordel, kunne enhver forandring skabe og manifestere en følelse af fremmedgørelse for os selv, hvis vi gik for hurtigt frem og dermed ikke længere følte os hjemme i os selv.

De af os, der havde givet slip i en kemisk addiktion som fx addiktion af sukker, nikotin, alkohol, heroin, kokain osv., vidste, at det var en forbedring af vores liv, at vi blev frigjort fra vores addiktion til vores foretrukne stof.

Men selvom det var en forbedring af vores liv at gøre os fri af vores stofafhængighed, var det ikke en forandring, der skete fra den ene dag til den anden, og derved indså vi, at det var til vores fordel at forandre os i samarbejde med vores Højere Magt i et tempo, vi kunne tåle, så vi ikke drev os selv til vanvid med vores ønske om, at forandring skulle ske hurtigt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Syv på at arbejde på at forandre mig til min fordel i samarbejde med min Højere Magt i et tempo, jeg kan tåle.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. August: Tilhørsforhold

Vi ved, at det er livsvigtigt for vores gruppe, at alle medlemmer føler, at de hører med i vores gruppe, for vores erfaringer har vist os, at når flere og flere mister deres følelse af at tilhøre vores gruppe, ophører gruppen med at eksistere.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 80

Vi vidste fra vores erfaring, at hvis vi ikke oplevede en følelse af at høre til i en gruppe, mistede vi hurtigt lysten til at være en del af gruppen, og vores Traditioner lærte os desuden, at det var vigtigt, at vi forlod sammenhænge, der ikke tjente vores formål, selvom de måske havde tjent vores formål i nogen tid, men ikke gjorde det længere.

Det var vigtigt for os at deltage i møder i AcAdAn, fordi vi havde en mulighed for at dele med ligesindede om vores arbejde med AcAdAn Programmet, og samtidigt kunne vi lade os inspirere af andre ved at lytte til det, andre medlemmer havde at dele om deres arbejde med Programmet.

Derfor var det vigtigt for os, at de medlemmer af AcAdAn, der havde valgt at deltage i det AcAdAn møde, vi og vores gruppe havde skabt manifesteret, følte sig som en velkommen og værdifuld del af vores gruppe, så vi bød dem gladeligt velkommen til møde i vores gruppe, hvad enten deres deltagelse var ét enkelt møde eller mange.

Vi talte med dem, vi følte os inspireret til at tale med både før og efter mødet og forholdt os til det, de havde at dele samtidigt med, at vi huskede på, at både nykommere og oldtimere havde brug for at føle sig som en velkommen og værdifuld del af mødet og at blive talt med før og efter mødet for ikke at miste ønsket om at deltage i vores møder.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at tage mig godt af både nykommere og oldtimere med kærlig venlighed, for jeg ønsker, at de skal opleve en følelse af at være en velkommen og værdifuld del af møderne i min gruppe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. August: Hovmodets Lille Ring

Når Hovmodets Lille Ring blev aktiv i os, følte vi os som mere end andre, når vores behov blev opfyldt (Overlegenhed) og som mindre end andre, når vores behov ikke blev opfyldt (Underlegenhed).

Når vi følte os som mindre end andre, holdt vi os for os selv for at skjule vores sårbarhed og følelse af værdiløshed (Isolation), og når vi følte os som mere end andre, fyldte vi vores tid og rum op med mennesker og aktiviteter for at udstille vores overlegenhed ved hjælp af det antal mennesker, der var i vores liv, og de talrige aktiviteter, vi påtog os sammen med disse mennesker (Overfyldning).

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 39

Indtil vi arbejdede med Hovmodets Lille Ring i Trin Fire i vores AcAdAn Program, troede vi, at hovmod udelukkende bestod i at føle sig andre overlegen, men i vores arbejde med denne Ring opdagede vi, at vores hovmod også rummer følelser af underlegenhed.

Desuden indså vi, at vores mål med at tage vores hovmod i brug og overfylde vores dag og vores liv med mennesker at møde og aktiviteter at udføre var at være tiltrækkende for andre mennesker, men vi opdagede at som et resultat af vores anvendelse af hovmod, følte vi os i stedet isolerede fra andre mennesker.

Det medførte, at vi blev helt rede til at arbejde på at forvandle vores hovmod i Trin Seks, hvor vi arbejdede på at blive helt rede til tillade vores Højere Magt at forvandle vores karakterdefekter til dyder ved at undersøge vores brug af Hovmodets Lille Ring i alle detaljer.

Når vi havde undersøgt vores brug af Hovmodets Lille Ring i alle detaljer, flyttede vi vores fokus til Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab for at undersøge, hvordan vi forestillede os, at situationen kunne have udspillet sig, hvis vi i stedet havde brugt Sandhedens Lille Ring, og dette skabte og manifesterede den forvandling, vi havde længtes efter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at forvandle smerten fra min brug af Hovmodets Lille Ring til glæden ved at lære at bruge Sandhedens Lille Ring i stedet for.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. August: Forvandling

Princippet i Sjette Trin er Forvandling.

Slogan: Jeg ejer mine sår.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 79

Mange af os følte, at andre var ansvarlige for vores sårede følelser, indtil vi kom til Trin Seks i vores AcAdAn Program og blev bekendt med Sjette Trins slogan, og der var det et chok at vedkende os, at vores sårede følelser tilhørte os, fordi det betød, at vi var ansvarlige for at helbrede dem.

Vi havde forestillet os, at hvis andre blot ville behandle os bedre, være mere kærlige, forstående, imødekommende og venlige, ville vi ikke føle os sårede, men da vi undersøgte sagen, fandt vi ud af, at ikke alle følte sig sårede af de samme situationer, som vi følte os sårede af.

Vi opdagede også, at det, der sårede os den ene dag, ikke nødvendigvis sårede os den næste dag, så det ville være umuligt for andre at opføre sig på måder, der var kærlige, forstående, imødekommende og venlige nok til sikre sig, at de ikke sårede os på nogen mulig måde.

Det betød, at vi heller ikke kunne sørge for, at andre ikke følte sig sårede lige meget, hvor velmenende vi var, og dermed begyndte vi udelukkende at tage ansvar for vores egne følelser, og derefter kunne vi bruge vores Sjette Trin i AcAdAn til at forvandle vores smerte til glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg helbrede mine sårede følelser ved at forvandle dem til glæde ved hjælp af Sjette Trin i mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. August: Opfyldelsens Ring

I Hinduistisk mytologi findes en arketype kaldet Sudarshan Chakra eller Solhjulet, der siges at oplyse vores indre Verden lige så klart, som Solen oplyser vores ydre Verden, og derved forvandler Solhjulet alle vores karakterdefekter til deres modnede tilstand – til dyder.

I AcAdAn bruger vi navnet Opfyldelsens Ring for den samme arketype, og denne Ring opfatter vi som oprindelsen til alle vores dyder og således som oprindelsen til alle vores glæder.

Activ Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 30

Det er ikke blot i vores AcAdAn Program, vi kan støde på oplysninger om forskellige energiers sammensætninger og deres konsekvenser for livet som menneske.

I mytologien findes der andre navne på de forskellige energifelter, vi arbejder med i AcAdAn, som vi kalder Glædens og Smertens Ringe.

Således støder vi på Opfyldelsens Ring i mytologien under navnet Sudarshan Chakra, som Lord Krishna brugte til at hugge hovedet af alle dæmoner/karakterdefekter.

Tomhedens Ring støder vi også på i mytologien under navnet Pandoras Æske, der siges at udløse alverdens lidelser for den, der åbner Æsken, som vi i AcAdAn opfatter som roden til alle vores karakterdefekter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på bevidst at flytte mig ind i Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed, når jeg opdager, at jeg befinder mig i Tomhedens Ring med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. August: At indtræde i meditation

For at indtræde i meditation bevægede vi os fra vores normale dagsbevidstheds tilstand ind i den refleksive tilstand, dernæst ind i den kontemplative tilstand, herfra til den koncentrerede tilstand af vores sind, og til sidst gav vi slip og indtrådte i meditation, hvor vores bevidsthed udvidede sig.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 69

Da vi begyndte at arbejde med bøn og meditation i Trin Elleve i vores AcAdAn Program, lærte vi lidt efter lidt den meditative tilstand at kende.

Derved opdagede vi, at der rent faktisk ikke havde været en dag i vores liv, hvor vi ikke spontant var indtrådt i meditation uden, at vi dog havde heftet ordet meditation på vores sindstilstand.

Når vi oplevede et øjeblik af rent nærvær, befandt vi os i en tanketom tilstand, fordi vi i det øjeblik var holdt op med at tænke noget om noget, og dette kalder vi meditation.

Lige inden vi faldt i søvn om aftenen, opdagede vi, at så længe tankebåndet kørte, kunne vi ikke falde i søvn, så vi var nødt til at vente på, at tankestrømmen standsede, før vi kunne falde i søvn, og når tankestrømmen standser, er vi indtrådt i meditation.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde bevidst på at indtræde i meditation så ofte som muligt i løbet af min dag ved bevidst at forlænge de øjeblikke, hvor meditationen naturligt indtræder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. August: Respekt for andre

I stedet for at krænke andre ved at sige eller tænke, at de tænkte, følte eller handlede forkert, valgte vi at respektere, at de havde brug for at tænke, føle og handle i overensstemmelse med deres virkelighed, som den var for dem.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 48

Inden vi arbejdede med Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i AcAdAn, var det svært for os at finde ud af, hvordan vi kunne håndtere vores medafhængighed med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle.

Når vi befandt os i Medafhængighedens Ring havde vi en trang til at frelse andre fra deres livs besværligheder uden at være opmærksom på, at deres besværligheder var opgaver givet til dem af deres Højere Magt.

Ved at påtage os at løse deres opgaver, forhindrede vi dem i at lære det, de havde brug for at lære, og denne indsigt hjalp os til at indse, at det var til fordel for os og andre, at vi overlod ansvaret for at løse deres problemer til dem selv.

Hvis de direkte bad os om hjælp til at løse et problem, tog vi os tid til at tænke over, om vi ville elske at bidrage til en løsning, før vi sagde ja eller nej, og derved udviste vi respekt både for os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere andres evne til at løse deres egne problemer, og derfor vil jeg give dem tid og plads til at finde en løsning, før jeg investerer mine ressourcer – min tid, min energi, min interesse og mine penge - i deres problem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. August: At åbne op om vores hemmeligheder

Kun fuldstændig tillid til den person, vi valgte, kunne give os det mod, der skulle til at være omhyggelige med vores Femte Trin.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 43

I Trin Fire i vores AcAdAn Program kom vi ansigt til ansigt med vores sår fra barndommen til nutiden, og vi havde holdt mange af vores sår hemmelige af frygt for, at andre skulle bruge deres viden til at såre os, hvis vi ikke underkastede os deres ønsker.

Derfor var det skræmmende for os at tænke på at åbne op om vores hemmeligheder overfor et andet menneske, men det var en trøst for os at tænke på, at andre havde gjort det før os, og at vi havde fået at vide, at det krævede mod at udføre Trin Fem.

Vi var omhyggeligt med at vælge den person, som vi ville dele vores hemmeligheder med, hvad enten vi valgte en person i eller udenfor Fællesskabet til at dele vores Fjerde Trin med.

Vi havde brug for at have tillid til vores udvalgte person for at kunne opbyde det fornødne mod til at slippe vores hemmeligheder ud i det åbne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være omhyggelig med at vælge de personer, jeg deler mine hemmeligheder med, så jeg kan have tillid til, at jeg ikke bliver genstand for sårende sladder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. August: At indrømme overfor vores Højere Magt

På den måde opdagede vi, at det gjorde en forskel at indrømme vores Fjerde Trin overfor vores Højere Magt, og vi gjorde os også samtidigt rede at indrømme vores karakters nøjagtige beskaffenhed overfor et andet menneske.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 42

Vores Program hjalp os til at opnå det mod, der skulle til at dele vores Fjerde Trin med et andet menneske ved, at vi først indrømmede overfor os selv, at vi følte os sårede over mangt og meget, som vi plejede at sige til os selv, at vi var ligeglade med.

Dernæst indrømmede vi overfor vores Højere Magt, at vi følte os sårede over de oplevelser, vi havde skrevet ned ved at læse vores Fjerde Trin for vores Højere Magt og tilføje de inspirationer, der kom til os, medens vi læste.

Efter at have delt vores smerte med vores Højere Magt opdagede vi, at meget af vores smertes intensitet forsvandt i processen, og dermed blev det ikke så frygtindgydende at dele vores sårede følelser med et andet menneske.

Da vi delte med os selv, oplevede vi vores sår indefra, og når vi delte med vores Højere Magt, kunne vi se på vores sår udefra, og da de på den måde blev mindre personlige, steg vores mod til at dele vores sår med et andet menneske.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg følge Programmets forslag om først at indrømme mine sår overfor mig selv, derefter overfor min Højere Magt, så overfor et andet menneske, dernæst overfor Fællesskabet og dermed er jeg rede til at møde Verden som helhed uden at have behov for at skjule mine sår.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. August: Tomhedens Ring

Da vi undersøgte vores brug af Tomhedens Ring, opdagede vi, at hvis vi befandt os i Tomhedens Ring, når vi havde tom tid foran os, blev vores tomme tid ledsaget af en følelse af kedsomhed, og med kedsomheden oplevede vi en fornemmelse af meningsløshed, der fik os til at ønske at flygte fra os selv og vores liv, og det fik os til at føle os ensomme, ligegyldigt hvor mange mennesker vi var omgivet af.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 30

Menneskehedens største lidelser udspringer fra Tomhedens Ring, og indtil vi kom til Active Addictions Anonymous skammede mange af os sig over vores tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

Vi var ikke opmærksomme på, at vi befandt os i energien i Tomhedens Ring, og vi var heller ikke opmærksomme på, at det var ganske let at flytte os ud af Tomhedens Ring og ind i Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og enhed.

Det var en stor lettelse for os at læse i AcAdAns tekster, at dette var muligt, og det gjorde os villige til at lære, hvordan vi kunne flytte os fra smerten i Tomhedens Ring til glæden i Opfyldelsens Ring ved hjælp af vores Sjette Trin.

I Trin Seks lærte vi at flytte os åndeligt, socialt, mentalt, emotionelt, energetisk, fysisk og materielt fra smerte til glæde, og det betød, at vi opnåede friheden til at flytte os fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at vælge at flytte mig fra smerten i Tomhedens Ring til glæden i Opfyldelsens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. August: Mirakler

Det virkelige mirakel sker, når du indser, at dit tvangsmæssige behov for at bruge din addiktion til kronisk utilfredshed er blevet ophævet. Du er holdt med at være

utilfreds og er begyndt at leve et tilfredst liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 13

Der findes mange opfattelser af, hvad mirakler er, og i AcAdAn opfatter vi mirakler som begivenheder, der strider imod de almindeligt godkendte opfattelser af livet på Jorden, og derfor opfatter vi det som et mirakel, at et menneske kan se så dybt ind i sig selv, at han&hun kan opdage, at de mest intense af hans&hendes eksistentielle smerter udspringer fra hans&hendes addiktion til kronisk utilfredshed.

Desuden opfatter vi det som et mirakel, når han&hun indser, at hans&hendes addiktion til kronisk utilfredshed udspringer fra utilfredsheden med hans&hendes menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og at det rent faktisk er muligt for ham&hende at komme sig over sin addiktion til kronisk utilfredshed.

Vi oplevede gang på gang, at når en nykommer var blevet rede til at indrømme, at han&hun ønskede enhed med sit sande Selv, sin Ånd, kunne det medføre, at hun blev så utilfreds med sin menneskelighed, at han&hun var rede til at foretage sig mange destruktive handlinger overfor sin fysiske krop i et misforstået forsøg på at blive sig selv.

I AcAdAn opdagede vi imidlertid alle, at en forudsætning for at fuldende vores åndelige rejse til enhed med vores sande Selv, vores Ånd, medens vi levede på Jorden, var, at vi lærte at acceptere og endog elske vores egen og andres menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og det er denne udvikling, vi kalder det fulde AcAdAn mirakel.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at skabe og manifestere mit personlige mirakel i AcAdAn ved at lære at bruge Programmet ved hjælp af min sponsor/helbredelsespartner, min Højere Magt og Fællesskabet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. August: Smerten som lærermester

Så længe alt i vores liv fungerede til vores tilfredshed og ikke forandrede sig med mindre, det var en forandring, vi selv havde valgt, standsede vi ikke op for at tænke dybt over meningen eller formålet med vores liv, men når vi oplevede smerte, eller når vores liv forandrede sig på måder, vi ikke havde forventet, begyndte vi at undersøge smertens årsag og årsagen til forandringen, og i denne proces voksede vores opmærksomhed overfor og vores forståelse af vores liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 19

Før vi kom til AcAdAn oplevede de fleste af os det som om, at der var noget galt med os eller vores liv, når vi oplevede smerte, men efterhånden, som vores arbejde

med Programmet udviklede sig, blev vi opmærksomme på, at smerten er en læremester.

Det var smerten i forbindelse med vores anvendelse af vores karakterdefekter i de Arketypiske Ringe af Smerte, der lærte os at standse op og se nærmere på os selv og vores liv, og smerten hjalp os således til at blive mere bevidste på mange områder.

Samtidigt med, at smerten gjorde os mere bevidste, lærte vi at bruge de Arketypiske Ringe af Glæde bevidst, og dermed blev vi i stand til at bruge vores karakterdefekter konstruktivt ved at forvandle dem og dermed løfte os til et højere energiniveau.

Lidt efter lidt, som vi udviklede vores evne til bevidst at bruge Glædens og Smertens Ringe, forsvandt vores frygt for vores eksistentielle smerter, og dermed blev vi i stand til at se, at både smerte og glæde har deres at give.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at mindske min frygt for mine eksistentielle smerter ved at udvikle min evne til at bruge mit AcAdAn Program til at flytte mig fra smerte til glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. August: Problemløsning

Vi er ikke interesseret i hvem eller hvad, der har forårsaget vores addiktion til kronisk utilfredshed, hvad vi har gjort i fortiden, hvor meget eller hvor lidt vi ejer, men kun i hvad vi ønsker at gøre ved vores problem, og hvordan vi kan hjælpe hinanden med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Da vi blev klar over, at vi var kronisk utilfredse, følte mange af os sig forskrækkede, for vi kunne ikke se, hvordan det skulle blive muligt for os at gennemskue vores problem og finde en løsning på det, og det kunne få os til at sidde fast i vores addiktion til kronisk utilfredshed i årevis.

Vi vidste instinktivt, at tilfredshed, glæde, lykke, lyksalighed og ekstase er åndelige tilstande, og derfor opfattede vi det som et tilbageskridt at indrømme vores addiktion til kronisk utilfredshed, især fordi vi tænkte, at vi var kommet langt på den åndelige vej, at vi burde være mere glade og tilfredse med os selv og vores liv, end vi rent faktisk var.

Efterhånden, som vi hørte andre dele om, at de også havde haft et problem med at indrømme deres addiktion til kronisk utilfredshed, hjalp det os til at opdage, at vores addiktion til kronisk utilfredshed opstod, da vi begyndte på den åndelige vej, fordi vi mente, at vores menneskelighed stod i vejen for vores enhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Vores forestilling om, at vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed stod i vejen for vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd, havde sat sig i os som en addiktion til kronisk utilfredshed, der netop begrænsede vores enhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Et i mit AcAdAn Program til at indrømme min addiktion til kronisk utilfredshed med min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, så min helbredelse kan begynde i Trin To.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

Vi så på, hvordan vi havde skadet andre fysisk ved at blive voldelige og påføre dem fysisk skade, fx ved at tjatte, skubbe eller slå dem, og vi inkluderede også vores børn i denne liste.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 58

I fortiden var det meget almindeligt, at forældre udsatte deres børn for voldelige overgreb, og mange af os i AcAdAn har netop været udsat for den slags overgreb både ved at få endefulde og ved at få at vide, at vi ikke måtte følge vores hjerte, men skulle gøre det, vores forældre mente, var det rette.

Det havde givet os indtryk af, at kærlighed kom til udtryk gennem vold i mange former, og derfor behandlede vi dem, vi elskede, med mange former for vold, fordi vi troede på, at det var måden at vise kærlighed på i følge ordsproget: Den man elsker, tugter man.

Først da vi gennemførte vores AcAdAn Program, indså vi, at når vi gav andre smerte, smertede vi selv, fordi vi ikke følte os i overensstemmelse med vores sande Selv, vores Ånd, når vi var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige overfor andre.

Vi smertede især, når vi var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige overfor vores nære og kære, som vi i Virkeligheden ønskede at behandle med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og efterhånden, som vi brød vores gamle mønstre ved hjælp af vores AcAdAn Program, blev vi mere tilfredse med os selv og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at finde ud af, hvordan jeg kan holde op med at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig overfor mig selv og andre og i stedet opfylde mit ønske om at være kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. August: *Fejlfrihed*

I stedet for at være hårde mod os selv ved at forvente at være fejlfri fra nu af, drog vi håb og styrke fra Trin Otte og Ni, for vi vidste, at vi kunne bruge dem til at give genoprejsning, når som helst vi begik en fejl som afsløret for os set i lyset af vores AcAdAn Program.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 63

Da vi kom til Trin Syv i vores AcAdAn Program, forestillede de fleste af os sig, at vi omsider var nået et punkt, hvor vi kunne lære at være fejlfrie, fordi vi nu skulle til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra alle vores karakterdefekter.

I Trin Seks var vi blevet helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter, og i Trin Syv skulle vores samarbejde med Højere Magt hjælpe os til at blive fejlfri, fordi vi nu var blevet rede til at samarbejdede med vores Højere Magt om det.

Vores villighed fik os til at tro, at det nu skulle lykkes os at blive fejlfri, og vi blev skuffede, da vi opdagede, at det var en misforståelse af Trin Syv, for selvom vi samarbejdede med vores Højere Magt om at blive befriet fra vores karakterdefekter, blev de stadig aktive i mange situationer.

Efterhånden opdagede vi, at enhver ny idé nødvendigvis ville føre til, at vi begik fejl i gennemførelsen af vores idé, hvad enten vi ønskede at skabe og manifestere et nyt tankesæt eller en ny bro, og dermed blev vi i stand til at give os selv tilladelse til at eksperimentere med nye idéer, selvom vi begik fejl i udførelsen til at begynde med.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tilladelse til at begå fejl, fordi jeg ved, at jeg har Trin Otte til at vedkende mig mine fejl og Trin Ni til at give mig selv og andre genoprejsning for mine fejl og dernæst at tilgive mig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. August: *Benægtelse*

Vores benægtelse overbeviste os også om, at vi kunne komme til at føle os tilfredse, når som helst, vi ønskede det, på trods af alle beviser på det modsatte.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 22

Da vi begyndte vores arbejde med vores benægtelser i Trin Syv i vores AcAdAn Program, opdagede vi, at benægtelse er det nådens slør, der lægger sig over de fejl, vi endnu ikke er parat til at stå ansigt til ansigt med.

Det betød, at vi, som et Fællesskab, ikke forsøgte at rive benægtelsens slør fra en andens øjne, fordi vi opfatter det som en voldelig handling.

Vi fortalte heller ikke en anden, at han&hun var i benægtelse i nogen som helst forbindelse, og i stedet for gav vi ham&hende tid til at blive rede til at stå ansigt til ansigt med sin fejl.

Det var ikke længere vigtigt for os, om vi selv eller andre var i benægtelse, for vi vidste, at en Højere Magt vil vise os det, vi havde brug for at vide, så derfor lod vi os selv og andre være i benægtelse i den udstrækning, vores og deres Højere Magt tillod.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg afholde mig fra at mene, at jeg selv eller andre burde vide alt, hvad der er at vide om vores fejl i tillid til, at min og deres Højere Magt nænsomt vil føre mig og dem ansigt til ansigt med vores fejl og til en løsning på dem, når tiden er moden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. August: Mentale begrænsninger

På det mentale plan havde vi problemer med at acceptere vores begrænsede viden og lod som om, vi vidste noget om alting, endog selvom vi hverken havde personlig erfaring på området eller en boglig viden om det.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 21

I AcAdAn opfatter vi visdom som personlig erfaring på et bestemt område, vi har boglig viden om, for selvom vi har boglig viden om mange ting, opfatter vi ikke boglig viden som visdom, ligegyldigt hvor meget boglig viden vi havde samlet sammen.

Vi brugte de erhvervede oplysninger fra de bøger, vi havde læst om et bestemt område til at begynde at praktisere det, vi havde læst, så vi lidt efter lidt kunne opnå personlig erfaring med det og dermed opnå mere og mere visdom på området.

Ligegyldigt hvor meget visdom vi havde opnået på væsentlige områder, kunne vi dog ikke undslippe vores uvidenhed, for der ville altid være mere på vores ekspertise område, vi ikke vidste noget om.

Det havde fået os til at arbejde på at acceptere vores uvidenhed, selv på de områder vi vidste mest om, og det betød, at vi omsider kunne begynde at tage det roligt på det mentale område og at være lærevillige, også på de områder vi vidste mest om.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Håbets Mikroring med dens værdsættelse, lærevillighed, åbenhed og værdighed til at håndtere min uvidenhed, også på det område, jeg ved mest om.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. August: Ansvarlighed i tjeneste

Princippet i Niende Tradition er Ansvarlighed.

Slogan: Jeg tjener med glæde eller slet ikke.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 94

Inden vi kom til AcAdAn opfattede mange af os det som ansvarlighed at udføre tjeneste i Fællesskabet, hvad enten vi havde lyst til det eller ej.

Da vi blev bekendt med Niende Tradition, indså vi imidlertid, at det var muligt at se på ansvarlighed på en anden måde.

Vi indså, at når vi havde hjertet med i det, vi foretog os, glædede vi os over det, og når vi ikke havde hjertet med i det, blev det glædesløst.

Denne erkendelse fik os til at vælge at være ansvarlige i overensstemmelse med AcAdAns definition, så vi kunne komme til at udføre vores tjeneste med glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være ansvarlig og udføre mine opgaver med glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. August: Manglende accept af menneskelighed

Dernæst indrømmede vi, hvordan vores manglende accept af vores egen og andres menneskelighed gav anledning til en addiktion til kronisk utilfredshed med os selv og andre, og hvordan det gjorde vores liv uhåndterligt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 15

De fleste af os havde ikke tænkt over, hvor ofte vi brugte utilfredshed i løbet af en dag, og vi blev rystede, da vi begyndte at undersøge sagen in AcAdAn.

Vi opdagede, at vi ofte brugte utilfredshed flere gange i løbet af hver time, og det fik os til at forstå, hvor altgennemtrængende vores addiktion til kronisk utilfredshed var.

Vi havde vi ikke tidligere undersøgt, hvordan vores utilfredshed var rettet mod vores egen og andres menneskelighed.

Da vi blev klar over, at det kunne lade sig gøre for os at komme os over vores manglende accept af vores egen og andres menneskelighed, gav det os drivkraft til at påtage os opgaven med at gennemføre Programmet i Active Addictions Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at komme mig over min manglende accept af min egen og andres menneskelighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. August: At give budskabet videre

Da vi nåede til Trin Tolv, havde vi opnået en åndelig opvågnen til barmhjertighed overfor dem, der stadig lider, og vi overvejede, hvordan vi kunne give budskabet videre til andre, der lider under en addiktion til kronisk utilfredshed, om, at det rent faktisk er muligt at opnå en tilstand af tilfredshed med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 78

Efterhånden, som vores helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed bevægede sig fremad ved hjælp af vores arbejde med vores AcAdAn Program, opdagede vi flere og flere omkostninger, som vores addiktion til kronisk utilfredshed havde ført til.

Vi opdagede, at både fysiske sygdomme, mentale og emotionelle sygdomme, sociale og åndelige sygdomme var imellem de følge-sygdomme, som vores addiktion til kronisk utilfredshed havde ført med sig.

Denne forståelse fik vores hjerte til at svulme af barmhjertighed, når vi mødte et medmenneske, der led under en addiktion til kronisk utilfredshed, og derfor blev vi villige til at bidrage med tid, kræfter og interesse til dette menneskes helbredelse.

Vi lader ham&hende vide, at vi er medlemmer af AcAdAn, hvor vi arbejder med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, og hvis han&hun ønsker at høre mere om det, deler vi vores erfaringer med ham&hende.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tolvte Trin til at bidrage med tid, kræfter og interesse til et andet menneskes helbredelse for hans&hendes addiktion til kronisk utilfredshed, hvis han&hun udtrykker et ønske om at få hjælp.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. August: Åndelighed og religion

AcAdAn er et åndeligt Program, og som sådan hverken støtter eller modsætter AcAdAn sig nogen overbevisning, trosretning eller religion; vi er hverken forbundet med nogen religiøs eller politisk gruppe og er ej heller forbundet med nogen anden organisation.

