

# **Liv med håb**



**En vej tilbage til livet gennem de tolv trin  
og tolv traditioner i Marijuana Anonymous**

## **12 trins arbejdsbog**

# Indholdsfortegnelse

<b>Marijuana Anonymous 12 trin .....</b>	<b>3</b>
<b>Forord .....</b>	<b>4</b>
<b>Første trin .....</b>	<b>5</b>
<b>Anden trin .....</b>	<b>7</b>
<b>Tredje trin .....</b>	<b>9</b>
<b>Fjerde trin .....</b>	<b>11</b>
<b>Femte trin .....</b>	<b>17</b>
<b>Sjette trin .....</b>	<b>20</b>
<b>Syvende trin .....</b>	<b>23</b>
<b>Ottende trin .....</b>	<b>25</b>
<b>Niende trin .....</b>	<b>28</b>
<b>Tiende trin .....</b>	<b>30</b>
<b>Elvte trin.....</b>	<b>32</b>
<b>Tolvte trin .....</b>	<b>35</b>

## *Marijuana Anonymous 12 trin \**

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 opvågning som følge af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til hashafhængige og at praktisere disse principper, i alle vore anliggender

\* Approved by the General Service Conference of Marijuana Anonymous, October 1989

---

### The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

1. We admitted we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable. 2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity. 3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God *as we understood Him*. 4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves. 5. Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs. 6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character. 7. Humbly asked Him to remove our shortcomings. 8. Made a list of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all. 9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others. 10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it. 11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God, *as we understood Him*, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out. 12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics, and to practice these principles in all our affairs.

***The Twelve Steps are reprinted with permission of Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Permission to reprint and adapt the Twelve Steps does not mean that A.A. is in any way affiliated with this program. A.A. is a program of recovery from alcoholism—use of the Twelve Steps in connection with programs and activities which are patterned after A.A., but which address other problems, does not imply otherwise***

## Forord

Denne trinarbejdsbog er et resultat af et større arbejde fra det verdensomspændende Marijuana Anonymous fælleskab.

I årevis har sponsorer brugt trinarbejde fra andre 12 trin fælleskaber og har ændret sproget og ideologien for at passe det ind til hash afhængige.

I starten af 2002 begyndte vi at diskutere behovet for at lave vores egen følgesvend til *Liv med håb*, vores basis tekst, til at hjælpe os med at navigere igennem de 12 trin.

På Marijuana Anonymous World Service Conference i Orange Country i Maj 2004, blev det besluttet at påbegynde dette vigtige arbejde.

Det blev besluttet at hvert distrikt (på det tidspunkt var der 12, hvor passende) ville fokusere på et trin og litteratur udvalget ville til sidst redigere siderne til en gennemgående arbejdsbog.

Denne arbejdsbog er et resultat af disse anstrengelser. Det tog 4 år og talløse hash afhængige at fuldføre denne opgave.

Du kan skrive direkte i bogen, eller med en notesbog på siden, eller gå online og arbejde på din computer.

Vi har kun en bøn inden du starter. Lav dette arbejde med hjælpen fra en sponsor, eller en spirituel vejleder. Ligesom vejen mod helbredelse, er dette arbejde ikke skabt til at lave alene. Succes afhænger af at vi deler processen.

Du er nu på vej imod en livsændrende rejse, med hjælpen fra fælleskabet Marijuana Anonymous, din sponsor og din højere magt.

Vær beredt på miraklerne.

Tak fordi vi kan være til service

MAWS literature Committee

Maj 2008

# Første Trin

---

Vi indrømmede vi var magtesløse overfor hash, at vore liv var blevet uhåndterlige.

Med første trin begynder vi processen mod helbredelse. Arbejdet med dette trin gør os klar til at os arbejde fremad gennem de tolv trin fra Marijuana Anonymous.

Vi finder det muligvis nyttigt på nuværende tidspunkt at undersøge nogle af vores gamle måder at tro, vores ideer, vores tanker og vores opførsel.

Første trin handler om ærlighed, det vigtigste for et succesfuldt første trin.

Ved at praktisere det princip kan vi se realiteten af vores afhængighed i øjnene.

Første trin handler om at erkende at vi er magtesløse overfor hash, og at vores liv er blevet uhåndterligt. Vi forslår at udforske de følgende spørgsmål, skrive dine svar og give plads til refleksion, udforskning og diskussion med din sponsor.

## Starten:

- Begynd med at læse LIV MED HÅB første trin igennem, noter linjer som betyder noget for dig, samt udtalelser og ord du ikke forstår.
- Slå ord op du ikke forstår i en ordbog
- Slå ordene *magtesløs* og *uhåndterligt* op i ordbogen og skriv så hvad hvert ord betyder for dig.
- Genlæs første trin med din sponsor eller et andet MA medlem du har tillid til.

## Skriv en historie omkring dit Hashforbrug:

Skriv en historie omkring dit hash forbrug. Vær detaljeret når det gælder dine erfaringer.

Spørg dig selv om det følgende:

- Hvilke tidlige erfaringer fik mig til at ryge?
- Hvordan følte jeg første gang jeg røg?
- Hvordan var mine følelser over tid i takt med at jeg fortsatte med at ryge?
- Vendte hashen mig ryggen, hvis ja, hvornår?
- Beskriv dit liv de sidste 60 dage du røg.
- Hvad bragte mig til Marijuana Anonymous?

Svar på følgende spørgsmål og gennemgå dem med din sponsor:

### **Genkald erfaringer med situationer hvor du var magtesløs over for hash:**

- Hvordan prøvede jeg at kontrollere mit forbrug?
- Hvordan holdt hashen mig fra at realisere mit potentiale?
- Hvordan holdt hashen mig fra at gøre det jeg gerne ville med mit liv?
- Tror jeg at jeg kan kontrollere andre mennesker, steder og ting?
- Hvor i mit liv er jeg magtesløs?
- Hvor i mit liv har jeg magt?

### **Forklar hvordan dit liv er uhåndterligt:**

- Lavede jeg aftaler med mig selv som jeg ikke kunne overholde?
- Hvad kan aktivere min hash trang?
- Har jeg nogen sinde oplevet forvirring, paranoia og frygt i forbindelse med mit hash forbrug?
- Var jeg tilbageholdene og isoleret?
- Har jeg følt dyb fortvivlelse og håbløshed?
- Hvordan var mit liv uhåndterligt mens jeg var aktiv? Hvordan er det uhåndterligt i dag?

### **Benægtelse, overgivelse, ærlighed og accept:**

- Hvordan har jeg levet i "fantasien om funktionsdygtighed"?
- Har jeg sluppet ideen om at jeg en dag kan ryge igen?
- Bebrejder jeg andre for mine problemer?
- Hvad betyder overgivelse for mig?
- Har min måde at leve på virket for mig?
- Leder jeg stadig efter en måde at kunne kontrollere mit forbrug på?
- Er jeg klar til at indrømme at jeg er magtesløs overfor hash, og at mit liv er blevet uhåndterligt?

Nogen siger at første trin er det eneste trin vi skal lave "perfekt". Andre siger at det kun er første halvdel af det første trin vi skal lave "perfekt". Det gør vi når vi indrømmer, accepterer og overgiver os til det faktum at vi er magtesløse over for hash.

Når vi kan gøre det og acceptere at vores liv er blevet uhåndterligt, er vi klar til det **ANDET TRIN...**

## Andet trin

---

**Kom til at tro, at en magt større end os selv kunne genoprette vor tilregnelighed.**

Andet trin handler om åbenhed, forandring og håb. Vi overvejer at stole på en magt, der er større end os selv (og større end vores hashafhængighed) som kan hjælpe os i vores daglige liv. Vi definerer utilregnelighed som det at gentage den samme handling igen og igen, mens vi forventer et nyt resultat.

