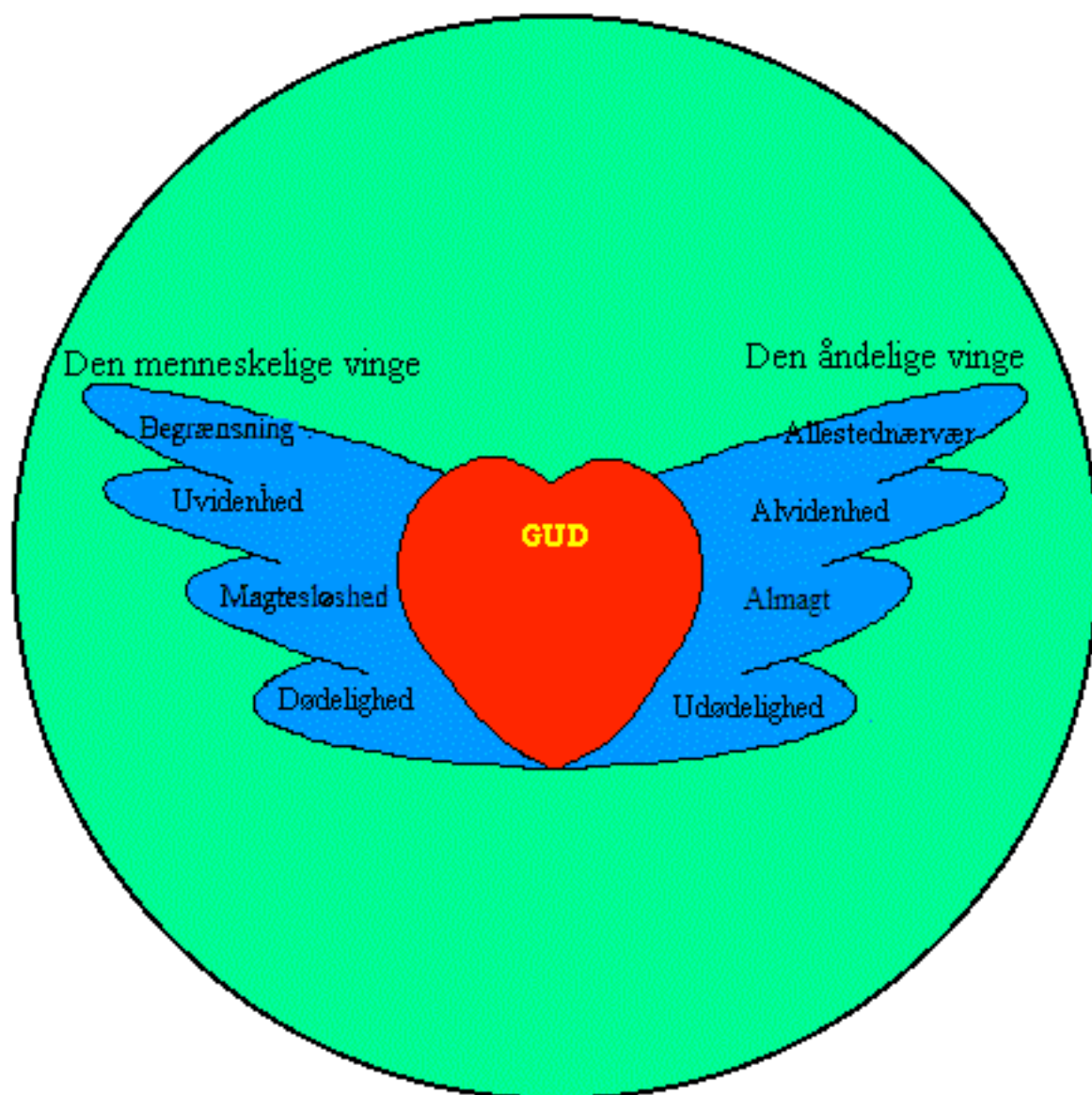


DAGLIGE KONTEMPLATIONER FOR MEDLEMMER AF

CHRISTS ANONYMOUS



DET TRETTENDE TRIN

DAGLIGE KONTEMPLATIONER FOR MEDLEMMER AF
CHRISTS ANONYMOUS – DET TRETTENDE TRIN
er skabtmanifesteret af Harishchandra Sharma ToTo og Solvejg Sharma
ToTo



Anden udgave

Gratis copyright

Udgivet af: Christs Anonymous World Service Office

De Tolv Trin og de Tolv Traditioner genoptrykt med henblik
på tilpasning med tilladelse fra AA World Services. Inc

ANERKENDELSER

Programmet i Christs Anonymous blev oprindeligt foreslået i bogen *ToTo Doktrinen – Den Nye Verdensorden*, udgivet af ToTos Solfond, som en mulighed for det enkelte menneske til at gå hinsides sit tænkende sind, sit ego til sit sande Selv, sin Ånd og således blive ført til Glæde over at Være til uanset omstændighederne.

Programmet er blevet til med tilladelse fra ToTos Solfond uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til ToTos Solfond i øvrigt.

Programmet er derudover blevet skabtmanifesteret som en tilpasning af Programmet fra Alcoholics Anonymous med tilladelse fra AAs World Service Office, Inc. uden nogen forpligtelser overfor eller tilknytninger til Alcoholics Anonymous i øvrigt.

INDHOLD

JANUAR.....	Error! Bookmark not defined.
01. Januar: <i>Det Trettende Trin</i>	12
02. Januar: <i>Kristusbevidstheden</i>	13
03. Januar: <i>'Gratis' princippet</i>	14
04. Januar: <i>Sandhedens Lille Ring</i>	15
05. Januar: <i>Møder</i>	16
06. Januar: <i>Medlemskab af Christs Anonymous</i>	17
07. Januar: <i>Ytringsfrihed</i>	17
08. Januar: <i>Glæden uden modsætning</i>	18
09. Januar: <i>Det Neutrale Punkt</i>	19
10. Januar: <i>At træde ud af krigen</i>	20
11. Januar: <i>At dømme på godt og ondt</i>	21
12. Januar: <i>Emotionelle-Mentale arketyper</i>	22
13. Januar: <i>Fejlbarlighed</i>	23
14. Januar: <i>Anvendelse Trin Syv i Trin Ti</i>	24
15. Januar: <i>Hjertet</i>	25
16. Januar: <i>Fællesskab</i>	26
17. Januar: <i>Kommunikation</i>	27
18. Januar: <i>At finde glæde under alle omstændigheder</i>	28
19. Januar: <i>Glæde over at være til</i>	29
20. Januar: <i>Overgivelse til Gruppesamvittigheden</i>	30
21. Januar: <i>Anonymitetsprincippet</i>	31
22. Januar: <i>Det sårede indre barn</i>	32
23. Januar: <i>Tjeneste</i>	33
24. Januar: <i>Den astrale krop/emotionelle krop</i>	34
25. Januar: <i>Ros fra andre</i>	35
26. Januar: <i>Forvandling</i>	36
27. Januar: <i>Det tænkende sind, egoet</i>	37
28. Januar: <i>Meninger</i>	38
29. Januar: <i>Taknemmelighedsbønnen (Femte Dimensions Bønnen)</i>	39
30. Januar: <i>Gruppens Højere Magt</i>	40
31. Januar: <i>Lykke</i>	41
FEBRUAR	Error! Bookmark not defined.
01. Februar: <i>Godt og ondt</i>	42
02. Februar: <i>Ansvarlighed</i>	43
03. Februar: <i>Eneståendehed</i>	44
04. Februar: <i>At være til gavn</i>	45
05. Februar: <i>At respektere Gruppesamvittigheden</i>	46
06. Februar: <i>Den kausale krop</i>	47
07. Februar: <i>Forvandling af egoet</i>	48
08. Februar: <i>Hvert medlem én stemme</i>	49
09. Februar: <i>Glæden ved at tjene</i>	50
10. Februar: <i>Sanselighed</i>	52
11. Februar: <i>Frygt for at indrømme</i>	53
12. Februar: <i>Etik</i>	54
13. Februar: <i>Den Store Ring af Glæde i Trin Ni til Tolv</i>	54
14. Februar: <i>Verdens lidelser</i>	55

15. Februar: <i>Opfyldelsens Ring</i>	57
16. Februar: <i>Trin Tolv</i>	58
17. Februar: <i>Tredje Trins Bønnen</i>	59
18. Februar: <i>Benægtelse</i>	60
19. Februar: <i>Troens Lille Ring</i>	61
20. Februar: <i>At dele Trin Et-Fire med ens udvalgte Højere Magt</i>	62
21. Februar: <i>At følge hjertet</i>	63
22. Februar: <i>Meditation</i>	63
23. Februar: <i>Trin Ti</i>	64
24. Februar: <i>Barmhjertighed</i>	65
25. Februar: <i>Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm</i>	67
26. Februar: <i>Tankevaner</i>	67
27. Februar: <i>Ønsker</i>	68
28. Februar: <i>De Otte Farver</i>	69
29. Februar: <i>Træning af vores tænkende sind, vores ego</i>	70
MARTS	72
01. Marts: <i>Service</i>	72
02. Marts: <i>Vores personlige Sandhed</i>	73
03. Marts: <i>Selvcentreringens Ring</i>	74
04. Marts: <i>Elvte Trins Bønnen</i>	75
05. Marts: <i>Buddhaen og Taraen</i>	76
06. Marts: <i>At blive funktionel</i>	77
07. Marts: <i>Bagatellisering</i>	78
08. Marts: <i>Kontrol-problemer</i>	79
09. Marts: <i>Misundelse</i>	80
10. Marts: <i>Taknemmelighed</i>	81
11. Marts: <i>Trin Fem</i>	82
12. Marts: <i>Overgivelse</i>	83
13. Marts: <i>Positive og negative tanker</i>	84
14. Marts: <i>At vælge glæden</i>	85
15. Marts: <i>Moral og etik</i>	86
16. Marts: <i>Tradition 12</i>	87
17. Marts: <i>Vores oppustede ego</i>	88
18. Marts: <i>Vores karakterdefekters vækst</i>	89
19. Marts: <i>Vores indre og vores ydre liv</i>	90
20. Marts: <i>Bøn</i>	91
21. Marts: <i>Gerrighedens Lille Ring</i>	92
22. Marts: <i>Tiende Traditions princip og slogan</i>	93
23. Marts: <i>Fred</i>	94
24. Marts: <i>At miste kontakten med NUET</i>	95
25. Marts: <i>At miste os selv</i>	96
26. Marts: <i>Fællesskab i enestående</i>	97
27. Marts: <i>Sociale samspil</i>	98
28. Marts: <i>Vores psykologiske landskab</i>	99
29. Marts: <i>Perspektiver</i>	100
30. Marts: <i>Super indlæring</i>	101
31. Marts: <i>Bevidst videre-udvikling af vores Kristusbevidsthed</i>	102
APRIL	104

01. April: <i>Individualitet i vores Stilheds punkt</i>	104
02. April: <i>At opnå tolerance ved hjælp af kærlighed</i>	105
03. April: <i>Vores karakterdefekters underskov</i>	105
04. April: <i>Tiltrækning frem for agitation</i>	107
05. April: <i>At være unik</i>	108
06. April: <i>Håbets Lille Ring</i>	109
07. April: <i>Jeg taler for mig selv om mig selv</i>	109
08. April: <i>Sandheden er, at Sandheden ikke er Sandheden</i>	111
09. April: <i>Hadets Træ</i>	112
10. April: <i>Vores tænkende sind, vores ego</i>	113
11. April: <i>Følg dit hjerte</i>	114
12. April: <i>Tro, håb, kærlighed og sandhed</i>	115
13. April: <i>Manisk-depression</i>	116
14. April: <i>Villighed til vækst</i>	117
15. April: <i>Gruppe-oplæsninger</i>	118
16. April: <i>Fordelen ved skriftlig ransagelse</i>	119
17. April: <i>Kristusbevidstheden i Christs Anonymous</i>	120
18. April: <i>Skabningensmanifestationens fire grundlæggende egenskaber</i> ..	121
19. April: <i>Smerte og lidelse</i>	122
20. April: <i>Betingelsesløs overgivelse</i>	123
21. April: <i>Religiositet og åndelighed</i>	123
22. April: <i>Vores indre engle og vores indre dæmoner</i>	124
23. April: <i>Ansvarlighed i tjeneste</i>	125
24. April: <i>Behagesyge og ros</i>	126
25. April: <i>Beskrivelse af vores psykologiske landskab</i>	127
26. April: <i>Accept af vores egne og andres tanker</i>	128
27. April: <i>At give livskraft til de principper, vi ønsker at fremme</i>	129
28. April: <i>De Sociale Samspils Ringe</i>	130
29. April: <i>Skyld og skam</i>	131
30. April: <i>Tanker og emotionelle følelser</i>	132
MAJ	134
01. Maj: <i>Tjeneste i Christs Anonymous</i>	134
02. Maj: <i>Tolvte Tradition</i>	135
03. Maj: <i>Mod</i>	135
04. Maj: <i>Ris og ros</i>	136
05. Maj: <i>Selvrespekt og respekt for andre</i>	137
06. Maj: <i>Gud-centreringens Ring</i>	138
07. Maj: <i>Umoden og dysfunktionel tænkning</i>	139
08. Maj: <i>Vores daglige Tiende Trin</i>	140
09. Maj: <i>At respektere Anonymitetsprincippet i offentligheden</i>	141
10. Maj: <i>Dyder og karakterdefekter</i>	142
11. Maj: <i>Overbevisninger og trossystemer</i>	143
12. Maj: <i>Trin Tre</i>	144
13. Maj: <i>Vores tænkende sind, vores ego</i>	145
14. Maj: <i>At give genoprejsning til os selv</i>	146
15. Maj: <i>Det Syvende Trin</i>	147
16. Maj: <i>Afholdenhed i ChrisAn</i>	148
17. Maj: <i>Punktet for mødet med vores sande Selv, vores Ånd</i>	149

18. Maj: <i>Karakterdefekternes underskov</i>	150
19. Maj: <i>Vores sårede indre barn</i>	151
20. Maj: <i>Vores sande Selvs, vores Ånds energifelt</i>	152
21. Maj: <i>Kampen med vores tænkende sind, vores ego</i>	153
22. Maj: <i>Dimensionerne</i>	154
23. Maj: <i>De skjulte velsignelser</i>	155
24. Maj: <i>Organiseringen af vores Fælleskab</i>	156
25. Maj: <i>Selvundertvingelse</i>	157
26. Maj: <i>Hovmodets Lille Ring</i>	158
27. Maj: <i>Friheden fra friheden</i>	159
28. Maj: <i>Den fysiske død</i>	160
29. Maj: <i>Friheden i Christs Anonymous</i>	161
30. Maj: <i>En dag ad gangen</i>	162
31. Maj: <i>Forvandlingen af vores tænkende sind, vores ego</i>	163
JUNI	165
01. Juni: <i>Ydmyghed</i>	165
02. Juni: <i>At give vores mening til kende</i>	166
03. Juni: <i>At dele vores fremskridt</i>	167
04. Juni: <i>Vores Sjæl</i>	168
05. Juni: <i>Observation af vores tænkende sind, vores ego</i>	169
06. Juni: <i>At tale på andres vegne</i>	170
07. Juni: <i>Slaver af vores ego</i>	171
08. Juni: <i>Vores første fartøj</i>	172
09. Juni: <i>Livets bevægelser på alle eksistensplaner</i>	173
10. Juni: <i>egoets malstrøm</i>	174
11. Juni: <i>At skabemanifestere nye veje</i>	175
12. Juni: <i>Statusopgørelse</i>	176
13. Juni: <i>At befri vores indre barn fra smerte</i>	177
14. Juni: <i>Bevægelser i solar plexus</i>	178
15. Juni: <i>Den Lille Hjemkomst</i>	179
16. Juni: <i>Kampen mod Virkeligheden</i>	180
17. Juni: <i>Den rette handling</i>	181
18. Juni: <i>Vores egos retmæssige plads</i>	182
19. Juni: <i>Belysning af vores daglige liv</i>	183
20. Juni: <i>Eventyr</i>	184
21. Juni: <i>Lidelse og smerte</i>	185
22. Juni: <i>Den rette holdning til vores smerter</i>	186
23. Juni: <i>Vores magtesløshed over vores tænkende sind, vores ego</i>	187
24. Juni: <i>Det Trettende Trin</i>	188
25. Juni: <i>Åndelig opvågnen</i>	189
26. Juni: <i>Respekt for andres liv og handlinger</i>	190
27. Juni: <i>Blændet af vores kærlige hensigt</i>	191
28. Juni: <i>Ros og kritik</i>	192
29. Juni: <i>Kontemplation</i>	193
30. Juni: <i>Vores egen og andres skyld</i>	194
JULI	195
01. Juli: <i>Vores æteriske krop/energi-krop/rum-tid-krop</i>	195
02. Juli: <i>Symbolet 2 ♥2</i>	196

03. Juli: <i>At dele med et andet menneske</i>	197
04. Juli: <i>Hadets Lille Ring</i>	198
05. Juli: <i>Offentlig omtale af vores Program</i>	199
06. Juli: <i>Vores indre barn</i>	200
07. Juli: <i>Medfølelse med og barmhjertighed overfor os selv</i>	201
08. Juli: <i>Gudscentreringens Ring</i>	202
09. Juli: <i>Den Store Ring af Glæde</i>	203
10. Juli: <i>Eksistensens Paradoks</i>	204
11. Juli: <i>Jeg ejer mine sår</i>	205
12. Juli: <i>Tradition To</i>	206
13. Juli: <i>Fælles visdom</i>	207
14. Juli: <i>Ønske om at bruge vores karakterdefekter</i>	208
15. Juli: <i>Den Fjerde Dimension</i>	209
16. Juli: <i>Barmhjertighedens Trin</i>	210
17. Juli: <i>Solar plexus</i>	211
18. Juli: <i>Vigtigt og uvigtigt</i>	212
19. Juli: <i>Bevidstheden om tid og rum</i>	213
20. Juli: <i>Forsvar for vores brug af vores karakterdefekter</i>	214
21. Juli: <i>Vores kausale krop</i>	215
22. Juli: <i>At føle sig som et offer</i>	216
23. Juli: <i>At forbinde vores indre liv med vores ydre liv</i>	217
24. Juli: <i>Værdsættelse</i>	218
25. Juli: <i>Den første og den sidste</i>	219
26. Juli: <i>Tradition Et til Fire</i>	220
27. Juli: <i>At blive i Stilhedens Punkt</i>	221
28. Juli: <i>Misbrug af vores tænkende sind, vores ego</i>	222
29. Juli: <i>Vores æteriske krops begrænsninger</i>	223
30. Juli: <i>At give vores ego korrekte fingerpeg</i>	224
31. Juli: <i>Ikke-professionalitet</i>	225
AUGUST	226
01. August: <i>Overfladiske opfattelser</i>	226
02. August: <i>Valgfrihed</i>	227
03. August: <i>Selvtilstrækkelighed</i>	228
04. August: <i>Samfundets krænker-rolle</i>	229
05. August: <i>At frigøre sig fra energi-dræn</i>	230
06. August: <i>Dysfunktion</i>	231
07. August: <i>At give slip i venskaber</i>	232
08. August: <i>At gøre status i Trin Fem</i>	233
09. August: <i>Frygten for frygten</i>	234
10. August: <i>Rigtigt og forkert</i>	235
11. August: <i>Frastødning og tiltrækning</i>	236
12. August: <i>Nådens slør</i>	237
13. August: <i>At give slip i karakterdefekternes underskov</i>	238
14. August: <i>Vores levende fartøjer</i>	239
15. August: <i>Vores Højere Magts kærlige hensigt bag alt</i>	240
16. August: <i>At komme hjem</i>	241
17. August: <i>Ros og kritik som belønning og straf</i>	242
18. August: <i>Underskoven i Glædens Ringe</i>	243

19. August: <i>Strid om ord</i>	244
20. August: <i>Perfektionisme</i>	245
21. August: <i>Oplysning af offentligheden</i>	245
22. August: <i>Kronisk utilfredshed</i>	246
23. August: <i>Sindsrobønnen</i>	248
24. August: <i>Tradition Fem til Otte</i>	248
25. August: <i>At være slave af vores ego</i>	249
26. August: <i>Frihed fra selvhøjtidelige alvor</i>	250
27. August: <i>Vores lidelser</i>	251
28. August: <i>Mayas Slør</i>	253
29. August: <i>At elske vores fysiske krop</i>	254
30. August: <i>At skabemanifestere vores psykologiske landskab</i>	255
31. August: <i>Tålmodighed</i>	256
SEPTEMBER.....	257
01. September: <i>Kærlighedens Lille Ring</i>	257
02. September: <i>Sjælsbønnen</i>	258
03. September: <i>Tilbagefald i Christs Anonymous</i>	259
04. September: <i>At leve i Det Neutrale Punkt</i>	260
05. September: <i>Det grundlæggende formål i Christs Anonymous</i>	261
06. September: <i>Vores Ånds evige nærvær</i>	261
07. September: <i>Supermennesker</i>	263
08. September: <i>Fremskridt</i>	264
09. September: <i>Altid plads til forbedringer</i>	265
10. September: <i>Tilgivelse</i>	266
11. September: <i>At indrømme vores fejl i Trin Ti</i>	267
12. September: <i>Glædesbønnen</i>	268
13. September: <i>Benægtelse af vores menneskelighed</i>	269
14. September: <i>Gudsbønnen</i>	270
15. September: <i>Ængstelse</i>	271
16. September: <i>Forvandlingens Trin</i>	272
17. September: <i>At give os selv tilladelse</i>	273
18. September: <i>Døden</i>	274
19. September: <i>Forførelse</i>	275
20. September: <i>'Retfærdig harme'</i>	276
21. September: <i>Vores gruppers medlemmer</i>	277
22. September: <i>Trin Et til Fire</i>	278
23. September: <i>Vores Absolutte bevidsthed</i>	279
24. September: <i>At være indbildsk</i>	280
25. September: <i>Fortid og fremtid</i>	281
26. September: <i>At stå ved sin Kristusbevidsthed</i>	282
27. September: <i>Oplysninger til offentligheden</i>	283
28. September: <i>Afholdenhed i Christs Anonymous</i>	284
29. September: <i>Samarbejde med vores Højere Magt</i>	285
30. September: <i>Bidrag til OSK og WSO</i>	286
OKTOBER.....	288
01. Oktober: <i>Niende Trin</i>	288
02. Oktober: <i>Projektioner</i>	289
03. Oktober: <i>Urene tanker</i>	290

04. Oktober: <i>At være et velinformeret menneske</i>	291
05. Oktober: <i>Et fjendtligt sind</i>	292
06. Oktober: <i>Foranderligheden</i>	293
07. Oktober: <i>Virkeligheden som spejl</i>	294
08. Oktober: <i>Opgør med vores tanker om Gud</i>	295
09. Oktober: <i>Orden</i>	296
10. Oktober: <i>Vores ansvar overfor vores Moder Jord krop/fysiske krop</i>	297
11. Oktober: <i>Selvhøjtidelig alvor</i>	298
12. Oktober: <i>Addiktion til tænkning</i>	299
13. Oktober: <i>Lidelsernes ophør</i>	300
14. Oktober: <i>Vores tænkende sinds, vores egos tjeneste i vores jordiske liv</i>	301
15. Oktober: <i>HER og NU</i>	302
16. Oktober: <i>Glæde og eufori</i>	303
17. Oktober: <i>Ansaret for vores glæde or smerte</i>	304
18. Oktober: <i>Smertens gave</i>	305
19. Oktober: <i>Super ego</i>	306
20. Oktober: <i>Formindskelsen af vores oppustede ego</i>	307
21. Oktober: <i>Allestedsnærværende glæde</i>	308
22. Oktober: <i>Underskovene til Glædens og Smertens Ringe</i>	309
23. Oktober: <i>Individualitet i Fællesskabet</i>	310
24. Oktober: <i>Betingelsesløs velkomst af oldtimere</i>	311
25. Oktober: <i>Vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego</i>	312
26. Oktober: <i>Vejledning fra vores lavere hjerte</i>	313
27. Oktober: <i>Smertefulde oplevelser sat i perspektiv</i>	314
28. Oktober: <i>Befrielse fra skyld og skam</i>	315
29. Oktober: <i>Troskab mod os selv</i>	316
30. Oktober: <i>At overvælde andre</i>	317
31. Oktober: <i>Prioriteter i vores daglige liv</i>	318
NOVEMBER	319
01. November: <i>Respekt for andre</i>	319
02. November: <i>Domme over andre</i>	320
03. November: <i>Villighed</i>	321
04. November: <i>Ardhanarishvara</i>	322
05. November: <i>Den Korte Syvende Trins Bøn</i>	323
06. November: <i>Vibrationen fra Trin Fem til Tolv</i>	324
07. November: <i>Frigørelse fra energidræn</i>	325
08. November: <i>Manglende accept</i>	326
09. November: <i>At lære at skabemanifestere nye stier i vores tænkende sind, vores ego</i>	327
10. November: <i>Vores fire indre aspekter</i>	328
11. November: <i>Den Lille og Den Store Hjemkomst</i>	329
12. November: <i>Kreativmanifestiv tænkning</i>	330
13. November: <i>Vores uopfyldte kærlige hensigter</i>	331
14. November: <i>Ikke-tilknytning</i>	332
15. November: <i>At stadfæste vores selverkendelser</i>	333
16. November: <i>At frigøre os fra at være slaver af vores tanker</i>	334
17. November: <i>Det rigtige og det forkerte</i>	335

18. November: <i>Selvkritik og selvros</i>	336
19. November: <i>Mangfoldighedens enestående</i>	337
20. November: <i>At elske os selv og vores liv</i>	338
21. November: <i>Modstand mod os selv og vores liv</i>	339
22. November: <i>Fokuserings-evne</i>	340
23. November: <i>Lidelse er et valg</i>	341
24. November: <i>At miste fodfæstet</i>	342
25. November: <i>Selvfordømmelse</i>	343
26. November: <i>Vores alvidenhed</i>	344
27. November: <i>Sådan kan ChrisAn litteraturen bruges</i>	345
28. November: <i>Vores udvalgte familie</i>	346
29. November: <i>Vores vejledning af vores tænkende sind, vores ego</i>	347
30. November: <i>Selvrespekt</i>	348
DECEMBER	349
01. December: <i>Lev og lad leve</i>	349
02. December: <i>God velordnet vejledning</i>	350
03. December: <i>Den multifaceterede diamant</i>	351
04. December: <i>Tomhedens Ring</i>	352
05. December: <i>Individualitet og Fællesskab</i>	353
06. December: <i>Bevidsthedsudvidelse</i>	354
07. December: <i>Enkelhed</i>	355
08. December: <i>Betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed</i>	356
09. December: <i>At tilgive os selv</i>	357
10. December: <i>Vores Sjæls bevidsthed</i>	358
11. December: <i>Vores eksistentielle smerter</i>	359
12. December: <i>At bringe vores lidelser til ende</i>	360
13. December: <i>Omsorg for alle vores kroppe</i>	361
14. December: <i>At opgive lykken</i>	362
15. December: <i>De fire indgange til Opfyldelsens Ring</i>	363
16. December: <i>Ansvar for vores skyld</i>	364
17. December: <i>At tale på ens egne vegne</i>	365
18. December: <i>Selvros og selvkritik</i>	366
19. December: <i>Hjælperen</i>	367
20. December: <i>Tiende Trin</i>	368
21. December: <i>Forsvar af vores karakterdefekter</i>	369
22. December: <i>Vores fokus</i>	370
23. December: <i>Overdreven skam</i>	371
24. December: <i>Englekorets Lovprisningssang</i>	372
25. December: <i>Tradition Et</i>	373
26. December: <i>At vejlede vores tænkende sind, vores ego</i>	374
27. December: <i>Vedligeholdelse</i>	375
28. December: <i>Selvcentreringens tendenser</i>	376
29. December: <i>Tjeneste i ChrisAn</i>	377
30. December: <i>Trin Fem til Otte</i>	378
31. December: <i>Alt er godt</i>	379

01. Januar: *Det Trettende Trin*

Dette Program kaldes Det Trettende Trin, fordi vi både arbejder med de 12 Trin og de 12 Traditioner i ChrisAn Programmet, og de 12 Traditioner danner til sammen det sidste Trin: Det Trettende Trin.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 7

Mange af os var stødt på skræmmende erklæringer om tallet tretten, og i Tolv Trins Fællesskaberne havde vi desuden hørt de løst brugte afslappede bemærkninger om, hvad et Trettende Trin betyder.

For nogle af os var disse forestillinger så foruroligende, da vi begyndte at deltage i Christ's Anonymous møder, at det gjorde os ængstelige, at Programmet i Christ's Anonymous blev kaldt for Det Trettende Trin.

Mange af os, der havde dette problem, søgte tilflugt i vores viden om åndsvidenskab, hvor dette tal anses for at være det hellige feminine principstal, og ved at tage dette til hjerte, åbnede vi vores sind for nye oplysninger om gammel viden angående tallet tretten.

De fleste af os var i stand til at acceptere idéen om, at Traditionerne til sammen kunne opfattes som et ekstra og afsluttende Trin, som vi kunne undersøge, når vi blev færdige med vores Tolv Trin, og på den måde overvandt vi vores frygt for og misforståelse af tallet tretten i vores Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere tallet 13 som det tal, der betegner mit arbejde med de Tolv Traditioner i mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. Januar: Kristusbevidstheden

Kristusbevidstheden udtrykker sig forskelligt for forskellige personer afhængigt af deres personlige tilbøjelighed og kapacitet, men for alle, som har opnået Kristusbevidstheden, udtrykker den sig ved, at vi har en personlig kontakt med vores udvalgte Højere Magt, har overgivet vores vilje og vores liv til omsorgen fra vores udvalgte Højere Magt og har opnået en åndelig opvågnen til en tilstand af barmhjertighed med de, som lider.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 8

Mange af os kendte kun ordet Kristus, som det kom til udtryk i forbindelse med Jesus fra Nazareth.

Da vi kom til Christ's Anonymous opdagede vi imidlertid, at ordet Kristus er udtryk for en bestemt sindstilstand.

Denne sindstilstand kaldes også barmhjertighedens sindstilstand og kan opnås på mange måder, hvoraf en er at gennemføre opgaven med at arbejde med de Tolv Trin i et hvilket som helst af de Anonyme Tolv Trins Fællesskaber.

Tolvte Trin indebærer, at et menneske har opnået en åndelig opvågnen til barmhjertighed overfor de lidende, og derfor giver han/hun oplysninger om hans/hendes egen helbredelse for lidelser videre til de, der stadig lider.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vise barmhjertighed overfor andre, der lider under addiktion til deres tænkende sind, deres ego ved at dele med dem, hvordan jeg kom til mig selv ved hjælp af Programmet i Christ's Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. Januar: '*Gratis*' princippet

Christ's Anonymous er et ikke-kommercielt forehavende, og vi giver vores litteratur videre til enhver, der ønsker at læse den, ved at stille den gratis til rådighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 116

Som mennesker har vi fire grundlæggende byggesten til at opbygge vores liv nemlig penge, tid, energi og interesse, og '*gratis*' princippet er udelukkende forbundet med penge.

Vores formål med at være medlem af Christ's Anonymous er af åndelig art og er forbundet med en anden af disse fire, nemlig vores interesse, som er den energi, der er forbundet med vores sande Selv, vores Ånd.

I Christ's Anonymous ønsker vi at gå hinsides vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for at forene os med vores sande Selv, vores Ånd og at hjælpe andre til at opnå det samme.

Derfor ønsker vi at bruge '*gratis*' princippet i forhold til nykommere ved at stille vores tid, vores energi og vores interesse gratis til rådighed til at hjælpe nykommeren til at gennemføre Programmet i Christ's Anonymous, og som Fællesskab stiller vi vores litteratur gratis til rådighed for at lette denne proces.

Dagens kontemplation

*I dag vil jeg bruge '*gratis*' princippet i forbindelse med mit medlemskab af Christ's Anonymous.*

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. Januar: Sandhedens Lille Ring

Når Sandhedens Lille Ring blev aktiv i os, følte vi, at alle er lige værdifulde for Totaliteten (Ydmyghed), selvom vi ikke var i stand til at bedømme vores egen eller andres fulde værdi (Ærlighed). Derfor prøvede vi ikke at bedømme vores egen eller andres værdi; i stedet søgte vi at finde den del i os selv, hvor vi genkendte andres følelser (Fællesskab), medens vi samtidigt accepterede, at vi og andre kunne have forskellige grunde til at føle på den måde, vi gjorde (Individualitet).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 55

Før vi begyndte at arbejde med Sandhedens Lille Ring i Christ's Anonymous, havde vi en tilbøjelighed til at sammenligne os med andre både materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, socialt og åndeligt.

Det kunne ofte få os til at føle os underlegne, når vi så andres skønhed eller kvaliteter, og det kunne også få os til at føle os overlegne, når vi så vores egen skønhed eller kvaliteter være mere iøjnefaldende, end det var hos det menneske, vi sammenlignede os med.

Da vi lærte at flytte os fra følelsesmæssig smerte til følelsesmæssig glæde i Sjette Trin, opdagede vi, at når vi sammenlignede os med andre, kunne det medføre, at vi landede i smerten fra Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation.

Når vi opdagede, at vi befandt os i smerten fra Hovmodets Lille Ring, flyttede vi os til glæden i Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab ved at acceptere, at individualitet betyder, at vi er enestående, og sammenligning af os selv med andre er som at sammenligne æbler og pærer, så vi valgte i stedet at se i øjnene, at i vores fællesskaber er alle bidrag til fællesskabet lige værdifulde, hvad enten det er i vores AcAdAn Fællesskab, eller det er i fællesskabet med vores ægtefælle, eller i fællesskabet med vores familie, venner, kolleger eller grønthandler.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Sandhedens Lille Ring til at glæde mig over et ligeværdigt fællesskab med andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. Januar: *Møder*

Hvis nogen ønsker at fejre med os, at de har afsluttet arbejdet med et Trin eller en Tradition i ChrisAn ved at dele deres erfaringer med at arbejde med dette Trin eller denne Tradition, er de velkomne til at gøre det efter gruppeoplæsningerne.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 148

At deltage i møder i Christ's Anonymous Fællesskabet giver os en mulighed for at fejre vores milepæle i Programmet, og en af vores milepæle er færdiggørelsen af et Trin eller en Tradition, som vi deler med Fællesskabet efter at have delt vores arbejde med vores sponsor/helbredelsespartner.

Når vi deler om vores opfattelse af et Trin eller en Tradition fra vores Program efter, at vi er blevet færdige med at gennemarbejde Trinet eller Traditionen, får vi lejlighed til udtrykke vores tanker om vores Program, og dermed bliver vores forståelse klarere for os selv.

Samtidigt giver vi andre mulighed for at danne sig et indtryk af, hvordan vi har opnået personlig styrke ved at arbejde med vores Program, og på den måde kan vi give dem håb om, at også de kan opnå den styrke, som vi har opnået.

Således kan vi bidrage til andre medlemmers vækst og inspirere dem til at gøre det, der skal til for at opnå de fordele, vi har opnået, ved at arbejde med vores Program i Christ's Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele om den styrke, jeg har opnået ved hjælp af mit arbejde med mit ChrisAn Program i et Christ's Anonymous møde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. Januar: Medlemskab af Christs Anonymous

Den eneste forudsætning for medlemskab af Christs Anonymous er et ønske om at afholde sig fra at bruge sin addiktion til sit tænkende sind, sit ego.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 111

Vi har opdaget, at vores tænkende sind, vores ego fører os både til mental-emotionel glæde og smerte.

Når vi identificerer os med vores tænkende sind, vores ego, svinger vi frem og tilbage mellem mental-emotionel glæde og smerte.

Vi har også opdaget, at både glæde og smerte har deres at give, men i Christs Anonymous er vores mål at finde Glæde over at Være til under alle omstændigheden, uanset hvad de er.

Derfor ønsker vi at flytte os fra addiktion til vores tænkende sind, vores ego til identifikation med vores sande Selv, vores Ånd, som rummer glæden uden modsætning.

Vi har brug for hjælp og støtte for at blive i stand til at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og derfor vælger vi at benytte os af den hjælp vi kan få gennem et medlemskab af Christs Anonymous, hvor det eneste fornødne for medlemskab er et ønske om at holde med at identificere os med det tænkende sind, vores egoet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge hjælp og støtte til at give slip i min addiktion til mit tænkende sind, mit ego gennem mit medlemsskab af Christs Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. Januar: Ytringsfrihed

Vi undersøgte også, hvordan vi oplevede det, når vi skilte os ud med vores synspunkter, både når andre beundrede dem, og når de ikke gjorde.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 123

Vores arbejde i Christs Anonymous med de Tolv Traditioner handler om, hvordan vi med fordel kan håndtere vores forhold til den ydre Verden på harmoniske og menneskevenlige måder.

Ved hjælp af Traditionerne blev vi langsomt i stand til at bringe den åndelige opvågnen, vi havde opnået i vores arbejde med vores Tolv Trin ud i vores forhold til den ydre Verden ned til de mindste detaljer.

Lidt efter lidt som dette arbejde skred frem, blev vi frigjort fra vores frygt for, hvordan vores omgivelser valgte at forholde sig til de synspunkter, vi har.

Dette satte os fri til spontant at udtrykke vores synspunkter i enhver sammenhæng, hvad enten andre beundrede vores synspunkter eller ej, og uden at ønske at påtvinge andre vores synspunkter ud fra et behov for at føle, at vores synspunkter er, som de burde være i andres øjne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg frit udtrykke mine synspunkter i de sammenhænge, jeg indgår i, hvad enten mine synspunkter adskiller sig fra andres eller falder sammen med dem og uden at forsøge at overbevise andre om mine synspunkters værdi.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. Januar: Glæden uden modsætning

I Christs Anonymous havde vi et presserende behov for at bryde vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, for at blive i stand til at

identificere os med vores sande Selv, vores Ånd, og således blive ført til Glæde over at Være til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

Da vi kom til Christ's Anonymous, havde vi prøvet på at finde glæden uden modsætning meget længe, fordi vi havde opdaget, at når vi var glade af en grund, forsvandt vores glæde, når vores grund til at være glade forsvandt.

Til tider kunne vores glæde ligefrem vende sig til smerte, så til sidst var vi nået frem til den overbevisning, at en glæde uden modsætning ikke fandtes.

Efterhånden, som vi arbejdede med vores ChrisAn Program, opdagede vi imidlertid, at glæden uden modsætning fandtes i vores identifikation med vores sande Selv, vores Ånd.

Desuden opdagede vi i vores Andet Trin, at vi gav vores Højere Magt en mulighed for at føre os frem til vores sande Selv, vores Ånd ved hjælp af vores arbejde med Programmet i Christ's Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at nå frem til énhed med mit sande Selv, min Ånd og dermed til glæden uden modsætning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. Januar: Det Neutrale Punkt

Selvom vi havde været åndeligt søgende i meget lang tid, og selvom vi havde søgt vejledning fra mange åndelige lærere, fandt vi stadig i vores sind en næsten konstant pludren, som overvældede os og forhindrede os i at forbinde

os med vores Neutrale Punkt og den Stilhed i sindet, som det bliver muligt for os at indtræde i fra dette punkt.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

Da vi studerede vores sind ved hjælp af Programmet i Christs Anonymous, indså vi, at vores sind rummer fire tilstande.

Disse fire tilstande består i positive tanker, som giver anledning til glædesfyldte emotionelle følelser, negative tanker, som giver anledning til smertefyldte emotionelle følelser, neutrale tanker, som giver anledning til neutrale emotionelle følelser og sidst men ikke mindst ingen tanker, også kaldet meditation, hvor vores sind bliver klangbund for vores sande Selv, vores Ånd, og denne tilstand giver anledning til emotionelle følelser af glæde uden årsag og derfor uden modsætninger.

Vores mål med vores medlemskab af Christs Anonymous er at blive ført til vores sande Selv, vores Ånd og dermed til Glæden over at Være til, så derfor ønsker vi at vores sind skal være klangbund for vores sande Selv, vores Ånd på de tidspunkter, hvor vi ikke har brug for at tænke, som er det meste af tiden.

For at kunne opnå at befinde os i en tilstand af meditation det meste af tiden, har vi brug at være neutrale overfor de positive og negative tanker og følelser, der passerer gennem vores sind, og det opnår vi ved hjælp af vores arbejde med Glædesringene og Smerteringene i vores ChrisAn Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at være neutral overfor de positive og negative tanker og følelser, der passerer igennem mit sind ved hjælp af Glædesringene og Smerteringene i mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. Januar: At træde ud af krigen

Vi huskede imidlertid endnu en gang os selv på den kendsgerning, at angreb er den første voldshandling, og forsvar er den første krigshandling, så vi gav slip i at forsvare vores brug af vores karakterdefekter, og i stedet begyndte vi at anvende vores erfaringer med dem som en mulighed for personlig vækst.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 29

Mange af os har lært, at vi skulle forsvare os selv ved at gå til modangreb, når vi følte os angrebet – hvad enten det var materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, socialt eller åndeligt – på trods af, at havde levende eksempler som fx Mahatma Gandhi, der væltede det Britiske Imperium ved at stå fast på sin egen opfattelse af det rette uden at kritisere, angribe eller forsvare sig mod andres opfattelse af det rette.

Han viste dermed Verden, hvordan det kan lade sig gøre at opnå det, vi ønsker uden, at vi behøver at gribe til vold overfor andre eller at forsvare os mod deres ønsker, handlinger, følelser eller tanker.

I vores arbejde med vores ChrisAn Program opdagede vi, at vores angreb på Verden udsprang fra krigeriske tanker, der hører til i Hadets Mikroring som derudover rummer indignation, hævnthirst og bitterhed, og at vi bliver gennemsyret af feltets vibration, og derved tiltrækker vi alle de andre, der også bruger disse energier, og således får vi indtryk af, at vores adfærd er en ganske almindelig adfærd for et menneske.

Denne forståelse gav os drivkraften til at flytte os til Kærlighedens Mikroring med dens elskværdighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme både i forhold til os selv og Verden, og dermed trådte vi ud af vores krig med mod selv og Verden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at flytte mig fra Hadets Mikroring til Kærlighedens Mikroring og derved træde ud af krigen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. Januar: At dømme på godt og ondt

Hvis du føler dig tvunget til at tænke en tanke, sæt dig selv på et 'fem minutter ad gangen' grundlag for at give slip i at tage din addiktion til dit tænkende sind, dit ego i brug.

I vores arbejde med vores ChrisAn Program, har vi opdaget, at hvis vi vælger at forholde os til os selv, andre, vores dag, livet og Verden ved at bedømme alt ud fra en målestok af godt og ondt, rigtigt og forkert, betyder det, at vi forsvarer det, som vi finder godt og angriber det, vi finder ondt.

Denne vanemæssige holdning ønsker vi ikke at bruge længere, for vi ved nu, at angreb er den første voldshandling, og forsvar er den første krigshandling, så når vi somme tider oplever det som om, vores tænkende sind, vores ego alligevel bliver besat at tanker om godt og ondt, rigtigt og forkert, sætter vi os selv på et fem minutters grundlag for at give slip på den vanemæssige tankeform.

I stedet bringer vi vores tanker på linje med vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige syn på os, andre, vores dag, livet og Verden.

Derved bliver det lettere og lettere for os at føle os hjemme i vores sande Selv, vores Ånd og dermed oplever vi glæden uden modsætninger - den glæde, som vi kalder lykke.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bringe mit tænkende sind, mit ego på linje med mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. Januar: *Emotionelle-Mentale* arketyper

Alle disse mønstre er som et kinesisk æskesystem, hvor enhver af egenskaberne i de Små Ringe, åbner sig opad til De Store Ringe af Smerte og Glæde, og De Store Ringe af Smerte og Glæde åbner sig opad til Medafhængighedens og den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ringe, der på samme måde åbner sig opad til Selv-centreringens og Gudcentreringens

Ringe, der til sidst åbner sig op til Tomhedens og Opfyldelsens Ringe.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 52

Når vi begynder vores arbejde i Trin Fire med at undersøge vores emotionelle følelser og de tanker, der ligger bag dem, undersøger vi de grundlæggende energimønstre i forskellige emotionelle og mentale sammensætninger, kaldet arketyper, som vi arbejder med i to kategorier.

Den ene kategori kalder vi Smerteringene, som er de energifelter, der bringer os emotionel og mental smerte, og som også kaldes vores karakterdefekter, vores indre dæmoner.

Den Anden kategori kalder vi Glædesringene, som er de energifelter, der bringer os emotionel og mental glæde, og som også kaldes vores dyder, vores indre engle.

Vi undersøger, hvordan vi handler, når vi er under indflydelse af Smerteringene, og når vi er under indflydelse af Glædesringene, og dermed åbner vi os op for at blive i stand til at foretage et bevidst valg om, hvilke energifelter, vi ønsker at opholde os i, og derefter bruger vi forvandlingsprocessen i Trin Seks til at indtræde i det energifelt, vi har valgt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til bevidst at flytte mig fra smerte til glæde ved hjælp af mit arbejde i Trin Fire og Seks.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. Januar: Fejlbarlighed

Som et resultat af flittigt at arbejde med vores Syvende Trin på daglig basis, blev vi efterhånden klar over, at vi begik mange fejl i løbet af vores dag, og derfor havde vi brug for at give genoprejsning til vores Moder Jord krop/fysiske krop, æteriske krop/energikrop/rum og tid krop, astrale krop/emotionelle krop, kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego, Sjæl/Super

ego/sociale krop samt til de andre, som vi samspillede med i vores Sjæleliv, vores sociale liv, og med det formål for øje gik vi videre til Trin Otte.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 70

I Trin Seks i vores ChrisAn Program havde vi lært vores karakterdefekter og dyder godt at kende.

I Trin Syv var vi derfor helt rede til at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra vores tvangsmæssige brug af vores karakterdefekter, men selvom vi var villige til at blive befriet fra vores tvangsmæssige brug af vores karakterdefekter og havde vores udvalgte Højere Magts hjælp og støtte i dette arbejde, opdagede vi, at vores befrielse fra vores tvangsmæssige brug af vores karakterdefekter er en langsom proces.

Derfor har vi brug for at følge Trin Syvs forslag om at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra vores tvangsmæssige brug af en karakterdefekt ved at bede om at blive befriet fra den, når vi opdager, at den er blevet så aktiv i en situation, at den er ved at få os til at handle tvangsmæssigt.

Vores fejlbarlighed har imidlertid været en anstødssten for os i mange år, så det kan være svært for os at opnå at have et effektivt Syvende Trin til vores rådighed, for hvis vi skal kunne opnå det, er vi nødt til at acceptere de mange fejl, vi begår i løbet af en dag, sammenholdt med vores ønske om at blive befriet fra vores tvangsmæssige brug af vores karakterdefekter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere min fejlbarlighed ved at samarbejde med min Højere Magt ved hjælp af en Syvende Trins bøn, når jeg opdager, at en karakterdefekt er ved at få mig til at handle tvangsmæssigt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. Januar: Anvendelse Trin Syv i Trin Ti

Vi brugte vores Syvende Trin til at se på den underskov af forsvar, retfærdiggørelser, rationaliseringer og benægtelser, der styrkede vores karakterdefekter, og bad vores Højere Magt om at befri os fra den og fra vores karakterdefekter.

I vores Tiende Trin bruger vi alle vores Trin fra Trin Et til Trin Ti, og når vi er færdige med vores Elvte, Tolvte Trin og Trettende Trin, føjer vi disse værktøjer til vores daglige selvransagelse.

I vores Tiende Trins arbejde bruger vi vores Syvende Trin gennem hele vores dag til at bede vores Højere Magt om at befri os fra en besættelse af vores tænkende sind, vores ego af en karakterdefekt, der kan føre til en tvangshandling, som får os til at påføre os selv og andre unødvendig smerte.

I de situationer, hvor vores Syvende Trin ikke virker for os, laver vi et kort notat om det og tager den mest smertefulde af disse situationer op til ransagelse i vores Tiende Trin ved dagens afslutning.

Når vi kommer til det Syvende Trin i dagens formelle ransagelse, ser vi også på, hvordan benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationaliseringer forhindrer os i at kunne bruge vores Syvende Trin i situationen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at opnå et effektivt Syvende Trin ved at bruge mit formelle Tiende Trin til at give slip i mine benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af min brug af mine karakterdefekter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. Januar: Hjertet

I vores eksistens er vores Ånd forbundet med og virker gennem hele vores væsen, og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er han/hun forbundet med og handler gennem vores hjerte, der af nogle kaldes vores dominerende hjerne sammenlignet med den hjerne, vi rummer i kraniet, der er næstkommanderende, når beslutninger om vores skæbne skal tages.

Den seneste forskning omkring intelligens viser, at vores fysiske hjerte i Virkeligheden er en hjerne, og at vores hjerte kan udstede ordrer til vores hjerne i kraniet, som vores hjerne i kraniet ikke blot forstår, men også adlyder.

Denne forskning har desuden opdaget, at alt tyder på, at, hvis der er en konflikt mellem vores hjernes beslutninger og vores hjertes beslutninger, vil vores hjernes beslutninger blive tilsidesat, og det betyder, at vores hjerte således er den overordnede hjerne i vores fysiske krop.

Dette svarer til det, som åndelige lærere har undervist i så langt tilbage, som vi kan registrere, hvad deres undervisning gik ud på, og disse åndelige lærere siger samtidigt, at vores hjerte er boligen for vores sande Selv, vores Ånd.

Herved mødes Vestlig videnskab og Østlig spiritualitet i en fælles forståelse af, at hjertets hjerne eller vores sande Selv, vores Ånd er den afgørende beslutningstager i vores eksistens.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at lære at lytte til mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. Januar: Fællesskab

Princippet i Første Tradition er Fællesskab.

Slogan: Sammen kan vi gøre det, vi ikke kan gøre alene.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

I vores arbejde med den Første Tradition tager vi stilling til alle de Fællesskaber, som vi er en del af lige fra en af to i vores ægteskab til en af uendeligt mange i Universet.

Vi undersøger også, hvordan vores Fællesskaber gør det muligt for os at udføre opgaver, som vi ville have store problemer med at udføre alene, eller som vi overhovedet ikke ville kunne udføre alene.

Vi opdager, at vores Fællesskab med de andre medlemmer i Christs Anonymous gør det muligt for os at gennemføre vores ChrisAn Program langt lettere, end vi ellers ville være i stand til, fordi vi modtager næring fra det kildevæld af erfaringer, som de andre medlemmer og vores sponsor eller helbredelsespartner deler med os.

Desuden opdager vi, at når vi selv deler vores erfaringer med vores ChrisAn Program med de andre medlemmer i vores Christs Anonymous Fællesskab eller med vores sponsor eller helbredelsespartner, vokser vores forståelse af vores personlige arbejde med Programmet på en måde, vi ikke ville have kunnet opnå, hvis vi havde arbejdet alene.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Fællesskab til at udvide min forståelse af mit personlige arbejde med mit Christs Anonymous Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. Januar: Kommunikation

Princippet i Andet Trin er Åbensindethed.

Slogan: At lytte opmærksomt og respektfuldt til en anden er det første udtryk for følelsesmæssig ædruelighed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

I vores samspil med en anden/nogle andre var mange af os ængstelige for, hvordan vores tanker og følelser ville blive modtaget af ham/hende/dem, vi samspillede med, og derfor blev vi fuldstændigt optaget af, hvordan vi skulle

formulere det, vi havde på hjerte, på en sådan måde, at det blev godt modtaget.

Det medførte, at vi gik ind i vores tænkende sind, vores ego for at undersøge, hvordan vi kunne udtrykke os, og dermed ophørte vi med at lytte til, hvad den anden/de andre havde på hjerte.

Dette kunne føre til mange misforståelser, som førte til, at den anden/de andre følte sig misforstået, og som et resultat kunne den anden/de andre blive mere optaget af at forklare os, hvori vores misforståelser bestod end at lytte til det, vi havde på hjerte.

Dermed følte hverken den anden/de andre sig modtaget af os eller vi af den anden/de andre, og formålet med at udveksle oplysninger ved hjælp af denne kommunikation gik således tabt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge princippet og sloganet fra den Anden Tradition i mit ChrisAn Program til at huske mig selv på at åbne mit sind for at lytte opmærksomt og respektfuld til den anden/de andre, før jeg overvejer det, jeg ønsker at svare, og hvordan jeg ønsker at udtrykke det, jeg selv har på hjerte.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. Januar: At finde glæde under alle omstændigheder

Denne fornemmelse af helligt nærvær bliver imidlertid tildækket af os, når vi synker ind i vores tænkende sind, vores ego, som er opslugt af vores fortid og fremtid og således trækker vores opmærksomhed bort fra lige HER lige NU.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 37

Vores mål i ChrisAn er at opnå glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er, og derfor ønsker vi at være i enhed med vores sande Selv, vores Ånd for at opleve glæden uden modsætning, som er karakteristisk for vores sande Selv, vores Ånd, og som også kaldes lykke.

Energien i tankerne i vores tænkende sind, vores ego kan give sig udslag i neutrale, glade eller smertefulde emotionelle følelser, og kun når vi fastholder vores fokus i nuet uden at tænke noget om det, kommer energistrømmen i vores tankekrop fra vores sande Selv, vores Ånd, og på den måde bliver vi i stand til at opleve glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Vi har imidlertid også et liv som skabningermanifestationer, så vi har også brug for at føle enhed med vores fysiske krop, vores energikrop, vores emotionelle krop, vores tankekrop samt vores sociale krop, men vi vælger at opleve énheden med dem fra vores sande Selv, vores Ånd, og derfor identificerer vi os ikke med dem, som om vi er en af dem.

Lidt efter lidt, som vi gør fremskridt i vores ChrisAn Program, lærer vi at lade vores sande Selv, vores Ånd strømme igennem vores sind under alle omstændigheder uden at tænke noget om dem, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at lære at opleve Virkeligheden uden at behøve at tænke noget om den, så mit sind kan blive klangbund for mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. Januar: Glæde over at være til

Uden hensyn til vores personlige erfaringer og enestående måder at udtrykke os på, udspringer Glæden over at Være til imidlertid for os alle fra Stilhedens Punkt, som er vores sande Selvs, vores Ånds punkt, hvorfra betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed strømmer for evigt til vores fysiske, æteriske, emotionelle og mentale legeme og til vores Sjæl.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 7

I ChrisAn har vi opdaget, at der findes fire former for glæde: Eufori, som udspringer af selvros, glæde, som udspringer af taknemmelighed, ekstase, som udspringer af intens begejstring og lykke, der er glæden uden modsætning, som udspringer fra vores sande Selv, vores Ånd.

Så længe vi glædes af en grund, mister vi glæden eller bliver endog ulykkelige, hvis grunden til vores glæde forsvinder.

I ChrisAn søger vi lykken, som er glæden uden modsætning, og det betyder, at vi kan være lykkelige under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Derfor ønsker vi, at bearbejde vores tænkende sind, vores ego ved hjælp af vores ChrisAn Program, så vores tænkende sind, vores ego kan blive klangbund for vores sande Selv, vores Ånd,

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at overgive mig til en Magt, større end mig, der kan føre mig til mit sande Selv, min Ånd og dermed til glæden over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. Januar: Overgivelse til Gruppesamvittigheden

Hvert medlem havde én stemme, og det betød, at vi gik videre til afstemning om emnet, når alle havde talt én gang, selvom nogle af os måske mente, at vi ville have en bedre mulighed for at få vores forslag til et handlingsforløb accepteret og godkendt, hvis de kunne få lov til at tale mere end én gang.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 109

I vores Trinarbejde i ChrisAn har vi valgt at udvikle tillid til vores udvalgte Højere Magt, og i vores Traditionsarbejde vælger vi at udvikle tillid til vores gruppes Højere Magt, som også kaldes Gruppesamvittigheden, der består af det samlede kor fra alle stemmer i vores gruppe.

Derved lærer vi at lytte respektfuldt og opmærksomt til alle stemmer i vores gruppe, hvad enten gruppen består af én person foruden os selv eller flere personer foruden os selv.

Somme tider ønsker vi at vores idé om, hvad der er det bedste for os selv og vores gruppe skal være det, gruppen vælger som handlingsgrundlag, og derfor kan vi ønske at overbevise de andre medlemmer i vores gruppe om, at vores forslag er det mest fordelagtige for alle, og det kan føre os ind i et skænderi med gruppen, hvis vi får lov til at tale mere end én gang.

Vi overgiver os imidlertid til Gruppesamvittigheden i tillid til, at gruppens beslutning her og nu er den, som er gruppens Højere Magts vilje for vores gruppe her og nu, også selvom gruppen måske ændrer opfattelse på et senere tidspunkt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Traditionsarbejde i ChrisAn til at lære at overgive mig til Gruppesamvittigheden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. Januar: Anonymitetsprincippet

Det var vigtigt for os, at vi frit kunne udtrykke os i vores gruppe, men det blev kun muligt, hvis vi havde tillid til, at det, vi afslørede eller betroede under mødet, ikke blev bragt videre eller diskuteret efter mødet, fordi det blev betragtet som fortroligt af andre i gruppen. Derfor afslørede vi ikke, hvad andre delte under mødet.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 124

Når vi deltager i møder i vores Christ's Anonymous Fællesskab har vi brug for at dele om vores eksistentielle problemer, og vi åbner vi os for muligheden af at finde en løsning på det problem, vi ønsker at løse, ved at indrømme det overfor os selv, som vi gør, når vi siger det højt.

Samtidigt indrømmer vi det overfor gruppen og åbner os dermed for muligheden af at høre fra andre medlemmer, der har fundet en løsning på netop vores problem.

For at vi kan have mod til at åbne os, har vi brug for at vide, at vi ikke behøver at frygte det, andre medlemmer bruger vores fortrolighed til.

Anonymitetsprincippet er netop skabtmanifesteret som ledetråd i vores Fællesskab for at beskytte os mod, at vores fortrolighed bliver brugt på en måde, der smerter os, og når vi undlader at sætte navn på det menneske, vi taler om, respekterer vi Anonymitetsprincippet, og dermed kan vi alle føle os trygge ved at åbne os til vores møder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere Anonymitetsprincippet i mit Christs Anonymous Fællesskab ved ikke at sætte navn på de personer, der deltog i mødet og ved heller ikke at sætte navn på de personer, der delte det, jeg ønsker at give videre til mennesker, der ikke var til stede ved mødet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. Januar: Det sårede indre barn

Vi kunne arbejde på mange forskellige måder med vores sårede indre barn, også kaldet vores karakterdefekter, vores indre dæmoner, vores synder eller vores fejl.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 84

Når vi arbejder med vores Tiende Trin indser vi, at vi kan bruge mange navne som en overskrift for vores smertefulde tanker og følelser.

Nogle af os føler os så overvældede af vores smertefulde tanker og følelser, at vi kalder dem vores indre dæmoner, men det er i sig selv en så skræmmende overskrift, at de fleste af os ikke ønsker at bruge den betegnelse for nogen del af os selv, selvom det giver os muligheden for at kalde vores dyder for vores indre engle.

Andre af os kalder dem for vores synder, fordi vi føler, at vi begår en fejl

mod vores Sjæl ved at tage smerten fra ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige energier i brug, da de smerter vores Sjæl, der glæder sig, når vi tager glæden fra kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige energier i brug.

Atter andre kalder dem for vores fejl eller vores karakterdefekter, og ganske mange af os foretrækker at kalde dem for vores sårede indre barn, fordi tanken om et såret barn vækker den barmhjertighed i os, som vi har brug for, når vi skal arbejde med vores smertefulde tanker og følelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin i Christs Anonymous til at arbejde kærligt, omsorgsfuldt, medfølende og barmhjertigt med mit sårede indre barn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. Januar: Tjeneste

Princippet i Anden Tradition er tjeneste.

Slogan: Jeg tjener ikke for at ophøje mig selv, men for at give livskraft til de principper, jeg ønsker at fremme.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Når vi tjener andre ved at tjene vores Fælleskab i Christs Anonymous, er der en risiko for, at vi bliver så imponeret af at have kraften til at gøre det, at vi begynder at rose os selv, og dermed ophøjer vi os selv.

Det betyder, at vi træder ind i det energifelt, der kaldes Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, og denne Smertering får os til at miste glæden over at udføre den opgave, som vi har påtaget os.

Når vi befinder os i Selvcentreringens Ring åbner vi os for, at vi snart

begynder at kritisere os selv for den service, vi udfører, og dermed kan vi i stedet komme til at føle os deprimerede over vores tjeneste for Fællesskabet.

Tradition To hjælper os til ikke at gå i disse fælder og i stedet vælge at tjene for at give livskraft til de principper, vi ønsker at fremme, og på den måde tjener vi os selv samtidigt med, at vi tjener Christs Anonymous, og dermed opnår vi balance i vores tjeneste.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Tradition To til at opretholde balancen, når jeg tjener menneskeheden ved hjælp af min tjeneste i Christs Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. Januar: Den astrale krop/emotionelle krop

Derefter undersøgte vi vores fem dimensionale liv ved at se på, hvordan vi reagerede, når vores astrale krop/emotionelle krop var veltilpas, fordi han/hun var fyldt op med glade emotionelle følelser, og når han/hun var utilpas, fordi han/hun var fyldt op med smertefulde emotionelle følelser.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 46

I vores Første Trin i Christs Anonymous arbejder vi på at blive mere bevidste om de karakteristika, der tilhører vores forskellige bevidsthedsplaner.

Vores astrale krop/emotionelle krop opfatter vi både som et selvstændigt væsen og som en del af helheden i vores væsens struktur på samme måde, som vi opfatter vores hjerte som et selvstændigt væsen, men også som en del af helheden i vores Moder Jord krops/fysiske krops struktur.

Vores astrale krop/emotionelle krop rummer den energistrøm, der udspringer fra tankevirksomheden i vores kausale krop, og det fik os til at forstå, hvorfor

det var en fordel for os at bearbejde vores tænkende sind, vores ego på en sådan måde, at de tanker, vi ernærede, førte til følelser af glæde i vores astrale krop/emotionelle krop.

Lidt efter lidt som dette arbejde skred frem, blev vi bedre og bedre til at bruge vores astrale krops/emotionelle krops tilstand til at pejle os ind på en tankevirksomhed, der førte til følelser af glæde eller til følelser af smerte i vores astrale krop/emotionelle krop, og dermed blev vi mere og mere frit stillet til at vælge en tankevirksomhed, der førte til glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for min astrale krop/emotionelle krop og tillade ham/hende at pege på, hvilke smertefulde tankemønstre jeg med fordel kan forvandle ved hjælp af mit Christs Anonymous Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. Januar: Ros fra andre

Som et resultat af vores Medafhængighed var vi altid på jagt efter vores 'stof' – af at søge ros fra andre – og vi ofrede vores tid, energi, penge og personlige interesser for at 'redde' andre fra konsekvenserne af deres tanker, følelser og handlinger, men når de undlod at rose os på trods af vores ofre, følte vi os som et offer for dem.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 73

I mange år troede vi, at det var til vores fordel i vores sociale liv, at andre roste os, og vores opstemte følelse, når vi modtog ros, syntes at bekræfte den opfattelse.

Efterhånden, som vores arbejde med Medafhængighedens Ring og den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring udviklede sig, blev vi klar over, at ros er det samme for os, som heroin er for en narkoman, så ros er i Virkeligheden den dødeligste gift for os, fordi den aktiverer vores medafhængigheds sygdom.

Når vores medafhængighed bliver aktiv, kan det få os til at ønske at bruge vores ressourcer i håbet om at 'redde' en anden fra de smertefulde konsekvenser af hans/hendes tanker, følelser og handlinger.

Kun da vi arbejdede med Medafhængighedens Ring og den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i Christs Anonymous og undersøgte konsekvenserne af vores 'hjælp', opdagede vi, at vores 'hjælp' ofte havde den modsatte virkning, fordi det menneske, vi ønskede at 'hjælpe', blev forsinket i at lære, hvilke konsekvenser hans/hendes tanker, følelser og handlinger havde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at befri mig selv fra de handlinger, som jeg foretager mig for at opnå andres ros.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. Januar: Forvandling

Derfor brugte vi også vores Sjette Trin til at acceptere, at vores tænkende sind, vores ego, indeholdt selvfordømmelse og fordømmelse af andre ved at indrømme overfor os selv, når vores fordømmelse var aktiv og dernæst skabemanifestere en sti i vores sind, der førte os fra fordømmelse til accept.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 60

Sjette Trin kaldes af mange for forvandlingens Trin, fordi vi arbejder med at flytte os ud af Smertens Ringe og ind i Glædens Ringe.

Efterhånden, som vi erkender konsekvenserne af at bruge Smertens Ringe, bliver vi helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores tvangsmæssige brug af dem.

Samtidigt bliver vi bekendt med Glædens Ringe, og efterhånden, som vi erkender konsekvenserne af at bruge Glædens Ringe, bliver vi helt rede til at foretage et kvalificeret valg af tanker, følelser og handlinger, der bringer os selv og andre glæde.

Som et resultat bliver vores vanemæssige brug af Smertens Ringe erstattet med brug af Glædens Ringe, og vi oplever dermed en forvandling af os selv, vores liv og vores forhold til andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin i ChrisAn til at flytte mig ud af en smertefuld Ring og ind i en Ring, der bringer mig glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. Januar: Det tænkende sind, egoet

Det virkelige mirakel sker, når du indser, at dit Sind er blevet helt stille og således er blevet klangbunden for din Ånd, og at du, som et resultat, føler Glæden over at Være til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 15

Da vi kom til Christ's Anonymous havde de fleste af os lidt af tankemylder i mange år, og vi havde forsøgt at få kontrol over vores tænkende sind, vores ego på mange forskellige måder for at standse dette mylder af tanker, der mest var ubehagelige og smertefulde.

Vi vidste ikke, at vi var magtesløse over vores tænkende sind, vores ego, så vi havde brug for hjælp til at håndtere vores ubehagelige og smertefulde tanker samtidigt med, at vi havde brug for at udvikle behagelige og glade tanker foruden neutrale tanker, som vi havde brug for, når vi skulle udføre et projekt.

Desuden ønskede vi at opnå Stilhed i vores tænkende sind, vores ego, så vores sind kunne blive klangbund for vores sande Selv, vores Ånd, og vi

dermed kunne komme til at opleve glæden uden modsætning, som vi kalder lykke.

I vores Trinarbejde i ChrisAn blev alt dette os til del, og dermed blev vi i stand til at opfatte vores tænkende sind, vores ego som en multifacetteret diament, som udelukkende havde til hensigt at hjælpe os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge værktøjerne i mit ChrisAn Program til at glæde mig over alle de tilstande, som jeg kan finde i min multifacetterede diament, mit tænkende sind, mit ego.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. Januar: Meninger

Som et resultat af denne erkendelse forstod vi, at ord, hvad enten de er tænkt, skrevet eller talt, kun er et fingerpeg om Sandheden, men er ikke Sandheden selv, og denne erkendelse hjalp os yderligere til at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for i stedet at opfatte Sandheden, som den afslørede sig for os NU og HER uden, at vi behøvede at have en mening om den.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 43

Før vi kom til Christ's Anonymous var det vigtigt for os at have en mening om Virkeligheden på ethvert tidspunkt i løbet af vores dag, efterhånden som dagens begivenheder fandt sted.

Vi opfattede også vores mening om Virkeligheden som et sandt billede af Virkeligheden, indtil vi begyndte at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego og i stedet identificerede os med vores sande Selv, vores Ånd.

Derved opdagede vi, at den konstante snakken i vores tænkende sind, vores

ego, handlede om at have meninger om snart det ene, snart det andet, men at denne snakken blot indeholdt meninger om Virkeligheden, men disse meninger var ikke Virkeligheden selv.

Derfor begyndte vi at sortere mange tanker fra, som blot var et unødvendigt vedhæng til vores oplevelse af Virkeligheden i NUET for at indtræde i Stilheden, der gjorde det muligt for os at opleve Virkeligheden, som den udfoldede sig for os øjeblik for øjeblik fra vores sande Selvs, vores Ånds glæde over vores Virkelighed

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i alle de meninger om Virkeligheden, som jeg ikke har brug for lige NU og lige HER, og i stedet vil jeg fastholde mit fokus på Virkeligheden, som jeg oplever den fra mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. Januar: Taknemmelighedsbønnen (Femte Dimensions Bønnen)

‘Jeg’ Versionen	‘Gruppe’ Versionen
Gud, Du ved, hvad dette, Dit barn; har brug for i dag.	Gud, Du ved, hvad disse, Dine børn, har brug for i dag

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

I vores daglige liv oplever vi sociale samspil, tanker, følelser og situationer, som vi opfatter som ubehagelige eller besværlige.

Mange af os bliver vrede, når vi oplever noget som ubehageligt eller besværligt, fordi vi mener, at vores Højere Magt er almægtig og dermed har magten til at forvandle det ubehagelige eller besværlige til at være behageligt eller ubesværet for os, og hvis vores Højere Magts ikke gør det, mener vi inderst inde, at vi har pådraget os en straf på en eller anden måde.

I vores arbejde med vores ChrisAn Program havde vi valgt vores personlige Højere Magt som en kærlig magt, og dette var i modstrid med vores gamle opfattelse af en Højere Magt som en straffende Guddom.

Lidt efter lidt har vi derfor indset, at opfyldelsen af vores ønsker somme tider gør det nødvendigt, at vi oplever ubehagelige eller besværlige situationer, og at disse ikke er en straf, men en velsignelse i forklædning, som giver os mulighed for at bruge vores Program til personlig og åndelig vækst

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Taknemmelighedsbønnen i alle de situationer, jeg oplever som ubehagelige eller besværlige for at huske mig selv på, at jeg kan vælge at være taknemmelig og modtage disse situationer fra min Højere Magt som en kærlighedsgave, jeg kan bruge til at komme mit sande Selv, min Ånd nærmere.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. Januar: Gruppens Højere Magt

Vi havde valgt at have tillid til, at vores liv og vores vilje blev styret af vores Højere Magt, og vi valgte nu at have tillid til, at vores gruppes liv og vilje blev styret af gruppens Højere Magt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 109

I vores sociale liv har vi brug for at samspille og samarbejde med andre mennesker, hvad enten vores gruppe består af to personer, os selv og én anden, eller den består af os selv og mange andre, og vores Traditioner handler alle om, hvordan vi bedst kan håndtere vores forhold til Verden omkring os samtidigt med, at vi forholder os til en Højere Magt.

Vi fandt ud af, at vi kunne gøre det ved at vælge at opfatte vores gruppe som én enhed, der har en personlig Højere Magt, som består af én forenet kraft fra alle gruppemedlemmernes personlige Højere Magter.

Vi kan vælge at tro på, at vores gruppes Højere Magt ved, hvad vores gruppe har brug for på ethvert givent tidspunkt, og at vores gruppes Højere Magt kommer til udtryk i gruppen i den forenede stemme, der inkluderer hvert enkelt gruppemedlems stemme.

Som et resultat af dette valg lytter vi opmærksomt og respektfuldt til de andre medlemmers tanker og ønsker, når vi skal træffe et valg om den rette handling som en gruppe, og derefter inkorporerer vi – så vidt muligt – alle gruppemedlemmers ønsker for en handlingsplan, før vi handler.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Traditionerne i mit ChrisAn Program til at lytte respektfuldt og opmærksomt til Gruppesamvittigheden i de grupper, jeg indgår i, både i mit ChrisAn Fællesskab og udenfor mit ChrisAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

31. Januar: Lykke

I løbet af vores Trinarbejde var det blevet tydeligt for os, at vi havde brug for, at vores tænkende sind blev stille for, at vi kunne opnå vores mål, der er at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego og i stedet identificere os med vores sande selv, vores Ånd, og således opnå Glæde over at Være til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 44

I ChrisAn ønsker vi at opnå Glæden uden en modsætning, som også kaldes lykke.

I løbet af vores livsoplevelser, har vi opdaget, at lykken ikke findes i de materielle gaver, som livet giver os, ej heller ligger lykken i, hvordan vi bruger eller ikke bruger vores Moder Jord krop/fysiske krop, eller om hun er syg eller rask.

Den ligger heller ikke i, hvordan vi bruger eller ikke bruger vores æteriske krop og dermed vores tid, vores personlige rum og vores energi, og vi finder heller ikke Glæden uden modsætning i vores astrale krop/emotionelle krop, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego eller vores Sjæl/Super

ego/sociale krop.

