

Endringsstien

En praktisk veiviser for bruk av Tolv trinnns programmet.



I all enkelhet formidling

Gjør det krevende og sammensatte enkelt

Nettside: Endringsstien.no

Epost: Kontakt@avhengigheten.no

Om endringsstien

Endringsstien er en veiviser til hvordan du på en alternativ og praktisk måte kan bruke Tolv trinns programmet.

Ståsted

Vi representerer ingen 12 trinns felleskap eller selvhjelpsgrupper, og vi tar ikke stilling i noen stridsspørsmål om eller for denne ideologien. Alle er velkomne til å bruke stien uansett tros- retning eller mangel på tro, politisk ståsted, alder, rase eller seksuell legning.

Historien bak

Ideen til endringsstien kommer fra Arild Torgersen. Over lang tid vokste ideen seg fram i han. Arild har selv hatt stor nytte av Tolv trinns programmet, og han har også i 20 år brukt programmet i behandlingen av andre rusavhengige. Vi er alle forskjellige og har ulike behov for læring. Derfor trengs også alternative måter å lære på. Alternativer til å høre, lese og skrive. I sin terapi har Arild blant annet brukt skulpterings metoden. Det vil si å gå fysisk inn med hele seg i hva saken handler om. Denne metoden har overbevist Arild om at en endringssti er en god måte å bli kjent med å lære om Tolv trinns programmet på. Stien utgjør et supplement eller en inngangsport til programmet.



Om Tolv trinns programmet

De tolv trinn er et åndelig rehabiliteringsprogram. Programmet har sitt utspring fra Anonyme Alkoholikere (AA). AA har gitt selvhjelpsgrupper med andre typer avhengighet lov til å bruke programmet helt gratis. Programmet favner derfor i dag alle typer avhengighet: Alkohol, gambling, sex og kjærlighet, shopping, spiseforstyrrelser med mer. Tolv trinns filosofien er mye anvendt og godt anerkjent i de aller fleste land. Det vil si både av avhengige, pårørende, arbeidsgivere, kirkesamfunn, offentlige hjelpeprogrammer med mer. Norge har i langt mindre grad enn mange andre land tatt i bruk programmet. Derfor er kunnskapen liten om programmet blant fagfolk og ansvarlige. Dette til tross for at dette er verdens største rusfrie nettverk.

For hvem

Endringsstien er et tilbud til:

- Alle som selv har en avhengighet (uansett trinn eller stadiet, eller om programmet er helt ukjent for dem)
- Pårørende
- Fagfolk og andre som jobber med avhengighet og beslektede fagområder
- De som sitter fast i et mønster eller en livssituasjon, som de ønsker og komme ut av, men som de mangler verktøy for å få til.

Det er viktig at de som sliter med tunge psykiske problemer, har med seg en støtteperson de kjenner godt. Alternativt at de har i beredskap en som kjenner sykdomshistorien deres.

Guidede turer og kurs

Vi tilbyr:

- Guidede turer. Disse er gratis.
- Trinn kurs for ulike grupper (med og uten guidede turer): Kurs for profesjonelle, rusavhengige, medavhengige og pårørende. Vi trenger midler til drift og vedlikehold av stien, og derfor tar vi en kursavgift for de fleste av disse kursene.

Om oss

Selskapet I all enkelhet formidling står bak stien. Selskapet driftes av Arild Torgersen. Støttespillere er Overraskelse og en gjeng entusiaster og frivillige.

En stor takk rettes til Johan Arnt Nordby fra Nannestad, Som stiller arealer i skogen sin til disposisjon for stien. Vi takker også alle som har vært med på dugnader på endringsstien. Overraskelse har bidratt med uvurderlig hjelp for å etablere og drifte stien. Uten hjelpen og støtten fra Overraskelse ville ikke stien vært mulig å realisere.