Det er ikke nødvendigt at få en stor gudsbevidsthed for at være i stand til at stoppe misbruget. Alt hvad vi behøver, er at bevare et åbent sind og et håbefuldt hjerte. Højere magt betyder forskellige ting for forskellige mennesker. Der er plads til alle slags forskellige måder at tro eller ingen i Marijuana Anonymous. Hver af os finder en højere magt, der virker for os. Nogle får styrke og hjælp fra fællesskabet. Vi begyndte at opleve, at en højere magt kunne gøre for os, hvad vi aldrig kunne gøre alene.

### Starten:

- Læs andet trin i LIV MED HÅB.
- Gennemgå andet trin med din sponsor, eller et andet medlem i MA du har tillid til.
- Slå ordene *Tro*, *genoprette*, og *tilregnelighed* op i ordbogen og skriv så hvad hvert ord betyder for dig.
- Hvad betyder en højere magt for dig?

De følgende spørgsmål er kategoriseret for bekvemmelighedens skyld.

### Genkald erfaringer med utilregnelighed:

- Skriv nogle eksempler på at gentage den samme handling igen og igen, og forvente et nyt resultat.
- Har jeg tanker om at jeg igen en dag kan ryge, selv om jeg har brug for og ønsker at stoppe? Forklar.

## Undersøg troen på en magt større en os selv:

- Hvad forstår jeg ved en magt større end mig selv?
- Kan jeg være åben for et nyt koncept af en magt, der virker for mig?
- Hvordan kan jeg fokusere på at bruge en højere magt for at gavne min helbredelse?

## Finde åbenhed:

- Har mangel på åbenhed været med til at føre mig mod at jeg ramte bunden?
- Er jeg klar til at acceptere og/eller vælge en magt større end mig selv, som er positiv, magtfuld og som jeg er komfortabel med?
- Tror jeg på at en højere magt kan gøre for mig hvad jeg ikke kunne gøre alene?

Diskuter dine svar med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til.

Velkommen til **TREDJE TRIN** ....



## Tredje trin

---

Tog en beslutning om at overlade vores vilje og vores liv i Guds varetægt, sådan som vi opfattede Gud.

I andet trin undersøgte vi vores forståelse omkring en højere magt. Programmet kan virke for alle, som kan acceptere en magt større end dem selv.

Tredje trin siger ikke: ” Vi lagde vores vilje og vores liv over,” snarere foreslår det at vi tager en beslutning om at gøre det. Ideen om at overlade vores vilje og vores liv i en højere magts varetægt kan virke umulig for os. Men det kan lade sig gøre, gradvis, over tid. Dette er muligt når vi er blevet villige og har tro. Det der er vigtigt, er at vi starter processen.

Ved at blive i nuet, sætter vi fortiden fri og giver slip i fremtiden. Ved at gøre dette hjælper vi os selv med at formindske vores egenvilje. Mange af os opdagede at vi simpelthen ved at tage denne beslutning åbnede os mod en spirituel forbindelse. Denne beslutning var en handling af tro *i og af sig selv*.

For nogle af os begyndte troen allerede at virke i os i takt med at vi afstod fra hash. Andre af os blev nødt til at handle som om vi troede. Vi opdager at det ofte hjælper at bede om villighed.

Selv om vi ikke forstår, eller føler os forbundet med en højere magt, er det stadig muligt at arbejde med det tredje trin. For at give slip på vores egenvilje, tager vi en beslutning om at overlade vores vilje og vores liv i en højere magts varetægt. Vi gav slip og lod Gud, som vi forstår (eller ikke forstår) Gud.

### Starten:

- Læs Tredje trin i LIV MED HÅB.
- Gennemgå Tredje trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til.
- Slå ordene *beslutning*, *vilje*, *accept* og *tro* op i ordbogen, skriv de definitioner du finder vigtige, og skriv hvad hvert ord betyder for dig.

### Gennemgå Tredje trins bøn på side 22 i Liv med håb

- Hvad, om noget, i denne bøn virker for dig?
- Hvad, om noget, i denne bøn har du modstand mod?
- Skriv din egen version af denne bøn. Brug så meget eller så lidt fra den originale som du ønsker.

## Villighed/Egenrådighed

- Hvad betyder villighed for mig?
- Hvordan påvirker egenvilje mit liv?
- Er jeg villig til at være åben omkring ideen om at overgive min vilje til en højere magts varetægt? Hvad, om noget, står i vejen for min villighed?
- Prøver jeg at kontrollere andre mennesker, steder og ting? Bebrejder jeg mig selv når det ikke lykkes?
- Har jeg prøvet at stoppe med at ryge hash kun ved hjælp af min egen vilje? Lykkedes det? Hvis ikke, hvorfor?

## Forståelsen af en højere magts varetægt

- Tror jeg på at min højere magt kan fjerne min trang til hash? Hvis ikke, er jeg villig til at "lade som om" en højere magt kan?
- Hvor i mit liv tror jeg på, at min højere magt kan hjælpe mig?
- Hvor, om nogen steder, tror jeg ikke på, at en højere magt kan hjælpe mig?
- Hvor i mit liv lige nu føler jeg, at en højere magt hjælper mig?
- Hvad betyder det for mig at overlade min vilje og mit liv i en højere magts varetægt?
- Hvilken frygt har jeg forbundet med at skulle overlade min vilje og mit liv i en højere magts varetægt?

Diskuter dine svar med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til.

Velkommen til **FJERDE TRIN ...**

## Fjerde Trin

---

### Lavede en søgende og frygtløs moralsk opgørelse over os selv

Nu da vi har været ærlige nok til at tage første trin, med et åbent sind har taget andet trin, og villige nok til at tage det tredje trin, er vi klar til det fjerde trin. Før vi starter dette trin er det vigtigt at spørge os selv, hvad vi ønsker at opnå igennem processen.

Fjerde trin kræver mod. Det påbegynder processen med at lære hvem vi er. Mange af os frygtede at begynde dette trin, men da vi påbegyndte arbejdet, fandt vi at det var langt nemmere end vi havde forestillet os. Vores selvransagelse er en detaljeret beskrivelse af vores karakters udfordringer, eller karakter defekter, fjernet for fordømmelse. Husk, det er en selvransagelse, der kræves intet andet end villighed til at skrive.

Mens vi kigger på vores karakters udfordringer og defekter i fjerde trin, fandt mange af os det behjælpeligt også at kigge på vores karakters styrker. Vi opfordrer dig til at kigge på og skrive alle aspekter af din karakter i det her trin. Mens du arbejder i denne proces vil du højst sandsynlig få en større forståelse og accept af den person du har været, og se potentialet i den person du er ved at blive.

At skrive en selvransagelse er ikke en tænkende øvelse, det er en skrivende øvelse. Mens du arbejder på din selvransagelse så prøv ikke at undlade noget på grund af skam, frygt eller forlegenhed. Det du skriver ned er mellem dig, din højere magt, din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til, som du vælger at dele dette trin med. Vi har erfaret, at jo grundigere og ærlige vi er, jo bedre resultat får vi fra dette trin. Husk vi er kun så syge som vores hemmeligheder. Bed din højere magt om hjælp hver gang du sætter dig ned for at skrive. Der er ingen hastværk. Vi har fundet resultatet af en væsentlig betydning.

### Starten:

Selvransagelsen forslået i LMH (og denne arbejdsbog) er egentligt fire separate selvransagelser: Vrede, frygt, seksuel historie, vores aktiver og til sidst en selvransagelse, der dækker over alt der ikke falder ind i ovenstående. Hver ransagelse er unik, og det bliver forslået, at du laver dem en af gangen i den rækkefølge, der senere bliver vist i trinnet. Der er bilag inkluderet, der kan være til hjælp under dit arbejde med fjerde trin. Vi foreslår, at du laver flere kopier af hvert bilag inden du begynder, hvis du vælger at bruge dem.

