

ACTIVE ADDICTIONS  
ANONYMOUS



DET VILDE LIV

ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS – DET VILDE LIV  
er skabt og manifesteret af  
Harishchandra Sharma ToTo og Solvejg Sharma ToTo



Sekstende udgave begyndt 1. januar 2026

Udgivet af: Active Addictions Anonymous World Service Office

Gratis Copyright

Kunst forside – *Det vilde liv, dag*

Kunst bagside – *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 skabt og manifesteret som en tilpasning af de Tolv Trin og de Tolv Traditioner fra Alcoholics Anonymous med tilladelse fra AAs World Service Office, Inc. uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til Alcoholics Anonymous i øvrigt.

## INDHOLD

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>HVAD ER ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS?</b>                        | <b>7</b>  |
| <b>HVORFOR ER VI HER?</b>                                          | <b>8</b>  |
| <b>HVEM HAR SYGDOMMEN AKTIV ADDIKTION?</b>                         | <b>9</b>  |
| <b>PROGRAMMET I ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS</b>                    | <b>10</b> |
| <b>HVAD KAN <i>JEG</i> GØRE?</b>                                   | <b>11</b> |
| <b>TAG DET ROLIGT!</b>                                             | <b>12</b> |
| <b>DE TOLV TRADITIONER I ACADAN</b>                                | <b>13</b> |
| <b>TRIN ET</b>                                                     | <b>15</b> |
| <b>TRIN TO</b>                                                     | <b>25</b> |
| <b>TRIN TRE</b>                                                    | <b>28</b> |
| <b>TRIN FIRE</b>                                                   | <b>31</b> |
| TOMHEDENS RING OG OPFYLDELSENS RING                                | 32        |
| SELV-CENTRERINGENS RING OG GUD-CENTRERINGENS RING                  | 33        |
| MEDAFHÆNGIGHEDENS RING OG DEN FØLELSERMÆSSIGE ÆDRUELIGHEDS<br>RING | 33        |
| DEN STORE RING OG DE SMÅ RINGE AF SMERTE                           | 36        |
| DEN STORE RING OG DE SMÅ RINGE AF GLÆDE                            | 37        |
| DEN STORE RING, DE SMÅ RINGE, OG MINIRINGENE AF SMERTE             | 38        |
| DEN STORE RING, DE SMÅ RINGE-, OG MINIRINGENE AF GLÆDE             | 38        |
| DEN STORE RING AF SMERTE OG DEN STORE RING AF GLÆDE                | 39        |
| GERRIGHEDENS LILLE RING OG TROENS LILLE RING                       | 40        |
| MISUNDELSENS LILLE RING OG HÅBETS LILLE RING                       | 41        |
| HADETS LILLE RING OG KÆRLIGHEDENS LILLE RING                       | 41        |
| HOVMODETS LILLE RING OG SANDHEDENS LILLE RING                      | 42        |

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>TRIN FEM</b>                                                                 | <b>44</b> |
| <b>TRIN SEKS</b>                                                                | <b>47</b> |
| TOMHEDENS RING OG OPFYLDELSENS RING                                             | 49        |
| SELV-CENTRERINGENS RING OG GUD-CENTRERINGENS RING                               | 49        |
| MEDAFHÆNGIGHEDENS RING OG DEN FØLELSERMÆSSIGE ÆDRUELIGHEDS RING                 | 50        |
| DEN STORE RING AF SMERTE OG DEN STORE RING AF GLÆDE                             | 51        |
| SMERTENS STORE RING SAMT SMERTENS SMÅ RINGE, MINIRINGE, MIKRORINGE OG NANORINGE | 55        |
| SINDSRO BØNNEN                                                                  | 57        |
| <b>TRIN SYV</b>                                                                 | <b>58</b> |
| HADETS OG KÆRLIGHEDENS TRÆ                                                      | 59        |
| <b>TRIN OTTE</b>                                                                | <b>63</b> |
| DE SOCIALE SAMSPILS RINGE                                                       | 67        |
| <b>TRIN NI</b>                                                                  | <b>68</b> |
| <b>TRIN TI</b>                                                                  | <b>70</b> |
| <b>TRIN ELLEVE</b>                                                              | <b>71</b> |
| VORES EKSISTENS-PLANER                                                          | 75        |
| BEVIDSTHEDS-PLANER                                                              | 76        |
| ELVTE TRINS BØNNEN                                                              | 77        |
| SYVENDE TRINS BØNNEN (DEN KORTE VERSION)                                        | 78        |
| DEN LANGE SYVENDE TRINS BØN                                                     | 78        |
| TREDJE TRINS BØNNEN                                                             | 80        |
| TAKNEMMELIGHEDSBØNNEN                                                           | 80        |
| GUDS-BØNNEN                                                                     | 81        |
| SINDSROBØNNEN                                                                   | 81        |
| GLÆDESBØNNEN                                                                    | 82        |
| TOVEJS BØNNEN                                                                   | 83        |
| SMILEMEDITATIONEN                                                               | 84        |
| <b>TRIN TOLV</b>                                                                | <b>85</b> |
| PRINCIPPERNE I TRINENE                                                          | 86        |
| <b>TRADITION ET</b>                                                             | <b>87</b> |
| <b>TRADITION TO</b>                                                             | <b>88</b> |
| <b>TRADITION TRE</b>                                                            | <b>90</b> |
| <b>TRADITION FIRE</b>                                                           | <b>91</b> |
| <b>TRADITION FEM</b>                                                            | <b>91</b> |
| <b>TRADITION SEKS</b>                                                           | <b>92</b> |
| <b>TRADITION SYV</b>                                                            | <b>92</b> |
| <b>TRADITION OTTE</b>                                                           | <b>94</b> |
| <b>TRADITION NI</b>                                                             | <b>95</b> |
| <b>TRADITION TI</b>                                                             | <b>95</b> |
| <b>TRADITION ELLEVE</b>                                                         | <b>96</b> |
| <b>TRADITION TOLV</b>                                                           | <b>97</b> |
| PRINCIPPERNE I TRADITIONERNE:                                                   | 97        |

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>APPENDIKS A SMERTENS FIRE STORE RINGE</b>                    | <b>99</b>  |
| <b>APPENDIKS B SMERTENS FIRE SMÅ RINGE</b>                      | <b>100</b> |
| <b>APPENDIKS C SMERTENS FIRE MINIRINGE</b>                      | <b>101</b> |
| <b>APPENDIKS D SMERTENS FIRE MIKRORINGE</b>                     | <b>102</b> |
| <b>APPENDIKS E SMERTENS FIRE NANORINGE</b>                      | <b>103</b> |
| <b>APPENDIKS F GLÆDENS FIRE STORE RINGE</b>                     | <b>104</b> |
| <b>APPENDIKS G GLÆDENS FIRE SMÅ RINGE</b>                       | <b>105</b> |
| <b>APPENDIKS H GLÆDENS FIRE MINIRINGE</b>                       | <b>106</b> |
| <b>APPENDIKS I GLÆDENS FIRE MIKRORINGE</b>                      | <b>107</b> |
| <b>APPENDIKS J GLÆDENS FIRE NANORINGE</b>                       | <b>108</b> |
| <b>APPENDIKS K GERRIGHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE</b>  | <b>109</b> |
| <b>APPENDIKS L MISUNDELSSENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE</b> | <b>110</b> |
| <b>APPENDIKS M HADETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE</b>        | <b>111</b> |
| <b>APPENDIKS N HOVMODETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE</b>     | <b>112</b> |
| <b>APPENDIKS O TROENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE</b>        | <b>113</b> |
| <b>APPENDIKS P HÅBETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE</b>        | <b>114</b> |
| <b>APPENDIKS Q KÆRLIGHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE</b>  | <b>115</b> |
| <b>APPENDIKS R SANDHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE</b>    | <b>116</b> |
| <b>EKSEMPEL PÅ MØDEFORM I ACADAN</b>                            | <b>117</b> |

## **HVAD ER ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS?**

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

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.

I stedet vælger vi at bruge AcAdAn Programmet til at opnå tilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed.

Der er ingen bånd knyttet til AcAdAn.

AcAdAn er ikke et religiøst Program.

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.

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.

Det eneste fornødne for medlemskab af Active Addictions Anonymous er et ønske om at holde op med at bruge addiktion til kronisk utilfredshed på sig selv, andre, livet og Verden som helhed.

Vi har ingen medlemsbetaling, ingen forpligtelser at underskrive og ingen løfter at aflægge for nogen.

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 det vi ønsker at gøre ved vores problem, og hvordan vi kan hjælpe hinanden med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

Nykommeren er den vigtigste person i AcAdAn, fordi vi kun kan beholde det, vi har modtaget i AcAdAn, ved at give det videre.

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.

## **HVORFOR ER VI HER?**

Vi er et Fællesskab af mænd og kvinder, der ønsker at opnå accept af os selv, andre, livet og Verden som helhed og dermed tilfredshed under alle omstændigheder, uanset hvad de er, og for at opfylde dette ønske arbejder vi med Programmet i AcAdAn.

Vi mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at komme os over vores tvangsmæssige brug af vores addiktion til kronisk utilfredshed ved at dele om vores helbredelses-erfaringer med hinanden og dermed drage styrke og håb fra hinanden.

Før vi kom til Fællesskabet i Active Addictions Anonymous, kunne vi ikke acceptere os selv, andre, livet og Verden som helhed.

Vi kunne ikke leve og nyde livet, som andre mennesker kunne.

Vi følte altid, at noget manglede i vores liv, og vi troede, at hvis vi bare brugte vores addiktion til kronisk utilfredshed til at tvinge os selv og andre til at arbejde mere, forandre os nok, tænke, føle og handle anderledes eller blev bedre på nogle områder, ville vi blive i stand til at acceptere os selv og andre, som vi og de er; og hvis de andre bare behandlede os bedre, var mere forstående, kærlige og omsorgsfulde, ville vi blive i stand til at acceptere os selv, dem, livet og Verden som helhed, som alt er.

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.

Vores manglende evne til at acceptere os selv og livet, som det er, skabte og manifesterede faktisk vores egne problemer.

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

Efter at have prøvet alt det, 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.

Programmet i Active Addictions Anonymous gjorde det muligt for os at lære at acceptere vores og andres fire grundlæggende egenskaber som mennesker - vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed, og dødelighed/foranderlighed - og derved befriede vi os fra de lidelser, der udsprang fra vores manglende kapacitet til at acceptere os selv og andre som mennesker og livet, som det er, for et menneske.

Vi havde omsider fundet et Fællesskab med andre, der led under det samme som os, og sammen flyttede vi os fra vores addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed til tilfredshed.

### **HVEM HAR SYGDOMMEN AKTIV ADDIKTION?**

De af os, der ikke kan befri os fra vores besættelse af tanker om alkohol, stoffer, nikotin, mad, utilfredshed, vores krop, tvangsmæssigt forbrug, sex, parforhold, venskabsforhold, medafhængighed, destruktive tanker og følelser, karakterdefekter, arbejde, penge, magt, prestige, berømmelse, materielle eller åndelige ambitioner eller enhver anden tanke-besættelse, der driver os til at handle tvangsmæssigt, lider af sygdommen aktiv addiktion.

På grund af vores aktive addiktion er vi fanget i en konstant strøm af tanker, der overvælder os og får os til at handle i modstrid med vores hjertes ønsker, og dette kalder vi 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.

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, der lider under en alvorlig tilstand af aktiv addiktion og endnu flere, der har en mild eller moderat udgave af denne sygdom.

Vores erfaring har vist os, at hvad enten vores sygdom er mild, moderat eller alvorlig sætter den sig over tid 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.

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 til kronisk utilfredshed var mild, moderat eller alvorlig.

## **PROGRAMMET I ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS**

TRIN 1: Vi indrømmede, at vi var magtesløse over vores addiktion til kronisk utilfredshed - at vores liv var blevet uhåndterligt.

TRIN 2: Vi kom til at tro på, at en Magt, større end os selv, kunne føre os til tilfredshed.

TRIN 3: Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra vores Højere Magt, *sådan som vi forstod den Magt*.

TRIN 4: Vi foretog en grundig og uforfærdet ransagelse af os selv.

TRIN 5: Vi indrømmede den nøjagtige beskaffenhed af vores karakter overfor os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores AcAdAn Fællesskab.

TRIN 6: Vi blev helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter.

TRIN 7: Vi bad ydmygt vores Højere Magt om at befri os fra vores karakterdefekter.

TRIN 8: Vi lavede en liste over alle dem, vi havde gjort fortræd, begyndende med os selv, og blev villige til at give genoprejsning til alle.

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 opvågnen 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.

### **HVAD KAN JEG GØRE?**

Begynd at arbejde på dit eget Program ved at gennemføre arbejdet med Trin Et fra Programmet i Active Addictions Anonymous ved hjælp af en sponsor, der sædvanligvis er et erfarent AcAdAn medlem, som kan vejlede dig gennem trinene, og hvis en sådan person ikke er til rådighed, er det blevet foreslået, at man kan arbejde med Trinene på en anden måde ved at danne et helbredelses partnerskab med et andet AcAdAn medlem og arbejde trinene igennem sammen med ham eller hende, og hvis du ønsker det, kan du endog benytte dig af begge muligheder.

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, livet og Verden som helhed, og dermed har vi taget et kæmpe skridt frem mod tilfredshed.

Mange af os havde nogle forbehold på dette punkt, fordi vi havde svært ved at forestille os, hvordan det kunne blive muligt for os at holde op med at være addiktede til kronisk utilfredshed; men vi foreslår, at du giver dig selv en chance og er så grundig som muligt fra begyndelsen.

Gå til Trin To og arbejd derefter med resten af Trinene et efter et.

Gradvist vil din forståelse af Programmet udvikle sig, når du begynder at opnå resultater, og når du oplever de fordele, der udspringer af dit arbejde med AcAdAn Programmet.

Kom til vores møder. Her vil du finde svar på nogle af de ting, der måske foruroliger dig nu.

Vi foreslår, at du kommer tidligt til møderne og bliver nogen tid efter møderne for at udvikle en fornemmelse af Fællesskab med de andre medlemmer.

Hvis du er ude af stand til at komme til et møde af forskellige grunde, oprethold da en regelmæssig kontakt med Fællesskabet ved at være i kontakt med medlemmerne i AcAdAn.

Du kan gøre dette person til person eller via telefon, e-mails og chat rum på internettet.

Hold op med at bruge din addiktion til kronisk utilfredshed en dag ad gangen.

De fleste af os kan gøre i en time, hvad der kan synes umuligt i en længere tidsperiode.

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 kronisk utilfredshed i brug.

Minutter vil vokse til timer og timer til dage, og således kan du bryde vanen og opnå nogen fred i sindet.

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.

### **TAG DET ROLIGT!**

Det kan virke som en enorm 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.

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

En ligegyldig eller intolerant holdning overfor jordiske og åndelige principper kan ødelægge vores helbredelsesproces.

Fire af disse principper, der er væsentlige for vores helbredelse er ærlighed, åbensindethed, villighed og ydmyghed.

Når vi anerkender dette og tager disse fire principper til hjerte, er vi godt på vej.

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.

Vi tror, at jo hurtigere vi tager os af vores problemer i vores daglige liv, hvad enten de er materielle, fysiske, rum-tid mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige, desto hurtigere bliver vi i stand til at leve med tilfredshed.

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.

Hvis du er som os, ved du, at én situation, der modtages med utilfredshed, skaber og manifesterer et væld af konsekvenser.

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.

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 skaber og manifesterer utilfredshed.

Vi er mennesker, der lider under en addiktion til kronisk utilfredshed med os selv og dermed med andre og vores liv samt Verden som helhed, og vi må afholde os fra at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed i alle dens former og forklædninger for at blive i stand til at komme os.

## **DE TOLV TRADITIONER I ACADAN**

Ligesom enhver af os som individuelle medlemmer af Active Addictions Anonymous finder vores plads i Fællesskabet og i Verden som helhed, finder gruppen sin plads i Fællesskabet og i Verden som helhed ved hjælp af de Tolv Traditioner i Active Addictions Anonymous.

TRADITION 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.

TRADITION 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.

TRADITION 3: Det eneste fornødne for medlemskab af Active Addictions Anonymous er et ønske om at holde op med at bruge addiktion til kronisk utilfredshed.

TRADITION 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.

TRADITION 5: Enhver gruppe har kun ét grundlæggende formål – at give budskabet om helbredelse videre til andre, der lider under addiktion til kronisk utilfredshed.

TRADITION 6: En AcAdAn gruppe bør aldrig godkende, finansiere eller låne AcAdAn navnet ud til noget beslægtet forehavende eller udenforstående foretagende for, at problemer med ejendom, penge, magt og prestige ikke skal aflede os fra vores grundlæggende formål.

TRADITION 7: Enhver AcAdAn gruppe bør klare sig selv fuldt ud og afslå bidrag udefra.

TRADITION 8: Active Addictions Anonymous bør altid forblive ikke-professionel, men vores service-centre kan ansætte særlige medarbejdere.

TRADITION 9: AcAdAn som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan skabemanifestere service kommissioner eller komitéer, der er direkte ansvarlige overfor dem, de tjener.

TRADITION 10: Active Addictions Anonymous har ingen mening om udenforstående emner; derfor bør AcAdAn navnet aldrig drages ind i offentlige debatter.

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.

### **BARE FOR I DAG**

Mange af os i AcAdAn bruger denne bekræftelse i vores helbredelse:

BARE FOR I DAG vil mine tanker være på min helbredelse, at leve og nyde livet uden brug af min addiktion til kronisk utilfredshed mod mig selv, andre, livet og Verden som helhed.

BARE FOR I DAG vil jeg tro på nogen i AcAdAn, som tror på mig og ønsker at hjælpe mig i min helbredelse.

BARE FOR I DAG vil jeg bruge mit AcAdAn Program. Jeg vil prøve på at følge det, så godt jeg kan.

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

BARE FOR I DAG vil jeg være uforfærdet, mine tanker vil være hos min nye familie, mennesker, som ikke bruger addiktion til kronisk utilfredshed med sig selv, andre, livet og Verden som helhed, og som har fundet en ny måde at leve på.

Så længe jeg følger denne vej har jeg intet at frygte!

## **TRIN ET**

### **VI INDRØMMEDE AT VI VAR MAGTESLØSE OVER VORES ADDIKTION TIL KRONISK UTILFREDSHED – AT VORES LIV VAR BLEVET UHÅNDTERLIGT.**

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.

Derfor begyndte vi at undersøge, hvordan enhver af disse fire egenskaber udtrykte sig på alle planer af vores eksistens – i vores materielle liv, i vores fysiske liv, i vores rum og tid, i vores følelsesliv, i vores tankeliv, i vores sociale liv og i vores åndelige liv.

Dernæst indrømmede vi, hvordan vores manglende accept af vores egen og andres menneskelighed gav anledning til addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed, og hvordan dette gjorde vores liv uhåndterligt.

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.

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.

For at undslippe vores magtesløshed havde mange af os forsøgt at opnå magt over forskellige områder af vores liv, der strakte sig fra renligheden i vores hjem til at indtage høje positioner i samfundet.

Vi forestillede os, at hvis vi blot fik magt over visse mennesker, steder, ting eller situationer, ville vi blive tilfredse, men selv når vi følte, at vi havde opnået kontrol over et bestemt område i vores liv, opdagede vi, at vi, det

meste af tiden, alligevel ikke følte os så magtfulde eller tilfredse, som vi havde håbet på.

Da vi undersøgte sagen endnu nøjere, opdagede vi, at vi ønskede at opnå kontrol over disse områder, fordi vi håbede dermed at opnå andres respekt og kærlighed.

Vi forestillede os, at vi var nødt til at opnå, at andre ærede os, fordi vi troede, at hvis vi blot opnåede det, havde vi opnået deres kærlighed og respekt, og så ville vi blive i stand til at acceptere os selv.

Vi udførte mange handlinger for at få andre til at beundre og respektere os.

Nogle af os forsøgte at opnå dette ved at blive berømte, men vi opdagede, at selvom mange kendte vores ansigt og genkendte os som en personlighed, følte vi os stadigt ikke elskede.

Andre af os forsøgte at opnå magt og ære ved at færdes i magtens korridorer.

Når vi deltog i udformningen af love og regler, følte vi os magtfulde, selvom vi vidste inderst inde, at vi, i mange tilfælde, lovgav om noget, som vi ikke forstod ud fra personlig erfaring og derfor ikke havde viden om det i den sande betydning af viden.

Vi indså, at vi var magtesløse over det, vi var uvidende om, så de love og regler vi opsatte, var forudbestemte til at skabemanifestere kaos og blive brudt af dem, det var meningen, at de skulle hjælpe og skabemanifestere gode velordnede retningslinjer for.

Så vores magtfuldhed var en maske, vi bar, i håbet om at opnå andres respekt og kærlighed.

Atter andre af os forsøgte at opnå magt og ære i vores søgen efter 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 kunne hjælpe os til bedre at acceptere os selv og dermed finde tilfredshed.

Men vi opdagede, at vi godt vidste inderst inde, at vi manipulerede andre til at vise os respekt og kærlighed ved hjælp af de pengemæssige fordele og gaver, vi gav dem.

Vi indså, at vi narrede os selv, når vi troede, at disse midler gav os andres respekt og kærlighed.

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.

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 til vores egen tilfredshed.

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.

Vi håbede, at vi kunne bruge disse rigdomme til at opnå andres kærlighed og respekt, men vi opdagede, at selvom de var taknemmelige for de oplysninger, vi gav videre til dem, gav det os ikke den kærlighed og beundring, vi søgte at opnå fra dem.

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/foranderlige.

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

Vi opdagede også, at når mange søgte vores vejledning, havde vi en tilbøjelighed til at føle os hævet over andre, og dette gav anledning til hovmod i os.

Denne udvikling var i skarp modstrid med vores sande åndelige og jordiske mål, hvoraf et er ydmyghed, der består i hverken at føle os som mere eller mindre end nogen anden manifesteret skabning og således blive i stand til at favne os selv og andre på alle eksistensplaner.

Derfor kunne selv disse forsøg på at opnå magt, ære og accept ikke forhindre os i at føle os fortabte, magtesløse og utilfredse.

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, der ikke var sandt for dem, men deres egen opgave at søge hjælp til at komme i kontakt med deres indre viden.

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.

Vi havde været så sikre på at det var det, der skulle til for, at vi kunne komme til at acceptere os selv, at vi havde prøvet på at benægte, at det ikke var gennem andre, at vi opnåede selv-accept, men gennem vores egen accept af os selv.

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.

Nogle af os brugte også disse midler til at lukke af for vores addiktion til kronisk utilfredshed, men vi indså, at dette var en midlertidig løsning, for der kom uvægerligt et tidspunkt, før eller senere, hvor vores foretrukne stof vendte sig imod os.

Nogle af os forsøgte at bruge fysisk eller psykisk vold som vores midler til at opnå vores egen eller andres respekt og kærlighed.

Vi troede, at vi kunne tvinge os selv eller andre til at respektere og elske os uden at forstå, at vores og deres evne til udvise kærlighed og respekt ikke afhang af vores eller deres vilje og ønske om at udvise respekt og kærlighed, men af vores og deres erfaringer og eksistentielle udvikling.

Vi forsøgte at tvinge os selv eller andre til underkastelse ved hjælp af fysisk vold såsom at såre eller skade vores egen eller andres fysiske krop på mange forskellige måder og ved hjælp af truende adfærd overfor andre såsom at råbe, smække med døre, smide og ødelægge ting.

Emotionelt og tankemæssigt greb vi til at håne, nedværdige, latterliggøre, belære eller gøre os kloge på vores egne eller andres beslutninger og skæbner for at komme til at føle os overlegne i forhold til andre som endnu en måde i vores forsøg på at opnå selv-accept.

Vi kom imidlertid altid til et punkt, hvor det blev tydeligt for os, at vi ikke opnåede respekt og kærlighed fra andre og vigtigst af alt fra os selv på denne måde.

I stedet skabte og manifesterede vi frygt og ubehag både i os selv og i andre.

Så til sidst var vi nødt til at give slip på disse midler i vores forsøg på at opnå selvaccept og kærlighed og respekt i vores sociale liv.

Nogle af os forsøgte at blive magtfulde nok til at besejre livet og døden ved at kaste os over studier af medicin og videnskab i håbet om, at andre ville komme til os og søge vores hjælp til at hele deres livs smerter.

Vi håbede, at de, som et resultat af vores hjælp, ville elske og respektere os, så vi studerede, udførte eksperimenter og opnåede ekspertise i videnskab og lægekunst

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, rum-tid-mæssigt, emotionelt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt.

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 overleve og at leve smertefrit, så dette var heller ikke vejen til at opnå den kærlighed og respekt, vi søgte, hverken fra os selv eller fra andre.

Da vi accepterede sygdom og død som en uundgåelig del af menneskelivet, erkendte vi, at vores sygdommes smerter gav os oplysninger om livet, som ellers ikke var tilgængelige for os, og at døden gjorde det muligt for os at bevæge os ind på højere eksistensplaner, når vores fysiske liv var forbi.

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.

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

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.

Denne opdagelse gav os mod til at undersøge sagen, og vi opdagede, at oplysning og vækst lå skjult under smerterne og forandringerne i vores liv.

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 eller årsagen til forandringen, og i denne proces voksede vores opmærksomhed overfor og vores forståelse af vores liv.

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, men vi indså, at ikke alene vi, men enhver manifesteret skabning, er en Ånd, der udforsker de oplysninger, der ligger skjult under livets smerter og forandringer, hver på vores egen måde

Vi var således selv ansvarlige for vores smerte.

Derfor havde vi brug for andres kærlighed og medfølelse og de for vores, fordi vi havde brug for hjælp fra hinanden på tidspunkter, hvor vi ikke var i stand til at håndtere livets smerter og forandringer alene.

Som et resultat af denne forståelse spurgte vi ikke os selv, hvordan vi var skyldige i vores smerter, men hvilket budskab vores smerter havde at give os, så vi kunne begynde at gøre det, vores smerte krævede af os, og i denne proces havde vi ofte brug for andres hjælp til at standse vores smerte.