I alle disse ydre og indre former kan vi finde den betingede glæde, som er betinget af, at bestemte omstændigheder bliver opfyldt, men når disse omstændigheder forandrer sig, vender vores glæde sig ofte til smerte, og derved indså vi, at kun i vores sande Selv, vores Ånd finder vi den betingelsesløse glæde uden modsætninger, som vi kalder lykke.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at blive bedre til at identificere mig med mit sande Selv, min Ånd, så jeg kan blive bedre til at være lykkelig under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

FEBRUAR

01. Februar: Godt og ondt

Da vi undersøgte den opfattelse af godhed, vores tænkende sind, vores ego, indeholder, opdagede vi, at den består i at angribe det, som vores ego opfatter som ondt og forsvare det, som vores ego opfatter som godt.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 29

Medens vi voksede op og iagttog, hvordan de voksne omkring os handlede, observerede vi, at de mennesker, der blev opfattet som gode mennesker, støttede det, de opfattede som godt, og angreb eller ødelagde det, som de opfattede som ondt, og da vi ønskede at blive opfattet som gode mennesker, gjorde vi det samme.

Denne holdning har bragt os selv og andre mange lidelser, og vi havde længe søgt efter svar på disse lidelser, da vi kom til Christs Anonymous.

I Christs Anonymous lærte vi, at godt og ondt er en illusion, som udelukkende handler om det, der er til vores fordel på et givent tidspunkt i vores liv, og vi opdagede også, at det, vi mente, var til vores fordel eller ulempe, skiftede fra dag til dag, fra måned til måned og fra år til år.

Derfor holdt vi op med at se på os selv og Verden omkring os som god eller ond, og i stedet gjorde vi os vores formål klart ved at deltage i forskellige aktiviteter, og vi sorterede det fra, som ikke tjente vores formål og opdyrkede det, som tjente vores formål i stedet for at bruge betegnelserne godt om det, der tjente vores formål, og ondt om det, som forhindrede vores formål.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at tage stilling til det, der tjener mine formål, og jeg vil vælge at give det mere af mine ressourcer, og jeg vil også tage stilling til det, der ikke tjener mine formål og vælge at frigøre mig fra det uden at dømme det på grundlag af godt og ondt .

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. Februar: Ansvarlighed

*Princippet i Niende Tradition er Ansvarlighed.
Slogan: Jeg tjener med glæde eller slet ikke.*

Inden vi kom til Christ's Anonymous, opfattede vi det som ansvarligt at tjene vores kære på forskellig vis, uanset hvordan vi havde det med det.

Medens vi arbejdede med Traditionerne i ChrisAn, blev vi klar over, at vi ofte forsøgte at få ros for vores indsats, fordi vi i Virkeligheden ikke havde lyst til at tjene vores kære på et eller flere områder, men udelukkende gjorde det for at behage dem.

Efter vi kom til ChrisAn opdagede vi, at en sådan fordrejning skabte manifesterede smerte både i os selv og vores kære, fordi vores handling var en glædesløs handling, som vi udførte for at få ros af vores kære.

I stedet for at tjene andre for at opnå ros brugte vi vores ChrisAn Program til at afgøre, om ros var vores motiv til handling, og hvis det var tilfældet, afholdt vi os fra at handle, men hvis vi glædede os over at tjene vores kære, valgte vi at gøre det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Traditionsarbejde til at lære at bruge mine ressourcer på de opgaver, som giver mig glæde at udføre og til at give slip i de opgaver, som ikke bringer mig glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. Februar: Enestående

*Princippet i Femte Tradition er Taknemmelighed.
 Slogan: Gensidig værdsættelse glæder hjertet.*

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Som skabningermanifestationer har vi mulighed for at adskille os på enestående måder fra alle andre skabningermanifestationer.

Selv to snefnug er forskellige og adskiller sig på enestående måder fra hinanden, og denne individualitet gør det muligt for os at beundre og værdsætte alle de mulige kombinationer af det skabtemanifesterede.

Når vi samspiller med vores medmennesker kan vi vælge at værdsætte og beundre deres eneståendehed – deres individualitet, og vi kan åbne os for at lade andre værdsætte og beundre vores eneståendehed – vores individualitet.

Når vi på den måde værdsætter og beundrer hinanden, glæder vi os over vores Højere Magts skabermanifestationsværk i al dets regnbuefarvede mangfoldighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg glæde mig over alle de enestående væsener, som jeg møder på min vej i løbet af min dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. Februar: At være til gavn

Gruppe kassereren tjener os ved at sørge for, at den Syvende Traditions bidrags 'hat' går rundt i løbet af helbredelsesmøderne og ved at betale vores

udgifter til husleje og vores forfriskninger for de penge, der er blevet samlet sammen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 108

Der findes mange måder, hvorpå vi kan tjene Christs Anonymous, men det vigtigste er, at vi tjener os selv først og fremmest.

Vi tjener os selv, når vi går til møder i Christs Anonymous, og samtidigt tjener vi andre ved at give livskraft til det møde, vi deltager i.

De af os, som har tid og lyst, og som derfor ville glæde sig over at tjene Fællesskabet som helhed, kan gøre dette ved at være mødeleder, kasserer, grupperepræsentant, kaffe person, velkomstperson, sponsor, helbredelsespartner eller ved at deltage i forskellige projekter, som vores Område Service Komite ønsker at gennemføre.

Det vigtige er, at vi glæder os over at tjene og dermed gavner os selv samtidigt med, at vi også gavner andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg glæde mig over at gavne mig selv samtidigt med, at jeg gavner andre i mit ChrisAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. Februar: At respektere Gruppesamvittigheden

Som gruppe brugte vi den fjerde Tradition til at undersøge vores gruppes ønsker både angående møder og andre gruppeaktiviteter og til at afgøre med

os selv, hvordan vi ville bære os ad med at opfylde vores gruppes opgaver i den ønskede retning samtidigt med, at vi tog i betragtning, om vores ønsker ville påvirke andre grupper eller Christs Anonymous som helhed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 112

Inden vi kom til Christs Anonymous, var vi mest optaget af at gennemføre vores egne ønsker i gruppe-sammenhænge, men efterhånden som vores personlige arbejde med vores Traditioner skred frem, blev vi bedre og bedre til at lytte til Gruppesamvittigheden.

Når vi lyttede opmærksomt og respektfuldt til hvert enkelt medlem i vores gruppe, både i vores ChrisAn gruppe og i vores grupper udenfor ChrisAn, gav vi plads til, at Gruppesamvittigheden kunne komme til udtryk.

Vi opfattede Gruppesamvittigheden som gruppens Højere Magt, og derfor valgte vi at lytte til Gruppesamvittigheden med samme opmærksomme respekt, som vi valgte at bruge til at lytte til vores individuelle Højere Magt.

Dermed bidrog vi til, at alle medlemmer af vores gruppe kunne føle sig respekteret og behandlet med kærlighed og omsorg, hvad enten det var en af to i vores ægteskab, eller det var en af mange i vores ChrisAn Fællesskab, og når vi på den måde respekterede Gruppesamvittigheden i de grupper, vi indgik i, følte vi os som en harmonisk og veltilpasset del af gruppen samtidigt med, at de andre medlemmer i vores gruppe følte det samme.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Traditionsarbejde til at forholde mig på en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde til de grupper, jeg indgår i, ved respektfuldt at lytte til og overgive mig til Gruppesamvittigheden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. Februar: Den kausale krop

I vores eksistens er vores kausale krop/mentale krop/tankekrop forbundet med og arbejder igennem vores vidende sind, vores Gudssind eller igennem

vores tænkende sind, vores ego og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er han/hun forbundet med og handler igennem vores hjerne.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 25

Vores kausale krop kaldes kausal, fordi den er årsagen til vores emotionelle følelser, der giver os energien til at handle, og som derfor sætter bevægelse i vores Moder Jord krop/fysiske krop.

Dette betyder, at de fleste af vores handlinger udspringer fra vores kausale krop, fra vores tænkende sind, vores ego.

Når vi udvikler vores forhold til vores kausale krop ved hjælp af vores Christ's Anonymous Program, bliver vi i stand til at tage os af ALLE vores tanker med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Det betyder, at vi forholder os til vores tænkende sind, vores ego fra vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Sjæl.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at forholde mig til mit tænkende sind, mit ego fra min Sjæl og således med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. Februar: Forvandling af egoet

Fra læren i disse veje gik det langsomt op for os, at de fleste af dem lærte os, at den vigtigste forhindring på vores vej til frihed fra lidelse var vores ego,

som var den direkte årsag til vores vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 18

Vi har observeret, at vores emotionelle følelser er den energistrøm, der udgår fra vores tanker.

Hvis vi udfører en opgave, og den forekommer os meningsløs, føler vi os vrede over at udføre opgaven, bekymrede over den tid vi bruger på opgaven, ængstelige over at vi føler os tvunget til at udføre dette arbejde, stressede over hvor lang tid det tager og deprimerede over at vi ikke giver slip i opgaven og foretager os noget andet.

Hvis vi udfører den samme opgave, og den forekommer os meningsfuld, føler vi os glade for at udføre denne opgave, tilfredse med at bruge tid på opgaven, rolige over at have valgt at udføre denne opgave, tålmodige med den tid den tager uden at overveje, om vi hellere skulle foretage os noget andet

Som et resultat af disse observationer blev vi klar over, at vores arbejde i ChrisAn med at forvandle indholdet i vores tænkende sind, vores ego ved hjælp af Glædens og Smertens Ringe er vores vej fremad til at forvandle vores tænkende sind, vores ego, så vi kan finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Glædens og Smertens Ringe til at forvandle indholdet i mit tænkende sind, mit ego, så jeg kan finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. Februar: *Hvert medlem én stemme*

Derfor praktiserede vi anonymitetens princip ved at respektere, at enhver af os har "én ligestillet stemme", for vi vidste fra vores egne erfaringer i Fællesskabet, at det, vi måske ikke fandt nyttigt for vores egen helbredelse, rent faktisk kunne være lige det, der ændrede en andens liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 125

Når vi går til møder i Christ's Anonymous hører vi om andres erfaringer med Programmet, og derved bliver vi klar over, at der findes mange perspektiver på vores Program.

Nogle medlemmers perspektiv falder i tråd med vores eget, og vi finder mange nyttige detaljer i deres perspektiver, og andres perspektiver ligger så langt fra vores eget, at vi ikke finder noget af det nyttigt for os selv.

Vi opdager dog snart, at andre finder netop det, som vi ikke kunne bruge, nyttigt for dem, og på den måde blev vi klar over, at alle perspektiver er brugbare, og dette hjalp os i vores Traditionsarbejde, hvor vi havde brug for at finde én fælles stemme ved hjælp af Gruppesamvittigheden.

Vi accepterede, at mange forskellige perspektiver blev udtrykt, når vi skulle tage en beslutning om et fælles handlingsgrundlag, og vi ønskede ikke, at dette skulle give anledning til endeløse diskussioner om den rette handling, så hvert medlem har én ligestillet stemme, og når alle medlemmers perspektiv er blevet udtrykt én gang, går vi til afstemning for at afgøre vores ønske om en bestemt handling.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt til hvert enkelt gruppe-medlems perspektiv, og jeg vil desuden give udtryk for mit eget perspektiv for, at Gruppesamvittigheden kan blive udtrykt fuldt ud til glæde for mig selv og hele min gruppe, inden vi beslutter os for at handle.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. Februar: Glæden ved at tjene

Vi identificerede og undersøgte de områder, hvor vi udelukkende ønskede at tjene os selv, og de områder, hvor vi udelukkende ønskede at tjene andre. Vi opdagede, at det var sjældent, at vi udelukkende ønskede at tjene os selv eller andre.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 119

Somme tider kan vi føle os meget egoistiske, og her er er vores arbejde med Tradition Ni en stor hjælp, for der indser vi klart, at vi ønsker at tjene andre i højere grad, end vi var klar over, inden vi arbejdede med den Niende Tradition, så vores følelse af at være egoistiske er ikke altid i overensstemmelse med Virkeligheden..

Fra vores Trinarbejde ved vi, at vi først og fremmest er ansvarlige for at udvise betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor os selv for at være på linje med vores sande Selv, vores Ånd.

Først når vi har taget os af alle de kroppe, der er betroet os, kan vi begynde at tage os af de kroppe, der findes rundt om os, hvad enten vores egne eller andres kroppe er fysiske, æteriske, astrale, kausale eller sociale.

Det er et stort og tidskrævende arbejde at tage os af alle vores personlige kroppe, og i Tradition Ni opdager vi, at når vi tager os betingelsesløst kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af vores egne kroppe, bliver vi bedre til også at tage os af andre, og ofte bliver vores egen-omsorg et eksempel til efterfølgelse og en kilde til styrke og glæde for vores omgivelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Traditions-arbejde til at finde ud af, hvordan jeg kan tjene andre ved at tjene mig selv og dermed bringe glæde både til mig selv og andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. Februar: *Sanselighed*

I vores eksistens er vores Moder Jord krop/fysiske krop forbundet med og handler ved hjælp af vores fem sanser igennem Moder Jord, der ernærer vores Moder Jord krop/fysiske krop så vel som alle andre tre dimensionale væseners fysiske kroppe, hvad enten skabningernemanifestationerne er fra mineralriget, planteriget, dyreriget eller menneskeriget.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

Da vi begyndte på vores åndelige vej, fik vi lidt efter lidt indtryk af, at alle vores sanseglæder var en forhindring for vores åndelige vækst.

Dette fik mange af os til at se ned på vores Moder Jord krop/vores fysiske krop og hendes sanser, og derfor havde vi en tilbøjelighed til at forsømme hendes behov for at være veludhvilet, velplejet, veltrænet og velernæret.

Efter vi kom til Christ's Anonymous blev vi imidlertid mere bevidste om, at det er ved hjælp af vores Moder Jord krops/fysiske krop og hendes sanser, at vores sande Selv, vores Ånd oplever livet på Jorden og glæder sig over det.

Jo mere vi udvider vores bevidste kontakt med vores sande Selv, vores Ånd, jo mere glæder vi os over vores sanser, og vi kan ofte bruge vores sanser som indgang til at blive ét med bevidstheden i vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mine sanser for livet på Jorden og glæde mig over den mangfoldighed af sanseindtryk, der bliver mig til del.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. Februar: *Frygt for at indrømme*

Vi udførte dette arbejde ved at tage fat på en situation fra vores dag, som gav anledning til vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression eller frygt i os, skrev situationen ned og identificerede navnene på de karakterdefekter, vi tog i anvendelse i situationen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

I Trin Ti i vores Christ's Anonymous Program fortsatte vi vores arbejde med at observere os selv, vores glæder og smerter, ved at udføre daglige ransagelser af de situationer fra dagen som gav anledning til smertefulde tanker og følelser som vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression eller frygt.

Ved at se vores eksistentielle smerter i øjnene på denne måde blev vi bedre og bedre til at indrømme dem overfor vores sponsor/helbredelsespartner eller overfor dem, vi muligvis havde haft en konflikt med, selvom vi frygtede i begyndelsen, at andre ville bruge vores indrømmelser til at 'trykke på vores smerteknapper' i situationer, hvor de ønskede at undertvinge os af forskellige grunde.

Alligevel valgte vi at være modige og indrømme vores smertefulde tanker og følelser overfor andre.

Dette gjorde vi, fordi vi vidste, at helbredelse begynder med at indrømme vores smerte, og hvordan den gør vores liv uhåndterligt, og vi opdagede til vores glæde, at vi ikke havde nær så meget grund til at frygte andre, som vi havde troet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip på min frygt for at indrømme mine smertefulde tanker og følelser overfor et andet menneske, så min helbredelse for det, der smerter mig i dag, kan begynde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. Februar: *Etik*

Således begyndte vi at give slip i moral for at overgive os til vores etik, selvom andre til stadighed forsøgte at holde os nede ved at forsøge at påføre os skyld og skam, hvis vi ikke overgav os til deres opfattelse af det rette.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 85

I ChrisAn opfatter vi moral som den målestok, vores samfund bruger til at informere os om det, som samfundet generelt opfatter som de rette holdninger og de deraf følgende rette handlinger.

Etik opfatter vi som det enkelte menneskes målestok for det, som det enkelte menneske opfatter som de rette holdninger med de deraf følgende handlinger i forhold til personen selv og andre.

Efterhånden, som vi lærer os selv at kende ved hjælp af vores ChrisAn Program, bliver vi mere og mere bevidste om, hvad vi opfatter som de rette holdninger til os selv og andre og de deraf følgende rette handlinger.

Dermed bliver vi bedre og bedre til at bevare vores integritet ved at stå ved det, som vi selv opfatter som det rette, selvom andre måske ikke er enige med os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvikle min etik ved at lære mig selv bedre at kende ved hjælp af mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. Februar: *Den Store Ring af Glæde i Trin Ni til Tolv*

Trin Ni til Tolv.

Trin Ni til Tolv er vores tredje møde med Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed.

Når vi udfører vores genoprejsninger i Trin Ni, **tror** vi på, at vi kan gavne os selv og andre ved at give os selv og andre genoprejsning for vores fejl fra fortiden og fra nutiden.

I Trin Ti arbejder vi med vores daglige ransagelse af et emne fra vores dag, som vi ønsker at se nærmere på, fordi vi **håber**, at den visdom, som vi opnår ved hjælp af denne ransagelse, skal komme os til gavn i vores måde at håndtere vores handlinger, vores følelser, vores tanker og vores sociale liv på.

I Trin Elleve udvikler vi vores kærlighedsevne ved hjælp af vores daglige identifikation med vores sande Selv, vores Ånd og dermed vores evne til at føle **kærlighed** til alt og alle overalt på alle eksistensplaner, og i Trin Tolv udtrykker vi vores personlige sandhed vel vidende, at vores **sandhed** ikke er hele Sandheden, men et enkelt perspektiv på Sandheden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og Sandhed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. Februar: Verdens lidelser

Da vi så på lidelserne i Verden som helhed, indså vi, at det var nytteløst at prøve på at forestille os andres lidelser, for det, der opleves af os som et nålestik, kan opleves af en anden som et øksehug, og det, der opleves af os som et øksehug, kan opleves af en anden som et nålestik.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 40

Når vi ser på Verdens lidelser, kan vi have svært ved at forestille os, at der kan være en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag dem, og vi har brugt mange tanker og følt mange følelser i forbindelse med Verdens lidelser uden, at vi havde fundet et svar på, hvordan vi med fordel kunne forholde os til dem.

Vores egne lidelser havde vi også tænkt meget over og følt mange modstridende følelser for, og både vores egne lidelser og Verdens lidelser havde gjort det svært for os at tro på en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt.

Allerede i vores Andet Trin i vores ChrisAn Program kom vi imidlertid ansigt til ansigt med Verdens lidelser og med vores egne lidelser, for her undersøgte vi vores egne lidelsers konsekvens og opdagede, at de førte os til den visdom, der lå ved roden af vores lidelser, og de gjorde det muligt for os at videreudvikle vores Kristusbevidsthed.

Da vi indså disse kendsgerninger om vores lidelsers konsekvens, konkluderede vi, at vores menneskelige begrænsning og uvidenhed forhindrede os i at se lidelsernes konsekvens for Verden som helhed, men vi kunne vælge at tro på, at ligesom vi selv havde gavn af vores lidelser i det lange løb, ville Verdens lidelser også være til gavn for Verden i det lange løb.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle mine lidelser til visdom og Kristusbevidsthed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. Februar: *Opfyldelsens Ring*

Vi fandt ud af, at hvis vi befandt os i Opfyldelsens Ring, når vi havde tom tid foran os, havde vi let ved at fylde vores tomme tid med noget, der havde vores interesse, og som derfor var meningsfuldt for os, og derfor oplevede vi en følelse af opfyldelse, som fik os til at føle enhed med os, fordi alle vores eksistensplaner handlede som én helhed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

Der findes mange måder, hvorpå vi kan gå ind i Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og enhed.

Hvis vi fylder vores tid op med opgaver, der har vores interesse, og som derfor er meningsfulde for os, handler vi i enhed med hele vores væsen og møder således ikke modstand fra nogen del af os selv.

Hvis vi vælger at gå ind i Opfyldelsens Ring ved hjælp af interesse, kan vi gøre det ved at overveje, hvilken opgave vi ville finde interessant at udføre nu og dernæst begynde at udføre den pågældende opgave, og når vi udfører en opgave, der har vores interesse, finder vi det, vi foretager os, meningsfuldt, og som et resultat handler vi i enhed med hele vores væsen uden nogen form for modstand indefra.

Vi kan også gå ind i Opfyldelsens Ring ved hjælp af meningsfuldhed ved at overveje, hvad vores næste meningsfulde opgave kunne være, og hvis det fx er morgen, kunne vores næste meningsfulde opgave være at tage et bad, og når det vi foretager os er meningsfuldt, har det vores interesse, og dermed oplever vi ingen modstand fra nogen del af vores væsen og handler dermed i enhed omkring det, vi fylder vores tid op med.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Opfyldelsens Ring så meget, som min dag tillader.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. Februar: *Trin Tolv*

Det Tolvte Trin foreslår, at vi praktiserer disse principper i alle vores forehavender, og når vi gjorde det, skinnede vores tilstand af væren igennem i alt, hvad vi foretog os og udtrykte budskabet til andre, selvom vi ikke udtrykte det i ord.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 102

Når vi er færdige med Trin Tolv i vores ChrisAn Program har vi tilegnet os principperne i alle vores Tolv Trin, og vi har dermed skabtmanifesteret en ny livsstil, som vi finder glædesfyldt.

Når vi går ind i forskellige forehavender, hvad enten det er vores daglige rutiner eller et nyt projekt, bruger vi disse principper i alle vores forehavender, og dermed skinner vores tilstand at væren igennem alt, hvad vi foretager os.

Den glæde, vi føler over os selv som skabningermanifestationer, over vores liv, over andre skabningermanifestationer og over vores Højere Magt fylder vores liv med en livskraft, som vi end ikke havde forestillet os muligt.

Så selvom vi ikke udtrykker vores Program og dets gaver til os direkte med ord til andre, så er selve vores væsen, vores liv og vores adfærd et budskab til alle, vi møder på vores vej.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Programs principper i alle mine forehavender.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. Februar: Tredje Trins Bønnen

TREDJE TRINS BØNNEN (Fjerde Dimensions Bønnen)	
‘Jeg’ Versionen	‘Gruppe’ Versionen
Gud, Tag min vilje og mit liv og vis mig, hvordan jeg kan leve i fuldendt overensstemmelse med mit sande Selv, min Ånd.	Gud, Tag vores vilje og vores liv og vis os, hvordan vi kan leve i fuldendt overensstemmelse med vores sande Selv, vores Ånd.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

I Tredje Trin ønsker vi at lægge vores vilje og vores liv over til vores udvalgte Højere Magts omsorg, fordi vi er blevet opmærksomme på, at vi ofte kan være ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige overfor os selv, og derfor ønsker vi nu overlade omsorgen for os til vores udvalgte betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige Højere Magt.

For mange af os var det et stort skridt, fordi selvom vi ofte var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige overfor os selv, havde vi en kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt med at være det.

I vores Trinarbejde var vi imidlertid blevet klar over, at, vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt ofte ikke blev opfyldt, fordi vi handlede i modstrid med vores hensigt.

Derfor glædede vi os over at overgive vores vilje og vores liv til omsorgen fra en Magt, der altid og uden undtagelse er betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig, og til dette formål brugte vi Tredje Trins Bønnen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Tredje Trins bønnen til at mærke efter, hvor langt jeg er kommet med at overgive mig helhjertet til min udvalgte Højere Magts omsorg.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. Februar: *Benægtelse*

Vores benægtelse af, at vi havde taget en karakterdefekt i brug, udsprang fra den kendsgerning, at vi kun kunne se vores tænkende sind, vores ego indefra, og da vores tænkende sind, vores ego altid og uden undtagelse har en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt med enhver tanke, blev vi blændede af dette, og derfor blev vi ude af stand til at se, at den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt ikke kunne opfyldes ved hjælp af karakterdefekter, og det er netop derfor, at vi kalder disse egenskaber for karakterdefekter.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

Allerede inden vi kom til Christs Anonymous, havde vi været på den åndelige vej i lang tid, og vi havde derfor prøvet på at være så oprigtige og ærlige overfor os selv, som det var muligt for os, så da vi første gang hørte om benægtelse, havde vi svært ved at forestille os, at det havde noget med os at gøre.

Vi ønskede netop ikke at benægte Virkeligheden, så det tog os lang tid se i øjnene, at benægtelse er det nådens slør, der dækker Virkeligheden til for vores undersøgende blik, indtil vi er blevet rede til at stå ansigt til ansigt med den.

I vores ChrisAn Fællesskab fik vi den hjælp, vi havde brug for til at træde ud af vores benægtelser om vores anvendelse af vores karakterdefekter, og vi opdagede, at vi havde brug for at opgive vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for at kunne træde tilbage og undersøge det på samme måde, som en videnskabsmand undersøger et emne

Som et resultat af dette arbejde lærte vi langsomt forskellen at kende på vores brug af vores karakterdefekter og vores dyder ved hjælp af Glædens og Smertens Ringe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at undersøge mit tænkende sind, mit ego ved hjælp af Glædens og Smertens Ringe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. Februar: *Troens Lille Ring*

Vi opdagede også, at når Troens Lille Ring blev aktiv i os, troede vi på, at vores Højere Magt gav os det, vi havde behov for, når vi havde behov for det (Tillid), og vi brugte vores Højere Magts gaver fuldt ud eller gav dem videre til andre, hvis vi ikke selv kunne finde anvendelse for dem (Ansvarlighed). Derfor gav vi vores materielle, fysiske, tid-og-rum-mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige overskud til andre, som manglede det, vi havde i overskud (Gavmildhed), og gennem disse handlinger indså vi, at vi virkelig havde et overskud at give af (Velstand).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 53

I løbet af vores Trinarbejde i Christ's Anonymous havde vi ofte observeret, at vores ønsker blev opfyldt på uventede måder, når vi selv havde gjort, hvad der stod i vores magt for at opfylde vores ønsker uden at være i stand til det.

Dette havde lidt efter lidt givet os tillid til, at vores Højere Magt gav os det, vi havde behov for, når vi havde behov for det.

De fleste af os har modtaget så mange gaver fra vores Højere Magt, at vi rent faktisk har langt mere, end vi behøver på et eller flere af vores eksistensplaner, og dette overskud kan vi vælge at give videre til andre, som mangler det, vi har i overskud.

Dermed opdager vi, at vi er langt mere velstående, end vi tænker over til dagligt, og samtidigt oplever vi mere intenst glæden over at være i Troens Lille Ring

Dagens kontemplation

I dag vil jeg beslutte hvilken del af mit overskud, jeg ønsker at give videre til andre, hvad enten det er materielt, energetisk, følelsesmæssigt, mentalt, socialt eller åndeligt, så jeg kan træde ind i glæden i Troens Lille Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. Februar: At dele Trin Et-Fire med ens udvalgte Højere Magt

Dernæst delte vi vores selverkendelser med vores Højere Magt ved læse det, vi havde skrevet for vores Højere Magt, og vi ændrede det, vi havde skrevet, i overensstemmelse med de impulser, der kom til os, medens vi læste, idet vi opfattede disse impulser som vores Højere Magts vejledning til os i vores Femte Trins arbejde.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

I Trin Fem deler vi vores erkendelser fra vores Trinarbejde med vores Højere Magt ved at læse vores Femte Trin for vores Højere Magt.

Mange af os mente, at vores Højere Magt allerede vidste det, vi selv havde fundet ud af i vores Trinarbejde, og selvom det er sandt, er det alligevel vigtigt, at vi ikke springer denne del af vores Femte Trin over, fordi det gør en forskel for os at læse vores selvransagelse for vores Højere Magt.

Når vi læser vores selvransagelse for vores Højere Magt, opdager vi, at mange tanker og impulser kommer til os, som uddyber vores forståelse af vores erkendelser fra vores Trinarbejde.

Denne dybere forståelse følger vi til vores selverkendelser ved at skrive den ned i vores selvransagelse, og hvis vi vælger at skrive disse erkendelser med en anden skrift-type kan vi skaffe os et let overblik over det, vi tilføjede, medens vi læste for vores Højere Magt, så vi kan bruge det til at beskrive, hvad vi fik ud af at dele vores ransagelse med vores Højere Magt fra Trin Et-Fire.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele min selvransagelse med min Højere Magt og skrive det ned, som jeg bliver inspireret til at tilføje, medens jeg læser, så jeg kan skaffe mig et overblik over, hvad jeg fik ud af at dele min ransagelse med min Højere Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. Februar: *At følge hjertet*

Ved at tillade os selv at gøre det, der bragte os Glæde over at Være til lige NU lige HER opdagede vi, at vores liv forandrede sig dramatisk, og vi blev klar over, at vores Højere Magts vilje for os var at udvikle os ved at glæde os over og elske vores fysiske liv, vores rum og tid liv, vores emotionelle liv, vores mentale liv, vores sociale liv og vores åndelige liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 75

Før vi kom til ChrisAn havde mange af os været fordømmende overfor vores egne ønsker, og det indebar, at vi satte en blokering op mod at få de af vores ønsker opfyldt, som vi dømte som uværdige.

Efter, at vi kom til ChrisAn, blev vi klar over, at det var vigtigt, at vi opfyldte vores ønsker, for kun når vi oplevede vores ønskers opfyldelse, kunne vi udvikle vores skelne-evne.

I denne proces kunne vi opdage, at mange ønskers opfyldelse, som vi havde forestillet os, ville gøre os lykkelige, måske ikke havde den ønskede virkning.

Og vi opdagede også, at mange ønsker, som vi havde dømt til ikke at være gode nok, men som vi valgte at opfylde, da vi kom til Christ's Anonymous, viste sig at bringe os meget glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gøre mit bedste for at opfylde mine ønsker i NUET, hvad enten mine ønsker er materielle, fysiske, æteriske, astrale, kausale, sociale eller åndelige, og jeg vil søge hjælp til at opfylde de ønsker, som jeg ikke selv kan opfylde

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. Februar: *Meditation*

Den femte cirkel viser en mediterende sindstilstand, hvor der ikke er nogen tankeaktivitet, men en direkte oplevelse af Virkeligheden, og derved blev vores tænkende sind, vores ego klangbund for vores sande Selv, vores Ånd.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 92

Når vores tænkende sind, vores ego bliver helt stille, er vi indtrådt i meditation, og i den tilstand bliver vores tænkende sind, vores ego klangbund vores sande Selv, vores Ånd.

Ved hjælp vores meditations-praksis bliver vi bedre og bedre til at være ét med vores sande Selv, vores Ånd.

Vi bliver også bedre og bedre til at skelne mellem de impulser der kommer fra vores tænkende sind, vores ego og de impulser, der kommer fra vores sande Selv, vores Ånd.

Efterhånden, som vi bliver vi bedre og bedre til at indtræde i meditation, kan vi også indtræde i meditation, selvom vi er i færd med at løse dagens opgaver, og dermed forøger vi vores glæde over at være til.

Dagens kontemplation

dag vil jeg bruge mit Elvte Trins foreslog til at lære mit tænkende sind, mit ego at være helt stille, så jeg kan opleve at være i énhed med mit sande Selv, min Ånd og dermed opleve glæden uden modsætninger.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. Februar: Trin Ti

I vores daglige skrevne Tiende Trins ransagelse valgte vi at ransage én situation fra vores dag, hvor vores karakterdefekter, vores sårede indre barn, kom til udtryk, for at blive i stand til at helbrede sårene på daglig basis, så vores sårede indre barn kunne blive mere og mere sundt og glad – hvilket indebar, at vores umodne og dysfunktionelle mentale emotionelle mønstre blev mere og mere modne og funktionelle

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 82

Når vi er nået til Tiende Trin i vores Program i Christ's Anonymous, har vi lært mange af vores dyder og karakterdefekter at kende, og den viden bruger vi i vores daglige selvransagelse.

Mange af os valgte at se på vores karakterdefekter som et såret barn, fordi vores karakterdefekter i Virkeligheden blot er umodne dyder, og det hjalp os til at være kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige overfor vores karakterdefekter, når vi valgte at nærme os dem som en umoden energiform, et såret barn.

Når vi nærmede os vores karakterdefekter på denne måde, blev det også lettere for os at indrømme, at vi havde brugt en karakterdefekt i en situation i løbet af vores dag, og dermed blev vores Tiende Trin lettere at gennemføre.

Jo lettere vores Tiende Trin var at gennemføre, jo større var sandsynligheden for, at vi ville blive i stand til at ransage os selv på daglig basis, som Trin Ti foreslår.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at tage en karakterdefekt til hjerte, som om den var et såret barn, der havde brug for helbredelse.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. Februar: Barmhjertighed

Princippet i Tolvte Trin er Barmhjertighed.

Slogan: Vi spørger ikke, hvordan din smerte opstod, men hvad du ønsker at gøre ved den, og hvordan vi kan hjælpe.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

I ChrisAn skelner vi mellem medlidenhed og medfølelse.

Vi opfatter medlidenhed som et forsøg på at sætte os ind i vores medmenneskes smerte ved hjælp af fantasien, og fantasien kan få os til at tro, at vi ved, hvad vores medmenneske lider under, og denne fantasi få os til at komme med ubrugelig vejledning om, hvordan vi forestiller os, at vores medmenneske kan komme sig over smerten, og derved følger vi svie til smerte og bliver ude af stand til at udvise barmhjertighed.

Vi opfatter medfølelse som en forståelse af et andet menneskes smerte, fordi vi har oplevet en lignende smerte i fortiden og ved, hvordan den smerte føles, som vores medmenneske oplever lige nu, hvad enten smerten er materiel, fysisk, energetisk, emotionel, mental, social eller åndelig, og vi ved også hvilke smertefulde fejl, vi begik, og derfor blev vi i stand til at udvise barmhjertighed med vores næste.

Som et resultat af vores erfaring evner vi at give vores medmenneske håb om, at han/hun også kan komme sig over smerten, fordi vi kan give vores næste styrke ved at fortælle om vores oplevelse af den samme smerte, og om hvordan det lykkedes os at komme os over den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være barmhjertig overfor min næste ved at fortælle om min oplevelse af den smerte, min næste lider under, og hvis jeg ingen oplevelse har af en lignende smerte, vil jeg spørge min næste, hvad han/hun ønsker at gøre ved smerten, og hvordan jeg kan hjælpe

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. Februar: *Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm*

Først da vi kom til Christs Anonymous, blev vi endelig i stand til at holde op med at identificere os med vores ego, vores tænkende sind, kilden til denne konstante snakken, og i stedet begyndte vi at identificere os med vores sande Selv – vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige Ånd.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

I Christs Anonymous ønsker vi at blive ført til glæden uden modsætning, som vi opfatter som lykken.

I mange år har vi forsøgt at tænke os til, hvad der skulle til for, at vi kunne føle os lykkelige, og vi opdagede, at hvis vi var lykkelige af en grund, blev vi ulykkelige, når vores grund til at være lykkelig forsvandt.

Efterhånden, som vores arbejde med vores Program i Christs Anonymous skrider frem, bliver det tydeligt for os, at vi ikke kan tænke os til lykken – vi kan opleve den.

Vi oplever lykken ved at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gøre mig selv lykkelig ved at identificere mig med mit sande Selv, min Ånd i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. Februar: *Tankevaner*

Som et resultat af vores tankevaner havde vi mange ubehagelige emotionelle følelser i vores lavere hjerte, vores solar plexus center, som nærede mange emotionelle følelser, der var os selv og andre fjendtligt stemt, og det i en sådan grad, at de skabermanifesterer sygdomme i vores Moder Jord krop/fysiske krop, der har sine begrænsninger med hensyn til, hvor meget pres han/hun kan bære fra vores stressede følelser uden at blive syg.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

I dag er det almindeligt anerkendt at følelser, der udløser streshormonet kortisol i store mængder, skader vores Moder Jord krop/fysiske krop, og hvis det står på over lang tid, kan der opstå sygdom i de svageste områder af vores Moder Jord krop/fysiske krop.

Det er også almindeligt anerkendt, at glade følelser udløser dopamin, endorfin, serotonin og oxytocin, og at disse velbehagshormoner skabermanifesterer heling og sundhed i vores Moder Jord krop/fysiske krop.

Desuden ved videnskaben nu, at vores følelser har deres rod i vores tanker, så når vi tænker smertefulde tanker, udløser de smertefulde følelser, og når vi tænker glade tanker, udløser de glade følelser.

I vores ChrisAn Program arbejder vi derfor med at forvandle vores tankevaner ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle mine tankevaner ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. Februar: Ønsker

Når som helst vi forlod os selv ved at være uærlige om, hvad der ville bringe os Glæde over at Være til i dette øjeblik, lige NU lige HER, opdagede vi, at

vi følte os ensomme, fordi vi forlod os selv ved at fordømme det, vi ønskede at gøre som under vores værdighed, som overfladisk, som at være uden praktisk værdi eller som ikke værende 'åndeligt'.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 78

Åndelige lærere har oplyst, at nu er det åndeligt daggry for menneskeheden.

Det betyder, at de sovende Ånder er ved at vågne, og derfor får vi, der er på den åndelige vej, en oplevelse af at være nærværende i NUET oftere, end det før har været tilfældet for de fleste af os.

Når vi er nærværende i NUET samtidigt med, at vores tænkende sind, vores ego er stille, fornemmer vi vores sande Selv, vores Ånd, og når vores sande Selv, vores Ånd fylder Stilheden i vores tænkende sind, vores ego bliver det let for os at finde glæde i NUET.

Vi kan dog også finde glæde i NUET, selvom vores tænkende sind, vores ego tænker, hvis vi lytter til de tanker, der fortæller os, hvad der ville glæde os i NUET og gør vores bedste for at gøre det, der skal til for at give os selv tilladelse til at gøre det, der ville glæde os.

Dagens kontemplation

I dag vil gøre mit bedste for at gøre det, som ville glæde mig i NUET, hvis det overhovedet er muligt for mig på grund af omstændighederne.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. Februar: De Otte Farver

Der er i alt otte farver i regnbuen, men den ultraviolette og den infrarøde kan ikke ses eller illustreres særskilt; den ultraviolette farve gennemtrænger

alle farverne i centeret, og det ændrer kuløren på dem alle, og den infrarøde er varmen, der stråler ud fra hele strukturen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 21

Når vi studerer grafen i Trin Et i vores bog *Christs Anonymous – Det Trettende Trin* ser vi, at alle regnbuens farver er repræsenteret.

Indtil vi kom til Christs Anonymous troede vi, at der i alt var seks farver sammen med deres uendelige nuancer i deres forskellige kulører.

Da vi studerede denne graf, fik vi at vide, at strukturen i det Absolutte center desuden rummer en syvende farve, den ultraviolette, og at varmen i hele strukturen i vores eksistens som skabningermanifestationer, udstråler den ottende farve, den infrarøde farve.

Ved at visualisere den ultraviolette farve og dernæst fokusere den som en tynd eller tyk stråle i forskellige områder af vores Moder Jord krop/fysiske krop, æteriske krop/rum-tid-energikrop, astrale krop/emotionelle krop, kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego eller vores Sjæl/Super ego/sociale krop kan vi tilføre det Absoluttes helbredende kraft i form af den betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed til det syge eller skrøbelige område.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg rette min Absolutte bevidstheds lys på et sygt eller svagt sted i en af mine kroppe og dermed give den pågældende krop en helbredende krafttilførsel.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. Februar: Træning af vores tænkende sind, vores ego

Når vi valgte at undersøge en forstyrrende eller glad følelse, var vi nødt til at undersøge vores tænkende sind, vores ego, for at finde ud af, hvilke tanker,

der havde medført forstyrrelsen eller glæden uden at kritisere eller rose vores tænkning af den årsag.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

Før vi kom til Christs Anonymous, havde mange af os en opfattelse af vores tanker og følelser som to adskilte områder.

Efter vi kom til Christs Anonymous opdagede vi, at glade eller smertefulde følelser, glædede eller smertede os af en grund, og denne grund udsprang fra vores tanker, og at vores tankers energistrøm er vores emotionelle følelser.

I vores ChrisAn Program undersøger vi vores tænkende sind, vores ego for at identificere de tanker, der bringer os glæde, og de tanker, der smerter os.

Lidt efter lidt bliver det derefter muligt for at træne vores tænkende sind, vores ego til at tænke tanker, der glæder os på alle de områder og tidspunkter, hvor det er muligt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at undersøge hvilke tanker, jeg kan forvandle fra at være smertefulde til at være glædelige.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

MARTS

01. Marts: *Service*

Vores gruppes omsorgsperson tjener os ved at sørge for, at forfriskningerne er arrangeret og bliver serveret ved vores helbredelsesmøder.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 108

Efterhånden, som vi høster flere og flere frugter af vores medlemskab af Christ's Anonymous, får vi lyst til at bidrage til, at andre mennesker også kan få en mulighed for at få gavn af vores Fællesskab og vores Program.

Derfor vælger de fleste af os at give et bidrag til menneskehedens velbefindende ved at give noget af vores tid og energi for at gøre det muligt for andre også at opnå disse gaver.

Vi kan gøre det på mange måder, og en af disse kan være at sørge for, at forfriskningerne til mødet er arrangeret og bliver serveret under vores møde.

Dette skabermanifesterer en varm og velkommen atmosfære, og dermed bidrager vi både til vores eget og andres velbefindende under mødet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bidrage til mit Fællesskab ved at udføre en service, som jeg synes om at udføre for Fællesskabet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. Marts: *Vores personlige Sandhed*

Princippet i Første Trin er Ærlighed. Slogan: Sandheden sejrer altid til sidst!

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

Mange af os forestiller os, at vi er i stand til at sige Sandheden, men vi er i Virkeligheden kun i stand til at sætte ord på vores personlige perspektiv på Virkeligheden, og selv vores ord er begrænsede til at være et fingerpeg, der peger på den Virkelighed, vi forsøger at udtrykke, men de er ikke Virkeligheden selv.

Vores personlige perspektiv på Virkeligheden er unikt, og som sådan er det udelukkende vores personlige Sandhed, vi kan fortælle andre om.

Ofte oplever vi, at andres opfattelse af Virkeligheden er forskellig fra vores, selvom det er den samme situation eller det samme sted, vi beskriver hver især.

Dette gælder også vores egen og andres opfattelse af vores ChrisAn Program, og vi kan bruge vores personlige sandhed til at berige andre med nye perspektiver på Programmet, og vi kan tage det fra andres perspektiver, der beriger os og lade resten ligge.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg berige andre med mine perspektiver på vores ChrisAn Program, og jeg vil lade mig berige af andres perspektiver.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. Marts: *Selvcentreringens Ring*

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vores astrale krop/emotionelle krop var veltilpas og kritisere os selv, når han/hun var utilpas, og dermed bevægede vi os op og ned mellem eufori og depression, og ved at gøre det udløste vi alle smerterne fra Selvcentreringens Ring i vores liv endnu en gang.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 46

Hvad enten vi roste eller kritiserede os selv for at opleve emotionel glæde eller smerte, består vores selvros og vores selvkritik i tanker, der hører til i det energifelt, som vi kalder Selvcentreringens Ring i ChrisAn.

Selvcentreringens Ring er en Smertering, og det betyder, at den eufori, vi kortvarigt føler som et resultat af vores selvros har en iboende smerte, fordi den er en kunstig glæde, der udspringer fra vores selvros.

For mange af os var eufori den eneste form for glæde, vi kendte, inden vi kom til ChrisAn, og vi havde nået et punkt, hvor vi frygtede vores kunstige glæde, fordi vi havde opdaget, at vores glæde snart vendte sig til depression.

Først da vi lærte Selvcentreringens Ring at kende, forstod vi, at depressionen fulgte i kølvandet på vores selvkritik, som hører til i samme energifelt som euforien og selvrosen, og som derfor er en uundgåelig konsekvens af, at vi befinder os i Selvcentreringens Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at observere, hvordan jeg oplever mig selv, andre, livet og min Højere Magt, når jeg befinder mig i Selvcentreringens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. Marts: Elvte Trins Bønnen

‘Jeg’ Versionen	‘Gruppe’ Versionen
<i>Gud, jeg mediterer for at udvide min bevidste kontakt med Dig, for at søge kundskab om Din vilje for mig på denne dag og for at søge Kraften til at udføre den.</i>	<i>Gud, vi mediterer for at udvide vores bevidste kontakt med Dig, for at søge kundskab om Din vilje for os på denne dag og for at søge Kraften til at udføre den.</i>

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 93

I vores Elvte Trins Bøn henvender vi os til vores udvalgte Højere Magt, hvad enten vi bruger ordet Gud til at adressere vores Højere Magt eller et hvilket som helst andet ord, vi føler, er det rette ord til at adressere vores Højere Magt.

Det vigtige er ikke, hvorvidt vi bruger ordet Gud eller et andet ord til at adressere vores Højere Magt, men at vi henvender os til vores udvalgte Højere Magt for at søge vejledning om vores Højere Magts vilje for os og for at bede om at få kraften til at udføre den.

Ved at bruge vores Elvte Trins Bøn dag efter dag og endog mange gange om dagen, opdager vi lidt efter lidt, at når vi følger den vejledning, vi tror, vores Højere Magt giver os som svar på vores bøn, opnår vi skelne-evnen til at vide, hvornår det er vores Højere Magt, der giver os impulsen, og hvornår det er vores tænkende sind, vores ego impulsen kommer fra.

Desuden opdager vi, at når vi overgiver os til vores udvalgte Højere Magts vilje for os, overgiver vi os i Virkeligheden vores egen sande vilje for os, som vi har været ude af stand til at se, før vi var blevet helt rede til at overgive os til vores udvalgte Højere Magts vilje for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge at kende min Højere Magts vilje for mig så ofte, jeg er i stand til det, og jeg vil overgive mig til det, som jeg tror, er min Højere Magts vilje for mig, så godt jeg kan.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. Marts: *Buddhaen og Taraen*

*Da vi således befriede vores ego fra at blive anset for at være skurken i vores åndelige Eventyr, blev vi i stand til at se ham/hende, som han/hun er i Virkeligheden - vores hengivne hjælper.
På den måde blev vi omsider i stand til at se på vores tænkende sind, vores ego på en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde.*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 60

Fra vores arbejde med vores forskellige eksistensplaner i vores ChrisAn Program ved vi, at vores tænkende sind, vores ego er et sjette dimensions væsen, som rummer fire tilstande i form af vores smertefulde tanker, vores glade tanker, vores neutrale tanker samt en tilstand af ingen tanker, som vi kalder Stilheden, hvor vores tænkende sind, vores ego bliver klangbund for vores sande Selv, vores Ånd.

I lang tid har vi brugt vores Program til at observere vores tænkende sind, vores ego fra vores Sjælsplan med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og det har medført, at flere og flere erkendelser om vores tænkende sind, vores ego er blevet en del af vores eksistentielle forståelse.

Vi forstår nu, at efterhånden som vi forsyner vores tænkende sind, vores ego med flere og flere kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige oplysninger om vores eksistentielle erfaringer med eksistensens smerter og glæder, forvandles vores tænkende sind, vores ego langsomt til den tilstand, der kaldes Den Oplyste eller Buddhaen, hvis vi er en mand, og til Regnbuegudinden, Taraen, hvis vi er en kvinde.

Når vores tænkende sind, vores ego således er blevet forvandlet til Den Oplyste Mand eller Kvinde, har vores tænkende sind krystalliseret sig til en multifaceteret diamant, der skinner i alle regnbuens farver og står til vores rådighed med en bestandigt flydende kilde af visdom i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at arbejde på forvandlingen af mit tænkende sind, mit ego til hans/hendes sande væsen, den multifacetterede diamant, der skinner i alle regnbuens farver, og der tjener mig som en bestandigt flydende kilde af visdom.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. Marts: *At blive funktionel*

Når andre viste, at de smertede på grund af vores handlinger, forsvarede vi vores handlinger ved at tænke eller sige, at andre burde forstå vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt, og hvis de ikke gjorde det, var det ikke vores ansvar.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

Ved at forsvare vores handlinger, selvom de bragte andre smerte på trods af vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt, forfejlede vi vores mål i ChrisAn, som er at finde glæde under alle omstændigheder uanset, hvad de er.

De Sociale Samspils Ringe har tydeligt vist os, at vi ikke kan påføre andre smerte uden at påføre os selv smerte.

Derfor opgiver vi at forsvare de af vores handlinger, der bringer andre smerte, da det gør vores mål i Christ's Anonymous vanskeligere at opnå, end det behøver at være.

I stedet for at forsvare vores handling bruger vi vores Program til at undersøge, hvordan vi kan blive mere funktionelle og dermed blive i stand til at handle på en sådan måde, at også andre forstår vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at justere de af mine handlinger, der bringer andre smerte, så min kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt også bliver tydelig for mit medmenneske.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. Marts: *Bagatellisering*

Derfor havde vi en tilbøjelighed til at bagatellisere situationer fra vores dag, hvor vores karakterdefekter blev aktive, ved at se på dem som ubetydelige smuttere, vi ikke behøvede at tage os af, for vi vidste, at en Tiende Trins ransagelse var tidskrævende, og vi ønskede ikke at bruge den nødvendige tid på vores helbredelse og retfærdiggjorde dette ved at tænke, at vores liv var godt, som det var.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 83

Før vi kom til ChrisAn, var der mange situationer, som vi ikke vidste, hvad vi skulle stille op med, når vi havde opført os på mindre fordelagtige måder både overfor os selv og andre, men i løbet af vores Trinarbejde i ChrisAn havde vi taget stilling til mange af den slags situationer, og til hvordan vi ønskede at håndtere den slags situationer fremover.

Alligevel kunne det ske, at vi opførte os mindre fordelagtigt overfor os selv eller andre uden, at vi dog var villige til at ransage det, der var sket.

I stedet prøvede vi på at bagatellisere situationen ved at sige til os selv, at vi havde det godt nok med det, der var sket, fordi vi vidste, at et større, tidskrævende oprydningsarbejde lå foran os, hvis vi valgt at se på situationen gennem vores Tiende Trin.

Vi huskede imidlertid på, at intet var for stort, og intet var for småt til, at vi kunne henvende os til vores Højere Magt om det, og vores daglige Tiende Trin var en vores mange måder at henvende os til vores Højere Magt på med områder, der smertede os, hvor bagatelagtige vi end syntes, at de var.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undlade at bagatellisere mine eksistentielle smerter, og jeg vil bruge mit Tiende Trin til at indrømme overfor mig selv, min Højere Magt og et andet menneske, hvad der smerter mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. Marts: Kontrol-problemer

I Trin To i Programmet i Christs Anonymous er vores mål at blive rede til at overgive vores vilje og vores liv betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg, sådan som vi forstår den Magt, og for at blive i stand til at gøre dette havde vi brug for at give slip i vores kontrol problemer med vores Moder Jord krop/fysiske krop, vores æteriske krop/energikrop/tid og rum krop, vores astrale krop/emotionelle krop, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego, vores Sjæl/Super ego/sociale krop og vores sande Selv, vores Ånd og dermed begynde at acceptere dem, som de ER og Virkeligheden, som den ER.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 38

Før vi kom til Christs Anonymous, havde mange af os identificeret os med vores tænkende sind, vores ego.

Vi troede på alt det, som vores tænkende sind, vores ego fortalte os, hvad enten det drejede sig om os selv, andre, vores liv eller vores udvalgte Højere Magt.

I løbet af vores Trinarbejde i ChrisAn begyndte i imidlertid at sætte spørgsmålstegn ved de tanker, der var os selv, andre, vores liv og vores opfattelse af vores udvalgte Højere Magt fjendtligt stemt, og vores tænkende sind, vores ego begyndte langsomt at miste sin kontrol over vores handlinger.

Som et resultat indså vi, at mange af vores eksistentielle smerter udsprang af vores kontrol-problemer, der alle dybest set handlede om vores manglende accept af os selv som skabningermanifestationer, og dermed vores magtesløshed overfor meget af det, vi forsøgte at kontrollere.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for at give slip i kontrollen med min vilje og mit liv og i stedet overlade min vilje og mit liv til omsorgen fra min betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Højere Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. Marts: *Misundelse*

Når Misundelsens Lille Ring blev aktiv i os, forestillede vi os, at vi kunne få det, vi så, andre have, uden at gøre noget for at få det (Overtro), og at der ikke var noget eller nogen, der ville hjælpe os med at få det, vi så inderligt ønskede, hvis vi selv arbejdede på at opfylde vores ønsker (Vantro). Vi blev vrede, hvis nogen foreslog, vi skulle deltage og bidrage med vores interesse, kræfter, tid eller penge, ligesom andre gjorde, for at få det samme, som de havde, hvad enten det var materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt (Trods), eller vi underkastede os forskellige krav, der var i modstrid med vores inderste ønsker, fordi vi håbede, at andre fx. Gud, vores arbejdsgiver, ægtefælle, ven, familie osv., ville opfylde vores ønsker, hvis vi blot kastede os på knæ og smigrede dem med offergaver eller rosende ord (Underkastelse).

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 54

De fleste af os har undgået at se nærmere på vores misundelse, fordi vi ofte har hørt sætninger som: Han/hun er bare misundelig, eller: Det skal du ikke tage dig af, for de andre er bare misundelige, og det gav os indtryk af, at hvis vi var misundelige ville ingen tage hensyn til os eller tage os alvorligt, så vi skjulte vores smerte, når vi var misundelige.

Vores misundelse kunne dog ikke undertrykkes, så den kom ud på forskellige måder, for eksempel ved at tage afstand fra den/dem vi var misundelige på, og dermed blev misundelsen blokeret fra at komme til vores dagsbevidsthed, så vi kunne tage og af den, og i stedet fik den sin egen hemmelige plads i vores psykologiske landskab.

Da vi kom til ChrisAn, begyndte vi at undersøge alle vores smertefulde følelser, og vi opdagede, at misundelse blot er en budbringer, der fortæller os om et ønske, vi har, som vi ikke kan finde ud af at opfylde.

Når vores ønske blev identificeret, blev det let for os at komme os over vores misundelse ved enten at give slip i vores ønske, fordi vi ikke ønskede at bruge vores tid, interesse, penge eller energi på at opfylde ønsket, eller ved at begynde at arbejde på vores ønskes opfyldelse, og den nemmeste måde at gøre dette på, kunne være at søge vejledning fra andre, der havde opnået det, vi ønskede, og dermed at lære fra dem, hvordan vi kunne opnå det samme på den lettest mulige måde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min viden om energierne i Misundelsens Lille Ring til

enten at give slip i eller at arbejde på at opfylde de af mine ønsker, der har skjult sig i Misundelsens Lille Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. Marts: Taknemmelighed

*TAKKEDE JEG MIN HØJERE MAGT OG ALLE ANDRE FOR DEN
 HJÆLP OG VEJLEDNING, JEG MODTOG I LØBET AF DAGEN I ALT,
 HVAD JEG FORETOG MIG?*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

Når det lykkes os at gennemføre vores projekter eller at få vores ønsker opfyldt, har mange af os en tilbøjelighed til at rose os selv for at gennemføre vores projekter eller opfylde vores ønsker, og dette anbringer os straks i smerten i Selvcentreringens Ring med dens selvros, eufori, selvkritik og depression, der i moderne sprogbrug kaldes bipolar energier på grund af svingningen mellem eufori og depression.

I løbet af vores arbejde med at kortlægge vores psykologiske landskab ved hjælp af vores ChrisAn Program har vi oplevet den smerte, dette fremkalder, og vi har også oplevet den glæde, det medfører at opholde os i Gudscentreringens Ring med dens taknemmelighed, glæde, åbensindethed og kraft-tilførsel, der er modgiften til Selvcentreringens Ring.

Vi foretrækker at opleve glæden fra Gudscentreringens Ring, og derfor holder vi os for øje, hvordan omstændigheder, personer, inspirationer og interesse, der kommer til os fra andre, der hjælper os til at gennemføre vores projekter eller få vores ønsker opfyldt.

Ved at holde os disse energifelter for øje sikrer vi os, at vi forbliver i glæden fra Gudscentreringens Ring gennem hele vores dag og dermed husker at værdsætte og at takke alle for deres bidrag til vores liv efterhånden, som vores dag bevæger sig fremad.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske at værdsætte og at takke min Højere Magt og alle, der bidrog til at gøre det muligt for mig at gennemføre mine projekter og opfylde mine ønsker, så jeg kan forblive i glæden fra Gudscentreringens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. Marts: *Trin Fem*

Derefter delte vi vores selverkendelser med et andet menneske ved at læse vores Femte Trin for et andet menneske, og vi lyttede opmærksomt og respektfuldt, når det menneske, vi havde valgt, delte hans/hendes selverkendelser fra Trin Et til Fem med os, og i denne proces opdagede vi, at vores glæde intensiveredes, og at vores smerte formindskedes, når vi delte dem med vores Højere Magt og et andet menneske.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

I vores Femte Trin får vi vejledning om, hvordan vi kan cementere vores helbredelse, både den helbredelse, der har fundet sted i vores Trinarbejde fra Trin Et til og med Trin Fire, men også den helbredelse, vi oplever på daglig basis efter, vi har gennemført vores Program.

Først deler vi med os selv ved at bruge Trin Et til at indrømme det, der smerter os, og hvordan det gør vores liv uhåndterligt, og dernæst arbejder vi med Trin To, Tre og Fire for at uddybe vores forståelse af vores situation.

Derefter deler vi vores erkendelser med vores udvalgte Højere Magt og tilføjer de erkendelser til vores ransagelse, vi opnår, ved at læse vores ransagelse for vores Højere Magt, og på samme måde læser vi vores ransagelse for et andet menneske og tilføjer de inspirationer til vores ransagelse, vi modtager fra det andet menneske.

Dette gør os rede til at stå ved os selv overfor Verden ved at dele vores erkendelser med vores ChrisAn Fællesskab og dermed med Verden, hvad enten Verden reagerer med anerkendelse eller kritik overfor vores erkendelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gøre mig rede til at stå ansigt til ansigt med Verden ved hjælp af mit ChrisAn Programs Femte Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. Marts: Overgivelse

Når vi lader os bære af Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm i vores daglige liv, overgiver vi os rent faktisk betingelsesløst til vores liv i stedet for at modsætte os det.

Ved hjælp af denne praksis opdagede vi, at dette bragte os glæde, hvad enten NUET indeholdt velbehag eller ubehag, og dermed bevægede vi os endnu et skridt frem mod at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 42

Inden vi kom til Christ's Anonymous, følte de fleste af os sig indignerede over livets smerter, hvad enten de var materielle, fysiske, rum-tid-energi-mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige, men efter vi kom til ChrisAn opdagede vi, at dermed aktiverede vi smerten i Hadets Mikroring med dens indignation, hævnthirst, krigeriskhed og bitterhed.

I løbet af vores Trinarbejde havde vi lært, at ingen smerte kunne blive os til del, hvis det ikke var vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Højere Magts vilje, og derfor rettede vores had sig ofte mod vores Højere Magt ganske uden hensyn til, at vi vidste, at der lå en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag smerten.

Da vi kom til Trin Seks i ChrisAn var vi imidlertid blevet lede og kede af at tilføje smerte til smerte ved at bruge indignation overfor smerten, så vi var rede til at gøre hvad som helst, der var nødvendigt, for at ændre vores livsstil på en sådan måde, at vi kunne give slip i disse adfærdsmønstre.

Det indebar, at vi overgav os til vores Højere Magts vejledning ved at overgive os til arbejdet med vores Sjette Trin, så vi kunne blive i stand til at overgive os selv og vores liv betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at lære at overgive mig

betingelseløst til min Højere Magts omsorg og på den måde overgive mig til mit Sande Selv, min Ånd med betingelseløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. Marts: Positive og negative tanker

Som et resultat af disse erkendelser blev det endnu tydeligere for os, at det var væsentligt for os at holde op med at identificere os med vores tænkende sind, vores ego, og det gjorde vi blandt andet ved at begynde at sætte spørgsmålstegn ved det, vores tænkende sind, vores ego fortalte os, der fik os til at føle os vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede eller bange, og ved at finde ud af om det modsatte kunne være lige så sandt eller måske endnu sandere.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 35

Indtil vi kom til Christ's Anonymous var vi ikke opmærksomme på, at vi identificerede os med vores tænkende sind, vores ego, men efter vi kom til Christ's Anonymous, undersøgte vi vores forskellige bevidsthedsplaner, og vi opdagede, at hinsides vores tænkende sind, vores ego, fandt vi vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige Sjæl, og hinsides vores Sjæl fandt vi vores betingelseløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige sande Selv, vores Ånd.

Når vi observerede vores tænkende sind, vores ego fra vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige Sjæl eller fra vores betingelseløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige sande Selv, vores Ånd, opnåede vi den fornødne afstand til vores tænkende sind, vores ego til at kunne studere vores tanker og de emotionelle følelser, vores tanker manifesterede.

Vi observerede, at de tanker, der fik os til at opleve emotionel glæde var kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige tanker, og de tanker, der fik os til at opleve emotionel smerte var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige.

Da vi ønskede at opleve emotionel glæde, ønskede vi at fastholde fokus på vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige tanker, og vi ønskede desuden at forvandle smerten i vores lejlighedsvis ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige tanker til glæden i vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige tanker ved hjælp af vores Christ's

Anonymous Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at forme mit tænkende sind på en sådan måde, at jeg kan opnå nærvær og glæde i mit daglige liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. Marts: At vælge glæden

Ved at lære bevidst at bevæge os rundt i vores psykologiske landskab blev det lettere for os at vide, hvor vi befandt os, for i samme øjeblik vi var i stand til at kalde vores karakterdefekter ved navn, stod det os klart, hvor vi var, og derved blev det lettere for os at finde en sti i vores sind, vi kunne bruge til at flytte os fra vores karakterdefekter til de tilsvarende dyder.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

I ChrisAn ønsker vi at bringe vores tænkende sind, vores ego på linje med vores Sjæl, så vi kan blive i stand til at tænke kærlige, omsorgsfulde, medfølelsende og barmhjertige tanker på de tidspunkter, hvor vi har brug for at tænke.

Derfor arbejder vi med Ringene i Trin Fire og Seks for at blive bekendt med vores psykologiske landskab.

Vi observerer, hvordan vi bruger forskellige energier til at håndtere livet, og efterhånden som dette arbejde skrider frem, udvikler vores skelne-evne sig, så det bliver tydeligt for os, hvornår vi bruger energier, der bringer os selv og andre smerte, og hvornår vi bruger energier, der bringer os selv og andre glæde.

Vores ønske i ChrisAn om at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er, gør det let for os at finde villigheden til at lære at bruge glædens energier i stedet for smertens energier.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge Glædens Ringe under alle de omstændigheder, hvor jeg har et valg.

15. Marts: *Moral og etik*

På samme måde opgav vi at tænke, at det, der var det rette for andre, var det rette for os, og at det, der var forkert for andre, var forkert for os, endog selvom vores familie, andre, samfundet eller åndelige vejledninger dømte det, der var det rette for os, som forkert.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 71

Moral er som et net, samfundet kaster ud over alle sine borgere, og derved bliver alle, der lever i et givent samfund, fanget ind i en bestemt standard, som anses for at være moralsk af det samfund, uanset hvor i Verden vi lever, og uanset hvor forskellig samfundets opfattelse af moral er i forskellige dele af Verden.

I vores arbejde med vores ChrisAn Program bliver vores moral udfordret, når vi begynder at undersøge vores tro-systemer, og lidt efter lidt sorterer vi den del af vores moral fra, som ikke er sand for os, og vi tager den del af vores moral til os, som er sand for os.

På denne måde udvikler vi vores moral til at blive til etik, som er vores personlige moral, der til tider kan føre til, at vi handler på måder, som er de rette for os, men som samfundet finder forkerte.

På samme måder afholder vi os fra at gøre visse ting, som samfundets moral tillader, men som vores personlige etik ikke tillader.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min personlige etik til at udføre de handlinger, som er de rette for mig, selvom andre ikke synes det.

16. Marts: *Tradition 12*

TRADITION 12: Anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores Traditioner, der til stadighed minder os om, at lade principper gå forud for personligheder.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 14

Vi er så vant til at fokusere på andre menneskers personlighed, at mange mennesker med karisma har formået at indtage høje positioner i samfundet udelukkende af den årsag.

I Christ's Anonymous er det imidlertid vigtigt, at vi ikke fokuserer på personligheder, men på principper.

Når vi lytter til det, der bliver delt ved vores møder, fokuserer vi på budskabet i det, der bliver udtrykt af et af vores medlemmer, i stedet for at fokusere på vores personlige mening om det pågældende medlems personlighed.

Dette medlem vil muligvis tale om netop den brik til vores personlige puslespil, vi lige sidder og mangler i dag, og hvis vi ikke lytter opmærksomt og respektfuldt til alt det, der bliver delt på mødet, går vi muligvis glip af en vigtig oplysning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt til alt det, der bliver delt på mit ChrisAn møde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. Marts: Vores oppustede ego

I stedet for at være addikted til vores ego ved konstant at være opslugt af tænkning ønsker vi, at vores tænkende sind, vores ego skal indtage sin retmæssige plads ved udelukkende at tjene os på de tidspunkter, hvor tænkning er nødvendig til at løse en sag.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 30

I vores udvikling af vores tænkende sind, vores ego har vi – som menneskehed – været så fascineret af alle de muligheder, vores evne til at tænke har tilbudt os.

Vi har eksperimenteret med at tænke på alle områder, og lidt efter lidt er vi blevet klar over, at vi også forsøger at bruge tænkning på områder, hvor intet mål af tænkning er gavnligt.

Ligegyldigt hvor dybt vi tænker over, hvordan jordbær mon smager, vil det ikke være muligt for os at tænke os til det – vi er nødt til at opleve det.

En tankerække, hvor vi forsøger at tænke os til en oplevelse, er nytteløs, og mange nytteløse tankerækker har medført, at vores tænkende sind, vores ego har taget alt for meget plads i vores liv, fordi han/hun er blevet fuldstændigt oppustet af at forsøge at rumme både de nyttige tankerækker og de unyttige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at vurdere nytteværdien af en af mine daglige tankerækker, og jeg vil give slip i dem, jeg ikke finder gavnlige.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. Marts: Vores karakterdefekters vækst

For at skabemanifestere et klarere billede for os selv af, hvordan vores karakterdefekter blev stærkere og stærkere ved hjælp af deres umiddelbare underskov og underskoven under enhver af dem i form af vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer, hvis de ikke blev standset, kunne vi bruge grafen af Hadets Træ nedenfor skabtmanifesteret fra Hadets Lille Ring og Hadets Miniring som et forenklet eksempel på, hvordan de fire karakterdefekter fra en Smertering kan vokse og intensiveres.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 67

I vores Trinarbejde i ChrisAn har vi studeret indvirkningen af vores karakterdefekter på vores liv både i fortiden og nutiden på det tidspunkt, vi kommer til Trin Syv og begynder at studere, hvordan vores karakterdefekter opnår kraften til at tage vores tænkende sind, vores ego i besiddelse, selvom vi arbejder på at bruge vores dyder så meget som muligt.

Vi opdager, at vi bliver blændet af vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt, og derfor undersøger vi ikke, om vores hensigt bliver opfyldt i Virkeligheden, så når vi selv eller andre smerter på grund af vores anvendelse af en karakterdefekt i en situation, forsvarer vi os mod at undersøge, om vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt muligvis ikke er blevet opfyldt.

Desuden rationaliserer vi vores brug af vores karakterdefekter ved at tænke, at andre burde forstå, at vi ikke havde til hensigt at såre dem, eller vi benægter, at vi kunne have såret de andre, selvom de fortæller os, at vi har såret dem.

I stedet for at undersøge sagen retfærdiggør vi smerten med, at vi havde en kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt, men i Trin Syv begynder vi omsider at give slip i vores benægtelser, forsvar,

retfærdiggørelser og rationaliseringer af vores brug af vores karakterdefekter og den smerte, som de påfører os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at give slip i mine benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af mit brug af mine karakterdefekter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. Marts: Vores indre og vores ydre liv

Ved at arbejde med de 12 Trin forbinder vi vores menneskelige selv med vores Højeste Selv – vores Ånd.

Ved at arbejde med de 12 Traditioner forbinder vi vores indre liv med vores ydre liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 7

Medens vi arbejder med de 12 Trin i vores ChrisAn Program giver vi langsomt slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for i stedet at identificere os med vores sande selv, vores Ånd.

Denne proces er udelukkende rettet indad i et studie af vores indre liv, og når vi når til Trin Tolv har vi opnået en åndelig opvågnen, der gør det muligt for os at være i enhed med vores sande selv, vores Ånd.

Derved er vi blevet rede til at begynde vores arbejde på Det Trettende Trin, som består i at arbejde med de 12 Traditioner, der til sammen udgør Det Trettende Trin.

Ved at gennemføre Det Trettende Trin bliver vi i stand til at bruge Programmets forslag til, hvordan vi bedst kan forholde os til den ydre Verden ved hjælp af Traditionernes principper.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Trettende Trin til at forholde mig principielt til min ydre Verden.

20. Marts: *Bøn*

Når vi centrerede vores tænkende sind, vores ego, ved hjælp af vores udvalgte bønner fra dagens begyndelse, blev det lettere for os at nå en tilstand af meditation, en tilstand af ikke tænkning på så mange tidspunkter i løbet af vores dag, vi var i stand til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 90

I vores Elvte Trin findes en række forslag til bøn, vi kan vælge at bruge ved forskellige lejligheder.

Vi bruger bønnen til at centrere vores tænkende sind, vores ego i tankerækker, der støtter vores mål, som er at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for i stedet at blive ét med vores sande selv, vores Ånd.

Når vi træner vores tænkende sind, vores ego til at tænke konstruktive tanker ved hjælp af bøn, bliver det også lettere for os at indtræde i en tilstand af Stilhed og dermed at forene os med vores sande selv, vores Ånd.

Som et resultat af den erfaring ønskede vi at bruge bøn på mange tidspunkter i løbet af vores dag, og på den måde styrede vi vores tænkende sind, vores ego frem mod at være på linje med den betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed i vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge bøn til at styre mit tænkende sind, mit ego ind i tankerækker, der er på linje med mit sande Selvs, min Ånds betingelsesløse kærlige, omsorgsfulde, medfølelsende og barmhjertige væren.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. Marts: *Gerrighedens Lille Ring*

Vi opdagede, at når Gerrighedens Lille Ring blev aktiv i os, ønskede vi at modtage noget materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt uden at bruge vores egne penge, tid, kræfter eller interesse på at opnå det (Nærighed), og vi modtog gerne hvad som helst, vi ikke behøvede at gøre en indsats for at opnå (Grådighed), selvom vi ikke havde brug for det (Fråseri), samtidigt med, at vi følte os fattige på trods af alle de ting og fordele, vi besad (Fattigdom).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 53

Da vi begyndte at arbejde med Gerrighedens Lille Ring i Trin Fire, opdagede vi, at fattigdom ikke var en spørgsmål om penge, men om en bestemt holdning til vores ressourcer – vores penge, vores tid, vores kræfter og vores interesser.

Når vi følte os fattige, blev vi nærige med vores ressourcer, fordi vi var bange for ikke at have nok til os selv, hvis vi gav noget videre til andre.

Samtidigt blev vi grådige og handlede på vores grådighed ved at ophobe langt mere, end vi behøvede, og dermed fråsede vi med Moder Jords ressourcer ved at lade værdifulde genstande, der kunne komme andre til gavn ligge i vores kælderrum eller loftsrum til ingen nytte for nogen.

Ligeegyldigt hvor meget vi besidder, forhindrer det os imidlertid ikke i at føle os fattige, fordi denne følelse er forbundet med, at vi befinder os i det energifelt, der kaldes Gerrighedens Lille Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at flytte mig fra smerten i Gerrighedens Lille Ring til glæden i Troens Lille Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. Marts: Tiende Traditions princip og slogan

Princippet i Tiende Tradition er Anonymitet.

Slogan: Jeg taler for mig selv om mig selv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

I vores forhold til vores sociale samspil bruger vi Tiende Traditions slogan til at huske, at vores Sandhed er vores personlige Sandhed, og andres Sandhed er deres personlige Sandhed, så vi ved, at vi taler udelukkende om os selv og udelukkende på vores egne vegne og ingen andres samtidigt med, at vi ved, at andre gør det samme.

Derved ophører vi med at deltage i diskussioner om, hvem der besidder den rette forståelse, og når vi samtidigt respekterer Anonymitetsprincippet, lytter vi til de andres budskab uden at tage stilling til dem som budbringeren.

Det betyder, at vores samspil med andre omkring principper og idéer om eksistensen udelukkende bliver en udveksling af informationer.

