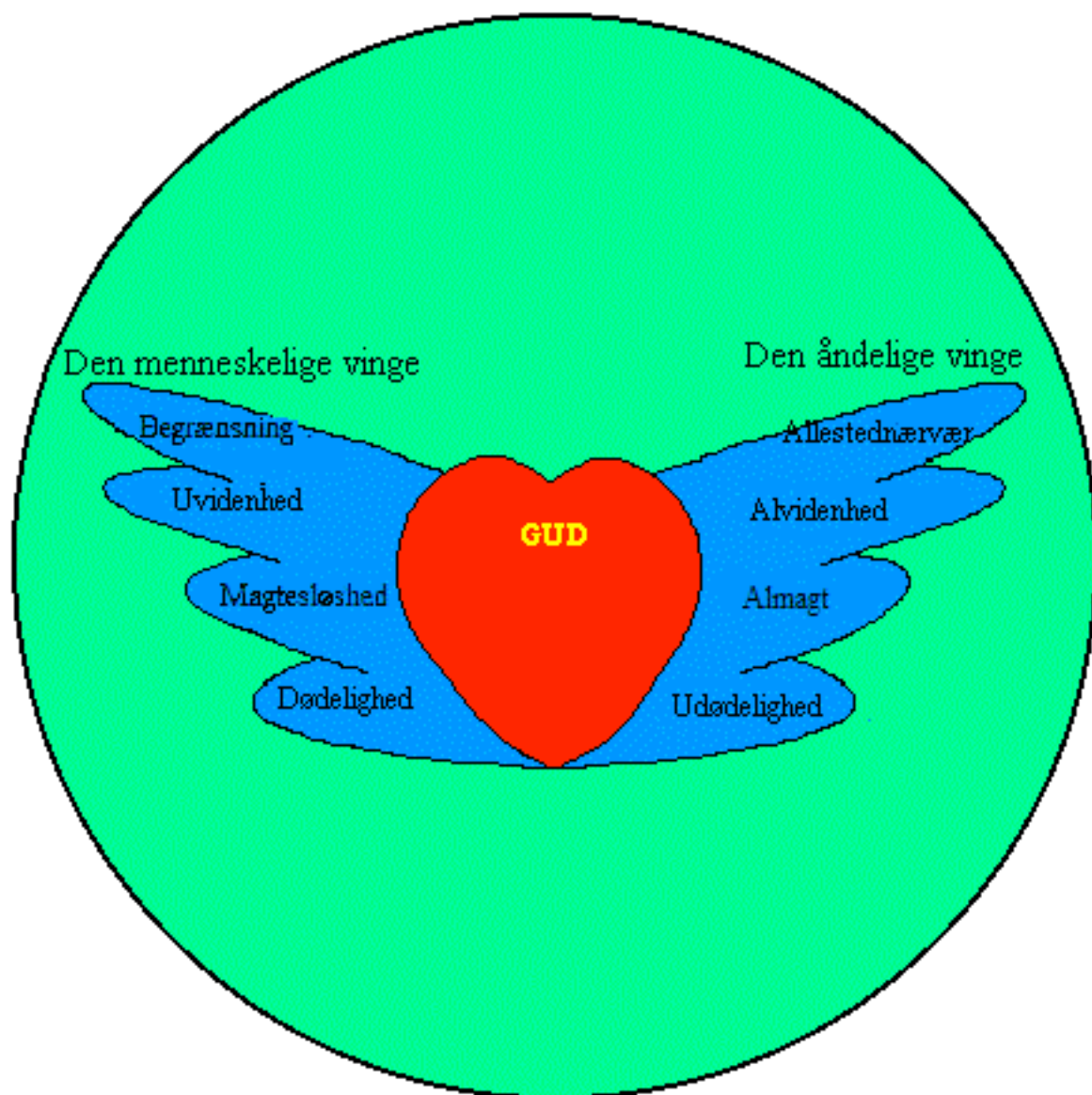


CHRISTS ANONYMOUS



DET TRETTENDE TRIN

CHRISTS ANONYMOUS – DET TRETTENDE TRIN
er skabtmanifesteret af Harishchandra Sharma ToTo og Solvejg Sharma
ToTo



Sekstende 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:

INDHOLD:	4
DET TRETTENDE TRIN	6
HVEM ER KRISTUS?	7
HVAD ER CHRISTS ANONYMOUS?	8
HVORFOR ER VI HER?	9
PROGRAMMET I CHRISTS ANONYMOUS	10
HVAD KAN JEG GØRE?	11
TAG DET ROLIGT!	12
DE TOLV TRADITIONER I CHRISTS ANONYMOUS	13
BARE FOR I DAG	14
DET FØRSTE TRIN	16
DET ANDET TRIN	31
DET ULTIMATIVE PARADOKS I VORES EKSISTENS	31
DET TREDJE TRIN	39
DET FJERDE TRIN	44
TOMHEDENS RING OG OPFYLDELSENS RING	46
SELVCENTRERINGENS RING OG GUDCENTRERINGENS RING	47
MEDAFHÆNGIGHEDENS RING OG DEN FØLELSESMÆSSIGE ÆDRUELIGHEDS RING	50
DEN STORE OG DE SMÅ RINGE AF SMERTE	53
DEN STORE OG DE SMÅ RINGE AF GLÆDE	53
DEN STORE RING AF SMERTE OG DEN STORE RING AF GLÆDE	55
GERRIGHEDENS LILLE RING OG TROENS LILLE RING	55
MISUNDELSSENS LILLE RING OG HÅBETS LILLE RING	56
HADETS LILLE RING OG KÆRLIGHEDENS LILLE RING	57
HOVMODETS LILLE RING OG SANDHEDENS LILLE RING	57
DE SOCIALE SAMSPILS RINGE	58
DET FEMTE TRIN	59
DET SJETTE TRIN	61
SMERTENS STORE RING SAMT SMERTENS SMÅ RINGE, MINIRINGE, MIKRORINGE OG NANORINGE	65
GLÆDENS STORE RING SAMT GLÆDENS SMÅ RINGE, MINIRINGE, MIKRORINGE OG NANORINGE	65
TABELLER OVER SMERTENS OG GLÆDENS RINGE OG DERES SUPERSTRENGE	66
DET SYVENDE TRIN	71
HADETS OG KÆRLIGHEDENS TRÆ	74
DEN LANGE SYVENDE TRINS BØN	77
DET OTTENDE TRIN	78
DET NIENDE TRIN	89
DET TIENDE TRIN	91
DET ELVTE TRIN	99
BEVIDSTHEDSTILSTANDE	102

ELVTE TRINS BØNNEN	104
ÅNDSBØNNEN.....	105
SJÆLSBØNNEN.....	107
DEN KORTE SYVENDE TRINS BØN	108
DEN LANGE SYVENDE TRINS BØN	108
GLÆDESBØNNEN	110
TAKNEMMELIGHEDSBØNNEN	111
TREDJE TRINS BØNNEN	112
GUDSBØNNEN.....	112
SINDSROBØNNEN.....	113
TOVEJS BØNNEN.....	113
SMILEMEDITATIONEN.....	113
DET TOLVTE TRIN	115
PRINCIPPERNE I TRINENE	117
TRADITIONERNE.....	119
TRADITION 1.....	120
TRADITION 2	122
TRADITION 3	125
TRADITION 4	126
TRADITION 5	129
TRADITION 6	130
TRADITION 7	131
TRADITION 8.....	133
TRADITION 9.....	134
TRADITION 10	135
TRADITION 11	137
TRADITION 12	140
PRINCIPPERNE I TRADITIONERNE	142
APPENDIKSER.....	143
APPENDIKS A SMERTENS FIRE STORE RINGE	144
APPENDIKS B SMERTENS FIRE SMÅ RINGE	145
APPENDIKS C SMERTENS FIRE MINIRINGE	146
APPENDIKS D SMERTENS FIRE MIKRORINGE	147
APPENDIKS E SMERTENS FIRE NANORINGE.....	148
APPENDIKS F GLÆDENS FIRE STORE RINGE.....	149
APPENDIKS G GLÆDENS FIRE SMÅ RINGE	150
APPENDIKS H GLÆDENS FIRE MINIRINGE.....	151
APPENDIKS I GLÆDENS FIRE MIKRORINGE	152
APPENDIKS J GLÆDENS FIRE NANORINGE	153
APPENDIKS K GERRIGHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE.....	154
APPENDIKS L MISUNDELSENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE	155
APPENDIKS M HADETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE	156
APPENDIKS N HOVMODETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE.....	157
APPENDIKS O TROENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE	158
APPENDIKS P HÅBETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE.....	159
APPENDIKS Q KÆRLIGHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE	160
APPENDIKS R SANDHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE	161

DET TRETTENDE TRIN

Programmet i Christs Anonymous er et 12-Trins Program som ethvert andet 12-Trins Program i de Anonyme Fællesskaber.

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.

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.

På den måde finder vi vores personlige balancepunkt – vores Neutrale Punkt, hvor vores højere og lavere selv og vores indre og ydre liv smelter sammen.