På samme måde spurgte vi ikke, hvordan eller hvorfor en andens utilfredshed med hans&hendes smerte opstod, men hvad han&hun ønskede at gøre ved smerten, og hvordan vi kunne hjælpe.

På denne måde kunne vi hjælpe os selv og andre til at nå frem til visdommen, der ligger ved roden af smerten og den ufrivillige forandring.

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.

På trods af denne erkendelse opdagede mange af os, at vi stadig blev vrede over vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed på daglig basis.

Når vi blev vrede over vores magtesløshed, foretog vi os mange forgæves handlinger i et forsøg på at gå hinsides vores magtesløshed.

Somme tider blev vi endnu mere forbitrede, når vi opdagede, at vores anstrengelser var til ingen nytte, og dermed voksede vores utilfredshed med os selv og andre.

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.

Da vi holdt op med at bekæmpe vores magtesløshed, begyndte vi at se velsignelsen i den.

Vi blev i stand til at give slip i områder, vi var magtesløse over, og på den måde fandt vi ud af at bruge vores penge, vores tid, vores energi og vores interesser konstruktivt i stedet for at dræne vores ressourcer i vores forgæves kamp mod vores magtesløshed.

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.

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.

Som et resultat blev vi i stand til at indrømme vores uvidenhed, og når vi gjorde det, blev vi mere fredfyldte, fordi vi kunne holde op med at prøve på vride et gætværk ud af vores hjerne om emner, vi ikke kendte fra personlig erfaring, og som vi derfor var uvidende om i den sande betydning af viden, der er den type af viden, der rummer personlig erfaring, så vi havde ikke længere brug for at have en mening om alt og alle overalt på alle eksistensplaner.

På den måde bevægede vi os nærmere selv-accept og accept af andre, og som et resultat blev vi mere tilfredse.

Derudover har mange af os indset, at vi er begrænsede på mange 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, og det kunne få os til at føre krig mod enhver type af begrænsninger.

Vi udsatte vores fysiske krops begrænsninger for enorme udfordringer ved at udsætte den for fare fra hasarderede handlinger eller kemisk afhængighed.

Vi udsatte vores tidsbegrænsninger for mange udfordringer ved at forsøge at lægge flere opgaver ind i vores 24 timer, end det rent faktisk var muligt at gennemføre, og alligevel blev vi ved med at kæmpe mod vores tidsbegrænsninger.

Nogle af os blev endog arbejdsnarkomaner i vores forsøg på at gennemføre mere og mere i vores 24 timer uden nogensinde at synes, at det var nok.

Vores arbejdsnarkomani fandt sted til skade for andre områder i vores liv inklusive dette at tage os af vores fysiske krop, vores emotionelle og mentale velbefindende, menneskerne i vores liv og vores åndelige velbefindende ved at forsømme at udføre vores daglige bønner og vores daglige meditations-øvelser.

Vi prøvede også på at være mange steder på én gang og gav det navnet 'multi-tasking og tidsstyring', og stræbte på den måde efter at være allestedsnærværende i vores forsøg på at udfordre vores begrænsninger af rum og tid.

Vi udfordrede os selv følelsesmæssigt ved at benægte følelser, vi syntes, 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.

Vi havde også problemer med at acceptere de begrænsninger, andres følelser lagde på vores handlinger.

Når vi fandt andre følelsesmæssigt utilgængelige, udfordrede vi dem ved at påtvinge dem vores nærvær alligevel, og når det resulterede i, at de blev irriterede eller utålmodige overfor os, blev vi endnu mere vrede og flyttede os dermed endnu længere bort fra tilfredshed.

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.

På grund af den følelse af krænkelser, som vi oplevede, når vi kom ansigt til ansigt med begrænsninger, havde vi forsøgt at fremstille os selv som grænseløse, så vi blev ude af stand til at indrømme vores begrænsninger og dermed til at indrømme det, når vi følte, at vores grænser var blevet overskredet i vores sociale liv.

Dette havde en afgørende indflydelse på vores sociale liv, for derved blev andre mennesker ikke informeret ordentligt om, hvordan de kunne være sammen med os på en harmonisk måde uden uafvidende at overskride vores grænser.

Da vi kom til AcAdAn, begyndte vi langsomt at lære at acceptere både vores egne og andres begrænsninger.

Som et resultat, holdt vi op med at overbelaste vores kroppe, og i stedet skabte og manifesterede vi plads i vores dag til bare at nyde livet som

menneske ved at nyde vores krops synssans, høresans smagssans, lugtesans følesans i stedet for at overfylde vores dag med mennesker at møde og ting at gøre.

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

Vores vigtigste begrænsning er den kendsgerning, at vores fysiske krop har en begrænset livslængde, og derfor skal vi skilles fra vores krop på et tidspunkt.

For mange af os var denne kendsgerning skræmmende, men efterhånden som vi udviklede vores forståelse af vores dødelighed, kom vi til at indse, at vi er omgivet af død hvert minut af hver dag.

Vi forstod, at hvert eneste minut er anderledes end det minut, der netop er forbi, og således er det minut, der passerede forbi, gået bort, og det betyder, at det er afgået ved døden.

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.

Erkendelsen af vores dødelighed som foranderlighed hjalp os til at se velsignelsen i den, fordi vi forstod, at hvis alting forblev det samme minut efter minut, dag efter dag, ville vores glæde over livet snart forvandles til smerte.

Hvilken grund vi end havde til at være kronisk utilfredse, indså vi, at det var lige meget, hvordan og hvorfor vi tog vores utilfredshed i brug.

I Active Addictions Anonymous begyndte vores helbredelse først, da vi holdt op med at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed, og det indebar, at vi holdt op med at finde grunde til at være utilfredse hver dag, endog mange gange om dagen og fandt grunde til at være tilfredse hver dag, mange gange om dagen i stedet.

Utilfredshed er en ubalance, der påvirker alle områder af vores liv.

Den fysiske del af vores ubalance er vores manglende evne til at afholde os at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed som en grund til at opføre os på måder, der truer os selv og andre, såsom at få hidsighedsanfald, blive voldelige eller involvere os i aktiviteter og addiktioner, der er skadelige for vores helbred.

Den følelsesmæssige del er vores overvældende trang til at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed, når som helst vi var ude af stand til at håndtere vores kropsfølelser eller emotionelle følelser.

Den tankemæssige del er vores besættelse, vores ukontrollable tanker, der tvang os til at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed, selv når det ville ødelægge vores liv at gøre det, og vores benægtelse, der udtrykte sig i vores alt for høje tanker om os selv, der afviste enhver idé om, at det kunne være skadeligt for os at gøre brug af vores utilfredshed.

Den sociale del var vores besættelse af tanken om, at hvis bare vi kunne få kontrol over andre på en sådan måde, at de ikke gjorde noget, som gav anledning til vores utilfredshed, ville vi blive i stand til at være tilfredse.

Den åndelige del af vores addiktion til kronisk utilfredshed var vores modvilje mod at acceptere, at der var et højere formål med, at vi hver især var nøjagtig, som vi var.

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.

Vi indså, at vi havde rationaliseret det mest forfærdelige sludder for at retfærdiggøre vores addiktion.

Ingen kunne overbevise os om, at vi var aktive addikter.

Dette var en indrømmelse, vi måtte gøre overfor os selv.

Før vi kom til AcAdAn, prøvede mange af os på at standse vores brug af utilfredshed ved hjælp af viljestyrke, men vi opdagede, at det var en midlertidig løsning.

Vi indså, at brugen af viljekraft ikke virkede for os i længere tid.

Da vi undersøgte dette aspekt nærmere, opdagede vi, at magtesløshed over vores addiktion til kronisk utilfredshed betød, at den tog vores personlige magt fra os, når vi blot brugte den én gang, fordi vi derefter følte os tvunget til at blive ved med at bruge den imod vores vilje.

Vi er magtesløse, ikke blot over vores utilfredshed, men også over vores trang til at bruge den.

Vi havde brug for at indrømme denne kendsgerning.

Vi havde prøvet talrige andre midler til at befri os fra vores addiktion - psykologer, kærester, nye steder, nye mennesker, nyt arbejde eller alle disse.

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 kom til overfladen.

Denne erkendelse viste os, at vi havde brug for at være sammen med andre for at blive i stand til at få et sandt billede af os selv.

Da vi havde indrømmet vores magtesløshed over vores addiktion til kronisk utilfredshed, havde vi afsluttet den første del af Trin Et, men vi måtte gøre endnu nogle indrømmelser, før vores grundlag var i orden.

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.

Vi begyndte at række ud efter den hjælp, vi havde brug for som et resultat af disse indrømmelser.

Fællesskabet og Programmet i Active Addictions Anonymous tilbød os den hjælp.

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, livet og Verden som helhed, som vores addiktion til kronisk utilfredshed havde forårsaget.

Med det nyfundne håb om at komme til at leve et tilfreds liv ved hjælp af vores arbejde i vores AcAdAn Fællesskab, gik vi videre til Trin To.

## **TRIN TO**

### **VI KOM TIL AT TRO PÅ, AT EN MAGT, STØRRE END OS SELV, KUNNE FØRE OS TIL TILFREDSHED.**

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.

Vi havde hver især en forskellige måde at nærme os denne proces på.

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.

Vi opdagede, at det bragte håb ind i vores liv, at vi kom til at tro på denne opfattelse.

For andre af os var det at åbne vores sind for en virkelighed hvor mirakler – store og små - finder sted hele tiden.

Efterhånden som vi udviklede vores tro på denne opfattelse, blev vi fulde af undren og forbløffelse, gradvist som vi begyndte at få øje på de mirakler, der fandt sted i vores liv.

For atter andre af os betød det at udvikle en tro på en barmhjertig, men uforståelig Kraft, hvis veje er uransagelige.

Som et resultat af, at vi kom til at tro på denne opfattelse, blev det lettere for os at acceptere, at vi måske ikke var i stand til at forstå, hvorfor vores Højere Magt havde udstyret os med både dyder og karakterdefekter, men at vi ikke behøvede at tro på, at vores dyder var en grund for vores Højere Magt til at belønne os, og at vores karakterdefekter var en grund for vores Højere Magt til at straffe os.

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 nok i sig selv; på samme måde er de smertefulde konsekvenser af vores karakterdefekter nok i sig selv, og begge har deres at give.

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 skabemanifestere den størst mulige fordel for alle, selvom vores Højere Magts handlinger kunne forekomme os uforståelige i øjeblikket.

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.

Dette gjorde vores liv til en meningsfuld opdagelsesrejse, som førte os til højere og højere planer af tillid til vores Højere Magt.

Som følge af det opdagede vi, at vores Højere Magt er et kærligt, omsorgsfuldt, medfølende og barmhjertigt væsen, som handler ud fra kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigter for alle, og vi

kom til at opfatte både livets smerter og glæder som et udtryk for vores Højere Magts velsignelser og kærlighed til os.

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.

Da vi åbnede vores sind for denne opfattelse, kom vi til at se på vores intuition og vores samspil med alt og alle overalt på alle eksistensplaner som et konstant samspil med vores Højere Magt.

På den måde blev det muligt for os at føle og opleve vores Højere Magts tilstedeværelse og indflydelse i vores personlige liv, både indefra os selv og i alting udenfor os selv.

Nogle af os valgte at betragte de jordiske og åndelige principper som vores Højere Magt og begyndte at åbne vores sind overfor disse principper.

Efterhånden som de blev en integreret del af vores syn på livet, blev vi beslutningsdygtige og handlekraftige, fordi vi følte, at vi foretog vores beslutninger på et fast grundlag, når vi tog vores beslutninger og handlede på grundlag af disse principper.

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.

Da vi blev fast forankret i denne opfattelse, blev vi i stand til at genkende vores Højere Magt i alt og alle overalt på alle eksistensplaner.

Derved løftede vi det mytologiske sværd Excalibur, hvilket betyder, at vi løftede vores skelneevne fra det jordbundne til højere planer af eksistentiel forståelse.

Vi havde en fuldstændig og betingelsesløs frihed uden fælder til at se på vores Højere Magt på en hvilken som helst måde, vi valgte, men ligegyldigt hvordan vi valgte at se på vores Højere Magt, gav det Første Trin os et behov for at tro på, at vores udvalgte Højere Magt kunne hjælpe os med at komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed.

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.

I dag har vi præciseret en Magt større end os selv ved at kalde den en Magt større end vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed og derved blev det muligt for mange af os at indbefatte vores Ånd, vores Højeste Selv, i vores forståelse og mulige valg af vores Højere Magt.

Vores forståelse og valg af en Højere Magt var op til os.

Ingen kunne beslutte det for os.

Vi kunne kalde den for principperne i Programmet eller vores Ånd, eller vi kunne kalde den for vores Gruppe, vores Sponsor, vores partner, vores ven, eller alle, der er i vores liv eller hvad som helst, der forekom os tiltrækkende, eller vi kunne kalde den Naturen, Virkeligheden, Universet eller Gud.

De eneste foreslåede retningslinjer er, at denne Magt er kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig og større end vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed og at komme til at tro på denne Magt virkede for os.

Pointen var, at vi åbnede vores sind for at komme til at tro på noget eller nogen.

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.

Vi søgte vejledning fra de mennesker, som vi var kommet til at stole på om, hvordan vi kunne give slip på vores addiktion til kronisk utilfredshed, og efterhånden som vores forståelse voksede ved deres hjælp, begyndte vi at føle, at vores Højere Magt drog os nærmere og nærmere til vores hjerte, vores sande Selv.

Processen at komme til at tro genoprettede vores tro på livet.

Styrken til at handle kom fra denne tro, og vi brugte Trin To til at finde ud af, hvor vi befandt os i processen med at komme til at tro på nuværende tidspunkt, og dermed blev vi rede til Trin Tre.

## **TRIN TRE**

**VI TOG EN BESLUTNING OM AT LÆGGE VORES VILJE OG  
VORES LIV OVER TIL OMSORGEN FRA VORES HØJERE  
MAGT,**

***SÅDAN SOM VI FORSTOD DEN MAGT.***

Vi behøvede ikke at være religiøse for at tage dette Trin.

Vi behøvede kun at være villige til at lave et eksperiment.

Vi kunne vi afprøve vores villighed på mange måder, selv hos grønthandleren.

Når vi stod hos grønthandleren og overvejede, om vi skulle vælge de små, umodne og billige æbler eller de store og modne, men dyre æbler, spurgte vi os selv, hvilke æbler vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Højere Magt ville ønske, at vi skulle spise, hvis vi valgte for et øjeblik at tro på, at denne Magt overhovedet fandtes.

Dernæst handlede vi i overensstemmelse med det, vi troede, vores Højere Magt ønskede for os idet valgte at tro på, at vores Højere Magt altid og uden undtagelse ønskede det for os, som vi selv ønskede mest i enhver situation, uanset hvad det var.

På den måde valgte vi at vise tillid til vores udvalgte Højere Magt og åbnede os samtidigt for vores Højere Magts kærlige, medfølelse og barmhjertige omsorg.

Vi fortsatte dette eksperiment på daglig basis i så mange situationer som muligt og opdagede, at de forandringer, der skete i vores liv som et resultat, var til vores fordel.

Vi var lettede over, at vi ikke behøvede at være religiøse for at kunne acceptere den idé, og vi begyndte at føle os godt tilpas med vores Højere Magt som en kilde til styrke i vores daglige liv.

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

Fordi vi har denne ret, var det vigtigt, at vi var ærlige om, hvem eller hvad vi troede på for, at vi kunne vokse åndeligt.

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.

Dette var et gigantisk skridt, og nogle af os tøvede.

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.

De delte med os, at det var et gigantisk skridt at tage den første gang, vi gjorde det, men vi kunne altid ændre vores beslutning, hvis vi mente, at den ikke var til vores fordel.

De delte også med os, at de fleste af os valgte at genbekræfte vores beslutning på daglig basis, når vi begyndte vores dag, fordi de fleste beslutninger i vores liv sjældent tages helhjertet, men svinger frem og tilbage med vores følelser og tanker og begivenhederne i vores liv.

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.

Gaven i det Tredje Trin er, at vi valgte at tage denne beslutning for første gang, og derved åbnede vi os overfor arbejdet med at opnå den helhjertede overgivelse.

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.

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.

I begyndelsen lå denne beslutning langt ud over vores dagsbevidstheds forståelse, men vi indså, at vi var nødt til at forblive i denne proces for at genbekræfte overfor os selv og vores Højere Magt, at vi nu var villige til at lægge vores addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed bag os ved at overgive os til vores Højere Magts omsorg.

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.

Vel vidende at vi ville fortsætte med at arbejde med Trin Tre ved at overgive os til vores Højere Magts omsorg på daglig basis, gik vi videre til Trin Fire.

## **TRIN FIRE**

### **VI FORETOG EN GRUNDIG OG UFORFÆRDET RANSAGELSE AF OS SELV.**

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.

Da vi gjorde os rede til at foretage vores ransagelse, indså vi, at vi havde været optaget af vores tænkning det meste af tiden, før vi kom til AcAdAn.

Vi fandt ud af, at vores tænkning var fokuseret på at dømme os selv og Verden som helhed på grundlag af godt og ondt, rigtigt og forkert, dyder og karakterdefekter.

Vi var vant til at opfatte os selv og andre som 'gode' mennesker, når vi og de tog vores dyder i brug, og som 'dårlige' mennesker, når vi og de tog vores karakterdefekter i brug.

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.

For at blive i stand til at gøre det havde vi brug for at kortlægge vores psykologiske landskab.

Derfor så vi både på vores dyder og vores karakterdefekter, som de havde udtrykt sig i vores liv fra vores barndom til nu.

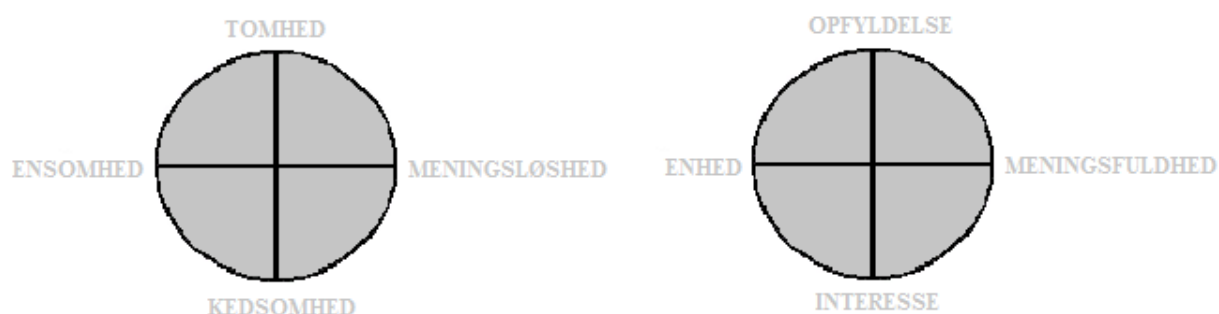
Vi kunne udføre vores selvransagelse på en hvilken som helst måde, der virkede for os, men som udgangspunkt undersøgte vi, hvordan vores brug af vores karakterdefekter og vores dyder havde påvirket os materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, emotionelt, tankemæssigt, socialt og åndeligt i løbet af vores liv.

Mange af os syntes, at de efterfølgende Arketypiske Ringe var en hjælp til at identificere mønstrene i vores karakterdefekter og vores dyder.

De Arketypiske Ringe nedenfor er grundlæggende tankemæssige-emotionelle energimønstre, der altid udtrykker sig på samme måde i enhver af os, men måden, vi hver især anvender og oplever disse mønstre på, er individuel og unik.

I vores ransagelse gik vi i gang med at undersøge og identificere vores egne individuelle og unikke måder at anvende og opleve disse mønstre på.

### **TOMHEDENS RING OG OPFYLDELSENS RING**



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.

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.

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.

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, livet og Verden som helhed, også selvom vi var alene, når vi var optaget af det, der havde vores interesse.

### **SELV-CENTRERINGENS RING OG GUD-CENTRERINGENS RING**



Vi havde en tendens til at kritisere os selv, når vi følte os ensomme, kedede os eller fandt vores liv meningsløst eller tomt og rose os selv, når vi følte, at vores liv var opfyldende, interessant, meningsfuldt, og at vi var i enhed med vores sande Selv, vores Ånd og derved havde vi taget Gudscentreringens Ring i brug, så det andet sæt af arketyperiske mønstre, vi undersøgte, var vores brug af Selvcentreringens Ring og Gudscentreringens Ring.

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.

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.

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.

### **MEDAFHÆNGIGHEDENS RING OG DEN FØLELSESMÆSSIGE ÆDRUELIGHEDS RING**



Det tredje sæt af arketyriske mønstre, der åbnede sig for os som et resultat vores brug af Selvcentreringens Ring og Gudscentreringens Ring var Medafhængighedens Ring, også kaldet Frelser-komplekset, og den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

Medafhængighedens mønster satte sig i os, fordi vores selv-kritik og depression skabte 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.

Denne kunstige glæde virkede som et stof på os og udløste en euforisk høj tilstand, når som helst vi modtog ros fra andre og som et resultat blev i stand til at synke ind i selvros.

Ved at søge ros fra andre søgte vi en bekræftelse på, at vores selvros og eufori var berettiget.

Når andre forsømte at give os den ros, vi søgte fra dem, følte vi os som ofre, og dette gjorde os vrede og respektløse overfor andre, da følelsen af at være et offer ledsages af fjendtlige følelser.

Vi krænkede dem i vores sinds øje ved at tænke, at de ikke var, som de burde være, at de burde ændre deres måde at være på, så vi kunne komme til at føle os godt tilpas.

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.

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 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.

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 materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt.

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.

Vi undersøgte også de tilfælde fra vores fortid, hvor vores ikke-tilknytning kom til udtryk, fordi 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.

Derved gav vi dem tid og plads til at lære fra deres egne erfaringer, nå frem til deres egen sandhed og til at finde deres egen vej i livet i overensstemmelse med det, og på den måde viste vi respekt for andre.

Vi gjorde også vores bedste for at huske, at det er ingen givet at hjælpe enhver 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.

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.

Ydermere indså vi, at denne holdning gjorde det muligt for os at følge vores egen vej i livet og tillade andre at følge deres vej uden at føle, at noget som helst burde være anderledes.

Vi indså også, at vores integritet kunne findes på samme niveau som vores kapacitet til at respektere os selv og andre.

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

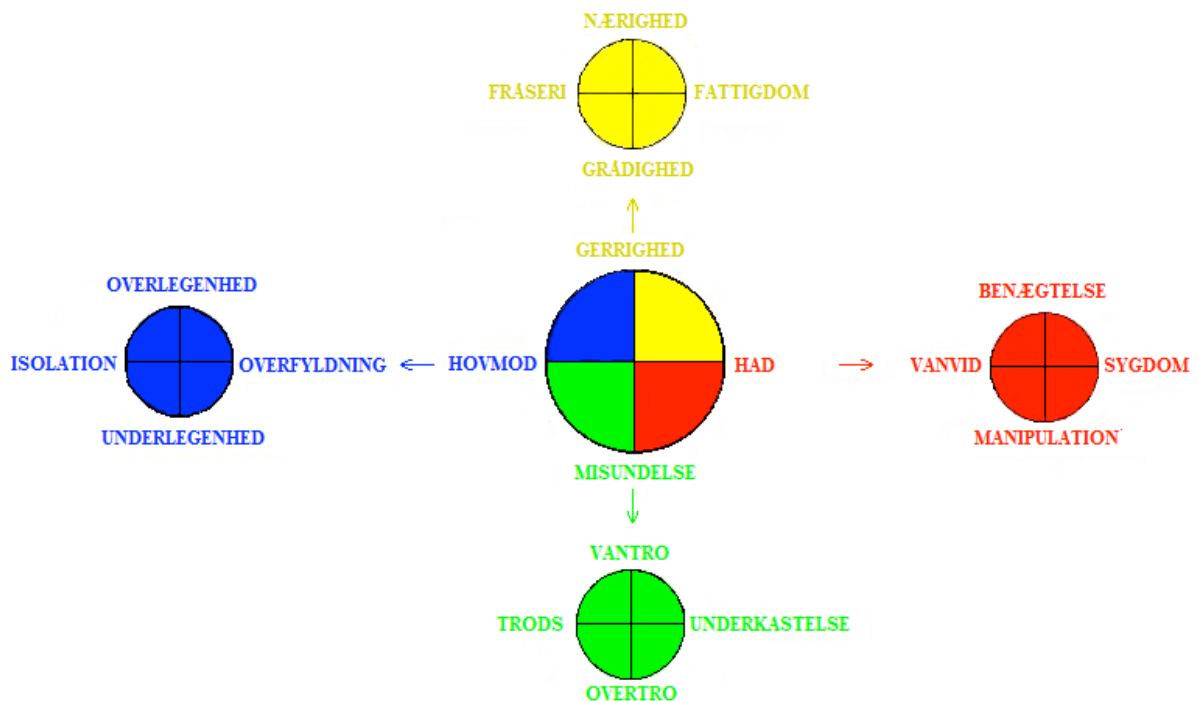
om, vi var overmennesker, der ikke var påvirket af vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed, og som et resultat åbnede den Store Ring af Smerte sig for os.

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.