Mange af os havde kun en vag idé om forskellen på åndelighed og religion, da vi kom til AcAdAn, eftersom begge beskæftiger sig med vores forhold til en Højere Magt, som nogle vælger at kalde Gud.

Når vi sagde til nykommere, at AcAdAn er et åndeligt Program, betød det, at vi er mennesker, der selv ønskede at erfare De Evige Sandheder, der afslører sig som kernen i enhver religion eller åndelig retning.

Så længe vi ikke selv havde de erfaringer, vores religion underviste om, deltog vi ikke i åndeligheden, men valgte at tro på, at den pågældende religion talte sandt om grundlæggerens personlige erfaringer på det åndelige område.

Efterhånden, som vores arbejde med vores AcAdAn Program skred frem, oplevede vi flere og flere glimt af enhed med vores sande Selv, vores Ånd, og vi blev dermed i stand til at bekræfte religionsstifternes erfaringer ud fra vores personlig erfaring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at opnå enhed med mit sande Selv, min Ånd ved hjælp af mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. August: Principiel livsstil

Fire af disse principper, der er væsentlige for vores helbredelse er ærlighed, åbensindethed, villighed og ydmyghed.

I vores helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed fandt vi ud af, at vi havde brug for at anvende jordiske og åndelige principper for at komme os.

De første principper, vi blev præsenteret for, var ærlighed, åbensindethed, villighed og ydmyghed.

Ærligheden var nødvendig for, at vi kunne blive ydmyge nok og dermed villige til at udføre vores Første Trin og indrømme, hvordan vores anvendelse af utilfredshed gjorde vores liv uhåndterligt.

I vores Andet Trin havde vi brug for at være åbensindede overfor idéen om, at der kunne være en kærlig hensigt bag vores livs smerter, så vi villigt kunne undersøge sagen uden at føle os mindre end andre på grund af vores smerter eller mere end andre på grund af vores glæder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge ærlighed, åbensindethed, villighed og ydmyghed i mit arbejde med min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. August: Vores Højere Magts tale til os

Sommetider talte vores Højere Magt til os med humor og til andre tider med alvor, somme tider inde fra os selv og sommetider udefra gennem alt og alle overalt på alle eksistensplaner, men altid og uden undtagelse med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 67

I vores Elvte Trin arbejdede vi på at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt ved hjælp af bøn og meditation, og vi afsatte tid til at fokusere vores bevidsthed på vores Højere Magts tale, der kommer til os som en impuls.

Vi oversatte impulsen ved hjælp af vores tænkende sind, vores Ego og lidt efter lidt blev vi bedre til at skelne imellem om impulsen kom fra vores Højere Magts tale eller fra vores tænkende sinds, vores Egos tale.

Foruden følelsen i impulsen, brugte vi indholdet af tanken som en hjælp til at afgøre om den kom fra vores Højere Magt eller fra vores tænkende sind, vores Ego.

Vi undersøgte, om vi opfattede budskabet i tanken som betingelsesløst kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt, og hvis det var tilfældet, tog vi budskabet til hjerte som vores Højere Magts tale til os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin til at afgøre om det, der kommer til mig indefra eller udefra er betingelsesløst kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt, og hvis det er tilfældet, vil jeg tage det til hjerte som min Højere Magts tale til mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. August: At indrømme vrede

Vi var omhyggelige med omgående at indrømme vores vrede overfor os selv for at forhindre den i at slå rod og vende sig til had, der ville krystallisere sig til en konstant, nagende og trist bitterhed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 49

Indtil vi kom til AcAdAn, havde mange af os haft store problemer med vores vrede, for vi vidste, at det var skadeligt for vores helbred at undertrykke vores vrede, fordi det betød, at den blev trykket ned i vores fysiske krop.

Hvis vi blev ved med at undertrykke vores vrede, begyndte den efterhånden at komme til udtryk som forskellige fysiske sygdomme, og når vores vrede først havde nået dette stade var det meget krævende at gå i helbredelse for den.

Vi vidste også, at det var skadeligt for vores Sjæleliv, vores sociale liv at sende vores vrede ud i Verden ved at mene, at andres måde at være i Verden på var en rimelig og retfærdig årsag til, at vi var vrede.

Først da vi begyndte at leve Programmet i AcAdAn, havde vi omsider fået en funktionel måde at håndtere vores vrede på, fordi vi kunne bruge Trin Et til at indrømme vores vrede overfor os selv og begynde vores helbredelse for den i Trin To.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at modtage min vredes budskab i Trin Et og bruge Trin To til Tolv til helbrede min vredes smerte.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. August: Forvandling i hverdagen

Sjette Trin kaldes ofte Forvandlingens Trin. Vi brugte Trin Seks til at se på, hvordan det, vi opdagede om os selv i vores Fjerde Trin, udspillede sig i vores hverdag.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 45

Da vi nåede til Sjette Trin i AcAdAn, blev vi omsider i stand til at tage os af vores karakterdefekter på en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde.

Vi gjorde det ved at modtage den smertefulde følelses budskab, og vi opdagede, at selv fysiske smerter havde et budskab at give os, når vi havde tappet smerten igennem.

Vores fysiske krop bar vores mentale-emotionelle smerte som en blokering af kroppens cirkulation af energier, og dette kunne give sig udslag i stivhed og smerter i kroppen.

Derfor brugte vi Trin Seks til at undersøge, hvilke mentale-emotionelle mønstre af tanker og følelser, der skabte og manifesterede blokeringen, og derefter fjernede vi blokeringen ved at flytte os fra en Smertering til en Glædesring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Seks i mit AcAdAn Program til at forvandle mine materielle, fysiske, energetiske, emotionelle, mentale, sociale og åndelige smerter ved hjælp af

Smertens og Glædens Ringe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. August: Uhåndterlighed

Vi havde brug for at indrømme, at vores liv blev uhåndterligt, når vi tog vores utilfredshed i brug, og vi havde også brug for at indrømme, at vi behøvede hjælp, fordi vi var magtesløse over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 23

Da vi blev medlemmer af Active Addictions Anonymous, fik vi adgang til den hjælp, vi havde brug for, til at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed og den uhåndterlighed, vi oplevede i vores liv som et resultat.

Vi kunne høre på møder, hvad andre havde gjort for at komme sig over de områder i deres liv, der blev uhåndterlige, fordi de havde brugt utilfredshed i forbindelse med disse områder.

Desuden kunne vi finde en Helbredelsespartner eller en sponsor i Fællesskabet, så vi dermed havde en personlig samarbejdspartner eller sponsor at tale privat med om vores opdagelser i vores helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dette samarbejde gjorde det lettere for os at dele vores erfaringer til møder og dermed opnå endnu større klarhed angående vores helbredelse samtidigt med, at vi gav håb til andre medlemmer om, at også de kunne komme sig over deres addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge hjælp fra min sponsor/Helbredelsespartner og fra mit AcAdAn Fællesskab med de uhåndterlige problemer, jeg ikke selv kan finde en løsning på.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. August: Enestående

Vi indrømmer, at det er vores personlige opfattelse, vi udtrykker, når vi taler om principperne, og er samtidigt klar over, at andre gør det samme. På den måde tager vi ikke anstød af, at nogle udtrykker principperne på en måde, vi ikke kan forholde os til.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 93

I AcAdAn blev vi opmærksomme på vores enestående, fordi vores litteratur gjorde os opmærksomme på, at selv vores fingeraftryk er så enestående, at der ikke fandtes et magen til i hele Verden.

I vores følelsesliv kunne vi imidlertid forholde os til hinanden, for vi kendte alle sammen til, hvordan det føltes at være glade eller vrede, selvom vi måske havde forskellige grunde til at føle os glade eller til at være vrede.

Det fik os til at forstå, at selvom vi var enestående hver især og derfor ikke kunne forvente, at andre uden videre forstod det, vi havde på hjerte, kunne vi forholde os til hinanden følelsesmæssigt.

I vores sociale liv gjorde vi derfor vores bedste for at oplyse dem, vi samspillede med om, hvordan vi havde det følelsesmæssigt i stedet for at gå ud fra, at de allerede vidste det uden at have fået det at vide af os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gøre mit bedste for at oplyse andre om det, jeg føler og om mine grunde til at føle det, så de har en chance for at forstå, hvad der foregår i min situation lige nu og her.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

31. August: At skade os selv og andre med hovmod

Vi så på, hvordan vi havde skadet os selv og andre socialt og kærlighedsmæssigt ved enten at isolere os og på den måde afskære os selv og andre fra den kærlighed og omsorg, vi alle har brug for fra hinanden, eller ved at overbefolke vores liv og derved gå glip af intimitet og nærvær med andre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 60

Da vi undersøgte vores brug af Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation, fandt vi ud af, at vi havde troet, at andre ville føle, at vi var mere tiltrækkende, hvis vi var dem overlegne.

Vi forestillede os, at andre ville ønske at opnå vores tilstand af overlegenhed, men da vi så nærmere på hovmod, opdagede vi, at resultatet af vores hovmod var isolation fra andre i stedet for den interesse, vi havde håbet at opnå fra dem.

Vi blev også klar over, at når vi isolerede os fra andre på grund af vores hovmod, skadede vi både dem og os selv, fordi det nærvær og den samhørighed, vi alle har brug for manglede i vores samvær.

Som et resultat af disse erkendelser valgte vi i stedet at bruge Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab for omsider at opnå det fællesskab med andre, vi længtes efter i vores sociale liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge Sandhedens Lille Ring i situationer, hvor jeg plejede at bruge Hovmodets Lille Ring, så jeg kan holde op med at skade mig selv og andre

med mit hovmod.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

SEPTEMBER

01. September: Den Korte Syvende Trins Bøn **Error! Bookmark not defined.**
02. September: Helhjertede beslutninger **Error! Bookmark not defined.**
03. September: At komme ud af kurs **Error! Bookmark not defined.**
04. September: Vores menneskelighed **Error! Bookmark not defined.**
05. September: Åndsfæller **Error! Bookmark not defined.**
06. September: At lade sig tilbede **Error! Bookmark not defined.**
07. September: Valg af en personlig Højere Magt **Error! Bookmark not defined.**
08. September: Gammel vin på nye flasker **Error! Bookmark not defined.**
09. September: At blive mere oplyst **Error! Bookmark not defined.**
10. September: Overfladiske anskuelser **Error! Bookmark not defined.**
11. September: Bevidsthedsudvidelsens Trin **Error! Bookmark not defined.**
12. September: Vores tænkende sinds, vores Egos rette plads **Error! Bookmark not defined.**
13. September: At købe andres hjælpende hænder **Error! Bookmark not defined.**
14. September: Giv slip og lad Gud **Error! Bookmark not defined.**
15. September: At frigøre sig fra skyld og skam **Error! Bookmark not defined.**
16. September: At sætte andre fri **Error! Bookmark not defined.**
17. September: Fejltagelser **Error! Bookmark not defined.**
18. September: Bare for i dag **Error! Bookmark not defined.**
19. September: Udvikling af tro **Error! Bookmark not defined.**
20. September: Overvældende følelser **Error! Bookmark not defined.**
21. September: Integritet **Error! Bookmark not defined.**
22. September: Formålet med vores arbejde i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
23. September: At hjælpe hinanden **Error! Bookmark not defined.**
24. September: Vores Højere Magts kærlige hensigt **Error! Bookmark not defined.**
25. September: At slå andre med skyld og skam **Error! Bookmark not defined.**
26. September: Sygdommes natur **Error! Bookmark not defined.**
27. September: Selvransagelsens formål **Error! Bookmark not defined.**
28. September: At yde vores vrede retfærdighed **Error! Bookmark not defined.**
29. September: At frigøre sig fra sine succeser **Error! Bookmark not defined.**

30. September: At give andre tid og plads **Error! Bookmark not defined.**

01. September: *Den Korte Syvende Trins Bøn*

'Jeg' Versionen	'Vi' Versionen
Gud, Befri mig fra denne selvhøjtidelige alv TAK!	Gud, Befri os fra denne selvhøjtidelige alv TAK!

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 72

Da vi kom til Trin det Syvende Trin, lærte vi Den Korte Syvende Trins Bøn at kende, og da vi begyndte at bruge den, blev vi befriet fra mange af vores karakterdefekter, fordi vi kunne bede den, når vi syntes, at vi ikke blev respekteret af os selv eller andre.

Ved at bede denne bøn højst fire gange kunne vi frigøre os fra den situation, hvori vi ikke følte os respekteret, fordi den hjalp os til at huske, at vi kunne føle os respektløst behandlet, hvis vi tog os selv for højtideligt uden, at det nødvendigvis forholdt sig sådan.

Når vi følte os respektløst behandlet, kunne vi bruge denne bøn til at give vores tanker en ny retning, og når vi var faldet til ro ved hjælp af den, kunne vi overveje, hvilket ønske vi ikke fik opfyldt, eller hvilken af vores grænser vi oplevede som overskredet.

Derefter kunne vi finde ud af, om vi havde brug for selv at finde en måde at opfylde vores ønske på, eller om vi havde brug for at sætte en grænse på en elskværdig måde, eller om vi havde brug for helt af trække os ud af lignende situationer i fremtiden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Korte Syvende Trins bøn i løbet af min dag, når jeg føler mig respektløst behandlet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. September: *Helhjertede beslutninger*

*Vi var kærlige og omsorgsfulde overfor os selv, hvad angik vores modstand og vores frygt, ved at blive ved med at arbejde med dem, indtil vi nåede et punkt, hvor vi havde forstået og draget omsorg for alle aspekter af dem.
Derved smeltede vores modstand og vores frygt bort, og vi bevægede os videre i vores proces frem mod en helhjertet beslutning om overgivelse.*

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 28

Indtil vi kom til Active Addictions Anonymous havde mange af os den opfattelse, at vi blot skulle gøre det, vi frygtede for, at vi kunne lære at overvinde vores frygt, men i AcAdAn opfatter vi det som et overgreb på os selv.

Dette overgreb kunne få os til at opleve smerten i Misundelsens Miniring med dens usikkerhed, forvirring, uklarhed og usselhed, og da vi ikke ønskede at bruge disse energier i vores beslutningsproces besluttede vi os for at bruge glæden i Håbets Miniring i stedet for.

Vi ønskede at bruge glæden i Håbets Miniring med dens tryghed, velinformerthed, klarhed og ædelhed til at finde ud af, hvordan vi kunne bruge disse energier til at skaffe os et overblik over, hvor vores beslutningsproces kunne føre os hen ved hjælp af disse energier.

Når vi havde brugte Smerten i Misundelsens Miniring til at undersøge de energier, vi brugte i vores beslutningsproces og glæden i Håbets Miniring til at danne os et billede af, hvor vores beslutning kunne føre os hen, var vi **omsider** rede til at gennemføre en helhjertet beslutning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Håbets Miniring med dens tryghed, velinformerthed, klarhed og ædelhed til at nå frem til en helhjertet beslutning på et område, jeg er i tvivl om.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. September: At komme ud af kurs

Selv når der ikke synes at være bånd forbundet med udefra kommende bidrag afslår vi dem, fordi vi har opdaget, at den pris, vi måske må betale på indirekte og uforudsete måder, kan give anledning til uenighed og strid.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 87

Det var vigtigt for os, at vi ikke kom ud af kurs i vores arbejde med vores addiktion til kronisk utilfredshed i Active Addictions Anonymous, så derfor gjorde vi vores bedste for at sørge for, at det ikke skete.

Vores Traditioner er skabt og manifesteret på en sådan måde, at vi bliver beskyttet både mod udefra kommende indflydelser og mod medlemmer, der ønsker at styre AcAdAn i en retning, der ikke længere er fokuseret på vores helbredelse.

Hvis udefra kommende indflydelser har magt over vores økonomi, eller over hvilken litteratur vi skal gøre brug af, kunne vores helbredelse hurtigt komme ud af kurs, og derfor afslår vi udefra kommende bidrag.

Vi afslår disse bidrag, hvad enten det drejer sig om penge eller ejendom, litteratur eller foredragsholdere med et formål, der er det samme som vores, og på den måde holder vi alting enkelt og undgår at komme ud af kurs i vores helbredelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg holde mit fokus på min helbredelse for min addiktion til kronisk utilfredshed i alle sammenhænge, der drejer sig om mine personlige forhold og mit AcAdAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. September: Vores menneskelighed

Programmet i Active Addictions Anonymous gjorde det muligt for os at acceptere vores fire grundlæggende egenskaber som mennesker - vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed, og dødelighed - og derved befriede vi os fra den lidelse, der udsprang fra vores manglende kapacitet til at acceptere os selv og andre som mennesker og livet, som det er, for et menneske.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

Vores bevidsthed om, at vi i Virkeligheden er en Ånd, der for en tid oplever livet på Jorden som et menneske, kunne føre os til at være utilfredse med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Det forekom os, at det var vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, der gjorde det svært for os at opnå énhed med vores sande Selv, vores Ånd, især hvis vi var kommet langt på den åndelige vej, da vi kom til AcAdAn.

Efter vi kom til AcAdAn, begyndte vi imidlertid at undersøge sagen og opdagede, at vi havde taget fejl, for vores sande Selv, vores Ånd lever indeni enhver begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig form og er derfor forenelig med alt.

Da vi havde indset det, fik vi mod til at begynde arbejdet med at acceptere vores menneskelighed ved hjælp af vores AcAdAn Program, og dermed blev det langsomt muligt for os at opleve os selv og livet på Jorden som et menneske med tilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at lære at acceptere min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed og mit liv som menneske på Jorden med tilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. September: *Åndsfæller*

Vi har tillid til, at Programmet vil virke tiltrækkende på de, der søger det samme som os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 92

Før vi kom til AcAdAn havde mange os den opfattelse, at vi var rimeligt tilfredse med at leve som mennesker på Jorden, uanset hvor mange gange vi brugte utilfredshed med os selv, andre og livet i løbet af dagen, og vi var således ikke interesseret i det, AcAdAn har at tilbyde.

Ligegyldigt, hvor ofte vi opdagede, at vi brugte utilfredshed med os selv, andre og vores liv, var det først, da vores længsel efter at opnå énhed med vores sande Selv, vores Ånd blev stærkere, at vi begyndte at føle os draget til AcAdAn.

Vi have fået at vide, at énhed med vores sande Selv, vores Ånd rummede sindstilstande som glæde, lykke, lyksalighed og ekstase, og at vores addiktion til kronisk utilfredshed forhindrede os i at opleve disse.

Derfor var det en lettelse for os at finde et Fællesskab, hvor vi kunne arbejde med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af Fællesskabet og Programmet i AcAdAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af Programmet og Fællesskabet i AcAdAn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. September: *At lade sig tilbede*

Ofte granskede de kritisk vores liv og vores karakter, og de følte sig svigtet, når de fandt ud af, at vi også var menneskelige og derfor begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 17

Mange af os deltog også i andre Tolv Trins Programmer både før og efter, vi kom til Active Addictions Anonymous, og lidt efter lidt som vi tilegnede os principper og begreber i AcAdAn Programmet, opdagede vi, at det havde meget at tilbyde, vi ikke var stødt på før i vores Tolv Trins arbejde.

Når delte vores nye erfaringer fra vores nye Tolv Trins Program i vores andre Fællesskaber og med nykommere i AcAdAn, opdagede vi, at andre kunne have en

tilbøjelighed til at tilbede os, fordi de opfattede os som identiske med de oplysninger, vi delte om til møderne.

Hvis vi begyndte at skjule vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, fordi vi lod os suge ind af vores higen efter ros, kunne den tilbedelse, vi blev overøst med, blive den rene gift for vores helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Derfor valgte vi at modtage tilbedelse på grund af den viden, vi havde opnået i AcAdAn ved at holde fast i vores følelsesmæssige ædruelighed, og dermed opretholdt vi forbindelsen med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg modtage tilbedelse på grund af min viden om AcAdAn Programmet ved at holde fast i min følelsesmæssige ædruelighed og dermed min begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. September: Valg af en personlig Højere Magt

De eneste foreslåede retningslinjer var, at denne Magt er kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig og større end vores menneskelige begrænsning, og at komme til at tro på denne Magt virkede for os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 26

Da vi begyndte at overveje, hvordan vi kunne vælge en Højere Magt i Trin To i vores AcAdAn Program, havde vi brug for nogle retningslinjer, fordi vi ikke var vant til at skulle tage ansvar for, hvilken Højere Magt vi ønskede at overgive os til.

De foreslåede retningslinjer var, at vi valgte en Højere Magt, der var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, fordi det var lettere for os at overgive os i Trin Tre til en Højere Magt, der var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

Desuden blev det foreslået, at vi kunne vælge at lægge vægt på, at det virkede for os at henvende os til vores udvalgte Højere Magt, så det kunne blive muligt for os at samarbejde med vores Højere Magt i Trin Syv og at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt i Trin Elleve.

Lidt efter lidt som vores samspil med vores udvalgte Højere Magt udviklede sig, opdagede vi, at vores Højere Magt blev vores kilde til handlekraft, fordi vi fik tillid til, at vi var elskede og ville blive mødt med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, når vi begik fejl.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg følge de foreslåede retningslinjer i AcAdAn om, hvordan jeg mest fordelagtigt kan vælge min personlige Højere Magt i Trin To.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. September: Gammel vin på nye flasker

I græsk mytologi findes der en arketype kaldet Pandoras Æske, der siges at udløse alle Verdens lidelser, hvis den åbnes.

I AcAdAn bruger vi navnet Tomhedens Ring for den samme arketype, og denne Ring opfatter vi som oprindelsen til alle vores karakterdefekter og således som oprindelsen til alle vores smerter.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 30

Overalt i Verden møder vi forskellige arketyper i forskellige landes mytologi, og disse arketyper består i forskellige sammensætninger af tanker og de emotionelle følelser, der udspringer fra tankerne.

I den græske mytologi findes Pandoras Æske, og i den hinduistiske mytologi findes Sudarshan Chakra, og disse arketyper kalder vi Tomhedens Ring og Opfyldelsens Ring i AcAdAn, men disse navne er blot nye navne på en gammel viden.

I AcAdAn lærte vi at arbejde med nogle af disse arketyper i form af Smerteringene og Glædesringene, som vi begyndte at arbejde med i Trin Fire, da vi havde brug for at kortlægge vores psykologiske landskab.

I Trin Fire brugte vi Smerteringene og Glædesringene til at undersøge, hvordan disse energifelter havde påvirket os fra vores barndom til nutiden, og derved opdagede vi til vores overraskelse, at de havde været med os hele vores liv, selvom vi ikke vidste det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage de nye navne til hjerte, som de gamle arketyper har fået i AcAdAn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. September: At blive mere oplyst

Vi delte med alle de personer, som vi ønskede at give genoprejsning, hvad vi var i færd med, og at vi ikke ville have handlet i dag, som vi gjorde på det tidspunkt, hvor skaden skete, hvis vi havde vidst det, vi vidste i dag, og dernæst tilbød vi vores genoprejsning.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 62

Før vi kom til Active Addictions Anonymous, havde mange af os været på den åndelige vej længe, og vi havde troet, at dette at blive et mere oplyst menneske tilhørte det åndelige plan.

Efter vi kom til AcAdAn, opdagede vi imidlertid, at vores sande Selv, vores Ånd er alvidende, og vores sande Selv, vores Ånd kunne derfor ikke blive mere oplyst, så at blive mere oplyst er et mental fænomen.

Vi brugte vores Niende Trin til at give genoprejsning for de fejl, vi havde begået i vores Sjæleliv, så vores Sjæleliv kunne blive fyldt med den kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, der er karakteristisk for vores Sjæl.

Desuden brugte vi vores Tiende Trin til at ernære vores tænkende sind, vores Ego med nye mere oplyste tanker fra vores AcAdAn Program, og dermed blev det også lettere for os at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd i Trin Elleve.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Ni, Ti og Elleve til at blive et mere vist og oplyst menneske og Trin Tolv til at dele mine vise og oplyste informationer med andre i mit AcAdAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. September: Overfladiske anskuelser

I Tradition Tre åbner vi os både som enkeltindivider og som gruppe for den kendsgerning, at vi ikke kan bedømme andre menneskers liv og bevæggrunde ved at se på dem udefra.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 83

Da vi begyndte at arbejde med at udvikle vores sociale færdigheder ved hjælp af vores AcAdAn Program, opdagede vi, at vi ofte havde en tilbøjelighed til at danne os en opfattelse af andre ved at se på deres fysiske fremtræden eller andre ydre faktorer.

Vi opdagede, at når vi bedømte et menneske efter hans eller hendes ydre fremtræden, blev det vanskeligt for os at modtage den inspiration fra ham eller hende, der muligvis var lige netop det, vi havde brug for at høre i Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm.

På den måde blev vores overfladiske anskuelser også en anstødssten både for vores fortsatte ophold i Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm og for vores forsøg på at udvikle vores sociale færdigheder.

Derfor lod vi den tankestrøm af overfladiske anskuelser bevæge sig igennem vores tænkende sind, vores Ego uden at tage disse tanker til hjerte for at forblive i Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm og for at videreudvikle vores sociale færdigheder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lade mine overfladiske tankestrømme passere igennem mit tænkende sind, mit Ego uden at tage dem til hjerte.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. September: Bevidsthedsudvidelsens Trin

Vi fortsatte det arbejde, vi begyndte i Trin To, Tre og Syv ved at bruge Trin Elleve til at forbedre vores bevidste kontakt med vores Højere Magt. Derfor kaldes dette Trin ofte 'Bevidsthedsudvidelsens Trin'.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 66

I Trin To åbnede vi vores sind for at lukke en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt ind i vores liv, og vi valgte vores personlige Højere Magt udelukkende efter vores eget hjerte snarere end efter forskellige religioners hjerte.

I Trin Tre eksperimenterede vi med at overgive os til det, som, vi troede på, kunne være vores Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt for os med den smerte, vi oplevede i forskellige situationer.

I Trin Syv havde vi udviklet vores opfattelse af vores udvalgte Højere Magt tilstrækkeligt til at kunne begynde at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra smerten fra vores karakterdefekter gennem deres forvandling til glæden fra vores dyder.

Da vi kom til Trin Elleve, var vi derfor blevet i stand til at befri os fra de omstændigheder, der forhindrede os i at samarbejde med vores Højere Magt, og dermed var vi blevet rede til at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt på daglig basis.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin i AcAdAn til at udvide min bevidste kontakt med min Højere Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. September: Vores tænkende sinds, vores Egos rette plads

Ved hjælp af vores Trinarbejde og vores Højere Magt, begyndte vi nu at rette vores fejlagtige informationer og konklusioner ved at omdirigere vores tænkning fra dysfunktionel og umoden tænkning til funktionel og moden tænkning og ved at tillade vores Ånd at optage mere og mere plads i vores sind, når tænkning ikke var påkrævet, som, opdagede vi, var det meste af tiden.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 68

Medens vi voksede op, modtog vi mange oplysninger, der var blevet forældede, inden vi blev voksne, eller som var direkte fejlagtige, fordi de mennesker, der gav os disse oplysninger, troede, at de var i overensstemmelse med Virkeligheden.

I løbet af vores Trinarbejde i Active Addictions Anonymous opdagede vi, at vi kunne erstatte vores forældede og fejlagtige oplysninger om eksistensen med opdaterede og korrekte oplysninger, der var i overensstemmelse med vores erfaringer og vores nye viden.

Da vi opdagede, at vi kunne skifte ét tankesæt, der ikke tjente os mere, ud med et andet tankesæt, der tjente os på nuværende tidspunkt ved hjælp af vores AcAdAn Program, blev vi opmærksomme på, at vi havde taget vores tænkning alt for højtidelig.

Samtidigt opdagede vi, at når vi var blevet i stand til at iagttage vores tanker og beslutte, at vi ville tænke på en måde, der var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, betød det, at vi befandt os på et højere bevidsthedsplan, på vores Sjælsbevidstheds plan.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg observere mit tænkende sind, mit Ego fra min Sjæls plan og bruge mine observationer til kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt at give mit tænkende sind, mit Ego dets rette størrelse med.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. September: At købe andres hjælpende hænder

Atter andre af os forsøgte at opnå magt og ære i vores søgen efter at finde selv-accept og tilfredshed ved at erhverve os materielle rigdomme langt ud over det, vi havde brug for, og når vi brugte disse rigdomme til at købe andres hjælpende hænder til at opfylde vores behov og ønsker, følte vi os magtfulde og håbede, at andres udtryk for respekt og kærlighed overfor os på denne måde kunne hjælpe os til bedre at acceptere os selv og dermed finde tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 16

Mange af os havde en forestilling om, at penge, magt, ejendom og prestige ville hjælpe os til bedre at kunne opnå selvaccept, men de af os, der opnåede at komme i besiddelse af disse goder opdagede, at det ikke var sådan, det forholdt sig i Virkeligheden.