Denne selvransagelse kan skrives i hånden eller på computer. Hvis du vælger at skrive det i hånden, foreslår vi at du har masser af papir eller en notesbog og et stille sted at arbejde. For mange af os er det at sætte pen til papir mere intuitivt og kræver ikke, at vi tænker så rationelt, hvilket er bedst at undgå i dette trin. Nogle af os har det nemmere ved at lade en computer assistere os. Hvad end vi vælger, er gaven at frigivelse fra fortiden og de smerter, der har lænket os.

Før begyndelsen på denne selvransagelse foreslår vi en øvelse til at hjælpe/lette vejen mod åbenhed og villighed. For mange af os betyder dette en bøn til en højere magt. Her er et eksempel:

*Højere magt, hjælp mig til at se alt min vrede (frygt, erindringer om seksuelt misbrug mm) som jeg har brug for at se i denne selvransagelse.*

Den præcise ordlyd er ikke så vigtig, som det at sige de ord vi selv vælger med i en ånd af åbenhed. Mange af os fandt, at det hjalp at sige bøn højt. Hvis vi bare slapper af og beder om hjælp, er det forbløffende, hvor tit den information vi har brug for flyder ned på papiret.

Tre ting at huske på:

- 1) Vær fokuseret
  - 2) Bed
  - 3) Bliv ved med at skrive!
- Vi er klar til at begynde.

### **Vredesopgørelse:**

Vi begynder ofte med vredesopgørelsen, hvilket typisk er delt op i 4 kolonner. Det skal kraftig understreges, at vi foreslår, at gøre en kolonne færdig af gangen, fra top til bund (på flere stykker papir hvis nødvendigt), før vi begynder på den næste kolonne.

Med andre ord, vi starter med at skrive alle mennesker, steder og ting som vi er bitre på/føler vrede over før vi begynder at kigge på 2. kolonne (hvorfor), samtidig med at vi efterlader nok plads til at kunne udfylde, hvorfor vi har denne vrede. Erfaringen viser os, at når vi skriver mere end én kolonne af gangen kan processen blive forvirrende.

Så snart vi er færdige med den første kolonne fortsætter vi og husker på, at vi altid kan vende tilbage og tilføje flere mennesker, steder og ting på vores vredes liste, hvis noget eller nogen skulle dukke op.

I den anden kolonne for hver menneske, sted eller ting vi har skrevet i 1. kolonne skriver vi grunden til denne vrede.

Eksempel

1. Kolonne	2. Kolonne
Jeg har vrede imod	Grunden (hvorfor er jeg vred)
Mor	Presser mig for meget Hjalp mit misbrug på vej ved at kigge den anden vej Gjorde mig forlegen foran mine venner
Far	Nedgjorde mig Fik mig til at føle jeg ikke var god nok Forsvarede mig ikke over for onkel Svend

I den 3. kolonne identificerede vi hvordan grunden til vores vrede påvirkede os vores velvære og hvilken del af selvet, der var blevet såret. Eksempel:

1. Kolonne	2. Kolonne	3. Kolonne
<i>Jeg har vrede imod</i>	<i>Grunden (hvorfor er jeg vred)</i>	<i>Hvilken del af selvet var/blev såret</i>
Mor	For meget pres	Mit Selvværd
	Hjalp mit misbrug	Selvværd, sikkerhed, ambitioner
	Gjorde mig forlegen	Selvværd, personlige relationer/forhold

Igen bemærk at for hver del af 2. kolonne kan der være flere områder af selvet, der er blevet såret.

Det er vigtigt at vi er grundige (hvilket er en af grundene til at vi foreslår, at holde os til en kolonne ad gangen). Hvis vi kommer i tanke om noget vi har glemt i en foregående kolonne skriver vi det selvfølgelig på. Men som nævnt finder vi det mest frugtbart at arbejde med en kolonne af gangen, så vi kan få tømt så meget ud som overhovedet muligt.

Mens vi forbereder os på at slippe af med vores vrede og bitterhed bliver vi klar over, at dem der har gjort os uret måske er spirituelt syge. Vi siger en bøn for hver vredesdel såsom:

”\_\_\_\_\_ er en syg person. Hvordan kan jeg være til hjælp for ham/hende?

Højere magt, fri mig fra min vrede. Hjælp mig med at udvise \_\_\_\_\_ samme tolerance, venlighed og tålmodighed jeg med glæde ville udvise en syg ven”

I den 4. kolonne identificerer vi vores andel i hvert punkt på vores vredes liste. Dette betyder, at vi kigger på, hvad vi gjorde for at skabe eller forværre den situation, der er beskrevet i den tidligere kolonne. Hvor havde vi fejlet? Nogen gange er det åbenlyst, når vi for eksempel er vrede over at vores partner eller ægtefælle er jaloux, kan vi nogen gange nemt se, hvordan vores egne handlinger havde været med til at skabe partnerens følelser. Andre gange kan vores egen andel måske være sværere at identificere. Måske er vores vrede imod en på vores arbejde fuldt forståeligt, når vi ser på hvordan de behandler os. I sådanne tilfælde kan vores andel være mangel på tilgivelse. Vi har tilladt vores vrede at gro, og måske fået energi og nydelse derfra! Nogen gange bryder vi vores hjerne og kan ikke finde vores egen andel. Det er her en sponsors hjælp kan være uvurderlig.

Hvis vi går i stå, tag en pause. Disse opgørelser tager de fleste af os uger at gennemføre, nogen meget længere, selv om udsættelse ikke er nødvendigt. Jo før vi starter og jo mere vi laver hver dag, jo hurtigere bliver vi færdige. Vi finder, at når vi forsætter arbejdet igen efter mere end en lille pause, er det en god ide at praktisere vores villigheds øvelse (bønnen) igen.

Så snart vi er færdige med den 4. kolonne i vores vredesliste, kigger vi vores papir igennem og overvejer, om der er noget vi har glemt eller om vi kunne have været mere grundige.

Vi er nu klar til at kigge på vores opgørelse over vores frygt.

### Frygtopgørelsen:

Frygtransagelsen er meget ligesom vores vredesopgørelse, bortset fra at her er fokus på vores frygt. Vi skriver hver af vores frygt i 1. kolonne. Når vi har nedskrevet hvert enkelt af vores frygt, så godt vi kan, begynder vi at udforske, hvad der ligger til grund for hver enkelt af dem i 2. kolonne. I den 3. kolonne skriver vi, hvordan denne frygt påvirker vores liv i dag. I 4. kolonne skriver vi vores andel, hvis nogen.

1. Kolonne	2. Kolonne	3. Kolonne	4. Kolonne
<i>Hvad frygter jeg?</i>	<i>Grunden (hvorfor har jeg denne frygt)?</i>	<i>Hvordan påvirker denne frygt mit liv?</i>	<i>Min andel, hvis nogen?</i>
Frygt for højder	Min bror skubbede mig ned fra et tag	Påvirker min evne til at flyve, mine ambitioner om at blive pilot	Jeg drillede min bror

Vi bad siden vores højere magt om at fjerne vores frygt. Vi gør dette med hver eneste frygt.

*” Højere magt, jeg beder dig, fjern min frygt for \_\_\_\_\_ og led min opmærksomhed hen imod, hvad du vil have at jeg skal være ”*

Igen, skal vi huske at tage pauser, samt gøre brug af alle bønner, værktøjer og teknikker vi finder brugbare til at hjælpe os med at være mere villige, ærlige og åbensindede. I årevis har vi med hashen skjult os fra os selv. Selv uden hash har vi en tendens til at skjule sandheden i stedet for at skulle stå ansigt til ansigt med den. Men hvis vi skal gro som individer, hvis vi i sandhed skal slippe denne sygdom af hashafhængighed, bliver vi nødt til at se vores frygt i øjnene, så vi kan arbejde igennem den/dem. Husk altid på at vi ikke er alene i denne proces.