Vi forsøger således ikke at overvælde andre med vores perspektiver, og vi lader os heller ikke overvælde af andres perspektiver, og i stedet tillader vi andre at tage det til hjerte, de kan bruge, fra vores perspektiver, og vi tager det til hjerte, vi kan bruge fra de andres perspektiver, og lader resten ligge.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske, at mine sociale samspil ikke drejer sig om at overbevise andre om, at mine perspektiver på Virkeligheden er Sandheden om Virkeligheden, men udelukkende om at udveksle informationer.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. Marts: *Fred*

I vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego anses vores tanke-tomme sind for at være klangbunden for vores Ånd, der kommer til udtryk gennem vores tanke-tomme sind ved at strømme ind i hele vores væsen som en fornemmelse af helligt nærvær uden kompakthed, en dyb viden uden tanke, en krafttilførsel uden pres, et udødeligt NU.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 23

Da vi kom til Christ's Anonymous havde vi udviklet mange forskellige perspektiver på de fleste af vores daglige aktiviteter, og vi havde en mening om alt mellem Himmel og Jord.

Dette havde skabt manifesteret en konstant pludren i vores tænkende sind, vores ego, der uophørligt henledte vores opmærksomhed på snart det ene, snart det andet i en sådan grad, at det var blevet en plage for os.

Vi længtes efter at få fred for denne konstante pludren, og vi opdagede, at vi kunne opnå den fred, vi længtes efter, ved at lægge vores tænkende sinds mange tanker over til omsorgen fra vores udvalgte Højere Magt, for derved holdt vi op med at være bange for at gå glip af noget, hvis vi ikke holdt øje med vores tanker hele tiden.

Når vi gav slip i vores tanker og overlod til vores Højere Magt at tage sig af dem, behøvede vi kun at tage stilling til vores tanker, når vi bevidst valgte at gå ind i en tankeproces, der for eksempel kunne være at udføre vores Trinarbejde eller andre projekter, der krævede tænkning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lægge alle de tanker over til min udvalgte Højere Magts omsorg, som jeg ikke har brug for i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. Marts: At miste kontakten med NUET

I løbet af enhver af vores dage kom alle vores eksistensplaner og dermed alle vores kroppe i spil, og somme tider blev vi så opslugt af vores fysiske eksistens, vores æteriske eksistens, vores følelsesmæssige eksistens, vores mentale eksistens eller vores Sjæleplan, vores sociale liv, at vi mistede kontakten med NUET og dermed enheden med vores sande Selv, vores Ånd, og som et resultat fandt vi forskellige situationer forstyrrende for os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 86

Som åndelige aspiranter ønsker vi at være fuldstændigt nærværende i NUET, fordi det er i NUET, vi har mulighed for at opleve enhed med vores sande selv, vores Ånd og dermed for at opleve Glæde over at Være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Somme tider fortaber vi os imidlertid i vores materielle eksistens, vores fysiske eksistens, eller vores tid og rum, vores følelser og tanker, eller i vores sociale samspil på en sådan måde, at vi mister kontakten med NUET.

Dermed mister vi muligheden for at opleve enhed med vores sande selv, vores Ånd og desuden mister vi evnen til at opleve glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Før vi kom til ChrisAn var vi ikke bevidste om, at vi mistede kontakten med NUET, når vi lod os opsluge af vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed på et eller flere af vores eksistensplaner, og at dette var årsagen til, at vi ofte følte mental og emotionel smerte under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske mit sande selv, min Ånd under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. Marts: At miste os selv

Hvad enten vi var fortabt i tanker om 'før NU' eller 'efter NU', opdagede vi, at vi havde fortabt os i tænkning endnu en gang.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 76

Ved skabelsensmanifestationens begyndelse var vores formål at opleve livet som skabningmanifestation, og dermed adskille os fra det allestedsnærværende for at opleve det begrænsede, der består i former, hvad enten disse former er fysiske former eller tankeformer.

Vores tankeformer kan give os indtryk af, at det er muligt at flytte tilbage til fortiden eller ud i fremtiden, og vi kan blive så opslugt af at observere disse tankeformer, at vi fortaber os fuldstændigt i dem.

Samtidigt mister vi kontakten med NUET og dermed muligheden for at være i overensstemmelse med vores sande selv, vores Ånd og dermed med Glæden over at Være til.

I stedet forsøger vi at identificere os med en begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig tankeform, og som et resultat føler vi os fortabte og bliver domineret af frygt for livet og døden, og på denne måde mister vi os selv og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg ikke kan identificere mig med nogen form uden at blive fortabt i frygten for formens begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

26. Marts: *Fællesskab i eneståendehed*

Vi forstod og accepterede denne kendsgerning lettere, når vi tog den kendsgerning i betragtning, at selv vores tommelfinger var så enestående, at vores tommelfingeraftryk var det eneste af sin slags i Verden, og samtidigt indså vi, at også alle andre er unikke på samme måde.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 112

De fleste af os i ChrisAn er sandhedselskende, og vi ønsker på ingen måde at bedrage os selv eller vildlede andre.

Vores frygt for at bedrage os selv har fået mange af os til søge bekræftelse på, at vores opfattelse af Virkeligheden er korrekt, og vores frygt for at vildlede andre har fået os til at afholde os fra at udtrykke os, hvis vi ikke har fået bekræftet, at vores virkelighedsopfattelse er i overensstemmelse med Sandheden.

Vi vidste imidlertid ikke, før vi kom til Christ's Anonymous, at både vores egen og andres opfattelse af Virkeligheden er enestående, og at vi har vores eneståendehed til fælles.

Når vi indgår i Fællesskab med andre, hvad enten det er én person eller en gruppe af personer, vælger vi at udtrykke vores Virkelighedsopfattelse, som den er lige NU, lige HER uden, at vi behøver at diskutere med andre, hvis Virkelighedsopfattelse er den rette.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lade mig berige af mine Fælleskaber ved at lytte til mange perspektiver på vores fælles Virkelighed i bevidstheden om, at vi alle er enestående, så jeg vælger at tage det til hjerte, jeg kan bruge, og lade resten ligge.

27. Marts: Sociale samspil

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vores Sjæl/Super ego/sociale krop var veltilpas og kritisere os selv, når han/hun var utilpas, og dermed bevægede vi os op og ned mellem eufori og depression, og ved at gøre det udløste vi alle smerterne fra Selvcentreringens Ring i vores liv endnu en gang.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 47

Vores Sjæleliv kommer til udtryk gennem vores sociale samspil med andre, og i disse samspil oplever vi meget glæde og smerte, men inderst inde ved vi, at Sjælsplanet er planet for kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og vi ved også, at kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed bringer glæde, så når vi smerter i vores Sjæleliv, vores sociale samspil med andre, ved vi, at noget ikke er, som det er bestemt til at være.

Inden vi kom til Christ's Anonymous, vidste vi ikke det meste af tiden, hvad vi skulle stille op med de smerter, vi oplevede i vores sociale samspil, så derfor trak vi os ofte tilbage fra smerten ved at afbryde forbindelsen med den person, vi følte os såret af.

Vi kunne også vælge at gå til angreb på eller forsvare os imod den person, og somme tider gik vi også til angreb på os selv ved at kritisere os selv, fordi vi oplevede smerte i vores sociale samspil, men efter at have arbejdet med vores ChrisAn Program i nogen tid, lærte vi imidlertid at møde smerten med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed samtidigt med, at vi sørgede for, at dette ikke førte til selvskabteselvmanifesterede lidelser.

I stedet for at isolere os eller gå til angreb på os selv eller andre brugte vi vores Program til at tage os af vores smerte og finde frem til nye måder, vi

kunne vælge at håndtere en lignende situation på i fremtiden således, at vi ikke påførte os selv eller andre smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bringe mit Sjæleliv, mine sociale samspil i overensstemmelse med deres sande funktion ved hjælp af mit Christs Anonymous Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. Marts: Vores psykologiske landskab

I vores Fjerde Trin undersøgte vi mentale-emotionelle energimønstre, kaldet arketyper eller energifelter, der altid udtrykker sig på samme måde i enhver af os, selvom vores opfattelse af dem er individuel og enestående på samme måde, som vores menneskelige form grundlæggende er den samme, selvom ikke to mennesker er ens.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 43

I Trin Fire begynder vi arbejdet på at lære vores psykologiske landskab at kende ved hjælp af de mentale-emotionelle energimønstre, som vi kalder Smertens og Glædens Ringe.

Vi undersøger, hvordan disse mønstre har påvirket os, vores liv og andre omkring os fra vores barndom og frem til nutiden, og dermed opdager vi vores personlige brug af disse mønstre, og hvordan vi tænker, føler og handler, når vi befinder os i et bestemt energifelt.

Samtidigt opdager vi, at andre også bruger disse energier på deres egen helt personlige måde, og indtil vi gjorde disse opdagelser, troede vi, at det udelukkende var os, der brugte disse energimønstre, men nu forstod vi, at det gjorde andre også.

Desuden forstod vi, at disse energier ikke var personlige, men blot bestod i et bestemt mønster, der altid fremkaldte den samme type af tanker og følelser i os selv og andre, når vi/de befandt os/sig i det bestemte energifelt på samme måde, som sukker er sødt og grapefrugter er bitre af grunde, der ikke har noget med os personligt at gøre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg studere mit psykologiske landskabs energifelter ved hjælp af mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. Marts: Perspektiver

BARE FOR I DAG vil jeg prøve på at få et bedre perspektiv på mig selv og mit liv ved hjælp af Christs Anonymous.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 17

Hver eneste skabningmanifestation har sit eget helt enestående perspektiv på Virkeligheden.

Det betyder, at vi – som medlemmer af Christs Anonymous – har vores eget helt enestående perspektiv på vores Program, selvom Programmet er det samme for os alle.

Når vi bruger vores Christs Anonymous Program, har vi derfor brug for at huske, at det er os selv og vores liv, vi anvender Programmet til at få perspektiv på.

Alle andre medlemmer gør det samme, men på grund af vores eneståendehed har vi ikke nødvendigvis det samme perspektiv på vores Program eller på, hvordan vi ønsker at bruge det til at få et bedre perspektiv på os selv og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske, at mit perspektiv på Programmet og på, hvordan jeg ønsker at bruge det til at få en bedre forståelse af mig selv og mit liv, er min egen enestående og personlige måde at bruge Programmet på, og sådan er det også for alle andre medlemmer.

30. Marts: *Super indlæring*

Vores tanke-tomme sinds job er at være klangbund for vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige Ånd, og vores tænkende sinds, vores egos job er at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at udtrykke vores erfaringer med kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige ord i forholdet til os selv og andre, og i den udstrækning vores tænkende sind, vores ego ikke er i stand til at gøre dette, anser vi ham/hende for at være umodent og dysfunktionelt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 25

Som børn befinder vi os i en tilstand af super indlæring, indtil vi bliver ca. seks år gamle, og vi suger oplysninger til os fra vores omgivelserne om, hvilken adfærd vi med fordel kan bruge til at leve på Jorden.

Denne sindstilstand kaldes også theta, hvor vores tænkende sind, vores ego er helt afslappet og tager informationer ind i rasende fart, men problemet med denne periode af vores liv er, at vi tager en mængde værdiladede oplysninger til os, der ikke nødvendigvis tjener os, og dette betyder, at vi har brug for at befri os fra de oplysninger fra vores barndom, der er os selv og andre fjendtligt stemt, når vi er fuldt udvoksede omkring tredive-års alderen.

I Christ's Anonymous oplever vi, at vi kan bruge vores Program til at flytte os til Sjælsplanet og iagttage vores tænkende sind, vores ego på afstand, og dermed kan vi opnå vores frigørelse fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Det indebærer, at vi ikke længere lader os styre af vores tænkende sind, vores

ego, men af principper, og efterhånden som vi udvikler mesterskab i at overgive os til principperne i Christs Anonymous, oplever vi, hvordan vi langsomt blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed kommer vi til at befinde os i en tilstand af superindlæring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at lære at overgive mit til Programmets principper, så jeg kan opnå en tilstand af theta.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

31. Marts: Bevidst videre-udvikling af vores Kristusbevidsthed

Ved hjælp af denne opgave opdagede vi, at vores pinefulde og vanskelige oplevelser havde fået os til at stoppe op i vores liv for at søge efter en mening, og set i tilbageblik fandt vi altid den mening, vi søgte efter.

Vi indså desuden, at disse oplevelser var blevet vores kilde til visdom og vækst, der førte os til medfølelse med, omsorg for og barmhjertighed overfor andre, der gik igennem de samme lidelser, som vi havde gjort, og dermed oplevede vi en ekspansion af vores Kristusbevidsthed, vores Barmhjertighedsbevidsthed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 40

I løbet af vores liv havde vi oplevet smerter både materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, socialt og åndeligt, og vi havde fået mange forklaringer på smertens mysterium, og det havde været forvirrende for os, at det overhovedet skulle være nødvendigt at opleve smertens ubehag, men vi indså imidlertid, at smerte fik os til at flytte os fra bålet, og derved beskyttede smerten vores Moder Jord krop mod ødelæggelse.

Det var betydeligt vanskeligere for os at forstå, hvorfor smerte var påkrævet på de højere eksistensplaner, indtil vi ransagede konsekvenserne af vores smerter og opdagede, at vores eksistentielle smerter hjalp os til at udvikle vores Kristusbevidsthed/Barmhjertighedsbevidsthed, der giver os evnen til at møde vores egne og andres eksistentielle smerter med barmhjertighed.

Den største gave, vores Kristusbevidsthed giver os, er, at vi bliver i stand til at genkende vores Åndepartner, selvom han/hun befinder sig i en smertefuld og lidende tilstand, når vi møder ham/hende, og denne tilstand ville måske

have frastødt os, hvis vores Kristusbevidsthed ikke havde nået et vist omfang.

Når vi stod overfor mødet med vores Åndepartner, havde vi brug for evnen til at vise barmhjertighed og dermed til at se gennem et andet menneskes lidende fremtrædelsesform, og således kan vi virkeliggøre vores oplevelse af Livets Eventyr, der består i prinsessens møde med tidsen, som hun ved er hendes elskede i forklædning eller prinsens møde med den forarmede pige, der kan komme til ham i en anden form end den menneskelige for at minde ham om deres hellige kærlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at udvikle min Kristusbevidsthed, når jeg smerter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

APRIL

01. April: Individualitet i vores Stilheds punkt

Vi udtrykker hver især vores Neutrale Punkt forskelligt afhængigt af vores individuelle erfaringer og enestående måder at udtrykke os på.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 7

Mange af os forestiller os, at retfærdighed består i, at vi alle får de samme muligheder på de samme tidspunkter, men det umulige i dette bliver tydeligt, hvis vi prøver på at forestille os, at alle mennesker i en gruppe så skal behandles for hovedpine, fordi én person i en gruppe skal behandles for en hovedpine.

På samme måde forestiller mange af os sig, at når vi træder ind i vores Neutrale Punkt ved at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, vil vi behandle både os selv og andre på samme måde.

Det umulige i denne idé bliver også tydelig for os på samme måde, når vi indser, at vi alle har forskellige behov på forskellige tidspunkter, og derfor har vi brug for at behandle os selv og andre forskelligt i overensstemmelse med vores og deres behov i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm.

Når vi er i énhed med vores Neutrale Punkt, opdager vi lidt efter lidt, at selvom vores neutrale Punkt er det samme for os alle, er vores handlinger fra det Neutrale Punkt forskellig for os alle afhængig af ydre og indre behov fra øjeblik til øjeblik.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin til at overgive mig til foranderligheden ved at overgive mig til Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. April: *At opnå tolerance ved hjælp af kærlighed*

Princippet i Tredje Tradition er Tolerance.

Slogan: Tolerance fremmer forståelsen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Ofte har vi blokeringer af forskellig art, der forhindrer os i at modtage det, andre har at dele med os, og det kan få os til at være mere fokuseret på de blokeringer, vi oplever, end på den gave, det andet menneske har at give os.

Hvis vi for eksempel befinder os i Hadets Miniring med dens vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed i et ChrisAn møde, fordi vi ønsker selv at sige vores eget hurtigt og føler, at andre bruger for lang tid på at dele deres, bliver vi ude af stand til at modtage den gave, der er kommet til os fra en andens ord.

Hvis vi i stedet vælger at anvende Kærlighedens Miniring med dens velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed, kan vi lytte til det, andre har at dele roligt og tålmodigt, indtil der er plads to det, vi har på hjerte, og derved gavner vi både vores sociale liv, os selv og den anden.

Desuden hjælper det os til at blive mere tolerant overfor andre at praktisere Kærlighedens Miniring, og samtidigt bliver vi i stand til at tage Tredje Traditions princip og slogan til hjerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage Tredje Traditions princip og slogan til hjerte ved at bruge Kærlighedens Miniring, når jeg lytter til andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. April: *Vores karakterdefekters underskov*

Denne underskov består af benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer, som godkender og støtter vores brug af vores karakterdefekter, lige meget hvor meget smerte vi oplevede som et resultat.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

I vores Første Trin i Christ's Anonymous opdagede vi, at der er en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag alt.

Det samme er sandt, når vi bruger vores karakterdefekter, fordi vi har en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt med at bruge dem i forhold til os selv, andre og Verden som helhed.

Når vi finder ud af, at vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt ikke bliver opfyldt ved hjælp af vores karakterdefekter, ønsker vi at holde op med at bruge dem, men så opdager vi, at en blot og bar beslutning ikke standser vores brug af vores karakterdefekter, og i Trin Syv finder vi svaret på dette fænomen.

I løbet af vores liv har vi opbygget benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer omkring vores brug af vores karakterdefekter, og dermed har vi styrket dem, så først havde vi brug af dem til at befri os fra vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer ved hjælp af Trin Syv for at blive i stand til at opfylde vores ønske om at holde op med at bruge vores karakterdefekter i vores sociale samspil.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at standse mit brug af benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af mit brug af mine karakterdefekter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. April: Tiltrækning frem for agitation

Gruppens velkomstperson tjener os ved at stå ved indgangen og byde både nykommere og oldtimere velkommen, når vi ankommer til mødet.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 108

Vores Traditioner fastslår, at vi ønsker, at vores nye medlemmer kommer til Fællesskabet, fordi de føler sig tiltrukket af det, de har hørt eller læst om vores Fællesskab, og ikke fordi de føler sig overvældet af agitation for det, vi har at tilbyde.

Når vi selv – som oldtimere – kommer til vores møde, ønsker vi også at føle os tiltrukket til det, der foregår både før, under og efter mødet, så vi bruger os selv som målestok for, hvordan vi ønsker at blive modtaget i ChrisAn, hver gang vi er i kontakt med vores Fællesskab.

Vi har tillid til, at hvis vi selv finder vores Fællesskab tiltrækkende, kan det hjælpe en nykommer til også at finde det tiltrækkende og dermed give ham/hende en mulighed for at blive længe nok til at finde ud af, hvad vi har at tilbyde.

Vi ønsker derfor, at nykommere så vel som oldtimere bliver mødt med en varm velkomst af vores udvalgte velkomstperson, der kan være én af mange måder til at få os alle til at føle os velkomne og godt tilpas i vores ChrisAn Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bidrage til at både nykommere og oldtimere føler sig velkomne og godt tilpas i mit ChrisAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. April: *At være unik*

Vi var glade for at opdage, at vi alle havde det til fælles, at vi hver især var unikke.

Da vi havde indset dette, undersøgte vi, hvordan vi kunne give os selv og hinanden plads til at være unikke uden, at vi sårede eller krænkede os selv eller hinanden med vores eneståendehed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 113

Mange gange i vores liv havde vi fået at vide, at vi ikke var noget særligt, så vi skulle ikke regne med, at andre ville tage særlige hensyn til vores behov, og det var i modstrid med vores egen opfattelse af os selv, for der var ingen i vores umiddelbare nærhed, som var som os, og selv tvillingepar, vi mødte, var forskellige fra hinanden.

Men dette hjalp os ikke til at tro på, at vi er enestående, så det var først, da vi tænkte over, at selv vores tommelfinger var så enestående, at aftrykket fra den var forskelligt fra alle andres tommelfinger aftryk, at vi indså, at hver eneste en af os i sandhed er unikke.

Da vi nu vidste, at vores følelse af at være enestående var i overensstemmelse med Virkeligheden, tænkte vi i første omgang, at nu skulle vi have alle vores særlige ønsker opfyldt.

Dernæst indså vi, at alle andre også var enestående og havde brug for at få deres særlige ønsker opfyldt, og dermed begyndte vores rejse mod vores specielle ønskers opfyldelse samtidigt med, at vi gav andre plads til at arbejde på deres specielle ønskers opfyldelse uden at dømme vores egne eller deres ønsker som rigtige eller forkerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere min egen og andres eneståendehed ved at give mig selv og andre tid og plads til at udfolde vores eneståendehed og vores ønskers opfyldelse i overensstemmelse med dette.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. April: *Håbets Lille Ring*

Når Håbets Lille Ring blev aktiv i os, troede vi på, at vores behov og ønsker ville blive opfyldt, hvis vi arbejdede for det (Tiltro), og at vores Højere Magt ville vise os vejen frem (Oplysning).

Derfor lyttede vi opmærksomt til vores Højere Magts vejledning (Skelneevne), før vi gik frem ad den anviste vej, et skridt ad gangen (Sindsro)

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 54

Inden vi lærte Håbets Lille Ring at kende, havde mange af os en tilbøjelighed til at opgive at opfylde vores behov og ønsker, fordi ikke kunne overskue det, der skulle til for at opfylde dem, og i stedet bad vi måske til vores Højere Magt om at opfylde dem uden at forstå, at vi havde brug for at udvikle os ved selv at gøre det, vi var i stand til for at få vores behov og ønsker opfyldt.

Da vi lærte Håbets Lille Ring at kende, indså vi, at vi kunne begynde arbejde på at få vores behov og ønsker opfyldt ved at have tiltro til, at det kunne lade sig gøre at opfylde dem, hvis vi arbejdede på det, så vi begyndte at søge oplysninger om det, der skulle til for, at det kunne blive muligt, og til vores overraskelse begyndte en informations-strøm at komme til os fra kendte og ukendte kilder, der viste os vejen frem til opfyldelsen af vores behov og ønsker.

Efterhånden, som vi fik flere og flere oplysninger, udviklede vores skelneevne sig og med den vores talent på det pågældende område.

Jo oftere vi brugte Håbets Lille Ring for at arbejde på at opfylde vores behov og ønsker, jo bedre blev vi til at gå frem i tiltro til, at det kunne lade sig gøre at opfylde dem, og jo mere sindsro fik vi.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge energierne i Håbets Lille Ring til at arbejde på at opfylde mine ønsker og behov.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. April: *Jeg taler for mig selv om mig selv*

Som medlemmer af og betroede tjenere i Christs Anonymous er vi hele tiden opmærksomme på, at ingen af os som individuelle medlemmer kan tale for ChrisAn Programmet eller for Christs Anonymous som helhed, specielt i vores samspil med offentligheden, og derfor prøver vi ikke på at tale på gruppens vegne eller på vegne af Christs Anonymous som helhed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 120

Som medlemmer af Christs Anonymous indser vi lidt efter lidt, at der er mange forskellige perspektiver på vores Fællesskab, vores Program og vores Traditioner uden, at vi kan sige, at det ene perspektiv er sandere end det andet.

Derfor ved vi, at vi ikke kan tale for Christs Anonymous som helhed, men udelukkende om vores personlige erfaringer med og opfattelse af vores Fællesskab, Programmet og Traditionerne, både når vi taler med nykommere og med offentligheden.

Når Fællesskabet har givet os – som betroede tjenere – til opgave at give vores gruppes ønsker og idéer videre til vores Område Service Komite eller til vores World Service Office eller til et møde med offentligheden, udtaler vi ikke vores egen mening om emnet, der er på tale, men udtrykker vores gruppes ønsker og idéer.

Således er det kun som betroede tjenere, at vi kan udtale os om Christs Anonymous som helhed, og i alle andre sammenhænge sørger vi for, at ingen er i tvivl om, at vi taler for os selv om os selv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min viden om ChrisAns Traditioner til at vedkende mig, at jeg taler for mig selv om mig selv, med mindre andre har betroet mig at tale på deres vegne.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. April: *Sandheden er, at Sandheden ikke er Sandheden*

Princippet i Elvte Tradition er Sandhed.

Slogan: Min sandhed er ikke hele sandheden.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Før vi kom til Christ's Anonymous havde vi behov for at føle os trygge ved at tro på, at vi besad Sandheden med stort S, og derfor havde vi mange, lange diskussioner med andre mennesker, som følte det samme, men som havde et andet perspektiv på Virkeligheden end os, om, hvem der havde ret.

Da vi kom til Christ's Anonymous og begyndte vores arbejde med vores tænkende sind, vores ego blev vi klar over, at de ord, vi bruger til at beskrive Virkeligheden, ikke er Virkeligheden selv, men en beskrivelse ud fra vores personlige forståelse af Virkeligheden.

Kun i vores tænkende sind, vores ego findes ord, som fx. Sandheden med stort S.

Virkeligheden er, som den er, uanset om vi siger det ene eller det andet om den, og uanset om vi opfatter det ene eller det andet perspektiv som Sandheden, og derved forstod vi omsider at Sandheden er, at Sandheden ikke er Sandheden, men blot ét af mange mulige perspektiver på Virkeligheden, som vi har valgt at kalde Sandheden med stort S, og denne erkendelse gav os friheden til at begynde at udforme tanker om Virkeligheden, som var os kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt stemt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udforme mine tanker om Virkeligheden på en måde, som er mig kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt stemt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. April: *Hadets Træ*

Vi så på grafen af Hadets Træ for at danne os et indtryk af, hvordan vores karakterdefekters underskov spirede fra en svag forstyrrelse til en mere og mere alvorlig forstyrrelse for at danne os et tydeligere billede af, hvordan en kompleks karakterdefekt som had udspringer fra sin underskov, før den bliver en fuldt udvokset og overvældende kraft i vores sind.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 67

Som medlemmer af Christ's Anonymous udvikler vi en mere og mere klar fokuseringsevne, og når vi er nået til Trin Syv, har vi udviklet en fokuseringsevne, der gør det muligt for os at bruge Hadets Træ som en illustration af de hårfine bevægelser i vores tanker og følelser, som er påkrævet for at opnå et virkningsfuldt Syvende Trin.

Her observerer vi ikke længere hele bevægelsen fra Smerteringenene, men en enkelt egenskab, der udspringer fra dem eller fra små smertefulde bevægelser fra karakterdefekter, vi har føjet til vores liste foruden Ringene.

Når vores karakterdefekt bliver understøttet af sin underskov foruden af benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer, bliver den umådeligt snedig, overrumplende og magtfuld; magtfuld nok til at overmande selv vores bedste hensigter, og dermed bliver det ikke muligt for os at bruge vores Syvende Trin, fordi karakterdefekten har taget magten fra os, inden vi overhovedet har haft mulighed for at tænke.

Men hvis vi griber fat om karakterdefekten i dens minimale form, som fx en svag irritation og beder vores Højere Magt om at befri os fra dens indflydelse, begynder vores Syvende Trin at virke for os, og meget af vores indre arbejde bliver lettere og sjovere.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at gøre min dag lettere og sjovere.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. April: *Vores tænkende sind, vores ego*

Før vi kom til Christs Anonymous, havde vi anset vores tænkende sind, vores ego for at være en moralsk brist, som vi skulle skille os af med.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 19

Så længe vi opfattede vores tænkende sind, vores ego som en moralsk brist, vi skulle skille os af med, kæmpede vi med de smertefulde tanker, der var os og andre ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt stemt for at skille os af med dem, og jo mere vi kæmpede med dem, jo mere magtfulde blev de.

Da vi kom til Christs Anonymous og begyndte at udvikle en andet syn på vores tænkende sind, vores ego holdt vi også op med at kæmpe med vores ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige tanker.

I stedet standsede vi op og undersøgte, hvad deres budskab var, og det viste sig, at selvom disse tanker og de dertil hørende følelser var smertefulde, havde de en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt.

Da vi opdagede det, brugte vi vores Program til at tage den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt til hjerte, og vi brugte vores Program til finde ud af, hvordan det kunne blive muligt for os at opfylde disse tankers kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at tage budskabet i mine karakterdefekters smerte til hjerte, så jeg kan blive i stand til at forvandle smerten til glæde ved hjælp af mit Sjette Trin i mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. April: *Følg dit hjerte*

Princippet i Tredje Trin er betingelsesløs Overgivelse.

Slogan: Følg dit hjerte.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

Åndelige læreres vejledning til åndelige aspiranter i de sidste fem tusind år har været: Følg dit hjerte, og når den åndelige aspirant kontemplerede, hvad det indebar, kunne der opstå meget forvirring, men i Christ's Anonymous er det enkelt.

At følge hjertet kalder vi betingelsesløs overgivelse til vores udvalgte Højere Magt, der er betingelsesløs overgivelse til os selv og vores liv, og vi gør dette ved at gøre det, der bringer os glæde, én time ad gangen.

Mange af os frygter at overgive os betingelsesløst til os selv og vores liv, fordi vi er bange for, at resultatet ikke vil være tilfredsstillende i det lange løb, men vi opdager hurtigt, at vi ikke behøver at frygte resultatet af vores overgivelse.

Når vi vælger at bruge dette NU på at gøre noget, der glæder os, når vi det højeste plan af selvudfoldelse, en time ad gangen, og det gør det muligt for os at opnå den Glæde over at Være til, der er vores mål med at udføre ChrisAn Programmet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gøre det, jeg tror på, vil bringe mig glæde, en time ad gangen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. April: *Tro, håb, kærlighed og sandhed*

Den Store Ring af Glæde bliver sat i vibration ved at aktivere Tro gennem Trin Et, Håb gennem Trin To, Kærlighed gennem Trin Tre og Sandhed gennem Trin Fire, og når Den Store Ring af Glæde vibrerer gennem vores sind, sætter den samtidigt alle Glædens Ringe i vibration, og glæde vibrerer dermed gennem hele vores væsen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 85

For at blive i stand til at begynde arbejdet på Trin Et, har vi brug for at **tro** på, at det vil hjælpe os at gøre det, selvom vi ikke kan overskue konsekvenserne af det projekt, vi er begyndt på.

For at udføre Trin To har vi brug for at vælge vores personlige forståelse af en Magt, større end os, som vi **håber** på kan hjælpe os til at få et bedre liv.

I Trin Tre har vi brug for at overgive os til vores udvalgte Højere Magt, og **kærlighed** til vores udvalgte Højere Magt, kan gøre det muligt for os at overgive os.

I Trin Fire undersøger vi **sandheden** om vores egenskaber som skabningermanifestationer, og vi opdager, at vi har noget til fælles med enhver skabningmanifestation, for vi er alle begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige, og således har vi aktiveret Den Store Ring af Glæde og kan træde ind i den, når som helst vi ønsker det..

Dagens kontemplation

I dag vil jeg sætte Den Store Ring af Glæde i svingninger i mig selv og mit liv ved hjælp af Trin Et, To, Tre og Fire.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. April: *Manisk-depression*

Nu ønskede vi at bryde ud af vores Selv-centrering, og vi ønskede at blive ført til Glæde over at Være til under alle omstændigheder i stedet for at blive kastet hjælpeløst rundt i svingningen mellem depression og eufori og føle os fanget mellem de to.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 72

Mange af os havde forskellige psykiatriske diagnoser, da vi kom til Christs Anonymous, blandt mange andre diagnoser havde nogle af os fået diagnosen bipolar, også kaldet manisk-depression, hvor vi til tider følte os vældigt højt oppe, og til andre tider følte vi os meget langt nede.

Inden vi kom til Christs Anonymous var det ikke faldet os ind at undersøge, hvilket energifelt vi befandt os i, når vi led under disse svingninger, men efter vi kom til ChrisAn opdagede vi, at disse svingninger hører til i Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, og at vores humørsvingninger fra eufori til depression er den følelsesmæssige konsekvens af selvros og selvkritik, og dermed begyndte vores helbredelse for denne tilstand.

Vi lærte at flytte os over i Gudscentreringens Ring med dens glæde, krafttilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i stedet for at blive i Selvcentreringens Ring, og vi gjorde dette ved at åbne vores sind for nye måder at håndtere vores fejl på i stedet for at kritisere os selv for at have begået en fejl, og dermed blev vi i stand til at modtage en krafttilførsel fra vores Fællesskab og vores Program i stedet for at blive deprimerede.

I stedet for at rose os selv af, at vi havde åbnet vores sind for at modtage hjælp, valgte vi at være taknemmelige over, at vores Fællesskab og vores Program havde gjort det muligt for os at komme os over vores manio-depression, og dermed blev det også muligt for os at finde glæde i Fællesskab med andre over det, vores Fællesskab og vores Program har at give os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge hjælp fra mit ChrisAn Fællesskab og mit Program til at komme mig over min brug af Selvcentreringens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. April: *Villighed til vækst*

Efter at have afsluttet vores opgaver i Trin Ti valgte vi at afsætte tredivede dage til at lave en daglig skreven Tiende Trins ransagelse, og da vi med fasthed havde anvendt vores Tiende Trin på daglig basis i disse tredivede dage, havde vi oplevet fordelene ved daglig anvendelse af et skrevet Tiende Trin, og vi blev derfor villige til at fortsætte med at bruge vores Tiende Trin på daglig basis.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 88

Tiende Trin er det første Trin, hvor vi begynder den daglige vedligeholdelse af vores velbefindende ved at ransage den situation fra de sidste 24 timer, der gav anledning til størst smerte materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, socialt eller åndeligt for at rense vores sår og komme os over det.

I løbet af de første Ni Trin er vi kommet os over mange af vores eksistentielle smerter, og derfor føler vi ofte Glæde over at Være til, men alligevel er der stadig smerter i vores daglige liv, hvad enten de er materielle, fysiske, energetiske, emotionelle, mentale, sociale eller åndelige.

Vi har opdaget, at smerte er en fordelagtig del af vores liv, fordi smerten viser os, hvor vi har brug for at skifte retning på et af vores eksistensplaner.

Denne opdagelse hjælper os til at give slip i af føje svie til smerte, fordi vi ikke længere bliver vrede over vores eksistentielle smerter, men bruger dem til vækst i visdom/Buddha bevidsthed og medfølelse/Kristusbevidsthed ved hjælp af vores Tiende Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. April: Gruppe-oplæsninger

Gruppeoplæsningerne kan læses i følgende orden:

Det Trettende Trin.

Hvem er Kristus?

Hvad er Christs Anonymous?

Hvorfor er vi her?

Programmet i Christs Anonymous.

Tag det roligt!

De Tolv Traditioner i Christs Anonymous.

Hvad kan jeg gøre?

Bare for i dag.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 148

Når vi holder møde i Christs Anonymous kan vi vælge en mødeform, vi synes, er tiltrækkende for os, eller vi kan følge forslaget i slutningen af vores Trin bog *Christs Anonymous – Det Trettende Trin*, hvis vi finder det mødeforslag tiltrækkende.

I det mødeforslag finder vi både et forslag til en mødeform samt hvilke oplæsninger, vi kan bruge i løbet af vores møde.

Disse forslag til gruppe-oplæsninger rummer de essentielle oplysninger til nykommere om det, Christs Anonymous står for, om det vores mål er, hvordan vi opnår vores mål, om det vi selv kan gøre for at nå vores mål, og hvad Fællesskabet kan hjælpe os med.

Ved at bruge disse forslag til gruppe-oplæsninger kan vi også huske os selv på, som oldtimere, hvad det essentielle grundlag er for os som medlemmer af Christs Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt til gruppe-oplæsningerne under mit møde i Christs Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. April: *Fordelen ved skriftlig ransagelse*

Da vi var færdige med at beskrive den nøjagtige karakter af vores selverkendelser, var vi samtidigt færdige med at dele vores erkendelser med os selv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

I vores Fjerde Trin beskriver vi vores opfattelse af vores liv, som det forekommer os at være på det tidspunkt, hvor vi beskriver det i vores Fjerde Trin.

Foruden at indrømme vores forståelse overfor os selv har vi også brug for at indrømme vores erkendelser fra Trin Et, To, Tre og Fire overfor vores udvalgte Højere Magt, overfor mindst ét andet menneske og overfor vores ChrisAn Fællesskab i Trin Fem.

Hvis vi prøvede på at huske vores erkendelser fra vores første fire Trin uden at skrive dem ned, ville meget være glemt, inden vi begyndte på vores Femte Trin, så vi skriver vores erkendelser ned i en synopsis for hvert Trin for at kunne bruge dem i Trin Fem, Ti og Tolv.

Vi foretager mange punkt-vise ransagelser i tankerne i løbet af vores dag, og vi har opdaget, at disse ransagelse let bliver forflygtiget af en ny tanke, der kommer til os, og derved forstod vi, at det er en fordel at skrive mindst én daglig ransagelse ned, for når vi skriver tanken med den tilhørende følelse ned, kan vi holde dem begge fast længe nok til at gøre dem til genstand for en dybere undersøgelse, når vi skriver dem ned.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg skrive mindst én Tiende Trins ransagelse ned, så jeg kan bruge den til at anvende alle Programmets principper på den situation, jeg ransager.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. April: Kristusbevidstheden i Christs Anonymous

Kristusbevidstheden, som beskrives i ChrisAn Fællesskabet, er ikke forbundet med nogen overbevisning eller religion, selvom det kan forekomme nogen at være sådan på grund af ovennævnte henvisning til personen Jesus og hans tilstand af barmhjertighedsbevidsthed kaldet Kristus.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 8

I Christs Anonymous har alle medlemmer opnået den Kristusbevidsthed, vi omtaler i vores Fællesskab.

Derfor præsenterer vi os i Christs Anonymous med vores fornavn, og vi tilføjer derefter: Jeg er Kristus.

Dette er et udtryk for, at vi har en personlig kontakt med vores udvalgte Højere Magt, at vi har overgivet vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg, og at vi har opnået en åndelig opvågnen, som udtrykker sig i barmhjertighed overfor de, der stadig lider under addiktion til deres tænkende sind, deres ego.

Dette kalder vi barmhjertighedsbevidsthed eller Kristusbevidsthed, og vi er medlemmer af Christs Anonymous for at udvide vores Kristusbevidsthed ved at arbejde med at forvandle de sider af vores tænkende sind, vores ego, der endnu ikke er i stand til at udtrykke betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed på en funktionel måde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle de sider af mit tænkende sind, mit ego, der endnu ikke er i stand til at udtrykke betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed på en funktionel måde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. April: Skabningsmanifestationens fire grundlæggende egenskaber

I Trin To undersøgte vi også vores trossystemer og overbevisninger om begrænsningen, uvidenheden, magtesløsheden og dødeligheden/foranderligheden af vores andre kroppe – vores æteriske krop/energikrop, vores astrale krop/emotionelle krop, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego og vores Sjæl/Super ego/sociale krop samt vores oprør mod vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Mange medlemmer af Christs Anonymous kom fra andre 12 Trins Fællesskaber, og de, der kom fra AcAdAn, havde arbejdet i dybden med deres kroniske utilfredshed med deres menneskeligheds fire grundlæggende egenskaber: deres begrænsning, uvidenhed, magtesløs og dødelighed/foranderlighed.

I Christs Anonymous tilføjede vi arbejdet med begrænsningen, uvidenheden, magtesløsheden og dødeligheden/foranderligheden af alle vores skabtmanifesterede former, hvad enten det var vores fysiske form, vores energiform, vores emotionelle former, vores tankeformer eller vores sociale samspils former.

Dette medførte, at vi erkendte vores Fællesskab med alt skabtmanifesteret, hvad enten det var en sten, en plante, et dyr eller andre mennesker, for vi har alle det til fælles, at vi er begrænsede af vores former, vi er uvidende om det meste, der finder sted udenfor vores former, vi er magtesløse over det, vi er uvidende om, og vores former forandrer sig hele tiden, indtil de til sidst opløses.

Denne følelse af Fællesskab med alle andre skabningermanifestationer hjalp os til at se på alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner som vores søstre og brødre, og dermed begyndte vi at føle os godt tilpas under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg har et Fællesskab med alt skabtmanifesteret i Universet i form af vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. April: Smerte og lidelse

Vi fandt ud af, at vi ikke behøvede at lide følelsesmæssigt og mentalt, når vi havde fysiske smerter; at vores lidelser blot intensiveredes, når vi modsatte os smerte og formindskedes, når vi accepterede den.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 33

Vi havde en forskellig opfattelse af vores smerter og lidelser afhængigt af, hvilket af vores eksistensplaner vores smerter og lidelser stammede fra.

Når vores fysiske krop/Moder Jord krop kom til skade, oplevede vi smerte, og hvis vi ikke tog os af vores sår, kunne det blive betændt, og således blev vores smerte til lidelse.

Somme tider blev vi irriterede på vores fysiske krop/Moder Jord, fordi hun ikke kunne udrette det samme som sædvanligt, og følelsen af irritation tilføjede smerte til vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn krop.

Den emotionelle smerte blev til, fordi vi tænkte ærgerlige tanker om vores fysiske smerte, og på den måde brugte vi smerten fra Hadets Miniring med dens vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed, og hvis vi valgte at forsvare vores brug af Hadets Miniring i stedet for at forvandle smerten ved hjælp af Kærlighedens Miniring med dens velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed blev vores smerte til lidelse både mentalt, emotionelt og fysisk.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig af mine smerter, før de bliver til lidelse, hvad enten smerten opstår i min fysiske krop, min energikrop, min emotionelle krop, min tankekrop eller min sociale krop.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. April: *Betingelsesløs overgivelse*

Så vi åbnede vores sind for at stille spørgsmålstegn ved det, vi troede, vi skulle være i stand til at kontrollere for at kunne tage de tanker og overbevisninger til hjerte, der gjorde det muligt for os at overgive vores vilje og vores liv betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg på alle vores eksistensplaner.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 35

De fleste af os havde reservationer ved tanken om at overgive os betingelsesløst til vores Højere Magts vilje for os, fordi vi forestillede os, at vi ville blive som zombier i vores Højere Magts hånd.

Efter at have undersøgt vores frygt nøjere, indså vi, at Ånden rummer alt og alle overalt på alle eksistensplaner, og det betyder, at Ånden ikke har brug for noget fra os, men kan give os alt det, vi ønsker.

Vi forstod, at vores sande Selv, vores Ånd var skaberenmanifestoren af alle vores kroppe, og at vores sande Selv, vores Ånd opfyldte alle de ønsker, som vores kroppe på vores forskellige eksistensplaner ønskede, som også var det, vi selv ønskede inderst inde.

Denne erkendelse fik det til at stå klart for os, at når vi overgav os betingelsesløst til os selv og vores liv, overgav vi os betingelsesløst til vores sande Selv, vores Ånd og dermed til Gud, *sådan som vi forstår Gud*, og efter denne erkendelse blev vores betingelsesløse overgivelse lettere.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at gøre min overgivelse til mit sande Selv, min Ånd og dermed til Gud betingelsesløs.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. April: *Religiøsitet og åndelighed*

Vi har ingen medlemsbetaling, ingen aftaler at underskrive og ingen løfter at aflægge for nogen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 9

Formålet med religion er at give de indledende oplysninger om de Højere Verdener videre til mennesker, der ikke selv har erfaringer med de Højere Verdener, og med hvordan de Højere Verdener påvirker livet på Jorden.

Hvis de af os, der havde en religiøs baggrund, forsøgte at fantasere sig til, hvordan de Højere Verdener mon kunne være, i stedet for at opleve dem, kunne det give anledning til meget forvirring og frygt i os, men i Christs Anonymous lærte vi at tage stilling til de Højere Verdener ved at tage stilling til vores egen livsoplevelse.

Vi lærte at arbejde med de Højere Verdener, ved at lære at være bevidst i vores arbejde med dimensionerne – den tredje dimension ved at være bevidst om vores fysiske krop, den fjerde dimension ved at være bevidst om vores energi niveau, den femte dimension ved at være bevidst om vores emotionelle følelser, den sjette dimension ved at være bevidst om vores tanker, den syvende dimension ved at være bevidst om i vores sociale samspil og det Absolutte ved at være ét med vores sande Selv, vores Ånd.

Derved blev vi i stand til at tage stilling til de Højere Verdener fra vores egen direkte oplevelse af dem, og dermed blev vores jordiske liv fyldt med interessante observationer på vores forskellige eksistensplaner, og vores arbejde med dem blev en kilde til glæde i stedet for den frygt, mange af os havde lidt af, før vi kom til Christs Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at udvide min bevidsthed på alle mine eksistensplaner ved at undersøge deres indflydelse på mit daglige liv på Jorden ved hjælp af mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. April: Vores indre engle og vores indre dæmoner

Da vi nåede vores Tiende Trin, var vi omsider blevet bevidste om vores bevidstheds fem grundlæggende funktionsmåder.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

Vores sind kan befinde sig i fem grundlæggende tilstande, som er vores vanebevidsthed, der ligger under dagsbevidsthedens tærskel, vores destruktive dagsbevidsthed, der giver os impuls til at handle destruktivt, vores konstruktive dagsbevidsthed, der giver os impuls til at handle konstruktivt, vores neutrale dagsbevidsthed, der giver os impuls til at handle neutralt og vores totalbevidsthed, der er alvidende.

Afhængigt af forskellige terminologier kaldes de forskellige tankeformer, der bor i de forskellige områder af vores bevidsthed, ved forskellige navne, og vores konstruktive tanke-impulser kaldes ofte vores indre engle, og vores destruktive tanke-impulser kaldes ofte vores indre dæmoner.

I ChrisAn kalder vi vores indre engle for vores dyder og vores indre dæmoner for vores karakterdefekter, og for mange af os havde begrebet vores indre dæmoner virket skræmmende og overvældende på os, inden vi kom til Christ's Anonymous.

Efter, at vi kom til Christ's Anonymous og begyndte vores arbejde med at forvandle vores karakterdefekter til dyder, opdagede vi, at vi ikke længere behøvede at være bange for vores indre dæmoner, for som et resultat af vores arbejde med vores karakterdefekter fik begrebet dæmoner sin rette størrelse, og dermed følte vi os ikke længere overvældede eller skræmte af dette ordbrug.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af mine indre dæmoner ved at opfylde deres ønsker ved hjælp af mine dyder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. April: Ansvarlighed i tjeneste

Tradition Ni åbner muligheden for, at vi kan oprette service kommissioner og kommittere, hvis vi ønsker at udføre et større projekt, fx. et konvent, oversættelse af litteratur eller offentlige oplysningsprogrammer, men de af os, der påtager sig denne tjeneste, er direkte ansvarlige overfor dem, vi tjener – ChrisAn medlemmerne, grupperne og Fællesskabet som helhed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 119

I ChrisAn opfatter vi det som en ære at være blevet valgt som betroet tjener i

vores gruppe, i en kommission eller i en komité, for vi ved, at vi ikke alene tjener os selv ved at være betroet tjener, men også hele Christs Anonymous Fællesskabet samt den lidende menneskehed.

Denne ære kan forlede nogle af os til at søge at indtage en position som betroet tjener uden, at vi har hjertet med i den opgave, vi søger at blive betroet.

Vi kan også til tider blive så fokuseret på det, vi selv ønsker for vores gruppe, Fællesskabet og den lidende menneskehed, at det kan få os til at glemme, at vi skal stå til regnskab overfor ChrisAn medlemmerne, grupperne og Fællesskabet som helhed i en sådan grad, at vi føler os mistænkeliggjort, hvis medlemmerne, grupperne eller Fællesskabet som helhed stiller os spørgsmål om, hvordan vi udfører vores betroede opgave.

Vi bruger vores Program til at rense vores sind for de karakterdefekter, der måtte opstå i forbindelse med vores opgave som betroet tjener, så vi kan være ansvarlige i vores tjeneste, og ansvarlighed i tjeneste i Christs Anonymous betyder, at vi har hjertet med i vores opgave, og at vi beredvilligt besvarer alle spørgsmål om, hvordan vi udfører vores betroede opgave.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at være ansvarlig i min tjeneste i Christs Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. April: Behagesyge og ros

Da vi undersøgte Medafhængighedens energimønster, opdagede vi, at det satte sig i os, fordi vores selvkritik og depression skabte manifesterede et behov i os for, at andre skulle rose os.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 48

Mange af os opfattede ros fra andre som en belønning, indtil vi begyndte at

arbejde med Medafhængighedens Ring.

I dette arbejde blev vi lidt efter lidt opmærksomme på, at sindstilstanden i medafhængighed er behagesyge.

Vi ønskede at behage andre for at opnå deres ros og ved at undersøge de mange behagesyge handlinger, vi foretog os uden at ønske det, erkendte vi, at ros er det samme for os som medafhængige, som heroin er for en narkoman.

Som et resultat af disse erkendelser indså vi, at medafhængighed er en sygdom, og vi ønskede at komme os over denne sygdom ved at forvandle energierne i Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle til energierne i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre ved hjælp af vores ChrisAn Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle min medafhængighed til følelsesmæssig ædruelighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. April: Beskrivelse af vores psykologiske landskab

Vores tænkende sind, vores ego er fuldt af tanker, der kommer til udtryk igennem ord, og medens vi udførte dette arbejde gik det langsomt op for os, at Sandheden om vores oplevelser ikke kunne siges eller skrives, så vi valgte at nærme os dette arbejde på en uhøjtidelig måde, medens vi satte ord på vores oplevelser, så godt vi kunne.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 43

Når vi begynder at beskrive vores psykologiske landskab ved hjælp af vores

ChrisAn Program, er mange af os bange for at ikke at være præcise nok i vores ordvalg, men selvom vores ordvalg er yderst vigtigt, måtte vi dog se i øjnene, at vi ikke ville kunne give en præcis beskrivelse af vores tanker og følelser ligegyldigt, hvor nøjagtige vi forsøger at være.

Ved at gøre den opdagelse, begynder vi at slappe af overfor vores arbejde med at sætte ord på vores psykologiske landskabs fænomener

Vi bruger Smerteringenens egenskaber som en måde at vælge vores ord på, når vi oplever ubehagelige eller smertefulde følelser, ligesom vi bruger Glædesringenens egenskaber som en måde at vælge vores ord på, når vi oplever behagelige eller glædelige følelser, og derved opnår vi langsomt et udvidet ordforråd, der gøre vores beskrivelser af vores mentale-emotionelle oplevelser mere præcise.

Dette ordforråd kan vi bruge i vores dagligdag til at beskrive forskellige mentale-emotionelle tilstande vel vidende, at vores ord ikke er de mentale-emotionelle energifelter i sig selv, men blot er fingerpeg, vi kan bruge, når vi har brug for at dele om vores mentale-emotionelle erfaringer med andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Programs Ringe til at blive bedre til at sætte mere præcise ord på det, der foregår i mit psykologiske landskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. April: Accept af vores egne og andres tanker

Hvis vi opdagede, at vi kritiserede vores eget eller andres tænkende sind, vores eller deres ego, tilføjede vi til vores liste, hvordan vi ville give genoprejsning til os selv eller andre ved at finde ud af, hvordan det kunne blive muligt for os at acceptere vores egen og andres tænkning, nøjagtig som den var.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

Vores manglende accept af vores egne tanker, når de fører til smertefulde følelser, medfører, at vi heller ikke kan acceptere andres tanker, når de fører til smertefulde følelser for dem selv eller for os, og det betyder, at vi kæmper

med vores tænkende sind, vores ego, og derved forstærker vi de sider af vores tænkende sind, vores ego, som vi ikke vil give tilladelse til at eksistere, på samme måde som en bokser bliver stærkere af at have en sparringspartner.

Det betyder også, at vi kæmper med andres tænkende sind, deres ego, og derved forstærker vi også de sider af deres tænkende sind, deres ego, vi ikke vil give tilladelse til at eksistere, men i ChrisAn ændrer vi dette mønster ved at give slip i vores kampe med vores eget og andres tænkende sind, vores og deres ego.

I stedet bruger vi Smerteringen fra vores Sjette Trin til at identificere, hvor vi befinder os i vores psykologiske landskab, når vi selv eller andre tænker tanker, vi ikke ønsker at tillade, fordi de manifesterer smertefulde emotionelle følelser.

Derefter bruger vi vores Sjette Trin til at flytte os ud af Smerteringen ved hjælp af den tilsvarende Glædesring, og på den måde kan vi tillade vores egne og andres tanker og de emotionelle smerter, de har givet anledning til, at blive en kilde til visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at acceptere mine egne og andres smertefulde tanker og emotionelle følelser, nøjagtigt som de er, ved at tage deres budskab til hjerte og forvandle smerten til glæde ved hjælp af mit Sjette Trin, så jeg kan fremme min Buddha bevidsthed og min Kristusbevidsthed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. April: At give livskraft til de principper, vi ønsker at fremme

Når vi gik til møder i Christs Anonymous, delte vi vores erfaringer med Programmet med de andre medlemmer, og således gav vi Christs Anonymous's budskab videre.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 102

Ved hjælp af daglig anvendelse af vores ChrisAn Program blev vi lidt efter

lidt i stand til at håndtere vores livs smerter og ubehag på en sådan måde, at vi kunne komme os over dem og endog forvandle dem til glæde og velbehag.

Når vi anvendte vores Programs principper, opnåede vi således en forøget livsglæde, og vi ønskede, at de principper, vi selv brugte til at opnå livsglæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er, også skulle komme andre til gavn.

Vi opfyldte vores ønske om, at andre skulle kunne opnå muligheden for at få gavn af de principper, vi ønskede af fremme, ved at påtage os arbejdet med at være sponsor.

Vi gav også andre muligheden for at lære disse principper at kende, når vi delte i vores ChrisAn gruppe om, hvordan vi kom os over en smertefuld situation og vendte den til glæde ved hjælp af de principper, vi havde lært at kende i vores ChrisAn Program.

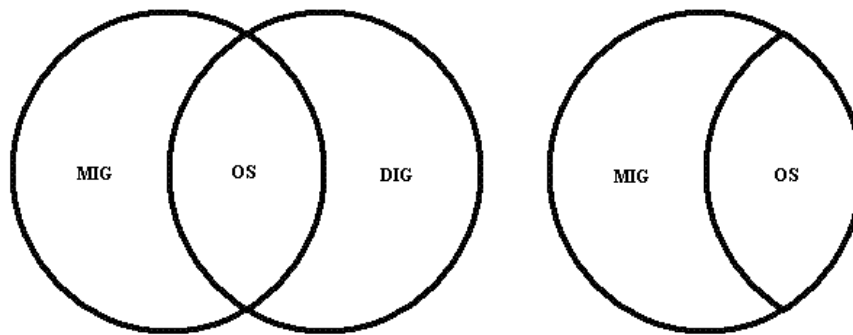
Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele med en sponsi eller i min ChrisAn gruppe om min helbredelse for eksistentiel smerte ved hjælp af mit Christs Anonymous Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. April: De Sociale Samspils Ringe

Vores arbejde med de Sociale Samspils Ringe havde vist os, at det ikke var muligt at såre andre uden at såre os selv, så vi havde brug for at lave en liste over, hvordan vi ville give genoprejsning til os selv og andre, når vi havde såret andre i vores sociale liv.



Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 75

Da vi først kom til Christs Anonymous og hørte, at vi ikke kunne såre andre uden at såre os selv, forekom det os at være i modstrid med vores erfaringer, fordi vi kunne opleve en vis tilfredsstillelse ved at læse andre lektionen og dermed såre dem.

Da vi blev bekendt med De Sociale Samspils Ringe, blev det imidlertid tydeligt for os, at vi selv ville blive såret, når vi sårede en anden, uanset om det var købmanden eller vores ægtefælle.

I vores sociale samspil, kan vi ikke undgå 'os', som er en del af ethvert socialt samspil, og det betyder, at den andens sår bliver en del af 'os' i samspillet, og da vi selv er en del af 'os', sårer vi således os selv.

Efterhånden, som vi arbejdede med de Sociale Samspils Ringe, blev vi bedre og bedre til at give os selv genoprejsning, når vi havde såret en anden eller nogle andre, og dermed blev det lettere for os at blive ført til glæde i vores sociale samspil.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge De Sociale Samspils Ringe til at give både mig selv og andre genoprejsning, når jeg har såret andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. April: Skyld og skam

Da vi havde givet genoprejsning for alle vores fejltagelser fra fortiden, gav vi slip i dem samt den påførte skade, hvad enten vi opnåede andres tilgivelse eller ej, for vi huskede, at vi ikke udførte vores Niende Trin for at opnå andres tilgivelse, men for at tage ansvar for vores del af skaden, så vi blev i

stand til at tilgive os selv og give slip i skyld og skam, der er de mest dødelige gifte i vores åndelige liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 81

Mange af os havde været tynget til jorden af skam over os selv en stor del af vores liv, da vi kom til Christ's Anonymous.

Vi følte os både skyldige over de fejl, vi havde begået i vores egne øjne, og de fejl andre mente, at vi havde begået.

Vi var ikke opmærksomme på, at skyld og skam er de dødeligste gifte for vores åndelige liv, og at de afskærer os fra vores mulighed for at vende tilbage til vores sande Selv, vores Ånd.

I vores Ottende Trin drog vi alle de områder ud i det åbne, vi følte os skyldige over, og som vi skammede os over, og i Trin Ni gav vi os selv og andre genoprejsning for de fejl, vi havde begået både i vores egne og andres øjne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Otte og Ni fra mit ChrisAn Program til at befri mig fra skyld og skam.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. April: Tanker og emotionelle følelser

Ved at tage os af vores tanker og de dertil hørende emotionelle følelser ved hjælp af kontemplation lyttede vi respektfuldt og opmærksomt til dem med kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig ikke-tilknytning, og vi opdagede, at det, de havde at åbenbare for os om vores forhold til os selv på

alle vores eksistensplaner, gjorde det muligt for os at bevæge os endnu mere ubesværet på astral og kausal planet.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 92

I Christ's Anonymous kalder vi tankeplanet for kausal planet og den sjette dimension, og vi kalder vores tankers energistrøm for det emotionelle, og det emotionelle kalder vi for astral planet og den femte dimension.

Kausal-planet rummer vores tanker, som afgiver en strøm af energi, og denne strømning kalder vi vores emotionelle føleler.

Vores emotionelle følelser giver livet retning, fordi vi handler på emotionelle følelser af velbehag ved at bevæge os frem mod dem og emotionelle følelser af ubehag ved at bevæge os væk fra dem.

Ved hjælp af vores ChrisAn Program havde vi imidlertid lært at drage nytte af vores ubehagelige emotionelle følelser ved at lytte til deres budskab og forvandle deres energier til velbehag ved hjælp af de Konstruktive og de Destruktive Ringe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge kontemplation til at lytte til en følelse af ubehag i løbet af dagen, indtil jeg har hørt dens budskab, og derefter vil jeg bruge mit Program til at forvandle den til velbehag ved at opfylde det ønske, der ligger under ubehaget.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

MAJ

01. Maj: Tjeneste i Christs Anonymous*Ethvert medlem af gruppen tjener gruppen ved at deltage vores møde.***Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 108**

Som medlem af Christs Anonymous kunne vi støtte vores Fællesskab på mange måder, og det var vigtigt for os at huske på, at vi tjente vores Christs Anonymous Fællesskab ved at deltage i et møde.

Hvis vi havde overskud og lyst til at oprette en ny gruppe, havde vi friheden til at tjene ChriAn på den måde, og i mødet kunne vi påtage os at være mødeleder, kasserer, kaffeperson eller litteraturperson i vores gruppe.

Vi kunne også påtage os at tjene ChrisAn ved deltage i vores Område Service Komité som område service repræsentant for vores gruppe, eller vi kunne påtage os en af de mange poster, der findes i vores Område Service Komité.

Når vi påtog os en eller flere af disse opgaver tjente vi ChrisAn og gjorde det muligt både for os selv og andre at få gavn af alt det, Christs Anonymous har at tilbyde i vores møder, hvor vi kan lytte til de andre medlemmers erfaringer, og hvor vi kan finde et menneske, der er villig til at påtage sig arbejdet som vores sponsor og dermed føre os gennem Programmet i ChrisAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tjene mit Christs Anonymous Fællesskab ved at deltage i en møde og dele om mine erfaringer med Programmet i Christs Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. Maj: *Tolvte Tradition*

Princippet i Tolvte Tradition er Frihed.

Slogan: Jeg tager det til hjerte, jeg kan bruge, og lader resten ligge.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Tolvte Tradition siger, at anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores traditioner, der til stadighed minder os om, at lade principper gå forud for personligheder, og vores Tolvte Tradition giver os således frihed til at åbne vores hjerte ved hjælp af Anonymitetsprincippet.

Når vi deler om vores opfattelse af eksistensen, kan vi have tillid til, at vores navn vil forblive anonymt udenfor møderne, selvom andre muligvis vil ønske at give det guldorn videre, som vi delte på mødet, fordi de vil gøre det uden navns nævnelse.

Anonymitetsprincippet betyder også, at vi ikke lægger vægt på, hvem budbringeren er, men tager imod budskabet ligegyldigt hvem, der deler det guldorn, vi mangler, for at kunne opnå en bedre forståelse af eksistensen.

Så vi lytter opmærksomt til alle under vores møder, uanset hvad vores personlige mening er om den person, der deler, og dette giver os friheden til at modtage budskaber fra andre mennesker, vi muligvis ikke ville være kommet i kontakt med, hvis det ikke var for vores møder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt til det, andre har på hjerte under mit ChrisAn møde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. Maj: *Mod*

Princippet i Fjerde Trin er Mod.

Slogan: Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

I fortiden blev mod opfattet som modet til at kæmpe mod kræfter udenfor os selv, der gav anledning til smertefulde oplevelser for os selv og/eller andre.

I Christ's Anonymous opfattede vi mod som modet til at se os selv i øjnene ved at indrømme og acceptere, at vi både rummede dyder og karakterdefekter, og at vores karakterdefekter var de energier, vi tog i brug, når vi påførte os selv eller andre mental eller emotionel smerte.

Vi havde altid og uden undtagelse en kærlig hensigt, når vi påførte os selv eller andre smerte, og fordi vi fokuserede på vores kærlige hensigt, kunne vi have svært ved at indrømme, at vores kærlige hensigt ikke blev opfyldt, når vi tog vores karakterdefekter i brug.

I Trin Fire opbød vi det mod, der skulle til at se ind i os selv for at lære at acceptere både vores dyder, der bringer os selv og andre glæde, og vores karakterdefekter, der bringer os selv og andre smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg opbyde modet til at stå ved mine dyder og mine karakterdefekter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. Maj: Ris og ros

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego var veltilpas og kritisere os selv, når

han/hun var utilpas, og dermed bevægede vi os op og ned mellem eufori og depression, og ved at gøre det udløste vi alle smerterne fra Selvcentreringens Ring i vores liv endnu en gang.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 47

Da vi kom til vores Fjerde Trin i Christ's Anonymous undersøgte vi den indflydelse, det havde haft på os og vores liv, når vi befandt os i Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Indtil vi undersøgte virkningen af disse energier på vores opfattelse af tilværelsen, havde vi troet, at selvros var det samme som at værdsætte os selv, og at eufori var en tilstand af ren glæde, men nu opdagede vi imidlertid, at selvros og værdsættelse af os selv ikke er det samme.

Ved hjælp af Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed blev det muligt for os at opdage ren glæde, og vi opdagede samtidigt, at eufori føles i hovedet som et for højt toneleje, og glæde føltes i solar plexus som en boble af glæde, der ligefrem kunne få os til at føle os lykkelige.

Disse opdagelser viste os, at anvendelsen af Selvcentreringens Ring med dens ris og ros ikke var til vores fordel, og derfor begyndte vi at arbejde med at frigøre os fra at bruge denne Ring ved at bruge Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i stedet for.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Trinarbejde i Christ's Anonymous til at frigøre mig fra at bruge Selvcentreringens Ring, så jeg kan komme til at bruge Gudscentreringens Ring i stedet for.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. Maj: Selvrespekt og respekt for andre

Vi opdagede også, at vi havde opnået en helt ny respekt for andres ret til at være enestående på grund af vores arbejde med den Fjerde Tradition.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 113

Før vi arbejdede med Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre, havde mange af os et modvilligt forhold til ordet respekt.

Det skyldtes, at vi havde fået at vide, at vi skulle udvise respekt for vores overordnede, hvad enten det var vores forældre, vores chefer, landets regering eller religiøse overhoveder, selvom vi ikke mente, at de havde gjort sig fortjent til vores respekt, men nu omformulerede vi imidlertid vores opfattelse af ordet respekt ved hjælp af Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

Vi opfattede nu respekt for andre som at respektere deres ret til at være, som de var uden, at vi behøvede at tænke, føle, sige eller gøre det, de syntes, at vi skulle tænke, føle, sige eller gøre, med mindre vi havde lyst til det.

Hvis vi ikke havde lyst til det, brugte vi ikke-tilknytning til at give slip i deres tanker, følelser, ord eller handlinger, og i stedet fandt vi ud af, hvordan vi kunne respektere det, vi selv har lyst til at tænke, føle, sige eller gøre i situationen, og på den måde bevarede vi vores integritet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere min egen og andres ret til at være nøjagtigt, som vi er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. Maj: Gud-centreringens Ring

Vi valgte også at takke vores Højere Magt for at give os kraften til at udføre den opgave, vi lige havde afsluttet, fordi det fastholdt vores fokus på taknemmelighed i stedet for selvros, og på den måde blev vi i Gud-centreringens Ring i stedet for at blive bytte for Selv-centreringens Ring og dermed sætte alle Smerteringenene i vibration.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 93

Trin Seks gav os muligheden for at bruge Gud-centreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i forbindelse med alle vores indre og ydre handlinger i løbet af vores dag, og dermed fik vi muligheden for at intensivere vores livsglæde.

Vi kunne også bruge Gudscentreringens Ring i forbindelse med vores Elvte Trin, der siger, at vi søgte at forbedre vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, *sådan som vi forstod den magt*, idet vi kun bad om kundskab om vores Højere Magts vilje for os og om kraften til at udføre den.

Når vi brugte Gud-centreringens Ring i den forbindelse, lagde vi især vægt på den del af Elvte Trin, der siger, at vi bruger bøn og meditation til at opnå kraften til at udføre vores Højere Magts vilje for os.

I løbet af vores Elvte Trin havde vi opdaget, at vores Højere Magts vilje for os, var det, vi selv ønskede inderst inde, og derfor var det vigtigt for os at åbne vores sind taknemmeligt for vores Højere Magts vilje for os ved at modtage den kraft-tilførsel, som kontakten med vores udvalgte Højere Magt førte til, og på den måde brugte vi Gudscentreringens Ring i vores Elvte Trin til at forøge vores livsglæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gud-centreringens Ring i mit Elvte Trin til at forøge min livsglæde ved at blive bedre til at gøre det, jeg har lyst til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. Maj: Umoden og dysfunktionel tænkning

Til tider havde vi brug for begrebsmæssig og analytisk tænkning for at løse en opgave - som for eksempel at arbejde med vores Trin eller bygge en bro -

og for at udføre disse opgaver, havde vi brug for give vores tænkende sind, vores ego, friheden til at tænke i mange forskellige baner ved at tillade nye idéer at blive til, selvom vores tanker måske var umodne og dysfunktionelle.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 44

I løbet af vores Trinarbejde havde vi opdaget, at umoden og dysfunktionel tænkning gav anledning til eksistentielle smerter, og derfor havde vi arbejdet meget med at forvandle vores umodne og dysfunktionelle tænkning til moden og funktionel tænkning.

Det kom derfor som en overraskelse for mange af os, at umoden og dysfunktionel tænkning også kunne være til vores fordel.

Når vi begyndte at tænke på et nyt område, hvad enten det handlede om et område i vores indre eller vores ydre Verden, havde vi brug for at tillade vores tænkende sind, vores ego at bevæge sig i mange forskellige retninger, hvoraf nogle senere ville vise sig at være brugbare, og andre ville vise sig at være ubrugelige.

Dette kunne vi imidlertid ikke vide, før vi havde undersøgt de forskellige muligheder, vi havde tænkt på, og derfor valgte vi at åbne vores tænkende sind, vores ego for alle muligheder for at finde den bedst mulige måde at løse en opgave på ud over at søge vejledning fra vores udvalgte Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab i den forbindelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge forskellige løsninger på den nye opgave, jeg har besluttet mig for at begynde på, ved hjælp af min udvalgte Højere Magt, mit tænkende sind, mit ego, et andet menneske og mit Christ's Anonymous Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. Maj: Vores daglige Tiende Trin

*Når vi havde identificeret den ene situation, der havde forstyrret os **mest** i løbet af vores dag, ransagede vi, hvilke fejl vi havde begået i situationen, der havde medført, at vi havde forladt NUET.*

I løbet af de første Ni Trin opdagede vi, at både vores indre og vores ydre liv var blevet langt mere nuanceret, end vi havde forestillet os, at de kunne blive, da vi kom til Christ's Anonymous.

Det gav os mange forskellige muligheder at vælge mellem, når vi handlede i vores indre eller vores ydre Verden, og det gav os også mange muligheder for at begå fejl, og vores smerter var den vejledning, der viste os, at vi havde begået en fejl i forhold til vores mål.

Ved hjælp af vores smerter blev vi klar, at vi begik mange fejl i løbet af vores dag, og derfor kunne vi ikke udføre en Tiende Trins ransagelse på alle vores smerter fra dagens forløb, men kun på den smerte, der generede os mest.

Lidt efter lidt opdagede vi også, at det var fordelagtigt for os at skrive vores ransagelse ned, for en skreven ransagelse havde en generaliserende virkning, og det betød, at det vi opdagede kom os til gode i en lignende situation i fremtiden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre en skreven Tiende Trins ransagelse for at opnå en generaliserende virkning af mit arbejde med mit Tiende Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. Maj: At respektere Anonymitetsprincippet i offentligheden

Som en del af at praktisere vores Tiende Tradition sørger vi også omhyggeligt for at holde os tilbage fra at udtrykke vores mening om udenforstående emner, når vi samspiller med offentlighed som et ChrisAn medlem ved at sørge for, at vi kun deler om vores Fællesskab, Programmet,

og hvordan det hjalp os eller kunne gavne menneskeheden efter vores personlige opfattelse.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 120

Det kunne ske, at vi, som medlemmer af Christ's Anonymous, blev inviteret til at tale om vores Fællesskab og vores Program i en offentlig sammenhæng.

Det betød, at offentligheden ville blive bekendt med vores ansigt og vores medlemskab af Christ's Anonymous, men alligevel var det muligt for os at respektere Anonymitetsprincippet.

Det blev muligt, hvis vi ikke gav udtryk for vores personlige mening om Christ's Anonymous eller Programmet, men udelukkende det, vi havde fået til opgave at oplyse offentligheden om, hvis vi havde fået til opgave at tale på vegne af Fællesskabet.

Det blev også muligt for os, hvis vi talte på vores egne vegne i offentlige sammenhænge ved at sørge for, at vi lod andre vide, at vi talte om vores personlige opfattelse af Christ's Anonymous og af Programmet, men at det, vi sagde, ikke var et udtryk for Christ's Anonymous som helhed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere Anonymitetsprincippet i alle de sammenhænge, jeg indgår i.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. Maj: Dyder og karakterdefekter

Gradvist, som vi undersøgte Den Store Ring af Smerte og Den Store Ring af Glæde, forstod vi, at disse Ringe havde fået disse navne, fordi Smertens Ringe indeholdt vores karakterdefekter, der bragte os smerte, og Glædens Ringe indeholdt vores dyder, der bragte os glæde.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 49

I vores Fjerde Trin i Christs Anonymous undersøgte vi den smerte, Den Store Ring af Smerte med dens gerrighed, misundelse, had og hovmod havde bragt os i løbet af vores liv, og vi undersøgte også den glæde, Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed havde bragt os i løbet af vores liv.

I vores Sjette Trin undersøgte vi, hvordan vi kunne flytte ud af Den Store Ring af Smerte og dernæst skabe en sti, der kunne gøre det muligt for os at flytte ind i den Store Ring af Glæde i stedet.

Arbejdet med de to Ringe gjorde det let for os at forstå, hvorfor vores karakterdefekter blev kaldt umodne dyder, og hvorfor vores dyder blev opfattet som fuldt oplyste og modne karakterdefekter.

Vi indså, at enhver ny tanke var umoden, indtil vi havde undersøgt den og afprøvet konsekvensen af at tage den til hjerte i praksis, og at vi var nødt til at fortsætte denne proces, indtil tanken til sidst var blevet fuldt oplyst, hvis vi ønskede at blive i stand til at bruge den til at forøge vores glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg skal bruge tid, kræfter og interesse på en karakterdefekt for at kunne belyse den fra så mange forskellige vinkler i teori og praksis, at jeg kan bruge den til at forøge min glæde over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. Maj: Overbevisninger og trossystemer

Da vi kom til Christs Anonymous, havde vi mange overbevisninger og trossystemer om os selv som mennesker, og vi havde også mange overbevisninger og trossystemer om os selv som Ånd.