Det tog nogen tid for os at indse, at selvom vi havde opnået penge, magt, ejendom og prestige, følte vi stadig, at vi ikke var i stand til at acceptere os selv på mange områder, der ikke havde noget at gøre med vores besiddelser eller med, hvordan andre så på os, men hvordan vi så på os selv.

Desuden opdagede vi, at andres værdsættelse af vores position, penge, magt, ejendom og prestige, ikke nødvendigvis betød, at de værdsatte os som menneske, og selv når de værdsatte os som en personlighed, hjalp det os ikke til at opnå selvaccept.

Derfor blev vi omsider rede til at indrømme overfor os selv, at vores selv-værd var meget lavt, og at vi havde brug for hjælp til at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, og dermed var vi blevet rede til at begynde arbejdet med Programmet i AcAdAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med mit AcAdAn Program, så jeg kan opnå selvaccept og dermed få adgang til Kærlighedens Lille Ring med dens indrømmelse, selvaccept, sundhed og tilregnelighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. September: Giv slip og lad Gud

Princippet i Syvende Trin er Giv Slip.

Slogan: Giv slip og lad Gud.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 79

Vores Sjette Trins arbejde havde gjort det lettere for os at stå ved vores karakterdefekter og at finde ud af, hvordan vi kunne flytte os fra smerten i vores karakterdefekter til glæden i vores dyder.

I vores Syvende Trin brugte vi vores opdagelser fra Trin Seks, hvor vi blev helt rede til at lade vores Højere Magt befri os fra vores karakterdefekter, og således blev vi i stand til at bruge vores Syvende Trin effektivt.

Når vi opdagede, at en karakterdefekt var ved at blive aktiv i vores tænkende sind, vores Ego, bad vi vores udvalgte Højere Magt om at befri os fra den pågældende karakterdefekts indvirkning på vores sind.

Når vi havde bedt denne bøn højst fire gange, gav vi slip og lod vores Højere Magt tage sig af at forvandle vores karakterdefekt, så vi kunne blive i stand til at tage kvantespringet fra en karakterdefekt til en dyd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at bede min Højere Magt om at befri mig fra en karakterdefekt, når jeg opdager, at den er begyndt at stige til overfladen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. September: At frigøre sig fra skyld og skam

Da vi havde afsluttet den formelle del af Trin Otte, der handlede om at befri os selv fra den skyld og skam, vi bar rundt på fra fortiden, brugte vi dette værktøj i overensstemmelse med vores behov i vores daglige liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 58

Når vi handlede overfor os selv eller andre på måder, der var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige, skammede vi os over os selv, fordi vi ikke handlede i overensstemmelse med vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

I vores Niende Trin kunne vi give genoprejsning til os selv og andre for vores misforståede måde at handle på, og dermed kunne vi frigøre os fra at skamme os over os selv ved at være kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig overfor os selv og andre i en lignende situation i fremtiden.

Somme tider følte vi skyld og skam uden, at vi var i modstrid med vores sande Selv, vores Ånd, men simpelthen fordi andre havde givet udtryk for, at vi burde føle os skyldige og skamme os over os selv af forskellige grunde, som de synes, at vi burde føle skam over.

Vi kunne give os selv genoprejsning for denne type af skyld og skam ved at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring til stå ved os selv ved at indrømme, at vi ikke følte os skyldige eller skammede is over denne situation, selvom andre mente, at vi burde føle os skyldige og skamme os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg befri mig selv fra mine følelser af skyld og skam ved at bruge mit Ottende til at finde ud af, hvordan jeg vil give mig selv og andre genoprejsning og mit Niende Trin til at udføre min beslutning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. September: At sætte andre fri

Vi så på de tilfælde, hvor vi respekterede andre ved at acceptere, at de havde brug for at følge deres egen vej og deres egen sandhed i livet ligesom os, selvom deres vej eller sandhed måske var forskellig fra vores.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 32

Da vi kom til AcAdAn, havde mange af os en opfattelse af venskab som et livslangt forhold, hvor vi og vores ven var villige til at hjælpe hinanden med alt muligt mellem himmel og jord.

Lidt efter lidt, som vi undersøgte vores sociale liv ved hjælp af Programmet i Active Addictions Anonymous, blev vi klar over, at disse forestillinger havde fået os til at kræve for meget af os selv og andre.

Vi indså, at to eller flere mennesker, der har samme formål på et givent tidspunkt i livet, kunne danne et venskab for at hjælpe hinanden med at opfylde deres fælles formål, men når formålet var opfyldt, kan de med fordel skilles i fuld forståelse af, at deres fælles formål var opfyldt.

Vi undersøgte derfor om nogle af de venskaber, vi holdt fast i, var et energidræn eller et bidrag til vores liv, og hvis de ikke længere tjente vores formål, brugte vi vores Traditioner til at give os selv tilladelse til at sætte os selv og dem fri.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg sætte de venner fri, jeg ikke længere har noget tilfælles med.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. September: Fejltagelser

Vores formål med dette Trin var imidlertid hverken at svælge i vores fejlgreb fra fortiden eller søge andres tilgivelse, men at tage stilling til de områder i vores liv, som vi følte os skyldige over, og som derfor fik os til at skamme os over os selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 59

Mange af os var bange for at komme til Trin Otte i AcAdAn, fordi vi forestillede os, at det indebar, at vi skulle ydmyge os overfor andre, hvis vi indrømmede, at vi havde begået fejl overfor dem, og at de ville bruge det som et våben imod os på et senere tidspunkt.

Desuden var vi bange for, at andre skulle bruge vores indrømmelse af vores fejl til at bagtale os, men i Virkeligheden var vi godt rustet, når vi kom til Trin Otte, for i Sjette Trin var vi blevet helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores fejl.

I Trin Syv havde vi arbejdet på at opgive vores benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores fejl, fordi vi havde opdaget i Trin Seks, at det var til vores fordel at stå ved vores fejl, så vi kunne arbejde på at forvandle dem til succeser.

Så da vi kom til Trin Otte, var vi helt rede til at planlægge den genoprejsning, vi ønskede at give både til os selv og andre uden, at vi behøvede at ydmyge os af den grund, og uden at vi behøvede at frygte, at andre skulle bruge vores fejl til at bagtale os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Ottende Trin til at planlægge, hvordan jeg ønsker at give mig selv og andre genoprejsning for en fejl, jeg har begået, uden at behøve at ydmyge mig selv, fordi jeg er fejlbarlig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. September: *Bare for i dag*

BARE FOR I DAG vil mine tanker være på min helbredelse, at leve og nyde livet uden brug af utilfredshed med mig selv, andre og livet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 14

Mange af os havde forsøgt at skabe og manifestere et overblik over vores liv i håbet om at kunne få kontrol over det på en sådan måde, at vi kunne blive i stand til at udføre de opgaver, vi mente, vores liv skulle bestå af fra dagen i dag til vores død.

Ved at gøre dette kom vi til at bære hele vores liv på vores skuldre hver dag uden at være opmærksomme på, at vi havde stillet os selv en umulig opgave, der fik os til at føle os kronisk udmattede, og at foranderligheden kræver, at vi tog beslutninger for dagen, ofte en time ad gangen.

Vi kunne ikke få overblik over vores livs indhold fra et punkt i nutiden til et punkt i fremtiden på grund af foranderligheden, og vi kunne ikke få kontrol over vores liv på grund af magtesløsheden over alt det, vi ikke vidste noget om, der begrænsede vores handlefrihed.

Efterhånden, som vi arbejdede med Trin Et i Active Addictions Anonymous, blev vi bedre og bedre til at acceptere vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og således blev vi i stand til at leve bare for i dag.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at leve et tilfredst liv ved bare at leve det én dag ad gangen og til tider én time ad gangen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. September: *Udvikling af tro*

Der var andre blandt os for hvem det at komme til at tro var at udvikle vores tro på den opfattelse, at en Højere Magt er kernen i ethvert atom i Universet, og således kernen i selve vores væsen.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 25

Inden vi kom til AcAdAn, troede mange af os, at en tro på en Højere Magt var noget, et menneske havde eller ikke havde.

Men efter, vi kom til AcAdAn og begyndte at arbejde med Trin To opdagede vi, at tro på en Højere Magt var noget, vi kunne udvikle.

Lidt efter lidt, som vi udviklede vores tro på en Højere Magt, blev det muligt for os, at 'se' vores Højere Magt i alt og alle overalt på alle eksistensplaner.

Dermed begyndte vi at føle os trygge som begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige mennesker, og vores tilfredshed med livet voksede.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at udvikle min tro på min udvalgte Højere Magt, så jeg kan komme til at føle mig tilfreds og tryk, selvom jeg er et begrænset, uvidende, magtesløs og dødeligt/foranderligt menneske.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. September: Overvældende følelser

På dette punkt i vores Syvende Trins arbejde opdagede de fleste af os, at hvis vi ventede med at anvende Trin Syv til fx vores irritation havde udviklet sig til had, havde følelsen ofte fået så meget magt over os, at vi ikke var i stand til eller villige til at anvende Trin Syv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 55

Da vi kom til Trin Syv i vores AcAdAn Program, opdagede vi, at hvis vi befandt os i en Smertering som fx Hadets Miniring med dens vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed, kunne det være et kortere eller et længere ophold.

Hvis det var et forbigående ophold på nogle få sekunder, kunne vi tillade os at tage vores Syvende Trin i anvendelse uden at afbryde det, vi var i færd med, men hvis opholdet var på et par minutter, var et mere omfattende Syvende Trin påkrævet.

Et længere ophold på et minut eller mere medførte, at vores emotionelle følelse allerede havde fået så meget magt over vores sindstilstand, at vi havde behov for at standse det, vi var i færd med for at undersøge, hvilken Smertering vi befandt os i.

Når vi derved fx havde identificeret, at vi befandt os i Hadets Miniring, bad vi vores Højere Magt om at befri os fra egenskaberne i Hadets Miniring ved at bede om befrielse for hver enkelt af Ringens egenskaber, dog højst fire gange for hver egenskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin med det samme, hvis en karakterdefekt bliver aktiv i mit sind, og hvis karakterdefekten er aktiv i et minut eller mere, vil jeg standse det, jeg er i færd med for udføre et mere omfattende Syvende Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. September: *Integritet*

Princippet i Tiende Tradition er Anonymitet.

Slogan: Jeg taler for mig selv om mig selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 94

Da vi lærte AcAdAns Traditioner at kende, opdagede vi, at vores Traditioner lagde vægt på respekt for anonymitetsprincippet, både når vi deltog i møder, og når vi havde et socialt samspil med en anden eller nogle andre, der betroede sig til os.

Anonymitetsprincippet opfordrede os til både at bevare deltagernes anonymitet i et møde samt at behandle det, der blev delt på mødet som fortroligt, for dermed kunne vi føle os mere trygge, når vi deltog i og delte til møder.

Når vi følte os trygge, kunne vi begynde at udvikle vores integritet og dermed blive bedre og bedre til at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Dermed fik vi også modet til at tale for os selv om os selv i stedet for at skjule os bag citater af andres visdomsord, som vi havde taget fra vores Program eller andre kilder, og i stedet udtrykte vi vores personlige visdom, der var vores viden parret med vores erfaring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring til at udvikle min integritet ved at tale for mig selv om mig selv om, hvordan jeg bruger mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. September: *Formålet med vores arbejde i AcAdAn*

Vi er mænd og kvinder, der ønsker at opnå accept af os selv, andre og vores liv og dermed tilfredshed, og for at opfylde dette ønske arbejder vi med Programmet i AcAdAn.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Fordi de fleste af os havde været på den åndelige vej længe, inden vi kom til AcAdAn, havde mange af os svært ved indrømme, at vi var kronisk utilfredse både overfor os selv og andre, og det var endnu sværere for os at acceptere det.

Vi vidste inderst inde, at det lykkelige liv, vi søgte, fandtes i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og vi vidste også, at utilfredshed fjernede os fra denne énhed, så vi havde svært ved at se i øjnene, at vi var kronisk utilfredse.

Efter vi kom til AcAdAn og undersøgte, om det kunne være sandt, at vi var kronisk

utilfredse, opdagede vi, at vi fandt grunde til at være utilfredse mange gange hver eneste dag på trods af alle vores ønsker om det modsatte.

Lidt efter lidt, som vi udviklede accept af vores egen og andres menneskelighed ved hjælp af Programmet i AcAdAn, opdagede vi, at der ikke var nogen modstrid mellem vores åndelige mål og vores menneskelighed, og dermed blev vi mere tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at opnå tilfredshed med min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. September: At hjælpe hinanden

Vi føler, at vores tilnærmelse til vores addiktion til kronisk utilfredshed er særdeles terapeutisk, fordi den helbredende kraft fra to eller flere mennesker, der hjælper hinanden med at befri sig fra deres addiktion til kronisk utilfredshed er uden sidestykke.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

Før vi kom til AcAdAn havde mange af os en trang til at skjule os for andre, fordi vi følte os skamfulde over vores addiktion til kronisk utilfredshed, da vi færdedes i kredse, der lagde vægt på at udvikle vores evne til at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Vi mente, at der måtte være noget galt med os, når vi var utilfredse med så mange ting i vores hverdag samtidigt med, at vi forsøgte at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed med glæden uden modsætninger, som vi kalder lykke.

Vi opfattede os selv som åndelige mennesker, og vi ønskede også at fremtræde for andre som åndelige mennesker, så vores addiktion til kronisk utilfredshed slog vores selvbillede itu, og den gav os også trang til at skjule vores sande følelser fra andre.

Vores benægtelse af vores addiktion til kronisk utilfredshed overfor os selv og andre vanskeliggjorde vores helbredelse, og derfor havde vi brug for hjælpen fra vores AcAdAn Program, vores sponsor eller Helbredelsespartner og andre AcAdAn medlemmer for at kunne komme os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge alt det, Active Addictions Anonymous stiller til min rådighed for, at jeg kan blive i stand til at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. September: Vores Højere Magts kærlige hensigt

Da vi åbnede vores sind for denne opfattelse, indså vi, at vi rent faktisk kunne se vores Højere Magts kærlige hensigt bag alt, selv bag vores livs ulykker og smerter, for når vi søgte efter den, kom vi altid til et punkt, hvor den kærlige hensigt blev tydelig for os både bag vores lykke og ulykke, vores glæder og smerter.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 24

De fleste af os havde ikke forestillet os, at vi kunne komme til at se vores livs ulykker, lidelser og smerter som et udtryk for vores Højere Magts kærlighed til os, før vi ønskede at bruge vores AcAdAn Program til at lære at være tilfredse under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

I Trin To i vores AcAdAn Program arbejdede vi med vores trossystemer for at undersøge områder af vores liv, hvor vi følte os svigtet af vores Højere Magt, fordi vi havde oplevet lidelser og smerter, og dette kunne vi ikke forene med, at der kunne være en kærlig hensigt bag dem.

Ved nærmere eftersyn fik vi øje på, at vores visdom og barmhjertigheds-evne blev udvidet ved hjælp af de smertefulde oplevelser i vores liv, så de havde tjent et formål, der var til vores fordel, men som vi ikke havde fået øje på, før vi undersøgte sagen.

Desuden opdagede vi, at smerte er en fordelagtig del af livet, for den giver os et kortvarigt handlings-signal, der fortæller os, at vi har brug for at skifte retning, og hvis vi ikke gjorde det, blev handlings-signalet til ulykke og lidelse, men netop dette gav os fornyet styrke til at ændre retning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at ransage mit livs lidelser for at finde den kærlige, omsorgsfulde, medfølgende og barmhjertige hensigt, der ligger bag mine lidelser.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. September: At slå andre med skyld og skam

I Trin Fire så vi på de fejl, vi syntes, at andre havde begået imod os for at blive i stand til at vende processen om angående den skyld og skam, som vi mente, andre burde føle på grund af det, de havde gjort imod os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 58

I Trin Fire i vores AcAdAn Program opdagede vi, at en del af vores addiktion til kronisk utilfredshed følte vi, fordi andre har gjort noget mod os, som vi synes, at de ikke skulle have gjort, eller de gjorde ikke noget, som vi synes, at de skulle have gjort.

Efterhånden, som vi identificerede de sår, vi stadig led under fra vores barndom, blev vi samtidigt opmærksomme på, at det, andre havde gjort eller ikke gjort i forhold til os i Virkeligheden, ikke var personligt, men skyldtes det energifelt, de befandt sig i på det tidspunkt.

Vi opdagede, at vores opfattelse af det, de havde gjort eller ikke havde gjort, også hang sammen med det energifelt, vi selv befandt os i på det givne tidspunkt, og derfor mente vi ikke længere, at andre burde føle sig skyldige og skamme sig over det, de havde gjort eller ikke havde gjort.

Vi mente heller ikke længere, at vi selv var skyldige og burde skamme os over det, vi havde bidraget med til situationen, selvom den smertede os, og da vi kom til Trin Ottes Hellige Tilgivelses Store Dag, opdagede vi, at det blev lettere for os derefter altid at give slip i skyld og skam.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at komme mig over mit ønske om at slå mig selv og andre med skyld og skam, fordi jeg oplevede smerte i en bestemt situation.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. September: Sygdommes natur

Vores aktive addiktion kan være af en mild, moderat eller alvorlig art, ligesom det er tilfældet med enhver anden fysisk eller psykisk sygdom.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 7

I vores Andet Trin i Active Addictions Anonymous lærte vi at finde den kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag vores livs sygdomme, hvad enten vores sygdomme var fysiske eller psykiske, og derved voksede vi i visdom og barmhjertighed.

Vi opdagede, at alle sygdomme kunne komme til os med en natur, der var mild, moderat eller alvorlig, men ligegyldigt hvilken natur de kom til os med, kom de altid og uden undtagelse med en kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt.

Det kunne være svært for mange os at acceptere, at der kunne være en kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt bag vores sygdomme, især hvis de var af en alvorlig art, der kunne føre til vores fysiske død i løbet af kortere eller længere tid.

I vores daglige anvendelse af Trin To på de områder af vores dag, hvor vi oplevede fysisk eller psykisk smerte, blev vi bedre og bedre til at være i kontakt med kærligheden, omsorgen, medfølelsen og barmhjertigheden overfor vores fysiske

krop og vores sind, endog når de var syge.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til udvikle betingelsesløs kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor min fysiske krop og mit sind.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. September: Selvransagelsens formål

Når dagen var slut, tænkte vi dagens begivenheder igennem og tog stilling til én af dagens situationer, hvor vi tog egenskaberne fra Tomhedens Ring, Selvcentreringens Ring, Medafhængighedens Ring, den Store Ring af Smerte eller én af de Små Ringe af Smerte i anvendelse i løbet af vores dag.

Derefter så vi på, hvad der kom ud af det og tog stilling til, om vi mente, vi med fordel kunne ændre noget med henblik på en lignende situation i fremtiden.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 45

De af os, der havde arbejdet dagligt med Trin Ti i vores AcAdAn Program i et stykke tid, havde opdaget, at vi lidt efter lidt begyndte at føle os unge igen, uanset hvilken alder vi havde, og dette skyldtes, at vi blev bedre og bedre til at se på de områder, vi var utilfredse med og forvandle vores holdning til disse områder.

På den måde blev vi befriet fra meget stress, der tærede på vores krop, før vi kom til AcAdAn, og formålet med vores daglige selvransagelse var netop at opbygge en viden om, at de situationer vi var utilfredse med, altid kunne blive anskuet fra et andet perspektiv, der gjorde os tilfredse, og dermed blev vi befriet fra meget stress.

Vi opbyggede vores tilfredshed over tid ved hjælp af vedholdenhed i vores Tiende Trin og efterhånden, som vi blev mere og mere erfarne i at udføre en daglig selvransagelse, blev det også lettere og lettere for os at se på enhver situation fra et perspektiv, der tilfredsstillede os, og dermed voksede vores evne til at leve et tilfredst liv.

Ved hjælp af vores daglige Tiende Trin blev det muligt for os at forandre os på daglig basis, og dermed forandrede vores liv sig på samme måde, som børn og unge mennesker hele tiden skiftede opfattelse af sig selv og deres liv, og derfor kaldes den sindstilstand, vi opnåede ved hjælp af vores daglige Tiende Trins ransagelser for at være 'evigt ung'.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at holde mig selv og mit liv 'evigt unge'.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. September: *At yde vores vrede retfærdighed*

I stedet for at undertrykke eller ignorere vores vrede og derved tillade den at blive til had, indrømmede vi overfor os selv, vores Højere Magt og et andet menneske, at vi var vrede og fandt ud af, hvad vi følte os berøvet eller hvilke af vores grænser, vi følte, var blevet overskredet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 49

Da vi var børn, lærte de fleste af os, at vores vrede ikke var en acceptabel følelse, og hvis det var vores forældre, vi var vrede på, blev det endnu farligere for os at vise vores vrede, fordi det var livstruende for os, hvis vores forældre valgte at slå hånden af os.

Desuden havde vi fået indtryk af, at vi ikke måtte være vrede, fordi vi befandt os på den åndelige vej, men i AcAdAn lærte vi, at vores vrede var en budbringer fra vores indre, der gjorde os opmærksom på, at vi havde brug for at ændre på noget.

Derfor brugte vi vores Program til at finde ud af, hvorfor vi var vrede, og vi opdagede som oftest var det fordi, en af vores grænser var blevet overskredet, eller at et ønske, vi havde, ikke var blevet opfyldt.

Når vi havde lyttet til vores vredes budskab ved at skrive den ned i vores Trinarbejde, brugte vi den viden, vi opnåede, til at udføre de handlinger, som budskabet krævede af os, og vi gjorde det uden at kritisere os selv for at være vrede og uden at krænke andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt og respektfuldt til min vrede, og jeg vil handle på min vredes budskab på en måde, der tilfredsstiller mig, uden at såre mig selv eller andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. September: *At frigøre sig fra sine succeser*

Vi blev også klar over, at det var lige så vigtigt for os at frigøre os fra vores tidligere succeser, som det var at frigøre os fra vores tidligere fiaskoer, hvis vi ønskede at opnå at leve i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm og dermed opnå tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 42

Inden vi kom til AcAdAn havde mange af os gjort det til en vane, når vi blev selvkritiske, at prøve på at komme os over vores selvkritik ved at tænke på fortidens succeser, men efter vi kom til AcAdAn, blev vi imidlertid opmærksomme på, at når vi var selvkritiske, befandt vi os i Selvcentreringens Ring.

I AcAdAn lærte vi Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik

og selvros at kende, og vi lærte også, at vi havde brug for at komme os over vores selvkritik ved at flytte os ind i Gudscentreringens Ring med dens glæde, krafttilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i stedet for at rose os selv.

Ved hjælp af dette arbejde indså vi, at når vi roste os selv af fortidens succeser for at komme os over smerten i vores selvkritik, befandt vi os stadig i Selvcentreringens Ring, fordi vi roste os selv, og dermed fortsatte vores smerte på en skjult måde, selvom vi troede, at vi havde frigjort os fra den med den eufori, vores selvros skabte manifesterede.

Vi ønskede at leve i glæden i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, og det var ikke muligt for os, hvis vi forsøgte at frigøre os fra vores selvkritik ved at bruge selvros, og når vi mistede kontakten med Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm ved at gå til fortiden i vores tanker, oplevede vi stadig smerten fra vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg frigøre mig fra at rose mig selv af fortidens succeser ved at bruge Gudscentreringens Ring til at give slip i min selvros, så jeg kan indtræde i glæden i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. September: At give andre tid og plads

Vi tillader andre at tage principperne til hjerte i det tempo, de ønsker, for vi ved, at Programmet kun vil virke for dem, der ønsker at tage det til hjerte.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 93

Mange af os blev så begejstrede for det, vi opdagede, da vi arbejdede med Programmet i Active Addictions Anonymous, at vi ønskede at dele det med alle dem, vi kendte, der led af en addiktion til kronisk utilfredshed.

Vi opdagede imidlertid, at andre havde deres egen vej og foretog sig deres egne valg i overensstemmelse med deres vej, så vores begejstring kunne få dem til at føle sig tvunget og derfor frastødt i stedet for tiltrukket af vores Program.

Når vi talte med andre om det, vi havde opnået ved hjælp af vores AcAdAn Program, valgte vi at være opmærksomme på, om andre var modtagelige for det, vi havde at dele, eller om de hellere ville tale om noget andet.

Hvis vi så, at andre ikke var interesseret i det, vi havde at dele, gav vi slip i at tale om det, så de kunne få tid og plads til at finde ud af, om AcAdAn var noget for dem uden, at de behøvede at føle sig overvældede eller tvunget af vores begejstring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give andre tid og plads til at finde ud af, om AcAdAn er noget for dem, og jeg vil give andre AcAdAn medlemmer tid og plads til at tage Programmet til hjerte i et tempo, der passer dem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

OKTOBER

01. Oktober: Tilgivelse af os selv og andre **Error! Bookmark not defined.**
02. Oktober: Mod i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
03. Oktober: Midler mod en addiktion til kronisk utilfredshed **Error! Bookmark not defined.**
04. Oktober: Sandhedens Lille Ring **Error! Bookmark not defined.**
05. Oktober: Livsflugt **Error! Bookmark not defined.**
06. Oktober: Principper **Error! Bookmark not defined.**
07. Oktober: Glæden ved at hjælpe **Error! Bookmark not defined.**
08. Oktober: Fugl Fønix **Error! Bookmark not defined.**
09. Oktober: Kraft-tilførsel **Error! Bookmark not defined.**
10. Oktober: Ophobning af rigdomme **Error! Bookmark not defined.**
11. Oktober: Indrømmelse af vores succeser **Error! Bookmark not defined.**
12. Oktober: Bestandig erindring **Error! Bookmark not defined.**
13. Oktober: Opdagelse af vores karakterdefekter **Error! Bookmark not defined.**
14. Oktober: Gudsbeden **Error! Bookmark not defined.**
15. Oktober: Standsning af livets lidelser **Error! Bookmark not defined.**
16. Oktober: Kærlighedens Lille Ring **Error! Bookmark not defined.**
17. Oktober: Vores opfattelse af det rette **Error! Bookmark not defined.**
18. Oktober: Arbejdet med de Arketypiske Ringe **Error! Bookmark not defined.**
19. Oktober: Tilfredshedens anvendelse **Error! Bookmark not defined.**
20. Oktober: Omhyggelige valg **Error! Bookmark not defined.**
21. Oktober: Vores grundlæggende behov **Error! Bookmark not defined.**
22. Oktober: Bortforklarelse af fejl **Error! Bookmark not defined.**
23. Oktober: Individuelt valg **Error! Bookmark not defined.**
24. Oktober: Bidrag til Fællesskabet **Error! Bookmark not defined.**
25. Oktober: Mødedeltagelse **Error! Bookmark not defined.**
26. Oktober: Vores inderste kerne **Error! Bookmark not defined.**
27. Oktober: Befrielse fra misundelse **Error! Bookmark not defined.**
28. Oktober: Frigørelse fra at såre os selv og andre **Error! Bookmark not defined.**
29. Oktober: Personlig anonymitet **Error! Bookmark not defined.**

30. Oktober: Frihed til at vælge **Error! Bookmark not defined.**

31. Oktober: Overmandelse af andre **Error! Bookmark not defined.**

01. Oktober: Tilgivelse af os selv og andre

Princippet i Ottende Trin er Tilgivelse.

Slogan: Tilgiv mig mine fejltagelser og giv mig evnen til at tilgive dem, der tager fejl af mig.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 79

Først, da vi kom til AcAdAn, opdagede mange af os, at tilgivelse af os selv var den sværeste af al tilgivelse, fordi tilgivelse ikke kan gives som en beslutning, men skal udspringe fra hjertet for at fremkalde den befrielse fra følelsen af skyld, som vi oplevede, når vi mente, at vi havde begået en fejl.

Vi opdagede også, at tilgivelse af andre var vanskelig, fordi vi ofte syntes, at andre også havde begået fejl overfor os i den situation, vi havde i tankerne, og mange af os følte, at andre slap godt fra at have såret os, hvis vi forsøgte at give dem genoprejsning for vores egen fejl.

