



HUR DET FUNGERAR (utdrag ur kapitel 5, Anonyma Alkoholister "Stora Boken")

Sällan har vi sett en människa misslyckas som noggrant har följt vår väg. De som inte tillfrisknar är de som inte helhjärtat kan eller vill underkasta sig detta enkla program, oftast män och kvinnor som är så skapta att de saknar förmåga att vara ärliga mot sig själva. Det finns sådana olyckliga människor. Det är inte deras fel, de tycks vara födda så. De är av naturen oförmögna att förstå och utveckla ett levnadssätt som kräver omutlig ärlighet. Deras chanser är mindre än för genomsnittet. Det finns också de som lider av allvarliga känslomässiga och mentala störningar, men många av dem tillfrisknar om de har förmågan att vara ärliga.

Våra berättelser avslöjar i stora drag hur vi var, vad som hände och hur vi är nu. Om du har beslutat att du vill ha vad vi har och är villig att gå hur långt som helst för att uppnå det – då är du mogen att ta vissa steg.

Inför några av dessa ryggade vi tillbaka. Vi trodde vi kunde finna en lättare, mindre krävande väg. Men det kunde vi inte. Vi ber dig, med allt det allvar vi förfogar över, att vara oförskräckt och grundlig från första början. Några av oss har försökt att hålla fast vid våra gamla föreställningar och resultatet var noll, tills vi släppte taget helt och hållet.

Kom ihåg att det är alkohol vi har att göra med – listig, gåtfull och mäktig! Utan hjälp är den för mycket för oss. Men det finns En som har all makt – denne Ende är Gud. Må du finna Honom nu!

Halvmesyrrer gav oss ingenting. Vi stod vid vändpunkten. Vi överlämnade oss helt och fullt och bad om Hans beskydd och omsorg.

Här är de steg vi tog, vilka vi föreslår som ett program för tillfrisknande:

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen – att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss mental hälsa.
3. Beslöt att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg, *sådan vi uppfattade Honom*.
4. Gjorde en grundlig och orädd moralisk inventering av oss själva.
5. Erkände inför Gud, oss själva och en annan människa den exakta innebörden av våra fel.
6. Var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsdefekter.
7. Bad Honom ödmjukt att avlägsna våra brister.
8. Gjorde upp en lista över alla personer vi hade gjort illa och blev villiga att gottgöra dem alla.
9. Gottgjorde så långt möjligt dessa människor personligen, utom då det skulle kunna skada dem eller andra.
10. Fortsatte att göra personlig inventering och erkände genast när vi hade fel.
11. Sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, *sådan vi uppfattade Honom*, varvid vi endast bad att få kunskap om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultatet av dessa steg, hade haft ett andligt uppvaknande, försökte vi föra detta budskap vidare till alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Många av oss utbrast: "Vilka krav! Det klarar jag aldrig". Tappa inte modet. Ingen av oss har ens tillnärmelsevis lyckats följa dessa principer. Vi är inte helgon. Det viktiga är att vi är villiga att tillväxa i andlig riktning. De principer vi upptecknat visar vägen till framgång. Vi eftersträvar andliga framsteg snarare än andlig fullkomlighet.

Vår beskrivning av alkoholisten, kapitlet till agnostikern och våra personliga äventyr före och efter klagör tre väsentliga idéer:

- a) att vi var alkoholister och inte kunde hantera våra egna liv.
- b) att förmodligen ingen mänsklig kraft kunde ha lindrat vår alkoholism.
- c) att Gud kunde och skulle göra det – om vi sökte Honom.