Inden vi kom til Christs Anonymous, havde vi opbygget et netværk af overbevisninger og trossystemer, vi opfattede som værende i fuldendt overensstemmelse med Virkeligheden, fordi mange i vores familie og vores samfund havde de samme overbevisninger og trossystemer.

I ChrisAn begyndte vi at undersøge vores overbevisninger og trossystemer i Trin To, og vi blev overraskede over at opdage, at mange af vores overbevisninger og trossystemer i Virkeligheden ikke var sande for os personligt.

Det gav os muligheden for at give slip i overbevisninger og trossystemer, der ikke er sande for os og tage de overbevisninger og trossystemer til hjerte, der var sande for os personligt.

Desuden gav vores arbejde med Trin To os mulighed for at åbne vores sind for nye overbevisninger og trossystemer, der førte til glæde i stedet for smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at arbejde med at tage overbevisninger og trossystemer til hjerte, der er sande for mig personligt, og som fører til Glæde over at Være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. Maj: Trin Tre

I Trin Tre ønskede vi at overgive vores vilje og vores liv betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 39

Vi var blevet kritiseret på mange områder siden vores barndom, og det havde

givet os indtryk af, at vi ikke var, som vi burde være, og desuden havde vi internaliseret denne kritik, så vi fortsatte denne kritik af os selv som voksne.

Derfor var det svært for os at overgive os til os selv, og dermed blev det svært for os at overgive os til en Højere Magts omsorg for ikke at tale om at overgive os betingelsesløst til noget som helst, som Trin Tre foreslår.

Lidt efter lidt blev vi imidlertid klar over, at betingelsesløs overgivelse til vores udvalgte Højere Magts omsorg betød, at vi overgav os betingelsesløst til os selv og vores liv, nøjagtigt som vi og vores liv er, uden at fordømme vores liv eller en eneste af vores handlinger og uden at opfatte et eneste af vores ønsker som uværdigt at opfylde.

Ved at arbejde med vores Program på denne måde, forstod vi, at vi havde brug for at behandle os selv med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed og dermed standse den opfattelse af vores liv og os selv, der får os til at tro, at vi ikke er, som vi burde være, og at vores ønsker ikke er, som de burde være.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at arbejde på at overgive mig betingelsesløst til min udvalgte Højere Magts omsorg ved at overgive mig betingelsesløst til mit inderste hjertes ønsker i løbet af min dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. Maj: Vores tænkende sind, vores ego

Da vi således befriede vores ego fra at blive anset for at være skurken i vores åndelige Eventyr, blev vi i stand til at se ham/hende, som han/hun er i Virkeligheden - vores hengivne hjælper.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 60

Lidt efter lidt, som vores arbejde med vores ChrisAn Program udviklede sig, lærte vi både vores tænkende sind, vores ego, vores Sjæl og vores sande

Selv, vores Ånd at kende.

Derved fik vores tænkende sind, vores ego sin rette plads i vores forståelse af vores multidimensionelle eksistens.

Vi forstod, at vi, som frit flydende Ånd, først skabtemanifesterede vores Sjæl ved hjælp af en kernespaltning af vores Ånds énhed, så vores Sjæl kunne blive til som en dualitet i form af to Sjælepartnere, en 'han' og en 'hun'.

Ånd opfyldte Sjælepartnernes ønske om at skille de fire grundlæggende følelser ad – kærlighed, frygt, glæde og smerte – så det kunne blive muligt for os at vælge mellem dem, og som et resultat blev vores kausale krop, vores tænkende sind, vores ego til.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit tænkende sinds, mit egos hjælp til at fokusere på det, der glæder mig i enhver situation i stedet for at fokusere på det, der smerter mig i situationen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. Maj: At give genoprejsning til os selv

Vi skrev ned i vores liste til genoprejsning, hvordan vi ønskede give os selv genoprejsning for de skader, vi havde påført os selv med vores Selvcentrering ved at finde ud af, hvordan vi kunne erstatte vores mønster af Selvcentrering med Gud-centreringens mønster.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

Før vi kom til Christ's Anonymous faldt det os ikke ind, at vi kunne have

brug for at give os selv genoprejsning for fejl, vi havde begået mod os selv, indtil vi begyndte at arbejde med at flytte os fra Smerteringen til Glædesringene.

Da vi begyndte at arbejde med at flytte os fra smerten i Selvcentrerings Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros til glæden Gudcentrerings Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i Trin Seks, opdagede vi, at vi havde skadet os selv på mange forskellige måder.

Da vi undersøgte, hvordan vores brug af selvkritik havde skadet vores åndelige liv, vores sociale liv, vores tankeliv, vores følelsesliv, vores energiliv, vores fysiske liv og vores materielle liv, blev vi overraskede over, hvor meget skade, vi havde påført os selv.

Efter at have set det i øjnene, blev vi villige til at give os selv genoprejsning ved at lære at bruge Gudscentrerings Ring i stedet, og dermed begyndte de fleste af vores eksistentielle smerter af formindskes.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at give mig selv genoprejsning for min kritik af enten mit materielle liv, mit energi-liv, mit følelsesliv, mit tankeliv, mit sociale liv eller mit åndsliv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. Maj: Det Syvende Trin

Nu havde vi brug for at vise os selv og vores Højere Magt, at vi virkelig var rede til vores Syvende Trin ved at begynde at samarbejde med vores Højere Magt på daglig basis, lige så mange gange i løbet af en dag, vi observerede, at en karakterdefekt begyndte at stige til overfladen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

Før vi arbejdede med at forvandle vores mentale og emotionelle smerter i

Trin Seks, havde vi haft en tilbøjelighed til at benægte vores følelsesmæssige smerte, fordi vi ikke vidste, hvordan vi skulle håndtere den.

Da var blev færdige med Trin Seks havde vi lært, hvad vores anvendelse af vores smertefulde følelser, vores karakterdefekter havde at sige os, så vi frygtede dem ikke længere, men vedkendte os, at de er en del af vores psykologiske landskab, som vi med fordel kan tage til hjerte.

I Syvende Trin lærte vi at vedkende os det øjeblikkeligt, når en følelsesmæssig smerte var ved at stige til overfladen, og vi bad i samme øjeblik vores udvalgte Højere Magt om at befri os fra den.

Ved at vende vores fokus fra smerten til vores Højere Magt, mistede den opstigende karakterdefekt sin magt over os og blev ikke aktiv i situationen, som dermed blev smertefri både for os selv og andre, fordi vi ikke projicerede vores smerte over på dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om at befri mig fra at tage mine karakterdefekter i brug.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. Maj: Afholdenhed i ChrisAn

Dette er et Program til fuldstændig afholdenhed fra addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 9

Da vi kom til Christ's Anonymous, troede mange af os, at vi var åndelige, fordi vi havde været åndelige aspiranter i meget lang tid, men i ChrisAn opfattede vi imidlertid først et menneske som åndeligt, når han/hun var i stand til at indtræde i sit sande Selvs, sin Ånds energifelt som en viljesakt.

Vores tænkende sind, vores ego er fyldt med tanker, der er baseret på frygt, så som frygt for det ukendte, frygt for det nye, frygt for andre mennesker,

frygt for livet, frygt for døden, frygt for at blive dømt af andre, frygt for éns egne tanker og følelser, frygt for frygt osv.

Disse frygtsomme tanker var forhindringen for, at vi kunne komme i kontakt med den betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed i vores sande Selv, vores Ånd, og derfor havde vi brug for at lægge vores frygt bag os for at kunne blive i stand til at blive åndelige, der var vores mål med vores medlemskab af ChrisAn.

Afholdenhed i ChrisAn ville med andre ord sige, at vi afholdt os fra at identificere os med vores tænkende sind, vores ego for i stedet at lade os føre til identifikation med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til glæde over at være til under alle omstændigheder uanset, hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg afholde mig fra at identificere mig med mit tænkende sind, mit ego, og i stedet vil jeg identificere mig med mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. Maj: *Punktet for mødet med vores sande Selv, vores Ånd*

Når vi var i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, kom vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige Ånd i spil, og fra øjeblik til øjeblik åbenbarede Virkeligheden sig for os uden, at vi behøvede at regne noget ud ved hjælp af tænkning.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 88

Da vi kom til ChrisAn, havde vi været åndeligt søgende i lang tid, og med dette udtryk mente vi, at vi søgte efter en måde, hvorpå vi kunne udvide vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd som en viljesakt.

I løbet af vores arbejde med vores Program i Christ's Anonymous, blev vi klar over, at de glimt, vi havde oplevet af denne énhed, kunne udvides ved at

opgive vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Når vi standsede tankestrømmen, så der ikke var en eneste tanke, vi kunne identificere os med, fandt vi ud af, at i samme øjeblik, vi standsede tankestrømmen, blev vi nærværende i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, og samtidigt blev vi ét med vores sande Selv, vores Ånd, fordi NUET er det punkt, hvor vi møder vores sande Selv, vores Ånd.

Da vi opdagede det, erkendte vi, at formuleringen af vores Andet Trin var meget præcist, når det sagde, at i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, ville vi samtidigt opleve Glæden over at Være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at arbejde på at blive i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm og dermed i min énhed med mit sande Selv, min Ånd og den Glæde over at Være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er, som dette giver mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. Maj: Karakterdefekternes underskov

I Trin Seks afdækkede vi gradvist vores personlige måde at anvende disse benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer på i vores daglige liv, og i Trin Syv ønskede vi at benytte os af denne viden til at give slip i dem med det samme, når de dukkede op til overfladen, så det kunne blive muligt for os at begynde vores samarbejde med vores Højere Magt på daglig basis med henblik på at blive befriet fra alle vores karakterdefekter og dermed fra vores smerter.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

De fleste af os forestillede os, at når konsekvenserne af at bruge Smerteringene og Glædesringene i vores arbejde med Trin Seks var blevet velkendte for os, ville vi hurtigt blive helt rede til at blive befriet fra vores brug af Smerteringene, så vi kunne gå videre til Trin Syv og bede vores udvalgte Højere Magt om at befri os fra smerten i alle vores karakterdefekter.

Vi blev forvirrede, da vi gang på gang opdagede, at vi ikke var helt rede, og da vi undersøgte sagen nærmere, erkendte vi, at vi brugte benægtelse af de smertefulde konsekvenser af vores brug af vores karakterdefekter, og selv når vi vedkendte os de smertefulde konsekvenser af at bruge dem, forsvarede vi det med, at vi havde en kærlig hensigt.

Vi mente, at vores kærlige hensigt alene retfærdiggjorde vores brug af vores karakterdefekter, selvom smerten ved anvendelsen af dem netop viser, at vores kærlige hensigt ikke blev opfyldt, og derudover rationaliserede vi brugen af smerte ved at mene, at smerte førte til visdom og medfølelse, og det er også sandt, men vi opdagede, at det kun skete, når vi lagde smerten bag os ved at forvandle en smerte-energi til en glædes-energi.

Til sidst stod det os klart, at den ultimative underskov under vores karakterdefekter var vores brug af benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer, fordi vores brug af disse gav vores karakterdefekter en umådelig kraft, som selv vores forvandling af dem til dyder i Trin Seks ikke kunne helbrede, og det hjalp os i sidste ende til at give slip i både dyder og karakterdefekter og overgive os til vores sande Selvs, vores Ånds vidende sind.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage kraften fra mine karakterdefekter ved at give slip i mit brug af benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af mit brug af dem ved hjælp af Trin Syv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. Maj: Vores sårede indre barn

På det tidspunkt i vores dag, vi havde afsat til at lave vores skrevne Tiende Trins ransagelse, valgte vi den situation fra de sidste 24 timer, der havde været sværest for vores sårede indre barn at komme sig over på trods af, at vi havde anvendt vores Syvende Trin i situationen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 83

Før vi kom til Christ's Anonymous føjede vi ofte svie til smerte, når vi oplevede mental-emotionel smerte ved at kritisere os selv for vores smertefulde tanker og følelser, men efter vi kom til Christ's Anonymous, opdagede vi, at vi kunne forvandle vores smertefulde tanker og følelse ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe i Trin Seks.

Som et resultat af denne forvandling blev vi i stand til at vokse i Buddha bevidsthed/visdom og Kristusbevidsthed/barmhjertighed samtidigt med, at vi

erkendte så meget om vores grunde til at bruge vores karakterdefekter i situationen, at vi blev i stand til at bruge Trin Syv næste gang, vi oplevede en lignende situation.

Mange af os valgte at se på vores smertefulde tanker og følelser, vores karakterdefekter som vores sårede indre barn for at gøre det lettere for os at lytte til vores smertefulde tanker og følelser og tage deres budskab til hjerte, så vi kunne vurdere, hvad vi havde brug for at gøre for vores sårede indre barn for at helbrede smerten i stedet for at benægte den.

Det blev også lettere for os at blive et med vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed og den Glæde over at Være til, dette fremkaldte, når vi så på vores karakterdefekter som et såret barn, der skulle behandles med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig betingelsesløst kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af mit sårede indre barn ved hjælp af mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. Maj: Vores sande Selvs, vores Ånds energifelt

Kun når vores tænkende sind, vores ego er i en stille tilstand uden tanker, kan vi opfatte vores vidende sind, vores Gudssind og dermed vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd, for i en stille tilstand er vores tænkende sind, vores ego ikke længere en forhindring for, at vi kan blive i stand til at høre vores sande Selv, vores Ånd og mærke hans hendes tilstedeværelse inden i os og overalt omkring os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 23

I ChrisAn opfatter vi vores sande Selvs, vores Ånds energifelt som et energifelt, der udelukkende består af betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og at disse energier er betingelsesløse betyder, at de ikke kan være andet uanset omstændighederne.

Vores Sjæls energifelt opfatter vi som et energifelt, der består af betinget kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, fordi vores Sjæl består i frit flydende Ånd i det indre, men er begrænset af krystalliseret Ånd i det ydre, og begrænsningen skabermanifesterer en betingning i den skabtemanifesterede form, vores Sjæl er.

Alle vores ønsker fra tidens begyndelse til i dag bliver opbevaret i vores Sjæl, og vores Sjæl bruger energien fra vores Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed til at opfylde alle vores ønsker uanset, hvad de er.

Som åndelige aspiranter og deltagere i Christs Anonymous var det eneste, vi virkelig ønskede nu, at give og modtage den betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og det betød, at vi nu ønskede at vende hjem til vores sande Selv, vores Ånd og opleve livet fra dette energifelt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at opfylde mit ønske om at vende hjem til mit sande Selv, min Ånd og dermed til at give og modtage den betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. Maj: Kampen med vores tænkende sind, vores ego

Da vi opdagede til vores skræk, at vores ego blot blev stærkere ved, at vi kæmpede med det, og at det stadig var der, ligegyldigt hvor meget vi forsøgte at skille os af med det, blev vi vrede, og vi benægtede, ignorerede eller undertrykte vores ego blot for at indse, at det alt sammen var til ingen nytte.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 19

Som åndelige aspiranter havde vi hørt fra mange åndelige lærere, at vores tænkende sind, vores ego var et problem for vores mulighed for at vokse åndeligt.

Vi forstod, at åndelig vækst betød, at vi udviklede en større og større evne til

at være ét med vores sande Selv, vores Ånd, men hvis vi i stedet for at arbejde på dette mål var optaget af det, der foregik i vores tænkende sind, vores ego, forhindrede vi os selv i at nå vores mål.

De fleste af os havde brugt meget tid på at kæmpe med vores tænkende sind, vores ego i vores forsøg på at standse tankestrømmen, men ved at kæmpe med tankestrømmen forstærkede vi den på samme måde som en bokser bliver stærkere af at have en sparringspartner.

Da det blev tydeligt for os, fandt vi ud af, at vi kunne vælge at give slip i at have vores fokus på vores tankestrøm i stedet for at kæmpe med den, og på den måde opdagede vi, at dette var løsningen, der bragte os i kontakt med NUET og derved med vores sande Selv, vores Ånd i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg at flytte mit fokus fra de tanker, der strømmer gennem mit tænkende sind, mit ego, og i stedet vil jeg åbne mine sanser for at blive i stand til at blive nærværende i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. Maj: Dimensionerne

Cirklen in centrum af grafen kaldes det Absolutte, det Neutrale Plan, Stilhedens Plan, Åndens plan og planet for betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Dette plan kaldes også nul dimensioner, fordi det består af ren og umanifesteret Ånd og derfor har det ikke har nogen udstrækning i tid og rum, selvom Ånden selv er allestedsnærværende og altgennemtrængende.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 21

Krystalliseret Ånd har en materiel eksistens, og ren Ånd har ingen materiel eksistens.

Alt det, der har en materiel eksistens, har et antal dimensioner.

En linje har én dimension, en firkant to dimensioner, fysiske væsener tre dimensioner, tid og rum fire dimensioner, emotionelle følelser fem dimensioner, tanker seks dimensioner og sociale samspil syv dimensioner.

Da ren Ånd ikke har nogen materiel eksistens, har ren Ånd ingen udtrækning i tid og rum, og derfor siges ren Ånd af have nul dimensioner.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med min forståelse af dimensionerne ved hjælp af Trin Et i mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. Maj: De skjulte velsignelser

Ligegyldigt hvornår vi blev i stand til at se de skjulte velsignelser bag vores ubehagelige oplevelser, begyndte vi, ved hjælp af vores arbejde i Trin To, at have tillid til, at vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt for os VAR der og ER der bag alle vores oplevelser, altid!

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 41

Når vi oplevede noget ubehageligt eller smertefuldt, følte vi os ofte vrede eller kede af det på grund af det, vi oplevede, men i løbet af vores arbejde med Trin To i vores Program i Christ's Anonymous fik vi lejlighed til at gå dybere ind i vores tanker og følelser i forbindelse med begivenheder, der smertede os.

På den måde opdagede vi, at selv den mest ubehagelige og smertefulde begivenhed kunne ses i lyset af en Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt i stedet for udelukkende at se begivenheden som ubehagelig og smertefuld.

Jo mere vi arbejdede med at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, jo tydeligere blev det for os, at der lå en gave i begivenheden, som vi kunne finde, hvis vi gav os tid til at undersøge sagen nøjere.

Når vi arbejdede på at få øje på de skjulte velsignelser i ubehagelige og smertefulde situationer, bragte det os endnu nærmere til opfyldelsen af vores ønske om at finde glæde under alle omstændigheder uanset, hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin til at finde den skjulte velsignelse i en ubehagelig eller smertefuld situation, jeg har oplevet i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. Maj: Organiseringen af vores Fælleskab

Vores Trin og Traditioner er organiseret i en bestemt rækkefølge og orden, og når vi taler om, at Christs Anonymous aldrig bør organiseres, mener vi, at det aldrig bør organiseres på en sådan måde, at det giver enkeltindivider kontrol over Christs Anonymous på måder, der kunne gøre dem i stand til at styre ChrisAn i en bestemt retning.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 119

Vores Fællesskab er organiseret på en sådan måde, at intet enkelt individ kan opnå kontrol over det, og selvom der findes nogle få medlemmer i Christs Anonymous, der stadig ikke har sluppet deres opfattelse af, at magt er ret i stedet for, at ret er ret, er de fleste af os nu på et sted i vores eksistentielle forståelse, hvor vi mener, at ret er ret.

Derfor afholdt vi os fra at prøve på at overmande andre med vores opfattelse af, hvordan vores Fællesskab skulle styres, og i stedet glædede vi os over, at vores Fællesskab er organiseret på en sådan måde, at det er vores Gruppe-samvittighed, der afgør dette.

På den måde gav vi plads til, at alle overbevisninger og trossystemer kunne få deres stemme hørt uden, at bestemte opfattelser fik en mulighed for at dominere vores Fællesskab, og ved at organisere vores Fællesskab på denne måde undgik vi også, at vores mål kom ud af kurs, fordi medlemmer blev optaget af personligheder i stedet for principper.

Derudover blev det lettere for både oldtimere og nykommere i Christs Anonymous at føle, at deres individualitet blev respekteret på en sådan måde, at deres tanker og følelser om, hvordan de ønskede, at deres Fællesskab skulle styres, blev taget i betragtning i beslutningsprocesser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg fastholde mit fokus på principperne i Christs Anonymous frem for personlighederne.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. Maj: Selvundertvingelse

Vi indså også, at vi tvang os selv på mange unødvendige måder i vores daglige liv ved at sige ja, når vi mente nej og ved at sige nej, når vi mente ja i mange forskellige sammenhænge.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 77

Vores frygt for andre menneskers reaktion på det, vi havde lyst til, der gav sig udslag i et nej, et ja eller et måske, kunne få os til blive medafhængige, før vi kom til Christs Anonymous og begyndte at arbejde med at flytte os fra Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle til Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Når vi blev medafhængige, sendte vi en føler ind i andre mennesker for at

vurdere om, de måske ville synes, at vi var for grådige, hvis vi sagde ja til det, de tilbød os, fordi vi havde lært, at vi skulle være beskedne og sige nej, hvis vi gjorde andre ulejlighed ved at sige ja, så vi sagde ofte nej, selvom vi mente ja.

Vi sendte også en føler ind i andre for at vurdere, om de måske ville blive vrede, hvis vi sagde nej, og hvis vi fik indtryk af, at de ville blive meget vrede eller skuffede over, at vi sagde nej, sagde vi ofte ja, selvom vi mente nej, og vi prøvede også på at finde ud af, om andre måske ville miste tålmodigheden med os, hvis vi sagde måske.

Hvis vi fik indtryk af, at det ville ske, sagde vi ja eller nej i overensstemmelse med det, vi troede, at de andre ønskede for at forhindre dem i at blive vrede eller skuffede, og som et resultat af denne praksis tvang vi os selv til at gøre ting, vi ikke ønskede at gøre, og vi afholdt os fra at gøre ting, som vi ønskede at gøre, men i ChrisAn går vi hjertets vej, og det betyder, at vi siger ja, når vi mener ja, nej, når vi mener nej og måske, hvis vi er i tvivl om, hvorvidt vi ønsker at svare ja eller nej.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at ransage situationer, hvor jeg sagde ja, nej eller måske, men mente det modsatte, for at finde ud af, hvordan jeg lære at give mig selv tilladelse til at sige nej, ja og måske i overensstemmelse med det, der er sandt for mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. Maj: Hovmodets Lille Ring

Når Hovmodets Lille Ring blev aktiv i os, følte vi os som mere end andre, når vores behov blev opfyldt (Overlegenhed) og som mindre end andre, når vores behov ikke blev opfyldt (Underlegenhed).

Når vi følte os mindre end andre, holdt vi os for os selv for at skjule vores sårbarhed og følelse af værdiløshed (Isolation), og når vi følte os som mere end andre, fyldte vi vores tid og rum op med mennesker og aktiviteter for at udstille vores overlegenhed ved hjælp af det antal mennesker, der var i vores liv og de talrige aktiviteter, som vi påtog os sammen med dem (Overfyldning).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 50

De fleste af os har opfattet hovmod som en idé om at være andre overlegen

på en måde, der får os til at se ned på dem.

Det kommer som en overraskelse for os, at det også er hovmod at føle sig mindre end andre, og at vores følelse af mindreværd i Virkeligheden er et udtryk for hovmod.

Vi kan ofte være alene uden at føle os isoleret, fordi følelsen af isolation først træder i forgrunden, når vi forsøger at skjule vores følelse af mindreværd for andre.

Vores følelse af mindreværd kan få os til at ønske at vise os, når vi føler os ovenpå, så vi forsøger at vise os ved at lade som om, at vi altid har mere overskud end andre ved påtage os at samspille med for mange mennesker eller ved at fylde vores dag med for mange aktiviteter, som vi kan vise os overfor andre med.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Hovmodets Lille Ring til at identificere områder, hvor jeg har brugt denne Ring i mit sociale liv, så jeg kan begynde at komme mig over smerten, som jeg oplever i denne Ring ved at bruge Sandhedens Lille Ring i stedet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. Maj: Friheden fra friheden

HVORDAN VISTE JEG TILLID TIL, AT FRIHED FRA FRIHED ER MIN SANDE FRIHED?

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Det, der skabtemanifesterede mest stres for de fleste af os, var vores beslutningsprocesser, der begyndte så snart, vi slog øjnene op om morgenen, for vi skulle med det samme beslutte, om vi skulle stå op eller blive liggende,

om vi skulle spise morgenmad først eller tage et bad først, og således fortsatte vi med at skulle tage beslutninger dagen igennem.

Det kunne medføre meget stres for mange af os, som fx frygt for at fortryde det, hvis vi valgte det ene, og frygt for at fortryde det, hvis vi valgte det andet, og vores stres udløste cortisol i vores system, der kunne medføre en addiktion til cortisol, så vi rent faktisk blev addiktede til stress på samme måde, som en narkoman er afhængig af sine foretrukne kemikalier og de sindstilstande, de fremkalder.

For at frigøre os fra stress i forbindelse med vores beslutningsprocesser og den cortisol, det udløser, valgte vi at opgive vores frihed til at vælge hvert øjeblik af vores dag, hvad vi skulle foretage os nu ved at begynde at leve et liv i overgivelse til vores sande Selv, vores Ånd i stedet for at leve et liv i energien fra vores tænkende sinds, vores egos frygt.

Det betød, at vi overgav os til vores Programs foreslog om at bruge den nødvendige tid til gennemføre Trin Ti til at rense vores sind for det, der forhindrede os i at lytte til vores sande Selvs, vores Ånds forslag i Trin Elleve, Trin Tolv til at beholde det, vi har modtaget ved at give det videre, og Trin Tretten til at bruge vores erkendelse i sammenhæng med vores forhold til vores ydre liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Ti, Elleve, Tolv og Tretten i mit ChrisAn Program til at overgive mig betingelsesløst til min Højere Magts betingelsesløse kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige vilje for mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. Maj: Den fysiske død

Når vores Moder Jord krop/fysiske krop siges at være død, har vi forladt ham/hende, og han/hun befinder sig i dvale for en tid, før han/hun rent faktisk fortsætter sit liv uden os gennem forvandling til nye former.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

Inden vi begyndte på vores åndelige vej, havde vi hørt mange forskellige opfattelser af, hvad det indebar, at et menneske døde, og mange mente, at,

når vi forlod vores fysiske krop/Moder Jord krop, betød det, at vi sov for evigt, og det var derfor enden på alt.

Denne misforståelse hang sammen med, at vi ikke havde studeret den såkaldt afdøde krop nøjere, men da vi kom til Christs Anonymous og skulle se på, at vi, som mennesker, er begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige, begyndte vi at se nærmere på det, der skete med vores fysiske krop/Moder Jord krop, når han/hun sagdes at være død.

Til vores glæde opdagede vi at han/hun på ingen måde var død, men fortsatte sit liv uden os gennem et formskifte, der fandt sted ved, at Moder Jord sendte nogle af sine andre skabningermanifestationer til vores fysiske krop/Moder Jord krop i form af maddiker og insekter, der omdannede vores fysiske krop/Moder Jord krop til muld, hvorfra næring blev suget op og spist af planter, der blev spist af mennesker og dyr, og således fortsatte vores fysiske krop/Moder Jord krop sit liv uden os i nye former.

På grund af denne erkendelse begyndte det at forekomme os sandsynligt, at døden også blot var et formskifte for os på alle områder af vores multidimensionelle eksistens, hvad enten det drejede sig om vores fysiske krop, vores æteriske krop, vores emotionelle krop, vores tankekrop eller vores sociale krop, og således formindskedes vores frygt for adskillelsen fra vores fysiske krop/Moder Jord krop.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg studere formskifte på alle de mange måder, det finder sted, og på den måde vil jeg formindske min frygt for adskillelsen fra min fysiske krop/Moder Jord krop.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. Maj: Friheden i Christs Anonymous

Enhver kan slutte sig til os uden hensyn til alder, profession, race, seksuel identitet eller valg, politisk overbevisning, trosretning, religion eller mangel på religion.

I Christs Anonymous havde vi friheden til at være helt og fuldt, nøjagtigt som vi var, fordi vores eneste mål var at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for at blive ført til énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til glæde over at være til.

Dette mål havde intet at gøre med et medlems alder, profession, race, seksuel identitet eller valg, politisk overbevisning, trosretning, religion eller mangel på religion, og kun det enkelte medlem selv vidste, om han/hun havde dette ønske, der er den eneste betingelse for medlemskab af Christs Anonymous.

Vi havde tillid til, at et medlem havde dette ønske, hvis han/hun sagde, at han/hun var medlem af Christs Anonymous, og at han/hun ikke længere havde dette ønske, eller ikke ønskede at opfylde sit ønske ved hjælp af Christs Anonymous, hvis han/hun sagde, at han/hun ikke længere var medlem af vores Fællesskab.

Der var intet pres på os om, at vi skulle være medlemmer, og der var heller ikke forsøg på at få os til at fortsætte vores medlemsskab, hvis vi havde fundet ud af, at Christs Anonymous alligevel ikke er noget for os for tiden, hvad enten vi standsede vores medlemsskab for en kort periode eller for resten af vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg glæde mig over den frihed, jeg har til at være helt og fuldt, nøjagtigt som jeg er, som medlem af Christs Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. Maj: *Én dag ad gangen*

*BARE FOR I DAG vil jeg bruge mit ChrisAn Program.
 Jeg vil følge det, så godt jeg kan.*

Det kunne virke overvældende på os at tænke på, at Christs Anonymous Programmet er en livsstil, for det betød, at vi aldrig blev færdige med det.

Når vi formelt havde lavet de Tolv Trin og de Tolv Traditioner havde vi Tretten Værktøjer, vi kunne bruge til at håndtere vores livs smerter med.

Vi gjorde det ved at bruge Trin Ti til at undersøge dagens smerter og Trin Elleve til at lytte til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerterne.

Vi brugte Trin Tolv til at dele med andre om vores helbredelse for dagens eksistentielle smerter for at cementere vores nye erkendelse af Virkelighedens beskaffenhed for os selv, og vi brugte Trin Tretten til at forstå, hvordan vi kunne bruge vores ny erhvervede forståelse i vores forhold til Verden omkring os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Ti, Elleve, Tolv og Tretten til at opnå Glæde over at Være til under alle omstændigheder uanset, hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

31. Maj: Forvandlingen af vores tænkende sind, vores ego

Ved at arbejde med vores ChrisAn Program lærte vi gradvist, hvordan vi kunne skabemanifestere og opretholde fredelig tænkning og dermed et ego med sindsro.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

Som åndelige aspiranter havde vi gennemlevet kampe med vores tænkende

sind, vores ego, hver gang vi observerede, at ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige tanker passerede igennem.

Vi var ikke opmærksomme på, at vi dermed blev sparringspartnere til vores ukærlige, hensynsløs, hårdhjertede og ubarmhjertige tanker, for hver gang vi forsøgte at bekæmpe én af disse tanker, dukkede der flere og flere grunde op til, hvorfor den tanke var vigtig, så da vi kom til Christs Anonymous var vores tænkende sind, vores ego fyldt til randen med smertefulde og ubehagelige tanker.

Vi var trætte af smerte, så vi ønskede at forvandle vores tænkende sind, vores ego til at være fyldt med glade tanker i stedet, og vi gjorde det ved at undersøge Virkeligheden af hver af de tanker, vi ønskede at skille os af med, og samtidigt undersøgte vi, om det modsatte kunne være lige så sandt eller sandere.

Vi opdagede, at det modsatte altid og uden undtagelse kunne være lige så sandt eller sandere og dermed begyndte vi at forvandle indholdet i vores tænkende sind, vores ego fra at være fyldt med smertefulde og ubehagelige tanker til at være fyldt med glade og behagelige tanker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle energien i en smertefuld og ubehagelig tanke til energien i den tilsvarende glade og behagelige tanke.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

JUNI

01. Juni: Ydmyghed*Princippet i Femte Trin er Ydmyghed**Slogan: Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden skabningmanifestation.***Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103**

Da vi kom til Christ's Anonymous, havde mange af os en opfattelse af, at ydmyghed betød, at vi skulle lade som om, vi var mindre, end vi er, fordi andre ville blive vrede på os, hvis de fik en fornemmelse af, at vi mente, vi var mere end dem, og så ville de måske ønske at ydmyge os.

Ydmygelse var en smertefuld følelse, vi oplevede, når vi befandt os i Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation, fordi vi kunne føle os ydmygede, hvis et andet menneske ikke accepterede vores følelse af overlegenhed eller pegede på vores følelse af underlegenhed.

Da vi arbejdede med Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation i Christ's Anonymous, opdagede vi imidlertid, at det både er hovmod at gøre os større end andre og at gøre os mindre end andre.

I vores arbejde med at flytte os fra smerten i Hovmodets Lille Ring til glæden i Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab, blev vi bedre og bedre til at give slip i den smerte, vi oplevede, når vi befandt os i Hovmodets Lille Ring, og vi gjorde dette ved at flytte os over i glæden fra Sandhedens Lille Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge glæden i Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab i mine sociale samspil.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. Juni: *At give vores mening til kende*

Vi valgte også at have tillid til, at det var vigtigt, at vores stemme blev hørt, og at vi ved at udtrykke vores individuelle samvittighed bidrog til at skabemanifestere et grundlag, der gjorde det muligt for vores gruppesamvittighed at komme til udtryk fuldt ud, hvad enten udfaldet var i tråd med vores ønsker eller ej, så vi sagde vores mening, når det var vores tur i vores gruppe service møder.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 109

Mange af os mente, at det ikke er ulejligheden værd at udtrykke vores mening om det, der foregik i forskellige sammenhænge, vi indgik i, med mindre det betød, at andre deltagere tog vores opfattelse til hjerte og brugte den i praksis.

I løbet af vores deltagelse i ChrisAn møder og møder med vores sponsor eller helbredelsespartner opdagede vi imidlertid, at det var vigtigt, at vi ikke udtrykte vores mening for at gøre indtryk eller for at overbevise andre om vores menings fortræffelighed, men af hensyn til os selv.

Når vi blot tænkte over vores opfattelse af et bestemt emne, kunne vores opfattelse let fortone sig igen, når vores næste tanke dukkede op, men når vi udtalte vores mening i forskellige sammenhænge, blev det lettere for os at huske den og dermed at gøre os vores mening klar for os selv i alle detaljer.

For de fleste af os var det endnu bedre at skrive vores mening ned om de områder, vi ønskede at udveksle synspunkter om med andre, og dermed blev disse møder en gave, der gav os mulighed at opbygge vores psykologiske landskab på et gennemtænkt grundlag.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udelukkende udtrykke min mening om de sammenhænge, jeg indgår i, fordi jeg ønsker at udvide mit perspektiv ved at give udtryk for det uden at forsøge på at overmande andre med mit perspektiv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. Juni: At dele vores fremskridt

Hovedformålet for hver enkelt af os i Christs Anonymous er at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed opnå Glæde over at Være til, og i ChrisAn grupper deler enhver af os i vores helbredelsesmøder, hvor langt vi hver især er kommet i dette arbejde ved at arbejde med ChrisAn Programmet.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 114

Selvom vi alle havde brug for at dele om de problemer, vi havde med vores tænkende sind, vores ego, kunne det være svært for os at bruge Trin Et og indrømme overfor os selv, at vi har et problem, der gjorde vores liv uhåndterligt.

Når vi først havde taget Trin Et på det, der generede os, begyndte vores helbredelse i Trin To, hvor vi valgte at åbne os for den kærlige hensigt bag problemet, og i Trin Tre overgav vi os til den kærlige hensigt, vi fandt i Trin To.

I Trin Fire undersøgte vi det, der forhindrede os i at overgive os helhjertet, som vi ønskede at gøre det i Trin Tre, og vi undersøgte også det, der gjorde det lettere for os at overgive os helhjertet, som vi ønskede at gøre det i Trin Tre.

I Trin Fem delte vi det, vi havde opdaget med vores Højere Magt, dernæst med vores sponsor eller helbredelsespartner, til sidst i et ChrisAn møde, og dermed var vi rede til at møde Verden med vores nyvundne visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele til et ChrisAn møde om det, jeg er kommet mig over i dag ved hjælp af mit Christs Anonymous Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. Juni: Vores Sjæl

I vores eksistens er vores Sjæl/Super ego/sociale krop forbundet med og arbejder gennem vores sociale liv, og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er han/hun forbundet med og handler gennem vores blodstrøm.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 22

Mange mennesker opfatter vores Sjæl og vores Ånd som det samme energifelt, men i ChrisAn opfatter vi vores Sjæl som Åndens første manifestation af form, og vores opfattelse af Sjælen som en skabningmanifestation betyder, at Sjælen er begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig som enhver anden skabningmanifestation, og derfor taler vi om en ung Sjæl og en gammel Sjæl.

Forskellen på de to er, at en ung Sjæl har meget begrænsede erfaringer med mangfoldigheden, og derfor begår en ung Sjæl mange fejl i sit sociale liv, hvorimod en gammel Sjæl har mange erfaringer med mangfoldigheden, og derfor begår en gammel Sjæl færre fejl i sit sociale liv.

De fejl en ung Sjæl begår, skyldes hans/hendes manglende evne til at opfylde sin kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt både overfor sig selv og andre, hvad enten det handler om hans/hendes eller andres Moder Jord krop, æteriske krop, astrale krop, kausale krop eller sociale krop, og af den grund bliver en ung Sjæls måde at være i Verden på meget let opfattet som ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig.

En gammel Sjæl har lettere ved at opfylde sin kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt både overfor sig selv og andre, hvad enten det drejer sig om hans/hendes eller andres Moder Jord krop, æteriske krop, astrale krop, kausale krop eller sociale krop, og af den grund bliver en gammel Sjæls måde at være i Verden på meget let opfattet som kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig, selvom både en ung og en gammel Sjæl har samme hensigt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at behandle alle mine egne og andres kroppe med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed i mit sociale liv, mit Sjæleliv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. Juni: Observation af vores tænkende sind, vores ego

Fra denne observation stod det os klart, at hvis vi ønskede, at blive befriet fra egenskaberne i Hadets Miniring med dens irritation, utålmodighed, vrangvilje og uvenlighed for eksempel og bad vores Højere Magt om at befri os fra dem i vores Syvende Trin, når vi fik øje på dem, blev vores karakterdefekt stoppet, medens den endnu var i vækst.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

Inden vi kom til Christs Anonymous og begyndte at observere vores tænkende sind, vores ego havde mange af os den opfattelse, at irritation eller utålmodighed var bagateller, vi ikke behøvede at tage os af.

Da vi begyndte at observere vores tænkende sind, vores ego ved hjælp af Ringene i ChrisAn, opdagede vi, at irritation og utålmodighed hører til Hadets Miniring med dens, vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed.

Dette var det en stor opdagelse for os, fordi vi kunne bruge vores observationer til at lære at håndtere vores mentale-emotionelle smerter ved at observere, hvilken Smertering vi befandt os i, og at kunne lære at bruge den tilsvarende Glædesring til at forvandle vores eksistentielle smerter til glæde i Trin Seks.

Desuden opdagede vi, at når vi brugte energierne i bare en Smertering som for eksempel Hadets Miniring, begyndte alle Smerteringerne at vibrere, og dermed oplevede vi mental-emotionel smerte efter smerte i den situation, vi befandt os i, men, at vi kunne standse de fleste mentale-emotionelle smerter i deres opstart ved at bruge Trin Syv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg observere mit tænkende sind, mit ego, så jeg kan tage mig af det, der foregår i mine tanker, inden de udvikler sig til smertefulde emotionelle følelser eller fysiske sygdomme.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. Juni: At tale på andres vegne

I vores individuelle arbejde med den Tiende Tradition undersøgte vi, om vi kunne tale på vegne af nogen som helst af de grupper, vi var en del af, hvad enten det var i vores parforhold, familie, arbejdsplads, kommune eller samfundet som helhed, og vi indså, at det ikke var muligt for os, med mindre et sådant ansvar var betroet os af gruppen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 120

Mange af os forestillede os, at vi vidste, hvad andre tænkte og følte i forskellige situationer, og derfor troede vi, at vi kunne tale på deres vegne, men ved at foretage et Virkeligheds-check af vores opfattelse, opdagede vi, at somme tider havde vi ret, men det meste af tiden havde vi det ikke.

Vi foretog et Virkeligheds-check ved at spørge den person, vi forestillede os, at vi kendte så godt, at vi vidste, hvad han/hun tænkte og følte, hvad han/hun rent faktisk tænker og føler i situationen lige nu og her.

Derved opdagede vi ikke alene, af vi ofte tog fejl, og samtidigt opdagede vi også, at andre følte, at det var en overskridelse af deres personlige grænser, at vi ikke var i stand til at overlade til dem at tale på deres egne vegne, hvad enten det drejede sig om vores ægtefælle, vores børn, vores familie, vores venner, vores kollegaer eller andre, vi kom i kontakt med.

Somme tider kunne det ske, at vi blev betroet at tale på andres vegne, og under sådanne omstændigheder, var vi omhyggelige med at lytte til det, Gruppesamvittigheden ønskede, at vi sagde, og når vi talte ud fra Gruppesamvittighedens ønsker, sørgede vi for at være omhyggeligt med at videregive det, vi havde fået til opgave at give videre, hvad enten det var i overensstemmelse med vores personlige mening eller ej.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge kun at udtrykke mig om mine egne tanker og følelser, men hvis jeg har fået til opgave at tale på en af mine gruppers vegne, vil jeg vælge først at tage kontakt med Gruppesamvittigheden for at finde ud af, hvad jeg skal sige på gruppens vegne.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. Juni: *Slaver af vores ego*

Vi er ikke interesseret i, hvordan eller hvorfor vi blev slaver af vores tænkende sind, vores ego, hvad vi har gjort i fortiden, hvor meget eller hvor lidt vi ejer, men kun i det vi ønsker at gøre for at befri os fra de lidelser, der udspringer fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og hvordan vi kan hjælpe hinanden med at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd i stedet for.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 9

Store dele af menneskeheden opfatter alle de tanker, der passerer igennem deres sind som den eneste sande opfattelse af Virkeligheden, og derfor handler de i overensstemmelse med deres tanker, og på den måde bliver de slaver af deres tænkende sind, deres ego.

Som medlemmer af Christ's Anonymous havde vi imidlertid opdaget, at de tanker, der passerede gennem vores tænkende sind, vores ego var et udtryk for, hvilket energifelt vi befandt os i, når vi bevægede os rundt i vores psykologiske landskab.

Denne opdagelse gjorde det muligt for os at flytte os ud af ét energifelt og ind i et andet, og når vi gjorde det, oplevede vi, at vores tanker om Virkeligheden ændrede sig, og dermed ændrede vores emotionelle følelser om Virkeligheden sig også.

Dermed stod det klart for os, at Virkeligheden er, som den er, uanset det vi tænker om den, men at det var til vores fordel at tænke tanker, der gav os glæde frem for at tænke tanker, der gav os smerte, og dermed blev vi bedre og bedre til at frigøre os fra at være slaver af vores tænkende sind, vores ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at frigøre mig fra at være slave af mit tænkende sind, mit ego.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. Juni: Vores første fartøj

Vores Sjæl/Super ego/sociale krop udvider sig gradvist fra at være en lille, ung og nøgen Sjæl, der er uvidende om mangfoldigheden, fordi han/hun er nyfødt og derfor hviler i enhed, til at blive en stor, gammel, opfyldt og vidende Sjæl/Super ego/social krop efterhånden, som vi oplever mere og mere i vores liv som skabningermanifestationer og samler disse erfaringer i vores Sjæls/Super egos/sociale krops bevidsthed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

I vores Første Trin i Christ's Anonymous blev vi bekendt med vores Sjæl/Super ego/sociale krop, der var den første krop, vi skabtemanifesterede som vores sande Selv, vores Ånd, og det var fra Sjælsplanet, der også kaldes det Guddommelige plan, at guddommelig indgriben fandt sted, når vi var kommet ud af trit med vores sande selv, vores Ånd.

Det første signal vi modtog fra vores Sjæl/Super ego/sociale krop, når vi var kommet ud af trit med vores sande Selv, vores Ånd var en vibration, der gav sig udtryk i mental-emotionel smerte, og smerten sagde os, at vi havde taget en Smertering i brug og havde brug for at finde en måde, hvorpå vi kunne bruge en Glædesring i situationen i stedet for.

Jo mere følsomme vi blev, jo hurtigere blev vi til at skifte retning, når vi havde adskilt os fra glæden i vores sande Selv, vores Ånd, og jo bedre blev vi til at flytte os ud af en Smertering og ind i en Glædesring, og dermed blev det lettere for os at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd og glæden over at være til.

Når vi valgte ikke at skifte retning, kunne vores mentale-emotionelle smerte blive mere og mere intens, indtil vores fysiske krop/Moder Jord krop blev så påvirket af det, at også han/hun begyndte at smerte, og når smerten i vores fysiske krop/Moder Jord krop voksede, blev smerten til den form for lidelse, vi kalder fysiske sygdomme.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at lære at blive bedre og bedre til at være i énhed med mit sande Selv, min Ånd og således med glæden over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. Juni: Livets bevægelser på alle eksistensplaner

Princippet i Fjerde Tradition er Sindsro.

Slogan: At mødes og skilles og mødes igen er livets betingelse for alle skabningermanifestationer.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

De fleste af os i Christ's Anonymous havde et inderligt ønske om være ét med Kærlighedens Lys i vores sande Selv, vores Ånd, og vi havde en dyb indre viden om, at Kærlighedens Lys brændte klart og ubesværet, når vi samspillede med vores Sjælepartner.

Derfor havde mange af os forestillet sig, at mødet med vores Sjælepartner ville løse alle vores eksistentielle problemer, så det kom helt bag på os, at mødet med vores Sjælepartner fremkaldte utrolig smerte, fordi smerten i frygten for at miste kontakten med ham/hende aktiverede alle vores karakterdefekter mere end nogensinde før.

Vi opdagede imidlertid, at det i Virkeligheden var en livsbetingelse for alle skabningermanifestationer at sætte følelserne i svingninger ved, at vi mødtes og skiltes og mødtes igen, ligesom vi gjorde i Kærlighedsakten, men hvis vi i stedet frygtede adskillelsen, gav det sig udtryk i smertefulde bevægelser på alle vores eksistensplaner.

Derfor var det vigtigt for os, at vi havde vores ChrisAn Program til at tage os af alle vores karakterdefekter, for på den måde kunne vi opretholde vores sindsro i stedet for at blive grebet af frygt, når vi troede, at vi var ved at miste kontakten med vores Sjælepartner eller på anden måde var ved at miste noget, der var os kært.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til mit Christ's Anonymous Program ved at udføre et Tiende Trin, når jeg bliver dysfunktionel på grund af frygten for at miste noget, der er mig kært, så jeg kan vende tilbage til mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. Juni: egoets malstrøm

For mange af os var det en livslang opgave at arbejde med vores tænkende sind, vores ego, for at blive i stand til at give os selv genoprejsning for vores lidelser ved at lære at opholde os i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm i stedet for at forlade os selv og vores liv ved at blive suget ind i vores tænkende sind, vores ego.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 76

Før vi kom til Christs Anonymous havde vores tænkende sind, vores ego manglet bevidst vejledning, fordi vi ikke havde været i stand til at træde tilbage fra identifikationen med vores tænkende sind, vores ego, så malstrømmen af tanker, der passerede igennem vores sind rev os med sig, hvad enten det var til vores fordel eller ej.

Efter vi kom til Christs Anonymous og begyndte at frigøre os fra at blive revet med af malstrømmen af tanker, der passerede igennem vores tænkende sind, vores ego, blev vi i stand til at komme i kontakt med vores næste Højere Eksistensplan, vores Sjælsplan.

Vores Sjæl er kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, og fra dette plan i vores bevidsthed, tog vi stilling til vores tanker og udvalgte med omhu de tanker, der bragte os glæde, når vi tænkte dem, når som helst det var muligt for os at gøre det.

Fra vores Sjæl tog vi os også kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af de tanker, der bragte os smerte ved at forvandle dem til visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed ved hjælp af vores ChrisAn Program, og således blev vi i stand til at opleve glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at forvandle min mentale-emotionelle smerter til visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed i stedet for at lade mig rive med af malstrømmen af tanker i mit tænkende sind, mit ego.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. Juni: At skabemanifestere nye veje

I begyndelsen af vores arbejde i Trin Seks var vi nødt til at skabemanifestere ukendte stier for at kunne flytte os fra vores karakterdefekter i Smerteringene til vores dyder i Glædesringene, men jo flere gange vi berejste vores stier, jo lettere blev det for os både at kalde vores karakterdefekter og de tilsvarende dyder ved navn og at rejse fra vores smerte til vores glæde igennem disse stier.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 60

I Trin Seks bliver vi helt rede til at lade vores Højere Magt befri os fra alle vores karakterdefekter ved at undersøge deres indvirkning på vores liv ved hjælp af Smerteringene.

Samtidigt undersøger vi også, hvordan vi **tror**, at den situation, vi beskriver, ville have udfoldet sig, hvis vi i stedet havde brugt en af Glædesringene.

Ved hjælp af disse undersøgelser af vores psykologiske landskab, bliver vi lidt efter lidt helt rede til at lade vores Højere Magt befri os fra alle vores karakterdefekter.

Når vores arbejde i Trin Seks er så langt fremskredent, at vi føler os helt rede til at blive befriet fra alle vores karakterdefekter, kan vi begynde at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra dem i Trin Syv ved at bruge Den Korte Syvende Trins Bøn, når vi oplever, at en af vores karakterdefekter har overtaget vores tanker og følelser.

Dagens kontemplation

I dag vil bruge mit Sjette Trin til at skabemanifestere nye veje i min oplevelse af mit psykologiske landskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. Juni: Statusopgørelse

Desuden beskrev vi, hvordan Trin Tre havde ændret vores syn på os selv, andre og Verden som helhed, og på hvilke måder vi handlede anderledes i dag sammenlignet med det tidspunkt, hvor vi begyndte vores arbejde med Trin Tre.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 57

Da vi nåede til vores arbejde med Trin Fem i Christ's Anonymous, gjorde vi status over det, vi havde opnået ved at udføre arbejdet med vores ChrisAn Program indtil nu.

I Trin Fem undersøgte vi, hvordan vi så på Trin Et til Fire i dag sammenlignet med, hvordan vi så på disse fire Trin på det tidspunkt, hvor vi udførte vores formelle arbejde med at tilegne os principperne i disse Trin.

Det kom som en overraskelse for mange af os, at vi har gjort store fremskridt i vores eksistentielle forståelse, og at disse fremskridt var langt mere end, vi havde forventet, da vi begyndte vores Trinarbejde.

Disse fremskridt var faldet på plads i vores liv så naturligt, at vi næsten følte, at vi altid havde vidst det, vi nu ved, og derfor var det vigtigt for vores motivation til at gå videre med vores Trinarbejde at gøre status over alt det, vi havde opnået ved hjælp af vores Trinarbejde

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at gøre status over mindst fire områder i min eksistentielle forståelse, som jeg har opnået ved hjælp af mit Trinarbejde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. Juni: At befri vores indre barn fra smerte

I vores Syvende Trin havde vi undersøgt vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af vores brug af vores karakterdefekter, og nu hjalp vores indre fader/moder vores sårede indre barn med at befri sig fra sin maske af 'godhed og artighed' ved at hjælpe ham/hende til at give slip i hans/hendes benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 86

Under vores opvækst fik de fleste af os et klart billede af, at vores forældre og andre vigtige personer i vores omgivelser mente, at det var den rette handling for os at følge deres anvisninger om, hvordan vi skulle tænke og føle.

Somme tider var det, vi tænkte og følte i overensstemmelse med, hvordan vores forældre og andre vigtige personer i vores liv syntes, at vi skulle tænke og føle, men ofte var vores tanker og følelser i modstrid med deres opfattelse af det rette, og det kunne få dem til at forsøge at få os til at skamme os over vores tanker og følelser, og derfor begyndte vi at undertrykke de tanker og følelser, som vi havde indtryk af, at vi ikke burde have.

Når nogen så igennem vores benægtelser af vores tanker og følelser, forsvarede vi dem, retfærdiggjorde vi dem eller vi rationaliserede dem, men dette forstærkede vores følelse af, at vores tanker og følelser ikke var, som de burde være, og vi skammede os over alle vores smertefulde tanker og følelser, og derfor forsøgte vi at skjule dem, benægte dem, forsvare dem, retfærdiggøre dem eller rationalisere dem.

I Trin Syv er vi imidlertid kommet så langt i vores arbejde med at tage os af vores smertefulde tanker og følelser, at vi bliver i stand til at blive vores egne kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige forældre og dermed til at støtte vores indre barns ret til hele spektret af tanker og følelser, både de glædelige og de smertelige.

Dagens kontemplation

I dag vil bruge mit Første Trin lade mit indre barn komme til orde om sine smertefulde tanker og følelser, og jeg vil bruge mit Syvende Trin til at bede min Højere Magt om at befri mit indre barn fra hans/hendes smertefulde tanker og følelser, så han/hun ikke længere behøver at skjule, benægte, forsvare, retfærdiggøre eller rationalisere dem.

14. Juni: Bevægelser i solar plexus

En svag sammentrækning af ubehag eller varme i vores Solar Plexus advarede os om en karakterdefekt, der spirede til overfladen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

I vores Syvende Trin i ChrisAn videreudviklede vi vores bevidsthed om de finere nuancer i vores psykologiske landskab for at blive i stand til at bruge dette Trin.

Vi videreudviklede vores bevidsthed ved at være opmærksomme på bevægelser i vores solar plexus center for at finde ud af, om det føltes lidt tungt eller lettere ubehageligt i det område af vores Moder Jord krop.

Hvis det var tilfældet, brugte vi Den Korte Syvende Trins bøn eller Den Lange Syvende Trins bøn til at identificere hvilken karakterdefekt, der var ved at stige til overfladen, og så bad vi vores Højere om at befri os fra den.

Når vi havde gjort det, havde vi gjort vores del og brugte Syvende Trins slogan til at give slip og lade vores udvalgte Højere Magt tage sig af resten.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at blive befriet fra mine karakterdefekters indflydelse på min dag ved at samarbejde med min udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra dem, én situation ad gangen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. Juni: Den Lille Hjemkomst

Da vi kom til Christs Anonymous indså vi, at vores lange søgen var forbi. Vi var kommet hjem omsider – til vores sande Selv, vores Ånd, hvorfra Glæde over at Være til dukker frem under alle omstændigheder, som livet præsenterer os for.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

Mange af os kom til Christs Anonymous fra andre Tolv Trins Fællesskaber, og hver gang vi begyndte vores deltagelse i et nyt Tolv Trin Fællesskab, følte vi, at vi var kommet hjem.

Denne oplevelse udsprang fra den kendsgerning, at vi nu havde opnået et Fællesskab med åndsfæller om at hjælpe hinanden med at finde en løsning på et eksistentielt problem, vi havde brug for at komme os over, og vi følte os hjemme blandt vores åndsfæller.

Den hjemkomst, vi oplevede i Christs Anonymous, var en hjemkomst til vores sande Selv, vores Ånd, som fik os til at føle, at vi omsider var nået til selve oprindelsen af alle vores eksistensplaner, og at vores sande Selv, vores Ånd er vores sande hjem.

Når vi alligevel valgte at kalde denne hjemkomst for Den Lille Hjemkomst, skyldes det, at vi kalder vores tilbagevenden til umanifesteret Ånd, hvor vi har trukket alle vores projektioner tilbage fra skabelsenmanifestationen, for Den Store Hjemkomst.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Fællesskab til at opnå at vende hjem til mit sande Selv, min Ånd og dermed til at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. Juni: Kampen mod Virkeligheden

Vi undersøgte vores tanker og følelser om vores Virkelighed, og hvordan vi opførte os, når vi så vores Virkelighed udfolde sig og være som den ER samtidigt med, at vi troede, at det var væsentligt for os at modsætte os den, fordi, vi syntes, at den ikke burde være, som den ER.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Vores mål i ChrisAn var at erstatte vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego med identifikation med vores sande Selv, vores Ånd og dermed blive ført til glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Hvis vi var i krig med Virkeligheden, var det ikke muligt for os samtidigt at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og derfor opgav vi vores kamp mod Virkeligheden ved at rydde op i vores tanker og si dem fra, der modsatte sig vores Virkeligheden, som den ER.

I stedet valgte vi at opdyrke tanker, der var et udtryk for værdsættelse af Virkeligheden, som den ER samtidigt med, at vi gav slip i omstændigheder, der gjorde det svært for os at værdsætte det, der foregik i NUET.

Når vi fandt grunde til at værdsætte og glæde os over Virkeligheden, som den ER, blev vejen forkortet til den betingelsesløse glæde, der er vores sande Selvs, vores Ånds karakteristika.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg finde grunde til at værdsætte og glæde mig under alle omstændigheder, uanset hvad de er, for at gøre det lettere for mig at være i énhed med mit sande Selv, min Ånd og derved med glæde over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. Juni: *Den rette handling*

Når vi overgav os betingelsesløst til Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm med et tanketomt sind, fandt vi ud af, at vores ønske om at udføre den rette handling af de rette grunde i det rette øjeblik på den rette måde med den rette holdning udsprang fra HER og NU endog uden, at vi behøvede at tænke nogle tanker om det.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 42

I Christs Anonymous opdagede vi, at den rette handling er den søde frugt selv, og derfor forventede vi ikke, at vi opnåede andre fordele end glæden over vores handling, når vi udførte den rette handling.

Før vi kom til Christs Anonymous havde vi prøvet på at finde ud af, hvad den rette handling kunne være ved at lytte til mange perspektiver fra andres opfattelser af den rette handling.

Vi havde prøvet at følge forslag både fra familie, venner og bekendte, og somme tider opdagede vi, at det var til vores fordel at følge deres forslag, og somme tider opdagede vi, at det ikke var det.

Langsomt gik det op for os, at der ikke findes én handling, der altid er den rette under alle omstændigheder, så vi begyndte at overgive os til Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm ved at vælge som den næste rette handling den handling, der ville glæde os mest at udføre lige NU lige HER, og dermed tog vi ansvar for at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge den handling som min næste rette handling, der ville glæde mig mest at udføre i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. Juni: Vores egos retmæssige plads

I stedet for at være slaver af vores ego ved konstant at være optaget af vores tænkning ønsker vi, at vores tænkende sind, vores ego skal indtage sin retmæssige plads ved udelukkende at tjene os på de tidspunkter, hvor tænkning er nødvendig til at løse en sag.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 12

Da vi omsider kom til Christs Anonymous, åbnede vejen sig til vores sande Selv, vores Ånd, og vi blev i stand til at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og derved opdagede vi, at de fleste af de eksistentielle problemer, vi havde, udsprang fra vores addiktion til vores ego.

Fordi vi havde forvekslet vores tænkende sind, vores ego med vores sande Selv, vores Ånd, forventede vi, at vores tænkende sind, vores ego var alvidende, og derfor forsøgte vi at tænke os til erfaring, der kun kunne opnås ved hjælp af at prøve i praksis og slå fejl, indtil vi opnåede den visdom, der skulle til for at kunne opfylde vores ønsker i praksis.

Som et resultat af vores forsøg på at tænke os til erfaring blev vores tænkende sind, vores ego oppustet af en overdreven mængde af resultatløse og derfor smertefulde tankebaner, der alle udsprang af vores frygt for at begå fejl i praksis i forbindelse med ny lærdom.

Vores arbejde med Smerteringen og Glædesringen i ChristAn bragte vores tænkende sind, vores ego ud af hans/hendes syge og oppustede tilstand, og dermed kom vores tænkende sind, vores ego til at indtage sin rette plads i vores eksistens som vores trofaste hjælper.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med Smerteringen og Glædesringen i mit ChrisAn Program for at hjælpe mit tænkende sind, mit ego til at indtage sin rette plads i min eksistens som min trofaste hjælper.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. Juni: *Belysning af vores daglige liv*

Med bevidstheden om dette ønskede vi at undersøge, hvordan vores dyder og karakterdefekter udspillede sig i vores liv på daglig basis, så vi kunne lære, hvordan vi kunne belyse og forvandle vores karakterdefekter, når de viste sig i vores daglige liv, og med dette formål for øje gik vi videre til Trin Seks.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

Da vi var færdige med Trin Fem havde vi belyst vores dyder og karakterdefekter indefra ved at skrive vores Fjerde Trins ransagelse, og desuden havde vi belyst dem ved at dele om dem med vores Højere Magt.

Vi gjorde dette ved at læse vores synopser fra Trin Et til Fire for vores Højere Magt og tilføje de inspirationer, der kom til os undervejs, og på denne måde udvidede vi vores perspektiver på vores dyder og karakterdefekter ved hjælp af vores Højere Magt.

Desuden belyste vi vores dyders og karakterdefekters indvirkning på vores liv fra barndommen og indtil nu ved at dele vores synopser med tilføjede inspirationer med et andet menneske, og derved udvidede vi vores perspektiver endnu mere, når vi lyttede til det andet menneskes perspektiver på vores synopser.

Til sidst delte vi vores selverkendelser med vores ChrisAn Fællesskab i et møde, og dermed var vi blevet rede til at undersøge, hvordan vores dyder og vores karakterdefekter påvirkede os i hverdagen ved hjælp af Trin Seks, og dermed blev vi endnu bedre til at finde Glæde over at Være til i vores daglige liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg skærpe min opmærksomhed overfor, hvordan mine dyder og karakterdefekter udtrykker sig i mit daglige liv ved hjælp af den viden, jeg har opnået om Glædesringene og Smerteringenene i Trin Fire og Seks.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. Juni: Eventyr

Hvis vi valgte at bruge metaforen fra Eventyret om Askepot her, havde vi prøvet på at 'hugge en hæl og klippe en tå for at kunne passe glas-skoen', der kun passer den sande ædle person, hvis menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed er blevet så gennemskinnelig, at den tillader personen at gå på Jorden med en sko, der er så gennemsigtig, at personens sande Selv, hans eller hendes Ånd skinner igennem.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 72

Som børn hørte vi Eventyr, der rummede åndelig vejledning så enkelt skrevet, at de var indlysende for os som børn.

Eventyr er arketyper, der beskriver samspillet af energier under forskellige omstændigheder i mødet med den store kærlighed, og disse beskrivelser havde fået mange af os til at tage nogle beslutninger som børn om, hvordan vi ville håndtere vores liv på en sådan måde, at prinsen eller prinsessen valgte os.

Vi fik indtryk af, at vi havde brug for at vinde prinsen eller prinsessen, så vi samtidigt kunne vinde det halve kongerige, der tilhørte vores partner, og dermed vinde ham/hende fuldstændigt, så vi kunne leve lykkeligt til vores dages ende.

Inden vi kom til ChrisAn havde vi afvist vores barndoms tro på Eventyr, men ved hjælp af vores ChrisAn Program afdækkede vi vores barndoms tro på Eventyr, og vi tog det Eventyr til hjerte, der var afgørende for vores store beslutninger i barndommen, for at undersøge, hvor langt vi var kommet med virkeliggørelsen af vores personlige Eventyr.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg indrømme overfor mig selv, min Højere Magt, min sponsor/helbredelsespartner og mit ChrisAn Fællesskab, hvor langt jeg er kommet med virkeliggørelsen af mit personlige Eventyr.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. Juni: Lidelse og smerte

Ved at undersøge vores lidelser i forbindelse med vores menneskelige eksistens, opdagede vi, at den lidelse vi oplevede HER og NU altid var en eller anden form for manglende accept, der udsprang enten fra en bevidst eller ubevidst modstand mod HER og NU.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

I vores arbejde med vores ChrisAn Program, opdagede vi, at smerte var et kortvarigt handlings-signal fra vores materielle situation, fra fysiske krop/Moder Jord krop, vores æteriske krop/rum-tid-energi krop, vores astrale krop/emotionelle krop, vores kausale krop/mentale krop/tanke krop/ego eller fra vores Sjæl/Super ego/sociale krop.

Dette handlings-signal kunne vi tænke forskelligt om, og hvis vi tænkte tanker, der fik os til at gøre modstand mod at udføre den handling, smerten foreskrev, udviklede smerten sig til lidelse, der var en gnavende følelse af utilfredshed med os selv, vores liv, andre skabningermanifestationer eller vores Højere Magt.

Hvis vi tænkte tanker, der fik os til at acceptere vores smerte og foretage os det fornødne for at standse smerten, gav det os en følelse af glæde og tilfredshed med os selv, vores liv, andre skabningermanifestationer og vores Højere Magt.

Dermed tog vi endnu et skridt frem mod at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de var, og når vi havde udviklet evnen til at finde glæde, selv når vi smertede materielt, fysisk, energetisk, emotionelt, mentalt, socialt eller åndeligt, var det lykkedes os at bringe hele vores ChrisAn Program i spil.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bringe hele mit ChrisAn Program i spil gennem hele min dag ved at finde glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. Juni: Den rette holdning til vores smerter

Vi havde brug for at tage et skridt tilbage til Stilheden, vores Ånds punkt, for at blive i stand til at identificere vores umodne og dysfunktionelle mentale-emotionelle energimønstre med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 43

Efterhånden, som vi arbejdede med Smerteringen og Glædesringen i vores ChrisAn Program, opdagede vi, at selvom vores smerter på et hvilket som helst af vores eksistensplaner ikke var vores foretrukne tilstand, havde vi brug for at møde smerten med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Hvis vores kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed var betinget af omstændighederne, betød det, at vi som oftest mødte vores smerte med en holdning overfor vores smerte, der var ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig, når vi havde mest brug for kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Inden vi kom til Christ's Anonymous var det vores vanemæssige holdning at være ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige i forhold til smerte på vores forskellige eksistensplaner, fordi vi troede, at en sådan holdning var til vores fordel.

I ChrisAn lærte vi derfor, at vores kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed skulle være betingelsesløs for, at vi kunne blive i stand til at tage os af vores mentale-emotionelle energianvendelser på en måde, der bragte os glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at tage mig af mine materielle, fysiske, energetiske, emotionelle, mentale, sociale eller åndelige smerter med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. Juni: Vores magtesløshed over vores tænkende sind, vores ego

Derfor var det en stor lettelse for os at komme ansigt til ansigt med den kendsgerning, at vi er magtesløse over vores tænkende sind, vores ego, og at vores forsøg på at kontrollere ham/hende eller skaffe os af med ham/hende, er det, der gør vores liv uhåndterligt og fører til vores lidelser.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 20

Da vi kom til Christ's Anonymous og indså, at vi var magtesløse over vores tænkende sind, vores ego, blev vi lettede, fordi vi så længe havde ment, at vi burde være i stand til at få kontrol over de tanker, der passerede igennem vores tænkende sind, vores ego.

Vi opdagede, at det blev muligt for os at acceptere vores magtesløshed over vores tænkende sind, vores ego, da vi gav slip i at identificere os med vores tænkende sind, vores ego, og samtidigt opdagede vi, at det krævede en stor indsats af os at give slip i denne identifikation, som vi havde levet med hele vores liv.

Lidt efter lidt, som vi holdt op med at tro, at vores tanker var vores personlige tanker, forstod vi, at tanker er energiformer, der passerede igennem vores tænkende sind, vores ego uden, at vi nødvendigvis havde valgt at tænke de pågældende tanker, for tankeformerne tilhører hele menneskeheden, og de kom og gik i vores tænkende sind, vores ego afhængigt af, hvilket energifelt vi befandt os i.

Da vi havde opdaget det, blev det lettere for os at acceptere, at vi var magtesløse over de tanker, der passerede igennem, men vi kunne vælge at lade de tanker passere os forbi, som vi ikke ønskede at samspille med og således begynde at opdyrke dem, vi ønskede at samspille med, så vi kunne opnå glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Smerteringene til at identificere de tankevaner, jeg ønsker at forvandle og Glædesringene til identificere de tankevaner, jeg ønsker at opdyrke, så jeg kan opleve glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. Juni: *Det Trettende Trin*

Vi udførte arbejdet med Traditionerne, fordi vi troede på, at vi kunne bruge dem både på gruppeplan og på individuelt plan til at forbinde vores gruppes liv med Christs Anonymous som helhed og med Verden som helhed samt forbinde vores individuelle liv med vores gruppe, Christs Anonymous som helhed og Verden som helhed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 105

Efter, at vi havde lært at lytte til vores Højere Magts vejledning ved hjælp af vores Trinarbejde i Christs Anonymous, havde vi brug for at lære at lytte til en Højere Magts vejledning i gruppesammenhænge.

Vi brugte vores arbejde med Det Trettende Trin, der består i vores personlige arbejde med de 12 Traditioner, til dette formål.

Når vi indgik i en gruppe, hvad enten gruppen bestod af os selv og en anden, eller os selv og et større antal mennesker i ChrisAn eller udenfor ChrisAn, begyndte vi at se på Gruppesamvittigheden, som gruppens Højere Magt.

Det betød, at vi lyttede respektfuldt og opmærksomt til hvert enkelt medlem af den gruppe, vi var en del af i NUET, og vi gav udtryk for vores egen samvittighed i de spørgsmål, der dukkede op samtidigt med, at vi valgte at se gruppens samlede samvittighed, som en Højere Magt, vi ønskede at overgive os til på samme måde, som vi overgav os til vores personlige Højere Magt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg optræne min evne til at overgive mig til Gruppesamvittigheden i de grupper, jeg indgår i løbet af min dag for at opnå sindsro i mit samspil med andre mennesker.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. Juni: Åndelig opvågningen

Da vi nåede til Trin Tolv, havde vi opnået en Åndelig opvågningen som et resultat af vores Trinarbejde, og vi overvejede, hvordan vi kunne give budskabet om helbredelse videre til andre, der led under addiktion til deres tænkende sind, deres ego.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 102

Da vi var færdige med Trin Tolv, havde vi erhvervet os en værktøjskasse med tolv værktøjer i, og vi var nu parat til at begynde at leve vores Program på daglig basis.

Vi havde opnået en åndelig opvågningen, og det betød, at vores barmhjertigheds-evne havde udviklet sig, og vores barmhjertigheds-evne gjorde os villige til at give budskabet videre om helbredelse for ego-centrering til dem, der stadig led under at være slave af deres ego.

Vores åndelige opvågningen betød også, at vi var i kontakt med vores sande Selv, vores Ånd på mange tidspunkter i løbet af vores dag, og dermed blev vi i stand til at møde andres eksistentielle smerter med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, når vi vejledte dem igennem Trinene i Christ's Anonymous Programmet.

Vi opdagede også, at vi udstålede en Glæde over at Være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er, som hjalp dem, der stadig led under at være slave af deres tænkende sind, deres ego til at tro på, at det ER muligt at opnå det, vores Christ's Anonymous Program lover.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min åndelige opvågningen til at glæde mig over livet på Jorden og til at hjælpe andre, der lider under addiktion til deres tænkende sind, deres ego til også at opnå en åndelig opvågningen, der kan føre dem til glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. Juni: *Respekt for andres liv og handlinger*

Vi opnåede denne respekt for andres liv og handlinger, også selvom nogle af dem endnu sidder midt i strabadserne og ikke er kommet til vejs ende med deres undersøgelser, og derfor er de ikke er rede til at dele frugterne af deres opdagelser om livet med andre.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 118

I vores ønske om at hjælpe og bidrage til andres glæde over livet kunne vi somme tider føle os ivrige i en sådan grad, at vi gjorde mere skade end gavn, når vi forsøgte at hjælpe vores medmennesker.

Efterhånden som vores arbejde med vores ChrisAn Program udvikler sig, forstod vi imidlertid, at det ikke var vores opgave at løse vores medmenneskers livsopgaver, men deres egen, så, stod vi ikke længere på spring for at hjælpe andre.

Når vi fik trang til at blande os i andres liv ud fra et ønske om at hjælpe eller for at vise det frem, vi havde fundet en løsning på, der virkede for os, valgte vi i stedet at respektere andres liv og handlinger, fordi vi nu vidste, at uinviteret hjælp var et udtryk for den mentale ubalance, der kaldes medafhængighed.

Derfor gav vi slip i vores ønske om at hjælpe, indtil vores medmenneske bad om hjælp, og selv da valgte vi at afholde os fra at hjælpe, indtil vi havde stillet os selv spørgsmålet, om vi havde ressourcerne til at hjælpe, og om det ville glæde os at hjælpe, og hvis svaret var ja til begge dele, valgte vi at hjælpe uden at forvente anden belønning end glæden over at hjælpe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg ransage, om det ville bringe mig glæde at bidrage til et andet menneskes liv, hvis jeg bliver bedt om at give et bidrag til hans/hendes liv ved hjælp af min tid, min energi, min interesse eller mine penge, og hvis det ville glæde mig, vælger jeg at hjælpe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. Juni: Blændet af vores kærlige hensigt

Vi ønskede også at holde op med at bruge vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt til at retfærdiggøre de smerter, vi påførte os selv og andre, så vi gav slip i at retfærdiggøre smerterne, og i stedet brugte vi vores energi til at samarbejde med vores Højere Magt om at forvandle smerterne til glæder, så vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt kunne blive opnået.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

Indtil vi kom til Christs Anonymous, var vi ikke bevidste om, at vi havde en kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt inderst inde bag alt, hvad vi foretog os, selv når vi brugte vores karakterdefekter og dermed påførte os selv og andre mental-emotionel smerte.