Derfor kom arbejdet med tilgivelse sent i vores Program, nemlig i Trin Otte, hvor vi besluttede, hvilke genoprejsninger vi ønskede at give os selv og/eller andre for de handlinger, vi følte os skyldige over, som vi derfor skammede os over og ville ønske, at vi havde gjort anderledes.

For at blive i stand til at nå det punkt, hvor vi af hjertet tilgav os selv og/eller andre for vores/deres fejl, havde vi brug for hjælp både fra vores Program, vores Fællesskab, vores Sponsor og vores Højere Magt for, at vi kunne blive i stand til at arbejde med vores liste til genoprejsning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at tilgivelse af mig selv og andre finder sted sent i mit Program, så jeg venter tålmodigt til min tid er kommet, hvor jeg kan begynde at tilgive mig selv og andre ved hjælp af Trin Otte.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. Oktober: Mod i AcAdAn

Ved at arbejde med Trin Et, To og Tre havde vi opnået det plan af tillid og styrke, der skulle til for, at vi kunne se ærligt på os selv, og disse kvaliteter havde vi brug for i Trin Fire for at kunne foretage en ransagelse af os selv og vores liv, som det havde udtrykt sig indtil nu.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 29

I AcAdAn har vi en anden opfattelse af mod end den, der sædvanligvis findes i vores omgivelser, der ofte forbinder mod med fysisk handling, hvorimod vi opfatter mod som villigheden til at ransage vores motiver.

Det krævede mod af os at bruge Trin Et i AcAdAn til at indrømme, hvordan vi anvendte mentale-emotionelle smerte-energier i vores åndelige, sociale, mentale, emotionelle, energetiske, fysiske og materielle liv, og hvordan dette gjorde vores liv uhåndterligt.

Det krævede også mod af os at åbne os for at tage vores udvalgte Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt med vores smerter i betragtning i Trin To, fordi vi ofte følte, at vores eksistentielle smerter var en form for afstrafning.

Desuden krævede det mod af os i Trin Tre at være villige til at overgive os til den kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt, vi fandt frem til i Trin To, fordi det krævede af os, at vi forandrede os, og forandring skræmte os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Et, To og Tre fra mit AcAdAn Program til at se min menneskelighed i øjnene, så jeg kan få modet til at udføre mit Fjerde Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. Oktober: Midler mod en addiktion til kronisk utilfredshed

Vi havde prøvet talrige andre midler for at skille os af med vores addiktion til kronisk utilfredshed - psykologer, kærester, nye steder, nye mennesker, nyt arbejde eller alle disse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 23

I mange år havde vi mærket en understrøm af utilfredshed i vores emotionelle liv og efter at have arbejdet med vores AcAdAn Program i nogen tid, blev vi klar over, at vores emotionelle liv udsprang fra vores tankeliv.

Derfor ønskede vi at sætte ord på de tanker, der gav anledning til vores smertefulde følelser, og da vi lærte det, fik det os til at indse, at de midler, vi havde brugt i et forsøg på at skille os af med vores understrøm af utilfredshed, havde været utilstrækkelige.

På den måde opdagede vi, at vi havde brug for at udvikle vores evne til både at se indad for at undersøge vores psykologiske landskab og til at se udad for at undersøge det, der skete omkring os for, at vi kunne blive i stand til tage os af vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Efterhånden, som vores observationsevne udviklede sig, indså vi, at vi kunne give os

selv grunde til at være tilfredse eller til at være utilfredse med den samme sandhedsværdi, og dermed begyndte vores helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed at tage fart.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at finde grunde til at være tilfreds med noget, jeg plejer at være utilfreds med.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. Oktober: Sandhedens Lille Ring

Når Sandhedens Lille Ring blev aktiv i os, følte vi, at alle er lige værdifulde for totaliteten (Ydmyghed), selvom vi ikke var i stand til at bedømme vores egen eller andres fulde værdi (Ærlighed).

Derfor prøvede vi ikke at bedømme vores egen eller andres værdi; i stedet søgte vi at finde den del i os selv, hvor vi genkendte andres følelser (Fællesskab), medens vi samtidigt accepterede, at vi og andre kunne have forskellige grunde til at føle på den måde, vi gjorde (Individualitet).

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 40

Inden vi kom til AcAdAn, havde mange af os den opfattelse, at vi skulle opgive vores individualitet og underkaste os andres tanker og følelser for at blive accepteret af dem.

Efter vi kom til AcAdAn og begyndte vores arbejde med Sandhedens Lille Ring, indså vi, at vores individualitet er vores enestående gave fra vores Højere Magt.

Vi indså også, at vores individualitet er vores enestående gave til Verden, så det var en stor lettelse for os at blive i stand til at bruge Sandhedens Lille Ring i vores sociale liv

Sandhedens Lille Ring gav os tilladelse til ærligt at fremstå, som den vi er, selvom vi er enestående, og den gav os også det Fællesskab med andre, som vi havde længtes efter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Sandhedens Lille Ring til ærligt at stå ved min individualitet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. Oktober: Livsflugt

Efter at have undersøgt hvordan vores addiktion til kronisk utilfredshed med vores menneskelighed udtrykte sig, så vi også på, hvordan vi havde prøvet på at flygte fra vores menneskelighed ved at tage vores addiktion til kronisk utilfredshed i brug.

Da vi kom til AcAdAn opdagede vi, at vi dybest inde hele tiden havde vidst, hvem vi i sandhed er, men denne viden om os selv som en allestedsnærværende, alvidende, almægtig og udødelig/uforanderlig Ånd var blevet dækket til af lag på lag af skabte og manifesterede former, der alle er begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige.

Fordi vi havde mistet kontakten med vores sande Selv, vores Ånd, kunne livet som en begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig skabningmanifestation virke skræmmende og give os lyst til at flygte fra vores liv som menneske, og vores addiktion til kronisk utilfredshed var et af vores mange midler, som vi brugte i et forsøg på at undslippe vores liv som menneske.

Lidt efter lidt, som vores arbejde med vores AcAdAn Program udviklede sig, begyndte vi igen at få øje på vores sande Selv, vores Ånd, og vi opdagede, at når vi var i énhed med vores sande Selv, vores Ånd var livet som menneske ikke længere skræmmende, og således mistede vi lysten til at flygte fra os selv og vores liv.

I enhed med vores sande Selv, vores Ånd følte vi os underholdt og tilfredse med vores liv på Jorden under alle omstændigheder, uanset hvad de var, fordi vi indså, at vores deltagelse i livet på Jorden var som at deltage i et levende tredimensionelt drama, som vi kunne deltage i med liv og Sjæl uden at behøve at tage legen for højtidelig.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Korte Syvende Trins bøn, hvis jeg begynder at tage mig selv eller mit liv så højtideligt, at jeg ikke længere har det sjovt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. Oktober: Principper

Nogle af os valgte at betragte de jordiske og åndelige principper som vores Højere Magt og begyndte at åbne vores sind overfor disse principper.

Da vi begyndte at studere AcAdAns Principper, overvejede vi, om det var til vores fordel at tage principperne til hjerte eller ej, fordi vi ikke havde lyst til at ændre vores gamle vaner for at blive i stand til at tage principperne til hjerte.

Vi oplevede de ændringer, vi forestillede os, at der skulle til, som overvældende, men netop fordi havde modstand mod at følge dem, blev vi bevidste om, hvad konsekvenserne var af ikke at følge dem.

Da vi blev opmærksomme på disse konsekvenser, begyndte vi tøvende at anvende Programmets principper, og på den måde opnåede vi en kvalificeret viden om, hvad det indebar for os, når vi fulgte principperne.

Denne viden gjorde os rede til at overgive os til de åndelige og jordiske principper, der siger, at vores sande Selv, vores Ånd er allestedsnærværende, alvidende, almægtig og udødelig, og at vores menneskelige selv er begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til de jordiske og de åndelige principper ved hjælp af mit arbejde med mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. Oktober: Glæden ved at hjælpe

Vi gjorde også vores bedste for at huske, at det er ingen givet at hjælpe alle med ethvert problem, og at det ikke ville give os glæde at hjælpe nogen, hvis vi ikke havde fået skænket evnen til at hjælpe på det pågældende område.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 33

De fleste af os følte glæde over at hjælpe andre på en måde, der virkede forbedrende på deres liv, men i vores arbejde med Ringene fra vores AcAdAn Program, opdagede vi, at sommetider kunne det ske, at vores ønske om at hjælpe udsprang fra et ønske om at opnå vores 'stof' i vores medafhængigheds sygdom.

'Stoffet' i vores medafhængigheds sygdom består i at opnå ros for vores hjælp, og ønsket om ros afholdt os fra at tage stilling til, om vi havde erfaring med det område, vi ønskede at hjælpe til med, om det, vi ønskede at hjælpe til med, rent faktisk var en hjælp, og om det ville glæde os at hjælpe.

Til andre tider kunne det ske, at vi ønskede at hjælpe, fordi vi følte et lavt selvværd, og derfor mente vi, at det kunne hjælpe os at blive i stand til at rose os af at være af værdi, men vi opdagede, at det betød, at vi befandt os i smerten fra Selvcentreringens Ring med dens selvros, eufori, selvkritik og depression, så det lattede heller ikke vores smerte.

Derfor var det vigtigt for os at give os selv tid og plads til at overveje, om vi havde erfaring med det område, vi ønskede at hjælpe til med, om det, vi ønskede at hjælpe med, rent faktisk var en hjælp, og om det ville glæde os at hjælpe, og hvis disse betingelser ikke blev opfyldt, opgav vi idéen om at hjælpe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tid og plads til at ransage mine motiver, inden jeg tilbyder min hjælp til et medmenneske, selvom jeg forestiller mig, at det ville glæde mig at

hjælpe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. Oktober: *Fugl Fønix*

Når vores smerte således blev brændt til aske, rejste vi os fra asken med vores nye visdom ligesom mytologiens Fugl Fønix, der brænder til aske blot for at rejse sig fra asken til et nyt liv på daglig basis.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 19

Når vi var blevet færdige med den formelle del af Trin Ti i vores AcAdAn Program, havde vi opnået evnen til at kunne bruge Programmets værktøjer til en daglig ransagelse af de eksistentielle smerter, vi havde oplevet i løbet vores dag.

Vi oplevede smerter af forskellig art, og de kunne være fysiske, energetiske, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale og/eller åndelige, men på dette punkt i vores Trinarbejde, havde vi opnået evnen til at tage os af dem.

Ligegyldigt hvilket område vi ønskede at arbejde med, kunne vi vælge den smerte, der havde givet os det største energitab i løbet af dagen og udføre vores Tiende Trins ransagelse på denne smerte, og som et resultat voksede vi i visdom og barmhjertighed.

Samtidigt blev mytologiens Fugl Fønix virkeliggjort i vores liv, fordi vi rejste os fra asken af vores smerte med vores nye visdom og barmhjertighedsevne på samme måde som Fugl Fønix, der rejser sig fra asken af sin smerte til et nyt liv på daglig basis.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at rejse mig til et nyt liv fra asken af min smerte på daglig basis.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. Oktober: *Kraft-tilførsel*

Når vi respekterer hinandens forskellighed og lytter opmærksomt til hinanden, føler vi os godt tilpas i hinandens selskab og drager større fordel af det, andre har at dele med os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 80

Da vi lærte bevidst at bruge Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i vores Sjette Trin, opdagede vi, at vi modtog en

kraft-tilførsel i vores AcAdAn møder.

Vi modtog denne kraft-tilførsel, fordi vi både fik lejlighed til at dele om vores egne erfaringer med Programmet og til at høre om de erfaringer, andre havde med Programmet, og dermed blev vores perspektiver på vores Program udvidet.

Det var på denne måde, at vores møder blev en kilde til kraft-tilførsel, og vi observerede også, at vi blev glade af at deltage i møder, fordi vi åbnede vores sind for at lytte taknemmeligt til det, andre havde på hjerte, og desuden delte vi selv fra hjertet.

Samtidigt blev det også lettere og lettere for os at værdsætte og respektere hinandens forskellighed og at føle os godt tilpas i hinandens selskab, og desuden blev det også lettere og lettere for os bevidst at bruge energierne i Gudscentreringens Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være bevidst om, hvordan glæden i Gudscentreringens Ring åbner sig for mig, når jeg er til møde i AcAdAn på grund af den kraft-tilførsel til bedre at kunne forstå mit Program, jeg modtager, under møder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. Oktober: Ophobning af rigdomme

Nogle af os ophobede åndelige rigdomme langt ud over vores eksistentielle behov i vores forsøg på at opnå magt og ære og dermed selv-accept og tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 16

Efter, vi begyndte på den åndelige vej, samlede vi mange visdomsperler op gennem vores møder med forskellige åndelige lærere, og nogle af os opdagede, at når vi gav disse perler videre til andre, roste de os for vores forståelse.

De gjorde dette uden at tænke over, om vi selv havde taget den pågældende perle til hjerte og gjort den til vores egen gennem erfaring, og dette kunne føre til, at vi begyndte at samle på visdomsperler uden at gøre dem til vores egne.

På den måde kunne vi ophobe en rigdom af perler, som vi kunne give videre til vores medmennesker for til gengæld at modtage deres ros og endog til gengæld for deres ressourcer i form af deres penge, tid, kræfter og interesse, hvis vi ville undervise dem.

Efterhånden, som vi opdagede, at dette ikke skabte og manifesterede den selvaccept og tilfredshed, som vi havde håbet på, blev vi rede til at give slip i dette middel i vores forsøg på at opnå selvaccept og tilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at befri mig fra tanken om, at mine åndelige rigdommes perler kan skabe og manifestere den selvaccept og tilfredshed, jeg længes efter, hvis jeg ikke har gjort dem til mine gennem erfaring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. Oktober: Indrømmelse af vores succeser

Nogle af os fandt det vanskeligt at indrømme vores utilfredshed med os selv, vores liv og vores fiaskoer overfor et andet menneske, og andre af os fandt det vanskeligt at indrømme områder, hvor vi følte os tilfredse med os selv, vores liv og vores succeser.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 42

Som medlemmer af AcAdAn arbejdede vi på at komme os over vores eksistentielle smerter på vores forskellige eksistensplaner, og denne helbredelse var en væsentlig drivkraft for os til at udføre arbejdet med Programmet på en daglig basis.

Derfor kom det som en overraskelse for os, da vi nåede til Trin Fem og fik at vide, at det var lige så vigtigt, at vi indrømmede vores succesers glæde, som det var, at vi indrømmede vores fejltagelsers smerte, hvis vi ønskede at leve i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Mange af os havde fået indtryk af, at vi ikke burde tale om vores glæde over vores succeser, fordi andre kunne mene, at vi var selvrosende og utiltrækkende, men hvis vi ikke gav udtryk for dem, voksede de vildt i vores sind.

I vores hemmelige liv skabte og manifesterede de et overdrevent billede af vores succeser, men når vi vænnede os til åbenlyst at tale om vores glæde over dem, fik de deres rette størrelse, og det blev samtidigt lettere for os at give slip i fortiden, også på dette område.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele med et andet menneske om en succes fra fortiden, der glædede mig særligt meget.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. Oktober: Bestandig erindring

Vi opretholdt kontakt med vores Højere Magt gennem dagen ved at bede om vores Højere Magts vejledning, før vi begyndte enhver ny aktivitet i løbet af dagen, om, hvordan vi kunne udføre den pågældende opgave i overensstemmelse med vores Højere Magts vilje for os, og dernæst bad vi vores Højere Magt om kraften til at udføre opgaven efter bedste evne.

I Virkeligheden har vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige/uforanderlige Højere Magt ikke brug for noget som helst fra vores side, så når vi alligevel forsøgte at komme til at kende vores Højere Magts vilje for os i Trin Elleve, skyldtes det, at vores inderste hjertes ønsker også var det, der var vores Højere Magts vilje for os.

Desuden var vores hjertes inderste ønsker kendt af vores udvalgte Højere Magt, men var ofte blevet tilsløret for os af vores tænkende sind, vores Ego, så i vores Elvte Trin i vores AcAdAn Program søgte vi ved hjælp af bøn og meditation at komme til at kende vores Højere Magts vilje for os, fordi vi nu vidste, at det også var vores egen sande vilje for os selv.

Lidt efter lidt, som vi blev bedre og bedre til at opfange vores Højere Magts vejledning, blev det mere og mere vigtigt for os at bevæge os gennem dagen i overensstemmelse med vores Højere Magts vilje for os, én time ad gangen, og derfor begyndte vi at praktisere bestandig erindring af vores Højere Magts vilje for os, én opgave ad gangen.

Ved konstant at holde os i kontakt med vores udvalgte Højere Magts vilje for os på denne måde, sikrede vi os, at vi overgav os til vores inderste hjertes ønsker under alle omstændigheder, uanset hvad de var, uden at lade os aflede af vores tænkende sind, vores Ego, der let kunne føre os ud på vildveje, der var et energidræn, som vi ikke ønskede.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge AcAdAns Elvte Trins Bøn til at praktisere bestandig erindring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. Oktober: Opdagelse af vores karakterdefekter

Vores del af arbejdet bestod således i, at vi bad vores Højere Magt om at befri os fra vores karakterdefekter, hver gang vi opdagede, at de steg op i os i løbet af dagen, og vores Højere Magts andel bestod i at befri os fra dem ved at forvandle dem.

I vores Syvende Trin begyndte vi at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra vores karakterdefekter, når vi opdagede, at de var ved at overtage vores tankegang.

Mange af os troede, at det ville være let for os at gøre det, fordi vi havde arbejdet med vores karakterdefekter i Trin Fire, Fem og Seks og havde lært dem at kende fra mange forskellige perspektiver.

Da vi begyndte det daglige samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra vores karakterdefekter, når vi fik øje på, at de steg til overfladen, opdagede vi imidlertid, at det ikke var så let, som vi havde forestillet os.

Da vi altid og uden undtagelse havde en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt med alt, hvad vi foretog os, kunne det få os til at benægte, forsvare, retfærdiggøre og rationalisere, at vores måde at opfylde vores hensigt på ikke virkede efter hensigten.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at bede til min Højere Magt om at blive befriet fra min brug af mine karakterdefekter, så snart jeg opdager, at én af dem er aktiv, så min kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt kan blive opfyldt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. Oktober: Gudsbeden

'Jeg' versionen	'Vi' versionen
Gud. Du er mit livs eneste sande mål. Jeg er endnu kun en slave af mine øns- som begrænser min fremgang, og Du er den eneste Gud og Kraft, som kan løfte mig op til det stade.	Gud. Du er vores livs eneste sande mål. Vi er endnu kun slaver af vores øns- som begrænser vores fremgang, og du er den eneste Gud og Kraft, som kan løfte os op til det stade.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 74

De fleste af os havde brugt mange tanker og følelser på at overveje, hvad vores livs formål mon kunne være.

Det stod os klart, at vi ønskede at være lykkelige, men vi kunne ikke finde ud af, hvordan vi kunne gøre os selv lykkelige, så vi havde afprøvet mange idéer, som, vi troede, var løsningen.

Igen og igen opdagede vi, at når vi var lykkelige af en grund, blev vi ulykkelige, når vores grund til at være lykkelig forsvandt.

I Trin Elleve opdagede vi, at vi var lykkelige uden grund, når vi oplevede énhed med vores sande Selv, vores Ånd ved hjælp af bøn og meditation.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Elleve i mit AcAdAn Program til at opnå mit eneste sande mål, der er at være betingelsesløst lykkelig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. Oktober: Standsning af livets lidelser

Men lige meget hvor meget viden vi opnåede, måtte vi dog se den kendsgerning i øjnene, at livet og døden fortsatte, og på trods af vores store viden og evne til at lette mange sygdomme i livet, smertede vi dog stadig enten materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, emotionelt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 18

Efterhånden, som vi så vores eksistentielle smerter i øjnene på alle planer ved hjælp af vores AcAdAn Program, begyndte livets smerter at forekomme os mindre skæmmende, fordi vi udviklede funktionelle måder at håndtere vores smerter på.

Til møder hørte vi andre medlemmer sige: Smerte er uundgåelig, men lidelse er et valg, og de forklarede os, at smerte er et kortvarigt handlings-signal, og lidelse er at nægte at udføre den handling, som smerten foreskriver.

Desuden opdagede vi, at vores fysiske smerter var et højt talende og definitivt udtryk for smertefulde tanker og følelser, som vi ikke havde været opmærksomme på, eller som vi ikke havde vidst, hvordan vi skulle håndtere.

Nu havde vi imidlertid vores AcAdAn Program til at tage os af vores smertefulde tanker og følelser, og dermed blev vi i stand til at standse vores eksistentielle smerter, før de kom til udtryk som lidelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg standse mine eksistentielle smerter ved hjælp af mit AcAdAn Program, så de ikke behøver at udvikle sig til lidelser.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. Oktober: Kærlighedens Lille Ring

Når Kærlighedens Lille Ring blev aktiv i os, tog vi ansvar for os selv ved at opfylde vores behov materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt og åndeligt (Selv-accept), og vi søgte hjælp fra andre med de behov, vi ikke selv kunne opfylde ved at indrømme vores behov for hjælp overfor et andet menneske (Indrømmelse). Eftersom vi opfyldte vores behov på denne måde (Tilregnelighed), oplevede vi et forøget velbefindende på alle områder (Sundhed).

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 39

Før vi kom til AcAdAn, havde de fleste af os fået indtryk af, at det var kærlighed at tilsidesætte os selv for at give til andre, så hvis vi gav til os selv i stedet, havde vi fået indtryk af, at det betød vi var selviske mennesker.

Derfor blev vi overraskede, da vi begyndte at arbejde med Kærlighedens Lille Ring, for den gav os oplysning om, at det er kærlighed at tage os af os selv først og fremmest og at søge hjælp på de områder, hvor vi ikke kunne løse vores problemer på egen hånd.

Da vi begyndte at anvende Kærlighedens Lille Ring, opdagede vi, at når vi behandlede os selv på den måde, som Kærlighedens Lille Ring foreslår, voksede vores følelse af selvværd og tilfredshed, og det gjorde vores evne til at tage os af andre fra hjertet også.

Det medførte, at vi blev bedre og bedre til at tage os af os selv, og det forøgede selvværd og den forøgede tilfredshed, vi oplevede i den forbindelse, blev samtidigt til glæde for alle de mennesker, vi kom i kontakt med uden, at de nødvendigvis behøvede vores hjælp.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg følge forslaget fra mit AcAdAn Program om at tage vare på mig selv ved at bruge Kærlighedens Lille Ring som en rettesnor.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. Oktober: Vores opfattelse af det rette

Vi gav også os selv tid og plads til at udtrykke vores opfattelse af det rette uden at prøve på at påtvinge andre vores forståelse eller at overvælde dem med vores opfattelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 48

På trods af, at vi havde arbejdet meget på at acceptere vores tænkende sind, vores Ego, inden vi kom til Active Addictions Anonymous, følte mange af os sig usikre på vores egen opfattelse af det rette.

Derfor kunne vi føle os nødt til at prøve på at overbevise andre om, at det, der var det rette for os, også var det rette for dem, og vores iver efter at forsøge på at overbevise dem om det kunne få os til at forsøge at overvælde dem med vores opfattelse.

Vi følte, at det ikke var nok, at vi selv vidste, hvad der var det rette for os, og derfor ønskede vi, at andre skulle bekræfte, at det var det rette for alle ved også at tage det til hjerte, som om det også var det rette for dem.

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med vores menneskelighed, opdagede vi, at der ikke

fandtes to mennesker, der havde fuldstændigt identiske Moder Jord kroppe, og derved indså vi, at vi alle er enestående, og derfor var det rette for os ikke nødvendigvis det rette for andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udtrykke min opfattelse af det rette uden at forsøge på at få andre til at tage min opfattelse til hjerte ved at overvælde dem med argumenter for at få deres godkendelse af min opfattelse.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. Oktober: Arbejdet med de Arketypiske Ringe

Vi gjorde os helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter ved at undersøge, hvordan vores karakterdefekter påvirkede os i vores hverdag socialt, mentalt, følelsesmæssigt og energetisk ved først og fremmest at arbejde mentalt, følelsesmæssigt og energetisk med Ringenes energifelter, også kendt som Arketyper.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 46

I vores arbejde med Glædens og Smertens Ringe i vores AcAdAn Program, opdagede vi forskellige mentale-emotionelle energi-mønstre, og i vores møder blev vi opmærksomme på, at disse mønstre rummede de samme energier for os alle, selvom vi udtrykte dem forskelligt, og derfor blev de kaldt Arketyper/grundlæggende mønstre.

Til vores møder blev vi mere og mere opmærksomme på, at der fandtes mange forskellige måder, vi kunne bruge til at kan håndtere Arketyperne på, og det var inspirerende for os at høre om, hvordan andre valgte at håndtere dem, hvad enten det drejede sig om deres opfattelse af Smerteringenene eller Glædesringene.

Derved indså vi, at vores sædvanlige måde at håndtere Arketyperne på kun var en enkelt mulighed for at håndtere vores materielle liv, vores fysiske liv, vores tid og personlige space, vores følelsesliv, vores tankeliv, vores sociale liv og vores åndsliv, og som et resultat begyndte vores kreativitet og observations-evne at udfolde sig på alle planer.

Ved at undersøge de Arketyper, der bragte os emotionel smerte, og de Arketyper, der bragte os emotionel glæde i hverdagen ved hjælp af Trin Seks, blev vi bedre og bedre til at foretage et bevidst valg om, hvilke energier vi ønskede at tage i anvendelse i forskellige situationer, og dermed blev vi mere tilfredse med os selv og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde bevidst med de mentale-emotionelle Arketyper i Trin Seks, så jeg kan udvikle min evne til at vælge glæde frem for smerte i så mange situationer

som muligt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. Oktober: Tilfredshedens anvendelse

Den eneste måde, hvorpå vi kan undgå at vende tilbage til vores addiktion til kronisk utilfredshed, er ved ikke at tage vores utilfredshed i brug.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

Efterhånden, som vores arbejde med vores AcAdAn Program udviklede sig, opdagede vi, at bag anvendelsen af hver eneste af vores karakterdefekter, lå vores addiktion til kronisk utilfredshed som igangsætter af den pågældende karakterdefekt.

Det betød, at det blev endnu vigtigere for os at bruge vores Syvende Trin til at befri os fra at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed i løbet af vores dag, og hvis vi ikke kunne få vores Syvende Trin til at virke for os med det samme, standsede vi det, vi foretog os.

Når vi standsede det, vi foretog os, for at fokusere på vores Syvende Trin for at bede til vores Højere Magt om at befri os fra en følelse af utilfredshed i situationen, fik vi et åndehul, der gjorde det muligt for os at opleve, at vores utilfredshed blev løftet.

Hvis vores Syvende Trin stadig ikke virkede for os, valgte vi at bruge vores Sjette Trin til at vende vores syn på situationen eller personen ved at tænke på det, vi kunne vælge at være tilfredse med i denne situation og i denne person.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at fokusere på det, jeg er tilfreds med i enhver situation og det, jeg er tilfreds med i enhver person, jeg møder i løbet af min dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. Oktober: Omhyggelige valg

Vi måtte imidlertid være omhyggelige med at vælge den person, som vi ønskede at dele det med, som vi havde fundet ud af om os selv i Trin Fire.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 43

I Trin Fire i vores AcAdAn Program kom vi ansigt til ansigt med mange oplevelser, der havde været så smertefulde for os i vores barndom, ungdom, voksenliv og alderdom, at vi havde skubbet dem ned under vores dagsbevidstheds tærskel.

Desuden kom vi ansigt til ansigt med mange glædelige oplevelser, vi ikke havde delt

med noget menneske, fordi vi var bange for at blive opfattet som pralende eller for at blive latterliggjort, fordi disse oplevelser glædede os.

For at få mod til at bringe vores smertefulde og glædelige oplevelser op i vores dagsbevidsthed i Trin Fire, havde vi brug for at vide, at det menneske, vi ønskede at dele vores eksistentielle smerter og glæder med, var forstående og barmhjertig.