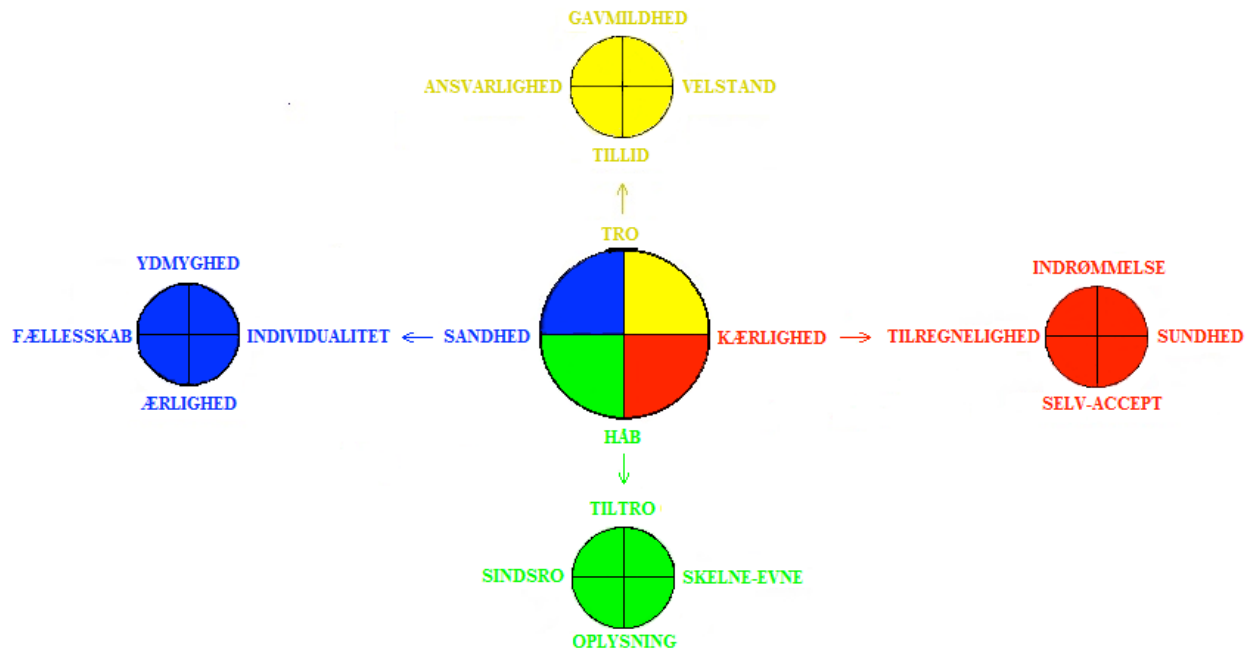
Gradvist, som vi undersøgte, hvordan vi brugte den Store Ring af Smerte og den Store Ring af Glæde, forstod vi, at disse ringe blev kaldt ved disse navne, fordi brugen af vores karakterdefekter bragte os smerte og brugen af vores dyder bragte os glæde.

De to grafer nedenfor viser, hvordan den Store Ring af Smerte og den Store Ring af Glæde åbner sig til mindre ringe af smerte og glæde, og graferne, der følger efter disse to, viser de store og små ringe af smerte og glæde individuelt som par, der svarer til hinanden.

### DEN STORE RING OG DE SMÅ RINGE AF SMERTE



## DEN STORE RING OG DE SMÅ RINGE AF GLÆDE



Vi undersøgte, hvordan vores brug af hvert af disse mønstre havde udtrykt sig i vores liv fra vores barndom til dagen i dag.

Alle disse mønstre er som et kinesisk æskesystem, hvor enhver af egenskaberne i de Små Ringe, åbner sig opad til de to Store Ringe, og de to Store Ringe åbner sig opad til Medafhængighedens Ring og den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, der på samme måde åbner sig opad til Selv-centreringens Ring og Gud-centreringens Ring, der åbner sig opad til Tomhedens og Opfyldelsens Ring.

På samme måde åbner de Små Ringe sig op nedad til endnu mindre Ringe, Miniringene, og Miniringene rummer mønstre som:

Smålighed, klyngen, utilpashed og hamstring under Gerrighedens lille Ring, og rundhåndethed, given slip, velbefindende og deling under Troens lille Ring,

Utryghed, forvirring, uklarhed og usselhed under Misundelsens lille Ring, og tryghed, velinformerthed, klarhed og ædelhed under Håbets lille Ring.

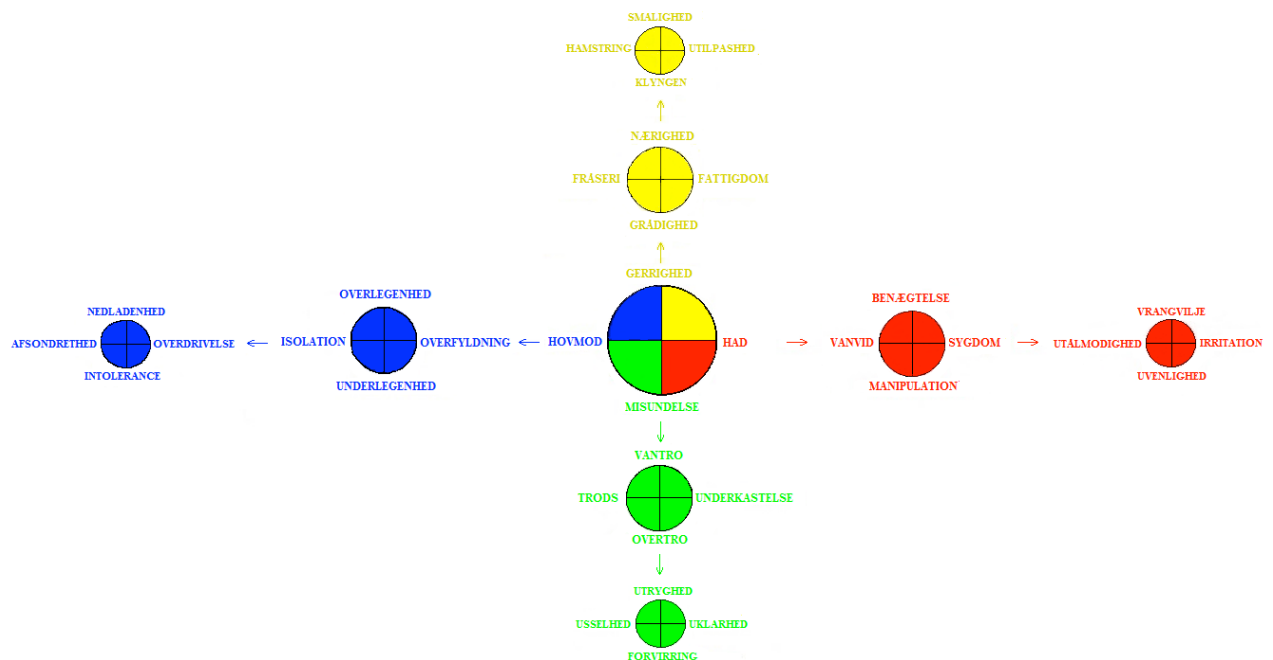
Vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed under Hadets lille Ring  
og  
velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed under Kærlighedens lille Ring.

Nedladdenhed, intolerance, overdrivelse og afsondrethed under Hovmodets lille Ring og jævnbyrdighed, tolerance, nøjagtighed og tilhørsforhold under Sandhedens lille Ring

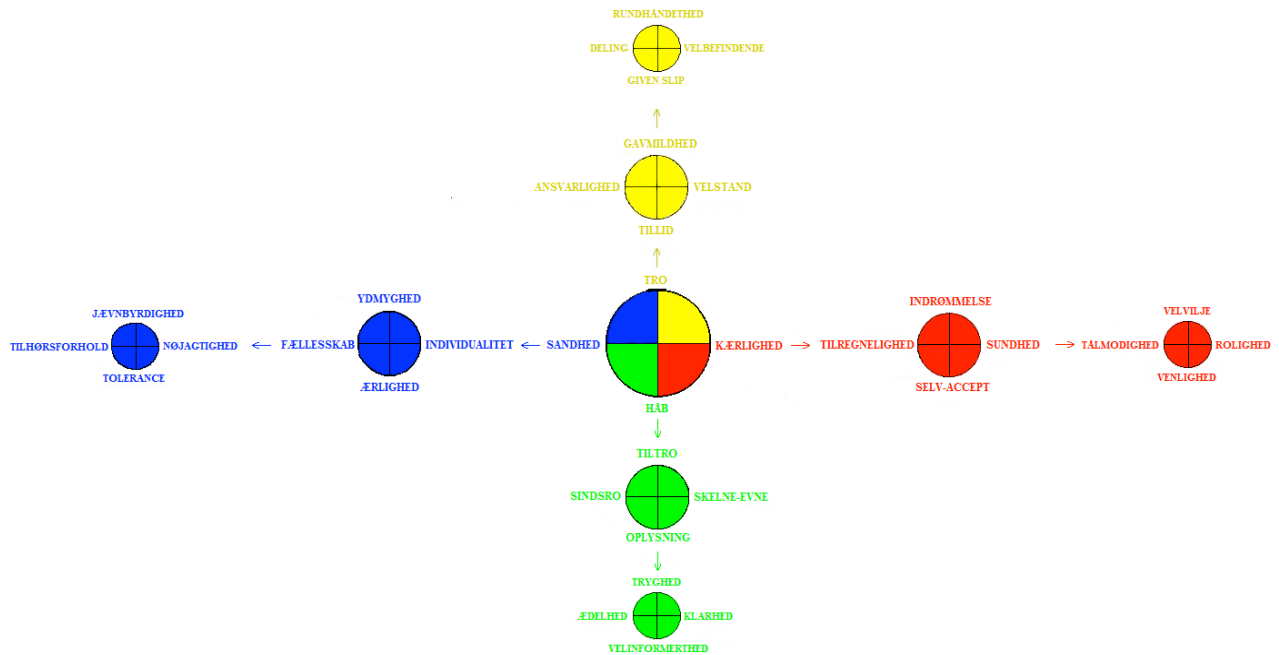
Alle Miniringene åbner sig nedad til endnu mindre tankemæssige-emotionelle energimønstre i form af Mikroringene, som igen åbner sig nedad til Nanoringene, og således beskriver ringene, som er vist her, blot toppen af isbjerget!

Nedenstående graf viser Miniringene af Smerte og Glæde, som ligger under de Små Ringe af Smerte og Glæde.

### DEN STORE RING, DE SMÅ RINGE, OG MINIRINGENE AF SMERTE

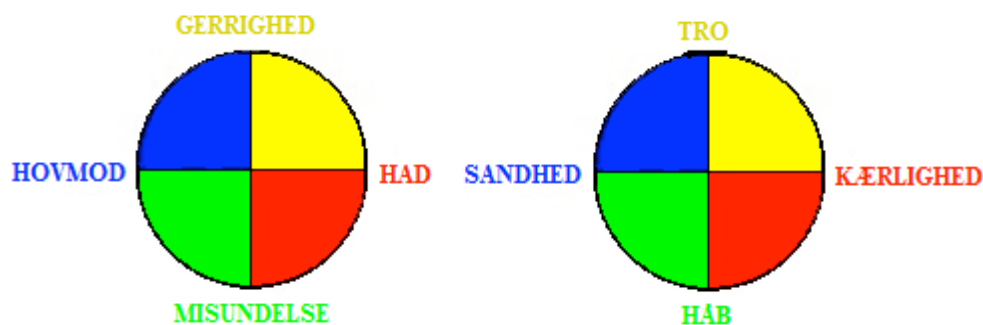


### DEN STORE RING, DE SMÅ RINGE-, OG MINIRINGENE AF GLÆDE



I vores Fjerde Trin havde vi imidlertid ikke brug for at arbejde med Mini-, Mikro- og Nanoringene for at kunne begynde kortlægningen af nogle vores psykologiske landskabs hovedkarakteristika.

### DEN STORE RING AF SMERTE OG DEN STORE RING AF GLÆDE



Den Store Ring af Smerte og den Store Ring af Glæde gav os et overblik over vores fuldt udviklede karakterdefekter og dyder fra de Små Ringe af Smerte og Glæde.

Vi opdagede, at når Den Store Ring af Smerte blev aktiv i os, følte vi, at noget altid manglede i vores liv, og derfor søgte vi at samle mere og mere sammen af et eller andet (gerrighed).

Vi troede ikke på, at vi ville blive i stand til at kunne finde tilfredshed

nogensinde, så derfor var vi misundelige på de mennesker, der tilsyneladende var tilfredse med livet, som det var (misundelse), så vi fandt på grunde til at være vrede hele tiden over, at vi ikke kunne finde den ene ting, der kunne bringe os tilfredshed, men vi undertrykt vores vrede (had), og når vi havde et øjeblik af tilfredshed, følte vi os hævet over andre, og når vores øjeblik af tilfredshed forsvandt, følte vi os andre underlegen (hovmod).

Når Den Store Ring af Glæde blev aktiv i os, opdagede vi, at vores tillid til en Højere Magt, til livet, til os selv, til andre gav os den tro, vi havde brug for (tro) til at blive i stand til at gå gennem livets prøvelser fulde af styrke og tiltro til en bedre morgendag (håb), og på den måde blev vi i stand til ikke at miste vores fornemmelse for de udstrakte hænder, den omsorg og hjælp, vi modtog midt i vores vanskeligheder (kærlighed), og på den måde forblev vi i kontakt med Virkeligheden hele tiden (sandhed).

### GERRIGHEDENS LILLE RING OG TROENS LILLE RING

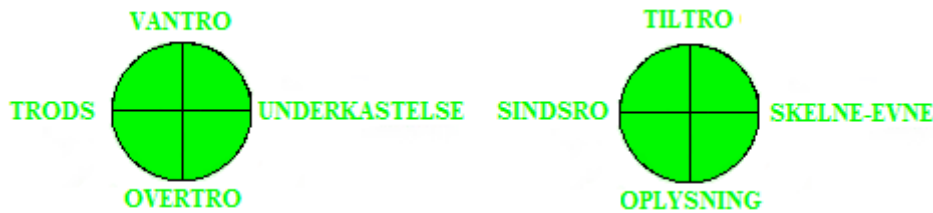


Vi opdagede, at når Gerrighedens Lille Ring blev aktiv i os, ønskede vi at modtage noget materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt uden at være nødt til at bruge vores egne penge, tid, kræfter eller interesse for at opnå det (Nærighed), og vi modtog gerne 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).

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 virkelig havde en overflod at give af (Velstand).

## MISUNDELSENS LILLE RING OG HÅBETS 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).

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)

## HADETS LILLE RING OG KÆRLIGHEDENS 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

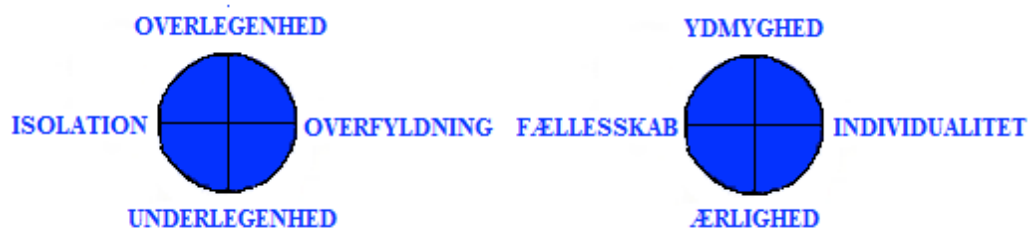
(Benægtelse), og vi prøvede på at manipulere andre til at opfylde vores behov for at få bekræftet, at vi var værdifulde (Manipulation).

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).

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).

### HOVMODETS LILLE RING OG SANDHEDENS 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).

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).

Når vi anvendte en af kvaliteterne i ethvert af disse mønstre, bredte virkningen af dem sig som ringe i vandet, både i os selv, når vi var alene, og i andre, når vi var sammen med andre.

Denne bølgevirkning afgjorde, hvordan andre reagerede på os eller forholdt sig til os, og derved kom virkningen af det, vi projicerede ud i verden, tilbage til os selv.

Når vi undersøgte, hvordan vi brugte disse egenskaber, og hvordan det havde påvirket vores liv at gøre det indtil nu, måtte vi gå igennem mange smertefulde minder, og vi blev opmærksomme på, at vi enten modigt kunne møde vores livs smerter eller reagere med sorg.

Sorgprocessen bevæger os gennem en række af følelser, nemlig benægtelse, vrede, forhandling, klage og accept i adskillige bølger, den ene efter den anden i forskellig orden og intensitet.

Derfor valgte vi at være kærlige og tålmodige med os selv, når vi gik igennem sorgprocessen.

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

På den måde blev vi i stand til at give slip på det gamle og give plads til det nye uden at være hårde mod os selv.

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.

Fordi vi accepterede, at sorgprocessen måtte gå sin 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 at 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.

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.

Vi var grundige og omhyggelige i vores arbejde med dette Trin ved tanken om, at vi kunne skrive for lidt, men vi kunne ikke skrive for meget.

Vi fandt ud af, at hvis vi gjorde vores bedste, behøvede vi ikke at frygte, at vi ikke var grundige nok.

Vi var så grundige, som vi var i stand til at være, og når vi arbejdede med vores Fjerde Trin på denne måde, lykkedes det for os, som det er lykkedes for mange andre før os i AcAdAn.

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.

## **TRIN FEM**

### **VI INDRØMMEDE DEN NØJAGTIGE BESKAFFENHED AF VORES KARAKTER OVERFOR OS SELV, VORES HØJERE MAGT, ET ANDET MENNESKE OG VORES ACADAN FÆLLESSKAB**

Femte Trin var nøglen til frihed, for det var kun 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.

Da vi indrømmede vores Fjerde Trin overfor os selv ved at skrive vores observationer ned, kom vi i kontakt med os selv for første gang på denne observerende og ærlige måde, og vi blev vi mere bevidste om, hvordan vores liv havde været indtil nu.

Det forekom nogle af os unødvendigt at indrømme vores Fjerde Trin overfor vores Højere Magt ved at læse det højt for vores Højere Magt, fordi vi mente, at vores Højere Magt allerede var klar over det, vi havde skrevet.

Selvom vores Højere Magt allerede vidste det, måtte indrømmelsen af det, vi havde fundet ud af, imidlertid komme fra vores egne læber.

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.

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.

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.

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.

Især fandt nogle af os det vanskeligt at indrømme de fiaskoer, der stadig smertede, eller at indrømme de succeser, som var særligt værdifulde for os.

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.

Det var imidlertid lige så vigtigt, at vi indrømmede vores succeser som vores fiaskoer.

At være uærlige på dette punkt skabtemanifesterede de samme vanskeligheder for os, som det skabtemanifesterede for os på alle andre områder, og vi prøvede på at være modige og stå ved vores fiaskoer og succeser, så godt vi kunne.

Vi indså, at vi havde undgået at se på mange af vores succeser og fiaskoer fra vores fortid.

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.

Netop det havde forhindret mange af os i at indrømme vores succeser, for vi ønskede ikke, at de skulle smelte bort, men vi opdagede, at vi lige så lidt kunne holde fast i vores succeser som i vores fiaskoer fra fortiden, hvis vi ønskede at blive i stand til at leve i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm .

At bringe dem ud i det åbne anbragte disse erfaringer og vores opfattelse af dem i perspektiv og befriede os således fra behovet for at forlade det nuværende øjeblik for at kunne leve i minderne om vores succeser og fiaskoer fra fortiden.

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.

Vi indså, at vi havde været urealistiske ved at tænke på denne måde.

Medlemmerne i AcAdAn forstod os.

Vi måtte imidlertid være omhyggelige med at vælge den person, vi ønskede at dele det med, vi havde fundet ud af om os selv i Trin Fire.

Det var vigtigt, at vi stolede på denne person.

Kun fuldstændig tillid til den person, vi valgte, kunne give os det mod, der skulle til at være omhyggelige med vores Femte Trin.

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

Vores valg var op til os.

Ingen kunne træffe dette valg for os.

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

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.

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.

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.

Så vi fortsatte med at dele vores Fjerde Trin med ærlighed og grundighed, indtil vi var færdige.

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 fiaskoer eller succeser, som andre ikke nødvendigvis opfattede på samme måde, og således fandt vi ud af, at vores opfattelse af succeser og fiaskoer var subjektiv.

Samtidigt opdagede vi, at vi kunne forholde os til og genkende de følelser, som en person går igennem, når han&hun opfatter noget som en fiasko eller en succes.

Ved at opdage dette, begyndte vi at acceptere at enhver af os havde forskellige opfattelser af hvad succes og fiasko er, men de følelser, der er involveret, er fælles for os alle.

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.

Vi indså, at vi ikke kunne være nået frem til dette punkt på egen hånd.

Vi behøvede hjælpen fra vores Fællesskab i Active Addictions Anonymous, og med disse opdagelser bevægede vi os videre til Trin Seks.

## **TRIN SEKS**

### **VI BLEV HELT REDE TIL AT TILLADE VORES HØJERE MAGT AT BEFRI OS FRA ALLE VORES KARAKTERDEFEKTER.**

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.

Når dagen var slut, tænkte vi dagens begivenheder igennem og tog stilling til én af dagens situationer, hvor vi tog egenskaberne fra Tomhedens Ring, Selv-centreringens 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.

Hvis vi mente det, undersøgte vi, hvordan vi mente, at situationen ville have udspillet sig, hvis vi i stedet have brugt Opfyldelsens Ring, Gudscentreringens Ring, den Følelsmæssige Ædrueligheds Ring, den Store Ring af Glæde eller én af de Små Ringe af Glæde i situationen.

Når vi var færdige med dagens analyse ved hjælp af Ringene, opdagede vi, at vi var blevet helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra at bruge den pågældende karakterdefekt både i den nuværende situation og i en lignende situation i fremtiden.

Ved på denne måde at arbejde med vores Sjette Trin dag efter dag blev vi langsomt helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra alle vores karakterdefekter.

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 virkeligt 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 ubehag i forbindelse med vores ønskes opfyldelse.

Det er netop derfor, at disse mønstre anses for at være smertefulde og dysfunktionelle.

På grund af denne opdagelse blev vores villighed til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter yderligere forstærket.

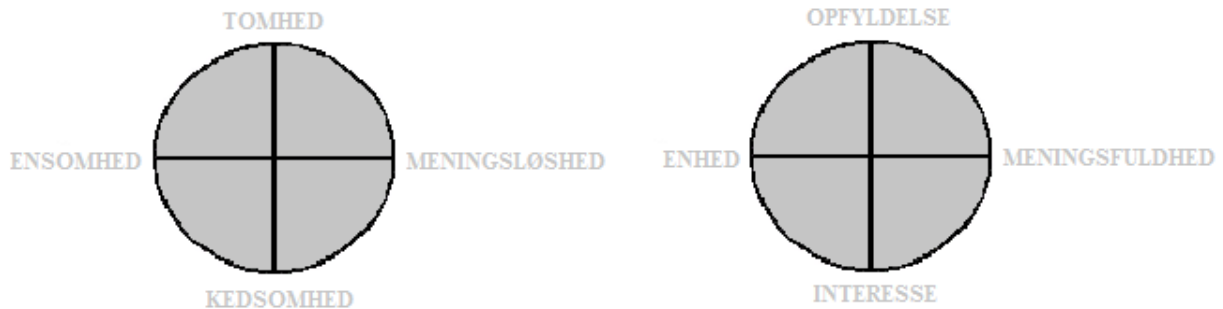
I vores arbejde med Trin Seks videreudviklede vi vores opdagelser af vores psykologiske landskab fra Trin Fire ved også at begynde at arbejde med Miniringene, Mikroringene og Nanoringene af Smerte og Glæde for at gøre os helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra alle vores karakterdefekter.

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.

Og dernæst fandt vi måder, hvorpå vi bevidst kunne flytte os både socialt, mentalt, følelsesmæssigt og energetisk fra Smerteringen til Glædesringen og gennem dette arbejde blev vi lidt efter lidt helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra alle vores karakterdefekter.

Vi begyndte at arbejde med Ringene ved at lære at flytte os bevidst fra Tomhedens Ring til Opfyldelsens Ring.

## TOMHEDENS RING OG OPFYLDELSENS RING



I stedet for at blive forskrækkede ved udsigten til den kedsomhed med den medfølgende meningsløshed og ensomhed, vi måske vil komme til at opleve lige om lidt, når vi havde noget tom tid foran os uden at have noget interessant at bruge den til, besluttede vi at give os god tid til at kontemplere, hvad vi ønskede at bruge vores tomme tid til.

I vores kontemplation lod vi vores tanker komme og gå, som de ville, indtil vi følte, at der dukkede en tanke op fra vores inderste Selv med en idé, der havde vores interesse, og som vi derfor kunne bruge til at opfylde vores tomme tid med på en meningsfuld måde, hvad enten det, der var dukket op var at gå direkte i enhed med os selv ved hjælp af meditation, eller det var at begynde et større projekt eller blot dette at tage et bad i den næste times tid, lave en god ret mad over de næste par timer eller ringe til en god ven for at få en snak.

Dernæst lærte vi at flytte os fra Selv-centreringens Ring til Gud-centreringens Ring.

## SELV-CENTRERINGENS RING OG GUD-CENTRERINGENS RING



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.

I stedet for at rose os selv for de succeser, som vi mente, vi havde haft i løbet af en dag, og derved skabemanifestere 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, hvad enten denne hjælp udsprang indefra eller udefra.

På denne måde opnåede vi glæden over at leve i løsningen på vores problemer i stedet for at leve i smerten over dem, og hvis vi tænkte eller følte, at vi var magtesløse over problemet, lagde vi det over til vores Højere Magts omsorg og gav slip i det.

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.

#### MEDAFHÆNGIGHEDENS RING OG DEN FØLELSESMÆSSIGE ÆDRUELIGHEDS RING



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.

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.

I stedet for at forføre andre ved at skjule vores egen smerte eller ved at lade som om, at 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.

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.

Vi opretholdt vores integritet ved at tage det fra de andres perspektiver, der var nyttigt for os og tillade andre at tage det fra vores perspektiver, som de mente var nyttigt for dem uden at forsøge på at overvælde eller overmande andre med vores egne perspektiver.