Så snart vi har besejret vores frygtopgørelse, er vi klar til sexopgørelsen.

### Sexopgørelsen:

Vi begynder med at lave en liste over alle vores sex partnere. I den 2. kolonne, spørger vi os selv om vores opførsel ved at stille disse spørgsmål: Forvoldt jeg skade på denne person? Brugte vi dem, eller udnyttede vi dem? Som altid prøver vi at være så ærlige og grundige som overhoved muligt. Husk på at vi ikke er interesseret i hvad de kunne have gjort imod os. Hvis vi er bitre over noget de har gjort mod os, skriver vi det på vores vredesliste.

I den 3. kolonne, beskriver vi hvilken del af os, der var såret eller truet. Hvilken del af os forvoldte skaden? Hvor var jeg egoistisk, uærlig, ubetænksom, jaloux, mistroisk eller bitter?

I den 4. kolonne skriver vi, hvor vi har fejlet. I den 5. kolonne beskriver vi, hvad vi kunne have gjort i stedet. Som tidligere prøver vi at være så grundige og ærlige som muligt hvert skridt på vejen.

1. Kolonne	2. Kolonne	3. Kolonne	4. Kolonne	5. Kolonne
<i>Hvem?</i>	<i>Forvoldte vi skade?</i>	<i>Hvilken del af selvet var i spil?</i>	<i>Hvor havde vi fejlet?</i>	<i>Hvad kunne vi have gjort i stedet?</i>
Camilla	Ja	Egoistisk, Jaloux	Lavede en scene, lyttede ikke	Have taget en fornuftig snak, været mere opmærksom
Maria	Nej			
Maja	Ja	Uærlig, Jaloux	Løj	Været ærlig

## Hemmeligheder og andet:

Vi finder måske andre omstændigheder, hvor vi har skadet andre, har løjet, snydt eller stjålet. Vi har måske hemmeligheder vi endnu ikke har fået belyst. Dem skriver vi ned nu.

## Aktiver:

På dette tidspunkt finder mange af os det vigtigt, at vi også tager et kig på de ting vi har gjort rigtigt i vores liv. Vi kigger på, hvor vi har haft en positiv indvirkning på os selv og andre. Vi gør dette for at få et mere fuldstændigt billede af os selv. Vi er også interesseret i at finde de gode karaktertræk og handlinger som vi ønsker at give næring til i vores liv.

Vi spørger os selv: hvilke kvaliteter har jeg som jeg kan lide?

Vi forslår, at kigge det hele igennem igen og spørge vores højere magt om hjælp til at se, om vi har undladt noget vigtigt. Hvis vi har været grundige, hvis vi har ransaget vores hjerte og sjæl føler vi måske en lettelse ved at være blevet færdige med dette trin.

Vi er nu klar til det **FEMTE TRIN**...





# Frygtopgørelsen

	Frygt for:	Grunden (hvorfor har jeg denne frygt)?	Hvordan påvirker denne frygt mit liv?	Hvad er min andel, hvis nogen?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				



## Femte trin

---

Indrømmede overfor Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtigt hvordan det forholdt sig med vore fejl.

Femte trin kræver mod og streng ærlighed. Dette trin fortsætter den proces vi satte i gang i trin fire, vi har afdækket ting om os selv som vi måske ikke vidste, eller var villig til at se i øjnene. At indrømme det over for vores højre magt, os selv og et andet menneske hjælpe os med at overkomme følelsen af skyld, skam og forlegenhed som har holdt os fra at opnå vores sande potentiale.

Når vi kommer til femte trin ved mange af os på forhånd, hvem vi skal dele vores fjerde trins opgørelse med. Mest almindeligt med vores sponsor som vi allerede har valgt.

Men det er ikke strengt nødvendigt, at det skal være din sponsor. *Liv med håb* foreslår at en spirituel vejleder, eller en helt fremmed kan høre dit femte trin (vi finder det fordelagtigt, at denne person har en forståelse for 12 trins filosofien).

Femte trin handler om at opdage handlemønstre som resultat af vores vrede, frygt og egoisme/selviskhed. Ved at identificere og dele om dem, kan vi finde en vej væk fra dem.

### Starten:

- Læs femte trin i LIV MED HÅB
- Gennemgå femte trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til
- Slå ordene *ydmagthed*, *ydmagelse* og *ærlighed* op i en ordbog. Skriv de definitioner du finder vigtige og skriv hvad hvert ord betyder for dig

### Tillid:

- Mangler jeg tillid til mig selv eller andre?
- Hvilke faktorer, hvis nogen, bidrager til min mangel på tillid?

## Ydmyghed:

- Hvilke undskyldninger, om nogen, hindrer mig i at dele min opgørelse?
- Er der noget, der blokerer mig fra at have modet til at lave dette trin?

Mange af os fandt det hjælpsomt af bede om tillid, ydmyghed og mod.

## Nu mødes vi med vores sponsor eller spirituelle vejleder, for at dele vores fjerde trins opgørelse:

- Efter at have delt vores opgørelse, fandt nogen af os det givtigt og uvurderligt, at tilbringe noget tid alene i stille refleksion.
- Hvis vi opdager ny vrede, frygt eller hemmeligheder, deler vi dem med vores sponsor eller vejleder på dette tidspunkt.

For mange af os, når vi har lavet dette trin, bliver fortidens ødelæggelser en ressource fra hvilken, vi har lært og groet. Mange af os oplever en ny form for kraft, selvaccept, integritet og ydmyghed.

Vi er nu klar til at fortsætte til **SJETTE TRIN** ...

## Note til sponsoren:

Hver enkelt sponsor har deres egen måde at arbejde med sponsees. Tilgangen kan variere fra sponsor til sponsor og ændrer sig næsten med sikkerhed over tid.

Selv uden tidligere erfaringer kan de fleste sponsorer bemærke et mønster, som bliver åbenbaret ved at lytte uden fordømmelse og med et åbent hjerte og sind.

Nogle af os hjælper måske vores sponsees med at forberede en midlertidig liste over, hvem de måske skylder en undskyldning, andre overlader det til sponseen selv. Nogle bruger samme metode til at skrive alle karakterbrist ned. Andre benytter sig slet ikke af denne proces i femte trin.

Efter sponseen har delt deres lister, finder mange sponsorer det nødvendigt, at spørge en sidste gang om der er nogen hemmeligheder, der ikke er blevet afsløret, eller som ikke passede ind under nogen af kategorierne. Denne stille gestus kan hjælpe med at få eventuelle udeladte skeletter ud af skabet.

Som sponsor ser du måske at selv om lettelse ofte er et resultat af dette trin, kan angst og ubehag også opstå som resultat fra at have gravet gamle minder og følelser frem. Sponsees har måske lyst til at flygte fra det, de har opdaget. De kan have lyst til at undgå os, fordi vi ved for meget. Du skal måske hjælpe dem til at modstå denne trang, og vende dem imod erfaringerne fra andre hashafhængige, som kan berolige dem med deres egne historier omkring deres vej igennem femte trin.

Det femte trin som en sponsor og sponsee laver sammen er effektivt og ofte transformerende. Det kan samtidig kaste lyse over forskellige emner og områder som en sponser ikke er i stand til at hjælpe med. I de fleste tilfælde er sponsoren ikke en kvalificeret terapeut. Sponsoren kan råde sin sponsee til at søge professionel hjælp, som en uddannet vejleder, en advokat eller en læge. I nogen tilfælde kan sponsoren ønske at søge råd udefra, men uden at bryde tillidsforholdet i mellem sponsor – sponsee.