Kurs og guidede turer

Vi tilbyr guidede turer og kurs i tilknytning til Endringsstien:

- Guidede turer. Disse er gratis. En guide er med og forklarer kort om tankegangen bak endringsstien og de ulike trinnstoppene.
- Trinn kurs for ulike grupper (med og uten guidede turer): Kurs for profesjonelle, rusavhengige, medavhengige og pårørende. Vi trenger midler til drift og vedlikehold av stien, og derfor tar vi en kursavgift for de fleste av disse kursene. Vi gir en innføring i Tolv trinns programmet og hvordan Endringsstien hører sammen med programmet. Kursene gjennomføres rett ved stien, slik at de er en god forberedelse til å gå selve stien.



Et kurstelt er satt opp i tilknytning til stien

Ta kontakt for å få mer informasjon:

- I all enkelhet formidling AS
- Tlf: 93 23 61 44
- E-post: kontakt@avhengigheten.no
- Adresse: Ole O. Lians gate 44, 1512 Moss

Om trinnene

Endringsstien har 12 stoppesteder (trinnstopp). Hvert trinnstopp er merket med et skilt. Studer gjerne kartet før du går stien.

Endringsstien er ca. 2 kilometer lang. Den går i skogsterreng. Stien er godt opparbeidet og lagt i et terreng som gjør at den ikke er krevende å gå. Vi anbefaler å ha med matpakke og noe å drikke.

Du kan gå hele stien, deler av den eller kun konsentrere deg om ett av trinnstoppene. Tanken er at du skal ta deg den tiden du trenger, og om nødvendig gå tilbake til tidligere trinnstopp hvis det er behov for dette.

Denne presentasjonen er basert på Arild Torgersen sin erfaring med de tolv trinn. Det betyr at Arild ikke representerer eller snakker for noe 12 trinns felleskap.

Hvert trinnstopp har et åndelig prinsipp. På de neste sidene kan du lese om hvert av trinnene og de åndelige prinsippene.



Trinn 1

«Vi innrømmet at vi var maktesløse ovenfor vår avhengighet, og at våre liv var blitt umulig å mestre.»



Dette er det eneste av de tolv trinn som handler om problemet. Hensikten her er å definere problemet.

De andre trinnene dreier seg om å ta i bruk programmet for å leve et godt liv uten rusmidler/en aktiv avhengighet.

Hva er avhengighet?

Avhengighet kan forklares som et patologisk (syklig) forhold til et objekt eller en relasjon. Objektet kan være et rusmiddel, mat, gambling, sex, shopping med mer. Relasjonen er i de fleste tilfeller knyttet til et syklig forhold til en annen person. Det vil si en person som ikke er bra for oss og våre liv.

Todelt trinn

Trinnet er todelt:

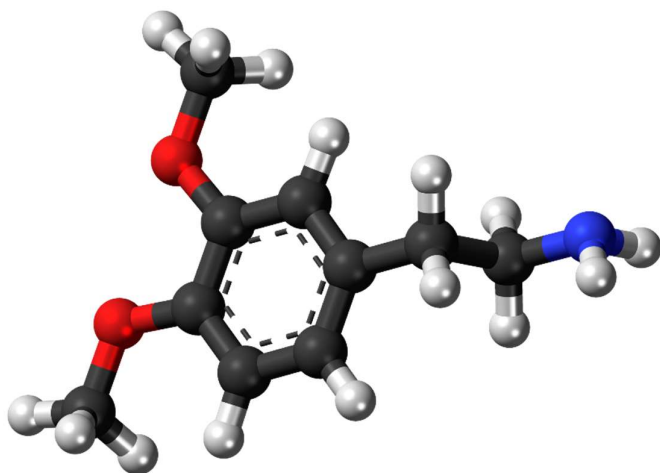
Fysisk

Det mentalt

Fysisk avhengighet

Fysisk avhengighet vil si at vi ikke har noen stoppknapp, når vi først har begynt. Avhengigheten er et krav som har sin adresse i vårt belønningssystem. Dette belønningssentret gjør at vi kan overleve. Helt fra vi får morsmelk, med sukker og fett, er det i aktivitet. Når barnet er sulten skriker det (krav) og barnet får morsmelk, sukker og fett. Når barnet har fått mat, blir det rolig og fornøyd. Det har fått belønning i form av dopamin (et signal stoff i hjernen).

