



## 5. kapitel

---

### *Sådan virker det*

Det er vores erfaring, at det lykkes for langt de fleste, der omhyggeligt følger den vej, vi har gået. De, der ikke kommer sig, er folk, som ikke kan, eller som ikke er villige til at overgive sig ubetinget til dette enkle program. I reglen er det mennesker, som af natur er ude af stand til at være ærlige over for sig selv. Der findes mennesker, der er så uheldige. De kan ikke gøre for det, for de er tilsyneladende født sådan. De er fra naturens side ude af stand til at forstå og udvikle en livsstil, der kræver absolut ærlighed. For dem er udsigterne ikke så lyse. Der er også nogle, der lider af alvorlige følelsesmæssige og mentale forstyrrelser, men mange af dem kommer sig rent faktisk, hvis de har evnen til at være ærlige.

Vores beretninger illustrerer, hvordan vi var, hvad der skete, og hvordan vi er nu. Hvis du har besluttet dig for, at du gerne vil have det, vi har, og er villig til at gå hele vejen for at få det, så er du klar til at tage nogle bestemte trin.

Nogle af dem har vi selv stejlet over. Vi troede, at vi kunne finde en nemmere og mere behagelig måde, men det kunne vi ikke. Vi beder dig inderligt om at være frygtløs og grundig lige fra begyndelsen. Nogle af os forsøgte at holde fast ved vores gamle holdninger, men vi kom ingen vegne, før vi gav fuldstændig slip.

Husk, at det er alkohol, vi har at gøre med – snigende, overrumplende, magtfuld! Vi er nødt til at få hjælp, ellers klarer vi det ikke. Men der er én, som har al magt – denne ene er Gud. Vi håber, at du må finde ham nu.

Halve løsninger kunne vi ikke bruge til noget. Vi stod ved vendepunktet. Uden noget som helst forbehold bad vi om hans beskyttelse og omsorg.

Her er de trin, vi tog. De er ment som forslag til et program for den, som gerne vil komme sig.

- 1: Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for alkohol – at vi ikke kunne klare vores liv.
- 2: Vi kom til at tro, at en magt større end os selv kunne give os vores sunde fornuft tilbage.
- 3: Vi besluttede at lægge vores vilje og vores liv over til Guds omsorg - *Gud, sådan som vi opfattede Ham.*

- 4: Vi lavede en dybtgående og frygtløs moralsk opgørelse over, hvad vi indeholdt.
- 5: Vi indrømmede over for Gud, for os selv og for et andet menneske, nøjagtig hvordan det forholdt sig med vores fejl.
- 6: Vi var helt indstillet på at lade Gud fjerne alle disse fejl i vores karakter.
- 7: Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores fejl.
- 8: Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
- 9: Vi gik direkte til disse mennesker og gjorde det godt igen, hvor det var muligt, undtagen hvor dette ville skade dem eller andre.
- 10: Vi fortsatte vores personlige opgørelse, og når vi havde fejlet, indrømmede vi det straks.
- 11: Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *sådan som vi opfattede Ham*, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
- 12: Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågnen, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.

Der var mange af os, der udbrød: ”Nej, det er altså for meget. Det kan jeg ikke gennemføre!” Men mist ikke modet. Ingen af os har været i stand til at overholde disse principper til punkt og prikke. Vi er jo ikke helgener. Det handler om, at vi er villige til at udvikle os i en åndelig retning. De principper, vi har formuleret, er retningslinjer for, hvordan man gør fremskridt. Vi forholder os til åndelig udvikling, ikke til åndelig perfektion.

Vores beskrivelse af alkoholikeren, kapitlet til agnostikeren og vores personlige oplevelser før og efter har tilsammen ført til tre relevante synspunkter:

- a) At vi var alkoholikere og ikke kunne styre vores eget liv.
- b) At der sandsynligvis ikke fandtes nogen menneskelig magt, som kunne befri os fra vores alkoholisme.
- c) At Gud kunne og ville, hvis vi søgte ham.