Derfor foretrak de fleste af os at dele vores opdagelser fra Trin Fire med vores AcAdAn sponsor/helbredelsespartner, fordi han&hun selv havde set sine smertefulde og glædelige oplevelser i øjnene i sit eget Fjerde Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være omhyggelig med at vælge det menneske, jeg deler mine eksistentielle smerter og glæder med, så jeg ikke behøver at frygte, at min fortrolighed bliver misbrugt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. Oktober: Vores grundlæggende behov

Vi så på, hvordan vi havde skadet os selv og andre tid-rum-mæssigt ved at nægte os selv den tid og plads, vi havde brug for til os selv for at blive i stand til at tage os af vores grundlæggende behov og personlige interesser.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 58

Før vi kom til Active Addictions Anonymous, var mange af os ikke opmærksomme på, at vi ikke blot behøvede penge for at kunne tage os af vores Moder Jord krops/vores fysiske krops grundlæggende behov for at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

Efter, vi kom til AcAdAn, blev vi klar over, at vi også havde brug for at udvise interesse for at tage os af disse behov, for hvis det havde vores interesse, blev vi villige til at bruge vores energi og vores tid på denne omsorg for vores Moder Jord krop/vores fysiske krop.

Ved hjælp af vores Active Addictions Anonymous Program blev vi bedre og bedre til at befri os fra de tankemæssige og emotionelle forhindringer, vi stødte på, når vi begyndte at forsøge på at drage omsorg for vores grundlæggende behov som mennesker på Jorden.

Efterhånden, som vores kærlige omsorg for vores Moder Jord krop/vores fysiske krop udviklede sig, opdagede vi ikke blot de skader, vi havde påført os selv, men vi opdagede også, at vi skadede andre med de sindstilstande, der opstod, når vi var uudhvilede, uplejede, utrænede og fejlnærede.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg behandle min Moder Jord krop/min fysiske krop med kærlig omsorg ved at sørge for at han&hun er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. Oktober: Bortforklarelse af fejl

Når vi tog fejl, forsøgte vi ikke at forklare andre, hvordan og hvorfor vi begik en fejl, fordi vi derved skadede os selv og andre yderligere.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 64

De fleste af os stillede alt for store krav til os selv, fordi vi forestillede os, at vi ikke måtte begå fejl, hvis vi skulle være værdifulde i andre menneskers øjne, så vi krævede af os selv, at vi skulle udføre en ny opgave perfekt, selvom det var første gang, vi udførte den.

Det kunne få os til at benægte, forsvare, retfærdiggøre, rationalisere og bortforklare vores fejl, hvis andre henledte vores opmærksomhed på, at vi havde begået en fejl, og dermed forhindrede vi den læreproces, som enhver fejl åbner muligheden for.

Hvis vi selv opdagede, at vi havde begået en fejl, som vi var nødt til at indrømme overfor et andet menneske, kunne vi ønske at forklare, hvordan det var gået til og hvorfor, men vores Tiende Trin foreslår os, at vi afholder os for at forklare eller forsvare vores fejl.

I AcAdAn lærte vi, at angreb er den første voldshandling, og forsvar er den første krigshandling, og derfor ønskede vi ikke længere at forsvare vores fejl ved at forklare, hvordan det gik til, så i stedet tog vi den til hjerte og rettede den så hurtigt som muligt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vil blot indrømme mine fejl og rette dem, hvad enten det er et andet menneske, der henleder min opmærksomhed på min fejl, eller det er mig selv, der får øje på den.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. Oktober: Individuelt valg

Det er op til hver enkelt af os at afgøre med os selv ved hjælp af Programmet, vores Sponsor og vores Højere Magt, om vi har et ønske om at opgive vores addiktion til kronisk utilfredshed med os selv og derved med andre og vores liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 83

Efter, at vi havde arbejdet med Glædens og Smertens Ringe i vores AcAdAn Program i nogen tid, forstod vi, at vi alle er enestående, og derfor kunne kun vi selv vide, hvordan vores psykologiske landskab så ud, hvad der glædede og smertede os, og hvordan vi brugte Glædens og Smertens Ringe i vores liv.

Ingen andre end os selv kunne således vide, om vi led af en addiktion til kronisk utilfredshed med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed og som et resultat af vores sygdom fandt grunde til at være utilfredse med dette og hint mange gange om dagen, og om vi ønskede at blive befriet fra vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Derfor var det vigtigt for os at give os selv tilladelse til at fastholde vores medlemskab af AcAdAn, selvom vores nære og kære måske begyndte at modsætte sig vores medlemskab, når de oplevede den nye styrke, vi fik i vores sociale samspil, der gjorde det vanskeligt for dem at have den samme kontrol over vores handlinger, de før havde haft.

Det kunne også ske, at vi delte om vores medlemskab af AcAdAn med et andet menneske på vores arbejdsplads eller i vores vennekreds, og dette menneske havde måske svært ved at forestille sig, at vi kunne have behov for sådan et Fællesskab, og dog vidste vi i vores inderste hjerte, at vi var et AcAdAn medlem, fordi vi havde behov for at være det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg fastholde mit medlemskab af AcAdAn, fordi jeg har behov for det, selvom andre muligvis synes, at jeg ikke har behov for det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. Oktober: Bidrag til Fællesskabet

Vi lader 'hatten' gå rundt i vores AcAdAn møder, og hver af os bidrager til lejen af lokalet og til kaffen eller andre forfriskningerne og til at betale andre gruppeudgifter efter vores ønske og evne.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 88

I AcAdAn er vi ikke forpligtet til at bidrage med penge, hvis vi ikke ønsker det, men hvis vi ønsker det, kan vi bidrage til at gøre vores møde med andre AcAdAn'ere muligt og hyggeligt.

Vi ønsker at holde vores møder i et lokale, og fordi vi er selvforsørgende, har vi brug for at betale for leje af lokalet, og hvis vi ønsker at drikke en kop kaffe eller te under mødet, har vi brug for penge til denne udgift.

Vi hylder gratis princippet ved at gøre det muligt for alle, der ønsker det, at få

adgang til AcAdAns litteratur og til at deltage i AcAdAns møder uden at skulle betale noget for at få adgang til de ressourcer AcAdAn har at tilbyde.

Hvis vi imidlertid har mulighed for at betale for vores egen kaffe eller te samt bidrage til at betale for lejen af vores mødelokale, gør vi det lettere for os selv og nykommerne at få adgang til den helbredelse, Active Addictions Anonymous har at tilbyde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give et bidrag til udgifterne i AcAdAn ved at betale for min kaffe eller te samt give mit bidrag til lejen af vores mødelokale.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. Oktober: Mødedeltagelse

Vi har lært fra vores erfaringer i AcAdAn Fællesskabet, at de af os, der bliver ved med at komme regelmæssigt til vores møder, bliver i stand til at opnå tilfredshed med sig selv, andre, livet og Verden som helhed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Der fandtes mange uopdagede sider af vores addiktion til kronisk utilfredshed, som vi kun kunne få øje på i samspil med vores åndsfæller, der havde det samme formål som os.

Når vi deltog i møder i Active Addictions Anonymous, hørte vi vores åndsfæller dele om, hvordan de håndterede deres addiktion til kronisk utilfredshed.

Ved at lytte opmærksomt til andre medlemmer, blev vi opmærksomme på de mange måder, som vores egen vores addiktion til kronisk utilfredshed kunne komme til udtryk på.

De inspirationer, vi modtog under vores møder, hjalp os i vores helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed, og dermed blev vi mere og mere tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg deltage i et møde i Active Addictions Anonymous og tage et nyt perspektiv til hjerte fra det, andre har at dele om, hvordan deres addiktion til kronisk utilfredshed kommer til udtryk.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. Oktober: Vores inderste kerne

Når vores fokuseringspunkt blev tomt, blev vi i stand til at opnå den direkte oplevelse af vores Ånd, vores højeste Selv, og dermed blev vi i stand til at se, høre,

føle eller fornemme vores Ånds tilstedeværelse, hvorfra betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertig strømmer gennem hele vores væsen fra vores inderste kerne.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 69

Inden vi kom til Active Addictions Anonymous, vidste de fleste af os, at vi er en Ånd, der har en oplevelse som menneske, fordi vi havde været på den åndelige vej længe.

Da vi begyndte at bevæge os ind på den åndelige vej, var vi søgende uden, at vi dog havde en klar idé om, hvad vi ledte efter, eller hvordan vi skulle finde det, vi ledte efter.

Lidt efter lidt gik det op for os, at det vi ledte efter var vores sande Selv, vores Ånd, og at vores sande Selv, vores Ånd er vores inderste kerne.

Vi opdagede også, at det ikke var så let for os at hvile i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, fordi vores tænkende sind, vores Ego ofte stod i vejen for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at rydde op i mit tænkende sind, mit Ego, så jeg kan være i énhed med min inderste kerne, mit sande Selv, min Ånd det meste af tiden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. Oktober: Befrielse fra misundelse

I stedet for misundeligt at tænke, at vi aldrig ville være i stand til at opnå det, andre havde eller var, valgte vi at bevæge os fremad i livet fulde af håb om, at også vi kunne opnå det, vi ønskede, hvis vi arbejdede for det ved at lære fra dem, vi misundte, hvordan de havde opnået det, de havde eller var.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 49

Inden vi kom til Active Addictions Anonymous havde mange af os forvekslet gerrighed med misundelse, men gerrighed handler om ikke at unde andre det, de har, og misundelse handler om ikke at tro, at vi kan få det, vi ønsker, som andre har, som vi ønsker, og det var, efter vi kom til AcAdAn og blev bekendt med egenskaberne i Gerrighedens Lille Ring og Misundelsens Lille Ring, at vi opdagede dette.

Det kunne få os til at føle os trodsige, fordi vi mente, at vores Højere Magt ikke gav os det, vi ønskede, og det fik os til at ønske om at lægge afstand til vores Højere Magts kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og i stedet for at søge

vores Højere Magts hjælp til at få vores ønske opfyldt underkastede vi os situationen.

Vi lærte imidlertid i vores Sjette Trin i Active Addictions Anonymous, at vi kunne befri os fra vores misundelse ved at bruge Håbets Lille Ring med dens tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro til at have tiltro til, at vi kunne få det, vi ønskede os, lige meget hvad det var, hvis vi selv arbejdede på det.

Derfor søgte vi oplysninger hos dem, der besad det, vi var blevet inspireret til også at ønske, og efterhånden som vores skelne-evne udviklede sig, og resultaterne begyndte at vise sig, opnåede vi sindsro med hensyn til alle vores ønskers opfyldelse, for nu vidste vi, hvilke energier vi kunne bruge til at opfylde vores ønsker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Håbets Lille Ring på at opfylde et ønske, jeg er blevet inspireret til at ønske ved at se en anden have det eller være det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. Oktober: Frigørelse fra at såre os selv og andre

Vi så nærmere på, hvordan vi havde skadet os selv og andre følelsesmæssigt ved at såre eller nedgøre os selv eller dem i vores tanker, ord og handlinger, og hvordan vi havde skadet os selv og andre tankemæssigt ved at lyve, manipulere, skjule eller fordreje vort livs kendsgerninger.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 60

Mange af os havde ikke opdaget, at vi sårede os selv, når vi sårede andre, før vi kom til Active Addictions Anonymous, men efter at have arbejdet med De Sociale Samspils Ringe i Trin Otte blev vi bevidste om, at vi blev kede af at have såret andre, når vores vredesrus havde lagt sig.

Denne viden brugte vi i vores Tiende Trin til at tage fat på at ransage situationer, hvor vi befandt os i en vredesrus, der fik os til bevidst at ønske at såre et andet menneske, hvad enten vi rent faktisk handlede på vores ønske om at såre eller blot dyrkede hævngerrige tanker i vores sinds øje.

I løbet af vores Tiende Trins ransagelse brugte vi alle vores værktøjer fra Trin Et til og med Trin Ti, og når vi var færdige med vores ransagelse, havde vi dannet os et klart billede af, hvordan vi ønskede at handle uden at såre os selv og andre i en lignende situation i fremtiden.

Efterhånden, som dette arbejde skred frem, voksede vores forståelse af, at det indebar, at vi sårede os selv, når vi sårede andre, og derfor projicerede vi ikke

længere vores vredesrus ud i Verden, men anbragte den i vores AcAdAn Program til at rense det sår vores vrede pegede på ved hjælp af vores Tiende Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at rense mit tænkende sind, mit Ego for en vredesrus, der ellers ville sår et andet menneske og dermed mig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. Oktober: Personlig anonymitet

Selvom vi gerne fortæller om vores medlemskab af Active Addictions Anonymous, når andre udtrykker et ønske om at høre om det, præsenterer vi ikke vores opfattelse af Programmet som de synspunkter, der er gældende for Active Addictions Anonymous som helhed, og vi prøver ej heller på at overvælde andre med vores opfattelser eller at handle som om, vi står inde for AcAdAn.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 92

Ved at arbejde med Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab i Active Addictions Anonymous, forstod vi, at vores individualitet indebar, at vi var enestående, og dette var gældende både for vores materielle liv, vores Moder Jord krop og vores energi, vores følelser og vores tanker, vores sociale liv og vores åndsliv.

Selvom vi alle har tilfælles, at vi har en Moder Jord krop, er kombinationen af vores legemsdele så enestående, at selv vores fingeraftryk ikke findes magen til i hele Verden, og det samme er gældende for vores tanker og de deraf strømmende følelser, fordi vi alle bruger mentale-emotionelle mønstre på vores helt egen individuelle måde.

Det betyder, at vi kun kan tale for os selv og om os selv, når vi taler om eksistentielle emner i sociale sammenhænge, og derfor respekterer vi, at andre også har deres individuelle perspektiver på eksistensen, og vi bevarer vi vores personlige anonymitet ved ikke at lade som om, at vores perspektiv på AcAdAn er det eneste rette.

I forbindelse med Active Addictions Anonymous udtaler vi os heller ikke om, hvad Fællesskabet som helhed står for, men udelukkende om vores personlige opfattelse af Programmet og det, vi havde fået ud af at arbejde med det samtidigt med, at vi ikke lagde skjul på, at vi talte på egne vegne og ikke på vegne af AcAdAn som helhed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske på min personlige anonymitet og dermed på, at mit perspektiv på AcAdAn er enestående, så jeg vil ikke forsøge på at overvælde andre med mit perspektiv eller at lade som om, at jeg taler for Active Addictions Anonymous som helhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. Oktober: Frihed til at vælge

Princippet i Tolvte Tradition er Frihed.

Slogan. Jeg tager det til hjerte, som jeg kan bruge, og lader resten ligge.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 94

Det naturlige for os som begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige mennesker er at ønske at høre til i et Fællesskab med andre, hvad enten det er en af to i vores ægteskab, en af flere i vores familie eller en af flere på vores arbejdsplads.

Vores ønske om at høre til i et Fællesskab kunne få os til gøre alt, hvad der stod i vores magt for at tilpasse os til det, vi forestillede os, at andre i vores Fællesskab ønskede, at vi skulle sige, gøre, føle og tænke, selvom vi måske følte, at det ikke var det rette for os.

Hvis vi følte, at det ikke var det rette for os, betød det, at det var i skarp modstrid med vores individualitet, vores eneståendehed, og hvis vi valgte at gøre noget, der ikke føltes som det rette for os, mistede vi vores integritet i vores iver efter at tilpasse os andre.

I AcAdAns Tolvte Tradition lærte vi imidlertid at respektere vores ret til at vælge det til, der passede til vores vej i livet lige nu og her, og at vælge det fra, der ikke passede til vores vej lige NU og HER, og dermed bevarede vi vores integritet.

Dagens kontemplation

I dag vil bruge den frihed, som AcAdAns Tolvte Tradition giver mig til at tage det til hjerte, jeg kan bruge, og lade resten ligge.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

31. Oktober: Overmandelse af andre

Vi udtrykker vores mening om principperne både i og udenfor gruppen, men vi forsøger ikke at overvælde eller overmande andre med vores forståelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 93

I Andet Trin i vores AcAdAn Program ønskede vi at åbne os for at tage en personlig Højere Magt ind i vores liv ved at åbne vores sind for at vælge en Højere Magt, der er kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

Vores åbensindethed gjorde det muligt for os at acceptere, at vores personlige valg af en Højere Magt kunne være meget forskellig fra det valg andre havde foretaget,

selvom vi valgte at lytte til det, andre havde valgt, for at blive inspireret til vores eget valg.

Når vi lyttede opmærksomt og respektfuldt til det, andre havde at dele om deres valg af en Højere Magt, brugte vi Andet Trins slogan, der siger: At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.

Vores respekt for andre hjalp os til at respektere deres valg af en Højere Magt og deres måde at arbejde med Programmet på, så vi undlod at forsøge at overmande dem med vores forståelse af en Højere Magt og vores måde at udføre Programmet på.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt og respektfuldt til det, andre har at dele om deres forståelse af en Højere Magt og om deres Trinarbejde uden at forsøge at overmande dem med min egen forståelse af en Højere Magt og arbejdet med Programmet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

NOVEMBER

01. November: Vores valg af en Højere Magt **Error! Bookmark not defined.**
02. November: Den rette holdning til at hjælpe hinanden **Error! Bookmark not defined.**
03. November: Den rette handling er den søde frugt selv **Error! Bookmark not defined.**
04. November: Sammenhængen mellem Trinene i vores AcAdAn Program **Error! Bookmark not defined.**
05. November: Tredje Trins bønner **Error! Bookmark not defined.**
06. November: Udvidelse af bevidst kontakt med en Højere Magt **Error! Bookmark not defined.**
07. November: Offentlig fremtræden **Error! Bookmark not defined.**
08. November: Opnåelse af verdslig magt og ære **Error! Bookmark not defined.**
09. November: Hadets Lille Ring **Error! Bookmark not defined.**
10. November: Andres tilgivelse **Error! Bookmark not defined.**
11. November: Tillid til hjælpen **Error! Bookmark not defined.**
12. November: Sammenhængen mellem Traditionerne i vores AcAdAn Program **Error! Bookmark not defined.**
13. November: Ikke-tilknytning i fortiden **Error! Bookmark not defined.**
14. November: Det usynlige i det synlige **Error! Bookmark not defined.**
15. November: 'Gode' og 'dårlige' mennesker **Error! Bookmark not defined.**
16. November: Medlemmer i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**

17. November: Undertrykkelse **Error! Bookmark not defined.**
19. November: Betingelse for medlemsskab af AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
20. November: Navnløse karakterdefekter **Error! Bookmark not defined.**
21. November: Accept af vores egne og andres begrænsninger **Error! Bookmark not defined.**
22. November: Accept af vores fejlbarlighed **Error! Bookmark not defined.**
23. November: Selvaccept **Error! Bookmark not defined.**
24. November: Bøn **Error! Bookmark not defined.**
25. November: Fra hovmod til ydmyghed **Error! Bookmark not defined.**
26. November: Bevidst bevægelse i vores psykologiske landskab **Error! Bookmark not defined.**
27. November: Respekt for fortrolighed **Error! Bookmark not defined.**
28. November: At byde andre velkommen igen **Error! Bookmark not defined.**
29. November: Pral **Error! Bookmark not defined.**
30. November: Vanskelighederne ved at tilgive os selv **Error! Bookmark not defined.**

01. November: *Vores valg af en Højere Magt*

*Vores forståelse og valg af en Højere Magt var op til os.
Ingen kunne beslutte det for os.*

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 26

Før vi kom til Active Addictions Anonymous, havde vi ofte overvejet, hvordan det kunne blive muligt for os at tro på, at en Højere Magt kunne være kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, når vi selv led og så andre lide på så mange områder af vores liv.

I Trin To i vores AcAdAn Program begyndte vi at undersøge, hvordan det kunne blive muligt for os at begynde at udvikle et forhold til en Magt, større end vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Vi fik at vide, at de eneste foreslåede retningslinjer var, at vores udvalgte Højere Magt var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, og at det virkede for os at henvende os til vores Højere Magt, når som helst vi havde brug for vores Højere Magts vejledning.

Da vi var færdige med den formelle del af Trin To, havde vi brug for at begynde at samspille med vores udvalgte Højere Magt så meget som muligt for at udvikle vores tillid til, at vores Højere Magt virkeligt var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og

barmhjertig.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin til at finde min udvalgte Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag en af mine lidelser.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. November Den rette holdning til at hjælpe hinanden

Det væsentlige punkt i denne Tradition (Otte) er, at vi hjælper hinanden som ligemænd og kvinder med vores indsats for at opnå tilfredshed, og vores profession eller status i samfundet har derfor ingen relevans i AcAdAn.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 89

I vores samfund kommer vi ofte først og fremmest i kontakt med andre, der har samme arbejdsplads som os, og desuden foregår vores samspil hovedsageligt med de mennesker, der har samme status som os i det firma, vi arbejder i.

I AcAdAn kommer vi i kontakt med mennesker fra mange forskellige professioner med mere eller mindre status i samfundet, men vores Traditioner lærer os, at det er vigtigt, at vi ikke beskæftiger os med medlemmers profession eller status i samfundet, men udelukkende med hvor det menneske, vi ønsker hjælp fra befinder sig i sin helbredelse for sin addiktion til kronisk utilfredshed.

Hvis vi fokuserer på andre medlemmers profession eller status i samfundet, når vi skal hjælpe andre ved at påtage os sponsorskab eller at være helbredelsespartner, kommer deres og vores helbredelse let ud af kurs.

Derfor holder vi os for øje, at vi har brug for at finde en sponsor eller helbredelsespartner, der passer til det, som vi har brug for i vores helbredelse, og at vi påtager os at være sponsor eller Helbredelsespartner uden at skele til vores nye sponsis eller helbredelsespartners profession eller status i samfundet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undlade at fokusere på andre AcAdAn medlemmers status i samfundet for, at mit formål med at være medlem af AcAdAn ikke skal komme ud af kurs.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. November: Den rette handling er den søde frugt selv

Princippet i Niende Trin er Befrielse.

Slogan: Den rette handling er den søde frugt selv.

På grund af vores medafhængighed kan det være svært for os at skelne, hvornår det er den rette handling for os at hjælpe et andet menneske.

Her kommer Niende Trins slogan os til hjælp, fordi vi kan afgøre med os selv, om vi ønsker at hjælpe, fordi denne handling giver os glæde, eller om vi ønsker at hjælpe for at få ros af det andet menneske eller for at kunne rose os selv på grund af vores handling.

Hvis vi ønsker ros fra andre, eller hvis vi bruger vores handling til at rose os selv af handlingen, udspringer den enten fra Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle eller fra Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Hvis vi opdager, at disse motiver ligger bag vores handling, undlader vi at handle, fordi vi ved, at vi handler fra en smerte-energi, hvad enten det er den ene eller den anden af de to Ringe, vi bruger til formålet, men hvis vi opdager, at vi ønsker at hjælpe, fordi vi synes, at det kunne bringe os glæde at gøre det, ved vi, at vi nu er i gang med at udføre den rette handling, som er den søde frugt selv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Niende Trins slogan, når jeg skal afgøre med mig selv, om det er den rette handling for mig at hjælpe et andet menneske, hvis jeg ikke har behov for anden belønning for min handling end handlingen i sig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. November: Sammenhængen mellem Trinene i vores AcAdAn Program

Programmet i Active Addictions Anonymous fra Trin Et til Trin Tolv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 10

I Trin Et begyndte vores helbredelse for en eksistentiel smerte simpelthen, fordi vi indrømmede det, der smertede os, og hvordan det gjorde vores liv uhåndterligt, da vi dermed blev rede til at åbne os for at modtage hjælp til at komme os over vores smerte i Trin To ved at undersøge, hvad der kunne være vores Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerten, og i Trin Tre overgav vi os til den hensigt, vi havde fundet frem til i Trin To.

I Trin Fire brugte vi Smertens og Glædens Ringe til at undersøge det, der forhindrede os og det, der kunne hjælpe os til at overgive os i Trin Tre, og dernæst delte vi vores opdagelser fra Trin Et til Fire ved at gennemlæse vores synopser fra vores ransagelse for os selv, for vores Højere Magt, et andet menneske og vores AcAdAn Fællesskab, og vi tilføjede de inspirationer, vi modtog i processen, inden vi gik videre til Trin Seks, hvor vi forvandlede vores brug af smerte-energier til brug af

glædes-energier.

I Trin Syv begyndte vi at samarbejde bevidst med vores udvalgte Højere Magt ved at bede om at blive befriet fra en karakterdefekt, som vi fik øje på i en situation, og i Trin Otte overvejede vi, hvordan vi ønskede at give genoprejsning til os selv og/eller andre for de fejl, vi havde begået overfor os selv og/eller andre i løbet af dagen samtidigt med, at vi tilgav os selv for vores fejl, og derefter gik vi videre til Trin Ni for at opfylde vores ønske om at give genoprejsning til os selv og/eller andre, og derefter gav vi slip i vores fejl.

I Trin Ti udførte vi en daglig ransagelse af den fejltagelse fra vores dag, der smertede os mest ved hjælp af Trin Et til Ti, og i Trin Elleve udvidede vi vores bevidste kontakt med vores udvalgte Højere Magt ved at søge vejledning om det, der var vores Højere Magts vilje for os for dagen, og vi bad om kraften til at udføre den, inden vi gik videre til Trin Tolv, hvor vi gav oplysningerne videre til andre, der var interesserede i at høre om vores helbredelse ved hjælp af vores AcAdAn Program for den smerte, vi beskrev i Trin Et.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge hele mit AcAdAn Program til at komme mig over den eksistentielle smerte, der smertede mig mest i dagens løb, og jeg vil dele min helbredelse med andre, der ønsker at høre om den.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. November: Tredje Trins bøn

'Jeg' versionen	'Vi' versionen
Gud, tag min vilje og mit liv og vis mig hvordan jeg kan leve i fuldendt overensstemmelse med mit sande Selv, min Ånd.	Gud, tag vores vilje og vores liv og vis os hvordan vi kan leve i fuldendt overensstemmelse med vores sande Selv, vores Ånd

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 73

I vores Andet Trin, havde vi undersøgt vores tros-systemer på alle planer, hvad enten det drejede som om vores materielle liv, vores fysiske liv, vores rum-tid liv, vores emotionelle liv, vores tankeliv, vores sociale liv eller vores åndelige liv.

I den proces besluttede vi, hvordan vi ønskede at se på en Magt, større end vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, så vores åndelige liv kunne blive aktivt.

De eneste foreslåede retningslinjer var, at vores udvalgte Højere Magt var kærlig,

omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, og at det virkede for os at henvende os til vores udvalgte Højere Magt.

Dermed var vi blevet rede til at tage vores Tredje Trin i anvendelse ved at bruge Tredje Trins Bønnen til at overgive os til det, der kom til os i løbet af dagen, fordi vi betragtede det som vores Højere Magts vilje for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Tredje Trins bønne, så snart jeg vågner, for at huske mig selv på, at det, der kommer til mig i dag, er min udvalgte Højere Magts kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige vilje for mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. November: Udvidelse af bevidst kontakt med en Højere Magt

Til udvidelsen af vores bevidste kontakt med vores Højere Magt brugte vi bøn og meditation.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 66

Nogle medlemmer af Active Addictions Anonymous opfatter bøn som vores tale til vores udvalgte Højere Magt og meditation som vores udvalgte Højere Magts svar på det, vi henvendte os til vores Højere Magt om.

De af os, der har denne opfattelse, bruger bøn til at henvende os til vores Højere Magt, og dernæst bliver vi stille, så vi kan indtræde i meditation, og meditationen gjorde det muligt for os at opfange den vibration, der er vores Højere Magts svar på vores bøn.

Vores tænkende sind, vores Ego kan oversætte denne vibration til en tanke, vi kan forstå, men somme tider sker det, at oversættelsen ikke er helt korrekt, og til andre tider er oversættelsen fuldstændigt i overensstemmelse med vores Højere Magts svar til os.

I vores arbejde med at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt i Trin Elleve lærer vi langsomt at adskille den fejlagtige oversættelse fra vores tænkende sind, vores Ego af vores Højere Magts vibration til den rette, og den målestok, vi bruger, til at afgøre, om svaret er korrekt oversat, er, om det indeholder vores Højere Magts betingelsesløse kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor os og for alle og enhver impliceret i den situation, vi søger vejledning om.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvide min bevidste kontakt med min Højere Magt ved hjælp af bøn og meditation, og samtidigt vil jeg udvide min kapacitet til at skelne, hvornår mit tænkende sinds, mit Egos oversættelse af vibrationen er i overensstemmelse med min

Højere Magts svar på min bøn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. November: Offentlig fremtræden

Eftersom denne Tradition handler om vores offentlige indsatser, kan en måde, hvorpå vi kan praktisere principperne i Elvte Tradition, være, at vi sikrer os, at vi giver AcAdAns budskab videre i offentlige forbindelser og ikke vores personlige opfattelse af Programmet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 99

Hvis vi skal fremtræde offentligt som AcAdAn medlemmer, er det vigtigt, at vi husker på anonymitets-princippet, der siger, at vi taler for os selv om os selv, når vi taler om AcAdAn, så vi giver ikke indtryk af, at vi taler på vegne af AcAdAn som helhed.