Det var svært for os at forestille os, at vi havde en kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt, når vi havde til hensigt at såre os selv eller andre ved at bruge vores karakterdefekter bevidst, ligegyldigt hvor kærlig vores hensigt var med at påføre os selv eller andre smerte ved at bruge en bestemt karakterdefekt.

Vi gav os selv tilladelse til at være ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige, hver gang vi bevidst valgte at bruge en karakterdefekt, og det var, når vi brugte vores Sjette Trin til at undersøge sagen, at vi opdagede, at vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt ikke blev tjent ved at bruge en karakterdefekt.

Denne opdagelse gjorde os villige til at bruge vores dyder fra Glædesringene i stedet for at bruge vores Karakterdefekter fra Smerteringene for at opfylde vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt, og denne forvandling fik os til at indse, hvorfor Sjette Trin bliver kaldt Forvandlingens Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg ikke lade mig blænde af min kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt med mine tanker, følelser og handlinger, og jeg vil bruge mit ChrisAn Program til at sikre mig, at min kærlige hensigt bliver opfyldt i fremtiden i de tilfælde, hvor jeg opdager, at min hensigt ikke blev opfyldt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. Juni: Ros og kritik

Derefter undersøgte vi, hvordan vi kritiserede eller roste vores eget eller andres sociale liv, og vi føjede til vores liste, hvordan det kunne blive muligt for os at acceptere vores eget og andres sociale liv, nøjagtigt som det var.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

I løbet af vores Trinarbejde i Christ's Anonymous opdagede vi, at når vi kritiserede eller roste os selv for det sociale liv, vi havde, befandt vi os i Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Da vi undersøgte, hvorfor vi valgte at bruge denne Ring, opdagede vi, at vi håbede, at vi kunne få vores sociale liv til at blomstre, hvis vi påførte os selv smerte og ubehag, når vi tænkte på vores sociale liv, som det var, uden at være opmærksom på, at det ikke virkede.

Vi opdagede også, at vores smerte over, at vores sociale liv var nøjagtigt, som det var, kunne forvandles til glæde, hvis vi i stedet valgte at flytte vores tænkende sind, vores ego ind i Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft.-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Samtidigt med, at vi fandt glæde over vores sociale liv, nøjagtigt som det var, da vi flyttede vores tænkende sind, vores ego ind i Gudscentreringens Ring, opdagede vi også, at vi blev i stand til at overgive udfoldelsen af vores sociale liv, vores Sjæleliv til vores sande Selv, vores Ånd i stedet for at forsøge at kontrollere det med vores tænkende sind, vores ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge glæden fra Gudscentreringens Ring til at håndtere mit sociale liv stedet for at forsøge at kontrollere det med smerten fra ris og ros fra Selvcentreringens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. Juni: Kontemplation

Når vi giver os selv tid og plads til kontemplation, hvad enten vores kontemplation drejer sig om et verdsligt eller et åndeligt emne, giver vi vores tænkende sind, vores ego, tid og plads til at komme frem med alle de oplysninger, han/hun besidder om det pågældende emne og dermed til at finde den bedst mulige fremgangsmåde, vi kan bruge som en løsning på vores problem.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 92

Før vi kom til Christs Anonymous opfattede mange af os kontemplation og meditation som det samme, men der er stor forskel på de to sindstilstande.

Meditation er en tanketom sindstilstand, der gør det muligt for os at indtræde i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og kontemplation består i forskellige tankerækker om et emne.

Somme tider brugte vi kontemplation som indgang til meditation ved at vælge tanker, der gjorde det lettere for os at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, og denne type af tanker kaldte vi bøn.

Tanker, der gjorde det lettere for os at fastholde vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd, kunne vi også bruge dagen igennem ved at kontemplere forskellige bønner, vi selv skabtemanifesterede, eller som vi valgte fra Trin Syv eller Trin Elleve.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge bøn og meditation til at opnå énhed med mit sande Selv, min Ånd og dermed glæde over at være til gennem hele min dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. Juni: Vores egen og andres skyld

I nogle tilfælde mente vi, at den, vi havde brug for at give genoprejsning, også havde skadet os eller havde været årsagen til, at situationen opstod, men i dette arbejde beskæftigede vi os kun med vores egen følelse af skyld, og ikke med andres skyld eller mangel på skyld.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 81

Før vi kom til ChrisAn havde mange af os brugt vores opfattelse af de fejl, vi mente, andre havde begået mod os som en begrundelse for ikke at se på vores egne fejl.

Efter vi kom til ChrisAn indså vi imidlertid, at vi ikke kunne såre os selv eller andre og samtidigt være glade og tilfredse med livet.

Derfor holdt vi op med at beskæftige os med andres fejl, og i stedet begyndte vi at tage os af vores egne, så vi kunne blive i stand til at frigøre os fra den skam, vores følelse af skyld førte med sig.

Derved forstærkede vi de sider af vores tænkende sind, vores ego, der gav os glæde, og på den måde blev det lettere for os at opnå den glæde uden modsætning, vi kom til Christs Anonymous for at opnå.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at udvikle min evne til at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er, ved at befri mig fra mine følelser af skyld, uanset om jeg mener, at andre også er skyldige i situationen, som jeg ransager.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

JULI

01. Juli: Vores æteriske krop/energi-krop/rum-tid-krop

I vores eksistens er vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop forbundet med og arbejder igennem tid og rum og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er den forbundet med og handler igennem vores handlinger.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

I vores arbejde med alle vores kroppe i vores Christ's Anonymous Program, opdagede vi, at vores æteriske krop/energikrop/rum-tid krop også havde brug for at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet på samme måde som vores Moder Jord krop/fysiske krop havde brug for at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

Vi sørgede for, at vores æteriske krop/energi-krop/tid-rum krop var veludhvilet ved at sove det antal timer, vi havde brug for, og at vores tanker og emotionelle følelser var fri af stress, så meget vi var i stand til, fordi det gjorde det muligt for os at opnå en frit flydende strøm af æterisk energi/bevægelses-energi, så vi med lethed kunne bevæge os gennem rum over tid.

Vi sørgede også for, at vores æteriske krop/energikrop/rum-tid krop var veltrænet ved at løsne blokeringer i vores bevægelses-energis meridianer, som vi gjorde ved hjælp af den tapping, vi havde lært at bruge i Trin Et og Seks.

Vi sørgede desuden for, at vores æteriske krop/energi-krop/tid-rum krop var velernæret ved at tilbringe noget tid i naturen, så vores æteriske krop/energikrop/rum-tid krop kunne suge æterisk energi til sig fra naturen, og vi sørgede for, at vores æteriske krop/energikrop/rum-tid krop var velplejet ved at udføre disse opgaver så ofte, som vi var i stand til.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af min æteriske krop/energikrop/rum-tid krop ved at sørge for, at han/hun er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, så jeg kan opnå større vitalitet og livsglæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. Juli: Symbolet 2♥2

Symbolet 2♥2 betegner vores Guddommelige Fader og vores Guddommelige Moder, Helligånden som to, og vores betydningsfulde anden og os selv som de andre to.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 94

De fleste af os kendte den to tusind år gamle kristne bøn, der adresserede det maskuline princip i form af den universelle Guddommelige Fader, og i Trin Elleve opdagede vi, at denne bøn var blevet ændret på en sådan måde, at vi også adresserede det universelle feminine princip i form af den universelle Guddommelige Moder, Helligånden.

Mange af os havde længe følt, at tiden var moden til at sætte det maskuline og det feminine princip side om side på lige fod, selvom de er forskellige, og derfor oplevede vi glæde over omformulering af den gamle kristne bøn.

Vi praktiserede den nye bøn, som vi kalder Sjælsbønnen, ved både at adressere det maskuline princip og det feminine princip i form af vores Guddommelige Fader og vores Guddommelige Moder, Helligånden.

Den nye bøn rummer symbolet 2♥2, der er symbolet for en mands/kvindes Sjæl og hans/hendes Sjælepartners Sjæl som to, og hans/hendes menneskelige selv samt hans/hendes livsledsagers menneskelige selv som to, og dermed kom kærligheden igen til at indtage sin rette plads som den høje personlige kærlighed, et menneske kan opleve i form af hans/hendes samspil med hendes Sjælepartner.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Elleve i mit ChrisAn Program til at udvikle min forståelse af Sjælsbønnen ved hjælp af symbolet 2♥2.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. Juli: *At dele med et andet menneske*

Vi søgte også inspiration og hjælp fra et andet menneske ved at dele vores ransagelse samtidigt med, at vi lyttede respektfuldt og opmærksomt til, hvad vores udvalgte person havde at sige om vores problem og tilføjede også disse inspirationer til vores ransagelse.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Når vi nåede til Trin Fem, havde vi allerede delt med os selv ved at skrive vores smerter og glæder ned i Trin Et til Fire samt en synopsis om det, vi fandt ud af, og vi havde delt med vores Højere Magt ved at læse vores synopsis for vores udvalgte Højere Magt.

Når vi var færdige med det, havde vi brug for at dele vores synopsis med et andet menneske, og det kunne virke skræmmende på mange af os, at vi skulle dele både vores smerter og vores glæder med et andet menneske, men vores indrømmelser overfor os selv og vores Højere Magt havde forberedt os til at tage dette modige skridt i vores Trinarbejde.

Når vi havde delt vores synopser med et andet menneske, opdagede vi, at det menneske, vi havde valgt som vores fortrolige, havde oplevet de samme følelser som os, selvom han/hun måske havde andre grunde til at føle disse følelser, og dermed forsvandt vores frygt for, at der var noget i vejen med vores tanker og følelser.

Til sidst var vi rede til at dele vores synopser med tilføjede inspirationer fra vores læsning for vores Højere Magt og et andet menneske med vores ChrisAn Fællesskab, og derved opdagede vi, at ikke alene vores udvalgte person, men vores Fællesskab som sådan kendte det, vi delte om, og dermed var vi rede til at gå ud i Verden med en ny tillid til, at vi var nøjagtigt, som vi skulle være, så vi kunne trygt udtrykke os selv, både når vi smertede, og når vi var glade.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Femte Trin til at dele min ransagelse med mig selv ved at skrive min forståelse af mig selv ned, med min Højere Magt ved at læse min ransagelse for min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab for at udvide mine perspektiver på mig selv ved at modtage inspirationer fra min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. Juli: Hadets Lille Ring

Når Hadets Lille Ring blev aktiv i os, benægtede vi vores behov og afslog at tage ansvar for os selv, hvad enten det var materielt, fysisk, energetisk/rum-tid-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt (Benægtelse), og vi prøvede på at manipulere andre til at opfylde vores behov for at få bekræftet, at vi var værdifulde (Manipulation). Samtidigt forestillede vi os, at andre opfyldte vores behov, fordi vi var så specielle (Vanvid), og hvis andre ikke opfyldte vores behov, fortsatte vi med at benægte dem, indtil vi følte os så dårligt tilpas materielt, fysisk, energetisk/rum-tid-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt, at vi blev syge af det (Sygdom).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 54

Mange af os var det 'sorte får' i familien, fordi vi var åndelige aspiranter fra fødslen, og vi blev ofte født ind i en familie af jordbundne mennesker, da vi havde brug for, at vores forældre ikke kunne opfylde vores behov, fordi vi ønskede at slå ind på den åndelige vej, når vi blev voksne.

Vores ulykkelige barndom fremkaldte et inderligt ønske i os om at blive lykkelige, og som en konsekvens af dette ønske slog vi ind på den åndelige vej, da vi blev voksne, fordi den forekom os at være det sted, hvor vi kunne få vores ønske opfyldt om at være lykkelige.

De forsømmelser, vi følte os udsat for som børn, fortsatte vi selv som voksne, fordi det føltes hjemligt at blive forsømt uden, at vi forstod, at på grund af vores benægtelse af vores behov aktiverede vi Hadets Lille Ring med dens benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid.

Efter, vi kom til Christ's Anonymous, lærte vi imidlertid dette mønster at kende, og vi lærte også at erstatte det med Kærlighedens Lille Ring med dens indrømmelse, selvaccept, sundhed og tilregnelighed ved at indrømme vores behov og gøre vores bedste for at opfylde dem, så vi kunne blive glade for vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg identificere på hvilke måder, jeg bruger Hadets Lille Ring, og hvordan jeg kan vælge at bruge Kærlighedens Lille Ring i stedet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. Juli: Offentlig omtale af vores Program

Når vi taler om Christs Anonymous i offentlige forbindelser, agiterer vi ikke for vores Program.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 122

Når vi agiterer for noget, forsøger vi at overtale andre til at deltage i noget bestemt, men vores Traditionsarbejde gjorde os opmærksom på, at det var vigtigt, at vi ikke forsøgte at overtale andre til at deltage i Christs Anonymous, fordi vores Program kræver, at et nyt medlem er rede til at gøre det nødvendige for at frigøre sig fra sin addiktion til sit tænkende sind, sit ego.

Det er et stort arbejde, der ligger foran det nye medlem, ligegyldigt hvor meget støtte han/hun modtager fra oldtimere, og hvis vi forsøgte at overtale andre til at blive medlemmer af Christs Anonymous uden, at de var rede, kunne vi gøre mere skade end gavn.

Ved at blive medlem for tidligt føler den pågældende måske, at ChrisAn ikke er tiltrækkende, og på et senere tidspunkt, hvor han/hun rent faktisk er blevet rede til at give slip på sin addiktion til sit tænkende sind, sit ego, kan vi således have givet ham/hende indtryk af, at Christs Anonymous ikke er noget for ham/hende, og dermed har vi afskåret ham/hende fra at få den hjælp, vi har at tilbyde.

Når vi taler om vores Program, agiterer vi derfor ikke for det, men i stedet taler vi om det, vi selv har fået ud af at arbejde med Programmet uden at give indtryk af, at det er Programmet i sig selv, vi taler om, fordi kun erfaring med Programmet kan vise et menneske, der er interesseret i det, om han/hun kan opnå det samme, som vi har opnået.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg kun tale om Christs Anonymous med mennesker udenfor Fællesskabet, der er interesseret i at høre om mine personlige erfaringer med Christs Anonymous Programmet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. Juli: Vores indre barn

Lidt efter lidt opdagede vi, at et effektivt Tiende Trin indebar, at vi var villige til at tage os af vores sårede indre barn, når som helst han/hun viste sig i løbet af vores dag, og at vi desuden var villige til at lave et skriftligt Tiende Trin på en af de situationer, som vores sårede indre barn endnu ikke var kommet sig over, når vi var parat til at skrive vores Tiende Trin for de sidste 24 timer.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 83

De fleste af os havde lavet noget indre barn arbejde, inden vi kom til Christ's Anonymous, så vi forestillede os, at vi kunne springe den del af vores Tiende Trin over, men vi opdagede, at vores opfattelse af, hvad vores indre barn er, kunne være meget forskellig fra den opfattelse af vores indre barn, der rådede i Christ's Anonymous.

Mange af os opfattede vores indre barn som de emotionelle følelser, vi oplevede i vores barndom, men i Christ's Anonymous, opfatter vi vores indre barn som vores emotionelle følelser, hvad enten disse hører til i vores fortid eller vores nutid.

Hvis tankerne er smertefulde, vil de deraf følgende emotionelle følelser udtrykke sig ved hjælp af smerte, og det kalder vi vores smertende indre barn, og hvis tankerne er glædesfyldte, vil de deraf følgende emotionelle følelser være glædesfyldte, og det kalder vi vores glade indre barn.

Ved at lytte til vores indre barns budskab, hvad enten det var smertefuldt eller glædesfyldt, kunne vi begynde at bruge vores indre barns budskaber til vores fordel ved at bruge smerten til at vokse i visdom og barmhjertighed og ved at forvandle smerten til glæde ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe i den del af vores Tiende Trin, der handler om Trin Seks, så vi kunne opfylde vores mål med vores medlemskab af ChrisAn som beskrevet i Trin To.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte til mit indre barn ved at lytte til de emotionelle smerter og glæder, der finder sted i NUET, og dernæst vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at høste væksten i visdom og barmhjertighed fra smerten og til at høste energi og livsnærvær fra glæden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. Juli: Medfølelse med og barmhjertighed overfor os selv

Vi var medfølende og barmhjertige overfor os selv, når vi begyndte processen i Trin Tre med at forvandle de tanker og trossystemer, der stod i vejen for vores helhjertede overgivelse, og vi var kærlige og omsorgsfulde overfor os selv, når vi valgte at fastholde tanker og trossystemer, der hjalp os til at overgive os betingelsesløst.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 39

I løbet af vores Trinarbejde havde vi opdaget, at den, vi havde sværest ved at have medfølelse med og vise barmhjertighed overfor, var os selv.

Inden vi kom til ChrisAn, troede vi, at vi var meget medfølende og barmhjertige, fordi vi var i stand til at være medfølende og barmhjertige overfor andre i korte glimt nu og da.

Derfor kom det som et chok for os at opdage, da vi kom til Christs Anonymous, hvor hårdhjertede og ubarmhjertige vi var overfor os selv og andre.

Vi indså, at dette blokerede vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd, så vi havde brug for vores ChrisAn Program til at lære at være medfølende og barmhjertige overfor os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvise medfølelse og barmhjertighed overfor mig selv og andre på alle mine og deres eksistensplaner.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. Juli: Gudscentreringens Ring

Hvis vi i stedet valgte at bruge Gudscentreringens Ring ved at åbne vores sind for nye tanker og idéer til at tage os af ham/hende, når han/hun var utilpas, kunne vi opnå at få en krafttilførsel, der kunne hjælpe os til at skabemanifestere velbehag i vores Sjæl/Super ego/sociale krop, og dermed kunne vi være taknemmelige for og glæde os over, at han/hun var veltilpas.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 47

Efterhånden, som vi blev bedre og bedre til at bruge de Arketypiske Ringe, indså vi, at vi kunne bruge Gudscentreringens Ring i mange forskellige sammenhænge.

Vi kunne bruge Gudscentreringens Ring på alle vores eksistensplaner og således også på vores Sjælsplan, den syvende dimension.

Vi brugte Gudscentreringens Ring ved at være åbensindede overfor andre i vores sociale liv, vores Sjæleliv, så vi kunne modtage en kraft-tilførsel ved hjælp af inspirationen fra det, andre havde at dele med os.

Denne kraft-tilførsel kunne vi ikke have opnået på egen hånd, og vi modtog derfor det med taknemmelighed og glæde, som andre delte med os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gudscentreringens Ring i mit sociale liv ved at åbne mit sind for at modtage det, andre har at dele med mig, med taknemmelighed og glæde over den kraft-tilførsel, det giver mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. Juli: *Den Store Ring af Glæde*

Som en naturlig konsekvens af at undersøge vores Emotionelle Ædruelighed, kom vi i kontakt med Sandheden om, at enhver skabningmanifestation er lige værdifuld for skabelsenmanifestationen, nøjagtigt som de er, og Den Store Ring af Glæde åbnede sig for os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 49

For de fleste af os var det lettest at begynde vores arbejde med at flytte os fra Den Store Ring af Smerte med dens gerrighed, misundelse, had og hovmod til Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed ved først at arbejde med at flytte os fra de Fire Små Ringe af Smerte til de Fire Små Ringe af Glæde i vores arbejde med vores ChrisAn Program.

Ved først at arbejde med disse Ringe, fik vi sat mere præcise ord på de egenskaber, Den Store Ring af Smerte og Den Store Ring af Glæde indeholder, og dermed blev det lettere for os at begynde at anvende disse egenskaber, når vi brugte Den Store Ring af Glæde i vores hverdag.

Når vi anvendte tro fra Den Store Ring af Glæde, så vi på Troens Lille Ring med dens gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed og dannede os et billede af, hvordan vi ønskede at praktisere disse egenskaber ved hjælp af Den Store Ring af Glæde, og på samme måde brugte vi Håbets Lille Ring med dens tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro til se på, hvordan vi kunne anvende håb.

Derudover brugte vi Kærlighedens Lille Ring med dens indrømmelse, selv-accept, sundhed og tilregnelighed samt Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab til at se på, hvordan vi kunne bruge kærlighed og sandhed, så vi på den måde fik sat hele Den Store Ring af Glæde i svingninger i vores hverdag.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge De Fire Små Ringe af Glæde til at sætte mere præcise ord på, hvordan jeg ønsker at bruge Den Store Ring af Glæde i en bestemt situation i min hverdag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. Juli: Eksistensens Paradoks

Vi begyndte vores ransagelser af dette paradoks ved først at undersøge vores trossystemer og overbevisninger om vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 32

I vores Christ's Anonymous symbol finder vi eksistensens ultimative paradoks, som er sameksistensen af vores sande Selv, vores Ånd og vores menneskelige selv.

På hjertesiden til venstre finder vi vores sande Selvs, vores Ånds fire grundlæggende karakteristika, der er allestedsnærvær, alvidenhed, almagt og udødelighed/uforanderlighed, og på handlingsiden til højre finder vi vores menneskelige selvs fire grundlæggende karakteristika, der er begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Vores mål i Christ's Anonymous er, at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, så alle vores menneskelige handlinger udspringer fra vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

For at opnå dette mål ønsker vi, at vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd ikke skal tilsløres af vores identifikation med vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og med det formål for øje arbejder vi på vores ChrisAn Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at forblive i énhed med mit sande Selv, min Ånd, så drivkraften til alle mine menneskelige handlinger udspringer fra mit sande Selvs, min Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. Juli: *Jeg ejer mine sår*

Princippet i Sjette Trin er Forvandling.

Slogan: Jeg ejer mine sår.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

Da vi kom til Trin Seks, blev vi overraskede over Sjette Trins slogan, der siger: Jeg ejer mine sår, fordi de fleste af os mente, at andre var årsag til vores smerter, og det kunne få os til at mene, at andre måtte ændre sig, så vi ikke behøvede at smerte over deres måde at være i Verden på.

Så længe vi mente, at det var andres opgave at ændre det, de sagde eller gjorde, der gav os følelsesmæssig smerter, blev vi afhængige af andres vilje og evne til at ændre sig samtidigt med, at vi gav afkald på at begynde vores helbredelse, fordi vi ikke tog ansvar for vores emotionelle smerter.

Hvis vi selv tog ansvar for vores emotionelle smerter ved at indrømme dem i Trin Et og ved at indrømme, hvordan de gjorde vores liv uhåndterligt, kunne vores helbredelse begynde i Trin To ved, at vi undersøgte den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, der lå ved roden af smerten.

Når vi desuden overgav os til den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt i Trin Tre og havde set på, hvilke af vores karakterdefekter, der forhindrede vores helbredelse og hvilke dyder, der hjalp os i vores helbredelse, i Trin Fire, havde delt vores opdagelser med os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab i Trin Fem, opnåede vi evnen til at forvandle vores emotionelle smerter til glæde ved hjælp af Trin Seks.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle en følelsesmæssig smerte til glæde ved hjælp af mit Sjette Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. Juli: *Tradition To*

Vi opdagede, at vi også kunne bruge disse erfaringer, når vi var en del af andre grupper udenfor Christs Anonymous, og i vores personlige arbejde med vores Anden Tradition ransagede vil alle de grupper, vi var en del af, og hvordan det kunne blive muligt for os at gøre vores stemme hørt uden at have et behov for at dominere og uden at lade os dominere af de andre i gruppen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 110

Da vi arbejdede med Tradition To, begyndte vi at gøre os klart, at når vi var en del af en gruppe, hvad enten det var en gruppe på to i vores ægteskab, eller en større gruppe i vores familie eller på vores arbejdsplads, kunne vi lære at overgive os til gruppens Højere Magt.

Vi valgte at opfatte gruppens Højere Magt som Gruppesamvittigheden, som den kommer til udtryk, når alle i gruppen havde udtrykt deres ønske om en handlingsplan for gruppen.

Vi gav udtryk for vores samvittighed på det emne, der var til debat i gruppen, og vi lyttede opmærksomt og respektfuldt til de andre medlemmers samvittighed, før vi tog en fælles beslutning om, hvad vores handlingsplan skulle bestå i.

Til sidst overgav vi os til Gruppesamvittigheden på samme måde, som vi overgav os til vores individuelle Højere Magt, hvad enten Gruppesamvittigheden valgte vores forslag som handlingsplan eller ej, i tillid til, at det var den rette handlingsplan for os som gruppe lige nu og her.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til Gruppesamvittighedens valg af handlingsplan på et område, vi har haft en debat om i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. Juli: *Fælles visdom*

Som gruppe besidder vi en stor fælles visdom om at opnå at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, og vi opfatter det som gruppens grundlæggende formål at gøre denne kilde af viden tilgængelig for os selv og andre, der har det samme formål som os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 114

De fleste af os havde været på den åndelige vej meget længe, da vi kom til Christ's Anonymous, og vi havde fået glimt af, hvordan det føltes at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Det havde fået os til at hige efter at opnå denne sindstilstand så meget som overhovedet muligt, fordi vi havde erfaret, at det var i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, at vi kunne finde den lykke, der kaldes glæden uden årsag og derfor uden modsætning.

Vi havde ønsket at være lykkelige under alle omstændigheder, uanset hvad de var, i meget lang tid, og vores glimt af den lykke, vi følte, i énhed med vores sande Selv, vores Ånd havde vist os, at det var i vores åndelige liv, vi kunne nå dette mål.

Da vi kom til Christ's Anonymous, blev vi stand til at indrømme i al sin enkelthed, at vi ønskede at være lykkelige, og når vi deltog i møder i Christ's Anonymous, fik vi adgang til vores fælles visdom om, hvordan det kunne blive muligt for os at være lykkelige under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg benytte mig af møder i Christ's Anonymous til at få adgang til den kilde af fælles visdom, der findes i Fællesskabet, om at opnå lykken.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. Juli: Ønske om at bruge vores karakterdefekter

Mange af os forestillede os, at der var intet, vi hellere ville end at blive befriet fra vores karakterdefekter, men da vi undersøgte vores tænkende sind, vores ego, og de emotioner, der udsprang fra det i vores daglige situationer, opdagede vi, at det ikke forholdt sig sådan.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

Da vi kom til Trin Syv i vores ChrisAn Program begyndte vi at arbejde med vores benægtelser af den smerte, som brugen af vores karakterdefekter medførte, samt de forsvar af smerten, vi havde opbygget siden vores barndom.

Desuden arbejdede vi med de retfærdiggørelser af smerten, vi også havde bygget på siden barndommen samt de rationaliseringer, vi brugte, når smerten fra vores brug af vores karakterdefekter ramte os.

Derved opdagede vi, at vi rent faktisk ønskede at bruge vores karakterdefekter i forskellige situationer, fordi vi havde opbygget mange grunde til at bruge dem, som, vi syntes, var virkeligt gode grunde.

Efterhånden, som vi voksede åndeligt ved at bruge Glædens Ringe i stedet for Smertens Ringe og dermed bragte vores tænkende sind, vores ego på linje med vores sande Selv, vores Ånd, blev vi mere og mere følsomme overfor vores karakterdefekters smerte, og vi brugte Trin Syv til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra smerten.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin dagen igennem til at samarbejde med min Højere Magt om at blive befriet fra min brug af mine karakterdefekter i situationer, hvor de kommer til overfladen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. Juli: *Den Fjerde Dimension*

Det eksistensplan vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop lever sit liv på kaldes det æteriske plan, bevægelsesplanet, rum og tid planet eller den fjerde dimension.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

Vi bevæger vores tredimensionelle Moder Jord krop/fysiske krop gennem rum over tid ved hjælp af energi, og denne ekstra kvalitet ved vores Moder Jord krop/fysiske krop er en ekstra dimension, den fjerde dimension.

Vi var så vant til at bruge vores fjerde dimensions energi, at vi normalt ikke tænkte over det, før vi kom til Christs Anonymous og begyndte at arbejde med vores kroppe.

Efterhånden, som dette arbejde udviklede sig, forstod vi, at den fjerde dimension er et eksistensplan i sig selv, også kaldet det æteriske plan, og at en af vores kroppe består af den æteriske, der rummer vores bevægelsesenergi.

I vores arbejde med den fjerde dimension i Trin Et i vores ChrisAn Program, arbejdede vi med vores holdning til vores energi, vores rum og tid, og ved hjælp af dette arbejde befriede vi os fra meget stress angående vores anvendelse af vores energi/rum-tid.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med at befri mig fra stress i forbindelse med min æteriske krop ved hjælp af Programmet i Christs Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. Juli: *Barmhjertighedens Trin*

Tolvte Trin kaldes Barmhjertighedens Trin, og dette Trin giver os evnen til at praktisere kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at videregive oplysninger til de, der lider, både indenfor og udenfor vores Fællesskab.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 8

Da vi var kommet til Tolvte Trin i vores Christ's Anonymous Program, havde vi undersøgt vores livs lidelser, og vi havde opdaget, at smerte er et kortvarigt handlingssignal, og lidelse er at undlade at udføre den handling, som smerten foreskriver.

Undladelse af at udføre den handling som en mental-emotionel smerte krævede, hang sammen med, at vi ikke vidste, hvordan vi kunne tage os af vores mentale-emotionelle smerter, og derfor udviklede mange af dem sig til årelange lidelser og endte med at udtrykke sig i fysisk sygdom.

Ved hjælp af vores arbejde med Glædesringene og Smerteringene i Christ's Anonymous kunne vi imidlertid lære, hvordan vi kunne tage os af vores mentale-emotionelle smerter og forvandle dem til glæde, og vi kunne også lære at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed kom vi under indflydelse af glæden uden modsætning, der er vores sande Selvs, vores Ånds karakteristiske vibration.

Da vi således lærte at tage os af vores eksistentielle smerter ved hjælp af vores Trinarbejde i Christ's Anonymous voksede vores barmhjertighed overfor os selv og andre, i særdeleshed andre, der stadig led på områder, vi var kommet os over, og dermed blev vi villige til bruge vores personlige ressourcer på at bidrage til deres helbredelse, hvis de ønskede de oplysninger, som vi besad, om vores helbredelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine personlige ressourcer på at hjælpe et andet menneske, der ønsker, at jeg hjælper ham/hende med at komme sig over hans/hendes eksistentielle smerter på et område, jeg er kommet mig over.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. Juli: *Solar plexus*

I vores eksistens er vores emotionelle følelser forbundet med og arbejder igennem vores forhold til os selv, og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er de forbundet med og handler igennem vores solar plexus center, der også kaldes vores lavere hjerte af nogle og vores tredje hjerne af andre eller mere generelt for vores dybeste mavefølelser, vores hjertekule eller vores mod.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

Inden vi kom til Christs Anonymous, var de fleste af os ikke bevidste om, at vores solar plexus center lader os vide ved hjælp af en ubehagelig fornemmelse i solar plexus, at vores tankegang lige nu og her ikke er til vores fordel, og på samme måde lader vores solar plexus center os vide ved hjælp af en behagelig fornemmelse i solar plexus, at vores tankegang lige nu og her er til vores fordel.

For mange af os krævede det en betydelig mængde Trinarbejde at udvikle vores skelne-evne til et punkt, hvor vi blev i stand til at adskille vores følelser i vores solar plexus center fra vores følelser i vores mave, og da vi blev i stand til det, blev vi også i stand til at frigøre os fra forskellige addiktioner så som addiktion til mad, nikotin, alkohol og stoffer samt vores addiktion til vores karakterdefekter, der giver os adgang til et addiktivt skud af kortisol.

Vi giver slip i vores addiktioner ved at lære at bruge en ubehagelig følelse i vores solar plexus center som vejledning, der fortæller os, at vi har brug for at finde ud af hvilke tanker, der ligger bag den ubehagelige fornemmelse, og i ChrisAn bruger vi Smerteringen og Superstrengene af Smerte til at identificere, hvilket tankemønster den pågældende tanke tilhører.

Når vi har identificeret, hvilket energifelt den pågældende tanke tilhører, kan vi begynde at ændre den tankegang, der ligger bag denne tanke ved hjælp af Glædesringene og Superstrengene af Glæde i stedet for at tildække vores solar plexus fornemmelser med mad, nikotin, alkohol, stoffer samt den kortisol, vores anvendelse af vores karakterdefekter udløser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle de bagvedliggende tanker, når ubehagelige fornemmelser i mit solar plexus center lader mig vide, at forvandling er påkrævet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. Juli: *Vigtigt og uvigtigt*

Vi dømte hverken vores ønsker eller Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm på grundlag af, hvor vigtig eller uvigtig, vi anså vores impuls for at være NU og HER, men overgav os helhjertet til HER og NU, hvad det end rummede.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 90

Inden vi kom til Christ's Anonymous, identificerede de fleste af os vores tænkende sind, vores ego som den, vi var, og derfor lyttede vi til det, vores tænkende sind, vores ego opfattede som vigtigt og tog det til hjerte, og det vores tænkende sind, vores ego opfattede som uvigtigt, stødte vi fra os.

Efterhånden, som vores Trinarbejde udviklede sig, begyndte vi imidlertid at give slip i at opfatte vores tænkende sind, vores ego som den, vi var, og vi begyndte i stedet for at opfatte os som observatøren af vores tænkende sind, vores ego, og dermed havde vi hævet os over at identificere os selv med vores tænkende sind, vores ego, og i stedet identificerede vi os nu med vores Sjæl.

Efterhånden, som vi vænnede os til den tilstand, vi befandt os i, når vi identificerede os selv med vores Sjæl som observatøren af vores tænkende sind, vores ego, opdagede vi, at der bag observatøren fandtes en observatør, der observerede observatøren, og at denne observatør er vores sande Selv, vores Ånd, og dermed var vi nået frem til at identificere os med den, vi i sandhed er.

Desuden opdagede vi, at når vi befandt os i énhed med vores sande Selv, vores Ånd var intet for stort, og intet var for småt til at være af betydning, og dermed gav vi slip i at mene, at noget var vigtigere end andet, og i stedet overgav vi os til vores impuls i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm uden at dømme indholdet i vores impuls på grundlag af det, vores tænkende sind, vores ego mente var vigtigt eller uvigtigt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig helhjertet til de impulser, der kommer til mig i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm uden at lytte til min tænkende sinds, mit egos opfattelse af, hvor vigtig impulsen er eller ikke er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. Juli: Bevidstheden om tid og rum

Vi tænkte, at vi burde være i stand til få mere ud af de fireogtyve timer i vores døgn, og vi tænkte at vores personlige rum burde se pænere og renere ud, når nogen kom for at besøge os sammenlignet med, hvordan de ellers så ud.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 78

I løbet af vores liv havde vi samlet mange oplysninger og erfaringer sammen om, hvordan vi kunne tage os af vores forskellige kroppe, heriblandt hvordan vi bedst kunne tage os af vores æteriske krop, vores rum-tid-energi krop.

Vores æteriske krop rummer to af vores livs fire grundlæggende byggestene som mennesker, vores tid og vores energi, og mange mennesker er kommet med mange forslag om, hvordan vi kunne få mest ud af disse ressourcer.

Jo flere oplysninger vi fik om, hvordan vi kunne få mest muligt ud af vores personlige rum-tid-energi ressource, jo mere overvældende kunne det forekomme os at finde en tilfredsstillende måde at tage os af vores æteriske krop på.

Derfor brugte vi vores ChrisAn Program til at eksperimentere med, hvordan vi bedst kunne tage os af vores æteriske krop ved at bruge vores personlige space, vores tid og vores energi på en måde, der ville glæde os lige nu og her.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig af mit personlige space, min tid og min energi på en måde, der glæder mig lige nu og her.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. Juli: Forsvar for vores brug af vores karakterdefekter

Ofte forsvarede vi den smerte, vi påførte os selv ved at tænke, at vi blot skulle prøve mere ihærdigt på trods af alle beviser på det modsatte.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

Når vi læste vores ChrisAn litteratur, blev navnet 'karakterdefekter' brugt i mange sammenhænge, og det kunne få os til at tro, at det var en fejl i vores karakter, at vi brugte disse mentale-emotionelle energimønstre, også fordi anvendelsen af dem førte til smerte for os selv og andre.

Lidt efter lidt som vores forståelse af vores karakterdefekter voksede, indså vi, at en ny idé nødvendigvis er beheftet med fejl, og smerten, der opstod, når vi forsøgte at føre vores nye idé ud i praksis, var en vejledning om, at vi bevægede os væk fra vores mål, og hvis vi brugte denne vejledning, voksede vi i visdom, der er viden parret med erfaring.

I løbet af vores liv havde vi modtaget mange fejl-oplysninger om, hvordan vi med fordel kunne gribe en situation an, men hvis vores handling førte til smerte for os selv og andre, vidste vi nu, at vi havde anvendt en karakterdefekt og havde brug for at ændre adfærd, så vi kunne opnå vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt.

Hvis vi forsvarede vores fejltagelse, når vi forsøgte at bringe en ny idé ud i livet, eller hvis vi forsvarede vores følelsesmæssige smerte over at anvende en bestemt adfærd i en situation, betød det, at vi ikke var rede til at rette vores fejl, og den førte dermed til større og større lidelse for os selv og andre, indtil vi overgav os og rettede fejlen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage vejledningen fra mine karakterdefekters smerte til hjerte ved at rette mine fejl i stedet for at forsvare dem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. Juli: Vores kausale krop

Som enhver anden skabningmanifestation eller krystalliseret form af Ånd er vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 23

Efterhånden, som vi arbejdede med vores forskellige kroppe ved hjælp af vores Christs Anonymous Program, opdagede vi, at vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego både afgav og modtog vibrationer, og når vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego modtog vibrationerne fra Sjælsplanet, oversatte vores tænkende sind, vores ego, vores Sjæls fire grundlæggende følelser til tanker.

Ved hjælp af de oplysninger vi modtog fra vores ChrisAn litteratur, blev vi klar over, at vores Sjæls fire grundlæggende emotionelle følelser er kærlighed og frygt, glæde og smerte, og at vores Sjæls kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed er betinget af omstændighederne, og at vores Sjæls kærlighed fremkalder glade tanker og følelser, og at vores Sjæls frygt fremkalder smertefulde tanker og følelser i vores tænkende sind, vores ego.

Efterhånden, som vi vænnede os til at være et med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, at når vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego modtog vibrationer fra vores sande Selv, vores Ånd, oversatte vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego disse til impulser til tanker, der bestod i betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og desuden modtog vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego impulser fra vores Moder Jord krop/fysisk krop, vores æteriske krop/rum-tid-energikrop og vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn krop.

Før vi kom til ChrisAn havde det forledt mange af os til at tro, at vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego vidste alt om alt, men vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego er en skabningmanifestation og som sådan begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig, og derfor var det vigtigt for os at arbejde med at give vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego ny inspiration og ny viden ved hjælp af vores Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til arbejde på at lære mit psykologiske landskab at kende ved hjælp af min kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego, også kaldet mit tænkende sind, mit ego.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. Juli: *At føle sig som et offer*

Når vi følte os som et offer, blev vi vrede og følte, at andre burde være mere forstående, kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige, og som et resultat begyndte vi at belære andre åbenlyst eller i vores tanker om, hvordan de burde være eller ikke være, tænke, føle og handle samtidigt med, at vi forførte os selv og andre til at tro, at vi vidste bedre, hvordan tingene skulle være.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 69

Da vi arbejdede med Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle i vores ChrisAn Program, opdagede vi på hvilke måder, vi tog offer-rollen i brug, og vi opdagede også, at når vi tog Medafhængighedens Ring i brug, påførte vi smerte både på os selv og andre i vores sociale liv.

Vi opdagede desuden, at følelsen af at være et offer for en Højere Magt, for vores egne kroppe, for andre skabningermanifestationer og for omstændighederne altid og uden undtagelse var fejlagtig opfattelse af Virkelighedens sammenhænge og handlede udelukkende om vores brug af smerte-energi i situationen, vi følte os som et offer for.

Hvis vi i stedet valgte at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekts for selv og respekt for andre på den samme situation, opdagede vi, at vores perspektiv på Virkeligheden ændrede sig på en sådan måde, at vi oplevede glæde, og at andre i vores sociale liv blev smittet af vores glæde.

Desuden medførte vores flytning fra Medafhængighedens Ring til Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, at vi voksede i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed, og det fik os til at indse, at både smerte og glæde havde deres at give, så alt var godt, og at Glædens Ringe hjalp os til at få adgang til vores vidende Sind, vores Gudssind.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at komme mig over en eksistentiel smerte, så jeg kan vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed i stedet for at føle mig som et offer og samtidigt få lettere adgang til mit vidende sind, mit Gudssind.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. Juli: At forbinde vores indre liv med vores ydre liv

Vi troede også på, at Traditionerne kunne forbinde vores indre liv med vores ydre liv, og at de samtidigt kunne holde sammen på de mange individuelle områder af vores personlige liv i den ydre Verden uden, at vi behøvede at 'hugge en hæl og klippe en tå' for at kunne passe ind i den.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 105

Da vi var færdige med vores Trinarbejde i Christ's Anonymous, fortsatte vi vores arbejde med Programmet ved at arbejde med de Tolv Traditioner på samme måde, som vi havde arbejdet med de Tolv Trin.

Tolvte Trin kalder vi Barmhjertighedens Trin, fordi vores arbejde med alle Tolv Trin havde givet os en åndelig opvågnen til barmhjertighed/Kristusbevidsthed overfor dem, der stadig lider under addiktion til deres tænkende sind, deres ego både indenfor og udenfor vores ChrisAn Fællesskab.

Vi var dermed blevet rede til at arbejde med at forbinde vores indre liv med vores ydre liv ved at arbejde med Traditionerne, som vi kalder Det Trettende Trin, for dermed at blive i stand til at indsætte vores åndelige klarhed i vores forhold til Verden omkring os.

Efterhånden, som vores arbejde med Det Trettende Trin udviklede sig, blev vores Sjæleliv, vores sociale liv mere og mere harmonisk, og vi blev dermed i stand til at udvikle vores sociale færdigheder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Det Trettende Trin til at forbinde mit indre liv med mit ydre liv, så jeg kan udvikle mine sociale færdigheder.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. Juli: Værdsættelse

Vi har alle et behov for værdsættelse fra andre, især fra dem, der står os nær, så vi undersøgte også, hvad værdsættelse kan bruges til, og hvad den ikke kan bruges til.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 118

Mange af os, der kom til Christs Anonymous, følte, at vi blot blev tålt af de voksne omkring os, da vi var børn, og derfor havde vi vænnet os til ikke at blive værdsat af andre, og det havde også fået os til at tænke nedsættende og kritiske tanker om os selv, så vi næsten konstant befandt os i smerten fra Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Vi hørte andre medlemmer dele om, at der findes undersøgelser, der viser, at hvis et nyfødt barn ikke modtager værdsættelse af sin eksistens, visner barnet, i værste tilfælde dør barnet efter nogen tid, og det kan i ekstreme tilfælde føre til vuggedød, hvor et barn vælger at vende tilbage til de Højere Verdeners umiddelbart efter fødslen.

Derfor forstod vi, at det er livsvigtigt, at vi alle lærer at værdsætte hinanden på så mange måder, som vi er i stand til, og at vi desuden lærer at værdsætte alle vores kroppe på så mange måder som muligt, hvad enten den individuelle person eller den individuelle krop ser ud på en måde eller fungerer på en måde, der tilfredsstiller os eller ej.

Hvis en af vores kroppe ser ud på en måde, vi ønsker anderledes, bruger vi vores Program til at foretage de fornødne ændringer, enten i kroppen eller i vores holdning til den, og når det drejer sig om en anden bruger vi Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre til at ændre vores holdning til den anden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udtrykke min værdsættelse af alle mine kroppe og af andre medlemmers bidrag i de gruppe-sammenhænge jeg indgår i, hvad enten det er en af to i mit ægteskab, eller det er en af mange i mit ChrisAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. Juli: Den første og den sidste

Vores Sjæl/Super ego/sociale krop er vores Ånds første dødelige krop og er den sidste dødelige krop, vi opgiver, når vi en gang som fri Ånd har trukket alle vores projektioner tilbage fra skabelsenmanifestationen for igen at blive ét væsen, når vi smelter sammen med vores Åndepartner, og evolutionen således er kommet til en afslutning for os.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

Før vi kom til Christs Anonymous opfattede mange af os vores Sjæl og vores Ånd som to navne for den samme del af vores totale væsen.

I Trin Et i vores Christs Anonymous Program opdagede vi imidlertid, at der er forskel på de to dele af vores totale væsen.

Vores sande Selv, vores Ånd er frit flydende uden form, og vores Sjæl er omgivet af et florlet lag af krystalliseret Ånd og er den første skabningmanifestation, vores sande Selv, vores Ånd skabtemanifesterede.

Når vi begynder at trække vores identifikation med alle former tilbage inklusive vores identifikation med vores Sjælsform for at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd har vi ladet alle vores kroppe bag os, også den første og den sidste.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at befri mig fra min identifikation med mine kropsformer inklusive den første og den sidste ved hjælp af mit ChrisAn Program for at blive i stand til at identificere mig med mit Sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. Juli: *Tradition Et til Fire*

Tradition Et til Fire.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 14

ChrisAns Traditioner indeholder de principper, der ikke alene holder sammen på vores Verdensomspændende Fællesskab af store individualister, men også på alle de forskellige individuelle områder af vores indre og ydre liv.

Vores Første Tradition sikrede, at vi tog alle medlemmers velbefindende i betragtning i alle de Fællesskaber vi var medlem af, hvad enten det var en af to i vores parforhold, eller det var en af mange i vores Christs Anonymous Fællesskab.

Vores anden Tradition huskede os på, at vores Gruppesamvittighed, der består i alle medlemmers ligeværdige ønsker for Fællesskabets udfoldelse, er vores Fællesskabers Højere Magt, som vi overgav os til i gruppesammenhænge på samme måde, som vi overgav os til vores personlige Højere Magt på et individuelt grundlag.

Vores Tredje og Fjerde Tradition sikrede enhver af os retten til selv at bestemme at indgå i vores Fællesskaber og forlade dem igen uden problemer samt til at organisere vores gruppe på en hvilken som helst måde, der ikke var til gene for andres ønsker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Traditionerne fra mit Christs Anonymous Program som en rettesnor for, hvordan jeg kan indgå i forskellige Fællesskaber på en harmonisk måde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. Juli: *At blive i Stilhedens Punkt*

BARE FOR I DAG vil mine tanker dreje sig om at blive i Stilhedens Punkt og dermed opleve Glæde over at Være til under alle omstændigheder lige meget, hvad de er.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 17

I ChrisAn lærte vi, at det var ved at være nærværende i Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm, at vores tænkende sind, vores ego blev stille ud over de tidspunkter, hvor vi brugte vores Elvte Trin til at indgå i meditation, men for mange af os kunne det være svært at blive i Stilhedens Punkt, når vi ikke satte os ned for at indgå i meditation.

Ofte blev vi opslugt af at tænke på fremtiden, og i den forbindelse tænkte mange af os på, at der var tale om tanker om i morgen, en dag i næste uge, næste måned eller næste år, men i ChrisAn opfatter vi det også som at få vores fokus trukket ud i fremtiden, hvis vi er optaget af at tænke på det, vi ønskede at foretage os, når vi var færdige med den opgave, vi var i færd med at løse i NUET.

Vores frygt for at lande i Tomhedens Ring med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed var ofte årsagen til at vi forlod NUET tankemæssigt, fordi vi ønskede at sikre os, at vi havde noget interessant og meningsfuldt at fylde ind i vores tomme tid, når den opgave vi var i færd med var blevet afsluttet.

I Trin Elleve lærte vi imidlertid at standse op, når vi var færdige med en opgave, for at takke vores Højere Magt for at have modtaget kraften til at udføre den og for at søge vejledning om hvilken opgave, der kunne være vores næste rette handling samt for at søge kraften til at udføre den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at få den kraft-tilførsel, jeg har brug for til at blive i stand til at forblive i Stilhedens Punkt, i Det nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. Juli: Misbrug af vores tænkende sind, vores ego

Gradvist blev vi så opslugt af vores tænkning, af at prøve på at regne det ud, kun viden kunne fortælle os, at vores ego blev oppustet som en konsekvens og kom til at optage det meste af vores tid, energi, interesse og opmærksomhed. Således fortabte vi os i en fantasi om Virkeligheden i stedet for at forbinde os med og overgive os betingelsesløst til Virkeligheden, som den fandt sted HER og NU!

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

Inden vi kom til Christs Anonymous var de fleste af os så identificerede med vores tænkende sind, vores ego, at vi opfattede vores tanker, som den vi var og derfor som et sandt billede af Virkeligheden.

Efter vi kom til Christs Anonymous opdagede vi imidlertid, at vores tanker om vores fysiske Virkelighed ikke var Virkeligheden, men en pegepind, der pegede på Virkeligheden, for ligegyldigt hvor mange gange vi sagde ordet 'stol', blev ordet dog aldrig stolen.

Når vi opfattede vores tænkende sind, vores ego som værende i besiddelse af Sandheden med stort S, medførte det et misbrug af vores tænkende sind, vores ego, og dette misbrug fik os til at strides med andre om, hvem der besad de rette ord til at beskrive Virkeligheden.

For at 'vinde' denne mentale krig mod andre mennesker, opbyggede vi flere og flere forsvarsværker og mere og mere ammunition, som vi ønskede at bruge overfor andre mennesker, og dermed blev vores liv mere og mere krigerisk og smertefuldt, indtil vi i stedet overgav os til vores sande Selv, vores Ånd og dermed standsede krigen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i min addiktion til mit tænkende sind, mit ego og i stedet identificere mig med mit sande Selv, min Ånd, så jeg kan blive i stand til at bruge betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed i mit sociale liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. Juli: Vores æteriske krops begrænsninger

Vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop er begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig ligesom enhver anden skabningmanifestation, der er begrænset af en krystalliseret form af Ånd, hvad enten formen er subtil eller kompakt.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

Før vi kom til Christs Anonymous forestillede mange af os sig, at det kun var vores fysiske krop, der var begrænset på mange forskellige måder.

Efter vi kom til Christs Anonymous opdagede vi imidlertid, at vi havde mange forskellige kroppe, der alle var begrænsede på mange forskellige måder.

Den af vores kroppe, der kommer vores fysiske krop nærmest, er vores æteriske krop, der også kaldes vores energikrop, fordi det er ham/hende, der forsyner vores fysiske krop med energi til at bevæge sig gennem rum over tid.

Efter nærmere overvejelse indså vi, at vi havde en begrænset energi til vores rådighed hver dag, vi havde en begrænset tid til rådighed hver dag, og vi havde et begrænset personligt space, som vores liv udfoldede sig i, og dermed stod det os klart at også vores æteriske krop var begrænset på mange forskellige måder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at acceptere min æteriske krops begrænsninger.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. Juli: At give vores ego korrekte fingerpeg

I Trin Fire i ChrisAn Programmet havde vi brug for at bringe orden i vores tænkende sind, vores ego, og vi gjorde dette ved at give vores tænkende sind, vores ego korrekte fingerpeg om, hvordan det ville være muligt at skabemanifestere fred og glæde i sindet.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 44

Ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe begyndte vi at undersøge vores psykologiske landskab i Trin Fire i vores Christ's Anonymous Program.

Derved opdagede vi, at vi havde taget mange ting i vores Virkelighed for givet, der nu viste sig blot at være et tankesæt, der kunne fremkalde emotionelle følelser af smerte eller glæde i os.

Derved opdagede vi, at vi med samme sandhedsværdi kunne tænke noget om vores Virkelighed, der gav os følelsesmæssig smerte eller følelsesmæssig glæde, og derved indså vi, at det var til vores fordel at begynde at vælge de tankesæt, der gav os glæde.

Derfor brugte vi Trin Seks til at finde ud af, hvordan vi kunne vælge at forvandle vores eksistentielle smerter til glæder ved at give vores tænkende sind, vores ego korrekte fingerpeg om hvilke tankebaner, vi ønskede at bevæge os i.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at give mit tænkende sind, mit ego korrekte fingerpeg om hvilke tankebaner, jeg ønsker at bevæge mig i.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

31. Juli: *Ikke-professionalitet*

Ved at vælge at holde vores profession eller status i den ydre Verden anonym i ChrisAn og ved ikke at se på vores rolle i ChrisAn på en professionel måde sikrer vi os, at vi forbliver ikke-professionelle, når vi arbejder med vores Program.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 118

Hvis vi brugte vores profession til at tjene penge i forbindelse med Christ's Anonymous, kom vores helbredelse for vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego ud af kurs, for det var vanskeligt for os ikke at blive opslugt af vores tænkende sind, vores ego, når det drejede sig penge.

Det medførte, at vi let blev suget ind i vores tænkende sind, vores ego, hvis vi blandede penge ind i vores medlemsskab af Christ's Anonymous, fordi vores tænkende sind, vores ego har til opgave at tage sig af, hvordan vi får mest ud af vores penge.

Det samme var gældende, hvis vi brugte vores besiddelse af ejendom som mødested for vores Fællesskab, fordi de lokaler, der bliver brugt til møder, skal sikre, at Fællesskabet ikke bliver afhængig af udenforstående kræfter, men udelukkende bliver styret af Gruppe-samvittigheden, der er alle medlemmers fælles stemme.

Når vi sikrede os, at vi forblev ikke professionelle i ChrisAn, blev det lettere for os at lægge alle jordiske overvejelser bag os for at mødes som ligesindede mennesker for at hjælpe hinanden med at komme os over vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for i stedet at blive ført til identifikation med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lægge alle jordiske overvejelser bag mig, når jeg mødes med andre ligesindede i mit ChrisAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

AUGUST

01. August: Overfladiske opfattelser

I Tradition Tre åbnede vi os både som enkeltindivider og som gruppe for den kendsgerning, at vi ikke kunne bedømme andre menneskers liv og bevæggrunde ved at se på dem udefra.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Da vi begyndte vores Trettende Trin ved at arbejde med Traditionerne, hjalp Tradition Tre os til at indse, at vi ikke kunne kende andre menneskers liv og bevæggrunde, med mindre de fortalte os om deres liv og deres bevæggrunde.

Inden vi arbejdede med den Tredje Tradition, havde vi ofte følt os overbevist om, at vi vidste, hvad andre tænke og følte, og hvorfor de handlede, som de gjorde uden at være opmærksomme på, at dette ikke er muligt.

Vi opdagede, at vi kun kunne vide, hvordan vi selv ville tænke og føle, hvis vi handlede, som det andet menneske gjorde, men vi vidste også nu, at vi alle er enestående, og derfor kunne vi ikke vide, om det andet menneskes tanker og følelser ville føre til de samme handlinger, som vores tanker og følelser førte til under de samme omstændigheder.

Disse erkendelser fik os til at give slip i vores overfladiske opfattelser af andre mennesker, og i stedet blev vi interesserede i at høre, hvad de havde at fortælle om deres tanker, følelser og bevæggrunde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i mine overfladiske opfattelser af andre mennesker og i stedet lytte til det, de har at dele om deres tanker, følelser og bevæggrunde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. August: Valgfrihed

Til sidst afgjorde vi, i hvilken grad den forpligtelse og det engagement vi investerede var vores anstrengelser værd, eller om vi hellere ville opfylde vores formål på andre måder, og dernæst handlede vi i overensstemmelse med det.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 109

Fra vores tidligste barndom havde de fleste af os lært, at det var vigtigere at tage hensyn til det, andre ønskede, at vi skulle gøre, end det, vi selv ønskede at gøre, og det havde medført, at vi lidt efter lidt rettede vores fokus mod det, andre ønskede fra os, i stedet for at rette fokus mod det, vi selv ønskede.

Ikke blot lærte vores forældre os, at vi skulle gøre det, de ønskede, men også at vi skulle gøre det, vores søskende, vores familie og vores legekammerater ønskede, og hvis vi selv ønskede noget andet, blev vi ofte udsat for tilbagetrækning af kærlighed fra vores nære og kære, og i stedet blev vi udsat for åbenlys eller skjult vrede.

Det havde medført, at vi som unge voksne ikke længere havde umiddelbar adgang til det, vi selv ønskede, men følte os nødt til at gøre os mange overvejelser om, hvorvidt vores ønsker og vores valg muligvis kunne blive oplevet som sårende eller direkte krænkende af andre.

Da vi kom til Christ's Anonymous ønskede vi at blive i stand til at vælge frit, og derfor blev vi taknemmelige over at arbejde med Tradition Fem, der hjalp os til at undersøge, om vi fik vores personlige formål med at være medlem af en gruppe opfyldt, og hvordan vi kunne give slip i en gruppe, hvis vi ikke længere fik vores ønsker opfyldt i gruppen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit arbejde med Tradition Fem til at give mig selv tilladelse til at forholde mig til andre på en måde, der tjener mine personlige formål.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. August: *Selvtilstrækkelighed*

I løbet af vores Åndelige arbejde har vi opdaget, at selvtilstrækkelighed er en illusion.

Vi har brug for alt og alle omkring os, og vi har brug for at have en følelse af fællesskab med alle.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 101

Før vi kom til Christs Anonymous havde mange af os den tanke, at vi ikke havde brug for andre, fordi vi selv var i stand til at opfylde de fleste af vores behov, og vores behov for et socialt liv fik vi opfyldt ved hjælp af et af de Tolv Trins Fællesskaber, vi deltog i, før vi kom til Christs Anonymous.

Da vi begyndte at undersøge vores samhørighed med andre, opdagede vi, at vi havde brug for planterne for at kunne trække vejret, vi havde brug for Jorden at gå på, vandet at drikke, maden at spise, og det var som oftest ikke os selv, der havde dyrket de planter, vi ønskede at spise.

Vi opdagede, at vi havde brug for landmanden, for købmanden, for supermarkedet, for butikkerne, der sælger vores sko, vores tøj, vores brugsgenstande og alt det, vi i øvrigt kan komme i tanke om, og vi havde brug for menneskerne i de grupperinger, vi deltog i på vores arbejdsplads og i vores familie, og vi havde brug for vores Højere Magt.

Da vi indså, hvor værdifulde alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner var for os og vores livsoplevelse, indså vi, at selvtilstrækkelighed var en illusion, og dermed begyndte vores ophold i glæden fra Gudscentreringens Ring med dens taknemmelighed, glæde, åbensindethed og kraft-tilførsel at blive længere og længere.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske, at selvtilstrækkelighed er en illusion ved at bruge Gudscentreringens Ring til at åbne mit sind i taknemmelighed overfor den kraft-tilførsel, som alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner bidrager med til mit liv, så jeg dermed kan intensivere min glæde over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. August: *Samfundets krænker-rolle*

For mange af os var det et afgørende punkt i vores Trinarbejde at arbejde på at give os selv og andre genoprejsning for fejl, vi mente, vi havde begået, for vi havde lavet mange ting i fortiden, der havde givet anledning til andres medafhængighed, som for eksempel vores samfunds medafhængighed, der kom til udtryk igennem samfundets misbilligelse af vores skæbne, og sådan misbilligelse fra samfundets side havde fået os til at kritisere os selv og dermed til at ødelægge vores Glæde over at Være til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 69

Da vi begyndte at se på vores samfund ved hjælp af vores forståelse af vores egen medafhængighed, opdagede vi, at vores samfund forsøger at styre og kontrollere os ved at brug lovgivning, der belønnede eller straffede adfærd, som samfundet fandt ønskværdig eller uønskværdig.

Det betød, at samfundet brugte Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle imod os, og dermed åbnede samfundet sig for misbrug af lovgivningen ved at gøre det muligt for nogle få at lovgive om, hvordan vi alle skulle samspille med andre, og således tog de medafhængighedens krænker-rolle i brug.

Når samfundet brugte sin medafhængige krænker-rolle overfor et menneske, vidste vi fra personlig erfaring, at anvendelsen af Medafhængighedens Ring til håndtering af en situation ville føre til smerte både for samfundet og det menneske, der blev udsat for samfundets medafhængige krænker-rolle.

I stedet ønskede vi, at samfundet skulle se i øjnene, at hvis et menneske ønskede at skade sig selv eller andre, var dette menneske ikke rask mentalt og følelsesmæssigt, og som et sygt menneske, havde han/hun brug for, at samfundet brugte glæden i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre for at gøre det muligt for det pågældende menneske at komme sig over sin syge adfærd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bidrage til, at mit samfund bruger Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring i sit samspil med mig og andre ligegyldigt, hvor syge vi muligvis er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. August: At frigøre sig fra energi-dræn

Princippet i Sjette Tradition er Livskraft:

Slogan: Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 121

I Christs Anonymous arbejdede vi med vores indre barn i vores Fjerde Trin for at tage stilling til, hvordan vi kunne tage ansvar for vores smertefulde følelser fra barndommen i stedet for at holde vores forældre ansvarlige for dem, og vi opdagede, at i vores barndom havde vi fået indtryk af, at den rette måde at være sociale på var, at vi tilsidesatte vores egne ønsker for at indrette os efter det, andre ønskede.

Vi opdagede, at dette medførte, at vi blev mentalt syge i en meget tidlig alder, fordi vi lærte at bruge Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, og at denne sygdom drænede os for energi i et sådan omfang, at vi ofte ikke længere vidste, hvad vi selv ønskede, men i stedet havde vi hele tiden vores emotionelle antenner ude for at opfange det, vi troede, at andre ønskede, at vi skulle ønske.

I løbet af vores Trinarbejde lærte vi at afdække flere og flere af vores ønsker og at arbejde på at opfylde dem ved hjælp af Kærlighedens Lille Ring med dens indrømmelse, selvaccept, sundhed og tilregnelighed, og når vi arbejdede med den Sjette Tradition, lærte vi at frigøre os fra det, der ikke tjente vores formål i stedet for at blive i en situation af hensyn til de følelser, vi troede, at andre ville få, hvis vi forlod samspillet.

Vi lærte også at befri os fra samspillet med andre på en måde, der var respektfuld og ligefrem ved at bruge egenskaberne i Glædens Ringe samtidigt med, at vi udtrykte værdsættelse af det, vi havde opnået i vores samspil med de andre og af den samhørighed, vi havde følt i løbet af vores samspil med dem, selvom vi nu var nødt til at gå videre med noget andet for at kunne opfylde vores formål.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg frigøre mig fra et socialt samspil, der ikke længere tjener mine formål på en måde, der er respektfuld, ligefrem og værdsættende.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. August: *Dysfunktion*

Den svage begyndelse af en sammentrækkende bevægelse i vores solar plexus center henleder vores opmærksomhed på den kendsgerning, at vores tænkning er blevet dysfunktionel.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

Vores solar plexus center hjalp os til at mærke vores emotionelle følelser meget tydeligt, fordi vores solar plexus center trak sig sammen i ubehag, når vores emotionelle energistrøm var dysfunktionel.

Dette ubehag skyldtes vores dysfunktionelle tænkning, og når vi oplevede vores emotionelle energistrøm fra vores funktionelle tænkning, oplever vi følelsesmæssigt velbehag og kunne ligefrem opleve en boblende følelse af glæde i vores solar plexus.

Vi ønskede at opleve velbehag og glæde i vores solar plexus center, så når vi mærkede begyndelsen af en sammentrækkende bevægelse i dette center, vidste vi, at vores tænkning var blevet dysfunktionel.

Vi valgte at være opmærksomme på bevægelser i vores solar plexus center, for derved kunne vi bruge vores Syvende Trin i ChrisAn effektivt ved at bede til vores Højere Magt om at befri os fra den dysfunktion, der var ved at stige til overfladen som en ubehagelig følelse i solar plexus.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at befri mig fra mine dysfunktionelle tanker og følelser, medens de endnu er i deres vorden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. August: *At give slip i venskaber*

Princippet i Syvende Trin er Giv Slip.

Slogan: Giv slip og lad Gud.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Da vi arbejdede med den Syvende Tradition i vores Trettende Trin i Christ's Anonymous, lærte vi at give slip i det, der ikke tjente vores formål længere, og det kunne til tider være svært for os at give slip i noget, vi havde haft gavn af indtil nu.

Derfor var det en stor hjælp for os at arbejde med det Trettende Trin i Christ's Anonymous, fordi vi lærte, hvordan vi kunne give os selv tilladelse til at give slip i det, der ikke længere tjente os, hvad enten det var en ven, en tanke, en følelse eller en handling.

En vigtig grund til, at det kunne være svært for mange af os at give slip i et venskab, der ikke længere tjente vores formål, var, at det andet menneske måske stadig mente, at han/hun havde gavn af at være sammen med os, og derfor følte han/hun sig måske såret over, at vi nu skal en anden vej.

I sådanne situationer huskede vi på Syvende Trins slogan, der siger: Giv slip og lad Gud, så vi gav slip og lod Gud tage sig af det andet menneske, og derved skånede vi os selv for følelser af skyld over, at vi ikke længere havde brug for det andet menneske, fordi vi nu skulle en anden vej, end han/hun skulle.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i det, der ikke længere tjener mine formål ved at lægge over til Gud, hvad der skal ske for mig selv og den anden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. August: *At gøre status i Trin Fem*

Desuden beskrev vi, hvordan Trin To havde ændret vores syn på os selv, andre og Verden som helhed, og på hvilke måder, vi handlede anderledes i dag sammenlignet med det tidspunkt, hvor vi begyndte vores arbejde med Trin To.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 54

Da vi nåede til Trin Fem, skulle vi til at dele det, vi mente, vi havde fået ud af vores Trinarbejde, med os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores Christ's Anonymous Fællesskab.

Derfor havde vi brug for at undersøge, hvordan vi så på vores Trin på det tidspunkt, hvor vi gennemførte det formelle arbejde med det, og hvordan vi så på det nu efter at have anvendt den viden, som vi havde opnået i hvert enkelt Trin, i et stykke tid.

Vi læste vores konklusioner om vores Trinarbejde, som vi skrev ned, da vi var færdige med det formelle arbejde med Trinet, og vi tilføjede de erfaringer, vi nu havde med det pågældende Trin, når vi havde læst vores synopser for os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab.

Derved opstod der en synopsis for Trin Fem, der klart viste os det, vi havde fået ud at udføre vores Trinarbejde, og vi var dermed blevet rede til at dele vores erfaringer med alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner, hvis de udviste interesse for at høre om vores Trinarbejde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Femte Trin til at gøre status over det, jeg har fået ud af at udføre mit Trinarbejde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. August: *Frygten for frygten*

I NUET var det let for os at se det klart, der var vores Højere Magts vilje for os lige HER lige NU, og vi overgav os betingelsesløst til vores Højere Magts vilje for os, så godt vi kunne, ved at overgive os til os selv og vores liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 90

Før vi kom til Trin Elleve, havde vi mange forestillinger om, hvordan vi kunne blive i stand til at udføre den rette handling på den rette måde, på det rette tidspunkt og i den rette sindstilstand.

Når vi ikke formåede at leve op til det, vi troede, der var den rette handling på den rette måde på det rette tidspunkt i den rette sindstilstand, blev vi bange for det, den manglende opfyldelse af vores ønske om at være i stand til at gøre dette kunne føre til.

Vi forestillede os, at det ville føre til resultater, der skabtemanifesterede frygt i os, og vi blev endnu mere frygtsomme ved tanken om den frygt, vi kunne komme til at opleve som et resultat af vores manglende evne til at udføre den rette handling på den rette måde, på det rette tidspunkt og i den rette sindstilstand.

Da vi udførte Trin Elleve på daglig basis, opdagede vi lidt efter lidt, at vi kunne udføre den rette handling på den rette måde, på det rette tidspunkt og i den rette sindstilstand, når vi brugte vores Elvte Trin til at forblive i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm, og dermed forlod vores frygt for frygten os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin til at give slip i frygten for frygten ved at forblive i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. August: *Rigtigt og forkert*

Hvis du er som os, ved du, at hvis vi dømmer blot een situation eller personlig oplevelse på grundlag af rigtigt og forkert eller godt og ondt, skabermanifesterer det mangfoldige konsekvenser for os selv, andre omkring os og vores liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 12

I vores arbejde med vores ChrisAn Program, opdagede vi, at vores tænkende sind, vores ego har til opgave at vurdere om det, vi oplevede lige nu lige her, var fordelagtigt eller ufordelagtigt for os sammenlignet med det, vi havde erfaret og tænkt igennem i vores liv indtil nu.

Somme tider manglede vi oplysninger om det område, vi netop nu oplevede, enten fordi vi ingen tidligere erfaringer havde med dette område, eller fordi vi havde fået fejlagtige oplysninger om det.

Det kunne få os til at bedømme en situation, der i Virkeligheden var til vores fordel som om, den ikke var det, og det kunne også føre til, at vi bedømte en situation, der i Virkeligheden ikke var til vores fordel som om, den var til vores fordel.

Ved at undersøge forskellige situationer, vi troede, var til vores fordel, og andre, vi troede, ikke var det i vores Trettende Trin, opdagede vi, at vi ikke længere behøvede at dømme noget som rigtigt, fordi det var til vores fordel, eller forkert, fordi det ikke var til vores fordel.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mit sind overfor det, der er foran mig i NUET uden at dømme det på grundlag af rigtigt og forkert vel vidende, at jeg kan tage det til mig, jeg kan bruge og lade resten ligge til andre, der kan bruge det, jeg ikke selv finder anvendelse for.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. August: *Frastødning og tiltrækning*

Vores astrale krop/emotionelle krop består i energistrømmen fra vores tænkning, og vi ønskede at føle os godt tilpas hele tiden på trods af vores fjendtlige tankemønstre, som rettede sig mod os selv, andre og Verden som helhed, og som dermed skabte manifesterede ubehagelige energistrømme i vores astrale krop/emotionelle krop.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Da vi arbejdede med at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego i vores ChrisAn Program, kortlagde vi vores psykologiske landskab, og vi opdagede, at vores emotionelle følelser var vores vejledning om, hvilke tanker vi tænkte, der var smertefulde, og hvilke der var glædesfyldte.

Vores smertefulde følelsers hensigt var at støde os bort fra det, der smertede os, på samme måde, som vi automatisk trak vores hånd bort fra en varm kogeplade, og vores glædesfyldte følelsers hensigt var at trække os hen til det, der glædede os.

Det betød, at vi skabte manifesterede forvirring og kaos både i os selv og andre, hvis vi ikke trak os bort fra det, der frastødte os følelsesmæssigt, fordi det var smertefuldt for os, og hvis vi ikke bevægede os hen mod det, der tiltrak os følelsesmæssigt, fordi det glædede os.

Somme tider kunne det være svært for andre at acceptere, at vi oplevede følelser i vores samspil med dem, der var smertefulde, som derfor fik os til at trække os tilbage fra dem, fordi de opfattede det som en kritik, hvorimod det blot var vores følelser, der fortalte os, at havde brug for at forlade dette samspil et øjeblik for at bevare vores emotionelle sundhed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig i NUET ved at handle på min vejledning fra mine emotionelle følelsers energetiske frastødning og tiltrækning uden at holde andre ansvarlige for mine følelser af frastødning og tiltrækning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. August: *Nådens slør*

Vores benægtelse er det nådens slør, der forhindrer os i at se, hvor meget smerte vores anvendelse af vores karakterdefekter påfører os selv og andre, indtil vi er rede til at se dem i øjnene.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

Før vi kom til Christ's Anonymous, var mange af os ofte vrede på os selv over, at vi ikke havde opdaget tidligere, at de eksistentielle smerter, vi oplevede, skyldtes vores anvendelse af vores karakterdefekter.

Vi blev også somme tider vrede på andre over, at de ikke var opmærksomme på, at de anvendte en karakterdefekt, og at det var derfor, de smertede, og hvis de anvendte den overfor os, blev vi endnu mere vrede, fordi de påførte os deres smerte.

Men da vi kom til Trin Syv i vores ChrisAn Program, blev vi opmærksomme på, at selv vores benægtelse af det, der smerter os, er en vigtig del af vores livsoplevelse, for i smerten havde vi mulighed for at opnå personlig vækst, hvis vi anvendte vores Program på den.

Hvis vi konfronterede alle vores karakterdefekter på én gang, ville vi formodentlig blive vanvittige af smerte eller ligefrem dø af chok, så vi var taknemmelige for vores benægtelse af vores brug af forskellige karakterdefekter, indtil vi var rede til at stå ansigt til ansigt med dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at min benægtelse af mit brug af mine karakterdefekter, er det nådens slør, der tilslører dem, indtil jeg er rede til at stå ansigt til ansigt med dem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. August: *At give slip i karakterdefekternes underskov*

Efterhånden, som vi arbejdede flittigt dag efter dag med vores Sjette Trin, opdagede vi gradvist den underskov af grunde, vi havde til at tage vores karakterdefekter i brug, og vi opdagede, at vi kunne finde lige så mange grunde til at tage vores dyder i brug, hvis vi arbejdede på det, og når vi rent faktisk tog vores dyder i brug, følte vi vores vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt opløse sig efterhånden, som vi flyttede ind i vores dyder og dermed ind i Glæde over at Være til.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 62

Efterhånden, som vi opdagede vores grunde til at tage vores karakterdefekter i brug i vores Sjette Trin i vores Christs Anonymous Program, opdagede vi, at vi havde mange grunde til at tage vores karakterdefekter i brug, og vi lærte samtidigt, hvordan vi i stedet kunne tage vores dyder i brug i den situation, vi beskrev.