Denne belønningen av dopamin, gjør at vi gjentar atferden og får i oss det vi trenger for å overleve. Med et rusmiddel, uansett hva det er, skjer det samme. Sakte, men sikkert endres strukturen i belønningssenteret. Kravet på rusmidlet erstatter kravet til mat og næring. I starten er belønningen stor, mye dopamin aktiviseres. Etter hvert øker kravet, men belønningen minsker. På den måten øker toleransen, og det utvikles et behov for mer og mer rusmidler. Til slutt uteblir belønningen helt, eller den blir minimal og kortvarig.



Det mentale (vår tenkning)

Besettelsen i sinnet styrer oss. Den opprettholder og gjør avhengigheten til noe langt mer enn kun et fysisk problem. Vi benekter, rasjonaliserer og bruker innlærte selvinstruksjoner som «denne gangen blir det annerledes».

«En besettelse er en tanke sterkere enn alle andre tanker.»

Når besettelsen i sinnet er den virksomme kraft, overgår den logikken og den blokkerer vår mulighet til å se og forstå sannheten, det vil si bruke fakta. Vi lever på en løgn.»

Dette krever et ærlig blikk på vår avhengighet. Vi må sette oss inn i sykdoms begrepet knyttet til avhengighet. Vi må erkjenne og innrømme at vi er maktesløse. Det vil si maktesløs i forhold til både den fysiske og mentale faktoren.

Maktesløs:

«Ikke greier jeg å bruke, og ikke greier jeg å la være å bruke» (fysisk faktor).

«Ikke greier jeg å tenke og gjøre og ikke greier jeg å la være å tenke og gjøre» (mental faktor).

Det åndelige prinsippet i trinn 1 er: ÆRLIGHET

Egne notater:

Trinn 2

«Vi kom til å tro at en Makt større enn oss selv kunne gi oss forstanden tilbake.»



Dette trinnet handler om å finne og komme til tro, og om at det finnes en løsning på vår aktive avhengighet. Dessuten viser trinnet oss at vi har mistet noe i vår aktive avhengighet, nemlig vår fornuft.

Tro

Tro kan i denne sammenhengen ses på som en forkortelse for å Tenke – Reflektere – Organisere. Det er to måter å komme til tro:

- **«lærings varianten»**
- **«brå omvendelse til tro»**

Tenke

Det vil si å tenke at det finnes en makt/kraft som er større enn oss selv, og at dette greier vi ikke alene. For eksempel er delingen av trinnene på møtene en slik kraft/makt. Vi ser og erfarer at avhengige lever i løsningen.

Reflektere

Refleksjonen består av tre deler:

- **Reflektere uten å gå inn i:** Det vil si å ikke gå inn i galskapen som utspant seg i livet i vår aktive avhengighet. Dette kommer vi nærmere tilbake til seinere i programmet.
- **Reflektere over hva vi har opplevd på møter:** Hva vi leser i programmet eller hører av andre på møtene om programmet.
- **Reflektere over Gud:** Gud er den makten som er definert inn i programmet. Derfor er vår forståelse av Gud viktig. Det å ha programmet, gruppa si som en høyere makt er mer enn godt nok.

Organisere

Det er avgjørende å organisere om på livet. Endring kreves for å bli og forbli rusfri.

Galskapens kapittel

De tolv trinn ble første gang beskrevet i boken «Anonyme Alkoholikere», som senere også ble navnet på felleskapet. Denne boka går også under navnet Storboka». Galskapens kapittel finner vi i kapittel 3 «Mer om alkoholisme». Det anbefales på det varmeste å lese dette kapitlet Før vi fordyper oss i trinnarbeidet.