Det er også vigtigt, at vi ikke opfører os upassende i de sammenhænge, hvor vi taler om AcAdAn i medierne, for det kunne have uheldige virkninger for AcAdAn som helhed, hvis andre har fået indtryk af, at vi er AcAdAns talerør.

Det er vigtigt, at de medlemmer af vores samfund, der hører om AcAdAn fra vores mund, ikke bliver afskrækket fra at søge helbredelse for deres addiktion til kronisk utilfredshed, fordi de tror, at vores upassende adfærd er karakteristisk for AcAdAn medlemmer.

Derfor er det vigtigt for os som AcAdAn medlemmer at huske på, at vi forbliver så anonyme som muligt, når vi taler om AcAdAn i offentlige forbindelser, og at vi opfører os så imødekommende som muligt i samme forbindelser.

Dagens kontemplation

Hvis jeg skal tale om AcAdAn i dag på tomandshånd med et nyt medlem eller i en offentlig forbindelse, vil jeg ikke lade nogen være i tvivl om, at jeg taler for mig selv om mig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. November: Opnåelse af verdslig magt og ære

Andre af os forsøgte at opnå magt og ære ved at færdes i magtens korridorer.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 16

Når vi som unge mennesker så os om i vores omgivelser efter et mål for vores liv, fik mange af os et indtryk af, at hvis vi opnåede magt og ære ved at færdes i magtens korridorer, ville vi blive et værdifuldt medlem af vores samfunds Fællesskab.

Det kunne forlede nogle af os til at forestille os, at vi kunne opnå andres kærlighed og respekt, hvis vi blot opnåede verdslig magt og ære, og det kunne få os til at bruge en del af vores liv på at opnå dette mål.

Efter, at vi opnåede verdslig magt og ære, indså vi imidlertid, at vi stadig følte os kronisk utilfredse, og at vi oplevede en tomhed i magten og æren, som vi ikke kunne have forestillet os på forhånd.

Da vi opdagede, at opnåelsen af verdslig magt og ære ikke helbredte vores addiktion til kronisk utilfredshed, var vi omsider rede til at begynde at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed ved at blive medlem af Active Addictions Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil sætte min helbredelse for min addiktion til kronisk utilfredshed som min højeste prioritet, fordi min addiktion til at bruge min kroniske utilfredshed ikke kan helbredes ved hjælp af magt og ære.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. November: Hadets Lille Ring

Når Hadets Lille Ring blev aktiv i os, benægtede vi vores behov og afslog at tage ansvar for dem, hvad enten de var materielle, fysiske, tid-rum-mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige (Benægtelse), og vi prøvede på at manipulere andre til at opfylde vores behov for at få bekræftet, at vi var værdifulde (Manipulation). Samtidigt forestillede vi os, at andre opfyldte vores behov, fordi vi var så specielle (Vanvid), og hvis andre ikke opfyldte vores behov, fortsatte vi med at benægte dem, indtil vi følte os så dårligt tilpas fysisk, tid-rum-

mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt, at vi blev syge af det (Sygdom).

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 39

I vores Fjerde Trin begyndte vi at lære Smertens Ringe at kende, og det var en stor lettelse for os at se mange af vores tanker og følelser beskrevet ved hjælp af disse Ringe, fordi det viste os, at vores karakterdefekter ikke bare var følelser og tanker, som vi alene gjorde brug af, men at de var en del af de energier, som hele menneskeheden kom i kontakt med i deres psykologiske landskab.

Ved hjælp af Hadets Lille Ring begyndte vi at se vores undertrykte vrede, som vi kalder had i AcAdAn, i øjnene, og det var en stor hjælp for os at have Hadets Lille Ring med dens benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid som vejledning, når vi ønskede at undersøge vores had på en neutral måde, fordi denne undersøgelse tillod os at modtage vores hads budskab.

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med Hadets Lille Ring blev vi bedre og bedre til at modtage vores undertrykte vrede, vores had som en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig budbringer fra vores psykologiske landskab, og dermed kunne vi begynde at skabe og manifestere de ændringer i vores måde at være i Verden på, som det var vores hads budskab, at vi skulle foretage os.

Jo bedre vi lærte vores had at kende, jo bedre blev vi til at tage os af alle de områder i vores liv, der gjorde os vrede uden, at vi havde mod til at udtrykke vores vrede, men nu havde vi vores AcAdAn Program til at kunne give udtryk for vores undertrykte vrede, vores had ved hjælp af vores Trinarbejde, og jo bedre vi blev til at acceptere vores hads budskab, jo bedre blev vi til at forvandle vores had til kærlighed ved hjælp af Trin Seks.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for budskabet i Hadets Lille Ring, så jeg kan forvandle smerten i mit had til glæden i min kærlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. November: Andres tilgivelse

Somme tider tilgav den, vi havde skadet os, og somme tider var personen endnu ikke rede til at tilgive os.

Vi accepterede dette vel vidende, at vi nu havde gjort vores bedste, og vi gav slip på situationen.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 62

Da vi var kommet til det Niende Trin i vores Active Addictions Anonymous Program, skulle vi til at give de genoprejsninger, som vi besluttede os for i Trin

Otte.

I Trin Otte havde vi gennemført Den Hellige Tilgivelses Store Dag, hvor vi modtog vores egen og vores Højere Magts tilgivelse for vores fejl.

Vores tilgivelse af os selv havde fået os til at indse, at tilgivelse skulle komme fra hjertet, og det havde fået os til at forstå, at andre måske ikke var rede til at tilgive os vores fejl.

Derfor fulgte vi Niende Trins forslag om at udføre dette Trin for at opnå en ren sti for os selv og ikke for at opnå andres tilgivelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i min fejl efter, at jeg har givet det andet menneske direkte eller indirekte genoprejsning, hvad enten det andet menneske tilgiver mig eller ej.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. November: Tillid til hjælpen

BARE FOR I DAG vil jeg tro på nogen i AcAdAn, som tror på mig og ønsker at hjælpe mig i min helbredelse.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 14

Vores addiktion til kronisk utilfredshed havde givet anledning til mange tankemønstre, der var fyldt med mistillid til os selv og andre, og derfor kunne det være svært for os at være tillidsfulde overfor noget nyt fra begyndelsen.

Det var imidlertid vigtigt for os at have tillid til den hjælp, vi kunne opnå i Active Addictions Anonymous for, at vi kunne begynde at arbejde på til vores helbredelse for vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Vores mistillid i andre sammenhænge havde fået mange af os til at være på vagt overfor det, AcAdAn har at tilbyde, og derfor var det vigtigt for os at indrømme vores mistillid, så vi frit kunne undersøge det, vi var bange for i forbindelse med AcAdAn.

Når vi var færdige med at undersøge det, vi havde brug for at undersøge, kunne vi omsider vælge at tro på nogen i AcAdAn, der troede på, at vi evnede at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, og som ønskede at hjælpe os med vores helbredelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at tro på nogen i AcAdAn, der tror på, at jeg kan komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed, og derfor vil jeg vælge at modtage den hjælp,

han&hun har at tilbyde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. November: Sammenhængen mellem Traditionerne i vores AcAdAn Program

Tradition Ét til Tolv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 12

Tradition Et lærte os, at en gruppes overlevelse afhang af, at hvert enkelt medlem følte sig som en veltilpas og respekteret del af gruppen, og Tradition To lærte os, at vi kunne se på Gruppesamvittigheden som gruppens Højere Magt og desuden, hvordan vi kunne overgive os til gruppens Højere Magt, hvad enten gruppen bestod af to medlemmer eller mange.

Tradition Tre lærte os at definere vores fælles formål for gruppen, som er det, der skal holde gruppen sammen, og Tradition Fire lærte os at acceptere gruppemedlemmernes autonomi, så længe de respekterede gruppens fælles formål, som vi beskriver det i Tradition Fem, og i Tradition Seks definerede vi de faldgrupper, vi kunne støde på i opfyldelsen af gruppens formål.

Tradition Syv lærte os vigtigheden af at opfylde vores personlige behov, så vi ikke mistede vores integritet i et forsøg på at få opfyldt vores behov af gruppen i de tilfælde, hvor vores behov ikke havde noget at gøre med gruppens formål, og Tradition Otte lærte os at definere, hvordan vi bedst kunne hjælpe hinanden med at opfylde vores gruppes formål.

Tradition Ni lærte os at organisere gruppen således, at intet enkelt medlem opnåede kontrol over gruppen, Tradition Ti hvordan vi kunne tale om vores gruppe med andre udenfor gruppen, Tradition Elleve hvordan vi kunne afholde os fra at overvælde andre med vores perspektiver og Tradition Tolv at lytte til budskabet i stedet for til vores opfattelse af budbringeren, og således lod vi principper gå forud for personligheder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge principperne i Traditionerne i Active Addictions Anonymous til at tage mig af mit ydre liv på samme måde, som jeg bruger Trinene til at tage mig af mit indre liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. November: Ikke-tilknytning i fortiden

Vi undersøgte også de tilfælde fra vores fortid, hvor vores ikke-tilknytning kom til udtryk, når vi var i stand at lade være med at knytte os til andres materielle, fysiske, rum- og tidsmæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale og åndelige

problemer, som om de var vores egne uden dog at frigøre os fra vores kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor dem.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 32

Før vi kom til Active Addictions Anonymous, vi var ikke opmærksomme på, at vi kunne være eller ikke være følelsesmæssigt ædru, men efter, at vi begyndte at arbejde med Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre, blev vi mere og mere bevidste om det, når vi ikke var følelsesmæssigt ædru.

Vi opdagede, at det var vigtigt for vores følelsesmæssige ædruelighed, at vi ikke knyttede os til andres problemer, som om de var vores egne, da vi undersøgte, hvordan vores ikke-tilknytning kom til udtryk i fortiden i Trin Fire, og hvordan det føltes at være kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig samtidigt med, at vi ikke knyttede os til de lidelser, andre fortalte os om som om, de var vores personlige problem.

Det betød, at vi kunne lytte opmærksomt og respektfuldt til det andre berettede om deres lidelser uden, at vi behøvede at forsøge at finde en løsning for dem, fordi vi havde tillid til, at de blot havde brug for at give udtryk for deres smerte, så de kunne begynde at finde deres egen løsning på de lidelser, de fortalte os om.

Derved opdagede vi, at vores ikke-tilknytning til vores medmenneskes smerte gjorde det muligt for os at bruge det første tegn på følelsesmæssig ædruelighed, der er at lytte opmærksomt og respektfuldt til vores medmenneske, og dermed gav vi plads og tid til, at vores medmenneske kunne få lettet sit hjerte, fordi han&hun kunne få lov til at give udtryk for sin smerte og derved komme en løsning nærmere efter sit eget valg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge den ikke-tilknytning, jeg har observeret fra min fortid i Trin Fire til at lytte opmærksomt og respektfuldt til et medmenneskes smerte uden at knytte mig til hans&hendes smerte, som om den var mit personlige problem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. November: Det usynlige i det synlige

For nogle af os inkluderede vores opfattelse af vores Højere Magt både den usynlige tilstedeværelse af de jordiske og de åndelige principper og den synlige tilstedeværelse af alt og alle omkring os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 25

Mange af os havde opfattet det usynlige som uvirkeligt, men da vi begyndte at arbejde med jordiske og åndelige principper i vores AcAdAn Program, opdagede vi,

at selvom vi ikke kunne tage en tanke eller en emotionel følelse frem og vise tanken eller følelsen til et andet menneske, kunne vi alligevel se det usynlige i det synlige.

Hvis vi mødte et vredt menneske, kunne vi let se, at han&hun var vred, fordi vreden kom til udtryk i det andet menneske adfærd, kropssprog, stemmeføring og ansigtsudtryk, og hvis vi spurgte, hvorfor han&hun var vred, og han&hun svarede, at han&hun ikke var vred, ændrede det ikke vores opfattelse af, at han&hun var vred.

Vi mente blot, at det andet menneske ikke ønskede, at vi skulle vide, hvorfor han&hun var vred, og selv hvis et andet menneske gav os den kolde skulder uden at sige et ord til os, når vi henvendte os til ham&hende, vidste vi også, at han&hun var vred på os, selvom han&hun ikke sagde et ord.

Selvom vi ikke kunne se de usynlige tanker, der gjorde det andet menneske vred, kunne vi alligevel se vreden, selvom vi ikke kunne se tankerne bag vreden, og vi kunne vælge at respektere det andet menneskes vrede uden at behøve at tage den til hjerte, selvom det andet menneske mente, at vi var årsag til hans&hendes vrede.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give andre plads til at komme sig over deres vrede ved at flytte mig ud situationen enten mentalt eller fysisk i stedet for at tage ansvar for det andet menneskes vrede, selvom han&hun erklærer, at det er min skyld, at han&hun er vred.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. November: 'Gode' og 'dårlige' mennesker

Vi var vant til at opfatte os selv og andre som 'gode' mennesker, når vi tog vores dyder i brug, og som 'dårlige' mennesker, når vi tog vores karakterdefekter i brug.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 29

Før vi kom til Active Addictions Anonymous, opfattede vi os selv som 'dårlige' mennesker, når vi tog vores karakterdefekter i brug, og desuden opfattede vi også os selv som dysfunktionelle men efter, at vi var kommet til AcAdAn opdagede vi imidlertid, at vores anvendelse af vores karakterdefekter ikke havde noget at gøre med at være et 'dårligt' menneske.

Det havde heller ikke noget at gøre med at være et 'dårligt' menneske, at vi var dysfunktionelle, for det betød blot, at vi anvendte smerte-energier på at opfylde vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, og derved opdagede vi, at vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt ikke kunne opfyldes ved hjælp af smerte-energier.

Efterhånden, som vi arbejdede med Smertens og Glædens Ringe, opdagede vi, at vi havde brug for at bruge vores dyder for at kunne opfylde vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, og vi opdagede også, at vi kunne bruge vores Sjette Trin til at forvandle vores karakterdefekter til dyder, og når vi gjorde det, blev vi i stand til at opfylde vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt.

Når vi havde forvandlet vores karakterdefekter til dyder ved hjælp af Trin Seks, opdagede vi på samme måde, at det ikke betød, at vi var 'gode' mennesker men blot, at vi nu havde de fornødne oplysninger til at bruge funktionelle måder til at opfylde vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, og dermed blev det lettere for os at være tilfredse under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg stå ved min kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, så jeg kan undersøge, om min kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bliver opfyldt, og hvis ikke, vil jeg ændre mig for at blive i stand til at opfylde min hensigt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. November: Medlemmer i AcAdAn

Enhver kan slutte sig til os uanset hans&hendes form for aktiv addiktion, alder, race, seksuel identitet eller seksuelt valg, politisk overbevisning, tro, religion eller mangel på religion.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Hvad enten vi led af en fysisk eller psykisk sygdom, som vi var utilfredse med, var vi velkomne til at arbejde med vores utilfredshed ved hjælp af Programmet i Active Addictions Anonymous, så vi kunne komme os over vores utilfredshed.

Desuden var vi velkomne i AcAdAn ligegyldigt, hvad vores eksistentielle ståsted var, for en addiktion til kronisk utilfredshed havde ikke noget at gøre med, om vi troede på Gud eller ej, og det havde ej heller noget at gøre hvilken race, seksuel gruppering eller aldersgruppe, vi tilhørte.

Det grundlæggende formål for os som medlemmer af AcAdAn var at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, hvad enten vi var utilfredse med os selv, vores livsomstændigheder, andre eller Verden som helhed, fordi en addiktion til kronisk utilfredshed har mange ansigter.

Hvad der i øvrigt foregik i vores liv, var ikke noget, vi beskæftigede os med i Active Addictions Anonymous, men udelukkende med det, vi ønskede at gøre for at komme

os over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg fokusere på, hvordan jeg kan komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. November: Undertrykkelse

Vores succeser og fiaskoer havde imidlertid en tendens til at vokse vildt i vores sind, hvis de blev undertrykt, og når de blev bragt ud i det åbne, opløstes de.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 43

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med vores AcAdAn Program, opdagede vi, at det førte til fysiske og psykiske sygdomme at leve med undertrykte emotionelle smerter, og at disse smerter udsprang fra vores karakterdefekter, og at de kunne føre til fysisk sygdom, hvis vi undertrykte dem, fordi de så satte sig fast forskellige steder i vores fysiske krop.

Over tid skabte og manifesterede smerten i vores karakterdefekter smerte på det sted, hvor de sad fast, og det kunne føre til forskellige fysiske sygdomme, hvis vi ikke forløste de undertrykte tanker og følelser, der skabte og manifesterede smerten, hvad enten det drejede sig om smerten i frygten for at dele vores succeser eller om frygten for at dele vores fiaskoer med andre.

Når vi brugte Trin Et til at indrømme en smertefuld tanke med den tilhørende følelse, og hvordan smerten gjorde vores liv uhåndterligt, blev det muligt for os at komme os over den ved hjælp af Trin To til Tolv, hvad enten det drejede sig om en tanke med den tilhørende følelser, der smertede, eller om det drejede sig om en fysisk smerte.

Som et resultat af disse oplevelser opdagede vi, at vi var så syge som vores hemmeligheder, og derfor føltes det som en stor befrielse for os at dele vores hemmeligheder med vores sponsor eller vores helbredelsespartner, så vi ikke længere behøvede at undertrykke vores smertefulde tanker og følelser eller vores fysiske smerter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lave en ransagelse af en af mine smertefulde tanker med den tilhørende følelse ved hjælp af mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. November: Socialt samvær

Når vi følte os som mindre end andre, holdt vi os for os selv for at skjule vores sårbarhed og følelse af værdiløshed (Isolation), og når vi følte os som mere end andre, fyldte vi vores tid og rum op med mennesker og aktiviteter for at udstille vores overlegenhed ved hjælp af det antal mennesker, der var i vores liv, og de talrige aktiviteter, vi påtog os sammen med disse mennesker (Overfyldning).

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 23

Inden vi kom til AcAdAn, havde mange af os trukket os tilbage fra livet ved at gøre vores bedste for ikke at have samspil med andre mennesker, fordi vores addiktion til kronisk utilfredshed let blev aktiv, når vi var sammen med andre mennesker.

Det smertede os så meget på daglig basis, at vi havde valgt at leve en form for eneboer tilværelse for at undslippe smerten, selvom nogle af os endog boede i en storby, der åbnede mulighed for os for mange samspil med andre.

Lidt efter lidt, som vi blev bedre og bedre til at tage os af vores smertefulde følelser og forvandle dem til glæde, blev vi mere og mere modige, og vores ønske om at have et blomstrende socialt liv kom til live igen.

Vi begyndte langsomt at åbne os ved hjælp af vores AcAdAn Program, og som et resultat åbnede vi os for vores AcAdAn sponsor/helbredelsespartner, derefter for vores ligesindede i vores AcAdAn Fællesskab og til sidst for Verden som helhed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for at udvikle et blomstrende socialt liv ved hjælp af mit AcAdAn Program, min AcAdAn sponsor/helbredelsespartner, min Højere Magt, mit AcAdAn Fællesskab og Verden som helhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. November: Betingelse for medlemsskab af AcAdAn

Den eneste forudsætning for medlemsskab af AcAdAn er et ønske om at opgive sin addiktion til kronisk utilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 113

Somme tider kunne vores grundlæggende formål med at være medlemmer af Active Addictions Anonymous drukne i de mange perspektiver, vi opnåede på vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, når vi arbejdede med vores AcAdAn Program.

Da det var vores utilfredshed med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, der satte sig i os som en addiktion til kronisk utilfredshed, havde vi brug for at udvide vores forståelse af vores menneskelighed for at blive i stand til at komme os over vores addiktion til kronisk

utilfredshed.

Derfor var det vigtigt for os at huske på, at den eneste forudsætning for medlemsskab af AcAdAn er et ønske om at komme sig over sin addiktion til kronisk utilfredshed, og derfor begyndte mange af os vores daglige helbredelsesarbejde med AcAdAn Programmet ved at huske os selv på vores grundlæggende formål med at være medlemmer.

Ved at huske på dette kunne vi tage enhver form for utilfredshed op til forvandling ved hjælp af vores AcAdAn Program og ved at lytte til budskabet i vores utilfredshed og finde ud af at give os selv det, vi var utilfredse med ikke at have fået af andre, eller ved at sætte de grænser vi havde tilladt andre at overskride.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske på, at den eneste betingelse for medlemskab af AcAdAn er et ØNSKE om at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. November: Navnløse karakterdefekter

I nogle tilfælde blev vi opmærksomme på, at en karakterdefekt begyndte at stige til overfladen på grund af en fornemmelse af emotionelt ubehag uden, at vi kunne sætte navn på den, og i sådanne tilfælde bad vi vores Højere Magt om at befri os fra denne karakterdefekt uden at sætte navn på den.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 56

Efterhånden, som vi kunne Den Lange Syvende Trins Bøn og Glædesbønnen fra Trin Elleve udenad, havde vi opnået kapaciteten til at sætte navn på mange karakterdefekter og dyder.

Det gjorde det lettere for os at vide, hvor vi befandt os i vores psykologiske landskab gennem hele vores dag, og som et resultat blev vi i stand til at bruge vores Syvende Trin mere og mere effektivt.

Somme tider kunne det ske, at vi oplevede en følelse af emotionelt ubehag uden, at vi dog var i stand til at sætte navn på det sted, hvor vi befandt os i vores psykologiske landskab.

Under sådanne omstændigheder kunne vi vælge at bruge vores Korte Syvende Trins Bøn ved ganske enkelt at bede vores Højere Magt om at befri os fra denne karakterdefekt uden at sætte navn på den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Korte Syvende Trins Bøn, selvom jeg ikke kan sætte navn på den karakterdefekt, som mit følelsesmæssige ubehag fortæller mig er ved at stige til

overfladen ved at bede min Højere Magt om at befri mig denne karakterdefekt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. November: Accept af vores egne og andres begrænsninger

Da vi kom til AcAdAn, begyndte vi langsomt at lære at acceptere både vores egne og andres begrænsninger.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 21

Inderst inde vidste vi allerede inden, vi kom til Active Addictions Anonymous, at vi er en Ånd, som for en tid oplever livet som menneske, og at vi som Ånd er allestedsnærværende, alvidende, almægtig og udødelig/uforanderlig.

Derfor kunne vi føle, at kontrasten mellem vores begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige menneskelige selv og vores sande Selv, vores Ånd var så stor, at vi kunne have svært ved at acceptere den.

Netop dette havde bidraget til vores addiktion til kronisk utilfredshed, fordi vi ofte var utilfredse med de begrænsninger, vi oplevede både i os selv og andre, ligegyldigt hvad det var, vi mente der begrænsede os selv eller andre således, at vores forventninger ikke blev opfyldt.

Derfor stillede vi ofte uvirkelige krav til os selv og andre om, hvad vi eller de skulle være i stand til at gøre, men efterhånden som vi brugte vores AcAdAn Program til at lære at acceptere vores egne og andres begrænsninger, blev vi mere tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at acceptere mine egne og andres begrænsninger ved at sætte mine forventninger ned til mig selv og andre, så jeg kan blive mere tilfreds.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. November: Accept af vores fejlbarlighed

Vi vidste også, at vi var begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige og dermed fejlbarlige, og som sådan ville vi også begå fejltagelser i fremtiden.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 63

Da vi først kom til Active Addictions Anonymous og begyndte at danne os et indtryk af Programmet, forestillede mange af os sig, at vi ville blive i stand til at få vores karakterdefekter under kontrol, hvis vi var ihærdige med vores Trinarbejde, så vi arbejdede ihærdigt på at tilegne os Programmet så hurtigt som muligt.

Efterhånden, som vores arbejde med Programmet udviklede sig, gik det op for os, at

de smerter, der kom til os, hvad enten de var fysiske eller emotionelle, var en fordelagtig del af livet, for hvad skulle ellers få os til at rejse os, hvis vi tilfældigvis var kommet til at sætte os på en gloende kogeplade?

Vi opdagede også, at vores emotionelle smerter på samme måde var en fordelagtig del af livet, fordi de fortalte os, at vi havde brug for at flytte os mentalt eller fysisk fra den situation, der smertede os, for at kunne bruge situationen i vores Program i stedet for blot at reagere og dermed kom til at skade os selv eller andre emotionelt.

Ved hjælp af Programmet forvandlede vi både vores fysiske og emotionelle smerter til glæde, og selvom vi syntes, at vi havde begået en fejl ved at aktivere en karakterdefekt, indså vi, at smerten havde hjulpet os til at vokse i visdom og barmhjertighed, og dermed blev det lettere for os at acceptere vores fejlbarlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere min fejlbarlighed, fordi jeg ved, at jeg kan bruge mit AcAdAn Program til at tage mig af den, så jeg dermed kan vokse i visdom og barmhjertighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. November: Selvaccept

Vores manglende evne til at acceptere os selv og livet, som det er, skabte og manifesterede faktisk vores egne problemer.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

De fleste af os var ofte vrede over at være begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige mennesker uden, at vi dog var opmærksomme på, at det var det, der gav os de fleste af vores eksistentielle smerter, indtil vi begyndte at arbejde med Programmet i Active Addictions Anonymous og opdagede, hvor dyb vores utilfredshed var.

Da vi kom til Sjette Trin, opdagede vi, at vi næsten konstant befandt os i smerten fra Hadets Lille Ring med dens benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid, fordi vi benægtede vores menneskelighed og forsøgte at manipulere os selv og andre til at tro, at vi var hævet over den, og i dette vanvid endte vi med at gøre os selv fysisk syge.

Først da vi brugte Smertens og Glæden Ringe til at kortlægge vores psykologiske landskab, indså vi, at vi havde brug for vores AcAdAn Program for at kunne lære at acceptere os selv og livet, som det er for et menneske, og som et resultat af at acceptere os selv, blev vi også i stand til at acceptere andre og livet, som det er for et menneske.

Når vi flyttede os ud af smerten fra Hadets Lille Ring og ind i glæden fra Kærlighedens Lille Ring med dens indrømmelse, selvaccept, sundhed og

tilregnelighed kom vi accepten af os selv som menneske nærmere, og på samme måde flyttede vi os fra andre af Smertens Ringe til andre af Glædens Ringe igen og igen og igen, indtil vi havde opnået en helhjertet accept af vores menneskelighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at flytte mig fra en Smertering til en Glædesring, hvis jeg opdager, at min addiktion til kronisk utilfredshed er blevet aktiv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. November: Bøn

Når vi gik ind i den kontemplative tilstand, som kaldes bøn, hvis vores kontemplation drejer sig om den åndelige sfære, begyndte vi at lære bevidst at koncentrere vores bevidsthed i ét enkelt fokuseringspunkt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 68

Da vi kom til Trin Elleve i vores AcAdAn Program, arbejdede vi med den kontemplative tilstand, og det betyder, at vi overvejede et emne, hvad enten vores kontemplation drejede sig om noget verdsligt eller noget åndeligt, men hvis vores kontemplation drejede sig om noget åndeligt, kaldte vi vores kontemplation for bøn.

Mange af os havde et behov for at vide, at vores bønner blev hørt af vores udvalgte Højere Magt, og vi mente, at et tegn på, at vi var blevet bøn hørt, var, at vi modtog det, vi havde bedt om, helst uden selv at løfte en finger for at få det, så vi kunne blive i stand til at kalde opfyldelsen af vores ønske for et mirakel, noget der stred imod de almindeligt accepterede måder, som, vi mente, at ting skulle udfolde sig på.

Somme tider følte vi os bøn hørt og somme tider ikke, og når vi ikke følte os bøn hørt, troede mange af os, at vores Højere Magt var vred på os, og hvis vi troede det, forsøgte vi at regne ud, hvad vi skulle gøre for at formilde vores Højere Magt, så vi kunne få det, vi ønskede, men vores Højere Magt elskede os betingelsesløst, så vores Højere Magt var aldrig vred på os af nogen som helst grund.