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

Uden hensyn til vores personlige erfaringer og enestående måder at udtrykke os på, udspringer Glæden over at Være til fra vores Neutrale Punkt for os alle.

Vores Neutrale Punkt er punktet, hvor vores sande Selv, vores Ånd strømmer uhindret gennem vores Moder Jord krop, vores energi-krop, vores emotionelle krop, vores tanke-krop og vores sociale krop, og denne energistrøm giver os evnen til at glæde os under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

HVEM ER KRISTUS?

Jesus blev omtalt som Kristus.

Mange bruger de to navne synonymt, men det er væsentligt for os som medlemmer af Christs Anonymous at skelne mellem personen Jesus og hans bevidsthedstilstand, kaldet Kristus, der også omtales som barmhjertighedens bevidsthedstilstand.

Kristusbevidstheden, der beskrives i Christs Anonymous 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.

Kristusbevidstheden udtrykker sig forskelligt for forskellige personer afhængigt af deres personlige tilbøjelighed og kapacitet, men for alle os, der 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 overfor de, der stadig lider.

I dag har mange blandt os udviklet Kristusbevidstheden.

Denne bevidsthedstilstand er blevet opnået på mange måder, hvoraf en, blandt andre, er ved at udføre arbejdet med alle Tolv Trin i et hvilket som helst af de Anonyme Fællesskaber.

En hel del af os kom dog fra 12 Trins Fællesskabet *Active Addictions Anonymous – Det Vilde Liv*, hvor vi havde arbejdet i dybden med den menneskelige side af vores ChrisAn symbol.

Tolvte Trin kaldes Barmhjertighedens Trin, og dette Trin giver os evnen til at praktisere kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at videregive oplysninger om vores helbredelse for de lidelser, der udspringer fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego til de, der stadig lider under deres addiktion til deres tænkende sind, deres ego, både indenfor og udenfor vores Fællesskab.

Vi er kommet til at tro på, at de iblandt os, der 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.

Derfor præsenterer vi os i Fællesskabet i Christs Anonymous med vores fornavn efterfulgt af vores ærlige og modige indrømmelse af vores eksistentielle tilstand ved at tilføje: Jeg er Kristus.

HVAD ER CHRISTS ANONYMOUS?

ChrisAn er et ikke-kommercielt Fællesskab af mænd og kvinder, der ønsker at opnå Glæde over at Være til.

Dette er et Program til fuldstændig afholdenhed fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

I stedet for at tænke tanker på tidspunkter, hvor tanker ikke er påkrævet, vælger vi at gå i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og således frigør vi os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Der er ingen bånd knyttet til 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.

Vi har ingen medlemsbetaling, ingen aftaler at underskrive og ingen løfter at aflægge for nogen.

Enhver kan slutte sig til os uden hensyn til alder, profession, race, seksuel identitet eller valg, politisk overbevisning, trosretning, religion eller mangel på religion.

Vi er ikke interesseret i, hvordan eller hvorfor vi blev addikteret til 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 være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd i stedet for.

Nykommeren er den vigtigste person i ethvert ChrisAn møde, fordi vi kun kan beholde det, vi har modtaget i Christs Anonymous ved at give det videre.

Vi har lært fra vores Fællesskabserfaringer, at de af os, der bliver ved med at komme til vores møder regelmæssigt, bliver i stand til at leve et liv i énhed med vores sande Selv, vores Ånd og således at opleve Glæde over at Være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

HVORFOR ER VI HER?

Før vi kom til Fællesskabet i Christs Anonymous, var vi ikke i stand til at finde vores personlige balancepunkt, vores Neutrale Punkt.

Selvom vi havde været åndeligt søgende i meget lang tid, og selvom vi havde søgt vejledning fra mange åndelige lærere/lærerinder, fandt vi stadig i vores sind en næsten konstant pludren, der overvældede os og forhindrede os i at forbinde os med vores Neutrale Punkt og den stilhed i sindet, dette fremkalder.

På grund af denne konstante pludren, som vi ikke var i stand til at standse, om de forskellige områder af vores eksistens, kunne vi ikke opleve vores liv med et glædesfyldt sind under alle omstændigheder, uanset hvad de end er.

Når denne pludren drejede sig om vores problemer med vores fysiske krop, vores energikrop, vores emotionelle krop, vores tankekrop, vores sociale krop eller vores sande Selv, vores Ånd, blev vi bange, og vi led.

Der var altid en pludren i vores tænkende sind, vores ego angående et eller andet problem, indbildt eller virkeligt, i et eller flere af ovennævnte områder, der fangede os i en fælde af frygt det meste af tiden, og vi led.

