

Svar, der ofte bliver overset – 1. opgave

7. Ingenting.
8. 75% blev helbredte, da det eneste vi havde, var Store Bog.
10. **Fysisk magtesløse**, fordi den effekt, alkohol har på disse kroniske alkoholikere, er en form for allergi, at fænomenet i denne trang er begrænset til denne type mennesker,
11. Eftersom de bukker under for begæret, atter og atter, som så mange gør, og fænomenet kaldet trangen udvikler sig, passerer de det velkendte stadium, at det »er for sjov«, og samvittigheden dukker op **med en fast beslutning om ikke at drikke igen. Dette sker igen og igen.** Dette er **”uhåndterligheden” (at vi ikke kan klare vort eget liv)** ved kronisk alkoholisme.
12. Medmindre den pågældende kan opleve en total psykisk forandring, er der meget lidt håb om helbredelse.
14. I Anonyme Alkoholikere kender vi **tusinder**, som engang var lige så håbløse som Bill. **Næsten alle er kommet sig.** De har løst deres alkoholproblem. Hvis vi gør det, som Bill gjorde, vil vi få det, som Bill fik.

Følelsen af at have delt en fælles fare er en af bestanddelene i en kraftig cement, som binder os sammen. Men det i sig selv ville aldrig have knyttet os sammen, som vi nu er sammenføjede. **Møderne fremkalder ikke helbredelse.**

Den fantastiske realitet for enhver af os er, at vi har opdaget en fælles løsning. Vi har fundet en vej ud, som vi helt kan tilslutte os, og hvorunder vi kan samles i broderlig og harmonisk handling. Dette er den store nyhed, som denne bog bringer enhver, der lider af alkoholisme. **Vi kommer os som følge af de trin, vi tager.**

15. Vi mener, at selve udelukkelsen af drikkeriet blot er begyndelsen. **En langt dybere demonstration af vore principper** ligger forude i vore respektive hjem, på arbejdet og i vor omgangskreds.
17. Alkoholikerens hovedproblem må altså søges **i hans sind** - snarere end i hans legeme.
18. *På et vist tidspunkt er vi ude af stand til, med tilstrækkelig vægt, at få ind i vor bevidsthed erindringen om **smerten og ydmygelsen for blot en uge eller en måned siden. Vi er forsvarsløse mod denne første drink.***
19. Dette er den store sandhed - og intet mindre: at vi havde haft **en dyb og effektiv åndelig oplevelse**, som havde vendt op og ned på hele vor livsholdning til vore medmennesker og til Guds univers. Den centrale sandhed i vort liv i dag er den absolutte overbevisning, at vor skaber har taget bolig i vort hjerte og vore liv på en måde, som i sandhed er mirakuløs. Han er begyndt at udrette det for os, som vi aldrig kunne gøre for os selv.