Forstanden tilbake

Vi har måttet betale en pris for utviklingen av vår avhengighet, og for å holde den i gang. Det har kostet og forårsaket smerte og skade for oss selv og andre. Det har endret vårt verdisyn, vår fornuft og du har flyttet grenser for hva som er greit. Noe som igjen har ført til at det har blitt lagt lokk på våre følelser. Derfor trenger vi et program som trinnvist kan lede oss til tro. Deretter videre til gjenreisning. Et program som hjelper oss til å overleve, og til å kunne leve et liv uten aktiv avhengighet - en dag av gangen.

Det åndelige prinsippet i trinn 2 er: HÅP.

Egne notater:

Trinn 3

Vi tok en beslutning om å overlate vår vilje og våre liv i Guds omsorg, slik vi oppfatter ham.



3. trinn bønn

Gud jeg byr meg frem til Deg – oppbygg meg og gjør med meg hva Du vil.

Løs meg fra egoismens lenker, slik at jeg bedre kan gjøre din vilje.

Ta deg av mine vanskeligheter, så seieren over dem Din Makt. Din kjærlighet og Din livsform, for dem jeg vil hjelpe.

Dette trinnet handler om å ta en bestemmelse. En bestemmelse basert på den troen og opplevelser vi har med fra trinn 2.

Først og fremst handler dette trinnet om å ikke være Gud selv.

Trinn 3 er det første trinnet i en retablerings prosess, og det første vendepunkt i tilfriskningen.

Vilje og liv

Dette kan høres både voldsomt ut og noe utydelig. I realiteten er det både tydelig og enkelt å forstå. Derimot kan det være en utfordring til tider å leve etter.

Det betyr og overlate vår tenking og våre handlinger.

Bestemmelse og overlate

Det å være overbevist om at det trengs en kraft større enn oss selv, er helt nødvendig for å gå videre i dette trinnet. Det vil si gå videre til å kunne ta en bestemmelse om å overlate «vår vilje og våre liv»

Når vi er overbevist om at vi ikke kan leve og overleve med vår aktive avhengighet - At vi trengte en helt ny måte å leve våre liv på, er vi klare til å gå til handling i trinn 4.

Det åndelige prinsippet i trinn 3 er: Tillit.

Egne notater:

Trinn 4

Vi tok en grundig og fryktløs moralsk selvransakelse.



En forretning eller virksomhet som ikke foretar en vareopptelling, vil ikke vite hva den har av varer. Den vil miste oversikten over hva det går mye av eller hva den brenner inne med. Til slutt vil den trolig gå konkurs. Slik er det også med oss mennesker. Foretar vi ikke en «vareopptelling» i eget liv, vil vi også trolig gå konkurs. Vi lever ikke her og nå, men i fortiden. Livet leves etter gamle oppgatte stier, uansett hva prisen er eller blir. Derfor trenger vi alle til tider å ta en vareopptelling av våre liv. Det vil si av våre tanker og handlinger. I dette trinnet handler det derfor om hva vi faktisk har gjort.

Trinn 4 er å få en god oversikt over våre handlinger. Med andre ord av det vi har gjort, og mot hvem og hva. Hvorfor gjorde vi det, hva var våre motiver og hva ville vi oppnå? Vi må unngå å trekke inn selv- rettferdighet, fordi det er våre handlinger som er i fokus.

Grundig, fryktløs og moralsk.

Ofte kan begrepene fryktløs og moralsk stå i veien for en grundig gjennomgang, og for å få skrevet ned alt som hører hjemme i dette trinnet. Spørsmålet er om det å være fryktløs er mulig på et så tidlig stadium i tilfriskningen. Mest sannsynlig ikke. I begrepet moralsk ligger det ofte en anklage, som fører til skyld og/eller skam. Derfor er det viktig å se på det åndelige prinsippet i trinn 1. Ærlighet. I stedet for fryktløs og moralsk kan vi sette inn «Ærlig» i arbeidet med dette trinnet, slik at frykten ikke står i veien for grundigheten og at grundigheten ikke drukner. Dette for å unngå den moralske grunnløse bunn.