Når vi var færdige med vores Sjette Trin kom denne viden os til gavn i vores Syvende Trin, så når vi arbejdede med vores ønske om at give slip i en karakterdefekt med det samme i samarbejde med vores Højere Magt i vores Syvende Trin, opdagede vi, at vores karakterdefekter har en underskov, der består i benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering.

Når vi benægtede, at vi smertede følelsesmæssigt, afskar vi os fra at lære at standse smerten, og når vi ofte vanemæssigt forsvarede smerten, respekterede vi den ikke ved at lytte til det, vi havde brug for at gøre for at standse smerten, og som et resultat havde vi opbygget et væld af retfærdiggørelser af vores smerte, og desuden rationaliserede vi vores brug af smerte med, at alle dem, vi kendte, gjorde det samme, så det var sikkert ikke usundt for os.

Lidt efter lidt som vores arbejde med vores Syvende Trin udviklede sig, blev vi bedre og bedre til at give vi slip i at bruge benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores smerte, og dermed opnåede vi et magtfuldt fuldt udviklet Syvende Trin, der gjorde det muligt for os at foretage kvantespring fra et energi niveau til et højere energi niveau.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at lære at give slip i mine benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af mit brug af mine karakterdefekter.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. August: Vores levende fartøjer

Gennem denne erkendelse gik det op for os, at alle krystalliserede former af Ånd, vores umanifesterede Ånd tager bolig i for en tid, er levende fartøjer, vores umanifesterede Ånd bruger til at rejse igennem de forskellige dimensioner for at opleve og glæde sig over livet som skabningmanifestation på de forskellige eksistensplaner.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

I Trin Et i vores Christ's Anonymous Program, opdagede vi, at vi er en multidimensionel skabningmanifestation, som vores sande Selv, vores Ånd besluttede at manifestere, så vi kunne bruge disse levende skabtemanifesterede former af krystalliseret Ånd som fartøjer, når vi ønskede at bevæge os rundt på forskellige eksistensplaner.

Vores første manifesterede form er vores Sjæl, der er vores levende fartøj i den syvende dimension, der kommer til udtryk i vores sociale liv, der giver os smerte, når vi er ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige i vores samspil med andre, og som giver os glæde, når vi er kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige i vores samspil med andre.

Vores levende fartøj i den sjette dimension er vores kausale krop, der kommer til udtryk som vores tænkende sind, vores ego, der giver os smerte, når vi tænker tanker, der er ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige, og der giver os glæde, når vi tænker tanker, der er kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige.

Vores tankers energistrøm kommer til udtryk som vores smertefulde eller glade emotionelle følelser i vores astrale krop, der er vores levende fartøj i den femte dimension, og vores emotionelle følelsers energistrøm kommer til udtryk som energien i vores æteriske krop, der er vores levende fartøj i den fjerde dimension, og denne energistrøm giver os drivkraften til at bevæge vores fysiske krop, der er vores levende fartøj i den tredje dimension, gennem rum over tid.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig betingelsesløst kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af alle mine levende fartøjer.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. August: *Vores Højere Magts kærlige hensigt bag alt*

I Trin Et og To opdagede vi, at der ligger en betingelsesløs kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt fra vores Højere Magts side bag alt, hvad der udspiller sig på alle planer af vores eksistens.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

Når alt i vores dag udspillede sig til vores tilfredshed, var det let for os at få øje på vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag det, der foregik.

Når noget i vores dag udspillede sig på en måde, vi ikke var tilfredse med, havde mange af os opfattet det, der skete, som vores Højere Magts måde at straffe os på, fordi vi havde gjort noget, som vi ikke burde have gjort, selvom vi ikke var bevidst om, hvad det kunne være.

Efterhånden, som vi arbejdede med vores Tiende Trin, blev vi imidlertid bedre og bedre til at få øje på vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag det, der ikke skete til vores tilfredshed.

Som et resultat af disse indsigter blev det lettere og lettere for os at opnå vores mål med at være medlemmer af Christ's Anonymous, fordi det blev lettere og lettere for os at finde glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de var.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin på en situation, jeg oplever som utilfredsstillende, så jeg kan blive bedre og bedre til at finde min Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag alt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. August: *At komme hjem*

*Da vi kom til Christs Anonymous indså vi, at vores lange søgen var forbi.
Vi var kommet hjem omsider – til vores sande Selv, vores Ånd, hvorfra
Glæde over at Være til dukker frem under alle de omstændigheder, livet som
menneske præsenterer os for.*

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

Hver gang vi kommer til vores første møde i et af De Anonyme
Fællesskaber, er der uvægerligt et medlem, der siger til os: Velkommen
hjem.

Det kan få os til at undre os over, at vi bliver budt velkommen hjem så
mange steder, og hvor rart det end kan være, har vi dog ikke nødvendigvis en
følelse af at være kommet hjem.

Selv når vi vender hjem til vores biologiske forældre og møder dem i vores
barndomshjem, kan vi let føle, at vi ikke har hjemme der mere, og det samme
gælder for vores midlertige beboelser forskellige steder i løbet af vores liv.

Først når vi vender hjem til vores sande Selv, vores Ånd, opnår vi en følelse
af at være hjemme igen, og denne følelse forsvinder ikke ligegyldigt, hvor vi
færdes eller opholder os i kortere eller længere tid, og dermed bliver det
muligt for os at føle os hjemme overalt.

Dagens kontemplation

*I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin til at begynde dagen med at vende hjem til
mit sande Selv, min Ånd, og jeg vil fastholde mit Elvte Trins tilstand af væren
så meget som muligt dagen igennem, så jeg kan føle mig hjemme overalt,
hvor jeg færdes i dag.*

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. August: Ros og kritik som belønning og straf

Til sidst undersøgte vi, hvordan vi kritiserede eller roste vores eget og andres åndelige liv, og vi føjede til vores liste, hvordan vi kunne give os selv og andre genoprejsning ved at finde ud af, hvordan det kunne blive muligt for os at acceptere vores eget og andres åndelige liv, nøjagtigt som det var.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 75

Da vi voksede op, fik vi indtryk af, at vores forældre mente, at vi skulle roses, når vi havde foretaget os noget, de syntes om, og at vi skulle kritiseres, når vi havde foretaget os noget, de ikke syntes om.

Da vi vidste inderst inde, at vores forældres kærlighed til os fik dem til at ønske det bedste for os, komme vi til at opfatte ros og kritik som en vejledning, vi kunne bruge til at finde ud af, hvad der var rigtigt eller forkert for os i andres øjne.

Efterhånden, som vi undersøgte denne opfattelse ved hjælp af vores Christ's Anonymous Program, gik det op for os, at vi var kommet til at opfatte ros som en belønning og kritik som en straf, og det gav andre mennesker magt over vores tanker og følelser.

Vi foretog os meget, der var i modstrid med vores sande ønsker i et forsøg på at opnå ros eller undgå kritik, og da vi kom til Trin Otte, blev vi villige til at give os selv genoprejsning for de skader, vi havde påført os selv ved søge ros og flygte fra kritik.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv genoprejsning for at have opfattet ros som en belønning og kritik som en straf ved at lære at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. August: *Underskoven i Glædens Ringe*

I vores Tiende Trin ønskede vi desuden at bruge underskoven i Glædens Ringe for at kunne anvende denne kundskab til at finde ud af, hvor vi ønskede at flytte os hen i vores psykologiske landskab sammenlignet med at befinde os i underskoven af Smertens Ringe så vi lærte at bruge vedkendelse i stedet for benægtelse, indrømmelse i stedet for forsvar, anerkendelse i stedet for retfærdiggørelse og ansvarlighed i stedet for rationalisering.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 86

I vores Syvende Trin lærte vi underskoven af vores karakterdefekter at kende, og vi opdagede, at denne underskov bestod af benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer, der gav os grunde til at tage vores karakterdefekter i brug, og dermed blev vi afskåret fra at opnå et virkende Syvende Trin.

I Tiende Trin havde vi brug for at finde modgiften til vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af vores brug af smerten i vores karakterdefekter, så vi kunne begynde at bruge glæden i underskoven under vores dyder ved at bruge vedkendelse i stedet for benægtelse af, at vi havde brugt en smerte-energi i stedet for en glædes-energi i situationen.

Når vi havde vedkendt os, at vi havde brugt en karakterdefekt i situation, blev vi i stand til at indrømme vores fejl i stedet for at forsvare den ved at bruge Trin Et til at indrømme den smerte, vi havde påført os selv og andre ved at anvende en karakterdefekt, og hvordan dette gjorde vores liv uhåndterligt, så vores helbredelse for smerten kunne begynde.

Når vi således tog ansvar i stedet for at rationalisere vores fejlagtige anvendelse af energier sammenlignet med vores mål i Christ's Anonymous, der er at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er, kunne vi bruge vores daglige Tiende Trin til at skabemanifestere disse forvandlinger af smerte til glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge vedkendelse i stedet for benægtelse, indrømmelse i stedet for forsvar, anerkendelse i stedet for retfærdiggørelse og ansvarlighed i stedet for rationalisering, når jeg har begået en fejl i forhold til mit mål i ChrisAn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. August: *Strid om ord*

Vi forstod, at ligegyldigt hvor mange gange vi sagde eller skrev ordet stol, blev ordet dog aldrig stolen, der er Sandheden, som ordet peger på.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 40

Før vi kom til Christ's Anonymous havde mange af os lidt under addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og denne sygdom forhindrede os i at være ét med vores sande Selv, vores Ånd, og det havde ført til mange stridigheder i vores sociale liv, vores Sjæleliv.

Så længe vi identificerede os med vores tænkende sind, vores ego, var det vigtigt for os at have ret i alt det, vi tænkte, fordi vi var bange for at miste fodfæstet, hvis vi ikke havde ret, og det førte os ud i mange stridigheder om ord med andre mennesker.

Efter vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, blev det lettere for os at opnå et harmonisk socialt liv, og vores arbejde med at flytte os fra Smertens Ringe til Glædens Ringe gjorde det endnu lettere.

Efterhånden blev vi gode til at forvandle det ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige i vores tænkende sind, vores ego til det kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige, og derved blev det lettere for os at tage springet til énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til glæden uden modsætninger, som vi kalder lykken.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at bringe mig på linje med glæden uden modsætning i mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. August: *Perfektionisme*

Når vi valgte at indtræde i Stilheden, blev vi ét med vores altomfattende intelligens, vores Ånd, der – uden tænkning – ved nøjagtigt, hvordan HanHun skal forholde sig på den rette måde af den rette grund på det rette tidspunkt til at udføre den rette handling i enhver situation.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 42

Mange af os havde forsøgt at opnå sindsro ved at udføre den rette handling på den rette måde på det rette tidspunkt i den rette sindstilstand i håbet om, at vores tænkende sind, vores ego skulle holde op med at kritisere os indefra, og at andre mennesker skulle holde op med at kritisere os udefra.

På trods af alle vores anstrengelser lykkedes det os dog ikke at regne ud, hvad den rette handling, udført på den rette måde, på det rette tidspunkt med den rette holdning kunne være, så vi blev stadigt udsat fra kritik fra vores tænkende sind, vores ego indefra og fra andre mennesker udefra.

Da vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd blev mere og mere fremtrædende, opdagede vi, at vi med lethed kunne udføre den rette handling på den rette måde, på det rette tidspunkt med den rette holdning, og at både den indre og den ydre kritik af vores handlinger forsvandt.

Vi forstod omsider, at vores perfektionisme havde været en bøn til vores Højere Magt om at opnå evnen til at handle fra vores sande Selv, vores Ånd, og at vores bøn nu var blevet opfyldt ved hjælp af vores Christ's Anonymous Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip på min perfektionisme ved at bringe mig selv i énhed med mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. August: *Oplysning af offentligheden*

Vores politik i offentlige forbindelser er baseret på at henlede opmærksomheden på tilstedeværelsen af ChrisAn Fællesskabet i vores samfund og Verden som helhed.

Vi ønsker, at andre får at vide, at vi eksisterer, og hvordan ChrisAn Programmet kan hjælpe hvem som helst, der ønsker at prøve det.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 117

Anonymitetsprincippet opfordrer os til ikke at lade nogen i tvivl om, at vi taler på egne vegne, når vi taler om Christs Anonymous i offentlige sammenhænge, og det har fået mange af os til at tro, at vi ikke kunne henvende os til offentligheden på vegne af Christs Anonymous.

Dette er imidlertid en misforståelse, for vi kunne gøre dette, når vi havde fået til opgave af Fællesskabet at gøre det, for det er vigtigt for vores Fællesskab som helhed, at offentligheden blev bekendt med vores eksistens, så vores åndsfæller kunne finde os.

Når vi henvendte os til offentligheden som repræsentanter for Christs Anonymous, kunne vi henvende os til forskellige offentlige instanser, der søgte en åndelig løsning på de problemer, der fandtes i den offentlige instans.

Vi kunne også henvende os også til læger, sygeplejersker og andre i sundheds-sektoren for at oplyse dem om, hvordan de muligvis kunne bruge Christs Anonymous til at hjælpe de mennesker, de arbejdede med.

Dagens kontemplation

Når jeg taler om Christs Anonymous i offentlige sammenhænge, vil jeg give udtryk for, at det er min personlige opfattelse af ChrisAn, jeg giver udtryk for, men hvis jeg har fået til opgave at tale på Fællesskabets vegne, vil jeg klart udtrykke, at jeg er blevet betroet denne opgave.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. August: Kronisk utilfredshed

I løbet af dette arbejde kom vi ansigt til ansigt med den kendsgerning, at mange af vores lidelser udsprang fra vores manglende accept af vores menneskelighed, og at dette havde ført os til at være kronisk utilfredse med os selv og derved med andre og vores liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 30

Da vi arbejdede med ChrisAn symbolet i Trin To, arbejdede vi med at acceptere vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige sande Selv, vores Ånd på den ene side og med vores begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige menneskelige selv på den anden side.

Mange af os opdagede, at vi havde svært ved at acceptere, at vores sande Selv, vores Ånd har de egenskaber, der normalt tilskrives Gud, og vi havde lige så svært ved at acceptere, at vores menneskelige selv havde de egenskaber, der normalt tilskrives svage og hjælpeløse mennesker.

Vores manglende evne til at acceptere både vores Højeste Selv, vores Ånd og vores laveste selv, vores menneskelige selv medførte, at vi blev kronisk utilfredse, og i Trin To åbnede vi os for at acceptere både vores Højeste Selv, vores Ånd, og vores laveste selv, vores menneskelige selv.

Først, da vi gav slip i at være utilfreds med vores sande Selv, vores Ånd og med vores menneskelige selv blev det muligt for os at opnå vores mål som Christ's Anonymous medlemmer, og dette mål er at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin i mit Christ's Anonymous Program til at lære at give slip i min kroniske utilfredshed med mig selv, hvad enten det drejer sig om min utilfredshed med mit sande Selv, min Ånd eller min utilfredshed med mit menneskelige selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. August: Sindsrobønnen

'Jeg' Versionen	'Gruppe' Versionen
Gud. Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan og visdom til at se forskellen.	Gud. Giv os sindsro til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre, mod til at ændre de ting vi kan og visdom til at se forskellen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 96

Vi brugte Sindsrobønnen i Christ's Anonymous til at afgøre med os selv, om vi havde brug for at give slip i noget, der fik os til at miste balancen mentalt og følelsesmæssigt, eller om vi havde brug for at arbejde på at ændre det, der fik os til at miste balancen mentalt og følelsesmæssigt.

Hvis vi mistede balancen på grund af noget, vi var magtesløse over, brugte vi Trin Et til at indrømme vores magtesløshed over det, der havde fået os til at miste balancen, og vi undersøgte også, hvordan det gjorde vores liv uhåndterligt, hvis vi forsøgte at få kontrol over det.

Hvis vi mistede balancen på grund af noget, vi kunne ændre, brugte vi vores Tiende Trin til at finde ud af, hvordan vi kunne ændre det, der fik os til at miste balancen, og vi brugte vores Elvte Trin til at søge vejledning om, hvordan vi kunne videreudvikle den løsning, vi fandt i Tiende Trin.

Dernæst bruger vi vores Tolvte Trin til at søge vejledning og inspiration fra et andet menneske ved at dele vores helbredelse med ham/hende og fra vores Christ's Anonymous Fællesskab ved at dele vores helbredelse med vores ChrisAn Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Sindsrobønnen til at give slip i det, jeg ikke kan ændre, og til at ændre det, jeg kan.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. August: Tradition Fem til Otte

Princippet i Femte Tradition er Taknemmelighed.

Slogan: Gensidig værdsættelse glæder hjertet.

Princippet i Sjette Tradition er Livskraft:

Slogan: Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.

Princippet i Syvende Tradition er Enkelhed:

Slogan: En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.

Princippet i Ottende Tradition er Respekt:

Slogan: Lev, og lad leve.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

I Christ's Anonymous udførte vi Traditionerne som et Trettende Trin, hvor vi undersøgte, hvordan vi kunne bruge den indsigt i os selv, vi opnåede i de Tolv Trin, til at samspille med andre, og den Femte Tradition brugte vi til at fokusere på det, vi kunne værdsætte i en situation eller i et medmenneske.

Hvis vi ikke kunne finde noget i situationen eller personen, vi kunne værdsætte, valgte vi at bruge Sjette Tradition til at frigøre os fra situationen eller personen ved at ophøre med at bruge vores penge, vores tid, vores energi og vores interesse på situationen eller personen, og på den måde bevarede vi vores livsglæde og vores livskraft.

Vi brugte den Syvende Tradition til at afgøre, hvilke formål vi ønskede at bruge vores ressourcer på, og når vi havde defineret, hvordan vi ønskede at bruge vores penge, vores tid, vores energi og vores interesse, skabte vi en plads til hvert af vores formål på en sådan måde, at vi bevægede os mod vores ønskers opfyldelse på daglig basis.

Ved at gøre dette opnåede vi den enkelhed, vi havde brug for til at bruge Tradition Otte til at respektere, at andre muligvis ikke havde noget at tilbyde os, men de var alligevel lige så værdifulde for helheden, som vi var, og så gik vi videre med vores liv og tillod dem at gå videre med deres liv uden at tænke, at noget burde være anderledes.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge principper og slogans fra Tradition Fem til Otte til at opsætte mine personlige retningslinjer for, hvordan jeg vil prioritere mine ressourcer, mine penge, min tid, min energi og min interesse, både når jeg er alene, og når jeg er sammen med andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. August: At være slave af vores ego

Jo mere vi identificerede vores sande Selv som værende vores tænkende sind, vores ego jo mere fortrængte vi oplevelsen af vores sande Selv, vores Ånd, og jo mere vi blev afhængige af vores tænkende sind, vores ego, jo mere blev vi

slave af vores ego, og jo mere led vi af vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt, når som helst det, vi tænkte, som værende rigtigt eller forkert var i modstrid med Virkeligheden.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 23

Inden vi kom til Christs Anonymous, opfattede mange af os vores tænkende sind, vores ego som vores Højere Magt, som vi var nødt til at adlyde, især hvis tanker, vores tænkende sind, vores ego rummede, stammede fra den religion eller åndelige retning, vi havde tilsluttet os, og som fortalte os, hvordan vi skulle tænke, føle og handle.

Det kunne få os til at gøre vores bedste for at tænke, føle og handle, som vores tænkende sind, vores ego bød os gøre, og hvis vi var ude af stand til at gøre det, følte vi os ængstelige, stressede, bange, bekymrede eller vrede uden, at det stod os klart, at vi var blevet slaver af vores tænkende sind, vores ego.

Efter, vi kom til Christs Anonymous og gav slip i at være slaver af vores tænkende sind, vores ego, blev vi bedre og bedre til at stille spørgsmålstejn ved det vores tænkende sind, vores ego rummede af tanker med de deraf følgende emotionelle følelser, og vores tænkning blev mere og mere fri, mere og mere enkel, mere og mere magtfuld.

I den proces kom vi tættere og tættere på vores sande Selv, vores Ånd, og vi opdagede til vores glæde, at når vi befandt os i énhed med vores sande Selv, vores Ånd bød vores stress, ængstelse, bekymring, depression, vrede og frygt os farvel for at give plads til den glæde over at være til, der var vores mål med at være medlemmer af Christs Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at stille spørgsmålstejn ved de smertefulde tanker, mit tænkende sind, mit ego præsenterer mig for.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. August: Frihed fra selvhøjtidelige alvor

Når vores tænkende sind, vores ego overgav sig til vores sande Selv, vores Ånd, blev det muligt for os som begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige mennesker at holde op med at tage vores tænkning så højtideligt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Inden vi kom til Christ's Anonymous, tog vi vores tanker meget højtideligt, fordi de var den eneste rettesnor, vi havde, om rigtigt og forkert, godt og ondt, og det var en skræmmende tanke for mange af os, at vi skulle give slip i at identificere os med vores tænkende sind, vores ego som medlemmer af Christ's Anonymous.

Vi tog vores tænkende sind, vores ego meget højtideligt, fordi vores tænkende sind, vores ego rummede mange tanker, der var hellige for os, og vi havde en tilbøjelighed til at overse, at vores tænkende sind, vores ego også rummede mange tanker, der var skadelige for os, fordi de var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige både overfor os selv og andre.

Efterhånden som vi arbejdede med Smertens og Glædens Ringe i Trin Fire til Ti, blev det imidlertid tydeligere og tydeligere for os, at der ingen grund var til at tage vores tanker så højtideligt, fordi vi rent faktisk havde frihed til at vælge de tankesæt, vi ønskede at gøre brug af, og dermed mistede vores tænkende sind, vores ego sin magt over os.

Som et resultat blev det lettere og lettere for os at bruge vores Syvende Trin til at bede vores Højere Magt om at befri os fra vores selvhøjtidelige alvor, når vi opdagede, at vi var i færd med at overgive os til vores tanker, som om de var et udtryk for Sandheden, fordi vi nu vidste, at vores tanker også kunne være i modstrid med Sandheden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bede min Højere Magt om at befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, når jeg opdager, at mine tanker er blevet ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige og dermed i modstrid med Virkeligheden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. August: Vores lidelser

Vi indså også, at vi var kommet til Christs Anonymous for at finde svar på vores egne lidelser, så vi havde først brug for at finde svar på og mening med vores egne lidelser, før det blev muligt for os at finde en mening med andres lidelser.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 40

Før vi kom til Christs Anonymous havde de fleste af os svært ved at forestille os, at der kunne være et højere formål med vores lidelser, og at ingen lidelse kunne komme til os, som vi ikke selv havde valgt.

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med vores Christs Anonymous Program, indså vi imidlertid, at der VAR et højere formål med vores lidelser, og at vi selv havde valgt, hvilke lidelser vi ønskede at gennemlide, inden vi valgte at påtage os et liv som menneske.

Vi opdagede, at smerte er at korlivet handlingssignal og lidelse er et resultat af at afvise den handling som smerten foreskriver, så når vi alligevel valgt at afvise den nødvendige handling for at standse smerten, skyldes det vores ønske om at udvide vores bevidsthed.

Vi udviklede to områder ved hjælp af lidelse: Vores Kristusbevidsthed/medfølelses-evne og vores Buddha-bevidsthed/visdom, der begge består i personlig erfaring med forskellige eksistentielle lidelser og deres løsning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere mine lidelser som mit personlige valg til udvikling af min Kristusbevidsthed/barmhjertigheds-evne og min Buddha Bevidsthed/visdom.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. August: *Mayas Slør*

Ved at træde tilbage fra vores tænkende sind, vores ego, og begynde at drage de tanker i tvivl, der hele tiden fandt sted på grundlag af godt og ondt eller rigtigt og forkert, gik det langsomt op for os, at rigtigt og forkert er en illusion.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

Energien i det Absolutte er Ånds rene og betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og denne energi er den eneste vibration, der findes i Den Ottende Dimension – Det Absolutte, som det er beskrevet i vores Første Trin.

Teksten i Trin Et fik os til at forstå, at der var behov for en kontrast for at skabelsenmanifestationen kunne finde sted, og kontrasten bestod i den betingelsesløst ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige energi, der er form.

Denne kontrast kaldes Mayas Slør i Hinduismen, fordi den skyldes skabningsmanifestationens identifikation med form, der er en illusion, for Sandheden ved roden er, at alle former er Ånd, selvom form er krystalliseret Ånd og derfor bundet.

Rigtigt og forkert, godt og ondt er således en illusion, der udspringer af illusionen om at være identificeret med en form, hvad enten denne form er en materiel form, en fysisk form, en æterisk form, en emotionel form, en mental form eller en social form.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at befri mig fra identifikation med form og i stedet identificere mig med mit sande Selv, min Ånd, der er den frit flydende Ånd indeni formen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. August: *At elske vores fysiske krop*

Vores Moder Jord krop/fysiske krop giver med andre ord alle vores kroppe og vores umanifesterede Ånd et fartøj, som vores kroppe og vores sande Selv, vores Ånd kan bruge til at opleve livet som en skabningmanifestation på Jorden.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 28

Da vi kom til Christ's Anonymous, lærte vi at holde op med at identificere os med nogen form for i stedet at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed holdt vi op med at identificere os med vores Moder Jord krop/fysiske krop.

Vi blev i stand til at se på vores Moder Jord krop/fysiske krop som en skabningmanifestation, der havde brug for vores betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og dermed blev det lettere for os at gøre det vores Moder Jord krop/fysiske krop havde brug for.

De grundlæggende behov for vores Moder Jord krop/fysiske krop er at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, og desuden kan han/hun have særlige behov for omsorg i forbindelse med de sygdomme, der kan opstå i løbet af vores fysiske liv.

Derudover sørgede vi også for, at vores tanker og de deraf følgende emotionelle følelser om vores Moder Jord krop/fysiske krop er kærlige, omsorgsfulde, medfølelsende og barmhjertige, fordi dette hjælper vores Moder Jord krop/fysiske krop til at være sund, stærk, veltilpas og glad.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvikle et kærlighedsforhold til min Moder Jord krop/fysiske krop.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. August: At skabemanifestere vores psykologiske landskab

Vi så på alle de Fællesskaber, vi var end del af, og gav dem hver især deres egen plads i det mønster, som vi ønskede at have i vores liv i overensstemmelse med vores individuelle prioriteter.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 112

Da vi begyndte bevidst at skabemanifestere vores psykologiske landskab ved hjælp af Trin Ti, Elleve, Tolv og Tretten, opdagede vi, at det var væsentligt at skabemanifestere den størst mulige enkelhed for at give vores tænkende sind, vores ego korrekte fingerpeg om, hvilke mentale-emotionelle mønstre, vi ønskede, skulle være de mest fremtrædende.

Til det brug valgte vi at bruge Trin Ti til at undersøge vores forhold til den at vores kroppe, der smertede os i dag, hvad enten det drejede sig om vores materielle krop, vores fysiske krop, vores æteriske krop, vores emotionelle krop, vores mentale krop eller vores Sjæl, så vi kunne blive i stand til at finde en løsning på smerten.

Vi fandt en løsning på smerten ved at flytte os fra smerte til glæde ved hjælp af Smerteringen og Glædesringen i Trin Fire og Seks, og desuden brugte vi vores Syvende Trin i løbet af dagen til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra vores karakterdefekters smerte.

Vi brugte Trin Elleve til at søge vejledning fra vores udvalgte Højere Magt om, hvordan vi kunne komme os over den pågældende smerte ud over det arbejde, vi havde udført i Trin Ti, og vi brugte Trin Tolv til at dele vores helbredelse med vores Fællesskab, og Trin Tretten til at sætte vores nye erkendelser ind i vores forhold til os selv, andre og Verden som helhed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Ti, Elleve, Tolv og Tretten fra mit Christ's Anonymous Program til at opbygge mit psykologiske landskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

31. August: *Tålmodighed*

Selvom vi længtes efter denne befrielse, accepterede vi, at vi måtte være tålmodige og vente på, at de rette omstændigheder var til stede for, at hver enkelt genoprettelse kunne finde sted, men vi brugte ikke dette til at udsætte et Niende Trin, vi kunne udføre nu.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 80

Niende Trin i vores Christ's Anonymous Program opfordrede os til at være tålmodige i vores arbejde med at give de genoprejsninger til os selv og andre, vi besluttede os for i Trin Otte, fordi vi kunne gøre mere skade end gavn, hvis vi forsøgte at udføre et Niende Trin, der ikke faldt naturligt på plads i den sammenhæng, vi deltog i.

Vi opdagede, at Niende Trin tog højde for, at mange af os var utålmodige efter at rydde op i vores fejltagelser, hvad enten vi havde besluttet at give genoprejsning for en fejl fra fortiden eller for en fejl, vi havde begået i dag, men vi vidste nu, at utålmodighed er en karakterdefekt, der gav os the modsatte resultat af det, vi ønskede.

Utålmodighed hører til i Hadets Miniring med dens vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed, og vi ønskede ikke at bruge disse energier til at give vores genoprejsning, fordi hadets energier er smertefulde at opleve for os selv og smertefulde at modtage for den, vi ønskede at give genoprejsning.

Vi ønskede i stedet at bruge glædesenergiene i Kærlighedens Miniring med dens velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed, når vi gav os selv eller andre genoprejsning for vores fejl, fordi vi ønskede at vores genoprejsning skulle bringe os selv og andre den glæde, som Kærlighedens Miniring rummer.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at bruge tålmodighed, når jeg skal udføre et Niende Trin, så både jeg og andre kan føle glæde over mit Niende Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

SEPTEMBER

01. September: Kærlighedens Lille Ring

Når Kærlighedens Lille Ring blev aktiv i os, tog vi ansvar for os selv ved at opfylde vores behov materielt, fysisk, energetisk, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt og åndeligt (Selv-accept), og vi søgte hjælp fra andre med de behov, vi ikke selv kunne opfylde ved at indrømme vores behov for hjælp overfor et andet menneske (Indrømmelse).

Eftersom vi opfyldte vores behov på denne måde (Tilregnelighed), oplevede vi et forøget velbefindende på alle områder (Sundhed).

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 51

Før vi kom til ChrisAn havde mange af os en opfattelse af kærligheden som tilstand, vi ikke havde nogen indflydelse på, men efter vi begyndte at arbejde med Smertens og Glædens Ringe i ChrisAn, opdagede vi, at selvom vi ikke kunne få kontrol over kærligheden, kunne vi åbne os for at modtage den eller lukke os af for den ved at nægte den adgang til os.

Vi opdagede også, at selvom vi troede, at vi ønskede at åbne os for at modtage kærligheden, inden vi kom til Christs Anonymous, fandt vi ud af, efter vi kom til ChrisAn, at vores tænkende sind, vores ego rummede mange grunde til, at vi skulle lukke af for kærligheden og bruge forskellige vredes-energier i stedet for.

Efterhånden, som vores arbejde med Smertens og Glædens Ringe udviklede sig, blev det tydeligere og tydeligere for os, at vi lettere kunne åbne os for at modtage kærlighed, når vi brugte vores eksistentielle smerter til at vokse i Kristusbevidsthed/barmhjertighed og Buddha bevidsthed/visdom ved at bruge Ringene til at forvandle vores eksistentielle smerter til glæde.

Vores indsigt i vores psykologiske landskab hjalp os til at bruge Kærlighedens Lille Ring med dens indrømmelse, selvaccept, sundhed og tilregnelighed under så mange omstændigheder, som muligt, og i takt med vores anvendelse af denne Ring voksede vores evne til at give og modtage kærlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Kærlighedens Lille Ring til at udvikle min evne til at give og modtage kærlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. September: Sjælsbønnen

'Jeg' Versionen	'Gruppe' Versionen
Min Fader og min Moder. I, som er på det Guddommelige plan. Måtte Jeres navn være mit Hellige Navn 2♥2. Måtte Jeres Rige komme på Jorden, så Jeres vilje kan ske på Jorden, som den sker på det Guddommelige plan. Giv mig i dag, hvad jeg behøver. Tilgiv mig mine fejl, og giv mig evnen til at tilgive dem, der fejler imod mig. Vejled mig gennem mine ønsker, og befri mig fra mine fejl. For Jeres er riget og magten og æren i evighed. Amen.	Vor Fader og vor Moder. I, som er på det Guddommelige plan. Måtte Jeres navn være vores hellige navn 2♥2. Måtte Jeres rige komme på Jorden, så Jeres vilje kan ske på Jorden, som den sker på det Guddommelige plan. Giv os i dag, hvad vi behøver, Tilgiv os vores fejl, og giv os evnen til at tilgive dem, der fejler imod os. Vejled os gennem vores ønsker, og befri os fra vores fejl. For Jeres er riget og magten og æren i evighed. Amen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 93

Mange af os, der kom til Christ's Anonymous kendte den gamle kristne bøn, fordi vi var vokset op i et kristent samfund, og mange andre af os kendte den også, selvom vi ikke var vokset op i et kristent samfund eller tilhørte den kristne overbevisning.

Mange af os fandt det utilfredsstillende at den to tusind år gamle bøn udelukkende henvendte sig til det maskuline princip, og derfor glædede de os at læse i vores Elvte Trin, at den gamle bøn nu var blevet ændret til også at henvende sig til det feminine princip.

I vores Første Trin var vi blevet vi opmærksomme på, at Sjælsplanet, den syvende dimension rummede vores Sjæl, hvad enten vi var mænd eller kvinder, og at en mands Guddommelige Fader var hans Sjæl, og at en kvindes Guddommelige Moder var hendes Sjæl.

Dette hjalp os til at blive bevidste om, at hvis vi ønskede at bruge Sjælsbønnen fra vores Elvte Trin, betød det, at vi både kunne henvende os til vores Guddommelige Fader og vores Guddommelige Moder, vores Sjæl og vores Sjælepartners Sjæl i denne bøn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Sjælsbønnen til at søge vejledning og styrke fra min Sjæl og min Sjælepartners Sjæl.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. September: *Tilbagefald i Christs Anonymous*

Efter at have indset dette bød vi enhver velkommen, der havde afgjort med sig selv, at de ønskede at slutte sig til vores fælles formål – at opgive vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og at de derfor ønskede at være en del af vores gruppe.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Mange af os havde deltaget i andre Tolv Trins Programmer, før vi kom til Christs Anonymous, og i nogle af disse var det let for os at afgøre, om vi var i helbredelse for det, vi var kommet til Fællesskabet for at komme os over.

I Christs Anonymous kan det være svært både for den enkelte og for Fællesskabet af afgøre, hvem der var i helbredelse for sin addiktion til sit tænkende Selv, sit ego, og hvem der ikke var, fordi vi havde brug for vores tænke-evne i mange situationer.

Hvorvidt et menneske var identificeret med sit tænkende sind, sit ego, vidste kun han/hun, så vi forsøgte ikke at tage stilling til andres grad af helbredelse i Christs Anonymous, men udelukkende til graden af vores egen helbredelse.

Hvis et menneske forlod Fællesskabet, respekterede vi hans/hendes standpunkt, og når/hvis han/hun igen ønskede at arbejde på at frigøre sig fra sin addiktion til sit tænkende sind, sit ego, bød vi ham/hende velkommen lige så mange gange, han/hun vendte tilbage til dette arbejde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg byde ethvert medlem velkomment til Christs Anonymous lige så mange gange, som han/hun beslutter, at han/hun ønsker at arbejde med ChrisAn Programmet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. September: At leve i Det Neutrale Punkt

Du er holdt op med at være spærret inde i dit ego og er begyndt at leve i dit Neutrale Punkt, din Ånds punkt, hvorfra Glæde over at Være til udspringer under alle omstændigheder uanset, hvad de er.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 15

Da vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at undersøge vores tænkende sind, vores ego, opdagede vi, at vi ikke kunne forhindre vores tænkende sind, vores ego i at skifte mening fra øjeblik til øjeblik, og at dette også fik vores emotionelle følelser til at ændre sig fra øjeblik til øjeblik.

Vores tænkende sinds, vores egos foranderlighed havde været et problem for de fleste af os, så længe vi kunne huske, fordi vi mente, vi i det mindste burde være i stand til at kontrollere vores egne tanker, og derfor var det en stor lettelse for os at opdage i vores Første Trin, at det var normalt at være magtesløs over vores tænkende sind, vores ego og dermed over vores tanker.

Vi opdagede også, at vi havde brug for at lære at være i en neutral sindstilstand så meget som muligt, fordi vi ønskede at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, der aldrig dømte noget som rigtigt eller forkert eller nogen som god eller ond, men som altid og uden undtagelse vejledte os til at følge vores hjerte under alle omstændigheder.

Når vi fulgte vores hjerte og dermed gjorde det, vi havde mest lyst til i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm uden at dømme det, vi havde lyst til som rigtigt eller forkert, godt eller ondt, blev vi omsider i stand til at finde glæden over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er, der er vores mål med at være medlemmer af ChrisAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg følge mit hjerte ved at gøre det, jeg har mest lyst til i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm uden at dømme det, jeg har lyst til som rigtigt eller forkert, godt eller ondt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. September: *Det grundlæggende formål i Christs Anonymous*

Det grundlæggende formål i en Christs Anonymous gruppe er af en Åndelig art, og vi har lært fra vores erfaringer, at i samme øjeblik vi begynder at blive optaget af ejendoms- penge- magt- og prestigespørgsmål, er vi blevet afledt fra vores grundlæggende formål.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 115

Vores formål i Christs Anonymous er at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd og den glæde, dette fremkalder, og derfor ønskede vi at hæve vores bevidste opmærksomhed fra det jordbundne til det Absolutte.

På grund af dette formål, var det vigtigt for os, at vores fokus var centreret på vores åndelige mål i stedet for at lade os opsluge af jordiske anliggender, som ejendom, penge, magt og prestige.

Derfor brugte vi ikke tid, kræfter, interesse og penge på at lade os opsluge af ejendoms-, penge-, magt- og prestige spørgsmål i forbindelse med vores medlemskab af Christs Anonymous.

I stedet brugte vi vores penge, tid, interesse og kræfter på vores møder, på vores samspil med vores sponsor/helbredelsespartner, på vores personlige arbejde med Programmet og på service i vores Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine penge, min tid, min interesse og mine kræfter på mine Christs Anonymous møder, på mine samspil med min sponsor/helbredelsespartner, på mit personlige arbejde med Programmet og på service i mit ChrisAn Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. September: *Vores Ånds evige nærvær*

I Trin To undersøgte vi vores trossystemer og overbevisninger om denne tilstedeværelse og opdagede, at vores Ånds hellige tilstedeværelse rent faktisk er med os til alle tider under alle omstændigheder, og at vi kunne opdage dette, når vi lod os synke helt ind i NUET.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Da vi for det meste var optaget af vores tænkende sind, vores ego, inden vi kom til Christs Anonymous, var vi ikke opmærksomme på, at bag vores tænkende sind, vores ego fandtes vores Sjæl, der observerer det, der foregår i vores tænkende sind, vores ego, og vi var heller ikke opmærksomme på, at bag vores Sjæl fandtes vores sande Selv, vores Ånd, der observerer det, der foregår i vores Sjæl og alle vores andre kroppe.

Da vi begyndte at arbejde på at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, blev vi mere og mere nærværende på Sjælsplanet, og vi opdagede, at vores Sjæl/sociale krop oplever glæde, når vi er kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige i vores sociale samspil, og at vores Sjæl/sociale krop oplever smerte, når vi er ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige i vores sociale samspil.

Desuden erfarede vi, at vi blev i stand til at fornemme vores sande Selv, vores Ånd, når vores Sjæl/sociale krop var stille, og vi derfor hverken oplevede smerte eller glæde, og lidt efter lidt blev vi opmærksomme på, at vores sande Selv, vores Ånd er nærværende hele tiden, men at vi ikke nødvendigvis var klar over det, fordi vores tænkende sind, vores ego påkaldte sig vores opmærksomhed af mange forskellige grunde.

Vi forstod, at det er vores tænkende sinds, vores egos opgave at oversætte både vores Sjæl/sociale kroppe og vores andre kroppes glæde og smerte til ord, og det får vores tænkende sind, vores ego til næsten konstant at kalde på vores opmærksomhed, især fordi vi havde udviklet en høj grad af sensitivitet for at blive i stand til at opfange vores sande Selvs, vores Ånds subtile vibration.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at give slip på min addiktion til de tanker om glæde og smerte, som mit tænkende sind, mit ego hele tiden henleder min opmærksomhed på, så jeg kan blive i stand til at fokusere på mit sande Selvs, min Ånds evige nærvær i NUET og dermed blive i stand til at opleve glæden uden modsætning, der kaldes lykken.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. September: *Supermennesker*

Som et resultat af at undersøge vores medafhængighed blev det klart for os, at hovmod var den naturlige konsekvens af vores krav til os selv om, at vi skulle være i stand til at redde os selv og andre fra livets smerter og derfor lod som om, vi var supermennesker, der ikke var påvirket af vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed, og som et resultat åbnede Den Store Ring af Smerte sig for os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

Før vi kom til Christ's Anonymous havde fleste af os fået indtryk af, at vi ikke måtte være begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige, og det havde fået mange af os til at søge efter en løsning til at blive supermennesker, der ikke var underlagt en skabningsmanifestations fire grundlæggende egenskaber.

Nogle af os havde fået indtryk af, at mennesker, der blev anset for at være på toppen af vores samfund var supermennesker, og derfor var de ikke var underlagt disse egenskaber, så vi fulgte med i nyhederne om, hvordan vores samtidige præsidenter, konger og dronninger håndterede forskellige situationer, vi ikke selv følte os i stand til at håndtere.

Andre af os fulgte med i nyhederne om, hvordan superrige mennesker og berømtedder levede deres liv, fordi vi forestillede os, at superrige mennesker og verdensstjerner var supermennesker, der ikke kunne være nået det plan af rigdom eller berømted, hvis de også var underlagt deres begrænsning, uvidenhed, magteløshed og dødelighed/foranderlighed.

Atter andre af os så på fortidens eller nutidens åndelige Verdenslærere/lærerinder, vismænd/viskvinder eller helgener/helgeninder og forestillede os, at de var supermennesker, der ikke led under det samme som os, men ligegyldigt hvor vi søgte efter supermennesker, opdagede vi, at de alle også var begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg stå ved min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. September: *Fremskridt*

Desuden beskrev vi, hvordan Trin Et havde ændret vores syn på os selv, andre og Verden som helhed, og på hvilke måder vi handlede anderledes i dag sammenlignet med det tidspunkt, hvor vi begyndte vores arbejde med Trin Et.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 57

Da vi kom til Trin Fem, gjorde vi status over de fremskridt, vi havde opnået i Programmet i Christ's Anonymous indtil nu, og det gjorde vi ved hjælp af vores synopser fra Trin Et, To, Tre, Fire og Fem.

Vi sammenlignede vores opfattelse af Trin Et til Fem på det tidspunkt, hvor vi udførte dem sammenlignet med det synspunkt, vi havde på de Fem Trin i dag, og på den måde blev det muligt for os at måle vores fremskridt i vores Christ's Anonymous Program.

På samme måde vurderede vi vores fremskridt fra Trin Seks, Syv, Otte, Ni og Ti, da vi udførte vores Tiende Trin ved hjælp af vores synopser fra Trin Et til Ti, og da vi havde gennemført Trin Elleve, Tolv og Tretten føjede vi disse synopser til vores vurdering.

På den måde blev det let for os at vurdere vores fremskridt, der skete på en så gradvis og harmonisk måde i vores Trinarbejde, at det kunne være svært for os at få øje på vores fremskridt, hvis vi ikke tog stilling til vores fremskridt i løbet af vores Trinarbejde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage stilling til mine fremskridt i mit Christ's Anonymous Program ved at skrive mine synopser ned fra Trin Et til Trin Tretten på et område, jeg har udført en Tretten Triner på.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. September: *Altid plads til forbedringer*

Vi huskede imidlertid på, at der altid var plads til forbedringer af vores mentale emotionelle helbred, så vi blev villige til at afsætte tid til vores Tiende Trin for at hele og helbrede vores sårede indre barn på daglig basis.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 83

Mange af os havde forsøgt at blive så gode på det eksistentielle område, at vi kunne komme til at føle, at vi havde fundet en måde at håndtere vores eksistens på, der var fuldkommen, så vi kunne give slip i at arbejde dagligt med vores Program i Christ's Anonymous.

Vi forestillede os, at et tidspunkt ville komme, hvor vi var blevet så gode til at udføre vores ChrisAn Program i enhver situation, at vi ikke længere behøvede at sætte tid af til vores daglige Tiende, Elvte, Tolvte og Trettende Trin.

Vi opdagede imidlertid, at der altid var en eller flere af vores kroppe, der kaldte på vores opmærksomhed ved hjælp af smerte, og at smerten var et handlings-signal, der lod os vide, at en af vores kroppe havde brug for vores hjælp og støtte.

På den måde gik det op for os lidt efter lidt, at der altid var et eller flere områder af vores eksistens, vi kunne forbedre, og det fik os til at falde til ro i bevidstheden om, at vi brugte vores ressourcer på bedst mulige måde, når vi brugte dem på at tage os af vores kroppe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg forbedre min eksistens ved at tage mig kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af den af mine kroppe, der har mest brug for min hjælp og støtte i dag.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. September: *Tilgivelse*

Princippet i Ottende Trin er Tilgivelse.

Slogan: Tilgiv mig mine fejl og giv mig evnen til at tilgive dem, der fejler mod mig.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Vi troede ofte, at vi havde begået en fejl, når vores liv ikke udviklede sig på måder, vi havde forestillet os, og derfor blev vi vrede på os selv for at have begået den fejl, vi forestillede os var årsagen til, at vores liv ikke udviklede sig, som vi ønskede.

Til andre tider mente vi, at vores liv ikke udviklede sig, som vi havde tænkt os, at det skulle, fordi andre har foretaget sig eller ikke foretaget sig noget i forhold til os, der havde medført, at vores liv udviklede sig på uønskværdige måder, der fratog os glæden over at leve.

Da vi kom til Christ's Anonymous ønskede vi at finde glæden over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de var, og det kunne udelukkende lade sig gøre, hvis vi var villige til at bruge vores Christ's Anonymous Program til at ændre vores tænkning.

Efterhånden, som vi forsøgte at gå direkte til Trin Otte, Tilgivelsens Trin for at gøre op med vores fejl fra fortiden, opdagede vi, at vi havde brug for tage alle Trinene fra Trin Et til Trin Otte i anvendelse for at blive i stand til at tilgive os selv og andre for vores og deres fejl.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at arbejde på at skifte synspunkt på det, jeg opfatter som mine egne og andres fejl, og jeg vil give mig selv og andre genoprejsning for det tankesæt, så jeg kan blive i stand til at tilgive både mig selv og andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. September: *At indrømme vores fejl i Trin Ti*

Trin Ti foreslår, at vi ikke prøver på at forklare vores fejl, vi indrømmer dem simpelthen, retter dem og giver slip i dem.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 85

Når vi lavede vores daglige Tiende Trins ransagelse, arbejdede vi med alle Trinene fra Trin Et til Trin Ti, og det indebar, at vi havde opnået et klart billede af vores fejl, og at vi havde fundet ud af, hvordan vi ønskede at håndtere en lignende situation i fremtiden i forbindelse med vores mål i Christ's Anonymous, når vi nåede til Trin Ti.

Derfor prøvede vi ikke på at forklare en anden, der var blevet udsat for vores fejl, hvordan det kunne gå til, at vi begik fejlen, vi indrømmede den simpelthen, rettede den og gav slip i den, fordi vi ikke ønskede at sidde fast i de tanker, vi var besat af, da vi begik fejlen, men i stedet ønskede vi at være fokuseret op at sætte løsningen i værk.

Hvis det andet menneske ønskede at diskutere vores fejl yderligere, gav vi slip i at mene, at det andet menneske skulle handle anderledes, end han/hun rent faktisk gjorde, så vi lyttede blot, indtil han/hun havde udtrykt sine følelser uden at gå ind i en diskussion om det andet menneskes opfattelse af vores fejl.

I vores ransagelse havde vi opdaget i Trin Seks, hvilke energier vi ønskede at bruge, i Trin Syv havde vi givet slip i at benægte, forsvare, retfærdiggøre eller rationalisere vores fejl, i Trin Otte tilgav vi os selv for vores fejl, i Trin Ni gav vi genoprejsning til os selv og andre for vores fejl, og derfor ønskede vi simpelthen at rette den og give slip i den i Trin Ti.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at indrømme min fejl, rette den og give slip i den.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. September: Glædesbønnen

Gud.

Giv mig evnen til at være uhøjtidelig og munter, glad og tilfreds og gør mine ophold i alle Glædens Ringe lange i dag:

Opfyldelsens Ring og dermed opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og enhed.

Gudscentreringens Ring og dermed glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring og dermed ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Den Store Ring af Glæde og dermed tro, håb, kærlighed og sandhed.

Troens Lille Ring og dermed gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed.

Håbets Lille Ring og dermed tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro.

Kærlighedens Lille Ring og dermed indrømmelse, selv-accept, sundhed og tilregnelighed.

Sandhedens Lille Ring og dermed ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab.

Troens Miniring og dermed rundhåndethed, given slip, velbefindende og deling.

Håbets Miniring og dermed tryghed, velinformethed, klarhed og ædelhed.

Kærlighedens Miniring og dermed velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed.

Sandhedens Miniring og dermed jævnbyrdighed, tolerance, nøjagtighed og tilhørsforhold.

Troens Mikroring og dermed hensyntagen, lethed, handlefrihed og bidragen.

Håbets Mikroring og dermed værdsættelse, lærevillighed, åbenhed og værdighed.

Kærlighedens Mikroring og dermed barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme.

Sandhedens Mikroring og dermed respektfuldhed, ligefremhed, præcision og samhörighed.

Troens Nanoring og dermed imødekommenhed, ubekymrethed, bifaldelse og engagement.

Håbets Nanoring og dermed sikkerhed, dannethed, beslutsomhed og besindighed.

Kærlighedens Nanoring og dermed accept, villighed, stilfærdighed og smidighed.

Sandhedens Nanoring og dermed oprigtighed, enkelhed, pålidelighed og velkendthed.

TAK!

Dagens kontemplation

I dag vil jeg holde mit tænkende sind, mit ego fokuseret på Glædesbønnen, når jeg ikke har brug for at fokusere på en opgave.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. September: Benægtelse af vores menneskelighed

Vi troede også, at vi hverken burde være magtesløse over vores menneskelighed eller over at lide af den kroniske utilfredshed, som vores manglende accept af vores menneskelighed fremkaldte.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 33

Vores benægtelse af vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed havde givet anledning til mange lidelser i vores daglige liv, fordi det fik os til at stille krav til os selv, vi ikke kunne opfylde.

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med vores ChrisAn Program, opdagede vi, at vores lidelser blev aktiveret af vores benægtelse af vores menneskelighed, fordi benægtelsen bragte smerten fra Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros i spil.

Når vi brugte Selvcentreringens Ring kritiserede vi os selv, når vi ikke udførte opgaver, vi havde sat os for, og vi roste os selv, når vi udførte opgaver, vi havde sat os for, og på den måde kom vi til at svinge mellem selvrosens eufori og selvkritikkens depression.

Dermed bevægede vi os op og ned i en mani-depressiv/bipolar sindstilstand fra eufori til depression og fra depression til eufori, indtil vi lærte at bruge Gudscentreringens Ring med dens glæde, krafttilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i stedet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vedgå mig min menneskelighed og overgive den til min Højere Magts omsorg ved hjælp af Gudscentreringens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. September: Gudsbeden

<i>'Jeg' Versionen</i>	<i>'Gruppe' Versionen</i>
<i>Gud.</i> <i>Du er mit livs eneste sande mål.</i> <i>Jeg er endnu kun en slave af mine</i> <i>ønsker,</i> <i>som begrænser min fremgang,</i> <i>og Du er den eneste Gud og Kraft,</i> <i>som kan løfte mig op til det stede.</i>	<i>Gud.</i> <i>Du er vores livs eneste sande mål.</i> <i>Vi er endnu kun slaver af vores</i> <i>ønsker,</i> <i>som begrænser vores fremgang,</i> <i>og Du er den eneste Gud og Kraft,</i> <i>som kan løfte os op til det stede.</i>

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Efterhånden, som vores arbejde med at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego fandt sted, blev vi bedre og bedre til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

Dermed blev det tydeligere og tydeligere for os, at vores livs eneste sande mål som medlemmer af Christ's Anonymous var at opnå énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed med Gud.

Ved at erkende, at vi ikke alene kunne hæve os til addiktion til vores sande Selv, vores Ånd, blev vi rede til at bede vores udvalgte Højere Magt om hjælp til at blive hævet til det stede, hvor vi kunne opnå énheden med vores sande Selv, vores Ånd.

Efterhånden, som vi blev bedre og bedre til at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd ved hjælp af Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed, blev vi gladere og gladere over at være i live.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gudsbeden og Opfyldelsens Ring til at opnå énhed med

mit sande Selv, min Ånd og dermed énhed med glæden uden modsætning, som kaldes lykken.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. September: Ængstelse

I løbet af vores dag opdagede vi, at når vi forlod Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm, fornemmede vi straks en svag fornemmelse af ængstelse røre sig i vores solar plexus, og når vi undersøgte årsagen til vores ængstelse, opdagede vi, at vi var blevet suget ind i vores tænkende sind, vores ego endnu en gang opslugt enten af tanker om vores fortid og fremtid eller af tanker om at opnå kontrol over vores nutid eller om, hvordan vi havde ret og de andre tog fejl.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 76

I vores ChrisAn Program opdagede vi, at vores tænkende sind, vores ego havde til opgave at arkivere vores oplevelser i liv efter liv i vores Sjæls bevidsthed, og det betød, at vores tænkende sind, vores ego kunne tage et arkiv frem fra vores Sjæls bevidsthed, når der var behov for det.

Der var behov for det, når vores tænkende sind, vores ego ønskede at vurdere en ubehagelig oplevelse fra fortiden for at finde ud af, hvordan en situation i nutiden hang sammen med fortiden, og hvordan vi med fordel kunne have håndteret situationen, så vi fik en mulighed for at foretage os nogle mere fordelagtige valg i fremtiden.

På den måde tjente vores tænkende sind, vores ego os med fuldendt hengivelse til sin opgave, og netop derfor havde mange af os haft stor tillid til vores tænkende sind, vores ego og det i sådan en grad, at vi havde identificeret os med vores tænkende sind, vores ego.

Når vi identificerede os selv med vores tænkende sind, vores ego kom vi til at svinge i et pendul fra fortid til fremtid med meget korte ophold i nutiden, og i Christ's Anonymous var vores mål at forblive i nutiden, fordi nutiden er det felt, hvor vi kan blive ét med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge et svagt ubehag i mit solar plexus center som vejledning

om, at jeg har brug for at vende tilbage til Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, hvor mit sande Selv, min Ånd findes og dermed min glæde over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. September: Forvandlingens Trin

Lidt efter lidt som vi observerede de forvandlinger, der fandt sted i vores Sjette Trin, begyndte vi at opfatte Trin Seks som Forvandlingens Trin.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

I Sjette Trin i Christ's Anonymous arbejdede vi med De Fire Store Ringe af Glæde og De Fire Store Ring af Smerte, De Fire Små Ringe af Glæde og De Fire Små Smerte samt Mini-, Mikro- og Nanoringene af Glæde og Smerte, og derudover arbejdede vi med Superstrengene af Glæde og Smerte.

Vi arbejdede med at observere, hvordan de energier, der findes i en Ring eller en Superstreng af Smerte kom til udtryk i løbet af vores dag, og hvordan vi troede, at den situation, vi observerede, ville være kommet til udtryk, hvis vi havde brugt en Ring eller en Superstreng af Glæde i stedet for.

På den måde blev vi mere og mere bevidste om, hvor vi befandt os i vores psykologiske landskab, og vi blev også bedre og bedre til at skabemanifestere stier i vores sind, der gjorde det muligt for os at bevæge os rundt i vores psykologiske landskab på en måde, der bragte os glæde.

Efterhånden, som vi opdagede, at vores mentale-emotionelle smerter gav os en mulighed for vækst, hvis vi brugte Smertens og Glædens Ringe eller Smertens og Glædens Superstreng til at forvandle vores smerte til glæde, blev vores modstand mod livets smerter mindre og mindre for til sidst helt at forsvinde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at forvandle en smerte til glæde ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe eller ved hjælp af Smertens og Glædens Superstreng.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. September: At give os selv tilladelse

Vi gav genoprejsning til os selv ved at give os selv tilladelse til at gøre det, vi ville elske at gøre i de fireogtyve timer, der var til vores rådighed, uden at tage i betragtning, om vi opnåede resultater, vi kunne vise frem til andre eller ej.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 78

Da vi kom til Christ's Anonymous, begyndte vi at undersøge alle de områder af vores liv, der smertede os, og derved opdagede vi, at selvom vores forældre, lærere eller andre, vi opfattede som autoriteter, havde vores bedste på sinde, var der meget, de ikke kunne lære os.

Da vi arbejdede med Ringene og Superstrengene af Smerte og Glæde, opdagede vi, at vi i stedet kunne bruge vores emotionelle følelser som en vejledning, der kunne vise os det, vi skulle bruge vores Program på, og hvordan vi kunne forvandle vores smerte til glæde.

Derfor brugte vi Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle til at undersøge, hvordan vi kunne give slip i at forsøge at frelse andre fra smerte over det, der var det rette valg for os, og til at give slip i at forføre dem til at tro, at deres valg var de rette for os.

Derefter brugte vi Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre til at lade være med at knytte os til andres emotionelle følelser angående vores valg, som om deres følelser var vores egne, og dermed blev vi i stand til at give os selv tilladelse til at følge vejledningen fra vores egne følelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tilladelse til at bruge mine ressourcer på det, jeg

synes er sjovt og dejligt uanset, om andre mener, at jeg skulle bruge mine ressourcer på noget andet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. September: Døden

Som et resultat af denne observation blev det tydeligt for os, at vores Moder Jord krops/fysiske krops død er en illusion, og at døden i alle dens former faktisk kan opsummeres i et ord, der siger det hele: Forandring.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 28

Inden vi kom til Christ's Anonymous havde de fleste af os identificeret os med forskellige former, selvom vi havde hørt mange gange, at vi er en Ånd, der lever i en menneskelig form, indtil formen bliver så slidt, at vi følte os nødt til at forlade den.

Når vi identificerede os med vores Moder Jord krop, blev vi bange, når han/hun viste tegn på sygdom eller slitage og især, når han/hun viste alderstegn, der pegede mod, at adskillelsen fra ham/hende ikke længere var så fjern, som den havde været.

Ved hjælp af vores arbejde med vores ChrisAn symbol i Trin to indså vi, at vores Moder Jord krop gik videre med sit liv, når vi havde forladt ham/hende, fordi han/hun blev omdannet til muld, og dermed indgik han/hun i nye former.

Denne observation ændrede vores holdning til den fysiske død, der blev lettere for os at bære, fordi vi indså, at når vores Moder Jord krop fortsatte sit liv efter, at vi havde forladt ham/hende, var det sandsynligt, at vi selv fortsatte vores liv, når vi havde forladt vores Moder Jord krop.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at tro på, at jeg fortsætter mit liv i de Højere Verden, når jeg har forladt min Moder Jord krop.

19. September: *Forførelse*

For at få andre til at tage vores forslag til hjerte prøvede vi på at få dem til at tro, at vi kunne redde dem fra deres livs smerter, hvis de bare fulgte vores anvisninger, og vi forførte dem yderligere ved at skjule vort eget livs smerter og ved at benægte, at vi ikke var klogere, bedre eller mere magtfulde, end de selv var, og ved at benægte sandheden om, at de var nødt til at finde deres egne svar i livet, ligesom vi selv var.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 48

Før vi begyndte at undersøge Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle i vores Christ's Anonymous Program, havde vi fået indtryk af, at forførelse havde noget at gøre med, at vi lod os forføre, eller at vi forførte andre til at indgå i et seksuelt forhold, vi eller de i Virkeligheden ikke ønskede at have.

Da vi begyndte at arbejde med Medafhængighedens Ring i Christ's Anonymous, opdagede vi, at forførelse havde mange ansigter, og det ansigt, vi arbejdede med i Christ's Anonymous, var at give andre et falsk billede af vores Virkelighed for at få dem til at gøre noget, vi troede, de ikke ville gøre, hvis vi gav dem et sandt billede af vores Virkelighed.

Når vi forførte andre, forsøgte vi at få dem til at gøre noget, som, vi mente, var til deres fordel, men som i Virkeligheden var ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt, fordi vi fordrejede deres opfattelse af Virkeligheden ved at skjule vores egne eksistentielle smerter for dem, så deres beslutninger blev taget på et falsk grundlag.

Vi ønskede at komme os over vores medafhængighed og dermed fra at tro, at vi var nødt til at forføre for at finde glæde, så i stedet for at bruge smerte-

energiene i Medafhængighedens Ring valgte vi at bruge glædes-energiene i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre for at finde glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge glæden i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre i mit sociale liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. September: 'Retfærdig harme'

Indignation, den såkaldte 'retfærdige harme' rettet mod os selv, andre, vores liv, vores Højere Magt eller Verden som helhed, var den mest almindelige årsag til, at vi igen identificerede os med vores tænkende sind, vores ego, og vores indignation var således den mest almindelige årsag til, at vi igen mistede vores Glæde over at være til og fik tilbagefald til kronisk utilfredshed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 74

De fleste af os vidste inderst inde, at vores vrede havde et formål, men inden vi kom til Christ's Anonymous, havde vi haft svært ved at finde ud af, hvordan vi kunne bruge vores vrede konstruktivt i stedet for at skade os selv eller andre med vores vrede.

Vi havde forsøgt at retfærdiggøre vores vrede ved at kalde den 'retfærdig harme', fordi vi forestillede os, at ethvert menneske ville opleve vrede over det, vi oplevede, som vi blev vrede over, og således forledte vi os selv til at tro, at vores vrede var 'retfærdig'.

Da vi kom i kontakt med vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd og derved med vores betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, opdagede vi, at i denne sindstilstand fandtes der ingen 'retfærdig harme'.

Vi indså desuden, at indignation hører til i Hadets Mikroring, og at vi kunne bruge vores vrede konstruktivt til vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed ved i stedet at lære at bruge Kærlighedens

Mikroring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at lære at flytte mig ud af Hadets Mikroring med dens indignation, hævntørst, krigeriskhed og bitter og ind i Kærlighedens Mikroring med dens barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme i en situation, hvor jeg følte 'retfærdig harme'.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. September: Vores gruppers medlemmer

Vi vidste, at det var livsvigtigt for vores gruppe, at alle medlemmer følte, at de tilhørte gruppen.

Hvis flere og flere mennesker mistede deres følelse af at høre med i vores gruppe, ophørte gruppen med at eksistere.

Derfor ransagede vi i vores Første Tradition, hvordan enhver af os kunne bidrage til at opretholde hvert enkelt individuelt medlems følelse af at tilhøre vores gruppe.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Når vi hørte gruppeoplæsningerne til vores møder, hørte vi, at nykommeren er den vigtigste person ved ethvert møde, og det kunne få os til at tro, at hensynet til nykommeren var så vigtigt, at vi ikke behøvede at tage hensyn til, hvordan oldtimere havde det.

Det var ganske vist vigtigt, at vi brugte tid på at hjælpe en nykommer til rette, indtil han/hun følte sig hjemme i vores Fællesskab, men det var også vigtigt, at vi huskede på, at oldtimere havde brug for opmærksomhed og værdsættelse, ligesom nykommeren havde det.

Selvom vi prioriterede omsorgen for en nykommer som vores første prioritet, valgte vi at huske, at hvis oldtimere mistede følelsen af at høre med til vores gruppe, fordi han/hun blev forsømt, mistede gruppen let et medlem, der besad værdifulde erfaringer med vores Christ's Anonymous Program.

Dette var ufordelagtigt både for os selv, nykommeren og oldtimeren, så derfor lagde vi vægt på at udvise kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed både overfor os selv, overfor nykommeren og overfor oldtimerne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvise kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor mig selv og alle de medlemmer, der befinder sig i de grupper, jeg er en del af, hvad enten vi er to eller mange.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. September: Trin Et til Fire

TRIN 1: *Vi indrømmede, at vi var magtesløse over vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego – at vores liv var blevet uhåndterligt.*

TRIN 2: *Vi kom til at tro på, at en Magt, Større end os, kunne føre os til vores sande Selv, vores Ånd, og dermed til Glæde over at Være til.*

TRIN 3: *Vi tog en beslutning om betingelsesløst at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra vores Højere Magt, sådan som vi forstod den Magt.*

TRIN 4: *Vi foretog en grundig og uforfærdet ransagelse af os selv.*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 11

Efterhånden, som vi opnåede et større overblik over vores Christ's Anonymous Program, opdagede vi, at Trin Et, To, Tre og Fire principielt er et udtryk for Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed.

I Trin Et **troede** vi på, at vi kunne opnå vores åndelige mål ved hjælp af Programmet i Christ's Anonymous, og vi udførte Trin To, fordi vi **håbede**, at vores valg af en Højere Magt kunne føre os til glæde over at være til.

Vi udførte Trin Tre for at udvikle vores **kærlighed** til vores udvalgte Højere Magt, så det kunne blive muligt for os at overgive os til glæden over at være til, og vi udførte Trin Fire for at se **sandheden** i øjnene om vores tanker og emotionelle følelser.

Efterhånden, som dette arbejde udviklede sig, blev det lettere og lettere for os at indrømme vores mentale-emotionelle smerter og at begynde vores

helbredelse fra dem og dermed at opnå glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine første Fire Trin i ChrisAn til at udvikle min forståelse af Den Store Ring af Glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. September: Vores Absolutte bevidsthed

Vi praktiserede Bestandig Erindring ved at vælge konstant at være bevidste om, at vi er bevidstheden bag alle former, så vi holdt op med at identificere os med nogen form, og på den måde brød vi vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 25

Da vi begyndte at frigøre os fra at identificere os med tænkende sind, vores ego ved hjælp af vores Christ's Anonymous Program, opdagede vi, at vi havde svært ved at træde tilbage fra de tanker, der passerede igennem vores tænkende sind, vores ego og de emotionelle følelser, der strømmede fra vores tanker, og dette kunne få os til at handle ubesindigt.

Efterhånden, som vi frigjorde os fra at identificere os med vores tænkende sind, vores ego, blev vi i stand til blot at observere de tanker og deres udstrømning af emotionelle følelser, der passerede igennem vores sind, og dermed var vi blevet i stand til at observere vores sind fra vores næste højere eksistensplan, fra vores Sjælsplan.

Da vi begyndte at observere vores sind fra Sjælsplanet, blev vi bedre og bedre til at forvandle ufordelagtige sindstilstande til fordelagtige sindstilstande, og efterhånden som vi blev mere og mere bevidste på Sjælsplanet, blev vi også bedre og bedre til at observere vores Sjæl/sociale krop fra vores sande Selv, vores Ånd, der er vores Absolutte bevidsthed.

Når vi observerede vores Sjæl, vores sociale krops udfoldelser i hans/hendes sociale samspil fra vores Absolutte bevidstheds udsigtspunkt, blev det muligt for os at møde ethvert socialt samspil med vores Absolutte bevidstheds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg observere min Sjæls sociale samspil fra min Absolutte bevidstheds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. September: At være indbildsk

Til tider forførte vi andre ved at lade som om eller erklære at vide bedre end dem og deres Højere Magt, hvad deres vej og deres sandhed i livet burde være eller ikke burde være.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 48

Da vi arbejdede med Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle i vores Fjerde Trin i Christ's Anonymous, blev vi opmærksomme på, hvor mange eksistentielle smerter, vores medafhængighed havde givet anledning til, og forfører-rollen var et område i vores medafhængighed, der smertede de fleste af os meget.

Da vi undersøgte det, vi foretog os, når vi var under indflydelse af vores forfører-rolle, opdagede vi, at vi forsøgte at være alle ting for alle mennesker omkring os ved at lade som om, at vi vidste bedre end andre, hvordan deres problemer skulle løses, også selvom vi ikke havde personlige erfaringer på det område, vi ønskede at rådgive andre om.

Vi opdagede, at denne forførelse af os selv og andre hang sammen med vores ønske om at være så værdifulde for andre, at de ønskede, at vi skulle være en del af deres sociale liv, fordi de fandt vores tanker og emotionelle følelser mere værdifulde end deres egne, så de derfor hellere ville lade sig vejlede af vores tanker og følelser end deres egne.

Efterhånden, som vi lærte at træde tilbage fra vores forfører-rolle ved hjælp af Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, opdagede vi, at andre modtog vejledning fra deres Højere Magt på samme måde, som vi selv gjorde, og ved hjælp af denne erkendelse blev vi stand til at respektere andres måde at være

i Verden på, selvom den var forskellig fra vores.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre til at udvikle min respekt for andres måde at være i Verden på.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. September: Fortid og fremtid

Vi opdagede, at for at kunne give os selv genoprejsning, havde vi brug for at lade fortiden være fortid og at overgive vores fremtid til vores Højere Magts omsorg i tillid til, at vores Højere Magt havde en plan for vores liv, som vi end ikke kunne begynde at forestille os på grund af vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 77

Mange af os forestillede os, at fortiden havde noget med vores barndom at gøre, eller at den havde noget at gøre med det, vi oplevede sidste år, eller endog at den havde noget at gøre med dagen i går, indtil vi kom til Christ's Anonymous.

Da vi kom til Christ's Anonymous, lærte vi at opfatte fortiden som det, der skete for et øjeblik siden, for kun når vi var i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm var det muligt for os at opleve glæden uden modsætninger.

Når vi somme tider forlod NUET, kunne der opstå frygt i os for, hvad det kunne indebære for vores fremtid, hvis vi forblev i NUET, og denne frygt kunne også forhindre os i at vende tilbage til Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm.

Derfor brugte vi vores ChrisAn Program til at lære at blive bedre og bedre til at overgive vores fortid og vores fremtid til vores Højere Magts omsorg, og på denne måde skånedes vi os selv for ængstelse over fortiden og frygt for fremtiden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at give slip i ængstelse over fortiden og frygt for fremtiden, så jeg kan blive i stand til at blive i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. September: At stå ved sin Kristusbevidsthed

Vi er kommet til at tro på, at de iblandt os, som har opnået en åndelig opvågning som resultat af at udføre arbejdet med de Tolv Trin i et hvilket som helst 12 Trins Fællesskab, har opnået Kristusbevidstheden og kan med rette erklære: Jeg er Kristus.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 8

Da vi kom til Christs Anonymous, var det svært for mange af os at stå ved vores Kristusbevidsthed, fordi vi havde fået at vide, at Kristusbevidstheden kun kunne opnås af ét eneste menneske og ingen andre, men i Christs Anonymous kalder vi barmhjertighed overfor de, der stadig lider, for Kristusbevidstheden.

Lidt efter lidt tog vi mod til os og stod ved vores hellige navn, Kristus, som det var vores ret at gøre, fordi vi havde en personlig kontakt med vores udvalgte Højere Magt, havde overgivet vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg og udviste barmhjertighed overfor de, der stadig led under deres addiktion til deres tænkende sind, deres ego.

Vi var opmærksomme på, at der fandtes en lang række 12 Trins Fællesskaber, hvor medlemmerne arbejdede på at komme sig over forskellige sygdomme, der blev opfattet som uhelbredelige i fortiden, og når et menneske havde udført alle 12 Trin i et af disse Fællesskaber, havde han/hun også opnået Kristusbevidstheden.

Desuden fandtes der mange mennesker, der ikke nødvendigvis havde deltaget i et 12 Trins Program, men alligevel havde opnået en personlig

kontakt med deres udvalgte Højere Magt, havde overgivet deres vilje og deres liv til deres Højere Magts omsorg og udviste barmhjertighed overfor mennesker, der led, og også de havde opnået Kristusbevidstheden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg stå ved min Kristusbevidsthed, selvom det kræver alt mit mod at gøre det.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. September: Oplysninger til offentligheden

Derfor efterlader vi information til offentligheden om, hvor og hvornår vores regelmæssige ChrisAn møder afholdes, både ansigt til ansigt og online, ud over at forsyne offentligheden med grundlæggende oplysningsfoldere om ChrisAn Programmet samt litteratur, hvis vi bliver anmodet om det.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 122

Mange medlemmer af ChrisAn havde fået det indtryk, at de bevarede den anonymitet, der er beskrevet i Traditionerne i Christ's Anonymous, ved ikke at lade nogen vide i offentlige sammenhænge, at de var medlemmer af Christ's Anonymous.