21. Vi lærte, at vi i dybet af vort indre blev nødt til at erkende, at vi var alkoholikere. **Total overgivelse overfor alkoholismens håbløshed.**
22. Dette er **det første skridt** mod helbredelse.
- 23 a. Når han først var kommet i gang, havde han overhovedet ingen kontrol. Da han var 30 var han fysisk magtesløs overfor alkohol, men han kunne klare sit liv i forhold til alkohol.
- b. Alkoholisme er **tålmodig**. I 25 år havde han ikke noget problem med alkohol.
- c. Da han blev 55 forførte alkoholismens snigende sindssyge ham til at tage en drink. Alkoholisme er **kronisk**.
- d. Nu kunne han ikke længere kontrollere den mængde, han drak, men værre endnu var, at han ikke kunne håndtere beslutningen om ikke at tage den første drink. **Hans liv var blevet uhåndterligt**. Han var magtesløs overfor alkohol både psykisk og fysisk. **Han kunne ikke klare sig eget liv** i forhold til alkohol. **Alkoholisme er progressiv**.
- e. Skønt han var en robust mand på pension, gik han hurtigt i opløsning og var død inden for fire år. Alkoholisme er **dødelig**. **Man kan dø af det!**
28. Af samme vigtighed var opdagelsen af, at de åndelige principper ville løse **alle** mine problemer.
32. Vort dilemma var **mangel på styrke**. Vi var tvunget til at finde en Magt, ved hvilken vi kunne overleve. Og det måtte være *en Magt større end os selv*. Naturligvis. Men hvor og hvordan skulle vi finde denne Magt?
33. 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**.
34. »Tror jeg nu, eller er jeg overhovedet villig til at tro, at der findes en Magt større end mig selv?«
35. Når et menneske kan sige, at han tror, eller er villig til at tro, kan vi bestemt forsikre ham, at han er på vej. Dette er blevet bevist blandt os gang på gang, at på denne enkle hjørnestein kan et vidunderligt, virkende, åndeligt grundlag bygges.
36. Vi fandt denne Store Realitet **inden i os selv**. Ved sidste analyse er det kun der, Han findes. Sådan var det for os.
37. Sjældent har vi mødt et menneske, som ikke kommer sig, hvis vedkommende samvittighedsfuldt følger vort program.
38. Her er **trinene, vi tog**, foreslået som et program for at genvinde helbredet.
42. Når jeg indser, at min alkoholisme er en **håbløs** tilstand og har fået håbet om, at dette program måske også vil virke for mig.

43. Vi fandt det mest fordelagtigt at tage dette åndelige trin med et forstående menneske. (Din sponsor vil være den ideelle person.)
44. Dette var blot begyndelsen som, hvis den blev foretaget i ærlighed og ydmyghed, medførte **en effekt - ofte overvældende** - som mærkedes straks.
45. Vi tog derefter fat på en række **aktive handlinger**. (Møder er vigtige, men vi kommer os som følge af trinene, vi tager – ikke som følge af møderne, vi deltager i.)
46. Skønt denne beslutning var nødvendig og afgørende, ville den kun have lidt betydning, hvis den ikke **straks** fulgtes op af en ihærdig indsats
47. Side 80 til 86
48. Fem. (Nu skal du finde dem.)
50. Sandheden! (Sandheden vil gøre dig fri, men indtil det sker, vil den slå din hjerne ud!)
51. Her er nogle få af dem.

Når vi ærligt valgte dette standpunkt, så fulgte alle slags besynderlige ting. Vi havde fået en ny arbejdsgiver – som havde al magt. Han gav os, hvad vi behøvede, hvis blot vi holdt os nær Ham og gjorde Hans arbejde godt. Etableret på et sådant grundlag blev vi mindre og mindre interesserede i os selv, i vore egne små planer og formående. Vi blev mere og mere interesserede i at se, hvor vi kunne give vort bidrag til livet. Eftersom vi følte ny kraft tilflyde os - eftersom vi kunne glæde os over sindsro - eftersom vi opdagede, at vi med held kunne se livet i øjnene, begyndte vi at slippe vor frygt for dagen i dag, for i morgen - og for fremtiden. Vi var blevet født på ny.

Men for alkoholikeren, hvis håb det er at bibeholde og udvikle den åndelige erfaring, er spørgsmålet om harme grænseløst betydningsfuldt. Vi opdagede, at den var skæbnesvanger, for når vi gemte på den slags følelser, lukkede vi os selv ude fra det åndelige solskin. Vanviddet med alkohol vendte tilbage, og vi begyndte atter at drikke, og for os betød dette at drikke – at dø!

Vi kan ikke hjælpe alle, men Gud vil i det mindste vise os, hvordan vi kan få et venligt og tolerant syn på hver og én.

Kun i den udstrækning, at vi gør det, vi mener, Han vil, at vi skal gøre, og ydmygt har tillid til Ham, sætter Han os i stand til at sætte sindsro op mod kaos.