



## Hvordan det virker (MA's 12 Trin)

At praktisere fuldstændig ærlighed, at åbne vore hjerter og sind, samt villigheden til at gøre hvad det skulle være for at få en åndelig opvågnen, er afgørende for vores bedring.

Vore gamle ideer og måder at leve på virker ikke længere for os. Vores lidelse viser os, at vi er nød til at give helt slip. Vi overgiver os til en magt større end os selv.

Her er de Trin vi tager, som er foreslået til vores bedring:

1. Vi indrømmede vi var magtesløse overfor hash, at vore liv var blevet uhåndterlige.
2. Kom til at tro, at en magt større end os selv kunne genoprette vor tilregnelighed.
3. Tog en beslutning om at overlade vores vilje og vores liv i Guds varetægt, sådan som vi opfattede Gud.
4. Lavede en søgende og frygtløs moralsk opgørelse over os selv.
5. Indrømmede overfor Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtigt hvordan det forholdt sig med vore fejl.
6. Var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter.
7. Bad ydmygt Gud fjerne alle vore utilstrækkeligheder.
8. Lavede en liste over alle mennesker vi havde gjort fortræd, og blev villige til at give oprejsning til dem alle.
9. Gav direkte oprejsning til disse mennesker hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville krænke dem eller andre.
10. Fortsatte med vores opgørelse over os selv, og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.
11. Søgte gennem bøn og meditation at forbedre vor bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Gud, idet vi kun bad om at få at vide, hvad der var Guds vilje med os, og om styrken til at udføre den.
12. Efter at have fået en åndelig opvågnen som følge af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til hashafhængige og at praktisere disse principer, i alle vore anliggender.

Tab ikke modet, ingen af os er helgener. Vort program er ikke nemt, men det er enkelt. Vi stræber efter fremskridt, ikke fuldkommenhed. Vores erfaringer før og efter vi begyndte vores bedring, lærer os tre vigtige ting:

1. At vi er hashafhængige og ikke kan håndtere vore egne liv;
2. At der sandsynligvis ikke er nogen menneskelig kraft som kan befri os fra vores afhængighed; og
3. At vores Højere Magt kan og vil, hvis vi søger den.