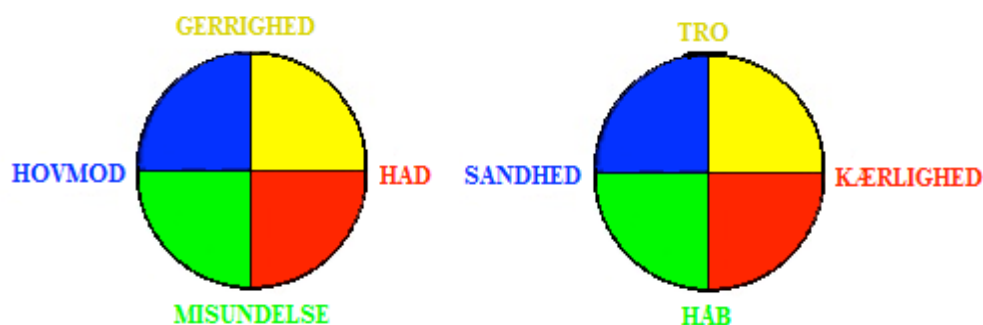
I stedet for at krænke andre ved at sige eller tænke, at de tænkte, følte eller handlede forkert, valgte vi at respektere, at de havde brug for at tænke, føle og handle i overensstemmelse med deres Virkelighed, som den var for dem.

På samme måde tillod vi os selv at tænke, føle og handle i overensstemmelse med vores Virkelighed, som den var for os, og derved opretholdt vi respekt for vores forståelse af Virkeligheden.

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.

Først efter at have gjort det gav vi vores overskydende tid, energi, penge og interesser videre til andre, men kun hvis vi fandt glæde ved at give vores overskud videre, og på den måde opretholdt vi vores Følelsesmæssige Ædruelighed.

### DEN STORE RING AF SMERTE OG DEN STORE RING AF GLÆDE



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.

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.

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.

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.

Vi besluttede, hvordan vi ville tage os af os selv i fremtiden i lignende situationer uden at såre os selv eller andre.

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.

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.

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.

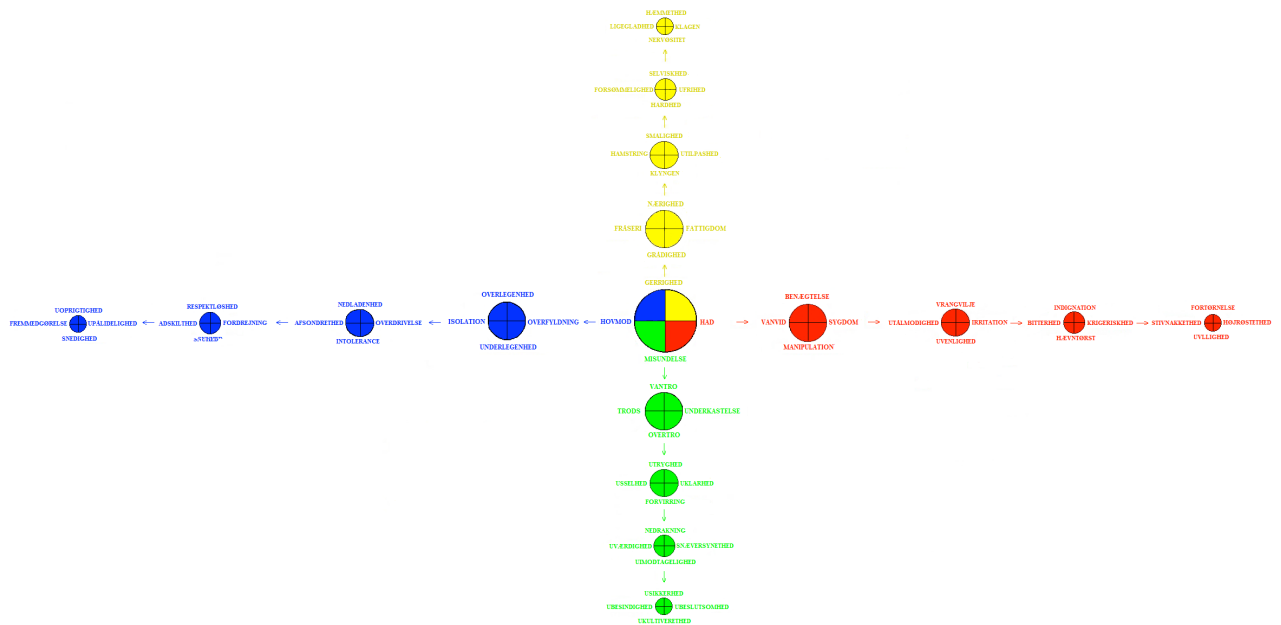
Nedenstående tabeller viser egenskaberne i Smertens og Glædens Fire Store Ringe, Fire Små Ringe, Fire Miniringe, Fire Mikroringe og Fire Nanoringe efterfulgt af to grafer, der illustrerer disse Ringe.

| DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE |        |           |               |          |
|-------------------------------|--------|-----------|---------------|----------|
|                               | Nord   | Syd       | Øst           | Vest     |
| Tomhedens Ring                | Tomhed | Kedsomhed | Meningsløshed | Ensomhed |

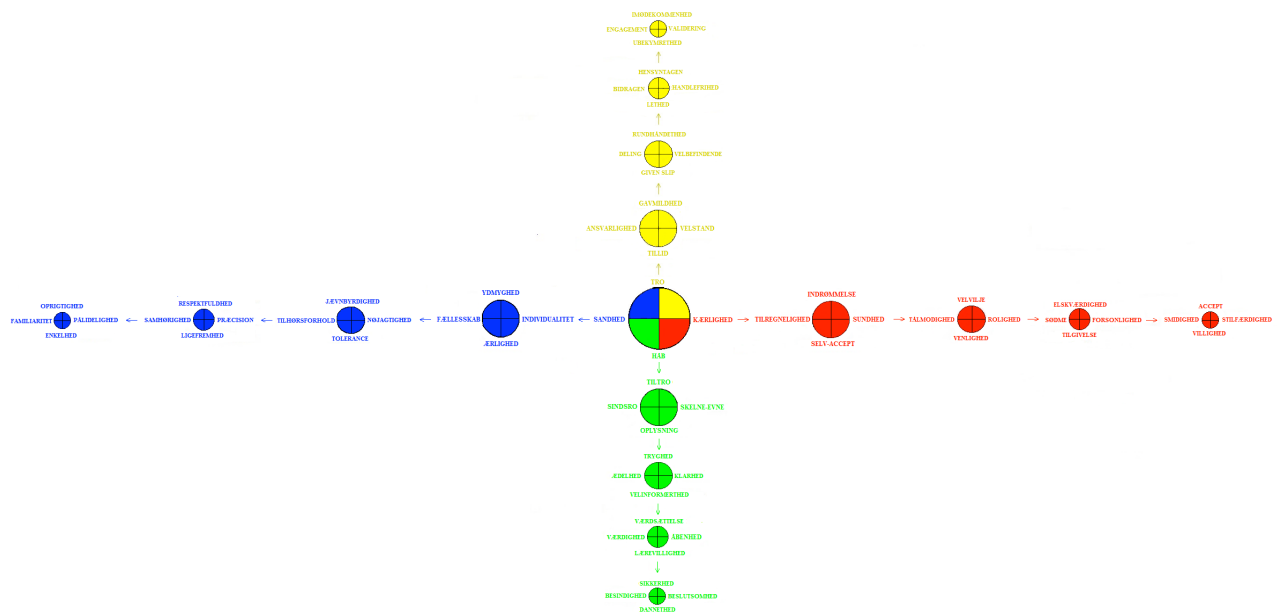
|                               |               |                 |                |                |
|-------------------------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|
| Selvcentreringens Ring        | Eufori        | Depression      | Selvkritik     | Selvros        |
| Medafhængighedens R           | Frelser-rolle | Forfører-rolle  | Offer-rolle    | Krænker-rolle  |
| Den Store Smertering          | Gerrighed     | Misundelse      | Had            | Hovmod         |
| DE FIRE SMÅ RINGE AF SMERTE   |               |                 |                |                |
|                               | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Gerrighed                     | Nærighed      | Grådighed       | Fattigdom      | Fråseri        |
| Misundelse                    | Vantrø        | Overtro         | Underkastelse  | Trods          |
| Had                           | Benægtelse    | Manipulation    | Sygdom         | Vanvid         |
| Hovmod                        | Overlegenhed  | Underlegenhed   | Overfyldning   | Isolation      |
| DE FIRE MINI-RINGE AF SMERTE  |               |                 |                |                |
|                               | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Gerrighed                     | Smålighed     | Klyngen         | Utilpashed     | Hamstring      |
| Misundelse                    | Utryghed      | Forvirring      | Uklarhed       | Usselhed       |
| Had                           | Vrangvilje    | Uvenlighed      | Irritation     | Utålmodighed   |
| Hovmod                        | Nedladdenhed  | Intolerance     | Overdrivelse   | Afsondrethed   |
| DE FIRE MIKRO-RINGE AF SMERTE |               |                 |                |                |
|                               | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Gerrighed                     | Selviskhed    | Hårdhed         | Ufrihed        | Forsømmelighed |
| Misundelse                    | Nedrakning    | Uimodtagelighed | Snæversynethed | Uværdighed     |
| Had                           | Indignation   | Hævntørst       | Krigeriskhed   | Bitterhed      |
| Hovmod                        | Respektløshed | Snuhed          | Fordrejning    | Adskilthed     |
| DE FIRE NANO-RINGE AF SMERTE  |               |                 |                |                |
|                               | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Gerrighed                     | Hæmmethed     | Nervøsitet      | Klagen         | Ligegladhed    |
| Misundelse                    | Usikkerhed    | Ukultiverethed  | Ubeslutsomhed  | Ubesindighed   |
| Had                           | Fortørnelse   | Uvillighed      | Højrøstethed   | Stivnakkethed  |
| Hovmod                        | Uoprigtighed  | Snedighed       | Upåidelighed   | Fremmedgørelse |

| DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE |                  |                 |                  |                   |
|------------------------------|------------------|-----------------|------------------|-------------------|
|                              | Nord             | Syd             | Øst              | Vest              |
| Opfyldelsens Ring            | Opfyldelse       | Interesse       | Meningsfuldhed   | Enhed             |
| Gudcentreringens Ring        | Glæde            | Kraft-tilførsel | Åbensindethed    | Taknemmelighed    |
| Følelsesm. Ædruelig R.       | Ikke-tilknytning | Integritet      | Respekt for selv | Respekt for andre |
| Den Store Glædesring         | Tro              | Håb             | Kærlighed        | Sandhed           |
| DE FIRE SMÅ RINGE AF GLÆDE   |                  |                 |                  |                   |
|                              | Nord             | Syd             | Øst              | Vest              |
| Tro                          | Gavmildhed       | Tillid          | Velstand         | Ansvarlighed      |
| Håb                          | Tiltro           | Oplysning       | Skelne-evne      | Sindsro           |
| Kærlighed                    | Indrømmelse      | Selv-accept     | Sundhed          | Tilregnelighed    |
| Sandhed                      | Ydmyghed         | Ærlighed        | Individualitet   | Fællesskab        |
| DE FIRE MINI-RINGE AF GLÆDE  |                  |                 |                  |                   |
|                              | Nord             | Syd             | Øst              | Vest              |
| Tro                          | Rundhåndethed    | Given slip      | Velbefindende    | Deling            |
| Håb                          | Tryghed          | Velinformerthed | Klarhed          | Ædelhed           |
| Kærlighed                    | Velvilje         | Venlighed       | Rolighed         | Tålmodighed       |
| Sandhed                      | Jævnbyrdighed    | Tolerance       | Nøjagtighed      | Tilhørsforhold    |
|                              |                  |                 |                  |                   |
| DE FIRE MIKRO-RINGE AF GLÆDE |                  |                 |                  |                   |
|                              | Nord             | Syd             | Øst              | Vest              |
| Tro                          | Hensyntagen      | Lethed          | Handlefrihed     | Bidragen          |
| Håb                          | Værdsættelse     | Lærevillighed   | Åbenhed          | Værdighed         |
| Kærlighed                    | Elskværdighed    | Tilgivelse      | Forsonlighed     | Sødme             |
| Sandhed                      | Respektfuldhed   | Ligefremhed     | Præcision        | Samhørighed       |
| DE FIRE NANO-RINGE AF GLÆDE  |                  |                 |                  |                   |
|                              | Nord             | Syd             | Øst              | Vest              |
| Tro                          | Imødekommenhed   | Ubekymrethed    | Validering       | Engagement        |
| Håb                          | Sikkerhed        | Dannethed       | Beslutsomhed     | Besindighed       |
| Kærlighed                    | Accept           | Villighed       | Stilfærdighed    | Smidighed         |
| Sandhed                      | Oprigtighed      | Enkelhed        | Pålidelighed     | Familiaritet      |

## SMERTENS STORE RING SAMT SMERTENS SMÅ RINGE, MINIRINGE, MIKRORINGE OG NANORINGE



## GLÆDENS STORE RING SAMT GLÆDENS SMÅ RINGE, MINIRINGE, MIKRORINGE OG NANORINGE



Nedenfor følger to skemaer, der beskriver Gerrighedens, Misundelsens, Hadets og Hovmodets Små Ringe, Mini-ringe, Mikroringe og Nanoringe efterfulgt Troens, Håbets, Kærlighedens og Sandhedens Små Ringe, Mini-ringe, Mikroringe og Nanoringe.

| DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE |               |                 |                |                |
|-------------------------------|---------------|-----------------|----------------|----------------|
|                               | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Tomhedens Ring                | Tomhed        | Kedsomhed       | Meningsløshed  | Ensomhed       |
| Selvcentrerings Ring          | Eufori        | Depression      | Selvkritik     | Selvros        |
| Medafhængighedens R           | Frelser-rolle | Forfører-rolle  | Offer-rolle    | Krænker-rolle  |
| Den Store Smertering          | Gerrighed     | Misundelse      | Had            | Hovmod         |
| GERRIGHEDENS FIRE RINGE       |               |                 |                |                |
| GERRIGHED                     | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Den lille Ring                | Nærighed      | Grådighed       | Fattigdom      | Fråseri        |
| Miniringen                    | Smålighed     | Klyngen         | Utilpashed     | Hamstring      |
| Mikroringen                   | Selviskhed    | Hårdhed         | Ufrihed        | Forsømmelighed |
| Nanoringen                    | Hæmmethed     | Nervøsitet      | Klagen         | Lige glæde     |
| MISUNDELSENS FIRE RINGE       |               |                 |                |                |
| MISUNDELSE                    | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Den lille Ring                | Vantrø        | Overtro         | Underkastelse  | Trods          |
| Miniringen                    | Utryghed      | Forvirring      | Uklarhed       | Usselhed       |
| Mikroringen                   | Nedrakning    | Uimodtagelighed | Snæversynethed | Uværdighed     |
| Nanoringen                    | Usikkerhed    | Ukultiverethed  | Ubeslutsomhed  | Ubesindighed   |
| HADETS FIRE RINGE             |               |                 |                |                |
| HAD                           | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Den lille Ring                | Benægtelse    | Manipulation    | Sygdom         | Vanvid         |
| Miniringen                    | Vrangvilje    | Uvenlighed      | Irritation     | Utålmodighed   |
| Mikroringen                   | Indignation   | Hævntørst       | Krigeriskhed   | Bitterhed      |
| Nanoringen                    | Fortørnelse   | Uvillighed      | Højrosthed     | Stivnakkehed   |
| HOVMODETS FIRE RINGE          |               |                 |                |                |
| HOVMOD                        | Nord          | Syd             | Øst            | Vest           |
| Den lille Ring                | Overlegenhed  | Underlegenhed   | Overfyldning   | Isolation      |
| Miniringen                    | Nedladenhed   | Intolerance     | Overdrivelse   | Afsondrethed   |
| Mikroringen                   | Respektløshed | Snuhed          | Fordrejning    | Adskilthed     |
| Nanoringen                    | Uoprigtighed  | Snedighed       | Upålidelighed  | Fremmedgørelse |

|                         |                  |                |                  |                   |
|-------------------------|------------------|----------------|------------------|-------------------|
|                         | Nord             | Syd            | Øst              | Vest              |
| Opfyldelsens Ring       | Opfyldelse       | Interesse      | Meningsfuldhed   | Enhed             |
| Gudcentreringens Ring   | Glæde            | 57             | Kraft-tilførsel  | Åbensindethed     |
| Følelsesm. Ædruelig R   | Ikke-tilknytning | Integritet     | Respekt for selv | Respekt for andre |
| Den Store Glædesring    | Tro              | Håb            | Kærlighed        | Sandhed           |
| TROENS FIRE RINGE       |                  |                |                  |                   |
| TRO                     | Nord             | Syd            | Øst              | Vest              |
| Den lille Ring          | Gavmildhed       | Tillid         | Velstand         | Ansvarlighed      |
| Miniringen              | Rundhåndethed    | Given slip     | Velbefindende    | Deling            |
| Mikroringen             | Hensyntagen      | Lethed         | Handlefrihed     | Bidragen          |
| Nanoringen              | Imødekommenhed   | Ubekymrethed   | Validering       | Engagement        |
| HÅBETS FIRE RINGE       |                  |                |                  |                   |
| HÅB                     | Nord             | Syd            | Øst              | Vest              |
| Den lille Ring          | Tiltro           | Oplysning      | Skelne-evne      | Sindsro           |
| Miniringen              | Tryghed          | Velinformethed | Klarhed          | Ædelhed           |
| Mikroringen             | Værdsættelse     | Lærevillighed  | Åbenhed          | Værdighed         |
| Nanoringen              | Sikkerhed        | Dannethed      | Beslutsomhed     | Besindighed       |
| KÆRLIGHEDENS FIRE RINGE |                  |                |                  |                   |
| KÆRLIGHED               | Nord             | Syd            | Øst              | Vest              |
| Den lille Ring          | Indrømmelse      | Selv-accept    | Sundhed          | Tilregnelighed    |
| Miniringen              | Velvilje         | Venlighed      | Rolighed         | Tålmodighed       |
| Mikroringen             | Elskværdighed    | Tilgivelse     | Forsonlighed     | Sødme             |
| Nanoringen              | Accept           | Villighed      | Stilfærdighed    | Smidighed         |
| SANDHEDENS FIRE RINGE   |                  |                |                  |                   |
| SANDHED                 | Nord             | Syd            | Øst              | Vest              |
| Den lille Ring          | Ydmyghed         | Ærlighed       | Individualitet   | Fællesskab        |
| Miniringen              | Jævnbyrdighed    | Tolerance      | Nøjagtighed      | Tilhørsforhold    |
| Mikroringen             | Respektfuldhed   | Ligefremhed    | Præcision        | Samhørighed       |
| Nanoringen              | Oprigtighed      | Enkelhed       | Pålidelighed     | Familiaritet      |

Mange af os valgte også at bruge Trin Seks til at arbejde på at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores addiktion til kronisk utilfredshed, og til dette brugte vi Sindsro-bønnen ved at bede:

### SINDSRO BØNNEN

Gud  
Giv mig sindsro  
til at acceptere de ting jeg ikke kan ændre  
mod til at ændre de ting jeg kan  
og visdommen til at se forskellen.

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.

Dermed blev det tydeligt for os, hvilke ting vi var magtesløse over af de ting, vi var utilfredse med, og vi brugte Trin Et til Fem til at nå frem til accept af vores magtesløshed, så vi derved kunne blive i stand til at give slip i vores utilfredshed.

På de områder, hvor vi kunne ændre de ting, vi var utilfredse med, samlede vi mod til at foretage ændringerne, og vi var nænsomme mod os selv ved at give os selv tid og plads til at foretage ændringerne i et tempo, vi var i stand til at tåle.

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.

Men det var vigtigt for os at huske, at vi er mennesker og dermed begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige, så vi ikke stillede uvirkelige forventninger til os selv.

Dette Trin drejer sig udelukkende om at opnå villigheden til at blive befriet fra alle vores karakterdefekter og ikke om at blive overmennesker.

Da vi følte, at vi var blevet helt rede, var vi parat til at gå videre til Trin Syv.

## **TRIN SYV**

### **VI BAD YDMYGT VORES HØJERE MAGT OM AT AT BEFRI OS FRA ALLE VORES KARAKTERDEFEKTER.**

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

Da vi nu var blevet helt rede til at blive befriet fra alle vores karakterdefekter, bad vi helt enkelt vores Højere Magt om at befri os fra dem alle.

Der er mange måder at gøre dette på.

Nogle af os lagde os på knæ og bad højt og inderligt, medens andre af os satte os stille ned og bad til vores Højere Magt om at befri os fra alle vores karakterdefekter.

Nogle af os fandt et stille sted i naturen for at bede, og andre af os bad sammen med vores Sponsor.

Atter andre af os gik til vores hellige sted for tilbedelse og bad der.

Det var ligegyldigt, hvordan vi valgte at bede, så var det fuldstændigt op til os at vælge det, der virkede for os.

Da vi havde bedt om at blive befriet fra alle vores karakterdefekter, opdagede vi imidlertid, at vores karakterdefekter stadig var der.

Dermed blev vi rede til at arbejde på den anden del af 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 blive befriet fra alle vores karakterdefekter.

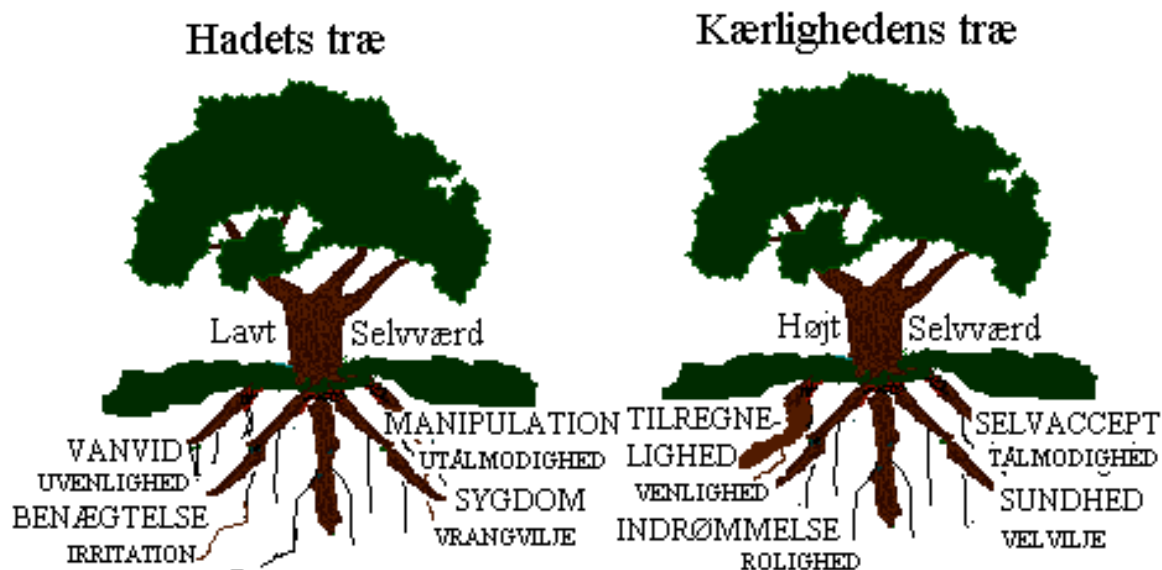
Nu begyndte vi at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra dem.

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.

### HADETS OG KÆRLIGHEDENS TRÆ



Selvom det var vores karakterdefekter, vi arbejdede med i vores Syvende Trin, kastede vi et hurtigt blik på de tilsvarende dyder for at danne os et indtryk af, hvor vi ville befinde os, når vores karakterdefekter blev forvandlede.

Vi havde altid friheden til at vælge en anden måde at overskue vores Syvende Trins arbejde på.

Det vigtigste var, at det, vi valgte, virkede for os.

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.

Fimrehårene i Hadets Træ fx. kunne være irritation, utålmodighed, uvenlighed og vrangvilje.

De fine rødder forsyner derefter de større rødder med næring, som er et symbol for vores mere sammensatte tankemæssige og emotionelle mønstre som benægtelse, manipulation, vanvid og sygdom.

Herfra stiger næringen op gennem stammen, der, i Hadets træ, er et symbol for et tankemæssigt og emotionelt mønster af lavt selvværd.

Derfra stiger den op til kronen, som er et symbol for den fuldt udviklede karakterdefekt, i dette tilfælde hadet, også kendt som undertrykt vrede.

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.

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.

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.

Derfor valgte vi at begynde vores Syvende Trins arbejde med at arbejde på de følelser og tanker, der lå i karakterdefekterne i Nanoringene, Mikroringene, Miniringene og de Små Ringe af Smerte for nippe smerten af så tidligt som muligt i dens vorden:

Gerrighedens

Nanoring (hæmmethed, nervøsitet, klagen, ligegladhed)

Mikroring (selviskhed, hårdhed, ufrihed, forsømmelighed)

Miniring (smålighed, klyngen, utilpashed, hamstring)

Lille Ring (nærighed, grådighed, fattigdom, fråseri)

### Misundelsens

Nanoring (usikkerhed, ukultiverethed, ubeslutsomhed, ubesindighed)  
 Mikroring (nedrakning, uimodtagelighed, snæversynethed, uværdighed)  
 Miniring (utryghed, forvirring, uklarhed, usselhed)  
 Lille Ring (vantro, overtro, underkastelse, trods)

### Hadets

Nanoring (fortørnelse, uvillighed, højkrøstethed, stivnakkethed)  
 Mikroring (indignation, hævnthirst, krigeriskhed, bitterhed)  
 Miniring (vrangvilje, uvenlighed, irritation, utålmodighed)  
 Lille Ring (benægtelse, manipulation, sygdom, vanvid)

### Hovmodets

Nanoring (uoprigtighed, snedighed, upålidelighed, fremmedgørelse)  
 Mikroring (respektløshed, snuhed, fordrejning, adskilthed)  
 Miniring (nedladenhed, intolerance, overdrivelse, afsondrethed)  
 Lille Ring (overlegenhed, underlegenhed, overbefolkning, isolation)

Dernæst fortsatte vi ved at arbejde med:

Store Ring af Smerte: (gerrighed, misundelse, had, hovmod)  
 Medafhængighedens Ring: (frelserrollen, forførerrollen, offerrollen, krænkerrollen)  
 Selvcentreringens Ring: (eufori, depression, selvros, selvkritik)  
 Tomhedens Ring: (tomhed, kedsomhed meningsløshed, ensomhed)

Vi samarbejdede med vores Højere Magt ved at observere, hvornår vores karakterdefekter kom til overfladen.