Sponsor eller etisk veileder.

Det er viktig å ha en sponsor eller etisk veileder før vi starter på dette trinnet.

Det åndelige prinsippet i trinn 4 er: MOT.

Egne notater:

Trinn 5

Vi innrømmet for Gud, for oss selv og et annet menneske nøyaktig hvordan det forholdt seg med våre feil.



I programmet refereres det ofte til at «Vi er like syke som våre hemmeligheter.» Det handler om negative krefter som skyld, skam og frykt, og om at de må fram i lyset. Derimot dreier det seg ikke om vårt private, innerste og hemmelige «lønnkammer». Alle har et slikt kammer i seg og skal ha det. Setter vi oss grundig inn i teksten i trinn 4, er det ikke noe problem å skille disse to hemmelighetene fra hverandre. Våre innerste og private rom skal forbli private rom. Det er våre gjerninger og handlinger som skal deles i trinn 5.

For Gud, for oss selv og et annet menneske.

Med Gud menes her slik vi selv ser og oppfatter Gud. Like viktig som alltid er det å ha med seg at vi ikke er Gud selv. Vi har lenge fortiet og benektet våre handlinger. Det vil si hva vi har gjort og hvorfor. Derfor er det viktig å ta inn over oss våre handlinger, og se på hva vi har skrevet ned. Der står det med tydelig skrift hva vi har gjort. Med andre ord er våre indre spøkelser i ferd med å komme ut i lyset å sprekke.

Det er viktig å ha en sponsor eller etisk veileder før vi starter på dette trinnet. Det kan være en **etisk veileder som en prest, sjelesørger eller lignede. Her er tillitt og trygghet viktig og nødvendig.**

Det åndelige prinsippet i trinn 5 er: Integritet.

Definisjon av «integritet» er helhet, ukrenkelighet og selvstendighet.

Egne notater:

Trinn 6

Vi var fullstendig rede til å la Gud fjerne alle disse karakterfeil.



Et godt bilde å se for seg er følgende: Vi sitter på gulvet og holder i en tung og stor sekk, som inneholder alle våre karakterfeil. Vårt utsyn er sperret av en stor lampe skjerm som vi har tredd nedover hodet. Vi kan skimte noe, men ser ikke mye.

Bildet illustrerer alt vi har med oss fra trinn 4 og 5. Det betyr at vi er der vi var i trinn 3. Det må tas en nye bestemmelse. Vi må gå inn i et nytt handlingsrom med nye oppgaver.

Trinn 6 og 7 kalles ikke uten grunn «de glemte trinn». Dette er trinnene som skiller gutten fra mannen og jenta fra kvinnen. Trinn 6 betyr «ikke slik jeg vil» og trinn 7 betyr «slik Gud vil». Trinn 7 er det mektige trinnet med potensiale i seg til store endringer i livet, men først må vi se på trinn 6.

Fullstendig rede

Trinn 6 handler om å være fullstendig rede. Noe som innebærer at vi ikke er hemmet eller styrt av egenvilje, frykt og overdrevent kontrollbehov. Vi må anerkjenne disse kreftene, putte de i «sekken sammen med andre forhold og gi de fra oss.

Karakterfeil

I original teksten til dette tinnet sto det «komme til kort». Med årene er det blitt til «karakterfeil». Det er lettere å gi fra seg alt vi har i sekken, dersom det oppfattes som alt vi «kom til kort med».

Det åndelige prinsippet i trinn 6 er: Villighet.

Egne notater:

Trinn 7

Vi ba ham ydmykt om å fjerne våre feil.



7. trinn bønn

Gud jeg er nå villig til at du får hele meg, på godt og vondt. Jeg ber om at du tar alle mine karakterfeil som står i veien for min nytte for Deg og mine medmennesker.

Gi meg styrke, når jeg går ut, for å gjøre Din vilje. Amen.