Det er imidlertid vigtigt, at offentligheden bliver bekendt med Christ's Anonymous's eksistens, så de, der har behov for at befri sig fra addiktion til deres tænkende sind, deres ego, kan få adgang til Fællesskabet, hvis de ønsker det.

Måden hvorpå vi kunne respektere anonymitetsprincippet i offentlige sammenhænge var ved ikke at lade nogen være i tvivl om, at det var vores personlige mening om Christ's Anonymous Programmet, vi udtrykte, og ikke Programmet i sig selv.

Andre havde fået indtryk af, at de ikke burde tale om det, de havde fået ud af at være medlemmer af Christ's Anonymous i offentlige sammenhænge, men ethvert medlem har retten til at gøre dette, hvis han/hun ikke lod nogen være

i tvivl om, at han/hun talte på hans/hendes egne vegne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg sørge for, at ingen er i tvivl om, at jeg taler på egne vegne, når jeg taler med andre om min personlige opfattelse af Programmet i Christs Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. September: Afholdenhed i Christs Anonymous

De fleste af os kan afholde os i nogle få timer fra, hvad der kan synes umuligt i en længere tidsperiode.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 15

I Christs Anonymous afholdt vi os fra at identificere os med vores tænkende sind, vores ego, og i stedet valgte vi at identificere os med vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige sande Selv vores Ånd.

Når vi observerede, at vi havde trang til at gøre noget, der var ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet eller ubarmhjertigt overfor os selv eller andre, vidste vi, at vi var på randen af et tilbagefald til at identificere os med vores tænkende, vores ego.

Denne observation fik os til at standse det, vi var i færd med for at give os selv plads til at bruge vores Syvende Trins bønner til at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra de tanker og følelser, der havde bragt os på randen af et tilbagefald.

Hvis vores Syvende Trin ikke befriede os fra vores trang til at være ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede eller ubarmhjertige overfor os selv eller andre, lærte vi lidt efter lidt, at det var til vores fordel at tage situationen op til ransagelse ved hjælp af vores daglige Tiende Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at bede min Højere Magt om at befri mig fra min trang til at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet eller ubarmhjertig overfor mig selv eller andre, og hvis jeg ikke bliver befriet, vil jeg udføre dagens Tiende Trin på situationen.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. September: Samarbejde med vores Højere Magt

Vi kunne for eksempel bede: "Gud, befri mig fra min irritation (eller utålmodighed eller vrangvilje eller uvenlighed)", hvis vi befandt os i Hadets Miniring i vores psykologiske landskab.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

Da vi kom til Trin Syv i vores ChrisAn Program, arbejdede vi med at give slip i vores benægtelse af vores brug af vores karakterdefekter ved at indrømme det, der smertede os mentalt og emotionelt, og hvordan smerten gjorde vores liv uhåndterligt, så helbredelsen af vores smerte kunne begynde.

Desuden arbejdede vi med at give slip i vores benægtelse, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af vores smerter i Trin Syv, fordi benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering forhindrede os i at se livets smerter i øjnene og dermed i at udvikle vores visdom og barmhjertighed ved hjælp af vores Christ's Anonymous Program.

Da vi var færdige med dette arbejde, havde vi erkendt, at det var til vores fordel at tage os af vores smerter ved at foretage os det nødvendige for at tage os af vores kausale og astrale kroppe, når de smertede, og når vi tog os af vores mentale og emotionelle smerter, blev det lettere for os at behandle vores kausale og astrale krop med kærlighed.

Efter, vi havde givet slip i vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer, var vi blevet rede til at samarbejde med vores Højere Magt, som Trin Syv foreslår, og dermed begyndte vi at bruge vores Syvende Trins bønner til at samarbejde med vores Højere Magt om at befri os fra at bruge vores karakterdefekters smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om min befrielse fra mit brug af smerten i mine karakterdefekter overfor mig selv eller andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. September: Bidrag til OSK og WSO

Sommetider opdager vi, at der er et lille overskud i vores kasse, når lejen af lokalet, vores forfriskninger og de amuletter, vi uddeler til fejring af vores helbredelses milepæle, er betalt, og hvis vi ønsker det, kan vi sende vores overskud til vores Område Service Komite eller til Christs Anonymous World Service Office for at hjælpe dem med udgifter til trykning af mødelister, litteratur, opretholdelse af telefon hjælpelinjer og andre udgifter, som medlemmerne af forskellige ChrisAn grupper ikke selv kan tage sig af.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 117

Selvom det er gratis at være medlem af Christs Anonymous, og selvom vi giver vores litteratur videre gratis ved hjælp af gratis downloade på internettet, kunne vi ikke komme uden om, at vi havde brug for penge.

Vi havde brug for at trykke mødelister, og vi havde brug for lokaler at mødes i, og dette koster penge, som vi kunne samle ind til vores møder ved at give lidt ekstra, når vi gav vores bidrag til betalingen af lokalet og de forfriskninger, vi nød under mødet.

Det kunne give nye medlemmer indtryk af, at vores Fællesskab ikke var helt gratis, som de måske havde fået indtryk af, før de kom, så vi lagde vægt på at lade nykommere vide, at de var lige velkomne, hvad enten de bidrog til

indsamlingsbøssen eller ej.

De medlemmer, der ønskede at bidrage med lidt mere end deres andel, kunne gøre det til fordel for de, der ikke ønskede det og til fordel for Christs Anonymous som helhed uden, at vi dog ønskede, at enkelte medlemmer bidrog med større beløb end de fleste andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give eller ikke give mit bidrag til indsamplingsbøssen under mødet i overensstemmelse med det, der føles som det rette for mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

OKTOBER

01. Oktober: Niende Trin

Princippet i Niende Trin er Befrielse.

Slogan: Den rette handling er den søde frugt selv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Da vi begyndte at udføre vores Niende Trin i Christ's Anonymous, opdagede vi, at vi følte os befriede hver gang, vi havde udført et Niende Trin, hvad enten andre tilgav os for den fejl, vi mente, at vi havde begået mod dem, eller ej.

Vi udførte ikke vores Niende Trin for at opnå andres tilgivelse, men for at befri os fra den følelse af skyld, vi oplevede i forbindelse med den situation, vi havde i tankerne, hvor vi handlede eller talte på måder, vi skammede os over.

I vores Niende Trins arbejde opdagede vi lidt efter lidt, at mange af de ting, vi havde skammet os over, ikke havde været af betydning for andre, og dermed begyndte vi at forstå, hvor vigtigt det var for os at bruge vores Niende Trin.

Den søde frugt af vores Niende Trins arbejde var, at vi ikke alene blev befriet fra skyld og skam, men at vi også fik udført et virkelighedscheck, der fortalte os, at vi ikke havde nær så meget grund til at føle os skyldige og skamme os, som vi havde forestillet os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre et Niende Trin, som jeg har tøvet med at udføre i længere tid.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. Oktober: *Projektioner*

Når vi anvendte én af kvaliteterne i et hvilket som helst af disse mønstre, bredte virkningen af dem sig som ringe i vandet både i os selv, når vi var alene, og i andre, når vi var sammen med andre.

Denne bølgevirkning afgjorde, hvordan andre reagerede på os eller forholdt sig til os, og derved kom virkningen af det, vi projicerede ud i Verden, tilbage til os selv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 51

De fleste af os vidste ikke, at vi skabtemanifesterede vores egen Virkelighed, før vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at arbejde med mønstrene i Glædens og Smertens Ringe og Glædens og Smertens Superstrengene.

I dette arbejde opdagede vi, at vi kunne vælge at bruge energierne i en Ring eller en Superstreng af Glæde eller Smerte i en given situation, og derved fandt vi ud af, at når vi befandt os i en Smertering eller Superstreng af Smerte, vibrerede vi på samme frekvens som den gjorde.

Det samme gjorde sig gældende, når vi befandt os i en Ring eller en Superstreng af Glæde, og vores arbejde med Ringene og Superstrengene gav os muligheden for at observere konsekvensen af at tage en smerte-energi eller en glædes-energi i anvendelse.

Ved hjælp af dette arbejde kom vi vores mål nærmere som ChrisAn medlemmer, fordi vi blev bedre til at tage ansvar for vores anvendelse af smerte- og glædes-energier, og når vi valgte glædes-energier, bragte det os nærmere vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge Glædesringene og Superstrengene af Glæde i stedet for at bruge Smerteringenene eller Superstrengene af Smerte i en situation, hvor jeg plejer at bruge Smerteringenene eller Superstrengene af Smerte.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. Oktober: Urene tanker

Vi havde også forstået, at vores tænkende sind, vores ego ikke kunne blive stille så længe, han/hun var i krig med sig selv på grund af mange selvmodsigende tanker, der fyldte ham/hende med en konstant snakken og således forhindrede ham/hende i at blive stille.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 41

Før vi kom til Christ's Anonymous, havde vi hørt udtrykket 'urene tanker', og vi havde fået indtryk af, at urene tanker var forbundet med seksuelle fantasier.

Efter vi kom til Christ's Anonymous, opdagede vi, at urene tanker ikke havde noget at gøre med vores seksuelle fantasier, men med modsatrettede tanker.

Når vi skiftevis tænkte tanker, der gav os tilladelse til eller forbød os at gøre det nødvendige for at opfylde vores ønsker, var vores tanker urene.

Vi opdagede også, at der ikke var noget moralsk forkert ved at have urene tanker, men så længe vi havde modsatrettede tanker om vores ønskers opfyldelse, kunne de ikke opfyldes.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at rense de af mine tanker og følelser, der forhindrer mig i at gøre det nødvendige for at få et af mine ønsker opfyldt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#) [NOVEMBER](#)
[DECEMBER](#)

04. Oktober: At være et velinformeret menneske

Jo mere vi oplevede resultatet af denne praksis, jo mere rede blev vi til at blive befriet fra alle vores karakterdefekter ved at få dem forvandlet til dyder, så vi arbejdede flittigt på vores Sjette Trin for at blive helt rede.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 61

I vores Fjerde Trin havde vi vores første møde med Glædens og Smertens Ringe i Christ's Anonymous, og vi opdagede, hvordan disse energifelter/arketyper havde påvirket vores liv fra vores barndom indtil nu.

Vi opdagede, hvordan disse energifelter/arketyper havde påvirket os både på smertefulde og glædesfyldte måder i vores sociale liv, vores tankeliv, vores følelsesliv, vores energiliv, vores fysiske liv og vores materielle liv fra vores barndom og indtil nu.

I vores Sjette Trin undersøgte vi situationer fra vores dag, hvor vi oplevede, at disse energifelter/arketyper påvirkede os i den måde, vi samspillede med andre på og i den måde vi tænkte, følte og handlede på, og dermed blev vi et velinformeret menneske.

Efterhånden, som vores undersøgelser skred frem, blev det tydeligt for os, at både Glædesringene og Smerteringenene havde deres at give, selvom vi foretrak at befinde os i en Glædesring, og dermed opnåede vi evnen til at foretage bevidste valg om af energier.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at foretage et bevidst valg om, hvilken Glædesring jeg ønsker at bruge i en situation, der plejer at smerte mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. Oktober: *Et fjendtligt sind*

Vi åbnede vores sind ved at undersøge de trossystemer og overbevisninger, der holdt os fanget i benægtelse af vores menneskelighed, og som derfor holdt os fanget i en fælde af tankemønstre, der var fjendtligt indstillet overfor vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 30

I Trin To i vores Christ's Anonymous Program havde vi brug for at komme til at tro på, at der fandtes en Magt, større end vores begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige menneskelige selv, som vi kunne tage i brug, når vores menneskelighed gjorde det svært for os at opnå det, vi ønskede.

Vi valgte at definere en Magt, der var større end vores menneskelighed, som en Magt, der var betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, men for at det kunne blive muligt for os at tage en sådan Magt i brug, havde vi brug for at undersøge de trossystemer, der forhindrede os i at tage denne magt i brug.

I løbet af dette arbejde opdagede vi, at vi havde taget mange tanker til os, der var os fjendtligt stemt på et eller flere områder af vores eksistens, og det kunne dreje sig om vores materielle liv, vores fysiske liv, vores energiliv, vores følelsesliv, vores tankeliv, vores sociale liv eller vores åndsliv.

Disse tanker fortalte os, at vi ikke havde fortjent at have stor materiel velstand, at være sunde og stærke, at bruge vores energi på det, vi havde lyst til, at have det godt følelsesmæssigt og mentalt og at have et rigt socialt og åndeligt liv, og i Trin To begyndte vores arbejde med at forvandle de områder af vores tænkende sind, vores ego, der var vores ønsker fjendtligt stemt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin i Christ's Anonymous til at begynde at forvandle de trossystemer, jeg rummer, der forhindrer mig i at få mine ønsker opfyldt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. Oktober: *Foranderligheden*

Vi så på de tilfælde, hvor vi respekterede andre ved at acceptere, at de havde brug for at følge deres egen vej og deres egen sandhed i livet ligesom os, selvom deres vej eller sandhed måske var forskellig fra vores.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

Da vi begyndte at arbejde med vores sociale liv, vores Sjæleliv i Christ's Anonymous, blev vi opmærksomme på, at vores Sjæl er vores højeste eksistensplan som skabningermanifestationer, for kun vores sande Selv, vores Ånd er uden form og er således ikke en skabningmanifestation, men er skaberen og manifestoren af alle former.

Vi blev også opmærksomme på, at når vi identificerede os med vores menneskelige selvs begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, skabtemanifesterede det mange problemer for os i vores sociale liv, fordi vi ofte havde svært ved at acceptere vores egen og andres foranderlighed.

Foranderligheden viste os, at alle former ændrer sig og går i opløsning til sidst, og derfor kunne det være skræmmende for os at komme ansigt til ansigt med foranderligheden, og det kunne føre til mange konflikter i vores sociale liv, vores Sjæleliv, og disse konflikter kunne desuden forhindre os i at nå vores mål som medlemmer af Christ's Anonymous.

Efter at have arbejdet i nogen tid med at flytte os fra Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle til Den følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre, blev vi i stand til at acceptere foranderligheden både i os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at acceptere min egen og andres foranderlighed ved hjælp af Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. Oktober: *Virkeligheden som spejl*

Vi opdagede, at det kunne blive muligt, hvis vi valgte at opfatte de karakterdefekter vi så i andre, som et spejl, der viste os de af vores egne karakterdefekter, som vi endnu ikke var kommet over uden, at vi dog nødvendigvis var klar over, at det forholdt sig sådan.

Vi valgte derfor at tage den visdom til hjerte, der lå i det engelske slogan: 'You spot it, you've got it' som kan oversættes med: 'Hvis du kan få øje på det, har du det selv'.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

Når vi så andre bruge deres karakterdefekter, kunne det somme tider påvirke os til også at bruge vores egne på grund af det følelsesmæssige ubehag, vi oplevede, ved at bevidne andres brug af deres karakterdefekter, og dette hjalp os til at bruge vores Christ's Anonymous Program til at blive bevidste om, hvorfor vi havde taget en karakterdefekt i anvendelse.

Til andre tider kunne det ske, at vi ikke var opmærksomme på, at vi selv brugte en karakterdefekt, fordi vi havde benægtet forsvaret, retfærdiggjort eller rationaliseret vores brug af den pågældende karakterdefekt i en sådan grad, at vi endog benægtede den smerte, vi oplevede, der altid fulgte i kølvandet på at bruge en karakterdefekt.

Når andre reagerede på vores brug af en karakterdefekt, henledte det vores opmærksomhed på, at vi havde taget en karakterdefekt i brug, og det fik os til at bruge vores ChrisAn Program til at give slip i vores benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores brug af vores karakterdefekt i den pågældende situation.

På den måde kunne vi bruge vores sociale liv som et spejl, der hjalp os til at se vores karakterdefekter i øjnene, både når vi så andre bruge deres karakterdefekter, fordi vi kun kunne få øje på dem, når vi havde dem selv, og når vi brugte vores egne karakterdefekter uden at være bevidste om det, fordi vi så andres reaktion på vores brug af en karakterdefekt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vedkende mig en karakterdefekt, jeg fordømmer hos en anden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. Oktober: Opgør med vores tanker om Gud

I Trin Tre undersøgte vi hvilke tanker og trossystemer vi havde, om vores Højere Magts betingelsesløse kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

Under vores opvækst havde vi fået mange forskellige oplysninger om en Højere Magt, hvis en Højere Magt overhovedet blev nævnt i vores familie eller vores omgangskreds.

Disse oplysninger var meget forskellige lige fra erklæringer om, at en Højere Magt ikke fandtes til, at en Højere Magt fandtes overalt.

I Trin Tre havde vi et opgør med vores opfattelse af en Højere Magt ved at undersøge de tanker og trossystemer, vi havde levet med indtil nu.

Ved hjælp af dette arbejde befriede vi os fra tanker og trossystemer, der forhindrede os i at overgive vores vilje og vores liv til vores udvalgte Højere Magts omsorg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tredje Trin til at overgive min vilje og mit liv til min udvalgte Højere Magts omsorg.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. Oktober: *Orden*

Princippet i Syvende Tradition er Enkelhed:

Slogan: En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 121

Efterhånden, som vores arbejde med vores Christs Anonymous Program udviklede sig, opdagede vi, at alle vores kroppe fungerede optimalt, når de blev mødt med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Vi opdagede også, at et sikkert tegn på, at vi burde sætte vores tempo ned, var, at vi ikke tog os af at sørge for at dette kom til udtryk ved, at vi sørgede for, at alle vores kroppe var veludhvilede, veltrænede, velplejede og velernærede.

Vi opdagede desuden, at det også var sandt for vores åndsliv, at det fungerede optimalt, hvis vi tog os kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af vores behov for at være i daglig kontakt med vores sande Selv, vores Ånd ved hjælp af bøn og meditation.

Derfor arbejdede vi i vores Syvende Tradition på at skabemanifestere en plads til at tage os af vores materielle liv, vores fysiske liv, vores energi-liv, vores følelsesliv, vores tankeliv, vores sociale liv og vores åndsliv på en sådan måde, at de alle fik deres rette plads i vores dag.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg skabemanifestere en plan for min dag, der har en plads til, at jeg kan tage mig af alle mine eksistensplaner.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. Oktober: Vores ansvar overfor vores Moder Jord krop/fysiske krop

Vi troede, at vi ikke havde gjort nok for vores Moder Jord krop/fysiske krop, når vi stod ansigt til ansigt med dødelig sygdom og død på trods af den kendsgerning, at vi alle uden undtagelse er nødt til at stå ansigt til ansigt med adskillelsen fra vores Moder Jord krop/fysiske krop på et eller andet tidspunkt, for nogle i en ung alder og for andre i en ældre alder.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 31

Det er en krævende opgave for de fleste af os at tage os af vores Moder Jord krop/fysiske krop, og mange af os havde ikke lært, hvordan vi kunne tage os af hende på en sådan måde, at vi havde en ren samvittighed overfor den Moder Jord krop/fysiske krop, som vi beboede, inden vi kom til Christ's Anonymous.

Efter, vi kom til Christ's Anonymous, lærte vi imidlertid af opfatte vores Moder Jord krop/fysiske krop som en levende skabningmanifestation, der havde brug for vores betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og derfor begyndte vi at udvikle et kærlighedsforhold til vores Moder Jord krop/fysiske krop.

Vi udtrykte vores kærlighed ved at se på vores Moder Jord krop/fysiske krop med kærlige øjne, og vi drog omsorg for, at hun var veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, og dermed kom vi endnu et skridt nærmere vores mål med at være medlemmer af Christ's Anonymous – at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Når vores Moder Jord krop/fysiske krop havde smerter, udviste vi barmhjertighed overfor hende ved at justere vores tanker, følelser og handlinger på en sådan måde, at både hun og vi kunne finde glæde på trods af hendes smerter, og vi udviste barmhjertighed overfor hende ved at give hende den nødvendige behandling til at lette hendes smerter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvise betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor min Moder Jord krop/fysiske krop, og jeg vil sørge for, at hun er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. Oktober: *Selvhøjtidelig alvor*

Mange af os opdagede, at vi kunne bruge en bøn, der befriede os fra de fleste af vores karakterdefekter med det samme: "Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor", så vi brugte også denne bøn på passende tidspunkter i løbet af vores dag.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 69

Når vi arbejdede med vores Syvende Trin i Christ's Anonymous, samarbejdede vi med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra indflydelsen af vores karakterdefekter på stående fod i en situation, hvor vi havde lyst til at bruge dem.

I Trin Fire og Seks havde vi kortlagt mange områder i vores psykologiske landskab, og i den forbindelse havde vi lært en lang række begreber af kende, som vi kunne bruge som en betegnelse for forskellige af vores karakterdefekter.

Denne viden brugte vi i vores Syvende Trin til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra at bruge en bestemt karakterdefekt, som vi havde lyst til at bruge til at håndtere en bestemt situation i NUET.

Somme tider kunne det ske, at vi ikke kunne sætte en betegnelse på den karakterdefekt, vi ønskede at bruge, og i den situation kunne vi bruge en bøn, der dækkede de fleste af vores karakterdefekter ved at bede: Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bede min udvalgte Højere Magt om at befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, hvis jeg ikke kan sætte navn på en smertefuld følelse, jeg har lyst til at bruge i en situation.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. Oktober: *Addiktion til tænkning*

Det blev også muligt for os at holde op med at give vores tænkende sind, vores ego overdreven opmærksomhed, og således kunne vi lettere blive nærværende som ren bevidsthed i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 89

Da vi kom til Christ's Anonymous, var vi addiktede til tænkning, og det betød, at vi ikke kunne få ro i sindet, selvom vi ønskede det, og det betød også, at vi identificerede os med og prøvede på at handle på enhver tanke, der gik gennem vores tænkende sind, vores ego, og derved blev det svært for os at få et overblik over vores liv på kausalplanet/tankeplanet.

I Trin Et så vi i øjnene, at vi er lige så magtesløse over vores addiktion til tænkning, som en narkoman er over sin addiktion til sit foretrukne stof, og at vi er lige så magtesløse over vores kausale krop/vores tankekrop, som vi er over vores Moder Jord krop/vores fysiske krop, og derfor var vi nødt til at hæve os over kausalplanet/tankeplanet til Sjælsplanet for at blive i stand til at studere vores tanker uden at identificere os med dem.

Ved at observere vores kausale krop/vores tankekrop fra Sjælsplanet i stedet for at identificere os med ham/hende begyndte vi at komme os over vores addiktion til tænkning, og vi blev også opmærksomme på, at vores kausale krop/vores tankekrop har et behov for at blive mødt med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed fra vores sande Selv, vores Ånd, fuldstændigt ligesom vores Moder Jord krop/vores fysiske krop har.

Efterhånden, som vores Trinarbejde skred frem, blev vi bedre og bedre til at møde vores kausale krop/vores tankekrop med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at sørge for, at han/hun er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet i stedet for at forsøge på at kontrollere ham/hende, og samtidigt gav vi slip i vores selvhøjtidelige alvor.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg møde min kausale krop/min tankekrop med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at sørge for, at han/hun er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. Oktober: *Lidelsernes ophør*

Når vi accepterede Virkeligheden, som den ER, uden at tænke at noget eller nogen noget sted på noget eksistensplan burde være anderledes, gav vi os selv, andre, vores liv, vores Højere Magt og Verden som helhed tilladelse til at være nøjagtig, som alt og alle overalt på alle eksistensplaner ER, og som et resultat ophørte vores lidelser, og vi blev ført til Glæde over at Være til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 70

Inden vi kom til Christ's Anonymous, mente de fleste af os, at vi kunne standse vores egne og andres mentale-emotionelle smerter ved at modsætte os dem, og derfor forsøgte vi at modsætte os dem i tanke, følelse, ord og handling både hos os selv og andre.

Da vi kom til Christ's Anonymous, opdagede vi, at mental-emotionel smerte er er kortvarigt handlings-signal, og vi opdagede også, at hvis vi ikke brugte dette handlings-signal til at skifte retning mentalt og emotionelt, forvandlede smerten sig til lidelse.

Når vi gjorde modstand mod smerten ved at nægte at foretage os den handling, smerten foreskrev, kunne vi forlænge smerten ved at benægte den, forsvare den, retfærdiggøre den eller rationalisere den, fordi vi vidste inderst inde, at vores smerte var til vores fordel.

Det var sandt, at vi kunne vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristus-bevidsthed takket være smerten, men dette kunne kun ske, hvis vi tog os af vores smerte ved at ændre det, som smerten pegede på, og når vi ændrede det, ophørte vores lidelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig af mine smerter, hvad enten de er materielle, fysiske, energetiske, emotionelle, mentale, sociale eller åndelige ved at justere min måde at være i Verden på den måde, smerten foreskriver, så jeg kan bringe en ende på mine lidelser og opnå glæde over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. Oktober: *Vores tænkende sinds, vores egos tjeneste i vores jordiske liv*

Eftersom byggestenene i vores Jordiske liv er penge, tid, energi og interesser, er vores tænkende sind, vores ego opslugt af, hvordan vi kan få mest ud af vores penge, vores tid, vores energi og vores interesser.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

I Trin Et i vores ChrisAn Program, blev vi opmærksomme på, at både penge, tid, energi og interesse er energiformer, vi kan bruge, til at få mest muligt ud af vores jordiske liv, og afhængigt af vores individualitet, vælger vi, hvordan vi ønsker at bruge disse energier.

Vores ønsker giver sig udslag i, hvordan vi tænker, fordi vi alle ernærer vores tænkende sind, vores ego med tanker om det, vi ønsker, og vi åbner os for at modtage inspiration til et ønskes opfyldelse fra vores sande Selv, vores Ånd og fra andre mennesker.

Vores tænkende sind, vores ego tjener os som en arkivar, der først sætter ord på vores ønsker og dernæst sender ønsket videre til vores Sjæl, der rummer et vibratorisk arkiv med alle vores ønsker og deres opfyldelse eller mangel på samme.

Vores tænkende sind, vores ego henter og sætter ord på oplysninger om ønsket og de handlinger, der skal til at opfylde ønsket fra vores Sjæls arkiv, men somme tider rummer arkivet ikke oplysninger om de nødvendige handlinger, og så må vi søge hjælp fra andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for at modtage inspirationer fra min Højere Magt og andre mennesker til at få opfyldt et ønske, jeg ikke ved, hvordan jeg skal handle for at få opfyldt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. Oktober: *HER og NU*

Vi fandt også ud af, at når vi trådte ind i HER og NU med et tanke-tomt sind, blev vi forbundet med vores Ånds allestedsnærvær igennem en fornemmelse af Helligt Slægtskab med alt og alle overalt på alle eksistensplaner.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Da vi kom til Trin Elleve i vores Christ's Anonymous Program og begyndte vores daglige meditationspraksis, oplevede vi énhed med vores sande Selv, vores Ånd på daglig basis.

Derved opdagede vi, at vores bevidste énhed med vores sande Selv, vores Ånd kun kunne finde sted HER og NU.

Når vi var i en tilstand af meditation HER og NU, kunne vi blive nærværende i NUET, og dermed kunne vi indtræde i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Efterhånden, som vi praktiserede daglig meditation, blev vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd mere fremtrædende, og vores åndelige opvågnen blev mere altomfattende.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg praktisere mit Elvte Trin for at bliver nærværende HER og NU i énhed med mit sande Selv, min Ånd, så jeg kan opleve glæden over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. Oktober: Glæde og eufori

Da vi ønskede at være centreret i vores Glæde over at Være til igennem hele vores dag, blev vi lidt efter lidt helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter, og dermed var vi også blevet helt rede til at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt i Trin Syv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 64

For mange af os var eufori den eneste form for glæde, vi kendte, inden vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at arbejde med De Konstruktive og De Destruktive Ringe.

Ved hjælp af dette arbejde opdagede vi imidlertid, at eufori hører til i smerten fra en Destruktiv Ring, og glæde hører til i glæden fra en Konstruktiv Ring.

Den Destruktive Ring, som euforien tilhører, er Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Den Konstruktive Ring, som glæden tilhører, er Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin, hvis jeg opdager, at jeg bruger Selvcentreringens Ring ved at bede til min Højere Magt om at befri mig fra at bruge den, og om nødvendigt bruger jeg mit Sjette Trin til at blive i stand til at tage Gudscentreringens Ring i brug i stedet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. Oktober: *Ansaret for vores glæde or smerte*

Involution er Åndens nedstigning eller indvikling i materien, og evolution er Åndens udvikling fra materien eller opstigning til lyksaligheden som umanifesteret Ånd, og som medlemmer af Christs Anonymous, er vi på rejsen tilbage til Oprindelsen som umanifesteret Ånd, og derfor ønsker vi at trække alle vores projektioner tilbage ved at holde op med at holde noget eller nogen udenfor os selv ansvarlige for vores lykke eller ulykke.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

Før vi kom til Christs Anonymous, havde vi hørt, at en Ny Verdensorden var ved at blive til, fordi der foregik en åndelig opvågnen overalt på Jorden.

Efterhånden, som vi udførte Programmet i Christs Anonymous, opdagede vi, at Christs Anonymous var vores personlige vej til vores personlige åndelige opvågnen.

Vores arbejde med Programmet Ringe og Superstreng medførte, at vi også opdagede, at vi selv var ansvarlige for vores glæde og vores smerte.

Derfor havde vi brug for at vide, at vores smerter var meningsfulde, og efterhånden forstod vi, at vores smerter førte til visdom og barmhjertighed, hvis vi anvendte vores Program på dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg har brug for mine eksistentielle smerter, fordi de fører mig til en udvidelse af min visdom/Buddha bevidsthed og min barmhjertighed/Kristusbevidsthed, når jeg anvender mit Christs Anonymous Program på dem.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. Oktober: *Smertens gave*

I vores Første Trin i Programmet i Christs Anonymous undersøgte vi, hvad vi anså smerte for at være, og hvad vi anså lidelse for at være, og fandt ud af, at smerte, selv kronisk smerte, er en uundgåelig og fordelagtig del af livet, der ikke nødvendigvis fører til elendighed og lidelse.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 18

Allerede i vores Første Trin i vores arbejde med vores Christs Anonymous Program opdagede vi, at der lå betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed bag alle livets udtryksformer.

Det havde været svært for de fleste af os at se smerte som en gave, før vi kom til Christs Anonymous, fordi vi opfattede smerte som en slags straf for, at vi ikke havde taget os godt nok af en af vores kroppe.

Efter, vi kom til Christs Anonymous, indså vi imidlertid, at alle former for smerte endog kronisk smerte er en gave, et kortlivet handlings-signal i NUET, der fortæller os, at vi har brug for at tage os af den pågældende smerte.

Derfor valgte vi at modtage livets smerter, selv vores kroniske smerter som vejledning ved at udføre den handling, smerten foreskrev i NUET, uden at gøre vores smerte til elendighed og lidelse ved hjælp af vores tanker om smerten.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig af mine eksistentielle smerter i et tempo, der passer mig, uden at tænke noget om dem, der bidrager til smerten, hvad enten smerten er materiel, fysisk, energetisk, emotionel, mental, social eller åndelig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. Oktober: *Super ego*

Det første lag af purpur farve omkring centeret illustrerer den første skabelsemanifestation, som vores umanifesterede Ånd manifesterede som et let slør, krystalliseret omkring sig selv.

Dette lag af krystalliseret Ånd danner et ekstremt let og subtilt slør omkring vores individuelle Ånd og omtales som vores Sjæl – vores Super ego, vores sociale krop.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 22

Før vi kom til ChrisAn, troede mange af os, at vi skulle skille os af med vores ego, og at vi i stedet skulle opdyrke énhed med vores Ånd, men allerede i vores Første Trin opdagede vi, at det var vores tænkende sinds, vores egos opgave at henlede vores Sjæl på vores jordiske ønsker, og dermed forstod vi, at vores tænkende sind, vores ego stod til vores tjeneste.

Vi blev endnu mere overraskede over at opdage, at vores Sjæl blev kaldt for vores Super ego i Christ's Anonymous, og dette skyldtes, at det var vores Sjæls opgave at opfylde de ønsker vores ego henledte vores Sjæl opmærksomhed på fra skabelsensmanifestationens begyndelse til nu, og for at løse denne opgave observerede vores Sjæl/Super ego vores tænkende sinds vores egos tanker.

Når et ønske opstod som en tanke i vores tænkende sind, vores ego, arkiverede vores tænkende sind, vores ego ønsket i vores Sjæl/Super egos vibratoriske arkiver, hvor alle vores ønsker blev opbevaret, indtil de var blevet opfyldt, eller til vi valgte at give slip i et ønske ligegyldigt hvilke grunde, vi havde til at give slip i det pågældende ønske.

Når vores Sjæl/Super ego observerede vores tænkende sinds, vores egos tankebevægelser, var han/hun hele tiden opmærksom på, de ønsker, der opstod, og han/hun hentede livskraft fra vores sande Selv, vores Ånd til at bringe de nødvendige energier sammen til ønskets opfyldelse og afgav dernæst en vibratorisk impuls til handling, som vores tænkende sind, vores ego oversatte til en inspireret tanke.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at have tillid til, at alt det, der sker i mit liv, sker i overensstemmelse med mine egne ønsker, selvom jeg muligvis ikke husker, hvornår jeg ønskede det, der foregår i mit liv lige NU og HER.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. Oktober: *Formindskelsen af vores oppustede ego*

Formindskelsen af vores oppustede ego var imidlertid en langsom proces for de fleste af os på grund af vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, der drev os til at tænke tanker og flere tanker, der gav os mentale og emotionelle smerter, og da vi var magtesløse over vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, valgte vi at overgive vores tænkende sind, vores ego til vores Højere Magts omsorg, og med dette formål for øje bevægede vi os videre til Trin To.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 30

Efter at have erkendt i Trin Et, at vores tænkende sinds, vores egos grundlæggende formål er at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, forstod vi, at det var vores ansvar at forsyne vores tænkende sind, vores ego med oplysninger, der gjorde denne tjeneste let i stedet for at vælge at bruge forskellige overflødige eller dysfunktionelle tankebaner.

I Trin To bragte vi os på linje med vores udvalgte Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt overfor vores tænkende sind, vores ego, og i Trin Tre valgte vi at overgive os til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, vi fandt i Trin To.

I Trin Fire kortlagde vi de områder i vores psykologiske landskab, der forhindrede os i at overgive os til vores udvalgte Højere Magts hensigt, og dermed begyndte erkendelsen af, hvordan vi havde skabtmanifesteret et oppustet tænkende sind, et oppustet ego, der rummede mange nytteløse og smertefulde tankebaner, som vi med fordel kunne give slip i.

I Trin Seks og Syv tog formindskelsen af vores oppustede tænkende sind, vores oppustede ego fart, for i disse Trin opnåede vi evnen til bevidst at vælge hvilke energier, vi ikke ønskede at gøre brug af mere, og derudover at vælge hvilke energier vi mente, vi med fordel kunne bruge i stedet for, og således blev vores oppustede ego formindsket.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at bidrage til formindskelsen af mit oppustede tænkende sind, mit oppustede ego.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. Oktober: Allestedsnærværende glæde

Vi opdagede, at når vi lod vores kærlighed til at være nøjagtigt, som vi ER, føre os i vores tilnærmelse til livet fra alle vores eksistensplaner i løbet af vores dag, ligegyldigt hvordan vi udtrykte os fra vores forskellige eksistensplaner, ville vores Glæde over at Være til være allestedsnærværende.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

Som børn modtog vi mange forslag til, hvordan vi bedst kunne leve vores liv på en måde, der kunne bringe os kærlighed, sundhed, glæde og velstand, og disse foreslog bestod mest i, hvilke handlinger vores vejledere mente, at vi med fordel kunne udføre for at opnå disse goder i livet, og i mange tilfælde modtog vi ingen vejledning, men måtte selv finde ud af at klare os.

Vi var ikke opmærksomme på, at de forslag, vi modtog, handlede om, hvordan vores vejledere havde fundet kærlighed, sundhed, glæde og velstand, eller hvordan de **troede**, at vi kunne opnå kærlighed, sundhed, glæde og velstand, hvis de ikke selv havde opnået disse goder, og i mange tilfælde vidste vores forældre og andre ikke, hvordan de skulle vejlede os.

Inden vi kom til Christ's Anonymous havde vi afprøvet mange idéer, og nogle af vores handlinger havde ført til det ønskede resultat og andre ikke, men vi havde opdaget, at selv når vi opnåede de ønskede resultater, gav det os inden sikkerhed for, at vi ville føle glæde af den grund, og derfor ønskede vi at opnå den glæde uden modsætning, som ChrisAn lover os.

Efter vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at lære os selv at kende, som vi var, når vi var i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, at vi samtidigt fandt glæden uden modsætninger, der gjorde det muligt for os at udføre den rette handling på den rette måde på det rette tidspunkt med den rette holdning, netop fordi vi handlede i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre dagens handlinger fra min énhed med mit sande Selv, min Ånd i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. Oktober: Underskovene til Glædens og Smertens Ringe

I vores Tiende Trin ønskede vi desuden at bruge underskoven i Glædens Ringe for at kunne anvende denne kundskab til at finde ud af, hvor vi ønskede at flytte os hen i vores psykologiske landskab sammenlignet med at befinde os i underskoven af Smertens Ringe, så vi lærte at bruge vedkendelse i stedet for benægtelse, indrømmelse i stedet for forsvar, anerkendelse i stedet for retfærdiggørelse og ansvarlighed i stedet for rationalisering.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 86

I vores Sjette Trin i Christ's Anonymous opnåede vi friheden til at bevæge os bevidst rundt i vores psykologiske landskab, og i vores Syvende Trin arbejdede vi med at blive bevidste om, at underskoven under De Store Ringe er de små Ringe, underskoven under de Små Ringe er Miniringene, underskoven under Miniringene er Mikroringene og underskoven under Mikroringene er Nanoringene.

I Syvende Trin opdagede vi desuden, at underskoven under Smertens Nanoringe var benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores emotionelle smerter, og i Tiende Trin opdagede vi, at der fandtes en tilsvarende underskov under Glædens Nanoringe, der var vedkendelse, indrømmelse, anerkendelse og ansvarlighed overfor vores emotionelle smerter i stedet for at holde andre ansvarlige for dem.

Efterhånden, som vores arbejde med at flytte os fra vores benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores emotionelle smerter udviklede sig, blev vi bedre og bedre til at bruge vores Syvende Trin på stående fod i en emotionelt smertefuld situation, og dermed blev vi også bedre og bedre til at bruge vores Tiende Trin til at vedkende os, indrømme, anerkende og være ansvarlige overfor vores emotionelle smerter.

Da vi blev bedre og bedre til at bruge vores Syvende Trin og vores Tiende Trin på stående fod i løbet af vores dag, når vi opdagede, at vi begyndte at opleve emotionel smerte i stedet for glæde, blev det lettere og lettere for os at opnå vores mål som medlemmer af Christ's Anonymous, der er at opleve glæden over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge vedkendelse, indrømmelse, anerkendelse og ansvarlighed overfor mine emotionelle smerter, så jeg kan blive i stand til at bruge mit ChrisAn Program til at komme mig over dem.

23. Oktober: *Individualitet i Fællesskabet*

Enhver af os havde forskellige måder at forstå og at udføre vores Trin- og Traditionsarbejde på, og det er det, der gør vores fællesskab så varieret og interessant.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Vores Program består af fireogtyve enkle forslag til, hvordan vi kan vælge at håndtere forskellige situationer på en sådan måde, at vi kan komme os over de eksistentielle smerter, vi oplever i løbet af vores dag, og ved hjælp af dette arbejde kommer vi nærmere vores mål i ChrisAn, der er at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Disse 24 forslag er overskrifterne til vores Tolv Trin og Tolv Traditioner, og vi kunne vælge en hvilken som helst måde at arbejde med dem på, der var tiltrækkende for os, men de fleste af os valgte at bruge de forslag til dette arbejde, der er beskrevet i bogen *To sponseres forslag til at arbejde med Programmet i Christ's Anonymous*.

Lidt efter lidt, som vores arbejde med vores Program udviklede sig, opdagede vi imidlertid, at vi fandt på måder at tilpasse disse forslag til vores personlige behov og vores personlige stil, således at vores individuelle og enestående måde at håndtere vores Trinarbejde på kunne komme til udtryk, inden vi gav vores personlige stil videre til vores sponsier.

Derved blev det også tydeligt for os, hvorfor sponserforslaget har en understregning af, at det blot er 'To' sponseres forslag til, hvordan vi kunne vælge at arbejde med Programmet, der er beskrevet i den bog, og dermed opnåede vi friheden til at vælge at tilpasse disse forslag til vores individuelle og enestående måde at arbejde med Programmet på.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med mit ChrisAn Program på den måde, der passer bedst til min måde at arbejde på.

24. Oktober: *Betingelsesløs velkomst af oldtimere*

Hvis en person ombestemte sig og forlod gruppen for senere at komme tilbage, bød vi ham eller hende velkommen lige så mange gange, som han eller hun endnu en gang var nået frem til dette ønske.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 111

I vores Christ's Anonymous Fællesskab gjorde vi vores bedste for at bringe vores tænkende sind, vores ego på linje med vores sande Selv, vores Ånd, og det betød, at vi forsøgte at give udtryk for betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor oldtimere, der havde forladt gruppen, selvom vi muligvis havde smertet over savnet.

Når vi rent faktisk befandt os i énhed med vores sande Selv, vores Ånd oplevede vi vores betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner, og i denne tilstand bød vi en tilbagevendende oldtimer velkommen lige så mange gange, som han/hun valgte at vende tilbage til Christ's Anonymous.

Hvis vi havde smertet over savnet og derfor befandt os i et af vores tænkende sinds, vores egos smertefelter, medførte det, at vi automatisk projicerede vores smerte over på den tilbagevendende oldtimer, for selvom vi måske anbragte et smil på vores læber, ville vores sindstilstand alligevel blive overført til den tilbagevendende oldtimer vibratorisk.

Det var på disse tidspunkter, vi brugte vores ChrisAn Program til at bringe os på linje med vores sande Selv, vores Ånd ved at flytte os ind i et af vores tænkende sinds, vores egos glædesfelter, så vi kunne byde den tilbagevendende oldtimer velkommen tilbage med glæde lige så mange gange, som han/hun valgte at vende tilbage til Christ's Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil byde enhver tilbagevendende oldtimer velkommen lige så mange gange, som han/hun vælger at vende tilbage til Christ's Anonymous.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. Oktober: Vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego

Der er en ting mere end noget andet, der kan ødelægge vores Glæde over at Være til, og det er vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, der fylder vores sind med en konstant navngivning, analysering og begrebsdannelse samt med domme over os selv og alt og alle overalt på alle eksistensplaner på grundlag af rigtigt og forkert, eller godt og ondt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 12

Da vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at arbejde med Trin Et, opdagede vi, at vi kunne observere vores tænkende sind, vores ego og de emotionelle følelser, der var den energistrøm, som strømmede fra vores tanker og ind i vores emotionelle krop.

Vi forstod også, at når vi var i stand til at observere vores tænkende sind, vores ego, havde vi hævet os over ham/hende, og det betød, at vi befandt os på det næste højere bevidsthedsplan, der kaldes Sjælsplanet, hvorfra vi, som vores Sjæl observerede vores tanker.

Det betød imidlertid ikke, at vi holdt op med at identificere os med de tanker, der strømmede gennem vores tænkende sind, vores ego, men at vi blev bevidste om, at vores indre observatør, vores Sjæl observerede vores tanker uden at identificere sig med dem.

Desuden blev vi opmærksomme på, at vores sande Selv, vores Ånd observerede vores Sjæl, og disse opdagelser åbnede vores øjne for, at vores addiktion til vores tanker ikke var til vores fordel, fordi den forhindrede os i at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i min addiktion til mit tænkende sind, mit ego og i stedet vælge at identificere mig med mit sande Selv, min Ånd.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. Oktober: *Vejledning fra vores lavere hjerte*

Hvis vi ikke var følsomme overfor os selv ved at tage os af vores fornemmelser i solar plexus, vores lavere hjerte, ville den blide oprindelige bevægelse af ængstelse udvikle sig til bekymring over et eller andet, som vi gjorde eller ikke gjorde for en time siden eller i går eller til at føle os utilfredse med vores liv, som det fandt sted i NUET, ved at lade os opsluge af tanker om, hvordan vi kunne gøre os selv lykkeligere i morgen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 76

I Christ's Anonymous lærte vi, at vores solar plexus center også kaldtes vores lavere hjerte, fordi det både rummer positive og negative følelser, i modsætning til vores højere hjerte center, der udelukkende rummer betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Vi fandt ud af, at vores lavere hjerte center var direkte forbundet med vores tænkende sind, vores ego på en sådan måde, at vi oplevede ubehagelige sammentrækkende følelser i solar plexus centeret, når vi tænkte negative tanker og behagelige ekspanderende følelser, når vi tænkte positive tanker.

Denne viden brugte vi i vores arbejde med vores Christ's Anonymous Program til at blive bedre og bedre til at finde ud af, hvor vi var i vores psykologiske landskab, og til at bruge Glædens og Smertens Ringe og Superstrengene til at flytte os fra smerte og til at opholde os så længe som muligt i Glædens Ringe og Superstrengene.

Som et resultat af denne praksis blev vi også bedre og bedre til at bruge vores Syvende Trin til at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra ubehag i vores solar plexus center, når vi opdagede, at ubehag begyndte at røre på sig som en ubehagelig sammentrækning i vores lavere hjerte.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at modtage den vejledning, der kommer fra mit lavere hjerte, til at flytte mig fra smerter i mit psykologiske landskab til de områder, der giver mig glæde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. Oktober: Smertefulde oplevelser sat i perspektiv

Til andre tider tog det nogle timer eller dage eller lejlighedsvis endog nogle år for os at blive i stand til at få sammenhæng i det, der var sket, og at se klart, hvordan en pinefuld oplevelse rent faktisk havde vendt sig til vores fordel.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 41

I vores Andet Trin undersøgte vi de områder af vores liv, hvor vi følte os svigtet af en Højere Magt, fordi vi oplevede smertefulde sygdomme eller smertefulde samspil med andre, og det kunne vi ikke få det til at hænge sammen med at skulle komme til at tro på, at der kunne være en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt i vores liv.

Vi kunne ikke forestille os, at en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt fandtes, når vi oplevede smerte, og derfor havde mange af os opfattet det som en straf, vores Højere Magt udsatte os for, fordi vi havde foretaget os noget, vi ikke skulle have gjort, selvom vi ikke var klar over, hvad det mon kunne være.

Ved at undersøge vores smertefulde oplevelser ved hjælp af Trin To i vores ChrisAn Program gik det langsomt op for os, at vi selv havde ønsket disse oplevelser, fordi vores eksistentielle smerter gav os en mulighed for at opleve kontrasten til vores sande Selv, vores Ånd og dermed livets nærvær, og det var således ikke en straf, tvært imod.

Ved at se tilbage på denne type af oplevelser i bagklogskabens klare lys i Trin To, kunne vi let se, at disse oplevelser havde givet os muligheden for at vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed, og de var således en mulighed for den åndelige vækst, vi havde ønsket, inden vi valgte at komme til Moder Jord.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at mine smertefulde oplevelser er min mulighed for at vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. Oktober: *Befrielse fra skyld og skam*

Da vi begyndte at give vores genoprejsninger, opdagede vi somme tider, at nogle af de områder, vi havde bragt ud i det åbne, var blevet glemt af de andre implicerede, og vi følte en stor lettelse ved at opdage, at vi ikke havde nær så meget grund til at skamme os, som vi havde forestillet os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 80

Da vi arbejdede med Trin Ni i Christ's Anonymous, gav vi de genoprejsninger, vi havde besluttet os for i Trin Otte, hvor vi drog alle de områder ud i det åbne, som vi skammede os over, fordi vi havde en følelse af skyld over, at vi ikke havde været i stand til at handle på en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde.

Derved opdagede vi, at når vi handlede på en ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig måde overfor os selv eller andre, medførte det, at vi skammede os over vores handlinger, og desuden blev vi klar over, at vi følte os skyldige og skammede os, fordi vi ikke havde handlet i overensstemmelse med vores sande Selv, vores Ånd.

Da vi begyndte at give vores genoprejsninger i Trin Ni, opdagede vi desuden, at de fejl, vi følte, at vi havde begået overfor andre, ikke var blevet taget nær så højtideligt af andre, som vi havde forestillet os, så vi havde ikke nær så meget grund til at føle os skyldige eller skamme os overfor andre, som vi havde troet.

Vi opdagede også, at det, der fik os til at skamme os overfor os selv, var, at vi var kommet så langt på den åndelige vej, da vi kom til Christ's Anonymous, at vi vidste, at vi var ude af trit med vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige måde at være i Verden på, når vi var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Otte og Ni til at give mig selv genoprejsning, når jeg kommer ud af trit med mit sande Selv, min Ånds betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige måde at være i Verden på.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. Oktober: Troskab mod os selv

Når vi ransagede os selv som medlemmer af ethvert af vores Fællesskaber og fandt frem til de områder, der afledte os fra vores grundlæggende formål, undersøgte vi, hvordan vi kunne befri os fra det, der ikke tjente vores grundlæggende formål, og handlede i overensstemmelse med det.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 115

Vores grundlæggende formål med at være medlemmer af Christs Anonymous var at blive ført til énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til opleve glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er, og vi opnåede dette ved at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

På samme måde havde vi et grundlæggende formål med at indgå i ethvert Fællesskab, hvad enten det var som en af to i vores parforhold, en af mange i vores familieforhold, en af mange i vores venskaber og en af mange i vores andre Fællesskaber uden at nødvendigvis at gøre os klart, hvad vores grundlæggende formål var med at deltage i et bestemt Fællesskab.

I vores arbejde med det Trettende Trin, hvor vi arbejdede med de 12 Traditioner, havde vi imidlertid brug for at gøre os klart, hvad vores grundlæggende formål var med at deltage i forskellige sammenhænge, og når vi havde gjort os klart, hvad vi ønskede at opnå, undersøgte vi samtidigt, om vi rent faktisk opnåede det.

Vi havde ofte tilsidesat os selv for ikke at såre andre, hvis vi var tro mod os selv, men i vores Trettende Trin havde vi brug for at udvikle troskab mod os selv ved at stå ved vores grundlæggende motiver til at være en del af de Fællesskaber, vi indgik i, så vi kunne holde fast i de Fællesskaber, der tjente vores formål og give slip i dem, der ikke gjorde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Trettende Trin til at udvikle troskab overfor mig selv ved at fastholde de Fællesskaber, der tjener mine formål og give slip i dem, der ikke gør.

30. Oktober: *At overvælde andre*

Vi undersøgte vores frygt for ikke at være tiltrækkende for andre, og hvordan vi følte og tænkte i den forbindelse, og vi fandt ud af, hvordan vi kunne undgå at give efter for sådan en trang (til at være behagesyge).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 123

Vores gode grunde til at foretage de valg, vi foretog os i livet, kunne få os til at glemme, at andre havde lige så gode grunde til at foretage sig de valg, som de foretog sig i livet, også selvom det, de foretog sig, var væsensforskelligt fra det, vi havde valgt.

Vores behov for at være tiltrækkende for andre kunne få os til at forsøge at overvælde dem til samvær ved hjælp af vores gode grunde til at vælge, som vi havde gjort, men vi opdagede lidt efter lidt, at det virkede frastødende på andre, hvis det lykkedes os at overvælde dem.

Vi opdagede også, at vi prøvede på at fastholde dem i vores liv, selvom vi ikke længere havde noget til fælles med dem, fordi vi var bange for at komme til at føle os ensomme og tomme, hvis vi gav slip i disse mennesker og situationer, så den plads, de havde, midlertidigt blev tom.

Frygten for at lande i Tomhedens Ring med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed havde fået os til at fastholde mennesker og situationer, der ikke længere tjente os, fordi vi håbede, at vi kunne undslippe Tomhedens Ring på den måde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed til at give slip i mennesker og situationer, der ikke længere tjener mig, selvom den plads, de har midlertidigt bliver tom.

31. Oktober: Prioriteter i vores daglige liv

I vores individuelle arbejde med Tradition Syv undersøgte vi vores prioriteter i vores daglige liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 117

Da vi arbejdede med Tradition Syv i vores Christ's Anonymous Program, undersøgte vi vores prioriteter i vores daglige liv, og vi blev overraskede over at opdage, at de 24 timer, vi havde til rådighed, ikke nødvendigvis blev brugt på de områder, som vi ønskede at bruge dem på.

Vi ønskede at give vores medlemskab af ChrisAn den højeste prioritet, fordi vores lykke afhang af det, men alligevel fandt vi os selv travlt beskæftiget med andre gøremål end vores daglige vedligeholdelse af vores lykke ved hjælp af Trin Ti til Tretten.

Vi havde givet os selv forskellige begrundelser for ikke at følge vores hjertes ønske om at lade os inspirere til at finde glæden uden modsætning, som vi kalder lykken ved at læse ChrisAn litteratur, deltage i møder og udføre Trinarbejde sammen med vores Sponsor.

I vores Syvende Traditions arbejde kom det til at stå os klart, at det var vigtigt for os at sætte vores lykke som vores højeste prioritet ved at skabemanifestere de nødvendige tidsrum, hvor vi kunne udføre vores Christ's Anonymous Program på daglig basis.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg afsætte de nødvendige tidsrum til at tage mig af min lykke ved hjælp af mit Christ's Anonymous Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

NOVEMBER

01. November: *Respekt for andre*

Selvom vi troede, at vi havde evnen, og at det ville bringe os glæde at hjælpe, accepterede vi, at sommetider var andre nødt til eller ønskede at modtage hjælp fra en anden kilde end os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

I løbet af vores arbejde med Det Trettende Trin blev det tydeligere og tydeligere for os, at vi havde et behov for at bidrage til andres liv ved at hjælpe dem med at løse deres problemer, men hvis vores ønske om at hjælpe udsprang fra vores brug af Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, blev vi syge af det.

Vores erfaringer med vores arbejde med de første Tolv Trin havde vist os, at når vi forsøgte at hjælpe andre, medens vi befandt os i Medafhængighedens Ring, brugte vi vores tid, kræfter, interesse og penge på formålet uden dog at bidrage til en løsning, og den, vi forsøgte at hjælpe, blev forsinket i sin læreproces, der var problemets hensigt.

Hvis vores ønske om at hjælpe udsprang fra den Kristusbevidsthed/barmhjertighedsbevidsthed, vi havde udviklet ved hjælp af vores Christ's Anonymous Program, vidste vi, at det var vigtigt, at vi ikke blokerede læreprocessen for den person, vi ønskede at hjælpe, så vi forsøgte ikke at gøre det for ham/hende, som han/hun kunne gøre for sig selv.

I stedet mødte vi hans/hendes lejlighedsvis smerte over læreprocessen ved at bruge Håbets Lille Ring med dens tiltro til, at han/hun kunne løse opgaven, hvis han/hun fik de korrekte oplysninger fra nogen, der havde erfaring med at løse en sådan sag, så han/hun kunne opnå en skelne-evne, der kunne føre til en løsning, som han/hun kunne udføre med sindsro.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere andres evne til at gå gennem deres læreprocesser ved at forholde mig til deres proces fra Håbets Lille Ring med dens tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. November: *Domme over andre*

I vores personlige arbejde med den Tredje Tradition undersøgte vi forskellige gruppesammenhænge, vi var en del af, hvad enten det var vores ægteskab, vores familie, vores arbejdskolleger eller andre grupper, og vi så på, hvordan vi dømte forskellige personer i hver af disse grupper.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Da vi undersøgte de gruppesammenhænge, vi var en del af i vores Tredje Tradition, opdagede vi, at vi fældede mange domme over de andre medlemmer, hvad enten det var vores ægtefælle i vores gruppe på to eller andre medlemmer i vores forskellige grupper.

Nogle af vores domme var positive, og andre var negative, men ligegyldigt om de var positive eller negative, kom de dog alle fra vores tænkende sind, vores ego, og vi fastholdt os selv i addiktion til vores tænkende sind, vores ego ved at forsvare disse domme.

Når vi forsvarede vores positive domme med, at det var godt at være positiv, glemte vi, at det positives skygge er det negative, og den mindste modstand fra dem, vi bedømte positivt kunne vende vores dom til det negative, og vi ønskede ikke denne svingning.

Når vi gav slip i denne svingning, blev det muligt for os at træde tilbage fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for i stedet identificere os med vores sande Selv, vores Ånd og dermed finde glæden over at være til i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i mine positive og negative domme over andre, så det kan blive muligt for mig at træde ind i glæden i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. November: *Villighed*

Princippet i Tiende Trin er Villighed.

Slogan: Vejled mig gennem mine ønsker og befri mig fra mine fejltagelser.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Når vi var nået til vores Tiende Trin i Christ's Anonymous, havde vi opnået et klart overblik over mange områder i vores psykologiske landskab, og vi havde opnået et ny frihed til at bevæge os bevidst rundt i vores psykologiske landskab.

Det kunne få os til at synes, at det ikke var nødvendigt for os at udføre en daglig ransagelse af vores psykologiske landskab, som Tiende Trin foreslår, men det var vigtigt for os at huske på, at vores Tiende Trin er grundlaget for vores åndelige vækst.

Hvis vi bagatelliserede vores smertefulde følelser som fx irritation eller utålmodighed eller gav andre skylden for dem, gik vores åndelige vækst langsomt i stå, fordi vores smertefulde følelser eller vores klager over andre blokerede vores adgang til vores sande Selv, vores Ånd.

Derfor var det vigtigt for os, at vi fulgte Tiende Trins forslag om at være villige til at udføre en daglige ransagelse af vores smertefulde følelser eller vores klager over andre, så vi kunne befri os fra blokeringer af vores åndelige vækst.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg følge Tiende Trins forslag ved at bruge min villighed til at ransage en af mine emotionelle smerter eller klager over andre fra min dag, så jeg kan vokse åndeligt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge et navn, der er tiltrækkende for mig, når jeg ønsker at adressere min personlige Højeste Magt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. November: Den Korte Syvende Trins Bøn

DEN KORTE SYVENDE TRINS BØN
 (Sjette Dimensions Bønnen)

‘Jeg’ Versionen	‘Gruppe’ Versionen
Gud, Befri mig fra min selvhøjtidelige alvor	Gud, Befri os fra min selvhøjtidelige alvor.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 94

Da vi kom til det Syvende Trin, var vi blevet helt rede til at blive befriet fra at bruge vores karakterdefekter, fordi vores arbejde med Trin Seks havde lært os, at det var til vores fordel.

Det betød, at vi nu havde muligheden for befri os fra vores brug af vores karakterdefekter, når vi opdagede, at de var ved at stige til overfladen i en situation i NUET.

Somme tider vidste vi ikke helt præcist, hvilken karakterdefekt, der var ved at stige til overfladen, og i sådanne situationer kunne vi med fordel bruge Den Korte Syvende Trins Bøn.

I samme øjeblik vi flyttede vores fokus til vores Højere Magt i vores bøn, skrumpede den magt ind, som vores karakterdefekt havde over os, og vi kunne begynde at overveje, hvordan vi bedre kunne håndtere situationen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Korte Syvende Trins Bøn, hvis jeg mærker, at en karakterdefekt er ved at stige til overfladen i mit sind.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. November: *Vibrationen fra Trin Fem til Tolv*

På samme måde kan vi sætte Den Store Ring af Glæde i bevægelse ved hjælp af Trin Fem til Otte ved at aktivere, Tro gennem Trin Fem, Håb gennem Trin Seks, Kærlighed gennem Trin Syv og Sandhed gennem Trin Otte, og sidst men ikke mindst ved aktivere Tro gennem Trin Ni, Håb gennem Trin Ti, Kærlighed gennem Trin Elleve og Sandhed gennem Trin Tolv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Da vi kom til Christ's Anonymous var vi ikke opmærksomme på, at vi kunne opleve situationer i vores hverdag meget forskelligt, selvom det var den samme situation, vi oplevede dag efter dag, som for eksempel vores opvask eller andre daglige gøremål.

Hvis vi befandt os i en Smertering, medens vi stod og vaskede op, kunne vi føle, at opvask var en opgave, vi ikke ønskede at påtage os hver dag, men hvis vi befandt os i en Glædesring i den samme situation, kunne vi føle, at det var en dejlig opgave i vores hverdag.

Lidt efter lidt som vores arbejde med vores ChrisAn Program udviklede sig, opdagede vi, at Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed var en kilde til mange glade øjeblikke i vores liv, og derfor ønskede vi at bruge Den Store Ring af Glæde så meget som muligt.

Vi opdagede også, at vi aktiverede Den Store Ring af Glæde, når vi lavede vores daglige Trinarbejde, og derfor udførte vi med glæde vores Trinarbejde, og på den måde styrkede vi vores mål i Christ's Anonymous, der er at blive ført til énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg med glæde udføre mit Trinarbejde i Christ's Anonymous for at styrke min énhed med mit sande Selv, min Ånd og dermed min glæde over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. November: Frigørelse fra energidræn

Da vi var færdige med dette arbejde, opdagede vi, at vi havde opnået frihed på endnu et område af vores liv ved at frigøre os fra en gruppe, der bandt vores energi, tid, penge og interesse på en måde, som ikke tjente vores grundlæggende formål med at være medlem af den pågældende gruppe.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 110

Da vi arbejdede med Tradition Seks i Christs Anonymous, undersøgte vi de sociale sammenhænge, vi indgik i, og vi opdagede, at nogle af disse ikke længere opfyldte vores formål med at være et medlem af de pågældende grupper.

I vores Trinarbejde var vores opmærksomhed overfor vores begrænsede ressourcer blevet skærpet, og det havde fået os til ikke blot at være ansvarlige overfor os selv angående vores brug af vores penge, men også af vores brug af vores tid, energi og interesse.

Vi var også blevet opmærksomme på vores medafhængighed med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, der kunne få os til at deltage i grupper, der ikke længere tjente vores formål, udelukkende for ikke at såre andre.

Vi indså imidlertid, at vi ikke tjente andre ved at deltage i grupper, der ikke tjente vores formål, og dermed blev det lettere for os at arbejde med Tradition Seks, der hjælper os til at give slip i energidræn, hvad enten energidrænet drejer sig om penge, tid, energi eller interesse.

Dagens kontemplation

I dag vil give mig selv tilladelse til at give slip i et energidræn i mit liv, hvad enten det drejer sig om penge, tid, energi eller interesse, som jeg bruger i en sammenhæng, der ikke længere tjener mine formål.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. November: *Manglende accept*

Vi indså, at vores manglende accept af vores menneskelighed udsprang fra vores uvirkelige tro på, at vi ikke burde være begrænsede af vores fysiske form, men burde være i stand til at tåle, bære og overvinde alt på trods af vores Moder Jord krops/fysiske krops indlysende skrøbelighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 33

Da vi kom til Christ's Anonymous havde vi mange uvirkelige forventninger til os selv og andre på mange forskellige områder, og det vigtigste af disse områder var vores manglende accept af vores og andres begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

Vores og andres begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed var ikke blot gældende for vores og deres fysiske krop, men også for vores og deres energikrop, vores og deres emotionelle krop, vores og deres tankekrop og vores og deres sociale krop.

Vores manglende accept af vores fire grundlæggende egenskaber som skabningermanifestationer på vores forskellige eksistensplaner, førte os altid og uden undtagelse ind i smerten fra Hadets Nanoring med dens fortørnelse, uvillighed, højtrøstethed og stivnakkethed.

Denne opdagelse hjalp os til at give slip i at bruge Hadets Nanoring overfor vores fire grundlæggende egenskaber på et eller flere af vores skabtemanifesterede eksistensplaner, og i stedet valgte vi at flytte os over i glæden fra Kærlighedens Nanoring med dens accept, villighed, stilfærdighed og smidighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg flytte mig ind i Kærlighedens Nanoring i forhold til min begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed på et af mine skabtemanifesterede eksistensplaner, hvis jeg opdager, at jeg er i færd med at bruge Hadets Nanoring i den forbindelse.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

09. November: At lære at skabemanifestere nye stier i vores tænkende sind, vores ego

Gradvist dukkede dét op i vores sinds øje, som vi håbede at opnå ved at anvende vores karakterdefekter, hvordan anvendelsen af vores karakterdefekter påvirkede os og det, vi håbede på at opnå, og hvordan vores dyder åbnede os op for at se situationen i et nyt perspektiv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

I løbet af vores Sjette Trin arbejdede vi med at flytte os fra mange forskellige Smerteringe og Superstrengte til de tilsvarende Glædesringe og Superstrengte, og i den proces lærte vi at skabemanifestere nye stier i vores tænkende sind, vores ego.

Disse stier bestod i tanker, vi skabtemanifesterede, der gav os tilladelse til at opholde os i områder i vores psykologiske landskab, der bestod i energierne fra glade og tilfredse tanker i stedet for at opholde os i områder i vores psykologiske landskab, der bestod i energierne fra smertefulde og utilfredse tanker.

Efterhånden, som vi blev mere og mere erfarne i at flytte os rundt i vores psykologiske landskab ved hjælp af Smerteringene og Glædesringene samt Superstrengene af Glæde og smerte i Trin Seks, blev vi Ringenes Herrer og Fruer, og denne titel rummer den ædle egenskab at kunne vælge vores tanker og de medfølgende emotionelle følelser bevidst.

Som er resultat af dette arbejde blev vi også i stand til at bruge vores Syvende Trin effektivt, fordi vores Sjette Trin havde gjort os så følsomme overfor smerten i vores karakterdefekter, at vi øjeblikkeligt kunne anvende vores Syvende Trins bønner til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet for smerten.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at bevidstgøre mig om, hvordan jeg kan flytte mig fra mine emotionelle smerter til mine emotionelle glæder, og mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om at flytte mig fra min emotionelle smerte i NUET.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

10. November: *Vores fire indre aspekter*

Mange af os i ChrisAn valgte at arbejde med vores sårede indre barn ud fra vores fire indre aspekter, vores indre Gud/Gudinde – visdomsgiveren – vores indre fader/moder – omsorgsgiveren – vores indre mand/kvinde – kærlighedsgiveren – og vores indre dreng/pige – glædesgiveren.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Da vi kom til ChrisAn, havde det fleste af os svært ved at se på vores karakterdefekter på en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde, og vi havde prøvet på mange måder at skille os af med den side af vores tænkende sind, vores ego uden held.

Da vi kom til Tiende Trin i vores Christ's Anonymous Program, havde vi mange muligheder for at lave en selvransagelse, og en af disse var at se på vores karakterdefekter som vores sårede indre barn.

Mange af os valgte at gøre brug af den mulighed, fordi den gjorde det lettere for os at se på vores karakterdefekter med den kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, der var nødvendig for at forvandle dem til dyder.

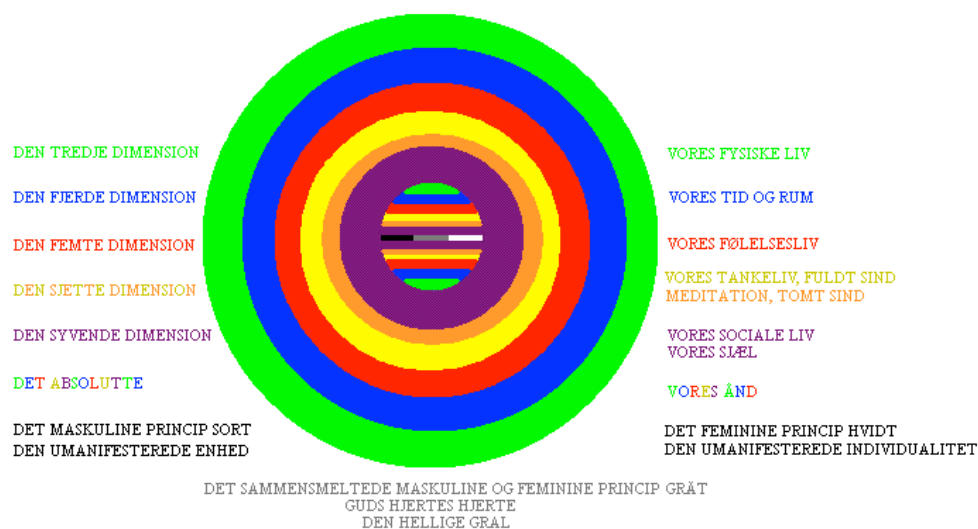
Til dette arbejde tog vi vores fire indre aspekter i brug, så vi kunne blive i stand til at se på vores karakterdefekter med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og på den måde blev det lettere for os at tage os af vores karakterdefekter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine fire indre aspekter til at tage mig af en af mine karakterdefekter, mit sårede indre barn med visdom, omsorg, kærlighed og glæde ved hjælp af mit Tiende Trin i ChrisAn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. November: *Den Lille og Den Store Hjemkomst*



Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 29

I Trin Et i vores Christ's Anonymous Program blev vi præsenteret for grafen, der viste os vores forskellige eksistensplaner både som ren frit flydende Ånd og som skabningermanifestationer, der var blevet skabtmanifesteret ved at krystallisere Ånd til forskellige former og eksistensplaner.

Ved at studere teksten og grafen i Trin Et, opdagede vi, at vi, som vores sande Selv, vores Ånd, havde skabtmanifesteret vores kroppe på de forskellige eksistensplaner med henblik på at opleve livet som skabningermanifestationer på de forskellige eksistensplaner og i de forskellige former.

Da vi kom til Christ's Anonymous var vores inderste og dybeste ønske imidlertid at give slip i at identificere os med vores forskellige former, hvad enten det var vores fysiske form eller vores tankeformer for at blive i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

I dyb drømmeløs søvn, og når vi var nærværende i NUET, var vi ét med vores sande Selv, vores Ånd, og dette kaldte vi Den Lille Hjemkomst/Pralaya, fordi vi stadig havde projiceret en del af os selv ind i formerne, og vores tilbagetrækning af alle vores projektioner fra alle skabtmanifesterede former kaldte vi for Den Store Hjemkomst/Mahapralaya.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i min selvhøjtidelige alvor omkring mine multidimensionelle formers begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed ved hjælp af mit Syvende Trin i Christs Anonymous for at blive i stand til at opfylde mit ønske om at være ét med mit sande Selv, min Ånd og således med glæde over at være til.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. November: Kreativmanifestiv tænkning

Til tider havde vi brug for begrebsmæssig og analytisk tænkning for at løse en opgave - som for eksempel at arbejde med vores Trin eller at bygge en bro - og for at udføre disse opgaver, havde vi brug for give vores tænkende sind, vores ego, friheden til at tænke i mange forskellige retninger, så nye idéer kunne blive til, selvom vores tanker var umodne og dysfunktionelle i begyndelsen af processen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 44

Inden vi kom til Christs Anonymous havde mange af os indtryk af, at vores umodne og dysfunktionelle tanker var en fejl ved vores tænkende sind, vores ego, og derfor havde vi forsøgt at skille os af med den umodne og dysfunktionelle side af vores ego.

Efter at have arbejdet med vores ChrisAn Program i et stykke tid, blev vi imidlertid opmærksomme på, at vores umodne og dysfunktionelle tanker var forløberen for, at vi kunne blive i stand til at skabemanifestere modne og funktionelle tanker.

Vi opdagede også, at umodne og dysfunktionelle tanker gav os mulighed for at vokse i visdom/Buddha Bevidsthed og barmhjertighed/Kristus bevidsthed, hvis vi valgte at bruge vores ChrisAn Program til at kaste lys over dem.

Lidt efter lidt forstod vi, at kreativ tænkning kun kunne finde sted, hvis vi gav selv tilladelse til at tænke umodne og dysfunktionelle tanker, som vi forvandlede til modne og funktionelle tanker ved hjælp af vores Sjette Trin, og dette kalder vi at tænke frit og kreativt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tilladelse til at tænke frit og kreativt efter formelen, en løsning på en sag er en tvangshandling, to løsninger er et dilemma, tre løsninger er kreativitet i knop og fire løsninger er kreativitet i blomst.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. November: Vores uopfyldte kærlige hensigter

Vi havde brug for et andet menneskes hjælp til at se på vores anvendelse af vores karakterdefekter udefra, fordi indefra havde vi altid og uden undtagelse en kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt med at bruge vores karakterdefekter, og vores hensigter kunne blinde os, så vi blev ude af stand til at anerkende, at vores hensigter ikke blev virkeliggjort.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

Før vi kom til Christ's Anonymous, var de fleste af os ikke opmærksomme på, at vi altid og uden undtagelse havde en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt, endog når vi bevidst brugte vores karakterdefekter.