Så snart vi observerede, at en karakterdefekt som fx. irritation fra Hadets Miniring blev aktiv i os, bad vi vores Højere Magt: Gud (eller navnet på vores udvalgte Højere Magt), befri mig fra denne irritation.

Hvis vi var omhyggelige med at afskære fimrehårene fra træets rødder fra at føre næring ind i de fineste rødder, hvorfra den blev ført ind i de større rødder og op gennem stammen til kronen, afskar vi hele Hadets Træ fra at modtage næring.

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.

Allerede i Trin Seks opdagede vi, at når vi arbejdede på at blive fuldt bevidst om en karakterdefekts indvirkning på vores liv og vores handlinger, blev der kastet lys over den.

Vores bevidstheds lys er en energiform, der tilfører den pågældende karakterdefekt tilstrækkeligt med energi til at udføre et kvantespring til en højere energiform, som i det mindste ikke er destruktiv, og i sin bedste form er en fuldendt forvandling til den pågældende karakterdefekts tilsvarende dyd.

I Trin Syv brugte vi denne viden bevidst ved at give en given karakterdefekt bevidst opmærksomhed, så når vi observerede, at en karakterdefekt steg til overfladen, fokuserede vi på den og bad vores Højere Magt om at befri os fra den.

Om nødvendigt standsede vi vores andre aktiviteter for at koncentrere os fuldstændigt om bønnen.

Da vi begyndte at samarbejde med Vores Højere Magt på denne måde, opdagede vi, at det Syvende Trin begyndte at virke for os.

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

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.

Nogle af os havde den idé, at vi ikke ville kalde vores karakterdefekter ved navn, at vores fokus ikke behøvede at være på vores karakterdefekter, men på den tilsvarende dyd, som vi havde brug for at bevæge os ind i.

Vi mente, at det var bedre fx. at bede en bøn om at opnå tålmodighed, når vi var utålmodige.

Vi blev imidlertid klar over, at det var vigtigt for os at huske, at arbejdet med bevidst at flytte os fra en karakterdefekt til den tilsvarende dyd, hører til under Trin Seks, og arbejdet med at befri os fra aktive karakterdefekter i forskellige situationer, medens situationerne står på, hører under Trin Syv.

Derfor fokuserede vi kun på vores karakterdefekter, når vi bad vores Højere Magt om at befri i vores Syvende Trins bøn, og vi overgav arbejdet med deres forvandling til vores Højere Magt.

Men hvis vi ønskede at dykke dybere ind i vores tilsvarende dyder kunne vi gøre dette ved hjælp af Trin Seks.

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.

Derfor tog vi emnet op under vores daglige selvransagelse og brugte Trin Seks til at arbejde med forvandlingen af vores karakterdefekt på en nænsom og kærlig måde.

Hvis vi opdagede, at forvandlingen stadigt ikke skete, brugte vi Trin Fire og Fem til at undersøge sagen endnu nøjere og tale det igennem med os selv, vores Højere Magt og et andet menneske.

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.

Selv når vi bliver opmærksomme på vores fejl, opdager vi til vores forskrækkelse, at vi ikke kan ændre vores mangler efter eget ønske på grund af vores magtesløshed, men må arbejde på at ændre dem og derefter vente på, at vores Højere Magts nåde kommer os til hjælp, når vi har selv gjort vores yderste for at give plads til vores Højere Magts nåde til at forandre os.

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 stadigt 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 umodne og dysfunktionelle mønstre.

Da vi lidt efter lidt havde lært at bruge Trin Syv lige så ofte i løbet af en dag, som vi blev opmærksomme på, at vores karakterdefekter steg til overfladen, var vi rede til at gå videre til Trin Otte.

## **TRIN OTTE**

**VI LAVEDE EN LISTE OVER ALLE DEM, VI HAVDE GJORT  
FORTRÆD,  
BEGYNDENDE MED OS SELV, OG BLEV VILLIGE TIL AT GIVE  
GENOPREJSNING TIL ALLE.**

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.

Vi fandt det fordelagtigt at afsætte en tidsgrænse for dette arbejde, for vi vidste, at vi altid kunne komme i tanker om noget fra fortiden, som vi ville ønske, vi havde gjort anderledes, og dette kunne forlænge vores arbejde i Trin Otte på en måde, der kunne holde os fastlåst i Trin Otte i vores Trinarbejde.

Da vi havde afsluttet den formelle del af Trin Otte, som handlede om at befri os selv fra den skyld og skam, som vi bar rundt på fra fortiden, brugte vi dette værktøj i overensstemmelse med vores behov i vores daglige liv.

Som en del af denne fortsatte proces kunne vi også senere tilføje emner fra fortiden til vores liste, som vi tilfældigvis kom i tanker om i løbet af dagen, at vi ville ønske, vi havde gjort anderledes.

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.

Ved at tage ansvar for vores egen del i sådanne situationer i Trin Fire kunne vi omsider give slip i vores følelse af at være blevet gjort til et offer af andre.

I Trin Otte vendte vi på samme måde den skyld og skam om, som vi syntes, vi burde føle for de fejl, vi mente, at vi havde begået mod os selv og andre ved at tage ansvar for vores følelser af skyld og skam og tage en beslutning om at give genoprejsning for vores fejl.

Dermed blev vi omsider i stand til at tilgive os selv og vende tilbage til vores sande tilstand af uskyld.

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.

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 havde gjort det med vilje eller ej.

Det væsentlige var ikke, om det var en stor eller en lille ting, eller om vi havde gjort det med vilje eller ej, men om vi følte os skyldige over det og derfor skammede os over vores handling.

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.

På den måde kunne vi begynde af frigøre os fra skyld og skam, som begge er dødelige gifte for vores åndelige liv og samtidigt opnå evnen til at tilgive os selv.

Vi vidste, at den, vi havde sværest ved at tilgive, var os selv.

Vi vidste også, at tilgivelse ikke kunne praktiseres som en beslutning, men måtte udspringe fra hjertet, hvilket betyder, at vi blev i stand til at tilgive os selv, når vi anerkendte, at vi havde begået en fejl sammenlignet med vores udvalgte mål, havde givet genoprejsning for fejlen og havde et ønske om ikke at gentage den samme fejltagelse.

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

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.

Først så vi på, hvordan vi havde skadet os selv fysisk på forskellige måder fx. ved at benægte eller ignorere vores fysiske behov.

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.

Vi så på, hvordan vi havde skadet os selv 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.

I denne forbindelse så vi også på, hvordan vi havde skadet os selv ved at overbefolke vores dag med mennesker at møde eller pligter at udføre.

Vi undersøgte yderligere, hvordan vi havde skadet os selv ved at prøve på at bruge al vores tid og plads på os selv og dermed isolere os fra andre.

På den måde fratog vi faktisk os selv den næring, inspiration og intimitet, vi havde brug for fra andre.

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.

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.

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.

Vi så også på, hvordan vi havde skadet os selv og andre i forbindelse med kærlighed ved at behandle os selv og andre med vrede og had og dermed berøve os selv såvel som andre for den kærlighed og forståelse, som vi havde brug for fra hinanden.

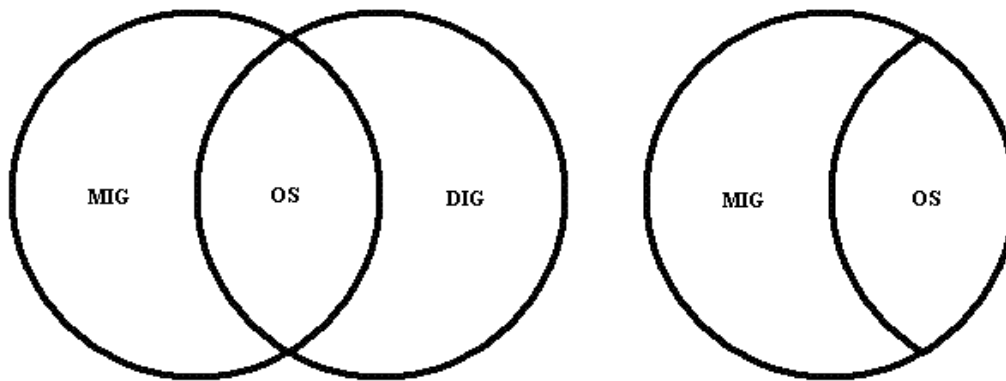
Vi så på, hvordan vi havde skadet os selv og andre åndeligt med vores addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed.

Ved at være kronisk utilfredse berøvede vi os selv og andre den glæde, der er en indbygget del af at være Gud-centreret.

Til sidst undersøgte vi også, hvordan vi havde skadet os selv eller andre ved at tage egenskaberne i brug fra Tomhedens Ring, Selv-centreringens Ring, Medafhængighedens Ring og den Store Ring af Smerte, og de forskellige Smerteringe, som vi arbejdede med i Trin Fire, Fem, Seks og Syv, men som vi endnu ikke havde adresseret med henblik på at give genoprejsning.

Vi gjorde også brug af de to grafer nedenfor, som kaldes de Sociale Samspils Ringe for at blive i stand til at undersøge, hvordan det at skade andre rent faktisk også skadede os selv.

## 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.

Hvis vi trak vores egen livs-cirkel ud fra de sammenflettede cirkler, så vi, at næsten halvdelen af vores personlige livs-cirkel var optaget af 'os' i ethvert socialt samspil.

Ud fra dette kunne vi se, at det også ville sætte sig som et sår i vores egen livs-cirkel, hvis vi sårede en anden, så når vi undersøgte den skade, vi havde gjort mod andre, så vi samtidigt på, hvordan det havde skadet os selv at gøre det.

Da vi var færdige med vores liste, gik vi den igennem punkt for punkt og skrev ned, hvordan vi ønskede at give genoprejsning.

Dernæst henvendte vi os til vores Højere Magt ved at læse vores liste punkt for punkt, idet vi bad om vejledning om, hvordan vi kunne give genoprejsning for den skade, vi havde forvoldt.

Vi skrev vores impulser, der opstod, medens vi læste, ned ved at ændre eller tilføje mere til vores liste til genoprejsning og opfattede dette som vores Højere Magts forslag til genoprejsning.

Efter dette læste vi vores liste og vores ideer til genoprejsning for et andet menneske og tog **hans eller hendes** forslag til ændringer til hjerte, så meget som vi på nogen mulig måde var i stand til.

Gennem dette arbejde fandt vi ud af, at nogle genoprejsninger blev udført i stilhed ved, at vi ændrede adfærd, nogle blev udført som en aftale mellem vores Højere Magt og os, nogle blev udført indirekte, hvis den person, vi ønskede at give genoprejsning ikke var tilgængelig for os af den ene eller

den anden årsag, ved at hjælpe en anden person, som var i samme situation, som den person vi ønskede at give genoprejsning til, og nogle genoprejsninger blev udført direkte ved, at vi henvendte os til det andet menneske/de andre mennesker, som var involverede i sagen.

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.

## **TRIN NI**

### **VI GAV GENOPREJSNING TIL OS SELV OG ANDRE, UNDTAGEN HVIS DET VILLE SKADE OS ELLER ANDRE YDERLIGERE.**

I Trin Ni begyndte vi at give de genoprejsninger, som vi have besluttet os for i vores Ottende Trin.

Da vi begyndte at give vores genoprejsninger, opdagede vi somme tider, at nogle af de områder, vi havde bragt ud i det åbne, var blevet glemt af de personer, der var implicerede, eller ikke var blevet anset for at være alvorlige overhovedet, og vi følte en stor lettelse ved at opdage, at vi ikke havde nær så meget grund til at skamme os, som vi havde forestillet os.

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.

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, vi kunne udføre nu.

Vi delte vores Niende Trins erfaringer med andre og lyttede også til deres erfaringer.

Vi delte med vores Sponsor, hvor langt vi var kommet med vores genoprejsninger og bad om vores Sponsors hjælp til at bedømme, om vi var for langsomme eller for forhastede i arbejdet med vores Niende Trin.

Hvis vi havde skadet andre materielt eller fysisk, var de måske ikke villige til at tilgive os for denne skade, men vi forsøgte alligevel at give dem genoprejsning med mindre, vi mente, at de stadig var så forbitrede over vores handling, at det var farligt for os at nærme os dem.

Hvis det var tilfældet, gav vi indirekte genoprejsning ved at hjælpe et andet menneske, som var i den samme situation som den, vi havde skadet, og ved at tage en beslutning om ikke at skade andre fysisk og materielt herefter.

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.

Somme tider blev genoprejsningen, vi tilbød, modtaget og somme tider ikke.

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.

På samme måde nærmede vi os alle dem, vi ønskede at give genoprejsning, hvad enten det var én person, en gruppe eller samfundet som sådan.

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.

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 er mellem dem og deres Højere Magt.

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.

Vi vidste også, at vi var begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige og dermed fejlbarlige, og som sådan ville vi også begå fejltagelser i fremtiden.

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.

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

Efter at have ryddet op i vores fortid, ønskede vi at fortsætte denne proces og få gavn af den i vores daglige liv, og med dette formål for øje brugte vi Trin Ti.

## **TRIN TI**

### **VI FORTSATTE VORES PERSONLIGE RANSAGELSER, OG NÅR VI TOG FEJL, INDRØMMEDE VI DET STRAKS.**

I Trin Ti fortsatte vi med at arbejde med Trin 1-9 ved ærligt at indrømme de fejl, vi havde begået i løbet af vores dag sammenlignet med vores mål, og ved at indrømme, hvordan det gjorde vores liv uhåndterligt.

Somme tider opdagede vi i løbet af dagen, at vi ikke følte, at vi blev befriet fra en karakterdefekt på trods af, at vi anvendte Trin Syv, og dette fortalte os, at vi havde brug for at arbejde mere i dybden for at blive fuldstændigt rede til at få denne karakterdefekt fjernet.

Vi brugte Trin Seks for at blive helt rede til at få vores karakterdefekt forvandlet ved at opnå en dybere indsigt i den nøjagtige karakter af det, der fik os til at bruge denne karakterdefekt, og hvad det var, vi håbede at opnå ved at bruge den.

Dernæst tog vi en beslutning om, hvordan vi ville handle under lignende omstændigheder i fremtiden for at opnå det, vi ønskede, uden at være nødt til at gå igennem den smerte, som anvendelsen af en karakterdefekt forårsagede.

Hvis vi følte, at forvandlingen af vores karakterdefekt stadig ikke fandt sted, brugte vi Trin Fem til at søge hjælp fra en ransagelse fra Trin Et til Fire, fra vores Højere Magt og fra et andet menneske.

Vi brugte Trin Otte til at finde ud af, om vi havde skadet os selv eller andre i løbet af dagen, og hvis det var tilfældet, planlagde vi vores genoprejsning, tilgav os selv vores fejl og brugte Trin Ni til at give genoprejsning så hurtigt som muligt.

Efter at have tilgivet os selv gav vi slip på vores fejl og gik videre til at give genoprejsning med en ren samvittighed.

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.

Et forsøg på at forklare vores fejl er et udtryk for vores ønske om at forsvare fejltagelsen og vores forventning om, at personen, som vi havde skadet, skulle godkende vores fejl ved at forstå eller acceptere den.

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.

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.

Når vi havde fundet ud af, hvad der i vores øjne kunne være vores Højere Magts kærlige hensigt, brugte vi Trin Tre til at overgive os til det, vi fandt ud af i Trin To.

Vi ransagede også vores rette handlinger i løbet af dagen ved hjælp af vores opdagelser i Trin 1-9, for vi ønskede at huske, at den rette handling er den søde frugt selv.

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.

## TRIN ELLEVE

**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.**

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'.

Til udvidelsen af vores bevidste kontakt med vores Højere magt, brugte vi bøn og meditation.

I vores personlige Åndelige Program valgte vi at begynde dagen med at søge kontakt med vores Højere Magt for at få vejledning om, hvordan vi kunne gå igennem dagen i overensstemmelse med vores Højere Magts vilje for os.

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

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

Nogle af os mente, at vi allerede vidste fra dagens begyndelse, hvad vores dag skulle bruges til, så vi fandt det overflødigt at bede vores Højere Magt om vejledning og at blive stille for at få et svar.

Vi opdagede, at dette var en rationalisering, som vi tog i anvendelse, fordi vi syntes, at vi ikke havde den fornødne tid til at blive stille og lytte.

Derfor besluttede vi at følge Trin Elleves forslag, for det var lige så vigtigt for os at pleje vores åndelige liv, som det var at pleje vores verdslige liv, så vi afsatte tid til det, ligesom vi afsatte tid til vores andre daglige aktiviteter.

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.

Sommetider overraskede vores Højere Magt os ved at give os en vejledning, der ændrede vores egen opfattelse af, hvad denne dag skulle bruges til.

Hvis vi mente, at det skabtemanifesterede en forstyrrelse i vores verdslige interesser at følge vores Højere Magts vilje for os, prøvede vi alligevel at gøre det for at se, hvor det førte os hen.

Lidt efter lidt som vi så resultaterne af sådanne handlinger, gik det op for os, at det var mere fordelagtigt for os at følge vores Højere Magts vilje for os end at følge vores egen, og vores tiltro til vores udvalgte Højere Magt voksede som et resultat.

Derved opdagede vi, at vores Højere Magt drog os dybere og dybere ind i vores inderste hjerte, og til vores forbløffelse indså vi, at vores Højere Magts vilje for os udtrykte sig på mangfoldige måder.

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.

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 overensstemmelse med dette.

Derefter blev vi stille, indtil vi mente, at vores Højere Magt havde givet os en impuls, som sagde os, hvordan vi kunne udføre opgaven på bedst mulige måde, og så bevægede vi os frem i overensstemmelse med det.

Når opgaven var afsluttet, takkede vi vores Højere Magt for den vejledning, vi havde modtaget, ligesom vi takkede vores Højere Magt for vejledningen, vi havde modtaget i løbet af dagen gennem alt og alle, inden vi lagde os til at sove.

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.

Når vi havde rettet fejlen efter bedste evne, gav vi slip i den og gik videre.

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.

Da vi valgte at gøre det alligevel som et eksperiment, opdagede vi, at mange ting, som vi havde taget for givet, fik et andet forløb, hvis vi først henvendte os til vores Højere Magt om dem, og lidt efter lidt som vi opdagede de fordele, som det indebar at gøre det, begyndte vi at gøre det til en vane.

I vores forsøg på at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, stødte vi ind i vores begrænsede bevidsthed som mennesker.

Disse begrænsninger forhindrede os i at overskue alle dele af vores liv.

I løbet af vores Trinarbejde havde vi undersøgt forskellige områder af vores fysiske liv, vores liv i tid og rum, vores emotionelle liv, vores tanke-liv,

vores sociale liv og vores åndelige liv, og vi opdagede, at der gjorde sig forskellige regler gældende for vores forskellige eksistensplaner.

Vi kendte alle reglerne for vores fysiske liv så godt, at vi kunne bevæge os ubesværet rundt i den fysiske verden uden at støde ind i andre fysiske væsener eller genstande.

Ved at respektere vores følelser og tage os af dem begyndte vi at vænne os til at være i den tilstand, der er gældende på astralplanet, den femte dimension, hvor vores følelser bevæger sig ubesværet uden sammenstød eller konflikt indeni os eller med andres følelser.

Ved at bruge vores tanker på refleksiv vis som et spejl, der blot genspejler vores omgivelser uden at dømme på grundlag af godt og ondt, begyndte vi at blive vant til at være i den tilstand, der er gældende på tankeplanet, også kendt som Visdomsplanet, Årsagsplanet eller den sjette dimension, hvor vores tanker bevæger sig ubesværet uden gnidninger eller konflikter i vores sind såvel som mellem vores tanker og den frie strøm af andres tanker.

Vores sind består af tankerækker, vi har skabt og manifesteret 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.

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, vores ego var dysfunktionelt på grund af manglende eller fejlagtige oplysninger, der havde fået os til at drage fejlagtige konklusioner om os selv, andre, livet og Verden som helhed.

Ved hjælp af vores Trinarbejde og vores Højere Magt, begyndte vi nu at rette vores fejlagtige informationer og konklusioner ved at om dirigere 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.

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.

Når vi havde opnået denne evne, begyndte vi at vænne os til den tilstand, der er gældende på det Guddommelige Plan, den syvende dimension, beskrevet henholdsvis som Sjælsplanet, Himmelen, Nirvana, Paradisets

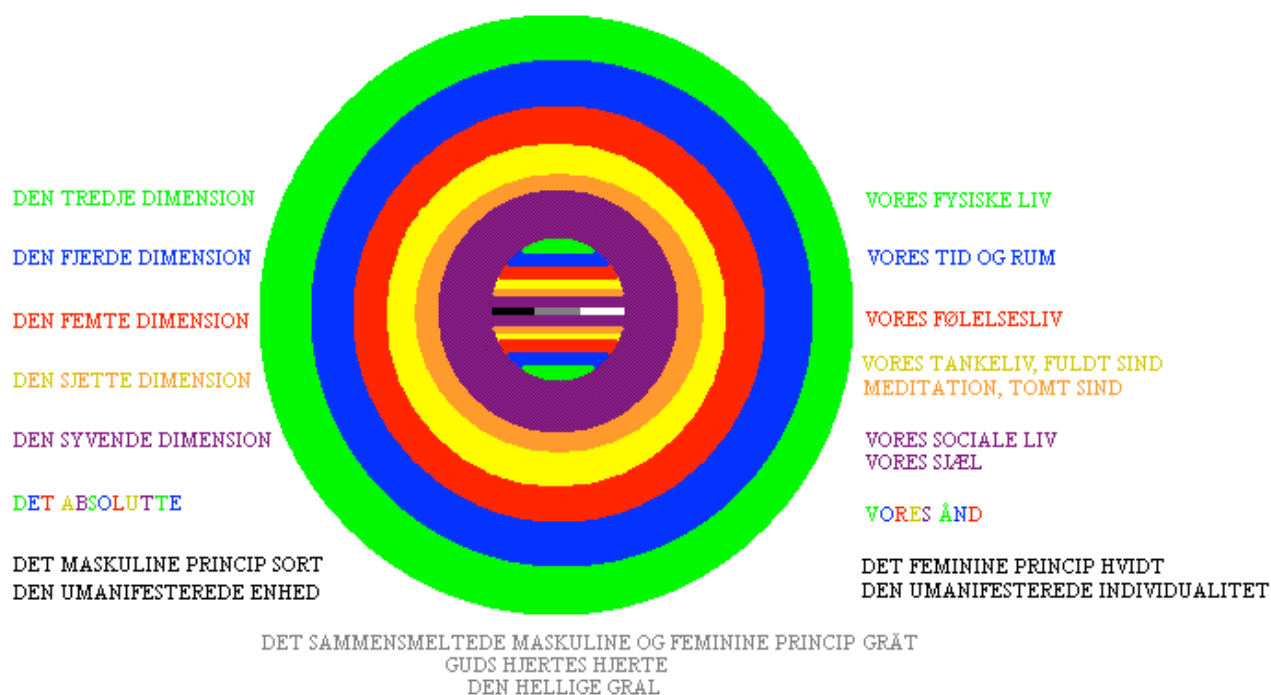
Have osv., hvor kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed bevæger sig ubesværet.

Da vi begyndte at lære bevidst at tømme vores fokuseringspunkt for alle tanker, bevægede vi os ind i den meditative tilstand, som også kaldes Stilheden eller tomheden i fokuseringspunktet.

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.

Derved blev det lettere for os at bevæge os frit rundt på alle vores eksistensplaner uden at møde modstand fra de følelser og tanker, der udsprang fra vores erfaringer i vores fysiske liv, den tredje dimension.

### VORES EKSISTENS-PLANER



For at indtræde i meditation bevægede vi os fra vores normale dagsbevidstheds tilstand ind i den reflektive 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.

Meditationsprocessen bestod således i at trække vores bevidsthed tilbage fra

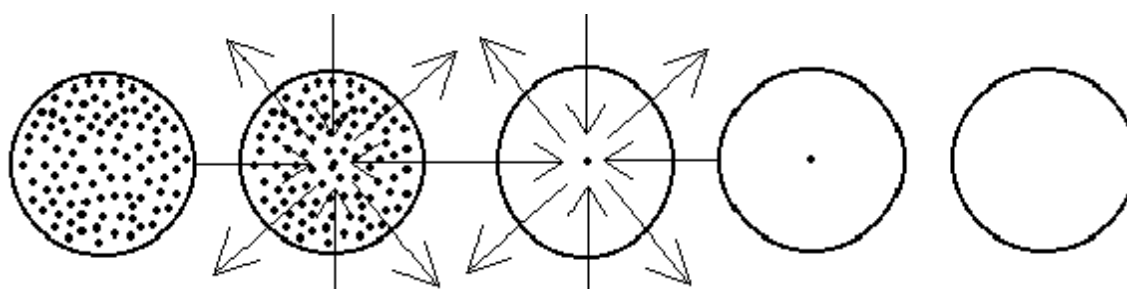
at være fokuseret på den ydre verden, ind i vores indre koncentrationspunkt og dernæst at give slip, så udvidelsen af vores bevidsthed kunne finde sted.

Nedenstående grafer illustrerer disse bevidsthedstilstande.

Hver cirkel repræsenterer en af vores sindstilstande, og prikkerne i dem repræsenterer vores tanker i forskellige sindstilstande.

### BEVIDSTHEDS-PLANER

**Almindelig    Refleksion    Kontemplation    Koncentration  
Meditation.**



Den første cirkel viser en normal sindstilstand med mange tanker, der producerer forskellige emotionelle tilstande sat i bevægelse af vores tanker.

Den næste cirkel repræsenterer en reflekterende sindstilstand, hvor tanker og emotioner kommer og går uden, at vi fastholder nogen bestemt tanke eller den resulterende emotionelle tilstand.

Den tredje cirkel viser en kontemplerende sindstilstand, hvor tankerne koncentrerer sig om et objekt, et ord, et mantra, en koan eller en bøn og vandrer til og fra koncentrationspunktet.