I trinn 6 så vi for oss et bilde, der vi satt på gulvet og holdt i en tung og stor sekk og med en lampeskjerm tredd nedover hodet. Noe som fortalte oss at vi bærer en tung bør og har et begrenset utsyn. Trinn 6 har imidlertid gjort at vi ikke lenger er lammet av frykt, skyld og skam. Det som tidligere hindret oss i å ta et oppgjør og gi det fra oss. Vareopptellingen er tatt, skrevet ned og delt med Gud og et annet menneske.

Tiden er altså inne til å la Gud, slik vi oppfatter han, få ta hele sekken. Noe vi gjør gjennom bønn over tid. Dette er ikke lett og krever mye av oss.

I trinn 7 skal Vi gi slipp på mange av våre tidligere overlevelses mekanismer, som nå har vendt seg mot oss. Trinn 7 er med andre ord den store muligheten til å få bort rør- og tåke synet,

Trinn 6 og 7 kalles ikke uten grunn «de glemte trinn». Dette er trinnene som skiller gutten fra mannen og jenta fra kvinnen. Trinn 6 betyr «ikke slik jeg vil» og trinn 7 betyr «slik Gud vil». Vi har gjort trinn 6, og skal nå i gang med trinn 7: Et mektig trinn med potensiale i seg til store endringer i livet.

En definisjon på ydmykhet

En god definisjon på ydmykhet i denne sammenhengen er:

«Å innse våre egne begrensninger».

Det åndelige prinsippet i trinn 7 er: Ydmykhet.

Egne notater:

Trinn 8

Vi laget en liste over alle vi hadde skadet, og ble villige til å gjøre opp med dem alle.



Det vi skriver ned i denne listen er en bekreftelse på vårt ønske og vår streben etter å delta i livet på lik linje med andre. Vi har reist oss opp, og ved hjelp av trinnene har vi gått gjennom en stor endringsprosess. Vi er klare for nye oppgaver og for å gjøre opp for oss.

Derfor lager vi listen uten å utelate noe. Vi vet at vi har med oss Gud slik vi forstår han. Videre har vi erfart at dette programmet vi nå praktiserer virker, og at det har noe godt og unikt i seg. Et program vi med takknemlighet kan få leve i.

En utfordringen

Det kan være en utfordring i dette trinnet å la være og bekymre oss for «oppgjørets time» i trinn 9. for å gjøre oss rede til å kunne ta trinn 8, er det derfor viktig å ikke glemme hva vi har med oss fra trinn 6 og 7,

Det åndelige prinsippet i trinn 8 er: Mellommenneskelig kjærlighet.

Egne notater:

Trinn 9

Vi gjorde opp direkte ovenfor disse mennesker hvor det var mulig, unntatt når det ville skade dem eller andre.



Dette er det siste trinnet i retablerings prosessen. Vi skal møte de vi har skadet, og fortelle hvorfor vi ønsker å gjøre det: At det er en del av vår tilfriskning.

Vårt motiv er her helt avgjørende. Gjør vi det for å vise hvor flinke vi har blitt, eller fordi vi synes vi må, må vi gå tilbake til trinn 6 og 7 igjen og starte prosessen på nytt.

Når vi er klare, legger vi listen frem for vår sponsor. Ut fra egne erfaringer vil sponsoren se hvor vi skal gjøre opp direkte og hvor vi ikke skal gjøre det. Noen av oss trenger å ta et oppgjør med en person som er død. Da kan det være en god erstatning å skrive et brev og lese det opp ved graven.

Det åndelige prinsippet i trinn 9 er: Rettferdighet.

Egne notater:

Trinn 10

Vi fortsatte med å ta selvransakelse, og når vi hadde feilet innrømmet vi det med en gang.



Funksjonen og meningen med dette trinnet og trinn 11 og 12 er «Vedlikehold og kvalitetssikring».

Vi skal på daglig basis ta i bruk det trinnene har lært oss. I trinn 4 lærte vi å ta en selvransakelse, i trinn 5 å dele selvransakelsen og i trinn 9 og gjøre opp med den vi har skadet. I trinn 3, 6 og 7 lærte vi om den åndelige dimensjonen av disse handlingene. Det vil si å se maktesløsheten i sammenheng med våre tanker og handlinger, ta ansvar og overlate det, tenke nytt og handle i tråd med hva programmet forteller oss.