Efter, at vi kom til ChrisAn og begyndte at undersøge de situationer, hvor vi brugte vores karakterdefekter bevidst eller ubevidst, begyndte vi at opdage, hvorfor mange af vores samspil med andre blev smertefulde både for os selv og de andre.

Når vi tog vores karakterdefekter i brug, kunne vi ikke få vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt opfyldt, og det smertede os, så derfor brugte vi vores Program til at finde ud af, hvordan vi kunne tjene vores hensigt.

Det var en stor lettelse for os at opdage, at det blot var vores karakterdefekter, der stod i vejen for opfyldelsen af vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt, for nu havde vi vores ChrisAn Program til at forvandle dem til dyder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre et Tiende Trin på en situation, hvor jeg smertede i et socialt samspil, så jeg kan lære at sikre mig, at min betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bliver opfyldt i en lignende situation i fremtiden.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. November: *Ikke-tilknytning*

Vi undersøgte også de tilfælde fra vores fortid, hvor vores ikke-tilknytning kom til udtryk, fordi vi var i stand at lade være med at knytte os til andres materielle, fysiske, tid og rummæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige problemer uden dog at frigøre os fra vores kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor dem.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 49

Da vi kom til Christ's Anonymous havde de fleste af os den opfattelse, at medfølelse med andre betød, at vi skulle påtage os deres problemer ved at bruge vores ressourcer, vores penge, vores tid, vores energi og vores interesse på at finde en løsning for dem.

Vi var ikke opmærksomme på, at vi derved skadede dem mere, end vi gavnede dem, fordi deres opgaver var opgaver givet til dem af deres Højere Magt for, at de kunne udvikle de egenskaber og omstændigheder, de ønskede at udvikle.

Når vi derfor trådte hjælpende til med vores ressourcer uden at være blevet bedt om hjælp eller vejledning, følte de sig ofte fristet til at modtage vores hjælp, og således blev de afskåret fra at udvikle de evner, der skulle til for, at de selv kunne løse deres opgave.

Da vi blev opmærksom på dette ved at arbejde med at give slip i at påtage os andres opgaver, oplevede vi en ny frihed til at vise medfølelse overfor andre uden at påtage os deres opgaver i livet, og dermed kunne vi trække vores ressourcer tilbage til vores egne opgaver.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i at påtage mig andres opgaver i livet ved at give slip i at knytte mig til deres problemer som om, de var mine egne, og i stedet vil jeg bruge mine ressourcer på mig selv og mit eget liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. November: *At stadfæste vores selverkendelser*

Vi opdagede, at ingen selvransagelse, hvor grundig den end var, havde en varende virkning med mindre, den blev fulgt op af et lige så grundigt Femte Trin, og med denne kundskab bevægede vi os videre til Trin Fem.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 53

I Trin Fire i vores Christ's Anonymous Program opdagede vi mange ting om os selv fra vores tidligste barndom til nutiden, og mange af disse selverkendelser var nye for os på trods af, at de udsprang fra vores erindringer.

Selvom vi havde skrevet vores selverkendelser ned, havde vi brug for at udtrykke dem et antal gange for at stadfæste det, vi havde opdaget om os selv og vores liv, og til dette brugte vi vores Femte Trin.

I Trin Fem læste vi vores synopser fra Trin Et-Fire for os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab, og vi skrev det ned undervejs, som vi var blevet inspireret til ved at dele vores synopser med os selv og andre.

Da vi var færdige med denne opgave, havde vi opnået en forståelse af, at mange andre kendte de samme følelser og tanker, som vi delte med dem, og derfor fik vi mod til at undersøge mange forskellige områder af os selv og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg stadfæste dagens selverkendelser ved at skrive dem ned og dele dem med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit Christ's Anonymous Fællesskab.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. November: *At frigøre os fra at være slaver af vores tanker*

Det er også vigtigt at huske os selv på, at vi ikke blev addikted til vores tænkende sind, vores ego på en dag, og vi kommer os heller ikke på én dag, så husk – TAG DET ROLIGT!

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 12

De fleste af os kom til Christ's Anonymous fra andre Tolv Trins Fællesskaber, og i disse Fællesskaber havde vi fået lejlighed til at opleve, hvad det krævede af os at gennemføre de Tolv Trin i de pågældende Fællesskaber.

I Christ's Anonymous ønskede vi at arbejde på at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, så vi kunne blive i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd i stedet for og dermed finde glæde over at være til.

Dette var den mest krævende opgave, vi endnu havde påtaget os, fordi vi havde været addiktede til vores tænkende sind, vores ego så længe, at det føltes naturligt for os at forsøge at tænke os til en løsning på en opgave i stedet for at søge vejledning fra vores sande Selv, vore Ånd.

Lidt efter lidt, som vi blev bedre og bedre til at skille vores tænkende sinds, vores egos vejledning fra vores sande Selvs, vores Ånds vejledning blev det lettere og lettere for os at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at frigøre mig fra min addiktion til tænkning ved hjælp af mit Christ's Anonymous Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. November: *Det rigtige og det forkerte*

I Christs Anonymous er vores formål at befri os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og dermed blive ført til Glæde over at Være til, og vi definerer det rette som det, der tjener vores formål, og det forkerte som det, der forpurrer vores formål, uden at tænke at det, der er rigtigt for os, er rigtigt for alle, og det, der er forkert for os, er forkert for alle.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 67

Inden vi kom til Christs Anonymous havde mange af os en forestilling om, at vi vidste, hvad der var det rette både for os selv og andre, og det havde givet anledning til mange stridigheder i vores sociale liv, når vi forsøgte at få andre til at tage vores opfattelse til hjerte.

I vores parforhold og i vores forhold til vores børn blev dette tydeligst, fordi vi mente, at vi klart kunne se det, vores ægtefælle og vores børn havde brug for, og derfor mente vi, at det var vores opgave at vejlede dem, selvom de ikke havde bedt os om vejledning.

Efter, vi kom til Christs Anonymous indså vi, at vi kun kunne se vores ægtefælle, vores børn og andre i vores sociale liv udefra, hvorimod de så sig selv indefra, og at det ikke var vores opgave at forstyrre deres selv billede ved at fortælle dem det, vi så udefra, med mindre de bad os om at gøre det.

Efterhånden, som vi arbejdede med Glædens og Smertens Ringe og Superstrenger, blev vi bedre og bedre til arbejde med det, der var det rigtige og det forkerte for os selv på nuværende tidspunkt af vores liv og at give andre tid og plads til at gøre det samme.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at have tillid til, at det, der er det rigtige og det forkerte for mig på nuværende tidspunkt i mit liv, ikke nødvendigvis er det rigtige eller det forkerte for andre på nuværende tidspunkt i deres liv.

18. November: *Selvkritik og selvros*

Vi undersøgte, hvordan vores selv-kritik havde fremkaldt depression i os, og hvordan vores selvros havde fremkaldt eufori, og hvordan dette havde påvirket vores liv.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 42

De af os, der kom til Christs Anonymous, havde været åndelige aspiranter fra fødslen, og derfor havde vi en indbygget forståelse af, at vi og vores sande Selv, vores Ånd var ét og det samme, og at vi derfor også var ét med Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Når vi som børn oplevede vores forældre som ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige, vidste vi inderst inde, at det skyldtes, at de havde fjernet sig fra deres sande Selv, deres Ånd, og dog troede vi på, at deres hensigt var kærlig, og derfor troede vi også på dem, når de sagde, at vi var årsagen til deres dysfunktion.

Vi gjorde derfor vores yderste for at lave om på os selv på en måde, der ville standse deres kritik af os, så vi dermed også kunne standse vores egen kritik af os selv for ikke at være, som de ønskede, at vi skulle være, og når det lykkedes os at lave om på os selv på en måde, vores forældre syntes om, roste vi os selv for at have ændret os på en måde, de syntes om.

Dette mønster bar vi med os, indtil vi kom til Christs Anonymous, hvor vi omsider forstod, at vores smerte skyldtes, at vi befandt os Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, og i Trin Seks lærte vi at flytte os ind i Gudscentreringens Ring med dens glæde, krafttilførsel, åbensindet og taknemmelighed i stedet.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at give slip i min selvkritik og min selvros ved at flytte mig ud af Selvcentreringens Ring og ind i Gudscentreringens Ring i stedet.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. November: *Mangfoldighedens enestående*

Igennem vores arbejde med vores Traditioner var vi blevet klar over, at vores forskellighed og mangfoldighed gjorde det umuligt for nogen enkelt person at tale på vegne af gruppen som helhed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Før vi kom til Christ's Anonymous, forestillede mange af os sig, at vi kunne tale på vegne af vores nære og kære, eller at vi kunne tale på vegne af vores venner og kollegaer eller på vegne af de Tolv Trin Fællesskaber, vi var en del af.

Efterhånden, som vores arbejde med vores ChrisAn Program udviklede sig, opdagede vi imidlertid, at vi var enestående, og dernæst gik det op for os, at alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner var enestående.

Vi indså, at der ikke fandtes én Moder Jord krop/fysisk krop magen til vores, selvom vi kunne genkende hinanden som mennesker, fordi vi for det meste alle gik på vores to ben og desuden havde et hoved, en torso, og to arme.

Vi opdagede også, at vi alle havde et tænkende sind, et ego, der rummede vores individuelle og enestående måder at bruge vores foretrukne mentale-emotionelle energimønstre på, og at vi og andre havde forskellige og enestående måder at bruge disse mønstre på.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge udelukkende at tale på mine egne vegne om min personlige og enestående måde, som jeg bruger mine foretrukne mentale-emotionelle energimønstre på.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. November: At elske os selv og vores liv

Vi overgav os betingelsesløst til os selv og vores liv ved at vælge at gøre det, vi ville elske at gøre i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm igennem hele vores dag.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 70

Før vi kom til Christ's Anonymous, brugte mange af os vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego til at udvikle en tro på forskellige fantasier om, hvad vores udvalgte Højere Magt ønskede fra os for at give os det, vi ønskede, der var den glæde uden modsætninger, som vi kalder lykken.

Efter, vi kom til Christ's Anonymous og gav slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego for i stedet at blive ført til identifikation med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, at vores allestedsnærende, alvidende, almægtige og udødelige/uforanderlige sande Selv, vores Ånd intet ønskede fra os, og at lykken var til rådighed for os hele tiden.

Efterhånden, som vi arbejdede med Trin To, Tre, Syv og Elleve og dermed blev bedre og bedre til at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, gav vi langsomt slip i vores fantasier om, hvad der skulle til for, at vi kunne opnå den tilstand af lykke, som vi ønskede at opleve under alle omstændigheder, uanset hvad de er,

Det fik os til at forstå, at vi kunne opnå lykken ved at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og når vi forholdt os til alle vores kroppe fra vores sande Selv, vores Ånd blev vi i stand til at elske os selv og vores liv betingelsesløst, og dermed blev vi i stand til at opfylde vores hjertes ønsker og således overgive os til Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg identificere mig med mit sande Selv, min Ånd, så jeg kan blive i stand til at være lykkelig og dermed til at elske mig selv og mit liv, nøjagtigt som jeg er, og nøjagtigt som mit liv er.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. November: Modstand mod os selv og vores liv

Vi ønskede at undersøge nøjagtigt, hvad der stadigt fremkaldte modstand i os mod os selv og mod vores liv på et eller flere af vores eksistensplaner, for vi vidste nu, at modstanden forhindrede os i at overgive os betingelsesløst til enhver tid til vores liv og dermed til vores Højere Magts omsorg for os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 39

Da vi begyndte at arbejde med Trin Fire i Christ's Anonymous, begyndte vi at undersøge, hvad der skabte manifesterede modstand mod os selv og vores liv, og vi opdagede, at modstanden altid bestod i en tanke med den tilhørende emotionelle følelse.

Det hjalp os meget at blive i stand til at sætte ord på den tanke med dens tilhørende emotionelle følelse, der var os selv og vores liv fjendtligt stemt, for derved blev vi også bedre i stand til at finde en tanke, der føltes bedre for os at fokusere på.

Vi udførte disse analyser i Trin Fire ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe og Superstrengene til at undersøge, hvordan denne modstand mod os selv og vores liv havde udtrykt sig fra vores barndom til nutiden.

I Trin Seks analyserede vi, hvordan modstand mod os selv og vores liv kom til udtryk i nutiden, og vi brugte Ringene og Superstrengene af Smerte og Glæde til at flytte os fra den tanke, der skabte manifesterede modstand, til en tanke, der støttede os og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Fire og Seks til at blive i stand til at overgive mig til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt overfor mig og mit liv, som jeg opdagede i Trin Tre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. November: Fokuserings-evne

Når vi følte os fortabt i tanker, valgte vi at fokusere på vores åndedræt, indtil vores tænkende sind, vores ego, blev stille.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 72

Efterhånden, som vi praktiserede vores fokuserings-evne ved hjælp af Trin Elleve i vores Christ's Anonymous Program, blev vi bedre og bedre til at observere vores tanker og følelser i mange forskellige sammenhænge.

Derved opdagede vi, at i ethvert NU fandt vi det, der var ønsket, og det, der ikke var ønsket, og således blev det også lettere og lettere for os at anvende vores Tiende Trin på de områder, der ikke var ønskede.

Vi opdagede også, at selvom vi flittigt arbejdede med vores Tiende Trin på at forvandle de områder, der ikke var ønskede, blev der alligevel ved med at være ting, der var ønskede, og ting, der ikke var ønskede i ethvert NU.

Hvis vi valgte at fokusere på det ønskede i enhver situation, opdagede vi, at vores liv blev bedre og bedre, fordi vi blev bedre og bedre til at opleve glæden over at være til, og dermed at opnå vores mål i Christ's Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at fokusere på det ønskede i enhver situation.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. November: Lidelse er et valg

Da vi kom til Christs Anonymous, havde vi alle uden undtagelse lidt nok. Vi var blevet trætte af at lide, og vi ønskede at finde en vej ud af vores lidelser.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 18

Da vi begyndte at læse teksten til Trin Et i Christs Anonymous, blev vi overraskede over at læse, at vi var blevet trætte af at lide og ønskede at finde en vej ud af vores lidelser, fordi vi havde troet, at vi ikke havde et valg, men var tvunget til at leve med vores lidelser, hvad enten vi ville det eller ej.

Vi opdagede imidlertid, at vi havde et valg efter, at vi var kommet til ChrisAn, for vi kunne altid finde det, der var ønsket i enhver situation, og når vi tog situationen til hjerte, som noget vi havde ønsket, led vi ikke under den, men fandt den meningsfuld og interessant, også selvom den rummede eksistentiel smerte.

Indtil nu havde vi ment, at vi skulle modsætte os enhver smerte, men nu opdagede vi, at når vi overgav os til smerten, kunne den aflevere sit budskab om det, vi havde brug for at gøre for at skifte retning, og når vi tog smertens budskab til hjerte, havde den udført sin mission og kunne forlade os igen.

Ofte var vores smerte af fysisk art, og måske havde den været med os så længe, at vi opfattede den som en del af den, vi var, og det betød, at den var blevet til lidelse, men nu valgte vi at bruge vores ChrisAn Program til at tage vores lidelse til hjerte og befri den fra os ved at udføre de handlinger, som smerten foreskrev.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage smerten i en af mine eksistentielle lidelser til hjerte ved at lytte til smertens budskab og udføre de handlinger, som smerten foreskriver og dermed give smerten tilladelse til at forlade mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. November: *At miste fodfæstet*

Vi valgte også at ransage en af disse situationer fra vores dag i vores Tiende Trin for at finde måder og metoder, hvorpå vi kunne vende tilbage til enhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til enhed med os selv, andre og vores liv i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 89

Når vi mistede fodfæstet i vores liv, mistede vi énheden med vores sande Selv, vores Ånd, og når vi var kommet ud af balance, mistede vi den centrumsfølelse, vi alle føler, når vi brugte ordet 'jeg', der refererer til den, vi er, og når vi lavede Program i Christ's Anonymous vidste vi, at den vi refererede til som 'jeg' var vores sande Selv, vores Ånd.

Når vi mistede vores centrumsfølelse og ikke længere vidste, hvem vi var, fordi vi havde taget en ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig tanke til hjerte, og vi dermed sad fast i vores karakterdefekter, havde vi brug for at tage vores Tiende Trin i brug, så vi kunne ransage det, der blokerede vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Når vi havde taget vores karakterdefekter i brug, vidste vi ikke længere, hvem vi i sandhed var, og når vi kom til os selv igen, blev vi mindet om det gamle ordsprog, der sagde, at når penge er mistet, er intet mistet, når helbred er mistet, er noget mistet, når karakter er mistet, er alt mistet, og derfor blev vi villige til at give os selv genoprejsning ved hjælp af Trin Ti.

Når vi således var blevet færdig med vores Tiende Trins analyse, havde vi genvundet fodfæstet og kunne vende tilbage til vores sande Selv, for Ånd og dermed til glæden uden modsætning, som vi kalder lykken, og således blev vi i stand til at genindtræde i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at genvinde fodfæstet, hvis jeg mister det, så jeg kan genindtræde i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. November: *Selvfordømmelse*

Vi havde dømt os selv hårdt for ikke at være i stand til at kontrollere vores ego, og det havde blot intensiveret vores lidelser.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 19

Inden vi kom til ChrisAn, havde vi haft svært ved at acceptere vores karakterdefekter, fordi vi havde fået indtryk af, at vi skulle skille os af med dem, og vi var ikke opmærksomme på, at selvom vores vejledere mente det godt, var de fejlinformerede.

Det var en stor lettelse for os at læse i Trin Et i vores Christ's Anonymous Program, at vi var magtesløse over vores tænkende sind, vores ego, og at vores forsøg på at kontrollere vores karakterdefekter gjorde vores liv uhåndterligt.

Dermed kunne vi begynde at give slip i vores kontrolforsøg og i stedet finde ud af, hvordan vi kunne modtage vores karakterdefekters budskab uden at såre os selv og andre, for vi forstod nu, at vores karakterdefekter ikke gav slip, før de var blevet hørt og forstået.

Da vi begyndte at tage deres budskab til hjerte, opdagede vi, at vi begyndte at vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed, fordi vi nu havde Smertens og Glædens Ringe og Superstrengene til at forvandle vores karakterdefekter til dyder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg standse min selvfordømmelse ved at forvandle mine karakterdefekter til dyder ved hjælp af Trins Seks i mit ChrisAn Program.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. November: Vores alvidenhed

De fleste af os har også været i kontakt med vores Ånds alvidenhed i flygtige glimt i form af en dyb viden uden tanke og uden, at vi vidste det, vi vidste, fra nogle af vores oplevelser i livet, og dog vidste vi, at vi vidste det, vi vidste, udenfor enhver tvivl.

Vi vidste det blot, selvom vi ikke vidste, hvordan og hvorfra vi vidste det.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Når vi oplevede denne følelse af at vide noget, som vi ikke kunne forklare os selv eller andre, hvordan eller hvorfra vi vidste det, havde vi kaldt det intuition, før vi kom til Christs Anonymous.

Efter, at vi havde gennemført vores Første Trin, forstod vi, at det var vores sande Selvs, vores Ånds alvidenhed, der trængte igennem vores menneskelige dagsbevidsthed som en meddelelse til os selv eller andre.

Da vi begyndte at lytte opmærksom til det, vi selv sagde, opdagede vi oftere og oftere, at de ord, der kom ud af vores mund, ikke var et udtryk for tanker, vi normalt tænkte, men for en indre viden vi havde.

Hvor vi før havde taget dette som et udtryk for, at vi var meget intuitive, tog vi det nu som en måde, hvorpå vi kunne lytte til vores sande Selv, vores Ånd, og dermed fandt vi endnu en måde, hvorpå vi kunne udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt og respektfuldt til det, jeg selv siger.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. November: Sådan kan ChrisAn litteraturen bruges

På stiftelsestidspunktet for Christs Anonymous bestod vores litteratur af tre bøger: Christs Anonymous - Det Trettende Trin samt Én sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Christs Anonymous, og senere kom Daglige kontemplationer for medlemmer af Christs Anonymous til, og endnu senere Sjette Trins analyser for medlemmer af Christs Anonymous til.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 118

Hensigten med den grundlæggende bog i Christs Anonymous, der hedder *Christs Anonymous – Det Trettende Trin*, er at oplyse medlemmerne om nogle eksistentielle principper, de kan bruge som rettesnor for deres arbejde i ChrisAn, og denne bog er den hellige tekst i ChrisAn Fællesskabet, så den kan derfor ikke ændres, selvom tidens tand måske ændrer samfundenes måde at håndtere livet på.

Hensigten med bogen *Én sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Christs Anonymous* er at skåne medlemmerne fra at bruge tid og kræfter på at finde ud, hvordan de kan arbejde med de forskellige Trin, men enhver har friheden til at finde på forskellige andre måder at arbejde med Trinene på, hvis det enkelte medlem ønsker at tilegne sig Programmet på en anden måde.

Hensigten med bogen *Daglige kontemplationer for medlemmer af Christs Anonymous* er at give medlemmerne en mulighed for lettere at vedligeholde deres Program ved hjælp af daglig inspiration i form af et citat fra vores grundbog *Christs Anonymous – Det Trettende Trin* efterfulgt af nogle tanker om citatet og afsluttet med et forslag til at anvende Programmet på den måde, som dagens tekst lægger op til.

Hensigten med bogen *Sjette Trins analyser for medlemmer af Christs Anonymous* er, at bidrage til at spare medlemmerne for at bruge tid og kræfter på selv at skrive tappingprotokollerne ud og desuden gøre det muligt for dem at bruge farvekoderne i Sjette Trins analyserne til at forenkle deres overblik, når de arbejder med Programmets Ringe og Superstrengte af Smerte og Glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg sætte mig ind i mit ChrisAn Fællesskabs litteratur.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. November: Vores udvalgte familie

Vi havde brug for det kildevæld af fælles og forskelligartet visdom, vi fandt i vores gruppe, og derfor var det vigtig for os, at vores gruppe levede.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 101

Da vi kom til Christs Anonymous, følte vi os hjemme, fordi vi følte et Fællesskab med de andre medlemmer, der havde det samme formål som os, nemlig at blive i stand til at vende tilbage til énheden med vores sande Selv, vores Ånd.

Lidt efter lidt, som vi vænnede os til de andre medlemmer, begyndte vi at opfatte dem som vores udvalgte familie, fordi vores fælles formål bandt os sammen på en enestående måde, som intet andet kunne.

Når vi havde et eksistentielt problem, var det ikke længere vores biologiske familie, vi henvendte os til for at få hjælp og støtte, men det var vores Christs Anonymous gruppe, vi henvendte os til, fordi de kunne vejlede os set på baggrund af ChrisAn.

Det var vigtigt for os, den/dem, vi søgte vejledning hos, kendte vores ChrisAn Program, fordi énheden med vores sande Selv, vores Ånd, var vores højeste prioritet, og på den måde kunne vi sikre os, at andres hjælp ikke var i modstrid med vores prioriteter.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg udelukkende at søge vejledning om mine eksistentielle problemer fra andre, der kender mit livs højeste prioritet, så jeg ikke bliver fejlinformeret.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. November: *Vores vejledning af vores tænkende sind, vores ego*

Når vi på denne måde klart viste vores tænkende sind, vores ego, at vi ikke længere ønskede at gøre brug af vores karakterdefekter, hjalp vi samtidigt vores ego til at tilpasse sig vores Sjæl, og således skete forvandlingen af vores karakterdefekter hurtigere og hurtigere, efterhånden som vi blev ved med at anvende vores Syvende Trin på vores daglige situationer.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 72

Da vi begyndte at arbejde med vores tænkende sind, vores ego i vores Syvende Trin i Christ's Anonymous, tog vores helbredelse for vores slavedom af vores tænkende sind vores ego fart på en måde, vi ikke havde turdet drømme om.

Ved at bruge vores Syvende Trin hver gang vi oplevede, at en karakterdefekt var ved at få magt over os, blev vi bedre og bedre til at identificere vores karakterdefekter uden at forsvare vores brug af en given karakterdefekt.

Når vi forsvarede vores brug af en karakterdefekt, var det en vejledning til vores tænkende sind vores ego om, at vi ønskede fortsat at gøre brug af den pågældende karakterdefekt under disse omstændigheder.

Vi ønskede imidlertid ikke at gøre brug af vores karakterdefekter, så derfor vejledte vi vores tænkende sind, vores ego ved at bruge vores Syvende Trins Bønner til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra at bruge den karakterdefekt, der var aktiv.

Dagens kontemplation

I dag vil vejlede mit tænkende sind, mit ego om, hvilke mentale-emotionelle energier, jeg ønsker at gøre brug af ved at bruge mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om at blive befriet fra en aktiv karakterdefekt i en situation, hvor en af mine karakterdefekter bliver aktiveret.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. November: *Selvrespekt*

Ved at acceptere vores egne og andres følelser nøjagtigt som de var, følte vi os kraftfulde nok til at tage os af vores følelser og til at respektere og give plads til andres følelser, og som et resultat fulgte taknemmelighed og glæde i kølvandet på selv de mest forstyrrende følelser, hvad enten de påvirkede os indefra eller udefra.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 75

Før vi kom til Christs Anonymous var mange af os ikke opmærksomme på, at vi kunne bruge vores emotionelle følelser som GPS (Global Positioning System) til at bevæge os sikkert og veltilpasse rundt i vores psykologiske landskab.

Da vi arbejdede med de Konstruktive og de Destruktive Ringe og deres Superstrengte i Trin Fire, foretog vi os den første kortlægning af vores psykologiske landskab ved at beskrive, hvordan vi havde oplevet disse Ringe fra vores barndom til dagen i dag.

Efter den indledende kortlægning af vores psykologiske landskab i Trin Fire udvidede vi vores perspektiver ved hjælp af Ringene og deres Superstrengte i Trin Seks, hvor vi arbejdede med at studere, hvordan vi anvendte disse energier i vores daglige liv.

Dermed blev vi bedre og bedre til at acceptere vores egne og andres følelser, ligegyldigt om de var positive eller negative, for vi vidste nu, at de havde hver deres rolle at spille i vores livsoplevelse, og dermed voksede vores selvrespekt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg studere mit psykologiske landskab ved hjælp af mit ChrisAn Program, så jeg kan lære at respektere både mine negative og mine positive emotionelle følelser som lige værdifulde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

DECEMBER

01. December: *Lev og lad leve*

Princippet i Ottende Tradition er Respekt:

Slogan: Lev, og lad leve.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 121

Efterhånden, som vi voksede i vores Christ's Anonymous Program, voksede vores individualitet også, og det gjorde det muligt for os, at blive bedre og bedre til at gå i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Med vores forøgede evne til at respektere vores egen eneståendehed, vores individualitet, blev vi bedre og bedre til at overgive os til vores hjertes ønsker, og dermed blev vi også bedre og bedre til at tillade andre at gøre det samme.

På den måde blev vi i stand til at overgive os til princippet i Tradition Otte, der også kom til udtryk i glæden fra Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Når vi således levede vores liv i overensstemmelse med vores hjerte og tillod andre at leve deres liv i overensstemmelse med deres hjerte, blev vores liv en harmonisk vandring gennem livets oplevelse, fra én hjertefølt begivenhed til den næste.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg følge mit hjerte og give andre tilladelse til at gøre det samme.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

02. December: *God velordnet vejledning*

En Christs Anonymous gruppe er en gruppe, der følger de Tolv Trin og de Tolv Traditioner i Christs Anonymous.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 107

Vores ChrisAn Fællesskab er organiseret på en sådan måde, at vi kan modtage god velordnet vejledning om, hvordan vi kan få mest muligt ud af vores medlemskab af Christs Anonymous ved hjælp af vores litteratur, vores møder, vores sponsorskaber/helbredelsesparterskaber og vores service struktur.

Vi har vores bog *Christs Anonymous – Det Trettende Trin*, der fortæller os, hvad Christs Anonymous Programmet handler om; vi har vores bog *En sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Christs Anonymous*, der foreslår os, hvordan vi kan udføre Programmet i samarbejde med vores udvalgte sponsor/helbredelsespartner.

Desuden har vi vores bog *Daglige kontemplationer for medlemmer af Christs Anonymous*, som vi kan bruge til at være i daglig forbindelse Programmet principper, og desuden har vi vores bog *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christs Anonymous*, som vi kan bruge til at lette vores arbejde med Sjette Trin.

Desuden kan vi vælge at blive en betroet tjener ved at påtage os forskellige funktioner, der tjener Fællesskabet som helhed, og det kan være at påtage sig at være mødeleder, kasserer, kaffemand/dame eller velkomstperson under vores møder, og desuden kan vi påtage os at være en gruppe service repræsentant og repræsentere vores gruppe i vores Område Service Komité møder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge strukturen i mit Christs Anonymous Fællesskab til at få mest muligt ud af mit medlemskab af ChrisAn.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

03. December: Den multifaceterede diamant

For det meste benægtede vi imidlertid vores Ånds tilstedeværelse, fordi vi var fortabt i vores tænkning og i vores trossystemer om, hvad Ånd burde være eller ikke burde være i stedet for det, HanHun ER.

Vi mente også, at HanHun burde tilsidesætte vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, når vi havde brug for det, hvis vi skulle være villige til at opfatte vores Ånd som Virkelighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 38

Vores tænkende sind, vores ego kunne sammenlignes med en multifaceteret diamant, der strålede i alle regnbuens farver, hvis vi drejede den i lyset.

Dette havde fascineret os så meget, at vi blev addiktede til vores tænkende sind, vores ego og brugte det meste af vores tid på at observere vores sind.

Lidt efter lidt, som vi forsømte de andre områder af vores eksistens, fordi vi var blevet addiktede til at observere vores tænkende sind, vores ego, blev vi syge i krop og sind.

Vi blev syge i krop og sind på grund af vores misbrug af vores tænkende sind, vores ego, fordi vores addiktion til at observere vores sind hele tiden, bragte hele vores system ud af balance.

Dagens kontemplation

I dag vil bruge mit ChrisAn Program til at arbejde på at komme mig over min addiktion til mit tænkende sind, mit ego.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

04. December: *Tomhedens Ring*

Vi opdagede, at hvis vi befandt os i Tomhedens Ring, når vi havde tom tid foran os, blev vores tomme tid ledsaget af en oplevelse af kedsomhed, og med kedsomheden kom en fornemmelse af meningsløshed, der fik os til at ønske at flygte fra os selv og vores liv, og det fik os til at føle os ensomme.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 52

I den græske mytologi kaldes Tomhedens Ring for Pandoras Æske, og det siges i mytologien, at den, der åbner æsken, kommer til at opleve alverdens lidelser som et resultat, fordi følelser af tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed kan føre til mange lidelser for de, der oplever at befinde sig i Tomhedens Ring.

Selvom vi kaldte Pandoras æske for Tomhedens Ring i Christ's Anonymous, oplevede vi, at selvom det var gammel vin på nye flasker at kalde Pandoras æske for Tomhedens Ring, var det sandt for os, at når vi befandt os i Tomhedens Ring, oplevede vi de værste lidelser, vi kendte, i form af vores ensomhed, meningsløshed, kedsomhed og tomhed.

I Christ's Anonymous siges det, at Tomhedens Ring er udspringet til alle vores karakterdefekter, og lidt efter lidt som vi undersøgte sagen, opdagede vi, at vi havde udført mange handlinger i vores liv, der alle blev udført med henblik på at undgå at komme til at opleve at sidde fast i Tomhedens Ring.

Inden vi kom til Christ's Anonymous havde de fleste af os forsøgt at flygte fra Tomhedens Ring på mange forskellige måder uden at være klar over, at det ikke kunne lade sig gøre, så nu om dage brugte vi i stedet vores ChrisAn Program til at tage os af os selv, når vi opdagede, at vi befandt os i Tomhedens Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lære at tage mig af mig selv ved hjælp af mit ChrisAn Program, især hvis jeg opdager, at jeg befinder mig i Tomhedens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

05. December: *Individualitet og Fællesskab*

Vi undersøgte de gruppesammenhænge, vi var en del af, og udforskede, hvordan vi bedst kunne skabemanifestere en harmonisk forening af vores forskellighed som forskellige mennesker uden at give slip i vores individualitet i vores ønske om at have et fællesskab med andre.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 107

I vores Traditioner, vores Trettende Trin, lærte vi at sætte den åndelige klarhed, vi havde opnået ved hjælp af vores Tolv Trin, ind i de jordiske sammenhænge, vi var en del af, og det drejede sig især om de Fællesskaber, vi var en del af, hvad enten det var en af to i vores ægteskab eller en af mange i vores andre Fællesskaber.

Fra vores erfaringer med at leve i stammesamfund tidligere i vores historie som menneskehed, havde vi endnu dybe rødder i at søge Fællesskab med andre ved at være enige med dem, og det havde ført til flokmentaliteten, der undertrykte stammens medlemmer, hvis de havde et andet perspektiv på livet end stammen havde.

Som medlemmer af Christ's Anonymous var udviklingen af vores evne til at stå ved vores eneståendehed, vores individualitet langt fremskredent, og vi havde gennemlidt meget i vores læreproces, hvor vi langsomt lærte at stå ved, at vi vidste, at vi alle er enestående, så vi har alle vores eget enestående/individuelle perspektiv på os selv, andre og livet.

Vores lidelser udsprang af, at mange følte sig utrygge ved, at vi gav udtryk for vores eget perspektiv på Virkeligheden i stedet for at være enig med dem, vi havde et Fællesskab med lige NU og HER, og det havde givet anledning til mange eksistentielle smerter, som vi nu brugte vores ChrisAn Program til at komme os over.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at undersøge, hvordan jeg kan udtrykke min individualitet uden at krænke andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

06. December: *Bevidsthedsudvidelse*

Princippet i Elvte Trin er Bevidsthedsudvidelse.

Slogan: Gud, Din Vilje ske.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Da vi kom til Christ's Anonymous havde de fleste af os været på den åndelige vej længe, og vi havde mange forestillinger om, hvad bevidsthedsudvidelse drejede sig om uden at tænke over, at vores bevidsthed blev udvidet hver dag på mange måder af livets oplevelse.

Når vi talte om bevidsthedsudvidelse i Trin Elleve havde vi en bestemt bevidsthedsudvidelse i tankerne, der drejede om at komme i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, som vi opnåede ved hjælp af bøn og meditation.

Vi udførte denne praksis for at udvide vores bevidste kontakt med vores sande Selv, vores Ånd mere og mere, både fordi vi ønskede den bevidsthedstilstand af glæde, som det medførte, og fordi vi ønskede at kende vores Højere Magts vilje for os.

Vi ønskede at kende vores Højere Magts vilje for os, fordi vi lidt efter lidt havde opdaget, at vores Højere Magts vilje for os og vores egen vilje for os, som den kom til udtryk inderst inde, var én og den samme, og vi ønskede at kende vores egen sande vilje for os selv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge bøn og meditation til at udvide min bevidsthed, så jeg kan komme til at kende min egen sande vilje for mig.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

07. December: *Enkelhed*

Enhver Christs Anonymous gruppes formål er det samme, og det er væsentligt for os, at vi ikke binder os til noget andet formål.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 111

Efterhånden, som vores udvikling af vores Trettende Trin, vores Traditioner blev mere og mere fremskreden, blev det vigtigere og vigtigere for os at holde alting enkelt både i vores forståelse af vores Christs Anonymous Program, i vores samspil med andre i vores ChrisAn Fællesskab og i vores private forhold.

Det hjalp os både som oldtimere og nykommere, at vi fastholdt vores grundlæggende formål med at være medlemmer af Christs Anonymous, så vi ikke bandt os til andre formål end at arbejde på at komme os over vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, både når vi delte til møder, og når vi deltog i service.

Medens vi havde arbejdet med vores Trin, havde vi også arbejdet med at flytte os fra Hovmodets Nanoring med dens uoprigtighed, snedighed, upålidelighed og fremmedgørelse til Sandhedens Nanoring med dens oprigtighed, enkelhed, pålidelighed og velkendthed, der er antidoten til Hovmodets Nanoring.

Disse Ringe havde lært os værdien af enkelhed på en meget dyb og omfattende måde, hvad enten det drejede sig om at skabemanifestere enkelhed i de områder, vi ønskede at deltage i, eller det drejede sig om enkelhed i vores ChrisAn Fællesskab, når vi delte om vores helbredelse for vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg holde alting enkelt.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

08. December: Betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed

Som et resultat af disse erkendelser stod det os klart, at når vi identificerede os med en hvilken som helst form i stedet for med vores sande Selv, vores Ånd, blev vi ved med at søge efter os selv i det ydre, hvorimod vores sande Selvs, vores Ånds essens var centreret i det indre, hvorfra al Glæde over at Være til udspringer.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 28

Efterhånden, som vores befrielse fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego fandt sted, blev vi også bedre og bedre til at give slip i vores identifikation med vores tænkende sind, vores ego, og det resulterede i, at vi dermed begyndte at give slip i vores identifikation med alle former.

Derved opdagede vi, at når vi var i stand til at give slip i vores identifikation med alle former, hvad enten det drejede sig om vores materielle besiddelser, vores fysiske krop, vores energikrop, vores emotionelle krop, vores tankekrop eller vores Sjæl, blev vi i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

Da vi blev i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, hvorfor vi ikke havde været i stand til at udtrykke betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, selvom vi var åndelige aspiranter, fordi dette ikke var muligt, så længe vi var identificeret med form.

Først da vores ChrisAn Program førte os frem til enhed med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, hvem vi i Virkeligheden er bag alle de skabtemanifesterede former, og dermed opdagede vi, at vi er betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og at vi ikke kunne være andet uden at smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg kun kan udtrykke betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, når jeg er i enhed med mit sande Selv, min Ånd, og at det er i denne tilstand, at jeg oplever betingelsesløs Glæde over at Være til.

09. December: *At tilgive os selv*

I Trin Otte havde vi brug for at blive rede til at tilgive os selv for de fejl, vi mente, vi havde begået i fortiden, og vi blev rede til at tilgive os selv ved at lave en liste over de fejl, vi mente, vi havde begået mod os selv, andre og Verden som helhed samtidigt med, at vi skrev ned, hvordan vi planlagde at give os selv, andre og Verden som helhed genoprejsning for vores fejl.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 67

Til vores store overraskelse handlede Trin Otte ikke om, at vi skulle give andre genoprejsning for de fejl, vi mente, at vi havde begået mod dem, men om at befri os selv fra følelser af skyld og skam, der er de dødeligste gifte for vores åndelige liv, som vi er i Christ's Anonymous for at arbejde med.

Vi havde troet, at vi skulle give genoprejsning til andre for, at vi kunne opnå deres tilgivelse for de fejl, vi havde begået, men vi opdagede, at vi skulle give genoprejsning for disse fejl for at blive i stand til at tilgive os selv for de fejl, vi mente, at vi havde begået, men som ofte var blevet glemt af alle andre.

I dette arbejde opdagede vi, at den, vi havde sværest ved at tilgive for en fejl, var os selv, og at den vi havde mest brug for at tilgive, var os selv, for selvom det var sandt, at vi skulle give genoprejsning til andre for at bruge vores karakterdefekter imod dem, skulle vi også give os selv genoprejsning for at have brugt dem.

I Trin Seks, bevægede vi os gennem forvandlingsprocessen fra karakterdefekternes smerte til dydernes glæde så mange gange, at vi fik et valg imellem dem, så når vi kom til at bruge en karakterdefekt i en situation, havde vi brug for at give os selv genoprejsning og dermed blive i stand til at tilgive os selv for fejlen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg beslutte mig for, hvordan jeg vil give mig selv og andre genoprejsning for at have brugt en karakterdefekt i en situation, så jeg kan blive i stand til at tilgive mig selv for min fejl.

10. December: Vores Sjæls bevidsthed

Indtil vi kom til Christs Anonymous, havde vi identificeret os med vores tænkende sind, vores ego, men nu blev vi bevidste om, at bag vores ego var der en større bevidsthed, der observerede vores tænkende sind, vores ego, og denne bevidsthed kalder vi for vores Sjæl/Super ego/sociale krop.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

De fleste af os havde brugt ordene Sjæl og Ånd for en og den samme energiform, inden vi kom til Christs Anonymous, men allerede i vores arbejde med Trin Et i ChrisAn blev vi opmærksomme på, at der er forskel på de to energiformer.

Vores sande Selv, vores Ånd er allestedsnærværende, alvidende, almægtig og udødelig/uforanderlig, og vores Sjæl er en skabningmanifestation og som sådan begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig.

Da vi begyndte at se på vores Sjæl som vores sociale krop, som det blev foreslået i Trin Et, blev vi opmærksomme på, at vores Sjæl smertede, når vi var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige.

Vi blev også bevidste om, at det var vores Sjæls opgave at lære os over tid at finde glæde i stedet for smerte i vores sociale liv i stedet ved at være kærlige, omsorgsfulde, medfølede og barmhjertige både overfor os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være kærlig, omsorgsfuld, medfølede og barmhjertig overfor alle mine egne og andres kroppe i mit sociale liv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

11. December: Vores eksistentielle smerter

Vi spurgte os selv: Hvis min Højere Magts kærlighed til og omsorg for mig er betingelsesløs, hvorfor sørger min Højere Magt så ikke for, at sådanne ubehageligheder ikke sker for mig?

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 37

Da vi kom til Trin To havde vi brug for at undersøge vores trossystemer for at finde ud af det, vi troede om en Højere Magt, der kunne gøre det svært for os at overgive vores vilje og vores liv til vores udvalgte Højere Magts omsorg i Trin Tre.

For de fleste af os var det svært at forstå, at vi kunne lide under forskellige eksistentielle smerter, hvis vi skulle have tillid til, at vores udvalgte Højere Magts hensigt overfor os var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

Allerede i Trin Et lærte vi, at der var en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag alt, fordi alle vores personlige og upersonlige kroppe havde til hensigt at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Da vi undersøgte vore eksistentielle smerter nøjere i Trin To opdagede vi, at vores eksistentielle smerter også tjente os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at henlede os på områder af vores eksistens, der havde brug for vores omsorg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undersøge den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, der ligger bag mine eksistentielle smerter ved hjælp af Trin To.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

12. December: *At bringe vores lidelser til ende*

Vi havde prøvet på at skille os af med vores vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt ved at søge hjælp fra den medicinske videnskab blot for at opdage, at selvom vores vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede og bange tanker og følelser blev neutraliserede, blev de stadig ikke helbredt ved hjælp af disse midler, og før eller siden holdt vores udvalgte medicinske hjælpemidler op med at virke for os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 18

Inden vi kom til Christ's Anonymous havde mange af os opfattet smerte og lidelse som det samme, men efter vi kom til ChrisAn, blev vi opmærksomme på, at smerte var et kortvarigt handlingssignal, og at lidelse var at undlade at udføre den handling, som smerten foreskrev.

Når vi fortsat undlod at udføre den handling, som smerten foreskrev, enten fordi vi ikke vidste, hvad vi skulle stille op med smerten, eller fordi vi ikke ønskede at bruge tid på at tage os af smerten, kunne det ske, at smerten blev til lidelse ved at blive kronisk.

Efter vi kom til ChrisAn, opdagede vi også, at vi kunne komme os over mange kroniske smerter ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe eller deres Superstreng, fordi vi kunne bruge dem til at undersøge en kronisk smerte og således arbejde på at komme os over den.

Dette kunne lade sig gøre, fordi enhver smerte havde sin oprindelse i en tanke, der førte til en emotionel følelse, der førte til en fysisk følelse, og ved at føre en kronisk fysisk smerte tilbage til sin oprindelse på tankeplanet, kunne vi i mange tilfælde komme os over den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Smertens og Glædens Ringe eller deres Superstreng til at arbejde på at komme mig over en kronisk fysisk smerte, jeg lider under.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

13. December: *Omsorg for alle vores kroppe*

I løbet af vores Trinarbejde havde vi opdaget, at alle vores kroppe - vores Moder Jord krop/fysiske krop, vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop, vores astrale krop/emotionelle krop, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego og vores Sjæl/Super ego/sociale krop - følte sig elskede og veltilpasse, når vi viste dem kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 88

Inden vi kom til Christ's Anonymous var det ikke faldet os ind, at vi kunne opfatte vores forskellige eksistenslag som en krop, som vi havde brug for at vise kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed til.

Vi viste vores Moder Jord krop/fysiske krop kærlighed til ved at se på hans/hendes form og måde at være i Verden på med venlighed og værdsættelse, og på samme måde viste vi vores andre kroppe kærlighed til ved at se på dem med venlighed og værdsættelse.

Vi viste alle vores kroppe omsorg for ved at sørge for, at de var veludhvilede, veltrænede, velplejede og velernærede, hvad enten det var vores Moder Jord krop/fysiske krop, eller det var vores Sjæl/Super ego/sociale krop, det drejede sig om.

Vi viste dem medfølelse ved at give dem plads og tid til at komme sig, når de var syge eller smertede, og vi viste dem barmhjertighed ved at give dem tilladelse til at udtrykke sig, selvom deres udtryk var dysfunktionelt eller drejede sig om deres sygdomme eller smerter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at vise alle mine kroppe kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

14. December: *At opgive lykken*

Vi gjorde dette ved at tillade NUET at afsløre for os, hvad der var den rette handling for os lige NU lige HER, og det var uden undtagelse den handling, som vi med glæde ville udføre i modsætning til en handling, der havde sin rod i vores tænkende sind, vores ego, der fortalte os, at vi burde opgive lykken lige NU lige HER for at foretage os handlinger, vi ikke havde lyst til i vores forgæves forsøg at opnå et mere lykkeligt liv i en fjern og fiktiv fremtid, der indtil nu ikke havde vist sig.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 71

Da vi kom til Christ's Anonymous, opdagede mange af os, at vi foretog os mange ting, som vi i Virkeligheden ikke ønskede at deltage i, og som vi derfor bare ønskede at får overstået, så vi kunne komme i gang med det, vi ønskede at bruge vores tid på.

Vi opdagede også, at når vi ikke havde lyst til at udføre den opgave, vi var i færd med, havde vi ikke hjertet med i den, og dermed blev vores handling en hjerteløs handling både overfor os selv og overfor andre, der muligvis var deltagere i opgaven.

Vi ønskede ikke længere at være hjerteløse overfor os selv eller andre, så vi begyndte at undersøge, hvad det var, vi forestillede os, at vi ville få ud af at udføre den pågældende opgave, når vi var villige til at udføre den, selvom vi ikke havde lyst til det.

Lidt efter lidt opdagede vi, at nogle opgaver ønskede vi at udføre, selvom vi ikke havde lyst til det, fordi vi ønskede at opnå bestemte mål ved at udføre dem, og når det var tilfældet, valgte vi at bruge vores ChrisAn Program til at lære at elske de pågældende opgaver.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at lære at elske de opgaver, som jeg ønsker at udføre, selvom lysten til at udføre dem mangler.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

15. December: De fire indgange til Opfyldelsens Ring

Vi fandt styrken til at bære vores tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed ved at fylde vores tomme tid op med møder i Fællesskabet i Christs Anonymous, med vores personlige arbejde med Programmet i ChrisAn og med at opbygge et forhold til vores Sponsor eller vores helbredelsespartner og til andre medlemmer af vores Fællesskab, mennesker, der ligesom os, ønskede at opgive deres addiktion til deres ego for at blive ført til Glæde over at Være til ved hjælp af identifikation med deres sande Selv, deres Ånd.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

Selvom vi opfattede det som en fordel at blive befriet fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, måtte vi indse, at det var en enorm forandring i vores måde at forholde os til os selv, vores liv, andre og Verden som helhed på.

Vores optagethed af vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego havde medført, at vi hele tiden var optaget af det, der foregik i vores tænkende sind, vores ego, og da vi gav slip i denne sygdom, opdagede mange af os, at det fik os til at træde ind i Tomhedens Ring.

Vi ønskede at finde ud af, hvordan vi kunne undgå at føje svie til smerte ved ikke blot at give slip i vores gamle livsstil, men ved derudover at træde ind smerten fra Tomhedens Ring med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

Vi gjorde dette ved at lade os føre ind i Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed ved hjælp af vores ChrisAn Fællesskab, vores sponsor, vores helbredelsespartner, vores Christs Anonymous Program og vores møder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge en af de fire indgange til Opfyldelsens Ring – opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed – til at flytte mig ind i glæden fra Opfyldelsens Ring ved hjælp af det, Christs Anonymous har at tilbyde.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

16. December: Ansvar for vores skyld

Vi påtog os ansvaret for den del, som vi følte os skyldige over og gav slip i deres følelser af skyld eller mangel på skyld, som noget, der er mellem dem og deres Højere Magt.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 78

Da vi kom til Trin Otte, havde vi brug for at lave en liste over det, vi følte os skyldige over, og som vi derfor skammede os over, så mange af os havde frygtet at komme til Trin Otte og komme ansigt til ansigt med vores skyld og vores skam for ikke at tale om at skulle dele dette med vores sponsor eller vores helbredelsespartner.

Derfor anså mange af os vores Ottende Trin for at være lige så krævende som vores Fjerde Trin, fordi vores Ottende Trin krævede af os, at vi stod ved det, vi følte skyld og skam over, hvor det i Trin Fire havde drejet sig om det, vi syntes, at andre skulle føle sig skyldige over, og som de derfor burde skamme sig over.

Da vi rent faktisk læste teksten til Trin Otte, opdagede vi, at det ikke handlede om, at vi skulle indrømme vores skyld og skam både overfor os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab for at fornedre og ydmyge os selv, men for at befri os selv fra skyld og skam.

Når vi tog ansvar for vores skyld og skam og derfor gjorde os rede til at give os selv og andre genoprejsning for de handlinger, der havde skabt manifesteret vores følelse af skyld og skam, opdagede vi, at vi heller ikke udførte Ottende og Niende Trin for at opnå andres tilgivelse, men for at blive befriet for skyld og skam, der er de dødeligste gifte for vores åndelige liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage ansvar for min skyld og skam ved hjælp af Trin Otte og Ni.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

17. December: *At tale på ens egne vegne*

Vi holdt op med at skjule os i mængden ved at lade som om, vi talte på hele gruppens vegne.

Vi blev heller ikke modløse og opgav at udtrykke os, fordi vi var den eneste, der havde et bestemt synspunkt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 119

Da vi kom til Christ's Anonymous havde mange af os store problemer med vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, fordi vi var vant til at tage vores tænkende sind, vores ego meget højtideligt og det i en sådan grad, at vi troede på næsten alt det, vores tænkende sind, vores ego fortalte os.

Vores tænkende sind, vores ego var imidlertid fyldt med tanker, der ikke tilhørte os, fordi de var blevet givet til os af andre, så vi talte ofte på andres vegne, når vi udtrykte os, og hvis der var nogen, der modsagde os, følte vi os forvirrede og blev vrede over at blive modsagt, fordi de tanker, vi udtrykte ikke var vores egne, så vi havde ingen forklaring på dem.

Når de tanker, vi udtrykte, ikke udsprang fra vores personlige oplevelser, var de ikke vores egne, og det kunne det føre til mange stridigheder i vores sociale liv, men efterhånden, som vi frigjorde os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, blev vi bedre og bedre til kun at tale på vores egne vegne.

Vi blev bedre til at tale på vores egne vegne, fordi vores ChrisAn Program lærte os at sortere de tanker fra, der ikke var vores egne, og beholde de tanker, der var det, og dermed mistede vi vores behov for at overmande andre med vores tanker, og havde i stedet opnået styrken til at tale i 'jeg' form uden forvirring eller vrede over modsigelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udtrykke mig i 'jeg' form, når jeg har samtaler med andre.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

18. December: *Selvros og selvkritik*

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop var veltilpas og kritisere os selv, når han/hun var utilpas, og dermed bevægede vi os op og ned mellem eufori og depression, og ved at gøre det udløste vi alle smerterne fra Selvcentreringens Ring i vores liv endnu en gang.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 46

I nutidens travle samfund havde mange af os en kamp med tiden, og vi brugte kalendere for at prøve på at dele vores 24 timer ind i mindre dele, hvor vi kunne udrette de ting, som vi havde brug for at udrette, eller som vi havde lyst til at udrette.

Dette skabtemanifesterede en konstant stresset tilstand i mange af os, fordi vi havde en tilbøjelighed til at rose os selv, hvis det lykkedes os at udføre det, vi havde på vores handlingsplan for dagen, og at kritisere os selv, hvis det ikke lykkedes for os.

Dermed landede vi i smerten fra Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, og hvis vi ikke ændrede vores måde at forholde os til vores tidsanvendelse på, kunne vi blive kronisk stressede.

I Christ's Anonymous lærte vi at flytte os fra Selvcentreringens Ring til Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed, og dermed blev vi i stand til at give slip i vores selvros og selvkritik angående vores tidsanvendelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gudscentreringens Ring til at give slip i min selvros og min selvkritik angående min tidsanvendelse.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

19. December: Hjælperen

Vi gjorde også vores bedste for at huske, at det er ingen givet at hjælpe alle med ethvert problem, og at det ikke ville give os glæde at hjælpe nogen, hvis vi ikke havde fået skænket evnen til at hjælpe på det pågældende område.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

Ved hjælp af vores arbejde med vores Program i Christ's Anonymous, havde vi opnået en veludviklet evne til at sætte os i andre menneskers sted, og desuden havde vi opnået den veludviklede barmhjertighedsevne, som vi kalder Kristusbevidsthed.

Vi blev let grebet af medfølelse, når vi så et andet menneske lide, og det kunne medføre, at vi trådte til for at hjælpe uden at overveje, om vi havde den fornødne erfaring til at hjælpe og uden, at vi var blevet bedt om hjælp.

Hvis vi trådte hjælpende til uden at have erfaring på området eller uden at være blevet bedt om hjælp eller uden, at vi følte glæde ved udsigten til at hjælpe, men blot fordi vi havde medfølelse med det pågældende menneske, kalder vi dette for medafhængighed.

Når vi opdagede, at vi befandt os i smerten fra Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, flyttede vi os omgående ind i glæden fra Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg øjeblikkeligt flytte mig ind i glæden fra Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, hvis jeg opdager, at jeg befinder mig i smerten fra Medafhængighedens Ring.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

20. December: Tiende Trin

For de fleste af os var det vanskeligt at lave en skreven Tiende Trins ransagelse dagligt, for på dette tidspunkt i vores ChrisAn Trinarbejde var vi for det meste forbundet med vores sande Selv, vores Ånd, så vi befandt os i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm det meste af tiden og følte vores Glæde over at Være til mange gange i løbet af vores dag

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

Efterhånden, som vi udviklede vores personlige Program i Christ's Anonymous, blev vi mere og mere bevidste om vores tanker og de emotionelle følelser, der strømmede fra vores tanker til vores emotionelle følelsers sæde i vores solar plexus.

Allerede inden vi kom til Christ's Anonymous, havde mange af os arbejdet med selvudvikling, og dermed havde vi lært at vikle os ud af mange af vores mest iøjnefaldende og smertefulde karakterdefekter.

Derfor var det nødvendigt for os at udvikle en større evne til at observere mindre følelsesmæssige svingninger, så vi kunne blive i stand til at tage os af vores karakterdefekter i deres vorden, så vi kunne komme til at bruge vores Tiende Trin.

Vi udviklede vores observationsevne ved at observere bevægelser i vores solar plexus, der er sædet for vores indre barn, vores emotionelle følelser, og ved at gøre dette blev vi bedre og bedre til at skifte retning, når vi mærkede,

at vi havde brug for det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg observere mit indre barn i solar plexus, så jeg kan tage mig af potentielle dysfunktioner ved hjælp af mit Tiende Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

21. December: Forsvar af vores karakterdefekter

Vores forsvar af vores karakterdefekter udsprang også fra vores dybe bevidsthed om, at vores handlinger udsprang fra en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

Lidt efter lidt, som vores fremgang i Programmet i Christ's Anonymous udviklede sig, nåede vi frem til det Syvende Trin, og dermed begyndte vi at undersøge, hvad det indebar, at vi forsvarede vores karakterdefekter.

Efterhånden, som vi blev vi bedre og bedre til at gennemskue, hvorfor vi fandt det rimeligt at forsvare vores karakterdefekter, opdagede vi, at det ikke var en karakterdefekt, vi forsvarede, men den kærlige hensigt, der lå bag den.

Selv på de tidspunkter hvor vi blev hævngherrige overfor et medmenneske, kunne vi få øje på, at der lå en kærlig hensigt bag vores hævngherrighed, men samtidigt opdagede vi, at den kærlige hensigt ikke var blevet opfyldt.

Dermed blev det lettere for os at se på vores karakterdefekter for at finde den kærlige hensigt bag dem, og ved hjælp af vores Sjette Trin kunne vi så forvandle en karakterdefekt til en dyd, så den kærlige hensigt kunne blive opfyldt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undersøge mit forsvar for en af mine karakterdefekter ved hjælp af mit Syvende Trin, så jeg kan forvandle den til en dyd ved hjælp af mit Sjette Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

22. December: Vores fokus

Der var altid en pludren i vores tænkende sind angående et eller andet problem, indbildt eller virkeligt, i et eller flere af ovennævnte områder, som fangede os i en fælde af egocentreret frygt det meste af tiden, og vi led.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

Før vi kom til Christ's Anonymous, var mange af os ikke opmærksomme på, at vores tænkende sind, vores ego spillede en afgørende rolle både i vores ønskers opfyldelse og i vores åndelige liv, fordi det vi valgte som vores mentale/tankemæssige/vibrationelle fokus, var det Gud/Universet svarede på.

Guds kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed er betingelsesløs, og det betød, at Gud ikke dømte om det, vi fokuserede på mentalt/tankemæssigt/vibrationelt, bragte os smerte eller glæde, men om at besvare vores vibrationelle fokus som et ønske ved at give os mere af det, vi fokuserede på.

I Christ's Anonymous var det derfor vigtigt for os, at vi lærte at fokusere vores tænkende sind, vores ego på noget, der bragte os glæde i stedet for på noget, der bragte os smerte, fordi vi dermed bragte vores tænkende sind, vores ego på linje med vores sande Selv, vores Ånd, der rummer den betingelsesløse glæde, som vi ønskede at opnå.

Når vi arbejdede med Glædens og Smertens Ringe og deres Superstreng i Trin Fire, Seks og Ti udviklede vi vores evne til at vælge de egenskaber, som

Glædens Ringe og deres Superstrengte rummede frem for de egenskaber, som Smertens Ringe og deres Superstrengte rummede, og dermed kom vi vores ChrisAn mål nærmere.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at flytte ind i Glædens Ringe eller deres Superstrengte, hvis jeg opdager, at en af Smerteringene eller deres Superstrengte har overtaget min tænkning.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

23. December: Overdreven skam

Da vi begyndte at give vores genoprejsninger, opdagede vi somme tider, at nogle af de områder, vi havde bragt ud i det åbne, var blevet glemt af de andre implicerede, og vi følte en stor lettelse ved at opdage, at vi ikke havde nær så meget grund til at skamme os, som vi havde forestillet os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 77

På vores åndelige vej havde vi lært mange begreber at kende, der gav os et fingerpeg om, hvordan det kunne være til vores fordel at handle, føle, tænke, samspille med andre og forholde os til en Højere Magt, hvis vi ønskede at nå vores åndelige mål.

Når vi sammenlignede vores handlinger, følelser, tanker, sociale samspil og vores forhold til en Højere Magt med disse forslag, følte mange af os, at vi ikke levede op til den standard, der skulle til, og det fik os til at skamme os over os selv.

Derfor var det vigtigt, at vi bragte alle de områder ud i det åbne i vores Ottende Trin, som vi skammede os over, hvad enten det var situationer, vi opfattede som bagateller eller det var store situationer, som fremkaldte vores skam over os selv.

Når vi derefter nåede til Trin Ni, var vi rede til at befri os fra skammen over os selv ved at give os selv og andre genoprejsning for de fejl, vi mente, at vi havde begået, som ofte var blevet glemt af de andre implicerede i situationen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Ottende Trin til finde ud af, hvordan jeg kan give mig selv og andre genoprejsning for en situation, hvor jeg skammede mig over mig selv.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

24. December: Englekorets Lovprisningssang

Denne følelse af lethed og klarhed kaldte vi hengivent Englekorets Lovprisningssang, og den forøgede vores tro på vores Program, vores ønske om og motivation til at bruge det mere og mere i vores daglige liv og vores håb om, at vores sårede indre barn kunne blive ved med at komme sig uden hensyn til omstændighederne, der havde været, var og ville komme.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 81

Mange af os forestillede os, at fordi Trin Ti var det Trin, hvor vi arbejdede med at forvandle vores karakterdefekter til dyder ved hjælp af Trin Et, Fire, Fem, Seks, Otte og Ni, betød det, at vi udelukkende ville føle vores karakterdefekters smerte i dette Trin.

Efterhånden, som vi blev vant til at arbejde med Trin Ti i vores Christ's Anonymous Program, opdagede vi, at det ikke var hele sandheden, for når vi nåede til forvandlingens punkt kom vi til at opleve følelsen af lethed og klarhed fra vores dyder.

Efter den tyngde og uklarhed vores karakterdefekter havde givet anledning til, var det en stor befrielse for os at opleve lethed og klarheden, der opstod, når vores dyder trådte i forgrunden og tillod os at se situationen i et andet lys.

Dette lette og klare perspektiv på situationen kaldte vi hengivent for Englekorets Lovprisningssang, fordi det bragte vores tænkende sind, vores

ego på linje med vores Sjæl, som derved gjorde det muligt for os at gå i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg glæde mig over at opleve Englekorets Lovprisningssang i mit Tiende Trin.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

25. December: Tradition Et

Ved at arbejde med den Første Tradition fandt vi ud af, på hvilke måder vi kunne blive en komfortabel og harmonisk del af enhver gruppe, vi var involveret i, og hvordan vi kunne bidrage til, at andre følte sig veltilpasse på samme måde som en del af vores gruppe.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 101

For de fleste af os i Christ's Anonymous havde vores sociale liv været et problem for os siden vores tidligste barndom, fordi vi var åndelige aspiranter og ofte havde ladet os føde ind i jordbundne familier, der mente, at Virkeligheden udelukkende bestod i det, vi kunne opleve ved hjælp af vores fem sanser.

Desuden mente vores jordbundne familie, at hvis noget ikke kunne måles eller vejes, havde det ingen værdi, og hvis det ikke fandtes indenfor rammerne af jordisk udveksling af penge tid, energi og interesse, var det uden egentlig værdi for, hvordan et menneske, kunne få mest muligt ud af sit liv.

Som nyfødte spædbørn og åndelige aspiranter var dette meget forvirrende for os, og det medførte, at vores omgivelser havde svært ved at forholde sig til os og vi til dem, da vores omgivelser for det meste bestod af jordbundne

mennesker og deres børn, og som et resultat begyndte vi at søge efter forældrene bag vores biologiske forældre.

Dermed åbnede den åndelige vej sig for os, og i vores sociale liv fjernede vi mere og mere fra vores biologiske familie, da vi blev bekendt med vores åndelige familie, som havde de samme erfaringer som os i vores ChrisAn Fællesskab, og dermed blev vi omsider i stand til at begynde vores arbejde på at blive en veltilpas og harmonisk del af vores sociale liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at blive en veltilpas og harmonisk del af min ChrisAn familie.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

26. December: At vejlede vores tænkende sind, vores ego

Så snart vi vågnede op om morgenen, begyndte vores tænkende sind, vores ego hurtigt at sludre løs om emner fra i går, forslag om planer for dagen og meninger om forskellige emner, men vi ønskede at bruge vores Elvte Trin til blidt at lede vores tænkende sind, vores ego, til vores ønskede tilstand af væren - at være i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm med Glæde over at Være til – og vi gjorde dette ved hjælp af bøn og meditation.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Efterhånden, som vi blev hjemmevante i vores Sjette og Syvende Trin, vidste vi altid og uden undtagelse, hvor vi befandt os i vores psykologiske landskab, hvis vi valgte at observere de tanker med de dertil hørende emotionelle følelser, der strømmede gennem vores sind.

Mange af os lod os opsluge af vores addiktion til vores tænkende sinds vores ego fra morgenstunden ved at lade os opsluge af smertefulde tanker om gårdsdagens problemer eller mulige problemer med den kommende dag, og dermed drænede vi os selv for gejst og glæde.

Da vi kom til Trin Elleve, opdagede vi, at vi med lethed kunne gå i énhed med vores sande Selv, vores Ånd ved hjælp af bøn og meditation, og derfor ønskede vi ikke længere at begynde dagen med at tænke tanker, men i stedet ønskede vi at gå i enhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Lidt efter lidt, som vi praktiserede bøn og meditation med det samme, når vi vågnede, opdagede vi, at denne praksis var en vejledning til vores tænkende sind, vores ego, der med glæde ændrede vaner ved at åbne sig for at være klangbund for vores sande Selv, vores Ånd fra dagens begyndelse, så vi kunne opleve dagen med glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg begynde min dag med bøn og meditation.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

27. December: Vedligeholdelse

Trin Ti til Tretten

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 83-127

Da vi var færdige med vores Niende Trin i vores Christs Anonymous Program, var vi blevet rede til at udføre et dagligt Tiende Trin, og dermed kunne vi tage enhver mental-emotionel smerte fra vores karakterdefekter og forvandle den til glæden fra vores dyder.

Det betød, at vi nu var blevet i stand til at tage os af vores tænkende sind, vores ego på en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde, og dermed kunne vi vedligeholde et funktionelt og modent tænkende ego.

Vores daglige Tiende Trins arbejde fra aftenen forinden, havde hjulpet os til at gøre rent bord for dagens mentale-emotionelle smerter, og dette gjorde det lettere for os at begynde dagen med at vedligeholde vores Åndelige tilstand ved hjælp af bøn og meditation.

Sidst, men ikke mindst, havde vi brugt vores Trettende Trin under vores selvransagelse til at gøre os klart, hvordan vi ønskede at bruge Traditionerne

til at vedligeholde og videreudvikle vores sociale færdigheder på en sådan måde, at vi kunne leve i harmoni med Verden omkring os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vedligeholde ilden i min eksistentielle tilstand ved hjælp af Trin Ti, Elleve, Tolv og Tretten.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

28. December: Selvcentreringens tendenser

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vores Moder Jord krop/fysiske krop var veltilpas og kritisere os selv, når han/hun var utilpas, og dermed bevægede vi os op og ned mellem eufori og depression, og ved at gøre det udløste vi alle smerterne fra Selvcentreringens Ring i vores liv endnu en gang.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 46

Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros befandt sig højt i de Arketypiske Ringes hierarki, og det betød, at vores arbejde med at lære at flytte os fra Selvcentreringens Ring til Gudscentreringens Ring havde mange ansigter.

Når som helst vi havde en tendens til at kritisere os selv på noget som helst område af vores eksistens, aktiverede vi Selvcentreringens Ring, hvad enten vi kritiserede vores Moder Jord krop/fysiske krop eller nogen som helst af vores andre kroppe.

Når vi observerede, at vi igen var gået ind i Selvcentreringens Ring på grund af vores kritik af vores Moder Jord krop/fysiske krop, flyttede vi os med det samme over i Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Dette gjorde det muligt for os at give slip i selvcentreringens tendenser for i stedet at opleve glæde over vores Moder Jord krop/fysiske krop, og dette gav vores Moder Jord krop/fysiske krop en kraft-tilførsel, der åbnede ham/hende for sundhed, styrke, glæde og taknemmelighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg med det samme flytte mig ind i Gudscentreringens Ring, hvis jeg opdager, at jeg har en tendens til at kritisere en af mine kroppe.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

29. December: Tjeneste i ChrisAn

I vores gruppe tjener mødelederen os ved at sørge for, at mødet bliver åbnet til tiden og gennemført i overensstemmelse med de retningslinjer, som gruppen er blevet enige om og som foreslået i ChrisAn Programmet.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 110

Når vi, som medlemmer af Christs Anonymous, ønskede at tjene Fællesskabet mere, end vi gjorde, når vi udførte vores Trinarbejde sammen med vores sponsor eller vores helbredelsespartner eller begge, hvis vi havde begge, kunne vi overveje at blive mødeleder.

At være mødeleder var en meget krævende opgave i vores Fællesskab, fordi det krævede, at vi mødte op før den fastsatte mødetid for at være rede til at åbne mødet til tiden, og det krævede også, at vi var meget stabile og dermed i stand til at gøre dette i møde efter møde.

Derfor værdsætter Fællesskabet som sådan enhver, der vælger at påtage sig denne service, og vi værdsætter også, at vores mødeleder afslutter mødet til

tiden, selvom vi måske ikke kunne komme til at dele vores tanker på den måde på grund af tidsmangel.

Derfor kunne vi vælge at gøre os klart inden mødet, hvad vi ønskede at dele om under mødet, så vi kunne være sikre på, at vi ønskede at dele vores tanker med de andre medlemmer og derfor kunne melde os til tale-rækkefølgen ved mødets begyndelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg gøre mig klart, inden jeg går til møde, hvilke tanker jeg ønsker at dele med mig ChrisAn Fællesskab, så jeg kan melde mig til tale-rækkefølgen ved mødets begyndelse.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

30. December: Trin Fem til Otte

Trin Fem til Otte

TRIN 5: *Vi indrømmede vores nøjagtige natur overfor os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab.*

TRIN 6: *Vi blev helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter.*

TRIN 7: *Vi bad ydmygt vores Højere Magt om at befri os fra vores karakterdefekter.*

TRIN 8: *Vi lavede en liste over alle dem, vi havde skadet, begyndende med os selv, og blev villige til at give genoprejsning til alle.*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 11

Når vi indrømmede vores nøjagtige natur overfor os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab, troede vi på, at det ville hjælpe os at gøre det, og dermed aktiverede vi den nordiske egenskab i Den Store Ring af Glæde.

Når vi arbejdede med at lære at flytte os fra Smertens Ringe til Glædens Ringe i Sjette Trin, håbede vi på at blive helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra smerten i vores karakterdefekter, og dermed aktiverede vi den sydlige egenskab i Den Store Ring af Glæde.

Når vi ydmygt bad vores Højere Magt om at befri os fra en aktiv karakterdefekt i en situation lige NU og HER samarbejdede vi med vores kærlige Højere Magt, og dermed aktiverede vi den østlige egenskab i Den Store Ring af Glæde.

Når vi indrømmede det, der fik os til at føle os skyldige og skamme os over os selv, og hvordan vi ville give genoprejsning for de fejl, vi mente at have begået, aktiverede vi dermed den vestlige egenskab i Den Store Ring af Glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg aktive Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed ved hjælp af Trin Fem til Otte.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

31. December: *Alt er godt*

Somme tider indeholdt HER og NU velbehag, og somme tider indeholdt det ubehag, og vi accepterede begge, fordi vi forstod, at ALT ER GODT. Der er det behageligt gode og det ubehageligt gode.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 92

Når vi bevægede os gennem vores dag, oplevede vi både den behagelige og den ubehagelige side af at være en skabningmanifestation, og det kunne få os til at mene, at de behageligheder, vi oplevede, var vores Højere Magts belønning til os, og de ubehageligheder, vi oplevede var vores Højere Magts straf til os.

Efterhånden, som vi arbejdede med vores Christ's Anonymous Program, opdagede vi imidlertid, at vi altid og uden undtagelse kunne vende livets ubehageligheder til vores fordel ved hjælp af vores ChrisAn Program, og i

tilbageblik havde vi også opdaget, at vores livs ubehageligheder i Virkeligheden var gaver i gråt indpakningspapir.

Hvis vi valgte at bruge velbehag og ubehag som vejledning om, at vi var på rette spor, når vi oplevede mentalt-emotionelt velbehag, så vi kunne give os selv tilladelse til at slappe af i den forvisning, og når vi oplevede mentalt-emotionelt ubehag, var det en vejledning om, at tiden var kommet til yderligere vækst i vores eksistentielle forståelse.

Ved hjælp af vores ChrisAn Program undersøgte vi vores mentale-emotionelle ubehag og i denne proces parrede vi viden med erfaring og opnåede derved den visdom, som vi kalder Buddha bevidstheden, og samtidigt voksede vores barmhjertighed overfor andre, der oplevede ubehag, og denne barmhjertighed kalder vi Kristusbevidsheden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit mentale-emotionelle ubehag til at vokse i Buddha bevidsthed og Kristusbevidsthed.

[JANUAR](#) [FEBRUAR](#) [MARTS](#) [APRIL](#) [MAJ](#) [JUNI](#) [JULI](#) [AUGUST](#) [SEPTEMBER](#) [OKTOBER](#)
[NOVEMBER](#) [DECEMBER](#)