Den fjerde cirkel viser en koncentreret sindstilstand, hvor alle andre tanker end kontemplationsobjektet er forsvundet.

Den femte cirkel viser en mediterende sindstilstand, hvor der ingen tankevirkingsomhed er, men en direkte oplevelse af Virkeligheden, og dette kaldes Stilheden eller tomheden i fokuseringspunktet, som er en forudsætning for den direkte oplevelse af vores Højere Magts tilstedeværelse.

I Trin Elleve valgte vi bevidst at bruge alle disse midler for at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt.

Når vi begyndte vores kontemplation, kunne vi vælge en hvilken som helst bøn, der virkede for os.

Vi havde valgt at se på vores Højere Magt som kærlig, omsorgsfuld, medfølelse, barmhjertig og større end vores menneskelige begrænsning.

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.

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

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.

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.

Hvis vi ikke selv havde nogle idéer til bøn kunne vi bruge nedenstående bønner, som mange af os brugte som kontemplationsobjekt både i gruppen og alene.

Nedenstående bøn kaldes Elvte Trins Bønnen, fordi vi bruger den til at indlede og udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, for at blive i stand til at modtage kundskab om vores Højere Magts vilje for os og for at søge kraften til at udføre den.

## **ELVTE TRINS BØNNEN**

### **‘Jeg’ Versionen**

Gud,  
Jeg mediterer for at udvide min bevidste kontakt med Dig,  
for at søge vejledning om Din vilje for mig på denne dag  
og for at søge kraften til at udføre den.

### **‘Vi’ Versionen**

Gud,  
Vi mediterer for at udvide vores bevidste kontakt med Dig,  
for at søge vejledning om Din vilje for os på denne dag  
og for at søge kraften til at udføre den.

Efter at have gentaget denne bøn fire gange, bliver vi stille for at lytte efter en impuls fra vores Højere Magt om, hvad der er vores Højere Magts vilje for os.

Vi kan også bruge denne bøn, hver gang vi har afsluttet en opgave i løbet af dagen og skal til at begynde en ny.

Nedenstående bøn kaldes Syvende Trins Bønnen, fordi vi gennem denne bøn beder vores Højere Magt om at befri os fra et mønster af fejl, der består af de fleste af vores karakterdefekter.

### **SYVENDE TRINS BØNNEN**

(den korte version)

#### **‘Jeg’ Versionen**

Gud,  
Befri mig fra denne selvhøjtidelige alvor.

TAK!

#### **‘Vi’ Versionen**

Gud,  
Befri os fra denne selvhøjtidelige alvor.

TAK!

### **DEN LANGE SYVENDE TRINS BØN**

Gud

Befri mig fra at bruge selvhøjtidelig alvor og alle smerteringenene i dag:

Tomhedens Ring og dermed tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

Selvcentreringens Ring og dermed selvkritik, depression, eufori og selvros.

Medafhængighedens Ring og dermed frelser-, forfører-, offer- og krænkerrollen.

Den Store Ring af Smerte og dermed gerrighed, misundelse, had og hovmod.

Gerrighedens Lille Ring og dermed nærighed, grådighed, fattigdom og fråseri.

Misundelsens Lille Ring og dermed vantro, overtro, underkastelse og trods.

Hadets Lille Ring og dermed benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid.

Hovmodets Lille Ring og dermed overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation.

Gerrighedens Miniring og dermed smålighed, klyngen, utilpashed og hamstring.

Misundelsens Miniring og dermed utryghed, forvirring, uklarhed og usselhed.

Hadets Miniring og dermed vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed.

Hovmodets Miniring og dermed nedladdenhed, intolerance, overdrivelse og afsondrethed.

Gerrighedens Mikroring og dermed selviskhed, hårdhed, ufrihed og forsømmelighed.

Misundelsens Mikroring og dermed nedrakning, uimodtagelighed, snæversynethed og uværdighed.

Hadets Mikroring og dermed indignation, hævnthirst, krigeriskhed og bitterhed.

Hovmodets Mikroring og dermed respektløshed, snuhed, fordrejning og adskilthed.

Gerrighedens Nanoring og dermed hæmmethed, nervøsitet, klagen og ligegladhed.

Misundelsens Nanoring og dermed usikkerhed, ukultiverethed, ubeslutsomhed og ubesindighed.

Hadets Nanoring og dermed fortørnelse, uvillighed, højrøstethed og stivnakkethed.

Hovmodets Nanoring og dermed uoprigtighed, snedighed, upålidelighed og fremmedgørelse

**TAK!**

Nedenstående bøn kaldes Tredje Trins Bønnen, fordi vi beder vores Højere Magt om at overtage vores vilje og vores liv.

### **TREDJE TRINS BØNNEN**

#### **‘Jeg’ versionen**

Gud,  
tag min vilje og mit liv  
og vis mig hvordan jeg kan leve  
i fuldendt overensstemmelse med  
mit sande Selv, min Ånd.

#### **‘Vi’ versionen**

Gud,  
tag vores vilje og vores liv  
og vis os hvordan vi kan leve  
i fuldendt overensstemmelse med  
vores sande Selv, vores Ånd

Nedenstående bøn kaldes Taknemmelighedsbønnen, fordi vi accepterer, at hvad der end kommer til os på denne dag, er det vores Højere Magts vilje for os, og det er vi taknemmelige for.

### **TAKNEMMELIGHEDSBØNNEN**

#### **’Jeg ’ versionen**

Gud, Du ved, hvad dette, Dit barn, har brug for i dag.

#### **‘Vi’ versionen**

Gud, Du ved, hvad disse, Dine børn, har brug for i dag.

Nedenstående bøn kaldes Guds-bønnen, fordi vi beder om at blive forenet med vores Ånd og derved med Gud.

### **GUDS-BØNNEN**

#### **‘Jeg’ versionen**

Gud.

Du er mit livs eneste sande mål.  
Jeg er endnu kun en slave af mine ønsker,  
som begrænser min fremgang,  
og Du er den eneste Gud og Kraft,  
som kan løfte mig op til det stade.

#### **‘Vi’ versionen**

Gud.

Du er vores livs eneste sande mål.  
Vi er endnu kun slaver af vores ønsker,  
som begrænser vores fremgang,  
og du er den eneste Gud og Kraft,  
som kan løfte os op til det stade.

Nedenstående bøn kaldes Sindsrobønnen, fordi vi beder om sindsro og dermed om evnen til at komme i kontakt med vores Højere Magt.

### **SINDSROBØNNEN**

#### **‘Jeg’ versionen**

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

#### **‘Vi’ versionen**

Gud,  
giv os sindsro  
til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre,

mod til at ændre de ting, vi kan  
og visdom til at se forskellen.

Nedenstående bøn kaldes Glædesbønnen, fordi vi bruger alle  
Glædesringene som vores kontemplationsobjekt.

### **GLÆDESBØNNEN**

Gud

Giv mig evnen til at bruge alle Glædens Ringe i dag:

Opfyldelsens Ring og dermed opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og  
enhed.

Gudscentreringens Ring og dermed åbensindethed, kraft-tilførsel, glæde og  
taknemmelighed.

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring og dermed ikke-tilknytning,  
integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Den Store Ring af Glæde og dermed tro, håb, kærlighed og sandhed.

Troens Lille Ring og dermed gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed.

Håbets Lille Ring og dermed tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro.

Kærlighedens Lille Ring og dermed indrømmelse, selv-accept, sundhed og  
tilregnelighed.

Sandhedens Lille Ring og dermed ydmyghed, ærlighed, individualitet og  
fællesskab.

Troens Miniring og dermed rundhåndethed, given slip, velbefindende og  
deling.

Håbets Miniring og dermed tryghed, velinformethed, klarhed og ædelhed.

Kærlighedens Miniring og dermed velvilje, venlighed, rolighed og  
tålmodighed.

Sandhedens Miniring og dermed jævnbyrdighed, tolerance, nøjagtighed og  
tilhørsforhold.

Troens Mikroring og dermed hensyntagen, lethed, handlefrihed og  
bidragen.

Håbets Mikroring og dermed værdsættelse, lærevillighed, åbenhed og værdighed.

Kærlighedens Mikroring og dermed elskværdighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme.

Sandhedens Mikroring og dermed respektfuldhed, ligefremhed, præcision og samhörighed.

Troens Nanoring og dermed imødekommenhed, ubekymrethed, validering og engagement.

Håbets Nanoring og dermed sikkerhed, dannethed, beslutsomhed og besindighed.

Kærlighedens Nanoring og dermed accept, villighed, stilfærdighed og smidighed.

Sandhedens Nanoring og dermed oprigtighed, enkelhed, pålidelighed og familiaritet.

TAK!

### **TOVEJS BØNNEN**

Tovejsbønnen er let at udføre, og består i en samtale mellem medlemmets udvalgte Højere Magt og medlemmet.

Tovejsbønnen blev opfattet som vigtigere for medlemmerne af det oprindelige Tolv Trins Program, end det var at læse Tolv Trins Fællesskabets litteratur, at gå til møder, at deltage i sponsorskaber/helbredelsespartnerskaber, og at udføre Trinarbejde.

Medlemmet sætter sig med en pen og en notesbog og stilner sit sind ved hjælp af Elvte Trins bønnen og skriver så i sin notesbog:

Gud,  
Jeg søger din vejledning i dag om (medlemmet skriver sit udvalgte emne ned).

Derefter fokuserer han/hun på sit åndedræt og tillader et svar at stige op fra sit indre, og når han/hun har fået sit svar, skriver han/hun svaret ned.

## SMILEMEDITATIONEN

Nedenstående kontemplation kaldes Smilemeditationen, og i den bruger vi den helbredende kraft fra vores smil sammen med den helbredende kraft fra den centrale del af vores hjernes hormonproducerende center, hvor thalamus-, hypotalmus-, pineal- og hypofyse-kirtel mødes i ét og samme område i vores hjernes midte med henblik på at helbrede smerter både indadtil i os selv og udadtil i Verden

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 og 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.

Den kendsgerning, at denne kontemplation er særdeles let at udføre, samtidigt med at den er overordentlig behagelig, gjorde den hurtigt til en af de mest foretrukne Elvte Trins kontemplations-meditationer for mange af os.

1. Sid behageligt med din ryg i en lige linje, og dit hoved skal være ret op og ned i en stilling hvor musklerne i din nakke og hals er afslappede.
2. Tag et par dybe, langsomme vejrtrækninger og læg mærke til, hvordan din mave stiger falder.
3. Hvil spidsen af din tunge forsigtigt mod ganen, et sted bag ved, og tæt på, dine fortænder.
4. Smil blidt, og tillad dine læber at føle sig fulde og glatte og lad dem sprede sig fra side til side og løfte sig bare lidt . Dette smil bør være lidt ligesom Mona Lisas smil, eller hvordan vi ville smile - hovedsagelig til os selv - hvis vi lige havde fået fat i en spøg, som nogen fortalte os flere dage siden.
5. Fokuser nu din opmærksomhed på mellemrummet mellem dine øjenbryn. Lidt efter lidt som du hviler din opmærksomhed der, begynder energien at samle sig, og efterhånden som energien samler sig der, lad da din opmærksomhed glide dybere og dybere ind - og glid nu ind i midten af dit hoved.
6. Lad nu din opmærksomhed hvile lige i centrum af din hjerne. Føl energien samle sig på dette kraftfulde sted .
7. Tillad denne energi ansamling at flyde fremad og ind i dine øjne. Mærk, at dine øjne bliver "smilende øjne ".

8. For at forstærke dette, kan du forestille dig , at du stirrer ind i øjnene på den person, som du elsker mest, og han&hun stirrer tilbage på dig på samme måde ... lad dine øjne blive gennemtrængte med denne kvalitet af kærlig venlighed og fryd.

9. Før nu energien fra dine smilende øjne til nogle steder i din krop, der gerne vil have noget af denne helbredende energi eller til nogle områder i dine følelser eller tanker, der gerne vil have noget af denne helbredende energi, men beslut på forhånd, om du ønsker at adressere et ømt sted i den krop eller dine følelser eller tanker i dag og fokuser i overensstemmelse med det.

10. Lad det smertende sted suge smile-energien til sig som en svamp, der suger vand – det er muligvis et sted, hvor du for nylig har haft en skade eller sygdom. Det kan være et sted, der føles lidt søvnigt eller følelsesløst eller simpelthen et sted, du ikke har taget dig af for nyligt. Under alle omstændigheder: Smil ind i det sted indeni din krop, dine følelser eller tanker og observer, hvordan stedet, følelsen eller tanken åbner sig for at modtage smile-energien.

11. Når stedet er mæt, diriger da din indre stirren med din smile-energi ind i dit solar plexus center og oplev en følelse af, at varme og lysstyrke samler sig der nu lige under dit brystben

12. Slip spidsen af tungen fra taget af din mund , og slip smilet eller behold det .

13. Hvis du ønsker det, kan du - i løbet af din dag – vælge at se på livet omkring dig med dine smilende øjne og dine smilende læber og derved overføre den helbredende kraft fra dine smilende øjne og dine smilende læber til dine omgivelser, især hvis du ser mennesker eller dyr lide under stress eller andre smertefulde tilstande.

## **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.**

Da vi nåede Trin Tolv, havde vi opnået en åndelig opvågnen ved at nå en tilstand af barmhjertighed overfor dem, der stadig lider, og vi overvejede,

hvordan vi kunne give budskabet videre til andre mennesker, som lider under en addiktion til kronisk utilfredshed, at det rent faktisk er muligt at opnå en tilstand af tilfredshed med vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

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.

Når vi påtog os forpligtelsen som Sponsor, fandt vi endnu en måde at give dette budskab videre på.

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.

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.

## PRINCIPPERNE I TRINENE

1) Princippet i Første Trin er Ærlighed.

Slogan: *Sandheden sejrer altid til sidst!*

2) Princippet i Andet Trin er Åbensindethed.

Slogan: *At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.*

3) Princippet i Tredje Trin er Overgivelse.

Slogan: *Følg dit hjerte.*

4) Princippet i Fjerde Trin er Mod.

Slogan: *Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter.*

De første fire Trin til sammen repræsenterer også det første møde med den Store Ring af Glæde: Tro, Håb, Kærlighed og Sandhed.

5) Princippet i Femte Trin er Ydmyghed

Slogan: *Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden skabningmanifestation.*

6) Princippet i Sjette Trin er Forvandling.

Slogan: *Jeg ejer mine sår.*

7) Princippet i Syvende Trin er Giv Slip.

Slogan: *Giv slip og lad Gud.*

8) Princippet i Ottende Trin er Tilgivelse.

Slogan: *Tilgiv mig mine fejltagelser og giv mig evnen til at tilgive dem, der tager fejl af mig.*

Trin Fem til Otte danner til sammen det andet møde med den Store Ring af Glæde.

9) Princippet i Niende Trin er Befrielse.

Slogan: *Den rette handling er den søde frugt selv.*

10) Princippet i Tiende Trin er Villighed.

Slogan: *Vejled mig gennem mine ønsker og befri mig fra mine fejltagelser.*

11) Princippet i Elvte Trin er Bevidsthedsudvidelse.

Slogan: *Gud, Din Vilje ske.*

12) 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.*

De sidste Fire Trin til sammen repræsenterer det tredje møde den Store Ring af Glæde.

TAKKEDE JEG MIN HØJERE MAGT OG ALLE ANDRE FOR DEN HJÆLP OG VEJLEDNING, JEG MODTOG I LØBET AF DAGEN, I ALLE MINE FOREHAVENDER?

I AcAdAn Programmet havde vi arbejdet med vores menneskelighed og således med at acceptere vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

Ved at gøre det havde vi opnået tilfredshed med vores menneskelighed samt en åndelig opvågnen til en tilstand af barmhjertighed overfor dem, der stadig befandt sig i en tilstand af krig med Virkeligheden af deres egen og andres menneskelighed, og som derfor var blevet addiktede til kronisk utilfredshed.

## TRADITION ET

**VORES FÆLLES VELFÆRD BØR KOMME FØRST; VORES  
PERSONLIGE HELBREDELSE AFHÆNGER AF GRUPPENS  
ENHED, OG GRUPPENS OVERLEVELSE AFHÆNGER AF  
HVERT INDIVIDUELT  
MEDLEMS FØLELSE AF AT TILHØRE GRUPPEN.**

I løbet af vores åndelige arbejde i AcAdAn, opdagede vi, at selvtillidstrækkelighed 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.

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.

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.

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.

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.

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

Derfor vi tager vi os godt af både nykommere og oldtimere i vores gruppe.

Vi har også brug for selv at gøre en indsats for at føle, at vi er en del af vores gruppe.

Derfor prøver vi på at komme tidligt, før mødet begynder, og blive i nogen tid efter, at mødet slutter, for at udvikle vores følelse af samhørighed med vores gruppemedlemmer.

## **TRADITION TO**

**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.**

Den Anden Tradition fastslår, at vi ingen ledere har, som bestemmer, men kun betroede tjenere.

Nogle af os tjener Active Addictions Anonymous som helhed, når vi hjælper til med at danne en ny AcAdAn Gruppe, eller når vi deltager i AcAdAn service komiteer, som Litteratur Oversættelseskomiteer, Aktivitetskomiteer osv.

I vores gruppe tjener mødelederen os ved at sørge for, at mødet bliver åbnet til tiden og gennemført i overensstemmelse med de retningslinjer, som gruppen er blevet enig om.

Desuden åbner mødelederen et Gruppesamvittighedsmøde efter Helbredelsesmødet, hvis et eller flere gruppemedlemmer har nogle forslag, de ønsker at fremsætte, eller hvis de ønsker at adressere et problem, der påvirker gruppen som helhed, og gruppen tager stilling til forslagene eller det problem, der er blevet rejst.

Vores kasserer tjener os ved at sørge for, at 'hatten går rundt' under mødet for at indsamle medlemmernes bidrag samt ved at betale vores husleje og forfriskninger for de penge, der kommer ind.

Desuden sørger kassereren for, at AcAdAn litteraturen er til rådighed ved vores møder for medlemmer, som er interesseret i disse, og tager sig af fejringen af vores helbredelses milepæle ved vores møder.

Vores velkomstperson tjener os ved at sørge for, at forfriskninger er lavet og bliver serveret ved vores møder samt byder alle medlemmer, der ankommer til mødet, velkommen.

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

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

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

Derfor har vi valgt at fejre medlemmernes forskellige perioder at deltagelse i vores møder som helbredelsesmilepæle; vi kalder disse milepæle "x antal dage, måneder, år af Aktiv Helbredelse i AcAdAn".

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.

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.

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.

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.

Vi vælger også at have tillid til, at det er vigtigt, at vores stemme bliver hørt og således bidrager til at skabemanifestere det grundlag, der gør det muligt for vores Gruppesamvittighed at komme frem til en velinformeret og afbalanceret beslutning; så det er livsvigtigt for gruppen, at vi siger det, vi mener, hvad enten det endelige udfald viser sig at være i tråd med vores individuelle perspektiver eller ej.

Sommetider kan det ske, at gruppen beslutter at anvende vores forslag som handlingsgrundlag på et senere tidspunkt.

Vi prøver ikke på at regne ud, hvad der forårsagede denne ændring, men vi stoler på, at vores Gruppesamvittighed, både den gang og nu, har fundet frem til netop den løsning, der var bedst på det pågældende tidspunkt.

## **TRADITION TRE**

**DET ENESTE FORNØDNE FOR MEDLEMSKAB AF ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS ER ET ØNSKE OM AT HOLDE OP MED AT BRUGE VORES ADDIKTION TIL KRONISK UTILFREDSHED.**

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 addiktion til kronisk utilfredshed med sig selv, andre og livet.

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.

Derfor byder vi enhver velkommen, som udtrykker et ønske om at opgive sin kroniske utilfredshed.

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.

### **TRADITION FIRE**

**ENHVER ACADAN GRUPPE ER SELVBESTEMMENDE,  
UNDTAGEN I SAGER, DER PÅVIRKER ACADAN SOM HELHED;  
PÅ SAMME MÅDE  
HAR HVERT MEDLEM AF GRUPPEN RETTEN TIL AT VÆRE  
SELVBESTEMMENDE UNDTAGEN I SAGER, DER PÅVIRKER  
GRUPPEN OG ACADAN SOM HELHED.**

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..

Vi har friheden til at gøre dette, så længe det ikke påvirker andre grupper eller Active Addictions Anonymous som helhed.

På samme måde har enhver af os friheden til at være AcAdAn medlemmer på en hvilken som helst måde, som vi hver især føler er bedst for os, så længe vi gør det indenfor de foreslåede retningslinjer fra de Tolv Trin og Tolv Traditioner i AcAdAn.

Vi har friheden til gøre dette, såfremt det ikke påvirker gruppen, andre grupper eller Active Addictions Anonymous som helhed.

### **TRADITION FEM**

**HVER GRUPPE HAR KUN ÉT GRUNDLÆGGENDE FORMÅL -  
AT GIVE BUDSKABET OM HELBREDELSE VIDERE TIL ANDRE,  
DER LIDER AF EN ADDIKTION TIL KRONISK UTILFREDSHED.**

Hovedformålet for den enkelte i Active Addictions Anonymous er at finde frem til at leve med tilfredshed ved at afholde sig fra at bruge vores addiktion til kronisk utilfredshed med sig selv, andre og livet.

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

På denne måde giver gruppen som helhed budskabet videre om, at det er muligt at leve med tilfredshed ved at give slip i vores addiktion til kronisk utilfredshed med os selv, andre, livet og Verden som helhed.

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.

**TRADITION SEKS**

**EN ACADAN GRUPPE BØR ALDRIG GODKENDE, FINANSIERE  
ELLER LÅNE ACADAN NAVNET UD TIL NOGET BESLÆGTET  
FOREHAVENDE ELLER UDEFORSTÅENDE FORETAGENDE  
FOR, AT PENGE- EJENDOM-, MAGT- ELLER PRESTIGE  
SPØRGSMÅL IKKE SKAL  
AFLEDE OS FRA VORES GRUNDLÆGGENDE FORMÅL.**

En AcAdAn Gruppens 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.

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 skabemanifestere en situation, hvor magt, prestige og diskussioner om penge og ejendomsret kan aflede os fra vores grundlæggende formål.

**TRADITION SYV**

**ENHVER ACADAN GRUPPE BØR KLARE SIG SELV  
FULDT UD OG AFSLÅ BIDRAG UDEFRA.**

Enhver AcAdAn Gruppens formål er det samme, og det er væsentligt for os, at vi ikke binder os til noget andet formål.

Hvis vi modtog økonomiske eller andre bidrag, som foredragsholdere eller litteratur fra beslægtede forehavender, ville vores arbejde med os selv og vores budskab hurtigt komme ud af kurs.

På stiftelsestidspunktet for Active Addictions Anonymous bestod vores litteratur af fire bøger: *Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv*, *To 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* indeholder medlemmers samlede erfaringer med Trin og Traditioner i Active Addictions Anonymous.

*To Sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv* 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.

*Daglige kontemplationer for medlemmer af Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv* er citater fra vores Program med kommentarer, der kan bruges til at overveje forskellige aspekter af vores Program

Og *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Active Addictions Anonymous - Det Vilde Liv* er en samling af Sjette Trins Analyser med Smertens og Glædens Ringe som grundlaget.

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.

Dette kan gøres ved at låne vores bøger ud og tillade kopiering af dem og ved at give adgang til vores litteratur på internettet under overskriften Active Addictions Anonymous og tillade enhver at downloade den gratis.

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.

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.

Derfor afslår vores gruppe bidrag udefra, og det indebærer, at vi klarer os selv økonomisk.

Vi lader 'hatten' gå rundt i vores AcAdAn møder, og hver af os bidrager til lejen af lokalet og til kaffen eller andre forfriskninger og til at betale andre gruppeudgifter efter vores ønske og evne.

Sommetider ønsker vi at give lidt mere, end gruppen behøver, men vi er omhyggelige med ikke at overdrive vores bidrag, for vi er et Fællesskab og undgår idéen om, at en enkelt person eller nogle få giver meget mere end deres rimelige andel.

Hvis vi har lyst til det, kan vi give vores gruppes overskud til vores Område Service Komite for at hjælpe til med midler til vores andre kollektive tjenester som mødelister, konvent etc.

Hvis vores Område Service Komite har et overskud i deres kasse, kan de give det videre til World Service Office for at dække deres udgifter til at trykke vores bøger og andet materiale med henblik på at give Active Addictions Anonymous's budskab videre.

## **TRADITION OTTE**

### **ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS BØR ALTID FORBLIVE IKKE-PROFESSIONEL, MEN VORES SERVICE-CENTRE KAN ANSÆTTE SÆRLIGE MEDARBEJDERE.**

Det væsentlige punkt i denne Tradition 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.

Ved ikke at se på vores profession eller status sikrer vi, at vi forbliver ikke-professionelle, når vi tjener AcAdAn.

I AcAdAn ansætter vi hverken professionelle såsom læger, psykiatere, rådgivere og terapeuter eller åbner faciliteter som behandlingscentre, hospitalet, klubhuse og halv-vejs huse.

Det betyder dog ikke, at vi ikke kan ansætte særlige medarbejdere med særlige kvalifikationer, for eksempel til at trykke og producere vores litteratur og amuletter og andet arbejde, som medlemmerne ikke selv er i stand til at udføre.

På denne måde, opretholder vi en klar skillelinje mellem professionelle og særlige medarbejdere og følger således Tradition Otte i vores AcAdAn tjeneste.

## **TRADITION NI**

**ACADAN SOM SÅDAN BØR ALDRIG ORGANISERES, MEN VI  
KAN SKABEMANIFESTERE SERVICE KOMMISSIONER ELLER  
KOMITÉER,  
SOM ER DIREKTE ANSVARLIGE OVERFOR DEM, DE TJENER.**

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 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.

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.

