

## **10. trin**

Når jeg føler uro – uanset af hvilken årsag – er der noget i vejen med mig. Mine **”behov”** bliver ikke opfyldt.

Side 98: Vedbliv at være på vagt over for egoisme, uærlighed, bitterhed og frygt. **(4. trin)**

1. Når disse dukker op, beder vi straks Gud fjerne dem. **(6.+7. trin)**
2. Vi taler straks med en anden om det **(5. trin)**
3. og retter hurtigt op, hvis vi har gjort nogen fortræd. **(8.+9. trin)**
4. Så vender vi beslutsomt vore tanker mod nogen, vi kan hjælpe. **(12. trin)**

**Kærlighed og tolerance mod andre er vores løsning**

## **11. trin – Hele dagen**

Som dagen skrider frem, standser vi op, når vi bliver foruroligede eller kommer i tvivl, og beder om at få de rette tanker eller handle rigtigt. Vi husker hele tiden, at det ikke længere er os, der kører løbet, idet vi mange gange om dagen ydmygt siger: **»Din vilje ske.«** (Side 100)

Men det er ikke alt. Der skal ske handling - og atter handling. **»En tro uden gerning er død«.** (Side 101)

Vi er blevet forberedt gennem de første 11 trin til vores 12. trins arbejde: At udføre vores egentlige formål, som er at hjælpe alkoholikere og at tilpasse os for at blive af størst værdi for Gud – og for menneskene omkring os.

## **11. trin – Morgen**

Når vi vågner, tænker vi på de kommende fireogtyve timer. Vi overvejer dagens planer. Før vi går i gang, beder vi Gud lede vore tanker, især beder vi om, de må renses for selvmedlidenhed, uærlighed og egoistiske motiver. (Side 99)

Når vi overvejer vores dag, møder vi måske rådvildhed. Måske er vi ikke i stand til at beslutte, hvilken kurs vi skal vælge. Her beder vi Gud om inspiration, en intuitiv tanke eller en beslutning. Vi slapper af og tager det roligt. Vi anstrenger os ikke. (Side 99)

Som regel afslutter vi meditationen med en bøn, hvor vi beder om, at vi gennem dagen må blive vist, hvad vej vi skal gå, og at vi må få det nødvendige for at løse dagens problemer. (Side 100)

## **11. trin – Aften**

Om aftenen, før vi går til ro, gennemgår vi vores dag konstruktivt.

- Var vi bitre, egoistiske, uærlige eller frygtsomme? (4. trin)
- Skylder vi nogen en undskyldning? (8.+9. trin)
- Har vi holdt noget for os selv, som straks burde have været diskuteret med et andet menneske? (5. trin)
- Var vi venlige og kærlige over for alle? (12. trin)
- Hvad kunne vi have gjort bedre?
- Tænkte vi på os selv det meste af tiden?
- Eller tænkte vi på, hvad vi kunne gøre for andre, hvad vi kunne lade drive med livets strøm?

Men her må vi være på vagt, ikke at drive ind i bekymringer, samvittighedsnag og sygelige tanker, for det ville formindske vor brugbarhed over for andre. Når vi er færdige med vor gennemgang, beder vi om Guds tilgivelse og spørger, hvad vi skal foretage os for at rette op. (Side 99)

## **12. trin**

Spørg Ham i din morgenmeditation, hvad du hver dag kan gøre for den, der stadig lider. (Side 166).

Bed Ham vise dig vejen til tålmodighed, tolerance, venlighed og kærlighed (9. trins bønne side 96).

Din nuværende opgave er at være der, hvor du kan være til størst hjælp for andre, så tøv aldrig med at gå, hvis du kan være til hjælp. Du må ikke tøve med at begive dig til Jordens mest uhumske steder i dette ærinde. Hold dig på dette grundlag i livets ildlinie, og Gud vil lede dig uskadt igennem (side 113).

**Det er kun ved at give, at vi modtager**

## **Når du er i tvivl**

### **Læs den grundlæggende tekst**

Løftet på side 64 er, at vi har fundet en **løsning** på alle vores problemer, hvis vi er villige til at følge de klare retningslinjer.

Vort dilemma var mangel på styrke (**1. trin**). Vi var tvunget til at finde en Magt, ved hvilken vi kunne overleve (**2. trin**).