Først da vi kom til Christs Anonymous, blev vi endelig i stand til at holde op med at bruge vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, kilden til denne konstante snakken, og i stedet begyndte vi at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Som et resultat blev vi i stand til at tage os af vores begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige menneskelige selv med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, der strømmer fra vores sande Selv, vores Ånd til vores fysiske krop, vores energi krop, vores emotionelle krop, vores tankekrop og vores sociale krop.

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.

PROGRAMMET I CHRISTS ANONYMOUS

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 énhed med 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.

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.

TRIN 9: Vi gav genoprejsning til os selv og andre, undtagen hvis det ville skade os eller andre yderligere.

TRIN 10: Vi fortsatte med at foretage personlig ransagelse, og når vi tog fejl, indrømmede vi det straks.

TRIN 11: Gennem bøn og meditation søgte vi 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.

TRIN 12: Efter at have fået en åndelig opvågnen som en følge af disse Trin, praktiserede vi disse principper i alle vores forehavender og gav Christs Anonymous' budskab videre til andre, der lider under addiktion til deres tænkende sind, deres ego.

HVAD KAN *JEG* GØRE?

Begynd at arbejde på dit eget Program ved at arbejde med Trin Et i Christs Anonymous Programmet ved hjælp af en sponsor, der sædvanligvis er et erfarent ChrisAn medlem, der kan vejlede dig gennem Trinene.

Hvis en sådan person ikke er til rådighed, er det blevet foreslået, at du kan arbejde med Trinene på en anden måde ved at danne et helbredelsespartnerskab med et andet ChrisAn medlem og arbejde dig gennem Trinene sammen med ham/hende, og hvis du ønsker det, kan du endog gøre brug af begge muligheder.

Når vi indrømmer blankt overfor vores inderste Selv, at vi er magtesløse over vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, har vi taget et kæmpe skridt frem mod énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed mod Glæde over at Være til.

Mange af os havde nogle forbehold på dette punkt, fordi vi havde svært ved at forestille os, hvordan det kunne blive muligt for os at holde op med at være addikted til vores tænkende sind, vores ego, men vi foreslår, at du

giver dig selv en chance og er så grundig som muligt, så du kan opnå dit mål i ChrisAn.

Gå videre til arbejdet med Trin To og arbejd derefter med resten af Trinene, et efter et.

Kom til vores møder.

Her vil du finde svar på nogle af de ting, der måske foruroliger dig nu.

Afhold dig fra at bruge din addiktion til dit tænkende sind, dit ego en dag ad gangen.

De fleste af os kan afholde os i nogle få timer fra det, der kan synes umuligt i en længere tidsperiode.

Hvis du føler dig tvunget til at tænke en tvangstanke, 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.

Minutter vil vokse til timer og timer til dage, efterhånden som du bryder vanen og opnår nogen fred i sindet.

Det virkelige mirakel sker, når du indser, at dit tvangsmæssige behov for at bruge addiktion til dit tænkende sind, dit ego er blevet ophævet.

Du er holdt op med at bruge din addiktion til dit tænkende sind, dit ego og er begyndt at leve et glædesfyldt liv i énhed med dit sande Selv, din Ånd.

TAG DET ROLIGT!

Programmet i Christs Anonymous kan forekomme os at være en enorm opgave, og det hjælper os, hvis vi husker på, at vi ikke kan gøre det hele på én gang, og at ingen forventer af os, at vi gør det.

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!

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 konstante domme over os selv og alt og alle overalt på alle eksistensplaner på grundlag af rigtigt og forkert, eller godt og ondt.

Vi føler, at vores tilnærmelse til at befri os selv fra de lidelser, der udspringer fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, er fuldstændig realistisk, for vi har fundet ud af, at den terapeutiske værdi af den hjælp og støtte, som to mennesker kan give hinanden, er uden sidestykke, når de sammen søger frihed fra de lidelser, der udspringer fra deres addiktion til deres tænkende sind, deres ego.

Vi tror, at jo hurtigere vi ser de problemer i øjnene, der udspringer fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, desto hurtigere bliver vi ført til Glæde over at Være til.

I stedet for at være addiktet 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 analytisk tænkning er nødvendig til at løse en sag.

På alle andre tidspunkter ønsker vi at være i vores vidende sind, vores Gudssind og på den måde opleve den rene tilstand af lykke, der er glæden uden modsætning, som strømmer til os selv og alt og alle omkring os, og som er karakteristisk for vores sande Selv, vores Ånd og Gud.