## **TRADITION TI**

**ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS HAR INGEN MENING OM  
UDENFORSTÅENDE EMNER; DERFOR BØR ACADAN NAVNET  
ALDRIG DRAGES IND I OFFENTLIGE DEBATTER.**

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.

Vi efterlader ingen tvivl om, at det er vores personlige mening, vi udtrykker, og ikke nødvendigvis AcAdAns mening.

Dermed opretholder vi den Tiende Tradition.

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.

Vi afholder os fra at godkende eller modsætte os emner eller sager udenfor AcAdAn.

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.

## **TRADITION ELLEVE**

### **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.**

Når vi taler om Active Addictions Anonymous i offentlige forbindelser, agiterer vi ikke for vores Program.

Vi har tillid til, at Programmet vil virke tiltrækkende på de, der søger det samme som os.

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 heller ikke på at overvælde andre med vores opfattelser eller at handle som om, vi står inde for AcAdAn.

Når vi optræder i medierne, hvad enten det er internet, presse, radio, TV eller film for at dele om AcAdAns budskab, opretholder vi personlig anonymitet på samme måde.

På den måde beskytter vi AcAdAn fra den uheldige virkning som et muligt tilbagefald eller andre fejl, vi begår, i samfundet, ville have for AcAdAn som helhed.

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.

## **TRADITION TOLV**

### **ANONYMITET ER DET ÅNDELIGE GRUNDLAG FOR ALLE VORES TRADITIONER, DER TIL STADIGHED MINDER OS OM, AT LADE PRINCIPPER GÅ FORUD FOR PERSONLIGHEDER.**

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 diskuterer med andre efter mødet.

Derfor hverken diskuterer vi eller kommenterer om det, der blev delt på mødet og af hvem.

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.

Vi udtrykker vores mening om principperne både i og udenfor gruppen, men vi forsøger ikke at overvælde eller overmande andre med vores forståelse.

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.

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.

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.

## **PRINCIPPERNE I TRADITIONERNE:**

1) Princippet i Første Tradition er Fællesskab:

Slogan: *Sammen kan vi gennemføre det, vi ikke kan gennemføre alene.*

2) 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.*

3) Princippet i Tredje Tradition er Tolerance:

Slogan: *Tolerance fremmer forståelsen.*

4) Princippet i Fjerde Tradition er Sindsro:

Slogan: *At mødes og skilles og mødes igen er livets betingelse for alle skabningermanifestationer.*

5) Princippet i Femte Tradition er Taknemmelighed:

Slogan: *Gensidig værdsættelse glæder hjertet.*

6) Princippet i Sjette Tradition er Livskraft:

Slogan: *Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.*

7) Princippet i Syvende Tradition er Enkelhed:

Slogan: *En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.*

8) Princippet i Ottende Tradition er Respekt:

Slogan: *Lev, og lad leve.*

9) Princippet i Niende Tradition er Ansvarlighed:

Slogan: *Jeg tjener med glæde eller slet ikke.*

10) Princippet i Tiende Tradition er Anonymitet:

Slogan: *Jeg taler for mig selv om mig selv.*

11) Princippet i Elvte Tradition er Sandhed:

Slogan: *Min sandhed er ikke hele sandheden.*

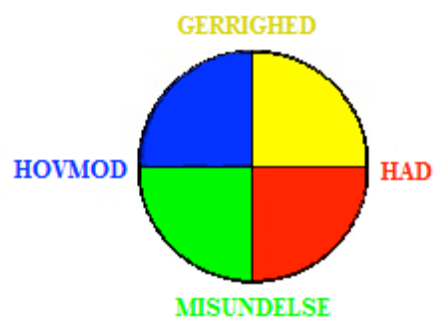
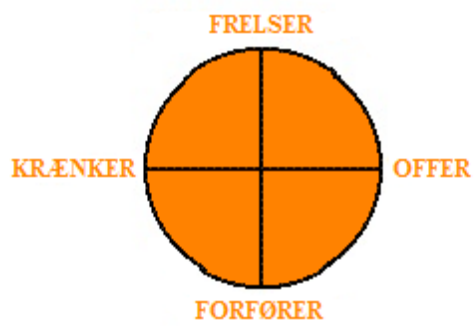
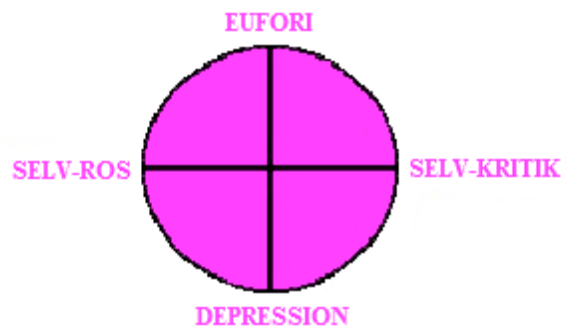
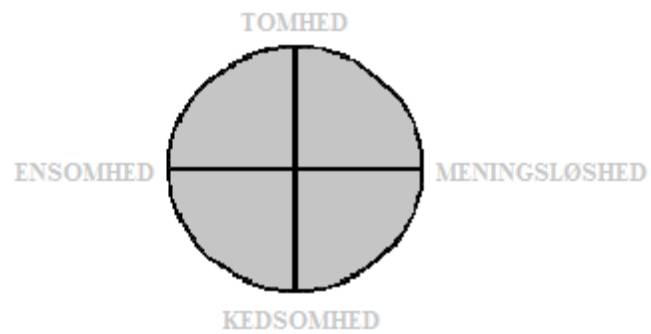
12) Princippet i Tolvte Tradition er Frihed:

Slogan: *Jeg tager det til hjerte, som jeg kan bruge, og lader resten ligge.*

HVORDAN VISTE JEG TILLID TIL, AT FRIHED FRA FRIHED ER  
MIN SANDE FRIHED?

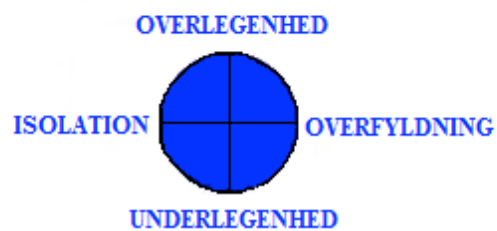
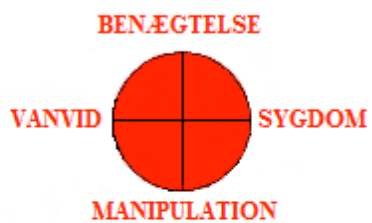
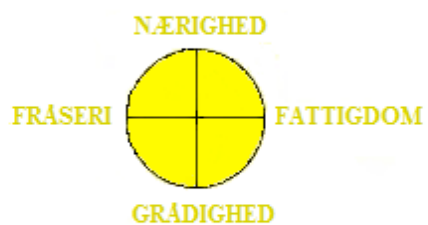
## APPENDIKS A SMERTENS FIRE STORE RINGE

### DE FIRE STORE SMERTERINGE



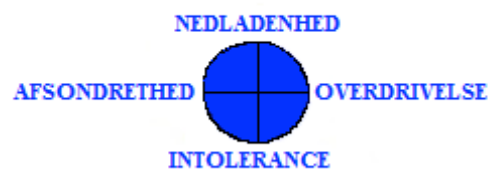
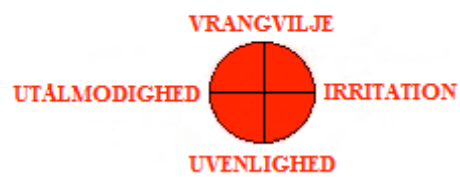
## APPENDIKS B SMERTENS FIRE SMÅ RINGE

### DE FIRE SMÅ SMERTERINGE



## APPENDIKS C SMERTENS FIRE MINIRINGE

### DE FIRE MINI SMERTERINGE



## APPENDIKS D SMERTENS FIRE MIKRORINGE

### DE FIRE MIKRO SMERTERINGE



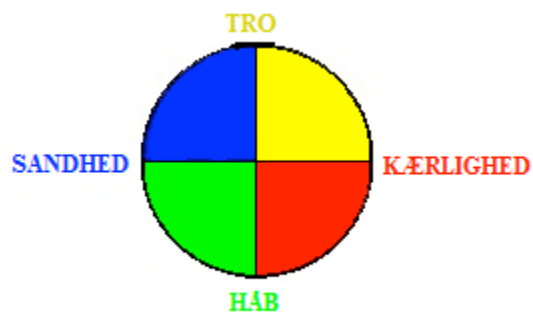
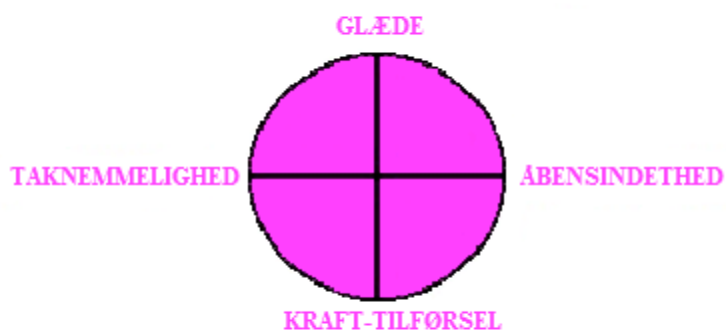
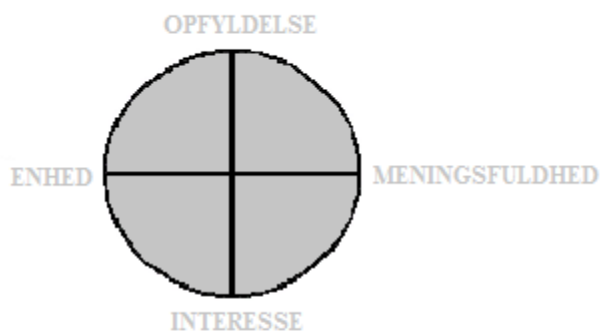
## APPENDIKS E SMERTENS FIRE NANORINGE

### DE FIRE NANO SMERTERINGE



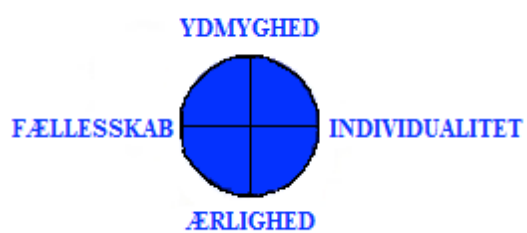
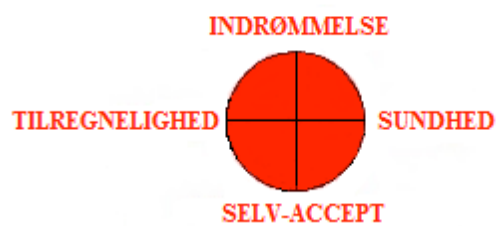
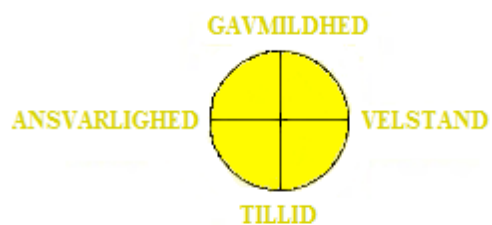
## APPENDIKS F GLÆDENS FIRE STORE RINGE

### DE FIRE STORE GLÆDESRINGE



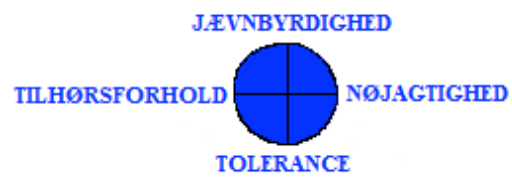
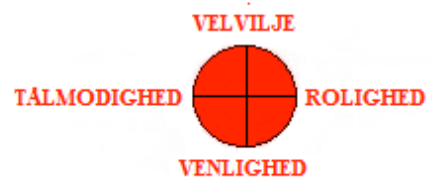
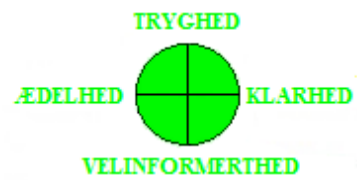
## APPENDIKS G GLÆDENS FIRE SMÅ RINGE

### DE FIRE SMÅ GLÆDESRINGE



## APPENDIKS H GLÆDENS FIRE MINIRINGE

### DE FIRE MINI GLÆDESRINGE



## APPENDIKS I GLÆDENS FIRE MIKRORINGE

### DE FIRE MIKRO GLÆDESRINGE

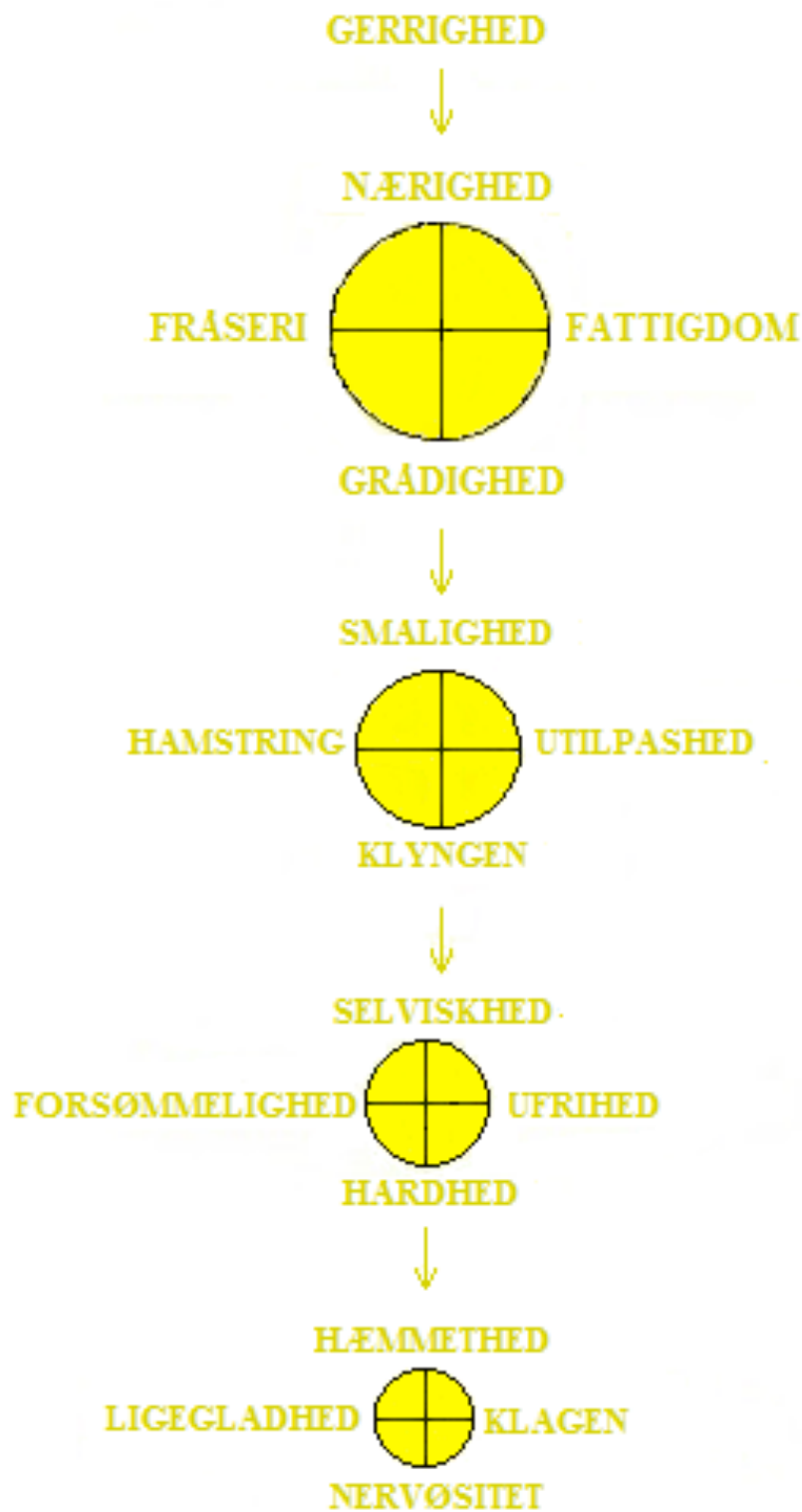


## APPENDIKS J GLÆDENS FIRE NANORINGE

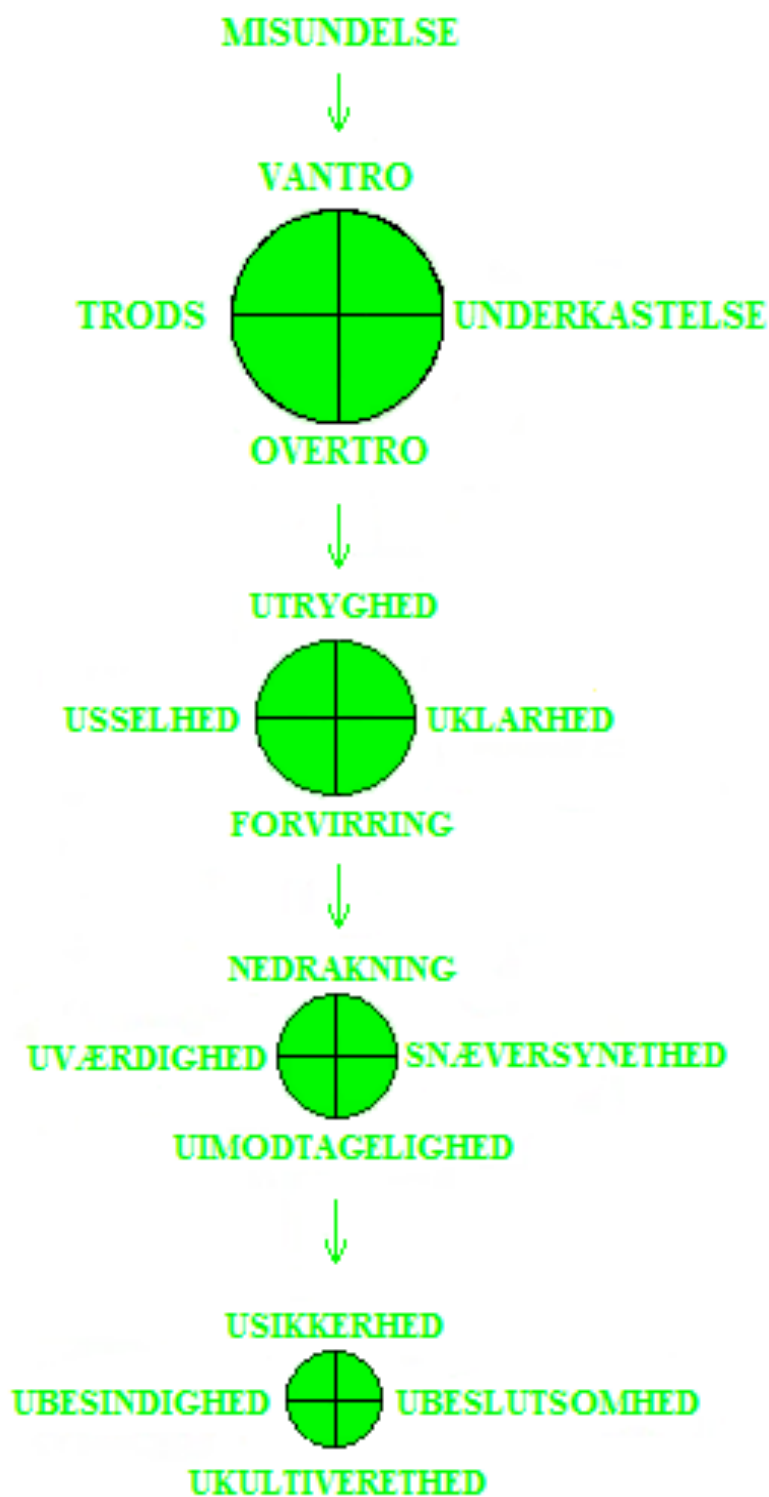
### DE FIRE NANO GLÆDESRINGE



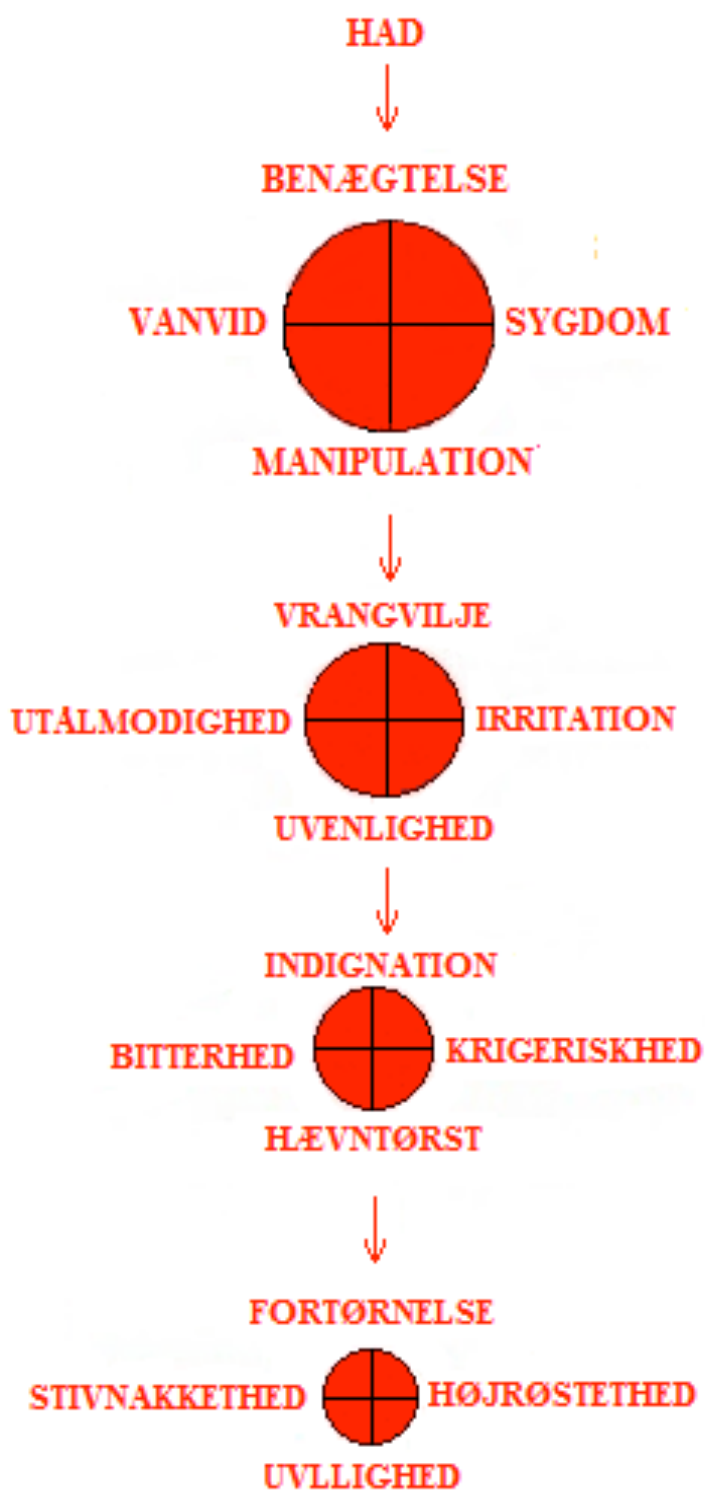
# **APPENDIKS K** **GERRIGHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE**



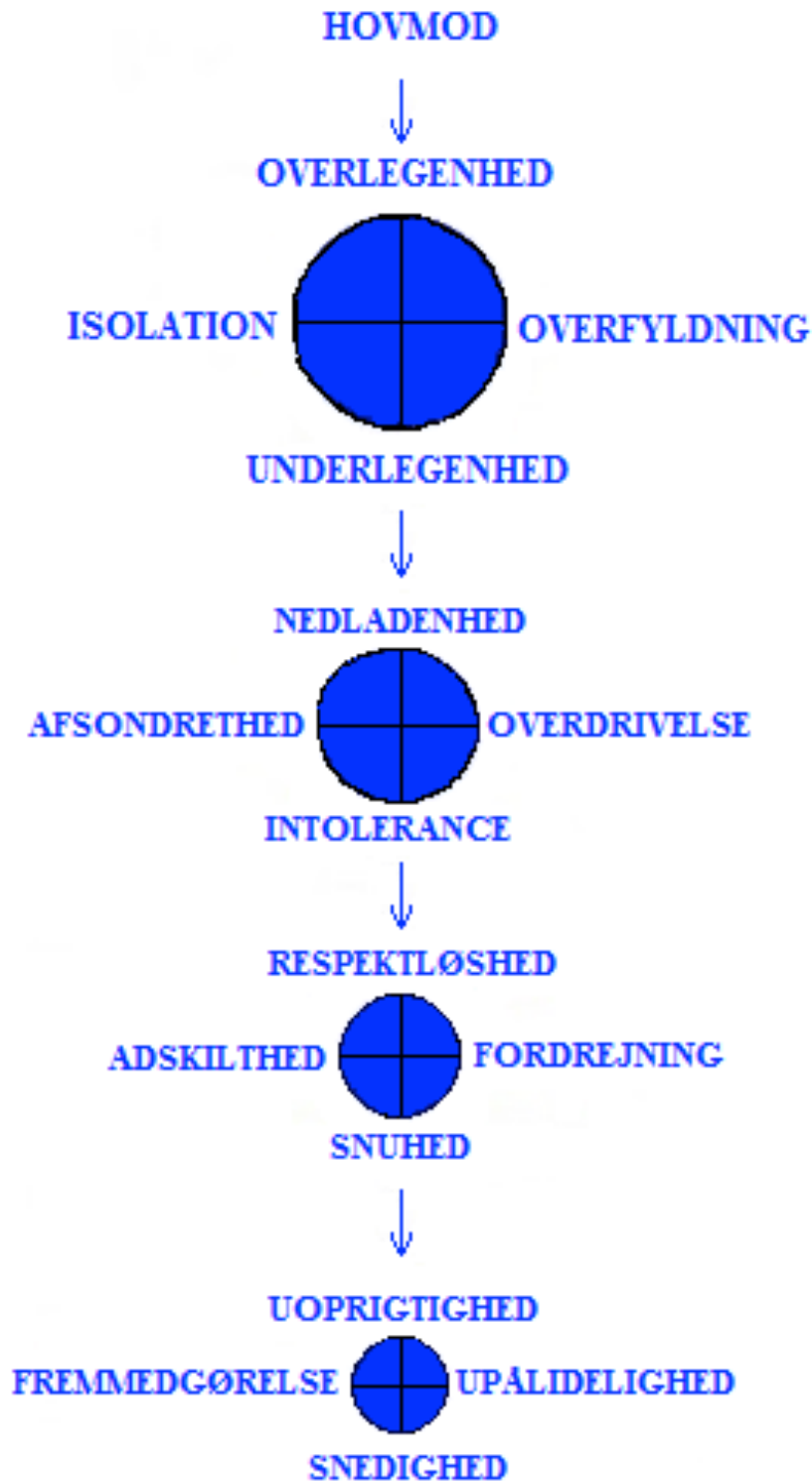
APPENDIKS L  
MISUNDELSENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