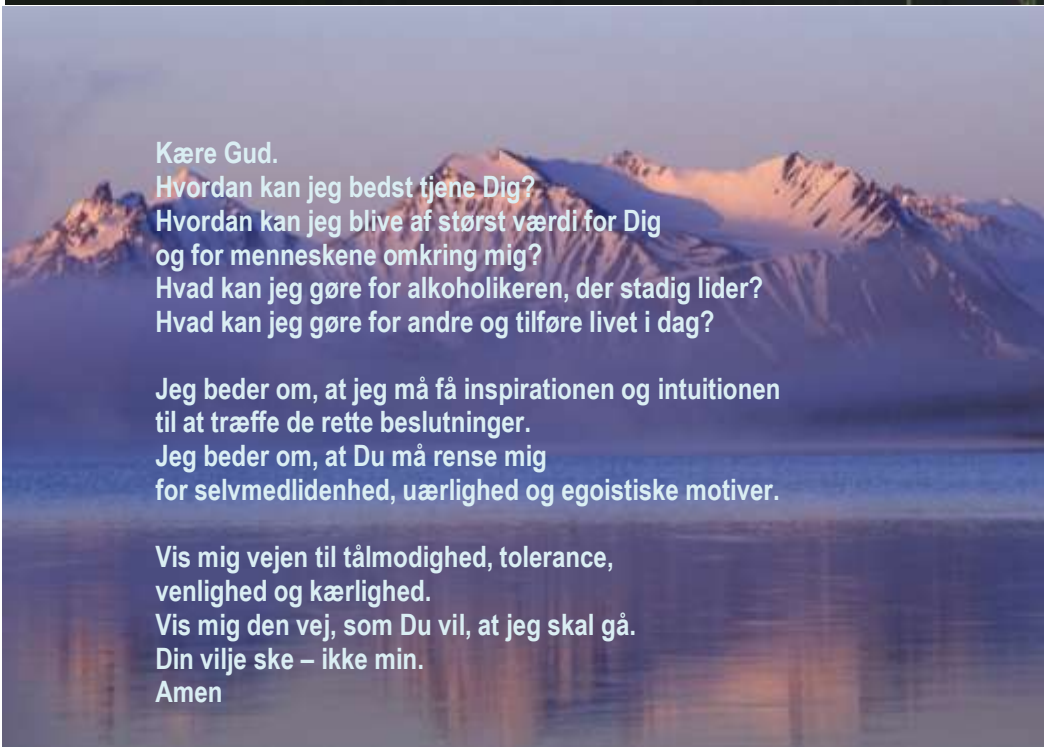
Det er netop, hvad denne bog handler om. Dens hovedmotiv er at sætte dig i stand til at finde en **Magt**, større end dig selv, som kan løse dit problem (**3 - 12. trin**).



### FRANS AF ASSISSIS BØN

Herre, gør mig til et redskab for din fred – så  
hvor der er had – må jeg bringe kærlighed  
hvor der øves uret – må jeg bringe tilgivelse  
hvor der er splid – må jeg bringe forsoning  
hvor der begås fejl – må jeg bringe sandheden  
hvor der hersker tvivl – må jeg bringe tro  
hvor der er mismod – må jeg bringe håb  
hvor mørket råder – må jeg bringe lyset  
hvor der er sorg – må jeg bringe glæde.

Giv mig, Herre,  
at jeg må tjene – ikke blive opvartet  
trøste – frem for at blive trøstet  
forstå – snarere end at blive forstået  
elske – frem for at blive elsket.  
For det er ved at forglemme sig selv,  
at man finder.  
Det er ved at tilgive,  
man selv får tilgivelse.  
Det er ved at dø,  
at man vinder Det Evige Liv.  
Amen.



Kære Gud.

Hvordan kan jeg bedst tjene Dig?  
Hvordan kan jeg blive af størst værdi for Dig  
og for menneskene omkring mig?  
Hvad kan jeg gøre for alkoholikeren, der stadig lider?  
Hvad kan jeg gøre for andre og tilføre livet i dag?

Jeg beder om, at jeg må få inspirationen og intuitionen  
til at træffe de rette beslutninger.  
Jeg beder om, at Du må rense mig  
for selvmedlidenhed, uærlighed og egoistiske motiver.

Vis mig vejen til tålmodighed, tolerance,  
venlighed og kærlighed.  
Vis mig den vej, som Du vil, at jeg skal gå.  
Din vilje ske – ikke min.  
Amen