Når vi bad vores Højere Magt om noget, kunne det ske, at vi næsten øjeblikkeligt modtog en inspiration til at foretage os bestemte handlinger, der var nødvendige fra vores side, for at få vores ønske opfyldt, og efterhånden, som vi blev bevidste om, at vores deltagelse i vores eget liv var nødvendig for vores ønskers opfyldelse, blev vi i stand til at deltage bevidst i skabelsenmanifestationen af vores egen skæbne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være opmærksom på det, jeg har brug for at bidrage med til mine ønskers opfyldelse, så jeg kan begynde at deltage bevidst i skabelsenmanifestationen af min egen skæbne.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. November: Fra hovmod til ydmyghed

I stedet for hovmodigt at tænke, at vi var hævet over andre eller var dem underlegne, accepterede vi, at vi var uvidende om vores egen og andres sande værdi, så vi valgte at give slip i vores hovmods smerte og bevægede os ind i glæden over at møde andre med ydmyghed, hvilket betyder hverken at tænke, at vi er hævet over dem eller er dem underlegne.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 49

Mange af os forbandt ydmyghed med at blive ydmyget, og desuden opfattede de fleste af os ydmyghed som svaghed, inden vi kom til Active Addictions Anonymous, så vi ønskede ikke at blive ydmyge.

I AcAdAn blev vi bekendt med Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab, som er modsætningen til Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation.

Ved hjælp af Sandhedens Lille Ring, opdagede vi, at ydmyghed betød, at vi ikke følte os mindre end andre, selvom de stod højt i anseelse i vores samfund, og vi følte os heller ikke mere end andre, selvom de stod lavt i anseelse i vores samfund.

Vi opdagede også, at når vi befandt os i Hovmodets Lille Ring oplevede vi emotionel smerte, og når vi befandt os i Sandhedens Lille Ring, oplevede vi emotionel glæde, og det fik os til at ønske at blive ydmyge.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at arbejde på at blive ydmyg ved hjælp af Sandhedens Lille Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. November: Bevidst bevægelse i vores psykologiske landskab

Vi begyndte at arbejde med Ringene ved at lære at flytte os bevidst fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 46

I Trin Fire arbejdede vi for første gang med at undersøge forskellige mentale-emotionelle sammensætninger, der er arketyper, som rummer bestemte sammensætninger af tanker med de deraf følgende emotionelle følelser, og disse felter kalder vi Smerteringe, når de medfører emotionel smerte og Glædesringe, når de medfører emotionel glæde.

Vi observerede, hvordan vores anvendelse af Smerteringen og Glædesringen gik hele vejen tilbage til vores barndom og frem til dagen i dag, og derved indså vi, at vores karakterdefekter var en naturlig del af vores tænkende sind, vores Ego, og som et resultat begyndte vi bedre at kunne orientere os i vores psykologiske landskab.

Da vi kom til Trin Seks, begyndte vi at arbejde bevidst med at bevæge os rundt i forskellige energi-felter ved at observere, hvilket energifelt vi befandt os i og derefter tage en bevidst beslutning om, hvorvidt vi ønskede at blive i det energifelt, vi var i, eller om vi ønskede at flytte os til et andet energifelt, samt hvordan vi kunne gøre dette.

Hvis vi befandt os i en Smertering, ønskede vi at flytte os til en Glædesring, fordi smerte var vores handlings-signal, der fortalte os, at vi havde brug for at ændre retning, og når vi tog dette budskab til hjerte, begyndte vi at arbejde på at flytte os bevidst fra en Smertering til en Glædesring i Trin Seks, og dermed voksede vores glæde over at være til.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bevæge mig bevidst rundt i mit psykologiske landskab ved at bruge Smerteringen og Glædesringen i Trin Seks som vejledning om, hvordan jeg kan gøre dette.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. November: Respekt for fortrolighed

Sommetider føler vi et behov for at give noget videre, vi hørte på mødet, der muligvis kan hjælpe en anden, og vi kan gøre dette ved ikke at sætte navn på den person, der udtrykte det guldgrube, vi ønsker at give videre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 93

Vi ønskede, at vores deltagelse i AcAdAn møder skulle være som at møde en god ven, vi ønskede at fortælle om de problemer, vi havde på et område af vores liv, og hvordan vi brugte vores AcAdAn Program til at komme os over vores problem.

Selvom vi endog havde fundet en løsning på vores problem, ønskede vi ikke, at andre skulle tale om det på en måde, der fik os til at fortryde, at vi havde betroet os til vores AcAdAn Fællesskab, så det var vigtigt for os, at vores fortrolighed blev respekteret.

Vi kunne respektere hinandens fortrolighed ved at undlade at bruge navne, når vi fortalte andre om, hvordan forskellige medlemmer havde løst et problem ved hjælp af vores AcAdAn Program, som de havde delt om i vores Fællesskab.

Derfor brugte vi Anonymitetsprincippet til at undlade at bruge navne, når vi talte om andre både indenfor og udenfor vores Fællesskab, og på samme måde kunne vi også

standse sladder i vores Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undlade at bruge navne, når jeg taler om andre mennesker.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. November: At byde andre velkommen igen

Hvis en person ombestemmer sig og forlader gruppen for senere at komme tilbage, byder vi ham&hende velkommen lige så mange gange, som han&hun endnu en gang er nået frem til dette ønske.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 83

Den eneste forudsætning for medlemskab af Active Addictions Anonymous er et ønske om at opgive sin addiktion til kronisk utilfredshed, og det er kun det enkelte menneske selv, der ved, om han&hun har dette ønske.

Somme tider kan det ske, at et medlem synes, at det arbejde, der er nødvendigt for at blive i stand til at give slip i sin addiktion til kronisk utilfredshed, er mere, end han&hun føler sig i rede til at udføre på nuværende tidspunkt i hans&hendes liv.

Det kan medføre, at han&hun ønsker at forlade AcAdAn, og det kan også ske, at et medlem ønsker at forlade AcAdAn af forskellige grunde, som kun han&hun selv ved, og ingen behøver at forklare, hvorfor han&hun ønsker at forlade AcAdAn.

Efter et stykke tid føler han&hun sig måske igen rede til at arbejde på at give slip i sin addiktion til kronisk utilfredshed, men ligegyldigt hvor mange gange et medlem forlader Active Addictions Anonymous, byder vi ham&hende velkommen tilbage igen.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at byde enhver velkommen, der ønsker at arbejde på at give slip i sin vores addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af Active Addictions Anonymous, hvad enten det er et menneske, der vender tilbage efter et fravær eller en nykommer, der har lyst til at undersøge, hvad AcAdAn har at tilbyde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. November: Pral

Vi frygtede, at andre ville strø salt i vores fiaskoers svidende sår ved at se nedladende eller hånlige på os, eller at andre skulle synes, at vi var pralende, når vi indrømmede vores glæde over vores succeser, eller endnu værre, at de skulle mene, at vores succeser var uden nogen værdi.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 42

For mange af os var det lettere at indrømme vores fiaskoer end vores succeser, for det var lettere for os at modtage andres nedladdenhed eller hån over, at vi ikke havde klaret os bedre, end det var at modtage andres kritik for at være pralende i deres øjne, fordi det var smertefuldt for os at se vores succeser blive tilintetgjort af andre.

Derfor havde vi vænnet os til at holde vores succeser for os selv uden, at vi var bevidste om, at dette skabte og manifesterede en ubalance i vores måde at tage os at vores psykologiske landskab på, fordi vores overdrevne forestillinger om andres misundelse over vores succeser, skabte og manifesterede en fordrejning af vores sociale liv.

Selvom det var sandt, at andres gerrighed eller misundelse måske blev aktiv, når de bevidnede vores succeser, var det vigtigt, at vi lærte at indrømme glæden over vores succeser, fordi det gjorde det muligt for os at give slip i fortiden på samme måde som vores indrømmelse af vores fiaskoer gjorde det.

Derfor tog vi mod til os og indrømmede vores succeser overfor vores sponsor/Helbredelsespartner og til et møde for at lære at blive nærværende i Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm i stedet for at sidde fast i fortidens succeser eller fiaskoer, og denne nye frihed gjorde det lettere for os at være tilfredse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg indrømme en succes, jeg har oplevet i løbet af min dag overfor min sponsor/Helbredelsespartner og til et AcAdAn møde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. November: Vanskelighederne ved at tilgive os selv

Vi vidste, at den, vi havde sværest ved at tilgive, var os selv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 59

Da vi kom til Active Addictions Anonymous opdagede vi, at Programmet drejede sig om at blive tilfreds med os selv, vores liv og andre som begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige mennesker med de livsbetingelser, der var almindelige for et menneske, så det kunne blive muligt for os at udvikle tilfredshed med os selv, vores liv og andre, uanset omstændighederne.

Når vi studerede vores Moder Jord krop, så de fleste af os mange afvigelser fra, hvordan vi ønskede, at vores Moder Jord krop skulle se ud og efter, at vi kom til AcAdAn opdagede vi, at vi havde opfattet det som en fejl ved vores Moder Jord krop, at han&hun ikke så ud, som vi syntes, at han&hun skulle se ud, og vi havde svært ved at tilgive vores Moder Jord krop, at han&hun så ud, som han&hun gjorde.

Når vi studerede vores måde at være i Verden på, så de fleste af os mange afvigelser fra, hvordan vi ønskede, at vores måde at være i Verden på skulle være, og vi havde svært ved at tilgive os selv for vores måde at være i Verden på, og selvom vi til tider syntes, at vores Moder Jord krop så perfekt ud, og vores måde at være i Verden på var perfekt, opdagede vi, at der altid var plads til forbedringer.

Som et resultat af disse erkendelser, brugte vi vores AcAdAn Program til at give slip i vores opfattelse af, at det var en fejl ved vores Moder Jord krop, at hun så ud, som hun gjorde, eller at vi var i Verden på den måde, vi var, og samtidigt valgte vi at modtage inspirationer til forbedringer af vores Moder Jord krop og vores måde at være i Verden på som en gave til fornyelse i stedet for som en kritik, der pegede på en fejl ved os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at udvikle tilfredshed med min Moder Jord krop og min måde at være i Verden på.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

DECEMBER

01. December: Betroede tjenere **Error! Bookmark not defined.**
02. December: Styring af AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
03. December: At undslippe døden **Error! Bookmark not defined.**
04. December: Selvransagelse i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
05. December: Sladder **Error! Bookmark not defined.**
06. December: Vejledning **Error! Bookmark not defined.**
07. December: Afholdenhed i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
08. December: At have et Program for dagen **Error! Bookmark not defined.**
09. December: Fortidens og nutidens succeser **Error! Bookmark not defined.**
10. December: Vrede over vores magtesløshed **Error! Bookmark not defined.**
11. December: Gratisprincippet **Error! Bookmark not defined.**
12. December: Manglende livsglæde **Error! Bookmark not defined.**
13. December: Forklaring af fejl overfor andre **Error! Bookmark not defined.**
14. December: Umulige forventninger **Error! Bookmark not defined.**
15. December: Dagliglivets problemer **Error! Bookmark not defined.**
16. December: Taknemmelighed **Error! Bookmark not defined.**
17. December: Vores utilfredshedsliste **Error! Bookmark not defined.**
18. December: Fra gerrighed til gavmildhed **Error! Bookmark not defined.**
19. December: Opbygning af tro **Error! Bookmark not defined.**

- 20. December: De Sociale Samspils Ringe **Error! Bookmark not defined.**
- 21. December: Afvisning af vores ønske om at hjælpe **Error! Bookmark not defined.**
- 22. December: Ingen forpligtelser overfor AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
- 23. December: At fylde mere end vi har behov for **Error! Bookmark not defined.**
- 24. December: Modtagelse eller afslag på vores genoprejsning **Error! Bookmark not defined.**
- 25. December: Selvbestemmelse i AcAdAn **Error! Bookmark not defined.**
- 26. December: At lære at lytte til vores Højere Magt **Error! Bookmark not defined.**
- 27. December: Rigtigt og forkert **Error! Bookmark not defined.**
- 28. December: Fremmedgørelse **Error! Bookmark not defined.**
- 29. December: Formålet med AcAdAn medlemskab **Error! Bookmark not defined.**
- 30. December: Vores eget Programs begyndelse **Error! Bookmark not defined.**
- 31. December: Stilheden **Error! Bookmark not defined.**

01. December: *Betroede tjenere*

Den Anden Tradition fastslår, at vi ingen ledere har, som bestemmer, men kun betroede tjenere.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 81

Vores Anden Tradition i Active Addictions Anonymous havde fået os til at forstå, at intet enkelt medlem i en gruppe, kunne beslutte for alle medlemmer, hvis gruppen skulle forblive sund, og derfor havde vi ingen ledere, der bestemmer, hvordan vores personlige vej gennem Programmet skulle finde sted, men kun betroede tjenere.

Vi har en mødeleder, der sørger for, at den dag, den tid og det mødeformat, som Gruppesamvittigheden har besluttet sig for, bliver overholdt, men mødelederen bestemmer ikke, hvem der kan deltage i mødet, for kun det enkelte medlem selv kan bestemme, om han&hun ønsker at deltage i mødet.

Vi har en kasserer, der er vores betroede tjener, der tager sig af de penge, vi samler ind under vores møde til kaffe, litteratur, leje af lokale og lignende, som vores Gruppesamvittighed har bestemt, så vores kasserer bestemmer således ikke, hvordan vores penge skal anvendes.

Vi har en GSR – en gruppe service repræsentant – der repræsenterer vores gruppe til OSK møder – område service komité møder – men det er vores Gruppesamvittighed, der bestemmer, hvad vores GSR skal sige, og vores Gruppesamvittighed bestemmer også, hvordan vores velkomstpersion skal hilse medlemmerne velkommen til møde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske på, at jeg ikke leder Active Addictions Anonymous, fordi jeg har påtaget mig at tjene AcAdAn som helhed ved at påtage mig en service post.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

02. December: Styring af AcAdAn

Vores Trin og Traditioner er organiseret i en bestemt rækkefølge og orden, og når vi siger, at Active Addictions Anonymous aldrig bør organiseres, mener vi, at det aldrig bør organiseres på en sådan måde, at det giver enkeltindivider kontrol over Active Addictions Anonymous på nogle områder, og dermed gør dem i stand til at styre AcAdAn i en bestemt retning.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 90

Fordi vi er begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige mennesker, kunne vi ofte forestille os, at vi havde brug for at styre og kontrollere alt og alle omkring os for at kunne føle os mere trygge ved vores menneskelighed, men efter vi kom til AcAdAn blev vi opmærksomme på, at vores forehavende ikke kunne lykkes.

Vores magtesløshed over mennesker, steder, begivenheder og ting og endog vores egen menneskelighed gjorde det umuligt for os at opnå kontrol over disse fem områder, og desuden anbragte ethvert forsøg på at trodse Virkeligheden os i smerten fra Misundelsens Lille Ring med dens vantro, overtro, underkastelse og trods.

Derfor ønskede vi at overlade styringen af os selv vores liv til en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt, og vi ønskede desuden at overlade styringen af AcAdAns liv til Gruppesamvittigheden, der er AcAdAns kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Højere Magt.

Gruppesamvittigheden bliver til som den stemme, der kommer til udtryk, når alle medlemmer af en gruppe eller AcAdAn som helhed er blevet hørt og taget i betragtning, og derfor overgav vi os til Gruppesamvittigheden i stedet for at insistere på vores egen vilje om, hvordan AcAdAn skulle gå videre, når vi havde taget en fælles beslutning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til Gruppesamvittighedens stemme både i mit AcAdAn Fællesskab og mine andre Fællesskaber.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

03. December: At undslippe døden

Vi indså også, at vi måtte stå ansigt til ansigt med døden på et tidspunkt i vores liv på trods af alle vores anstrengelser for at leve smertefrit og for at overleve, så dette var heller ikke vejen til at opnå den kærlighed og respekt, vi søgte, hverken fra os selv eller fra andre.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 18

Mange af os havde svært ved at forholde os til, at vi skulle skilles fra vores Moder Jord krop/fysiske krop på et tidspunkt, og vi gjorde meget for at sørge for, at han&hun var sund og rask og ikke blev alvorligt eller ligefrem dødeligt syg.

Når vi opdagede, at vores Moder Jord krop/fysiske krop alligevel var blevet dødeligt syg, og at vi kun havde en begrænset tid tilbage sammen med ham&hende og vores liv på Jorden, kunne det gøre os bitre.

Vores bitterhed kom til udtryk gennem Hadets Mikroring med dens indignation, hævnthørst, krigeriskhed og bitterhed, og da Hadets Mikroring er en Smertering, betød det, at vi føjede spot til skade, når vi brugte den på vores dødelighed/foranderlighed.

I stedet valgte vi at bruge Kærlighedens Mikroring med dens barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme, når vi blev klar over, at vores tid på Jorden var ved at rinde ud, så vi kunne opdage, at vi kunne opleve livsglæde til vores sidste øjeblik var kommet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Kærlighedens Mikroring med dens barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme overfor min dødelighed/foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. December: Selvransagelse i AcAdAn

Vi kunne udføre vores selvransagelse på en hvilken som helst måde, der virkede for os, men som udgangspunkt undersøgte vi, hvordan vores brug af vores karakterdefekter og vores dyder havde påvirket os materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, emotionelt, tankemæssigt, socialt og åndeligt i løbet af vores liv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 29

I AcAdAn kom vi i kontakt med forskellige former for selvransagelse, og i Trin Fire handlede vores selvransagelse om, hvordan vi havde oplevet vores karakterdefekter og vores dyder fra vores barndom til nutiden, og derved fik vi mod til at indrømme, at vi både havde brugt karakterdefekter og dyder i løbet af vores liv.

Når vi delte om vores karakterdefekter og dyder med et andet menneske i vores Femte Trin opdagede vi, at vi ikke var alene om at have brugt både karakterdefekter

og dyder, og det gav os mod, så vi blev rede til at indrømme i Trin Seks, hvordan vi stadig brugte karakterdefekter og dyder i vores daglige liv.

Vi brugte Trin Seks som en anden type af selvransagelse, der gjorde det muligt for os at forvandle vores smerte til glæde ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe samtidigt med, at vi videreudviklede vores visdom og barmhjertigheds-evne gennem denne erfaring, hvor vi lærte at forvandle emotionel smerte til emotionel glæde.

Trin Syv brugte vi til at befri os fra emotionelle smerter i samarbejde med vores Højere Magt, når vi mærkede, at en karakterdefekt greb os, Trin Otte og Ni til at give os selv genoprejsning for vores fejl overfor os selv og Trin Ti til at afslutte vores ransagelse ved at indrømme vores fejl endnu en gang for derefter at give slip i den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge en ransagelse fra mit AcAdAn Program, der passer til den smerte, jeg ønsker at blive befriet fra eller en ransagelse, der hjælper mig til at opbygge en daglig anvendelse af de principper, jeg ønsker hylde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

05. December: Sladder

Det er vigtigt for os, at vi kan udtrykke os frit i vores gruppe, men dette er kun muligt, hvis vi har tillid til, at det, vi udtrykker, ikke bliver sagt til eller diskuteret med andre efter mødet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 93

Vi ønskede, at vores Active Addictions Anonymous møder skulle være et helligt sted, hvor vi kunne åbne både vores højere hjerte, der er vores allerhelligste og vores lavere hjerte, hvor vores karakterdefekter og dyder bor, uden, at vi risikerede at blive genstand for nedsættende tale om det, vi havde delt til et møde.

Somme tider kunne det ske, at vi havde åbnet vores højere hjerte under et møde, og det, vi havde delt, kom tilbage til os i en fordrejet form et par dage senere, fordi et medlem, der lod som om, han&hun var vores ven, ønskede, at vi skulle vide, at andre havde opfattet det, vi havde delt, som pralende.

Det kunne også ske, at vi havde åbnet vores lavere hjerte, vores solar plexus, under et møde, og det, vi havde delt, kom tilbage til os i en fordrejet form et par dage senere, fordi et medlem, der lod som om, at han&hun var vores ven, ønskede, at vi skulle vide, at andre så ned på os på grund af det, vi havde delt til mødet.

Vi følte os utrygge og blev kede af det, når vi blev udsat for nedsættende tale efter at have udøst vores hjerte, og vi ønskede at standse smerten både i nuet og i fremtiden ved at sikre os, at både vores venner og de andre medlemmer vidste, at vi ikke

ønskede at høre, hvad andre sagde om os, når vi ikke var til stede, hvad enten det var ros eller kritik.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg både lade andre AcAdAn medlemmer og mine venner vide, at jeg ikke ønsker at få det at vide, andre har at sige om mig, når jeg ikke selv er til stede.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

06. December: Vejledning

Princippet i Tiende Trin er Villighed.

Slogan: Vejled mig gennem mine ønsker og befri mig fra mine fejl.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 79

Da vi var færdige med den formelle del af vores Tiende Trin i AcAdAn, havde vi opdaget, at vi kunne komme os over mange eksistentielle smerter, der var blevet kroniske i en sådan grad, at vi havde troet, at vi skulle leve med dem resten af vores liv.

Til vores overraskelse blev vi frigjort fra de fejl fra fortiden, der stadig kom til udtryk som smertefulde fysiske eller psykiske oplevelser i nutiden, hvis vi var villige til at udføre et Tiende Trin på de smerter, vi oplevede i nutiden.

Efterhånden, som vi udførte en række Tiende Trin på nutidens smerter, blev vi mere og mere tilfredse med vores liv, fordi vi nu vidste, at vi kunne komme os over smertefulde fejl både fra vores fortid og vores nutid ved hjælp af vores Tiende Trin.

Derfor blev vi mere og mere villige til at søge vejledning fra vores AcAdAn Program om vores daglige problemer ved at gennemføre et Tiende Trin og dermed forvandle vores smerte til glæde, og på den måde blev vi mere og mere tilfredse med os selv og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at ransage noget, der smertede mig i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

07. December: Afholdenhed i AcAdAn

Vi er mennesker, der lider under en addiktion til kronisk utilfredshed med os selv og dermed med andre og vores liv, og vi må afholde os fra at bruge utilfredshed i alle dens former og forklædninger for at blive i stand til at komme os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

Afholdenhed i Active Addictions Anonymous er af en følelsesmæssig natur, fordi vores utilfredshed er af en følelsesmæssig natur, der er blevet til som et resultat af utilfredse tanker, vi har tænkt om os selv, vores liv og alt og alle omkring os.

Som AcAdAn medlemmer ønskede vi at afholde os fra at være utilfredse med os selv, vores liv og noget eller nogen noget sted på noget bevidsthedsplan for ikke at aktivere vores addiktion til kronisk utilfredshed endnu en gang.

Det var meget enkelt og let at forstå, men selvom det var enkelt og let at forstå, var det ikke let for os at gennemføre det, fordi der var så mange tanker og følelser vævet ind i vores addiktion til kronisk utilfredshed, at den overrumplede os gang på gang.

Ved at arbejde intenst med AcAdAns Glædesringe og Smerteringe, lærte vi vores psykologiske landskab at kende og opdagede de mange mentale-emotionelle mønstre, der rummede vores addiktion til kronisk utilfredshed og de, der rummede vores tilfredshed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg afdække endnu et lag af min addiktion til kronisk utilfredshed ved hjælp af Smerteringene fra mit AcAdAn Program, og jeg vil forvandle dette lag til tilfredshed ved hjælp af Glædesringene.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

08. December: At have et Program for dagen

BARE FOR I DAG vil jeg bruge mit AcAdAn Program. Jeg vil prøve på at følge det, så godt jeg kan.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 14

På samme måde, som vi fulgte AcAdAns forslag til at afsætte tid til at sørge for, at vores Moder Jord krop/fysiske krop var veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, valgte vi at afsætte tid til at sørge for, at vores tænkende sind, vores Ego var veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

Vi ernærede vores tænkende sind, vores Ego ved hjælp af vores Tiende Trin, hvor vores tænkende sind, vores Ego kom i kontakt med nye opløftende tanker, og samtidigt medførte vores brug af Tiende Trin, at vores tænkende sind, vores Ego blev veltrænet i at tænke de tanker, vi havde valgt bevidst fra Glædesringene.

Desuden plejede vi vores tænkende sind, vores Ego ved at tage vores smertefulde tanker og følelser til hjerte og forvandle dem til glæde ved hjælp af vores Tiende Trin, og ved hjælp af vores Elvte Trin gav vi vores tænkende sind, vores Ego hvile, fordi vi tømte vores sind for tanker, når vi indgik i meditation.

Vi brugte også vores Tolvte Trin til at give vores tænkende sind, vores Ego hvile ved at give vores erfaringer med vores AcAdAn Program videre ved hjælp af de tanker og følelser, vi allerede havde bearbejdet og var nået til afklaring omkring, og når vi delte disse med et andet menneske, gavne vi både os selv og det andet menneske.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg have et Program for min dag, hvor jeg skabermanifesterer plads til, at både min Moder Jord krop/fysiske krop og mit tænkende sind, mit Ego er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

09. December: Fortidens og nutidens succeser

Det var imidlertid lige så vigtigt, at vi indrømmede vores succeser så vel som vores fiaskoer.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 43

De fleste af os havde vanskeligheder ved at indrømme vores succeser fra fortiden og nutiden, fordi vi var bange for, at andre skulle føle sig mindre end os, når vi talte om vores succeser, og at de derfor ville blive vrede på os, så vi holdt vores succeser hemmelige uden, at vi var klar over, at det medførte, at de voksede vildt i vores indre.

Vi var også bange for, at andre skulle mene, at vi var pralende, når vi talte om vores succeser eller endnu værre, at de skulle opfatte vores succeser som en bagatel, der end ikke var en succes i deres øjne, og vores forestilling om andres mulige reaktion på vores succeser gjorde os bange for at miste glæden over vores succeser.

Da vi kom til Trin Fem i vores AcAdAn Program, havde vi imidlertid brug for både at tale om smerten over det, vi opfattede som vores fiaskoer og om glæden over det, vi opfattede som vores succeser, og vi forstod på dette tidspunkt i vores Trinarbejde, at det var nødvendigt at tale om begge områder for at opnå nærvær i NUET.

Da vi havde delt med vores sponsor/Helbredelsespartner og havde hørt vores sponsor/Helbredelsespartner dele om sine succeser, opdagede vi, at det herefter blev muligt for os at give slip i vores frygt for andres mulige reaktioner på vores succeser, og at vi ikke længere havde en overdreven opfattelse af vores succesers betydning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele med mit AcAdAn Fællesskab om en succes, jeg allerede har delt med min sponsor/helbredelsespartner,.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

10. December: *Vrede over vores magtesløshed*

Efter at være kommet til AcAdAn accepterede vi, at magtesløshed er en uundgåelig del af vores menneskelighed, så vi gav slip i vores vrede og accepterede vores magtesløshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 20

Da vi kom til Active Addictions Anonymous og begyndte at arbejde med vores magtesløshed over vores addiktion til kronisk utilfredshed med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, opdagede vi, at vi var vrede over at være magtesløse over vores menneskelighed.

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, opdagede vi, at der var mange fordele ved at lære at være bevidst om vores magtesløshed, og en af de mange fordele var, at vi lærte at række ud efter den hjælp, vores Fællesskab havde at tilbyde.

Vi hørte til møder, at vi ikke alene var magtesløse over vores addiktion til kronisk utilfredshed, men også over ting, steder, situationer og andre mennesker, og det betød, at vi kunne give slip i vores forsøg på at få kontrol over disse områder, som det ikke kunne lade sig gøre at få kontrol over, ligegyldigt hvor meget vi forsøgte at få det.

Når vi gav slip i at forsøge at få kontrol over områder, vi var magtesløse overfor, undgik vi meget emotionel smerte, fordi vi ikke aktiverede vores addiktion til kronisk utilfredshed ved at acceptere, at vi havde friheden til at give slip i vores kontrollforsøg og lægge det kontrollen over til vores Højere Magts omsorg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program til at komme mig over min vrede over min magtesløshed ved at begynde af finde fordelene ved den.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

11. December: *Gratisprincippet*

Det koster ingenting at være medlem af Fællesskabet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 113

I AcAdAn handler gratisprincippet om, at det er gratis at være medlem af Fællesskabet.

Det betyder, at vi stiller vores litteratur gratis til rådighed for de, der ønsker at bruge den til at komme sig over deres addiktion til kronisk utilfredshed.

Desuden påtager vi os at føre andre gennem Programmet som sponsorer eller helbredelsespartnere uden at kræve penge for vores service.

Sidst, men ikke mindst, er det gratis at deltage i vores møder, og dermed har vi gjort det muligt for enhver, som ønsker at blive medlem af Active Addictions Anonymous, at få deres ønske opfyldt uden, at de behøver at føle sig blokeret af pengemæssige årsager.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bidrage til gratisprincippet i AcAdAn ved at give de oplysninger videre til andre, som jeg besidder, hvis de ønsker at finde ud af om Active Addictions Anonymous kan hjælpe dem til at komme sig over deres addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

12. December: Manglende livsglæde

Vi kunne ikke leve og nyde livet, som andre mennesker kunne.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 9

Vi havde ofte undret os over, at andre tilsyneladende fik mere ud af livet, end vi selv gjorde, fordi vi fandt det svært at glæde os over det, som glædede andre.

