

## Sådan virker det

Hvis du vil have det, vi har at tilbyde og er villig til at gøre den indsats, der skal til for at få det, så er du klar til at tage visse trin. Disse er principperne, som gjorde vores bedring mulig.

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse overfor vores addiction, at vores liv var blevet uhåndterlige.
2. Vi kom til at tro på, at en Magt større end os selv kunne genskabe vores tilregnelighed.
3. Vi tog en beslutning om at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra Gud, *som vi opfattede Ham*.
4. Vi lavede en søgende og frygtløs moralsk status over os selv.
5. Vi indrømmede for Gud, os selv og et andet menneske, vore fejls sande natur.
6. Vi var fuldstændig parate til at lade Gud fjerne alle disse karakterdefekter.
7. Vi bad Ham ydmygt om at fjerne vores utilstrækkeligheder.
8. Vi lavede en liste over alle de mennesker, vi havde gjort fortræd og blev villige til at gøre afbigt overfor dem alle.
9. Vi gjorde direkte afbigt overfor disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når dette ville skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med at gøre personlig status og når vi fejlede, indrømmede vi det straks.
11. Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, *som vi opfattede Ham*, idet vi bad kun om kendskab til Hans vilje med os og om styrken til at udføre den.
12. Da vi havde haft en åndelig opvågning som resultat af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab til addicts og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.

Vend

Dette lyder som en stor opgave og vi kan ikke gøre det hele på én gang. Vi blev ikke addicerede på én dag, så husk – *tag det roligt*.

Der er en ting mere end noget andet, der kan besejre os i vores bedring: Det er en ligegyldig eller intolerant holdning til åndelige principper. Tre af disse er uundværlige: Ærlighed, et åbent sind og villighed. Med disse er vi godt på vej.

Vi føler, at vores fremgangsmåde overfor sygdommen addiction er fuldstændig realistisk, for den terapeutiske værdi af én addict, som hjælper en anden, er uden sidestykke. Vi føler, at vores måde er praktisk, for en addict kan bedst forstå og hjælpe en anden addict. Vi tror på, at des hurtigere vi står ansigt til ansigt med vores daglige problemer i vores samfund, des hurtigere bliver vi acceptable, ansvarlige og produktive medlemmer af dette samfund.

Den eneste måde at undgå tilbagevenden til aktiv addiction er at undlade at tage det første stof. Hvis du er som os, ved du, at én er for mange og tusind aldrig nok. Vi lægger stor vægt på dette, for vi ved, at når vi bruger stoffer af hvilken som helst slags eller erstatter et med et andet, slipper vi vores addiction løs igen.

At tænke på alkohol, som anderledes end andre stoffer, har forårsaget tilbagefald for en hel del addicts. Før vi kom til NA, betragtede mange af os alkohol som værende anderledes, men vi har ikke råd til at være forvirrede på dette punkt. Alkohol er et stof. Vi er mennesker med sygdommen addiction, som må afstå fra alle stoffer for at opnå bedring.

De Tolv Trin er gengivet med tilladelse fra AA World Services, Inc.