Mange af os har fundet store ressourcer hos vores egen sponsor i arbejdet med en sponsee, men altid være forsigtigt med ikke at bryde vores tillidsbånd til vores sponsee.

## Sjette trin

---

Var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter.

Efter at have fuldført fjerde og femte trin har vi nu en meget større opmærksomhed og bevidsthed omkring den smerte vi har påført andre og os selv. Det står mere klart og detaljeret end nogensinde før. Blandt de mønstre der kom frem, mens vi for første gang delte disse detaljer fuldt og åbent, er vi begyndt at genkende vores karakterdefekter.

Sjette trin siger simpelthen, at vi ” *var helt indstillede på at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter*”.

Dette trin kræver at vi praktiserer de spirituelle principper, *villighed* og *tro*. Vi har brug for villighed til at lade vores højere magt fjerne vores karakterdefekter, og have tro på, at når vi er klar til at give slip vil vores højere magt være der til at hjælpe os. Nogle karakterdefekter kan vi ikke vente med at komme af med, mens der findes andre vi ikke ved hvordan vi skal kunne leve uden.

Denne bevægelse imod det nye og ukendte kan både være spændende og skræmmende. På den ene side ser vi os selv blive som vi altid gerne har villet være, og kan ikke vente med at fortsætte til syvende trin. På den anden side kan vi ikke forestille os, at skulle slippe nogen af vores karaktertræk, og derved bevæge os imod en helt ny måde at være på.

### Starten:

- Læs sjette trin i LIV MED HÅB
- Gennemgå sjette trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til.
- Slå ordene *defekt* og *villighed* op i ordbogen, skriv de definitioner du finder vigtige og skriv hvad hvert ord betyder for dig.
- Gense/betragt ordet tro (fra tredje trin). Har din tro ændret sig?

### Villighed:

- Lav en liste over hvornår du har praktiseret det spirituelle princip ”villighed”. Hvad var resultatet?
- Har jeg karakterdefekter jeg ikke kan vente med at slippe af med?
- Har jeg karakterdefekter jeg ikke kan forstille mig at leve uden?

## Tro:

Vi kan praktisere den samme tro vi brugte til at stoppe med at ryge hash, til at give slip i vores karakterdefekter. Vi blev villige til at overgive vores karakterdefekter.

- Lav en liste over eksempler hvor du har praktiseret det spirituelle princip tro. Hvad var resultatet?
- Er der noget, der forhindrer mig i at have mod til at lave dette trin?
- Hvis min højere magt gør alt det her for mig, hvad er så mit arbejde?

## Karakterdefekter:

Mange af os strittede ved ordet ” karakterdefekt.” Selv om vi vidste at vi ikke var perfekte, fik ideen om at have defekter os til at tænke mindre om os selv. Nogle af os bruger et alternativt ord som karakterudfordringer, da det er mere opmuntrende og peger i retning af at det er noget vi kan overkomme. Med vores omhu, vores sponsors vejledning og vores højere magts hjælp, fandt vi at mange af os efterhånden kan mindske, eller helt gøre os fri af mange af de træk, der ikke længere tjener os. Forandringerne begynder så længe vi er villige og har tro. Ved at skrive, dele og bede forøger vi vores parathed til at give slip på disse karakterdefekter.

- Hvad er mine karakterdefekter? Skriv hver enkelt ned, og giv en kort beskrivelse af hver.
- Hvad er eksempler på situationer, hvor jeg har handlet på mine defekter?
- Hvordan påvirker mine defekter mig selv og andre?
- Har jeg defekter som jeg ved jeg er bundet til?
- Har jeg defekter som jeg tror ikke kan blive fjernet?
- Hvad ville der ske, hvis disse defekter blev fjernet?



- Hvad kunne jeg gøre i stedet for at handle på disse defekter?
- Stoler jeg på at min højere magt vil gøre det, der er bedst for mig?
- Hvordan ville mit liv se ud, hvis alle karakterdefekter blev fjernet?

Karakterdefekter har ofte rødder i normale og ønskelige menneskelige træk, som er løbet løbsk under vores aktive afhængighed. Det er muligt at opnå en transformation ved at undersøge disse temaer, for det er i skyggen af vores værste træk, at vi kan opdage vores bedste aktiver.

- Kan jeg sammenkæde nogen af mine karakterdefekter med en underliggende styrke?
- Hvad ville der ske, hvis jeg blev efterladt kun med styrken, og ikke nogen af de defekter der voksede ud af denne?

Det er velkendt blandt mange, at arbejdet med sjette trin ikke er en fortløbende proces, endog en livslang proces. Mange af os erfarede en dramatisk lettelse fra nogle af vores karakterdefekter, men få af os oplevede, at alle vores defekter blev fjernet på én gang, så vi blev nødt til at acceptere at være klar, også betød at *"fortsætte med at være klar"*.

Denne tilgang til sjette trin er blevet beskrevet som at omfavne en livslang sjette trins attitude, konstant at være åben for opdagelse af vores defekter og at overgive dem til en højere magt.

Ved at praktisere sjette trin får vi den ydmyghed vi har brug for i **SYVENDE TRIN...**

## Syvende Trin.

---

### Bad ydmygt Gud fjerne alle vore utilstrækkeligheder.

Det spirituelle princip i syvende trin er ydmyghed. I dette trin giver vi slip i vores ego og bøjer os ydmygt for en magt større end os selv, så vores mangler kan blive fjernet. Syvende trin handler ikke om, at vi tænker mindre **om** os selv, men at vi tænker mindre **på** os selv.

#### Starten:

- Læs Syvende trin i LIV MED HÅB.
- Gennemgå syvende trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til.
- Slå ordene *ydmyghed* og *overgivelse* op i ordbogen, skriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.

#### Ydmyghed:

Vi har brug for ydmyghed for roligt at bede om hjælp og give slip. Vi handler og overlader resultatet til vores højere magt. Hvor ydmyghed tidligere repræsenterede svaghed for mange af os, er det nu nøglen til sindsro.

- Hvordan føler jeg omkring ideen at praktisere ydmyghed?
- Hvordan påvirker ydmyghed min helbredelse?
- Hvad kan jeg gøre for at praktisere ydmyghed i dette trin og i min hverdag?

#### Overgivelse:

At have tro på, at vores højere magt ved hvad der er bedst for os, kræver en fuldstændig overgivelse. Vi er nødt til ikke at gå i vejen, og lade disse ændringer i vores tankemønstre og handlinger ske.

- Hvordan har jeg det med at overgive mig og lade min højere magt arbejde i mit liv?
- Er jeg villig til at give slip og overgive mine karakterdefekter til min højere magt?

## Handling:

Nogen bønner er helt almindelige, når vi beder vores højere magt om at fjerne vores mangler, men den spirituelle vej kan variere. Nogen af os skriver vores egen bøn, og holder det mellem vores højere magt og os selv.

Andre deler deres erfaringer med deres sponsor og andre igen inviterer medlemmer fra deres "sponsorship familie" til at tage del i ritualen. Hvordan vi beder vores højere magt om at fjerne vores mangler er et personligt valg. Det bliver foreslået, at vi tager dette valg sammen med vores sponsor eller spirituelle vejleder.

Denne tilsyneladende simple handling af bøn giver vores højere magt tilladelse til at arbejde i vores liv. Når noget sker, der udløser vores karakterdefekter, er vi mere tilbøjelige til at genkende det og har en mulighed for at søge hjælp hos vores højere magt.