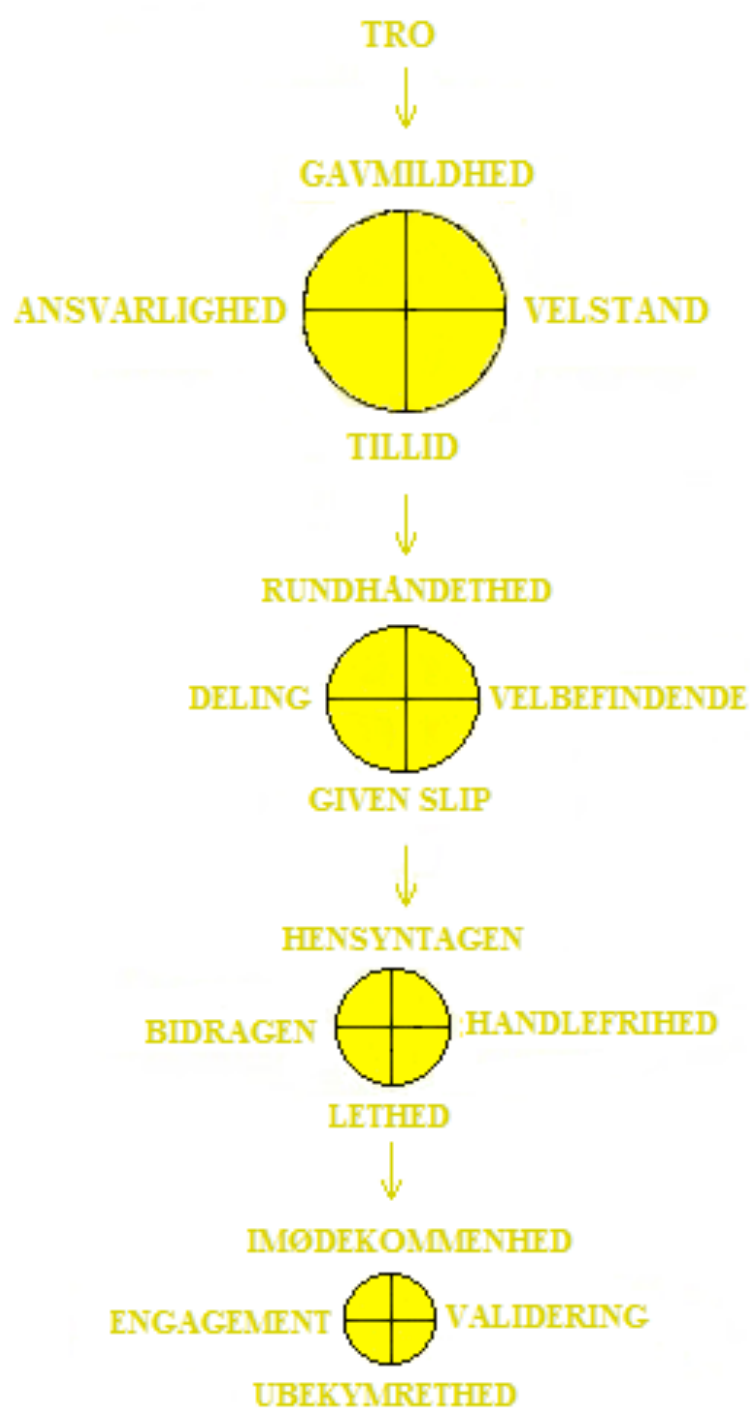
APPENDIKS M  
HADETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



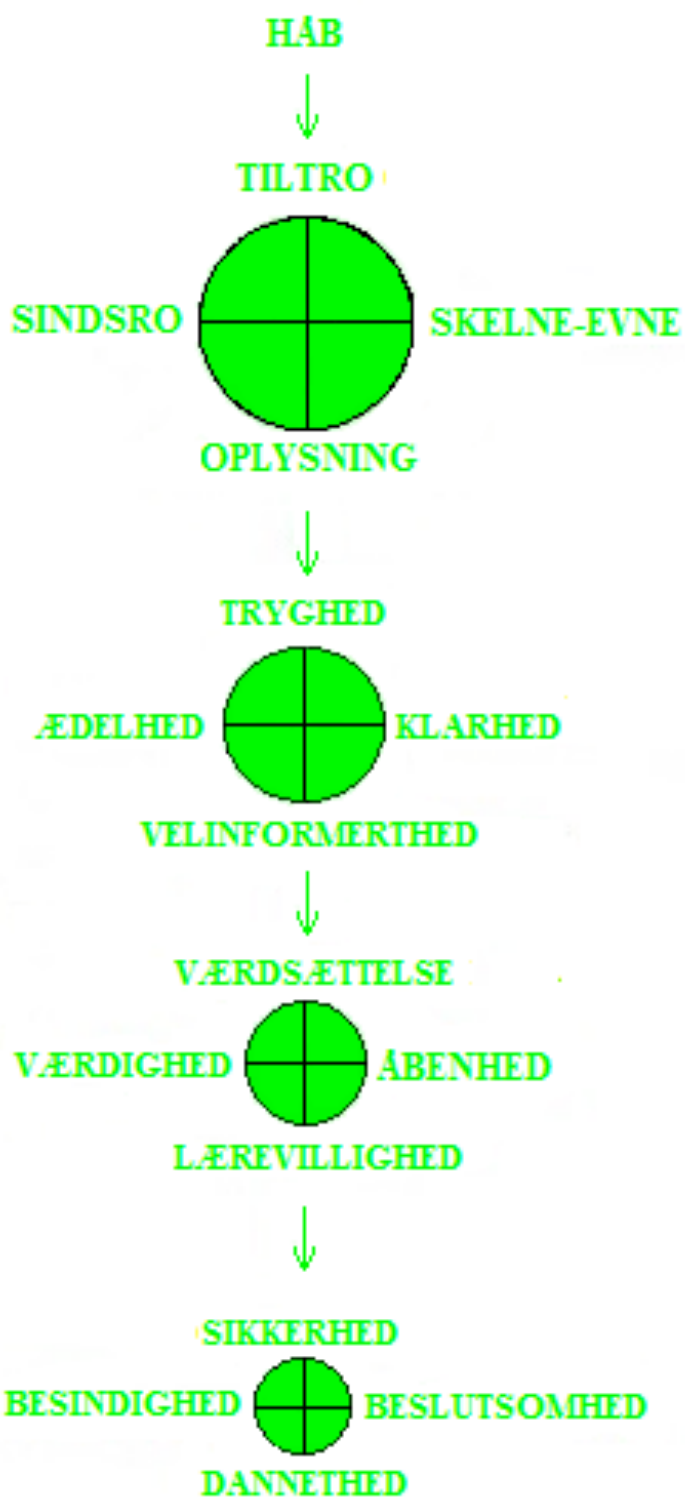
**APPENDIKS N**  
**HOVMODETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE**



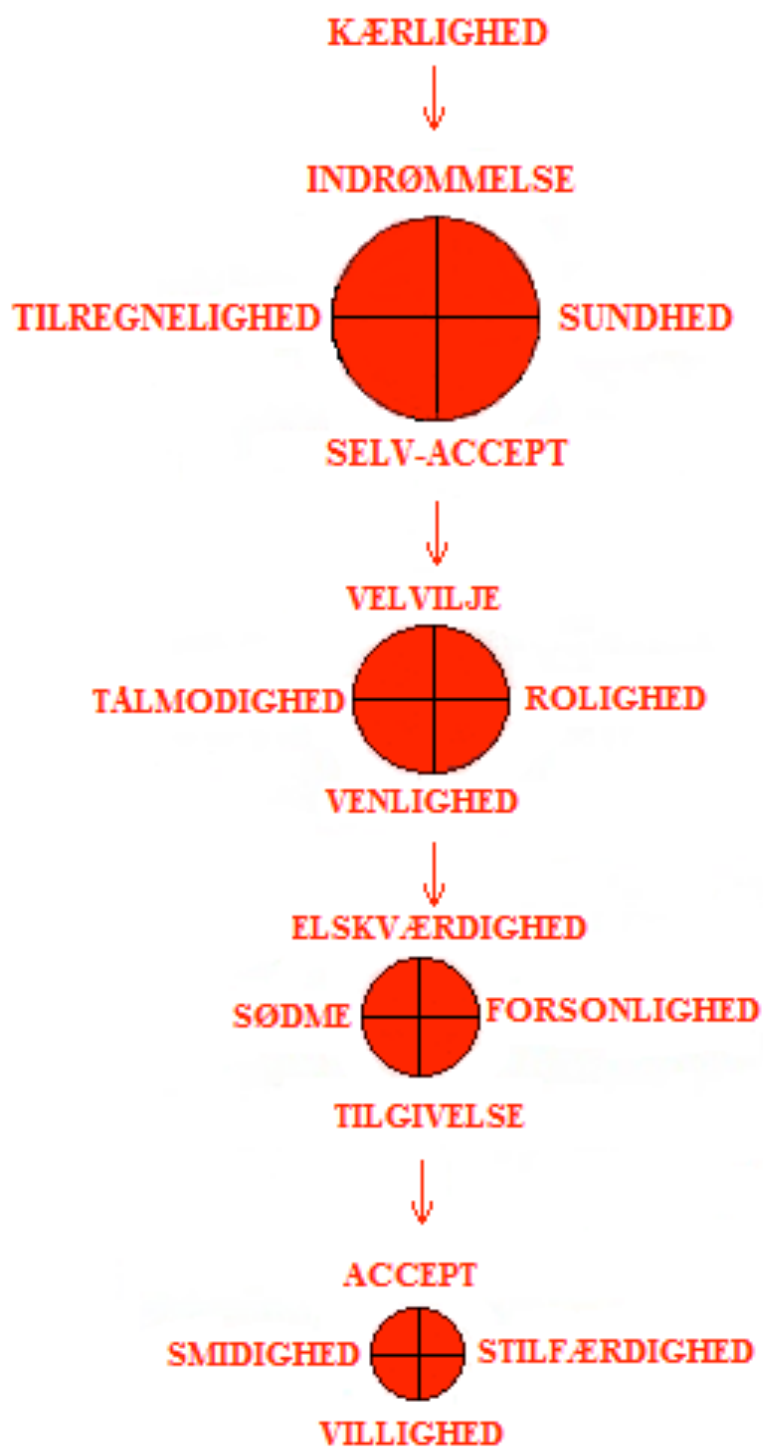
# **APPENDIKS O** **TROENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE**



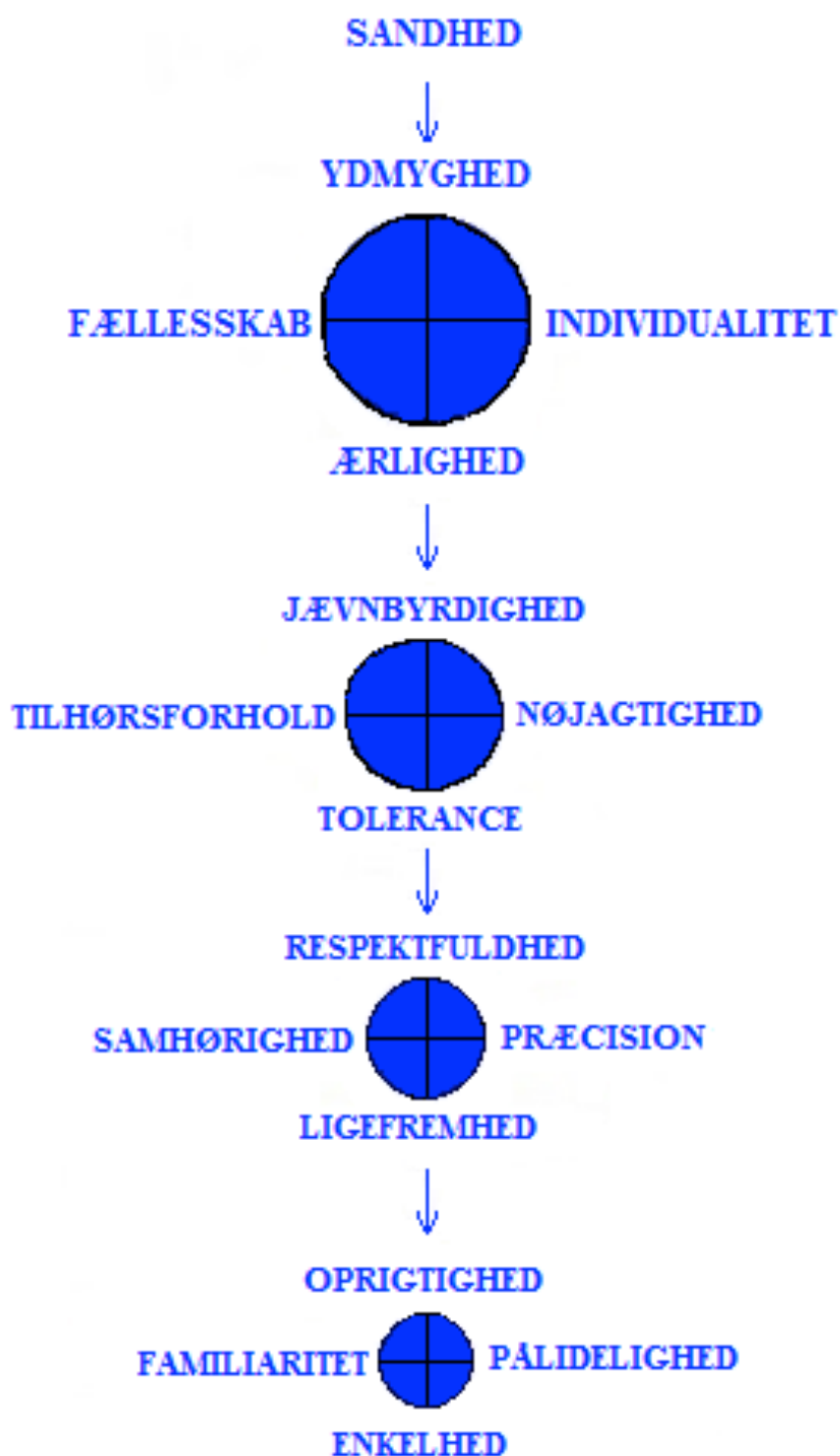
# APPENDIKS P HÅBETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



**APPENDIKS Q**  
**KÆRLIGHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE**



**APPENDIKS R**  
**SANDHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE**



## **EKSEMPEL PÅ MØDEFORM I ACADAN**

Vi foreslår følgende mødeform for Active Addictions Anonymous Møder:

*Mødelederen åbner mødet ved at sige*

Mit navn er \_\_\_\_\_, og jeg er en aktiv addikt.

Velkommen til dette møde i Active Addictions Anonymous.

Vi mødes hver tirsdag fra klokken 10:00 til klokken 11:00 am.

Mødelokalet vil være åbent 15 minutter før og efter mødet.

Vi er et Fællesskab af mænd og kvinder, der mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at befri os fra den uhåndterlighed, der udspringer fra vores addiktion til kronisk utilfredshed med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed for dermed blive i stand til at leve et tilfredst liv.

Lad os begynde dette møde med et øjeblikks stilhed for at reflektere over, hvorfor vi er her nu, efterfulgt af Gudsbeden, som vores gruppe har valgt fra Trin Elleve i vores litteratur.

*Efter et øjeblikks stilhed sig:*

Tak, og lad os nu bede vores udvalgte bøn sammen:

Gud.

Du er vores livs eneste sande mål.  
Vi er endnu kun slaver af vores ønsker,  
som begrænser vores fremgang,  
men du er den eneste Gud og Kraft,  
som kan løfte os op til det stade.

Tak!

*Efter bønningen begynder mødet formelt ved, at mødelederen siger:*

Den eneste forudsætning for medlemskab af AcAdAn er et ønske om at opgive sin addiktion til kronisk utilfredshed og dermed komme til at leve et tilfredst liv.

Det koster ingenting at være medlem af Fællesskabet.

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

Vi foreslår, at du kommer nogen tid før mødet og bliver nogen tid efter mødet for at udvikle din følelse af fællesskab med de andre medlemmer af Active Addictions Anonymous.

Jeg giver nu ordet videre til vores kasserer, der vil byde vores nykommere velkommen og fejre milepæle med vores oldtimere.

*Kassereren siger:*

Mit navn er..... og jeg er en aktiv addikt.

I Active Addictions Anonymous tror vi på, at enhver, der kommer til vores møder, er en del af den kraft, der holder vores gruppe i live, og derfor fejrer vi forskellige aktive perioder af medlemmers deltagelse i vores møder i Active Addictions Anonymous.

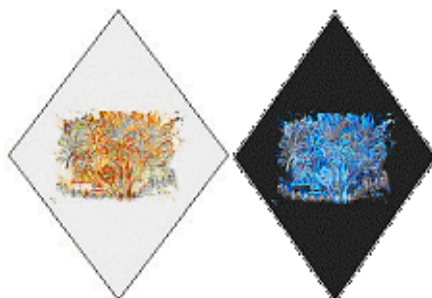
Til at begynde med fejrer vi de vigtigste personer blandt os i dag, der er vores nykommere.

Er der nogen, der ønsker at præsentere sig ved navn, der er til deres første møde i Active Addictions Anonymous i dag?

Tillad os venligst at byde dig velkommen.

*Byd nykommeren velkommen ved at give ham&hende Active Addictions Anonymous' velkomst amulet, efter, at den har været sendt rundt til alle medlemmer for at give dem lejlighed til at oplade den med deres velsignelser og gode ønsker for nykommerens fremtid.*

### **FORSIDE OG BAGSIDE AF VELKOMST AMULETTEN I ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS**



Vi går nu videre med at fejre medlemmers mødedeltagelse i Active Addictions Anonymous

Er der nogen, der har deltaget i mellem 2 og 29 møder i Active Addictions Anonymous i dag?

Er der nogen, der har deltaget i 30 Active Addictions Anonymous møder i dag?

Er der nogen, der har deltaget i 60 Active Addictions Anonymous møder i dag?

90 møder? 180 møder? 270 møder? 365 møder? Flere møder?

*Hvis et medlem ønsker at fejre sin mødedeltagelse med Fællesskabet, giv ham&hende den Active Addictions Anonymous amulet, der har antallet af hans&hendes møder på den ene side og AcAdAn symbolet på den anden side, efter, at medlemmet har valgt symbolets dagside eller natside som sin amulet og efter, at amuletten har været sendt rundt til alle medlemmer for at give dem lejlighed til at oplade den med deres velsignelser og gode ønsker for medlemmets fremtid.*

#### **FORSIDE OG BAGSIDE AF MILEPÆL MØDE AMULETTEEN I ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS**



*Gå videre til den næste del af fejringerne ved at spørge:*

Er der nogen, der ønsker at fejre afslutningen af et Trin i Active Addictions Anonymous ved at dele deres erfaringer med det Trin i vores møde i dag efter gruppeoplæsningerne?

*Hvis et medlem ønsker at fejre afslutningen af et Trin med Fællesskabet, giv medlemmet den Active Addictions Anonymous amulet, der har navnet på det Trin, han&hun har færdiggjort på den ene side og AcAdAn symbolet på den anden side, efter, at medlemmet har valgt dagsiden eller natsiden af AcAdAn symbolet som sin amulet og efter, at den har været sendt rundt til alle medlemmer for at give dem lejlighed til at oplade den med deres velsignelser og gode ønsker for medlemmets fremtid.*

**FORSIDE OG BAGSIDE AF MILEPÆL TRIN  
AMULETTEN I ACTIVE ADDICTIONS ANONYMOUS**



*Afslut fejringerne ved at sige:*

Tak for at fejre jeres helbredelses-milepæle med os i dag.

Jeg giver nu ordet tilbage til mødelederen, \_\_\_\_\_.

Tak!

*Mødelederen siger:*

Mit navn er \_\_\_\_\_, og jeg er en aktiv addikt.

Lad os nu gå videre med vores gruppeoplæsninger.

*Vælg medlemmer til at læse en eller flere af gruppeoplæsningerne, og bed dem læse det højt for gruppen ved at sige:*

Jeg beder (medlemmets navn) om at læse (navnet på oplæsningen) for os.

*Gruppe oplæsningerne kan læses i følgende orden:*

*Hvad er Active Addictions Anonymous?*

*Hvorfor er vi her?*

*Hvem har sygdommen aktiv addiktion?*

*Programmet i Active Addictions Anonymous.*

*Hvad kan jeg gøre?*

*Tag det roligt!*

*Efter gruppe-oplæsningerne, siger mødelederen:*

Jeg beder nu de medlemmer, der har afsluttet arbejdet med et Trin i Active Addictions Anonymous, om at kommer her op og dele deres erfaringer med deres arbejde på dette Trin med Fællesskabet.

*Byd disse medlemmer velkommen til at dele deres erfaring med Fællesskabet.*

*Når de er færdige med at dele, sig.*

Jeg åbner nu mødet for medlemmer, der ønsker at dele og sender ordet lokalet rundt.

De, der foretrækker at lytte i dag, kan præsentere sig og sige, at de ønsker at lytte i dag og give ordet videre til næste medlem.

*Ved afslutningen af denne del af mødet, afslutter mødelederen mødet ved at sige:*

Jeg afslutter nu mødet med vores afsluttende oplæsninger.

*Vælg medlemmer til at læse en eller flere af gruppeoplæsningerne, og bed dem læse den for gruppen ved at sige:*

Jeg beder (medlemmets navn) om at læse (navnet på oplæsningen) for os.

*Gruppeoplæsningerne kan læses i følgende orden:*

*De Tolv Traditioner i Active Addictions Anonymous.*

*Bare for i dag.*

*Efter oplæsningerne læser mødelederen AcAdAn meddelelser, hvis der er nogen, og tilføjer:*

Hvis et medlem ønsker at åbne et nyt møde i AcAdAn, foreslår vi, at han&hun følger forslaget til mødeform, der findes i slutningen af vores grundlæggende bog: *Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*.

Alle medlemmer kan finde vores litteratur til gratis download på Internettet på denne adresse:

<http://www.acadan.org/>

*Til sidst afslutter mødelederen mødet ved at sige:*

Jeg takker jer alle for at deltage i dette møde og for at dele jeres erfaring, styrke og håb med os om, hvordan vi kan komme os over vores addiktion til kronisk utilfredshed og dermed komme til at leve et tilfredst liv.

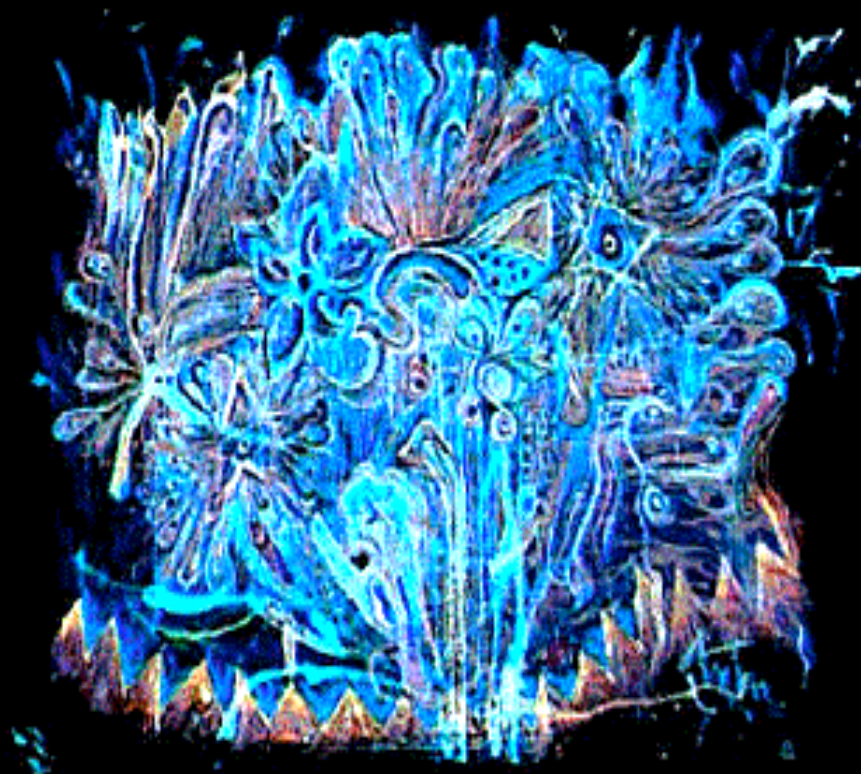
Og vi afslutter nu vores møde sammen med sindsrobønnen, som vores gruppe har valgt fra Trin Elleve i vores litteratur.

Gud,  
Giv os sindsro  
til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre,  
mod til at ændre de ting, vi kan.  
og visdommen til at se forskellen.

TAK!

Bliv ved med at komme tilbage! Vi har brug for dig!

# ACTIVE ADDICTION ANONYMOUS



DET VILDE LIV