Først, da vi kom til Active Addictions Anonymous, blev vi klar over, at vi led af en addiktion til kronisk utilfredshed, og at dette hang sammen med, at vi var utilfredse med vores menneskelighed, fordi vi havde fremgang på den åndelige vej.

Vi havde fået mange glimt af énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og det havde fået os til at forstå, at det kunne lade sig gøre for os at opleve glæden uden modsætning, som også kaldes lykke.

Vi forestillede os, at det var vores menneskelighed, der stillede sig i vejen for vores lykke, så vi var blevet kronisk utilfredse med den, og som et resultat mistede vi evnen til at glæde os over livet som begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige mennesker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin i mit AcAdAn Program til at udvide min bevidste kontakt med mit sande selv, min Ånd og således blive i stand til at glæde mig over at være et begrænset, uvidende, magtesløst og dødeligt/foranderligt menneske fra kernen i mig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

13. December: *Forklaring af fejl overfor andre*

Et forsøg på at forklare vores fejl var et udtryk for vores ønske om at forsvare vores del i fejltagelsen og vores forventning om, at personen, som vi havde skadet, skulle godkende vores fejl ved at forstå eller acceptere den.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 64

Efterhånden, som vores arbejde med vores Syvende Trin udvikler sig, opdager vi, at vi har trang til at forsvare vores fejl overfor andre.

Det hænger sammen med, at vi ved, at vi havde en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt med det, vi havde foretaget os, og vi syntes, at andre burde forstå vores kærlige hensigt, så når de ikke gjorde det, følte vi trang til at forklare den for dem.

Vi var ikke opmærksomme på, at vores ønske om at forklare vores fejl betød, at vi forsvarede fejlen, men da vi opdagede det i vores Syvende Trin, gav vi slip i at forsvare vores fejl.

Vi vidste, at angreb er den første voldshandling, og forsvar er den første krigshandling, og vi ønskede ikke længere at være i krig med andre i vores sociale liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske på, at angreb er den første voldshandling, og forsvar er den første krigshandling, så jeg bruger mit Syvende Trin til at give slip i at forsvare mine fejl ved hjælp af en forklaring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

14. December: *Umulige forventninger*

Selvom vi var grundige, når vi udførte dette arbejde, stillede vi ikke umulige forventninger til os selv ved at forestille os, at vi ville blive fejlfrie, for vi vidste, at som mennesker er vi uvidende og dermed fejlbarlige.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 57

Som mennesker oplever vi nye ting hver dag, og vores oplevelser giver anledning til nye tanker og idéer om, hvordan vi bedst kan have det godt med os selv, andre, vores liv og Verden som helhed.

Nye tanker og idéer er umodne og dysfunktionelle, fordi vi ikke har opnået en klar forståelse af konsekvenserne af at anvende vores tanker og idéer i handling.

Efterhånden, som vi opnår erfaringer ved at sætte handling på vores tanker og idéer, bliver den pågældende tanke eller idé mere og mere funktionel.

Vi ønsker at opleve nye tanker og idéer, og derfor vælger vi at acceptere, at vi vil vedblive med at være fejlbarlige, ligegyldigt hvor omfattende vores gamle viden er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere min fejlbarlighed som en nødvendig del af min menneskelighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

15. December: Dagliglivets problemer

Vi tror, at jo hurtigere vi tager os af vores problemer i vores daglige liv, hvad enten de er materielle, fysiske, tid-rum-mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige, desto hurtigere bliver vi i stand til at begynde at leve med tilfredshed.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 11

Før vi kom til Active Addictions Anonymous opfattede mange af os dagliglivets problemer som bagateller, fordi vi ikke var opmærksomme på, at netop dagliglivets små begivenheder gav anledning til vore utilfredshed med mangt og meget.

Vi kunne altid finde anledning til at være utilfredse med noget i vores liv, hvad enten vores utilfredshed blev rettet mod vores materielle besiddelser eller mangel på samme, tiden til vores rådighed eller mangel på samme, vores følelser, vores tanker, vores sociale eller vores åndelige liv.

Når vi undersøgte vores utilfredshed med dagliglivets problemer, viste det sig, at vi grundlæggende var utilfredse med vores magtesløshed over de forskellige områder, eller vi var utilfredse med, at vi forandrede os, eller at andre forandrede sig.

Vi var måske utilfredse med, at vi ikke vidste, hvad der skulle til for, at vi kunne tage os af forskellige situationer med vores begrænsede evne til at tage os af dem, men hvilke grunde vi end havde til at være utilfredse, viste det sig at hænge sammen med vores utilfredshed med vores menneskelighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undersøge et område, som jeg er utilfreds med og ændre min opfattelse af området til tilfredshed ved hjælp af mit AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

16. December: Taknemmelighed

Ved at væres kronisk utilfredse berøvede vi os selv og andre den glæde, der er en indbygget del af at være Gud-centreret.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 60

Når vi arbejder med Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i Active Addictions Anonymous, bliver vi bedre og bedre til lægge vores brug af Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros bag os.

Da vi kom til AcAdAn, havde vi været så indesluttet i os selv, at vi følte, at det var vores skyld, når noget ikke skete til vores tilfredshed, og det medførte, at vi kritiserede os selv for de handlinger, som, vi mente, havde medført den uønskede situation, og vores selvkritik gjorde os nedslåede og deprimerede.

Når noget skete til vores tilfredshed, medførte det, at vi roste os selv for de handlinger, som, vi mente, havde medført den ønskede situation, og vores selvros gjorde os euforiske.

Vi ønskede at erstatte euforiens kunstige glæde med ægte glæde, og det opnåede vi i Active Addictions Anonymous, når vi brugte Gudscentreringens Ring, og da det begyndte at virke for os at lave et bevidst skift mellem de to Ringe, opnåede vi samtidigt den glæde, som taknemmeligheden i Gudscentreringens Ring giver anledning til.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bevidst bruge Gudscentreringens Ring til at opnå taknemmelighedens glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

17. December: Vores utilfredshedsliste

For at blive i stand til at se forskellen på de ting, vi kunne ændre, og de ting, vi ikke kunne ændre, valgte vi dagligt at lave en utilfredshedsliste ved at skrive ned time for time, hvad vi var utilfredse med i den time, der var gået.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 52

I AcAdAn arbejder vi med en utilfredshedsliste for at danne os et realistisk indtryk af, hvilke områder vi kan ændre, og hvilke områder, vi ikke kan ændre, fordi vi ofte bruger utilfredshed med den underliggende tanke, at vi kan tvinge os selv til at lave om på det, vi er utilfredse med, hvis vi blot bliver ved med at være utilfredse med det, selvom vi rent faktisk ikke kan ændre det.

Når vi har delt vores liste op i områder, vi kan ændre og områder, vi ikke kan ændre, bruger vi vores AcAdAn Program til at finde en måde, hvorpå vi kan give slip i vores utilfredshed med de områder, vi ikke kan ændre.

De områder vi kan ændre, tager vi også stilling til ved at vurdere om et område er noget vi ønsker at investere de penge, den tid, de kræfter og den interesse i, som er påkrævet for at ændre det pågældende område.

Hvis ikke vi mener, at vi ønsker at investere vores ressourcer i at skabe og manifestere ændringen, giver vi slip i vores utilfredshed med området, men hvis vi mener, at vi vil investere vores ressourcer i at skabe og manifestere ændringen, laver vi en handlingsplan ved hjælp af vores AcAdAn Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med min utilfredshedsliste som foreslået i mit AcAdAn Program, så jeg kan lære at give slip i det, jeg ikke kan ændre og begynde at ændre det, jeg kan, og som jeg ønsker at ændre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

18. December: *Fra gerrighed til gavmildhed*

I stedet for gerrigt at holde fast i vores materielle, fysiske, tid-rum-mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige besiddelser og ophobe mere og mere, valgte vi at tro på, at vi kunne give vores overskud videre til andre og således opleve glæden over vores velstand.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 49

Mange af os forestillede os, at vi var tilregnelige, når vi gemte de af vores materielle besiddelser, som vi ikke længere havde brug for, i et udhus eller på et loft med henblik på at have dem til rådighed senere, hvis vi skulle få brug for dem, hvilket, som oftest viste sig, ikke at være tilfældet.

Vores fysiske overskud kunne bestå i, at vi havde fundet en metode til at komme os over en ubehagelig tilstand i vores fysiske krop, som vi kunne give videre til andre, der havde brug for det, og det kunne vi gøre ved at give af den tid, vi havde i overskud, til at undervise et andet menneske i, hvordan han&hun kunne komme sig.

Det samme kunne gælde for vores overskud på det mentalt-emotionelle område, hvor vi kunne vælge at give vores overskud videre til andre, der havde brug for at komme sig over mentale-emotionelle smerter på områder, som vi havde en mængde erfaringer med at komme os over.

I vores sociale liv kunne vi have flere kontakter, end vi kunne overkomme at tage os af, så vi kunne give vores kontakter videre til andre, som ønskede at udvide deres sociale kreds, og sidst men ikke mindst kunne vi give videre til andre, hvordan vi

havde fået overskud i vores åndelige liv ved hjælp af Trin Elleve i AcAdAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mit overskud fra et af mine eksistensplaner videre til en anden, som har brug for det, jeg har rigeligt af.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

19. December: Opbygning af tro

Processen med at komme til at tro var ens for de fleste af os, og vi var nødt til at åbne vores sind for muligheden af, at der fandtes en Magt større end os, der kunne hjælpe os med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed, fordi vi alene var magtesløse over den.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 25

Inden vi kom til Active Addictions Anonymous var det ikke faldet os ind, at tro blot er en tanke, vi har gentaget tilstrækkeligt mange gange, indtil vi tror, at vores tanke om Virkeligheden og Virkeligheden selv er et og det samme.

I Trin To undersøger vi imidlertid vores trossystemer, og vi opdager, at meget af det, vi tror på, er skadeligt for os, så vi begynder at overveje, hvordan vi kan skabe og manifestere et trossystem, der er til vores fordel.

Vi begynder at give slip i de trossystemer, vi har opbygget, der er skadelige for os og at underbygge dem, der er til vores fordel.

Den vigtigste ændring i vores trossystem er, at vi begynder at overveje, hvordan vi kan bruge idéen om, at der kunne findes en Magt, større end os, som kan hjælpe os med at komme os over vores magtesløshed over vores addiktion til kronisk utilfredshed, og dermed begynder vi at opbygge vores tro på denne Magt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin i AcAdAn til at begynde at opbygge min tro på, at der findes en Magt, der er større end mig, som kan hjælpe mig med at komme mig over min addiktion til kronisk utilfredshed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

20. December: De Sociale Samspils Ringe

Ved hjælp af disse Ringe kunne vi let se, at der er en 'mig', en 'os' og en 'dig' i ethvert socialt samspil, hvad enten det er det forbigående samspil med en fremmed på gaden, med vores grønthandler, kolleger, venner, søskende, forældre, vores børn eller vores betydningsfulde anden.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 61

Da vi lærte De Sociale Samspils Ringe at kende i Trin Otte, blev det let for os at se, at når vi sårede en anden, sårede vi os selv.

Vi kan let se, at de to sammenflettede Ringe, indeholder et fælles område for begge Ringe, og desuden findes der et område, som hver Ring alene har til rådighed.

Det fælles område er et symbol for et socialt samspil, og de individuelle områder er et symbol for de to, der har et socialt samspil.

Når vi trækker de to sammenflettede Ringe ud fra hinanden findes det område, der før var sammensmeltet stadig i den individuelle Ring, og det betyder, at de sår, der blev tilføjet i samspillet, stadig befinder sig i den individuelle Ring, som således illustrerer, hvordan det går til, at vi ikke kan såre en anden uden at såre os selv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge De Sociale Samspils Ring til at huske mig selv på, at jeg ikke kan såre en anden uden at såre mig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

21. December: Afvisning af vores ønske om at hjælpe

Selvom vi troede, at det ville bringe os glæde at hjælpe, accepterede vi, at sommetider var andre nødt til eller ønskede at modtage hjælp fra en anden kilde end os.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 33

Selvom vi som oldtimere i AcAdAn gerne vil hjælpe en nykommer til at komme sig over hans eller hendes addiktion til kronisk utilfredshed, kan nykommeren føler sig overvældet af vores viden om Programmet.

Nykommeren føler sig måske langt mere tiltrukket af en anden nykommer, der er i begyndelsesin af sit arbejde med Programmet, fordi han eller hun er på samme niveau som nykommeren selv.

Hvis vi ikke er opmærksomme på, at vores ønske om at hjælpe måske ikke er velkommen hos en nykommer, kan vi uforvarende komme til at overvælde nykommeren så meget, at han eller hun forlader AcAdAn.

Det får os til at forstå, at vi hjælper en nykommer bedst ved at give ham eller hende tid og plads til selv at henvende sig til os aller andre, når han eller hun er rede og har fundet ud af, hvem han eller hun ønsker hjælp fra.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give en nykommer den tid og plads, han eller hun har brug for til at finde ud af, hvem han eller hun ønsker at modtage hjælp fra med hans eller hendes AcAdAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

22. December: Ingen forpligtelser overfor AcAdAn

Der er ingen bånd knyttet til AcAdAn.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 8

Vi er vant til, at der er bånd knyttet til vores deltagelse i forskellige sammenhænge, og derfor prøver de fleste af os at finde ud af hvilke bånd, der er knyttet til vores medlemsskab af Active Addictions Anonymous.

Selvom vi hører i vores møder, at der ikke er bånd knyttet til vores medlemsskab af AcAdAn har mange af os behov for at sikre sig, at vi ikke på et senere tidspunkt opdager skjulte bånd.

Vi undersøger hele møde-strukturen i AcAdAn, og lidt efter lidt, som vi deltager i møder om møde-strukturen i AcAdAn, opdager vi, at der ikke er bånd forbundet med møde-strukturen.

Vi undersøger også service-strukturen, og lidt efter lidt opdager vi, at der heller ikke er bånd knyttet til service-strukturen, og vi forstod, at der ikke er bånd knyttet til medlemsskab af AcAdAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tilladelse til at undersøge Active Addictions Anonymous fra alle de vinkler, jeg har behov for, inden jeg overgiver mig til Fællesskabet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

23. December: At fylde mere end vi har behov for

Vi så også på, hvordan vi havde skadet andre tid og rummæssigt ved at kræve mere af deres tid og plads, end vi havde brug for, og på den måde berøvede vi dem den tid og plads, som de havde brug for til at tage sig af sig selv eller deres andre kære, og vi inkluderede vores forældre, vores betydningsfulde anden og vores børn i denne liste.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 60

Når vi arbejder med Trin Otte kommer vi ansigt til ansigt med nogle områder, som vi har skadet andre på set gennem de nye øjne, som vi har erhvervet os i vores arbejde med vores AcAdAn Program.

Vi opdagede, at vi havde forlangt mere tid og plads fra vores kære og andre, end vi havde brug for, fordi vi troede, at det kunne sikre os mod tomhed, kedsomhed, ensomhed og meningsløshed.

I vores arbejde med Trin Seks opdagede vi, at disse egenskaber hører til i Tomhedens Ring, og at vores forsøg på at få mere af andres tid og energi end vi har brug for, hører til under Medafhængighedens Ring.

Vi brugte Trin Seks til at opnå oplysning og visdom angående vores smerte ved at parre smerten i Tomhedens Ring og Medafhængighedens Ring med glæden i Opfyldelsens Ring og Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Seks til at parre en Smertering med en Glædesring for at opnå oplysning og visdom om en fysisk eller mental-emotionel smerte, jeg oplevede i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

24. December: Modtagelse eller afslag på vores genoprejsning

Somme tider blev genoprejsningen, vi tilbød, modtaget og somme tider ikke.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 62

Da vi begyndte at give os selv og andre genoprejsning i Trin Ni for de fejl, vi mente, at vi har begået, kunne det ske, at vores genoprejsning blev afvist med ligegyldighed eller ligefrem med vrede.

Vi gav imidlertid ikke genoprejsning for at opnå andres tilgivelse, men for at blive i stand til at give slip på vores følelse af skyld og den følelse af skam, der fulgte i dens kølvand.

Når vi har givet vores udvalgte genoprejsning, gav vi derfor slip i vores følelse af skyld og den tilhørende skam, uanset om vores genoprejsning blev modtaget med tilgivelse eller afvisning.

Det kunne ske, at vores følelse af skyld dukkede op igen, fordi den var blevet en vane, men vi blev ved med at give slip i vores følelse af skyld, hver gang den dukkede op efter, at vi havde givet vores genoprejsning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i mine følelser af skyld og skam over en situationen, hvor jeg allerede har givet genoprejsning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

25. December: *Selvbestemmelse i AcAdAn*

En Active Addictions Anonymous gruppe er en gruppe, der følger de Tolv Trin og de Tolv Traditioner i Active Addictions Anonymous. Indenfor denne ramme er enhver gruppe selvbestemmende om, hvordan den ønsker at opsætte sine møder, at byde nykommere velkommen, at have skiftende emner på mødet, at lave Trinmøder, Traditions møder osv.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 84

Der findes et stort udvalg af grupperinger, der arbejder med selverkendelse, og i AcAdAn arbejder vi med at give slip i vores addiktion til kronisk utilfredshed med vores menneskeligheds fire grundlæggende egenskaber.

Vores fire grundlæggende egenskaber er begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og vi arbejder på at lære os selv at kende, når vi har givet slip på vores kroniske utilfredshed med dem.

Vi har friheden til arbejde med vores addiktion til kroniske utilfredshed på den måde, der virker bedst for os selv, så længe vi respekterer AcAdAns Trin og Traditioner som grundlaget for vores arbejde.

Når vi respekterer AcAdAns Trin og Traditioner på denne måde, har vi retten til at kalde os en AcAdAn gruppe, og vi har også retten til frihed under ansvar overfor vores AcAdAn Fællesskab som helhed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere AcAdAns Trin og Traditioner i mit samspil med mit AcAdAn Fællesskab og Verden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

26. December: *At lære at lytte til vores Højere Magt*

Sommetider viste det sig, at det, vi mente, var vores Højere Magts vejledning til os, ikke var det i virkeligheden, eller at vi blev distraheret eller afledt fra den vejledning, vi modtog, medens vi udførte opgaven, og i sådanne tilfælde brugte vi vores Tiende Trin, indrømmede vores fejltagelse, planlagde vores genoprejsning, tilgav os selv og genoprettede situationen så godt, vi kunne.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 67

De fleste af os i AcAdAn har et stærkt ønske om at overgive os til vores udvalgte Højere Magt, og vi kan blive ængstelige, når vi begynder det Elvte Trin og skal til at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt.

Vi forestiller os, at vi skal adlyde blindt, hvis vi mener, at en impuls til handling

kommer fra vores Højere Magt, men en sådan opfattelse kan føre til tragiske konsekvenser.

Derfor er det lige så vigtigt, at vi lærer at sige ja, nej eller måske til impulser, som, vi mener, kommer fra vores Højere Magt, som det er i forhold til det, vi får tilbudt på andre områder af vores liv.

Når vi arbejder med at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, giver vi os selv tilladelse til at tage fejl af impulsens betydning, og dermed giver vi os selv tilladelse til at sige ja, nej eller måske til den

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tilladelse til at sige ja, nej eller måske til en impuls, som jeg mener, kommer fra min Højere Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

27. December: Rigtigt og forkert

Nu, da vi var i Trin fire, ønskede vi at begynde at bevæge os hinsides at dømme os selv, andre og Verden som helhed på dette grundlag for at kunne opnå endnu større frihed, der kunne føre os frem til at acceptere os selv, andre og Verden som helhed, som alle og alt er.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 29

Indtil vi kom til Trin Fire opfattede vi det som ret tankegang, når vi tænkte tanker af tro, håb, kærlighed og sandhed, og forkert tankegang, når vi tænkte tanker af gerrighed, misundelse, had og hovmod.

I Trin Fire havde vi imidlertid brug for at lægge den opfattelse bag os, fordi vi havde brug for at at vedkende os begge sider af vores tænkende sind, vores Ego og dermed både vores karakterdefekter vores dyder.

Da vi anerkendte vores karakterdefekter og vores dyder fra Den Store Ring af Smerte og Den Store Ring af Glæde, indså vi, at vores karakterdefekter og vores dyder er to sider af samme mønt.

Vi forstod, at gennem vores karakterdefekters smerte lærte vi medfølelse og barmhjertighed, og gennem vores dyders glæde lærte vi kærlighed og omsorg, så begge havde deres at give.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg værdsætte både mine karakterdefekter og mine dyder i bevidstheden om, at begge har deres at give.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

28. December: *Fremmedgørelse*

Vi valgte at overgive os til Fællesskabet og Programmet i AcAdAn, og dermed begyndte vi at modtage hjælp til at overvinde fremmedgørelsen fra os selv, andre og vores liv, som vores addiktion til kronisk utilfredshed havde fremkaldt.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 23

Det var en overraskelse for mange af os, da vi første gang hørte, at medlemmer af AcAdAn arbejdede på at komme sig over deres addiktion til kronisk utilfredshed, fordi vores egen addiktion var så vanemæssig for os.

Vi havde end ikke lagt mærke til, at vi var blevet fremmedgjorte overfor os selv og andre på grund af vores utilfredshed, som vi tog i brug mange gange i løbet af en dag med os selv, andre, vores liv og verden.

Da vi deltog i møder og hørte, hvordan andre medlemmer opfattede deres addiktion til kronisk utilfredshed, blev vi bevidste om, hvordan vores addiktion til kronisk utilfredshed gjorde vores liv uhåndterligt.

Den afstand, vi tog til os selv, andre og verden, førte til en fremmedgørelse, der fik os til at føle os fremmede i verden, overfor os selv og andre, og vi begyndte at give slip på denne fremmedgørelse ved hjælp af AcAdAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip på den fremmedgørelse, som min addiktion til kronisk utilfredshed har ført til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

29. December: *Formålet med AcAdAn medlemskab*

Hovedformålet for den enkelte i Active Addictions Anonymous er at finde frem til at leve med tilfredshed ved at afholde sig fra at bruge utilfredshed med sig selv, andre og livet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 85

Da vi først kom til Active Addictions Anonymous, havde vi svært ved at forestille os, hvordan vi skulle blive i stand til at give slip i vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Til møderne hørte vi om, hvordan andre havde fundet ud af at gå gennem utilfredsstillende situationer uden at tage deres utilfredshed i brug, og det fik os til ønske at følge deres fodspor.

Efter at have afprøvet at bruge tilfredshed med nogle ubehagelige situationer og oplevede fordelene ved at gøre det, blev vi rede til at gå hele vejen ved selv at gennemføre vores AcAdAn Program.

Derved begyndte vi at opnå dage, uger, måneder, år, hvor vi oplevede os selv, andre, vores liv og Verden som helhed som tilfredsstillende, selvom vi mødte eksistentielle udfordringer ligesom alle andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit AcAdAn Program og mit AcAdAn Fællesskab som midler til at hjælpe mig selv til at blive tilfreds med mig selv, andre, mit liv og Verden som helhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

30. December: Vores eget Programs begyndelse

Begynd at arbejde på dit eget Program med Trin Et fra Programmet i Active Addictions Anonymous.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 13

Ved møder i Active Addictions Anonymous hører vi om det, andre har opnået ved at lave Programmet i AcAdAn.

Det kan få os til at ønske at gennemføre Programmet i en fart for at opnå det, andre har opnået, men vi må gøre ligesom alle andre og begynde vores arbejde i AcAdAn Programmet med at gennemføre Trin Et.

Når vi indrømmer blankt overfor os selv, at vi er kronisk utilfredse, og at det gør vores liv uhåndterligt, kan vores helbredelse begynde.

Vores helbredelse begynder i Trin To, når vi begynder at finde vores kærlige hensigt bag vores brug af addiktion til kronisk utilfredshed, og hver enkelt af os må finde den kærlige hensigt, der er sand for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg begynde mit arbejde med AcAdAn Programmet ved at indrømme, at min addiktion til kronisk utilfredshed gør mit liv uhåndterligt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

31. December: Stilheden

Da vi begyndte at lære bevidst at tømme vores koncentrationspunkt for alle tanker, bevægede vi os ind i den meditative tilstand, som også kaldes Stilheden eller tomheden i fokuseringspunktet.

Active Addictions Anonymous – Det Vilde liv, side 69

Da vi kom til Trin Elleve opdagede vi, at vores tænkende sind, vores Ego var nødt til at blive stille for, at vi kunne blive i stand til at opfange impulsen, der udspringer fra i vores inderste hjerte.

Vores tænkende sind, vores Ego oversætter impulsen ord, vi kan forstå, så vi kan danne os et nøjagtigt indtryk af indholdet i vores sande Selvs, vores Ånds inderste hjerte.

I Trin Ellever forsøgte vi at forblive i impulserne fra vores inderste hjerte i et ønske om at opleve livet som menneske fra lykken i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Jo flere erfaringer vi fik med denne tilstand, jo lettere blev det for os at forblive i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, og jo lettere blev det for os at være tilfredse med os selv, andre og vores liv.

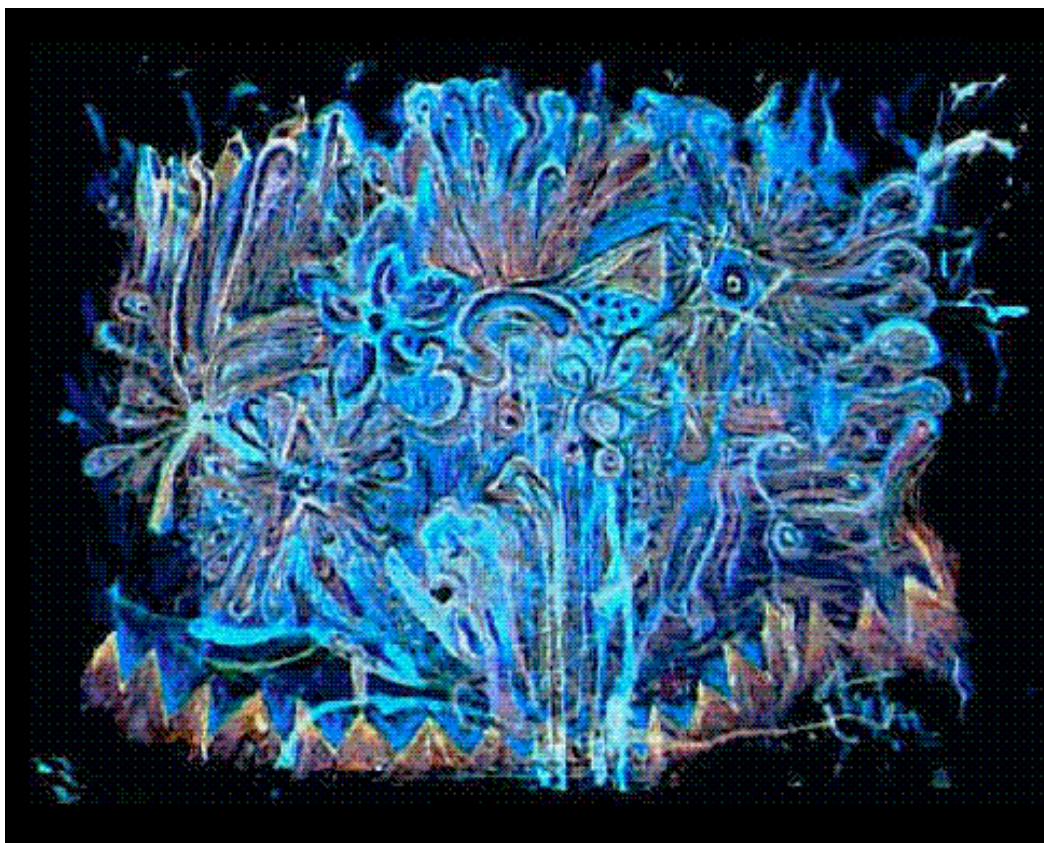
Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin til at lære at fastholde Stilheden i mit tænkende sind, mit Ego, så jeg kan opleve mig selv, andre, mit liv og Verden som helhed fra Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

DAGLIGE KONTEMPLATIONER FOR MEDLEMMER AF

ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS



DET VILDE LIV