- Hvordan vil jeg bede min højere magt om at fjerne mine mangler?
- Vælger jeg at dele min erfaring med min sponsor, eller et andet MA medlem jeg har tillid til?
- Tror jeg på at min højere magt vil fjerne mine mangler?

## Proces ikke perfektion:

Vi hører ofte udtrykket "proces, ikke perfektion". Nogen gange oplever vi en lille fremgang, andre gange betydeligt mere. En hvilken som helst fremgang hjælper os med at bygge et fundament til vores bedring. Når vi stræber efter perfektion, kommer vores ego i vejen i bestræbelserne på at lade vores højere magt ind i vores bedring. Det er vigtigt at tage et skridt tilbage. Når vi kigger på den fremgang vi har gennemgået får mulighed for at se, hvor meget bedre vores liv er blevet og hvor meget vores højere magt gjort sin del. Det er vores bedring i levende live.

- Hvordan praktiserer jeg perfektion i mit liv?
- Hvordan kan jeg lære at bruge spirituelle principper, og de værktøjer jeg har lært i min bedring, når jeg handler på perfektion?
- Hvad vil jeg gøre når en karakterdefekt opstår igen i mit liv, efter jeg har bedt min højere magt om at fjerne den?

I takt med at vi beder vores højere magt om at fjerne vores karakterdefekter, beder vi om at transformere dem til nye og nyttefulde tankemønstre og handlinger. Når vi beder ydmygt, opdager vi at vores højere magt kan fjerne vores ufuldkommenheder og hjælpe os med at tilgive os selv.

Vi var nu klar til **OTTENDE TRIN ...**

## Ottende trin

---

Lavede en liste over alle mennesker vi havde gjort fortræd, og blev villige til at give oprejsning til dem alle.

Ottende trin inkorporerer ærlighed, åbenhed, villighed, tro, accept, kærlighed og tilgivelse. Dette trin handler om at blive villig til at give oprejsning, ikke om rent faktisk at give oprejsningen. Vi kigger tilbage og prøvet at opdage hvor vi har fejlet. Efter at have påbegyndt arbejdet i fjerde trin, identificerer vi alle de mennesker vi har gjort fortræd og på hvilken måder.

Selv om vi måske bliver fristet til at skynde os ud og give oprejsning, er det vigtigt for os at huske, at ottende trin kun er at lave en liste. Hvis vi prøver at give oprejsning uden vores sponsors vejledning og en plan, kan vi ende op med at gøre mere skade end gavn.

### Starten:

- Læs ottende trin i LIV MED HÅB
- Gennemse ottende trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til
- Slå ordene *oprejsning* og *tilgivelse* op i ordbogen, skriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.
- Gense/betragt ordet ”*villig*” fra sjette trin. Har dets mening ændret sig for dig (overhoved) siden du arbejdede med det trin?

### Villighed:

Nogle af os har brug for at starte med at bede en bøn om hjælp for at blive villig til at lave vores liste. At fortsætte fokuseret på dette mål er ofte nyttigt.

- Er jeg villig til at lave min liste?
- Lav en liste over al vrede, der afholder mig fra at blive villig til at give oprejsning.
- Er det muligt at give slip på den vrede nu? Hvis ikke, kan jeg skrive navnene på min liste alligevel, og arbejde imod at blive villig senere/på et senere tidspunkt?
- Hvad kan hjælpe mig til at blive mere villig?
- Er der oprejsning jeg skal lave, som kan forvolde skade på mig selv eller andre?
- Hvilke bekymringer og/eller frygt har jeg?

## At skrive vores liste:

Vi skriver dem ned vi har forvoldt skade som resultat af vores defekter, og præcis hvordan vi har skadet dem. Vi kategoriserer dem i forhold til hvem vi føler, der skal modtage omgående oprejsning, dem vi er villige til at opsøge snart, dem vi vil opsøge senere, og dem vi ikke kan forestille os overhoved at blive villige til at opsøge. Vores liste kan inkludere personer, som er døde, eller dem vi har meget lille chance for at lokalisere. Vi vil måske også have lyst til skrive os selv på listen.

Vi skriver den skade ned vi har forvoldt åndeligt, socialt, mentalt, fysisk, og økonomisk.

## For eksempel:

### Åndeligt:

- Tvang vi andre til at tilslutte sig vores overbevisninger, uden respekt for deres?
- Har vi brugt sarkasme eller andre metoder til at underminere andres overbevisninger?

### Socialt:

- Har vi såret andre for at føle os overlegne, eller har vi handlet passivt for at opnå kontrol?
- Isolerede vi os fra venner og familie?

### Mentalt:

- Har vi ondskabsfuldt leget med andres menneskers sind?
- Var vi forsømmelige, manipulerende eller udnyttende?

### Fysisk:

- Misbrugte vi andre, eller lod andre mishandle os (eller vores børn)?
- Har vi skadet andre seksuelt, eller været utro?
- Gjorde vi vores bedste, eller kun lige nok til at klare os?

### Økonomisk:

- Var vi ligeglade og ødslende, eller grådige og nærrige?
- Havde vi berøvet andre af deres nødvendigheder?
- Havde vi snydt eller stjålet fra andre?

Hvor end det er muligt, skriver vi ned, hvad vi måske kan gøre for at give oprejsning til personerne på vores liste. Hvor det er relevant, identificerer vi, hvad der måske kan stoppe os fra at give oprejsning overfor en bestemt person.

Det kan være, at vi ikke er ansvarlige for nogle af de skader vi har forvoldt på vores liste. At gennemgå hver oprejsning med vores sponsor eller spirituel vejleder er afgørende. De kan hjælpe os med at finde indsigt, styrke, håb og den tilgivelse, der er afgørende for at fortsætte til **NIENDE TRIN** ...

## Niende trin

---

Gav direkte oprejsning til disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville krænke dem eller andre

Niende trin er et handlingstrin. Ved at bruge den viden vi har opnået i de første otte trin, begynder vi processen i at give oprejsning. Vi fortsætter det arbejde vi begyndte i fjerde trin – oprydningen af fortidens vragdele og ødelæggelser. Det niende trin handler om at indrømme vores tvivlsomme og uretmæssige adfærd, en oprigtig undskyldning og rimelig erstatning. Der er mange tilgange til dette trin. Hvordan vi vælger at gennemføre det er ultimativt et personligt valg, guidet af vores sponsor eller spirituelle vejleder.

Formålet med niende trin er ikke at opnå andres beundring, men at genvinde vores selvværd, og fortsætte vores åndelig vækst. Formen for vores oprejsninger kan variere, men vores attitude er altid den samme. Villighed til at tage ansvar for vores opførsel og handling mod at rette vores fejl.

### Starten:

- Læs niende trin i LIV MED HÅB.
- Gennemse niende trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til.
- Slå ordene *retfærdighed*, *integritet* og *godtgørelse* op i en ordbog, skriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.

### Forberedelse:

Mange af os fandt det behjælpeligt, at begynde med at skriv breve til hver person på vores liste, og gennemgå dem med vores sponsor. Dette sikrer, at vi holder fokus på os selv og ikke bebrejder andre for vores handlinger. Det holder os fra at begynde med en oprigtig undskyldning, og ende men en ”ja, men” (for eksempel: Ja, jeg stjal dine penge, men du var nærig).

Når vi begynder på vores breve, bliver det forslået, at vi er ærlige omkring vores afhængighed, hvor end det er muligt, ikke som en undskyldning, men som en potentiel forklaring for vores opførsel. Vi giver oprejsning for det vi ikke har gjort, såvel som det vi har gjort – såsom isolation og forsømmelse af andre.

I nogen tilfælde giver vi oprejsning til nogen der har skadet os, måske mere end vi har skadet dem. Niende trin handler om at tage ansvar for vores eget rod, ikke at lave en moralsk opgørelse for andre.