Å ta gode valg

I vår nye livsførsel skal vi nå ta nye og gode valg. Vi skal gjøre det uten å utslette oss selv, bli selvgode eller på annen måte selvbesatte. Dette kan være en utfordring for mange av oss. I møte med denne utfordringen kan det være til god hjelp å lese meditasjons bøker, og bruke disse bøkene som utgangspunkt for daglige refleksjoner. Sentralt i dette trinnet står også sosial trening.

Det åndelige prinsippet i trinn 10 er: Standhaftighet.

Egne notater:

Trinn 11

Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi oppfattet Ham, og ba bare om kjennskap til Hans vilje med oss og kraft til å utføre den.



Første del av trinnet handler om vår bevisste kontakt og relasjon til Gud. Vi kan gjennom bønn og meditasjon oppnå kontakt med denne kraften og en åndelig dimensjon utover oss selv. Hvor mye og hvor ofte vi ber vil variere fra person til person og med ulike tider i livet.

Bønn er noe de fleste har kjennskap til, men er ikke lett for alle. For de som sliter med bønn, kan det derfor være en god start å takke for sitt edruskap og sin tilfriskning. Gud hører en slik bønn.

Meditasjon kan være en stille stund eller mer avanserte prosjekter. Personlige ønsker og behov bør derfor få bestemme hvordan meditasjonen gjøres.

Presisering av trinn 7

Siste del av trinnet («...og ba bare om kjennskap til hans vilje med oss og kraft til å utføre den.») Er en presisering og en beskrivelse av hvordan vi skal handle i trinn 7. For mange kan trinn 7 oppleves noe diffust, men i trinn 11 settes det ut i livet som en del av en handling. Det gjøres ved å ta med seg de ti første trinnene inn i trinn 11.

Vårt tankesett og våre handlinger er nå satt inn i en åndelig forståelse og logikk.

Det åndelige prinsippet i trinn 11 er: Åndelig oppmerksomhet.

Egne notater:

Trinn 12

Etter å ha hatt en åndelig oppvåkning som følge av disse trinn, forsøkte vi å bringe dette budskapet til rusavhengige og praktisere disse i alle våre livsforhold.



Hva er viktig når vi nå står med ved siste trinnet? Vi bør nå ta en pust i bakken, og sette oss ned og reflektere over alle trinnene vi har tatt. Til hjelp er følgende spørsmål:

- Hvilke endringer har denne reisen gjort med oss?
- Hva har disse trinnene og prinsippene betydd for oss?
- Hva betyr de for oss i dag?

På denne måten bevisstgjør vi for oss selv hva vi skal bringe videre.

En åndelig oppvåkning

En åndelig oppvåkning viser til hvilke endringer vi har gjort som følge av trinnene. Det handler om våre holdninger, tanker og handling og vårt forhold til Gud, slik vi oppfatte ham.

Bringe videre og praktisere disse prinsippene

Vi må være bevisste på hva vi skal bringe videre og hvordan. Vi skal ikke trenge oss på. Det viktige er at vi er parate til å hjelpe. Det vil si at det sentrale er «Tiltrekking og ikke fremheving». Vi praktiserer disse prinsippene i hovedsak gjennom trinn 10 og 11, men også ved å gå på møter og dele. Dette er nettopp hva formuleringen «Alle våre livsforhold», betyr. Det å trekke personer til og det å ære programmet, handler derfor om å praktisere det utenfor våre fellesskap og på våre møter. Det vil si ikke fremheve, men skape nysgjerrighet og interesse for den store gaven vi har fått. Dette bygger på et tenkesett om at det er ved å gi det bort at vi får beholde det!

Det åndelige prinsippet i trinn 12 er: Service og bringe videre.

Egne notater:

To kartversjoner av Endringsstien