### **Handling / give oprejsning:**

Hvor end det er muligt, giver vi vores oprejsning ansigt til ansigt. Nogle af os bruger vores breve som en form for manuskript for at sikre os, at vi får sagt præcis det vi satte os for at sige, når vi giver vores oprejsning. At udnytte telefonen, breve eller e-mail kan nogle gange være vores eneste mulighed.

I nogen tilfælde kan oprejsning gøre mere skade end gavn. Igen er det noget vi diskuterer og beslutter sammen med under vejledning fra vores sponsor. Bekymring om konsekvenser undskylder os ikke fra at give oprejsning, medmindre det vil såre os selv eller andre. Når vi skylder økonomisk oprejsning til aktive afhængige søger vi sikre muligheder, der ikke sætter os i risiko for at blive fristet, eller ulovligt være i nærheden af stoffer.

Nogen gange er det ikke muligt at lave direkte oprejsning. Hvis den person vi har skadet er død, eller umulig at opspore, kan vi skrive et brev og dele det med vores sponsor og således lave indirekte eller levende oprejsning. Det kan inkludere, at bidrage til velgørenhed, lave frivilligt arbejde, eller lave en ærlig ændring i vores opførelse overfor andre.

Det niende trin handler om at tage ansvar for vores handlinger. Vi anerkender hvor noget vi har sagt eller gjort har skadet andre. Vi indrømmer, hvor noget vi har gjort eller sagt har skadet andre. Vi ser fortiden i øjnene og tager vores del. Vi giver oprejsning og overlader resten til vores højere magt.

De belønninger vi modtager fra at have taget dette trin er gennemgribende og sublime. Mirakler bliver en hverdagsrealitet. Det hårde arbejde vi har lagt i de første ni trin er en værdifuld gave.

For at kunne beholde denne gave vendte vi os imod **TIENDE TRIN ...**



## Tiende trin

---

Fortsatte med vores opgørelse over os selv, og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.

Tiende trin er begyndelsen af ”vedligeholdelses” trinene, der kombinerer og sammenbinder det vi har lært i de første ni trin og gør det muligt at bruge denne viden på daglig basis. Sat sammen med trin elleve og tolv, handler tiende trin om vores fortsatte engagement i den åndelige proces.

At lave en daglig personlig opgørelse gør os i stand til, at vedligeholde vores selv-refleksion og bevidsthed, og sikrer vores vedvarende vækst i bedringen. Undervejs mens vi opnår forståelse for vores tanker og handlinger (såvel som konsekvenserne), og villigt retter op på os selv, bliver vores liv transformeret.

### Starten:

- Læs tiende trin i LIV MED HÅB
- Gennemgå tiende trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til
- Slå ordene straks, *vedholdenhed* og *engagement* op i ordbogen, skriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.

### Den daglige opgørelse:

Det bliver forslået, at vi finder ind i en rutine med daglig selv-refleksion. Nogen af os har fundet det nyttigt, at vælge en tid på dagen, hvor vi stille kan sidde og gennemgå de tidligere 24 timer. Vi vælger måske at lave denne øvelse før vi går i seng om aftenen, eller vi foretrækker måske at undersøge den foregående dag som det første om morgenen. Hvilken tid på dagen vi vælger er ikke så vigtigt, men det kan måske hjælpe med at opnå en vane af ensartethed. Mens en daglig opgørelse kan laves på skrift, kan en mental liste også være behjælpelig så øvelsen bliver integreret i vores hverdag.

Det her er en vedvarende proces. Vi stræber efter fremskridt, ikke perfektion. Mange dage opnår vi ikke alt det vi ønsker, men det er vigtigt, at vi tilgiver os selv, hvis vi ikke lever op til vores egne forventninger. Det her er ikke en test, der er ikke noget rigtige eller forkerte svar. Disse er idealer vi stræber efter, snarere end en perfektionistisk tjekliste.

Vi kom ikke til tiende trin på en dag. Selvbeherskelse er en proces, ikke en begivenhed. Tag det roligt.

Vi overvejer disse spørgsmål og bemærker, at nogle dage vil ikke alle være gyldige:

- Holdte jeg mig clean i dag?
- Bad eller mediterede jeg?
- Bad jeg for andre?
- Har jeg snakket med min sponsor i dag?
- Har jeg læst noget tolv trins litteratur?
- Hvilke trin har jeg bevidst arbejdet på i dag?
- Gjorde jeg noget for at hjælpe min bedring?
- Lærte jeg noget om mig selv i dag?
- Havde sygdommen indflydelse på mit liv i dag?
- Havde jeg frygt? Hvis ja, omkring hvad?
- Var jeg besat af noget i dag? Hvis ja, hvad?
- Var jeg ærlig?
- Var jeg bekymret omkring i går eller i morgen?
- Løb jeg med sladder i dag?
- Har bitterhed eller vrede ledt mig til at gøre noget jeg fortrød?
- Var jeg overdreven følsom?
- Var jeg fordømmende, skadelig eller uretfærdig diskriminerende?
- Havde jeg en negativ attitude og påførte den på dem, der er omkring mig
- Var jeg tolerant og åbensindet?
- Var min attitude kærlig og tilgivende?
- Var jeg god imod mig selv i dag? Hvis ja, hvordan?
- Var jeg venlig imod en anden i dag? Hvis ja, hvordan?
- Gav jeg af mig selv i dag, uden at forvente noget igen?
- Har jeg givet udtryk for min taknemmelighed til min højere magt, for alt der gik godt i dag?
- Lavede jeg nogen fejl i dag? Indrømmede jeg det straks, og gav oprejsning, hvis det var passende?
- Har jeg nogen uafsluttede sager, jeg skal tage hånd om i morgen?

Daglig praksis af tiende trin hjælper os med at genoprette vores tilregnelighed, ved at holde os på de bedste mulige vilkår i forhold til verden omkring os. Vi begynder virkelig at opleve fred og sindsro. Vi er nu klar til at forbedre (og udvikle) vores bevidste kontakt med vores højere magt.

For at gøre dette fokuserer vi på **ELLEVTE TRIN...**

## Ellevte trin

---

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.

Ligesom tiende trin er ellevte et trin vi ikke behøver at vente med at arbejde på. Ellevte trin handler om at pleje og forbedre vores forhold med den højere magt af vores egen forståelse og udvikle vores åndelige bevidsthed. Mange af os har erfaret, at når vi beder for viden om Guds vilje med os, opdager vi de rette handlinger at tage, og de rette ord at bruge. Ligesom tiende og tolvte trin, er ellevte trin ikke et trin vi behøver at vente med at arbejde på.

En af udfordringerne ved ellevte trin, er at lære at forstå forskellen mellem Guds vilje og vores egen vilje.

Vi behøver kun at bede om vores højere magts vejledning og visdom for at sikre, at vores egne lyster ikke er det vi fokuserer på. Jo mere vi giver slip på vores egen ønskeliste, jo mere tillader vi Gud at arbejde i vores liv.

Gennem erfaring med kraften ved bøn og meditation i vores liv, bliver vores bevidsthed stærkere og vores tro dybere.

### Starten:

- Læs ellevte trin i LIV MED HÅB
- Gennemgå ellevte trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til.
- Slå ordene *bøn*, *meditation* og *spirituel/åndelig* op i ordbogen, skriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig.

### Bøn:

Nogle af os begynder og slutter dagen med at takke vores højere magt for endnu en dag clean og ædru. Andre benytter sig af formelle bønner fra tolv trins litteratur, organiseret religion eller fra vores spirituelle/åndelige praksis. Mange taler direkte fra hjertet, og lader Gud kende vores inderste tanker og følelser. Ligegyldigt hvilken metode vi vælger, vil det give positive resultater. Over tid ser vi ofte at kommunikationen med vores højere magt bliver nemmere og tillader os at forme (og udvikle) et dybere forhold.

Ud over at bede om at få Guds vilje med os at vide, beder vi også om styrken til at føre den ud i livet. Vi kan måske være bevidst om Guds vilje med os, men kan på grund af mange ting føle os ude af stand til at føre det ud i livet. For at succesfuldt at arbejde med ellefte trin, bliver det nødvendigt at praktisere de spirituelle/åndelige principper, *tro* og *tillid* til Guds vilje i vores hverdag. Hvis vi fokuserer på, at være taknemmelige for de gode ting i vores liv, bliver ønsket om at gøre Guds vilje lettere.

Hvilke metoder af bøn har jeg prøvet?

- Hvilke, hvis nogen, virker bedst for mig?
- Har jeg følt nogen forbindelse til min højere magt?
- Er nogen af mine bønner blevet opfyldt? (såsom frihed fra besættelsen til at ryge, eller hjælp til næste rette handling)
- Har det været muligt at etablere en daglig rutine omkring bøn?
- Hvis ikke, er der noget, der kan hjælpe mig med at integrere bøn lettere i mit liv?

### **Meditation:**

Ligesom bøn er en måde at tale med Gud på, er meditation en måde at lytte til Gud på. Meditationens metoder er designet til at udvikle evnen til at blive bevidst om vores højere magt. Nogle foretrækker guidet meditationer, andre praktiserer bevægelsesmeditationer, og andre foretrækker simple vejtrækningsøvelser. Lige meget hvilken form for meditation vi praktiserer, vil processen omkring at få ro i sindet videreudvikle vores bevidsthed og forbindelsen til vores højere magt.

Nogle (typer) meditationer foreslår, at vi holder opmærksomhed på vores vejtrækning, som en metode til at få ro i sindet. For nogle af os, er det at gentage et sætning af spirituel/åndelig natur, såsom ” Giv slip og lad Gud ” og holde fokus på ordene, med til at hjælpe med at berolige vores sind. Når vores tanker vandrer, som de uundgåeligt vil gøre, prøver vi stille og kærligt, at bringe dem tilbage i fokus. Med alle teknikker, virker det til at der er en klar tendens til en konstant proces omkring at koncentrere vores opmærksomhed, når den bliver distraheret. Med regelmæssig øvelse bliver vores evne til at fokusere og holde opmærksomheden udviklet. Når vi beroliger vores sind, vokser vores intuition; løsninger og sindsro vil komme til os.

Hvilke, om nogen meditationsteknikker har virket for mig? Hvordan virkede de?

- Har jeg startet en proces imod at udvikle en regulær praksis omkring meditation?
- Har jeg bemærkede nogen forandring i min evne til at meditere siden jeg startede programmet/min helbredelse?
- På hvilken måde, hvis nogen har jeg eller mit liv ændret sig som resultat af meditation?

Som vi forbedrer vores evne til at forblive i en bevidst kontakt med vores højere magt, udvikler vi en større forståelse af kærlighed til os selv, indre ro, ægte lykke og glæde. Vi ved per intuition hvad vi skal gøre i øjeblikket vi står i; vi modtager vejledning fra vores højere magt. Hvis vi bibeholder denne kontakt, vil vi forblive i harmoni med Guds vilje med os.

Har jeg erfaret øjeblikke med bevidst kontakt med min højere magt?

- Hvordan ved jeg når jeg har opnået en bevidst kontakt med min højere magt?
- Hvilke faktorer hjælp mig til dette?
- Hvad kommer i vejen for at opnå en bevidst kontakt med min højere magt?
- Hvordan ved jeg hvad der er Guds vilje med mig? Ved jeg det altid?

Ved jeg det nogen gange? Ved jeg det aldrig?

- Er der noget, der holder mig fra at udføre Guds vilje?
- Hvordan kan jeg hjælpe mig selv med at udføre Guds vilje i alle områder af mit liv?

Ellevte trin giver os muligheden for styrken og modet til at indarbejde programmet i alle aspekter af vores liv. Vi er nu klar til at være til service og hjælpe andre/hjælp for andre, hvilket bringer os til **TOLVTE TRIN ...**

## Tolvte trin

---

Efter at have fået en åndelig opvågner som følge af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til hashafhængige og at praktisere disse principper, i alle vore anliggender.

Tolvte trin lover os, at hvis vi ærligt og grundigt anvender de første elleve trin i vores liv, vil vi opnå en åndelig opvågner. Gennem denne opvågner, med hjælp fra vores højere magt og de principper (og redskaber) vi har fået gennem programmet, har vi modtaget gaven af helbredelse.

### Starten:

- Læs tolvte trin i LIV MED HÅB
- Gennemgå tolvte trin med din sponsor, eller et andet MA medlem du har tillid til
- Slå ordene *service* og *resultat* op i ordbogen, skriv de definitioner du finder vigtige og hvad hvert ord betyder for dig

### Service:

Dette trin er omkring konceptet service, en essentiel del af vores bedring og for MA som helhed. Uden service ville der ikke være et program. Efter at være blevet skånet fra aktiv afhængighed, er vi nu frie til at hjælpe andre afhængige og give tilbage hvad der så frit er blevet givet til os.

Vi begynder at arbejde på tolvte trin, så snart vi ankommer til MA. Vi er til service for andre når vi kommer til møder, hjælper nykommere, bruger telefonen, tager serviceposter og sponsorerer andre afhængige. Jo mere vi hjælper andre, des mere hjælper vi os selv.

- Hvordan har jeg været til service?
- Hvordan spreder jeg budskabet om bedring?

## At praktisere principperne :

Hvert trin viser os mindst et væsentligt spirituelt princip. Vi stræber efter at anvende disse principper, ikke kun i programmet og vores fæller i dette, men i alle anliggender af vores liv.

- Slå betydningen af hvert princip op i ordbogen
- Hvordan bruger jeg hvert af dem i mit liv i dag?
- Hvis jeg ikke allerede praktiserer princippet, hvordan kan jeg så begynde?
- Hvad, om noget, står i vejen?

Første Trin: Ærlighed

Andet Trin: Håb

Tredje Trin: Tro

Fjerde Trin: Mod

Femte Trin: Integritet

Sjette Trin: Villighed

Syvende Trin: Ydmyghed

Ottende Trin: Refleksion

Niende Trin: Retfærdighed

Tiende Trin: Vedligeholdelse

Elvte Trin: Åndelig bevidsthed

Tolvte Trin: Service

Det er essentielt, at vi laver *ALLE* trinene og praktiserer *ALLE* principper, hvis vi vil bibeholde vores helbredelse (og bedring). For at beholde det vi har fået, er vi nødt til at give det videre. Hvis vi nøje undersøger vores udviklende forhold til vores højere magt, os selv og andre kan vi se en konkret ændring i vores attitude og opfattelser. Undervejs i vores spirituelle proces får vi indre styrke, selvværd og sindsro. Vi kan se vores andel i enhver situation og være villige til at gøre, hvad end det kræver for at praktisere principperne i dette program.

- Hvilke fordele har jeg erfaret som resultat af at have arbejdet med disse trin?
- Har jeg opnået en åndelig opvågning? Hvis ja, hvordan har den manifesteret sig?
- Hvordan har det påvirket min hverdag at leve principperne?

Hen af vejen mens vi fortsatte med at være til service og at praktisere disse principper i alt hvad vi foretog os, er vi blevet transformeret fra lidende afhængige til mennesker, der er i stand til at være glade, lykkelige og fri.

**Vi tager trinene for os selv, men ikke med os selv. Mange har gået før, andre vil følge med. VI HELBREDES!!!!**