DE TOLV TRADITIONER I CHRISTS ANONYMOUS

Ligesom enhver af os som individuelle medlemmer af Christs Anonymous finder vores plads i Fællesskabet og i Verden som helhed, finder Gruppen sin plads i Fællesskabet og i Verden som helhed ved hjælp af de Tolv Traditioner i Christs Anonymous.

TRADITION 1: Vores fælles velfærd bør komme først; vores personlige helbredelse afhænger af vores gruppes enhed, og gruppens overlevelse afhænger af hvert individuelt medlems følelse af at tilhøre gruppen.

TRADITION 2: For vores gruppe-formål er der kun én endelig autoritet, en kærlig Højere Magt, sådan som den Magt kommer til udtryk gennem vores Gruppesamvittighed. Vores ledere er betroede tjenere; de bestemmer ikke.

TRADITION 3: Det eneste fornødne for medlemskab af Christs Anonymous er et ønske om at befri sig fra sin addiktion til sit tænkende sind, sit ego.

TRADITION 4: Enhver Christs Anonymous gruppe er selvbestemmende undtagen i sager, der påvirker andre grupper eller Christs Anonymous som helhed; på samme måde har ethvert medlem af gruppen ret til at være selvbestemmende undtagen i sager, der påvirker gruppen eller Christs Anonymous som helhed.

TRADITION 5: Hver gruppe har kun ét grundlæggende formål – at give budskabet om helbredelse videre til andre, som lider under addiktion til deres tænkende sind, deres ego.

TRADITION 6: En Christs Anonymous gruppe bør aldrig godkende, finansiere eller låne Christs Anonymous navnet ud til noget beslægtet forehavende eller udenforstående foretagende for, at penge, ejendom, magt og prestige-spørgsmål ikke skal aflede os fra vores grundlæggende formål.

TRADITION 7: Enhver ChrisAn gruppe bør klare sig selv fuldt ud og afslå bidrag udefra.

TRADITION 8: Christs Anonymous bør altid forblive ikke-professionel, men vores service-centre kan ansætte særlige medarbejdere.

TRADITION 9: ChrisAn som sådan bør aldrig organiseres, men vi kan skabemanifestere service kommissioner eller komitéer, der er direkte ansvarlige overfor dem, de tjener.

TRADITION 10: Christs Anonymous har ingen mening om udenforstående emner; derfor bør ChrisAn navnet aldrig drages ind i offentlige debatter.

TRADITION 11: Vores politik i offentlige forbindelser er baseret på tiltrækning frem for agitation; hvad angår Internet, presse, radio, fjernsyn og film bør personlig anonymitet altid bevares.

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

BARE FOR I DAG

Mange af os i Christs Anonymous bruger denne bekræftelse i vores helbredelse:

BARE FOR I DAG vil mine tanker dreje sig om min helbredelse, at leve og nyde livet uden at bruge addiktion til mit tænkende sind, mit ego

BARE FOR I DAG vil jeg tro på nogen i Christs Anonymous, der tror på mig og ønsker at hjælpe mig i min helbredelse.

BARE FOR I DAG vil jeg bruge mit ChrisAn Program. Jeg vil følge det, så godt jeg kan.

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

BARE FOR I DAG vil jeg være uforfærdet, mine tanker vil være hos min nye familie, mennesker, der ikke er addikted til deres tænkende sind, deres ego, og som har fundet en ny måde at leve på.

Så længe jeg følger denne vej, har jeg intet at frygte.

DET FØRSTE TRIN

VI INDRØMMEDE, AT VI VAR MAGTESLØSE OVER VORES ADDIKTION TIL VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO

— AT VORES LIV VAR BLEVET UHÅNDTERLIGT.

Da vi kom til Christs Anonymous, havde vi alle uden undtagelse lidt nok, og vi ønskede at finde en vej ud af vores lidelser, men for at blive i stand til det, havde vi først brug for at finde ud af, hvad der forårsagede vores lidelser.

I vores Første Trin i Christs Anonymous Programmet opdagede vi, at vores lidelser udsprang fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego fik os til at producere tanker og flere tanker, hver gang der opstod et pause i vores tankestrøm, fordi vi ønskede at bruge vores tænkende sinds, vores egos pauser til at finde en måde, hvorpå vi kunne få kontrol over de tanker, der fik os til at blive vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede eller bange.

Vi opdagede imidlertid, at når vi forsøgte at kæmpe med disse tanker, forstærkede vi dem, og som et resultat blev vores tænkende sind, vores ego så oppustet af myldrende smertefulde tanker, at vi blev syge i vores sind og krop af det.

Vores oppustede ego blev fyldt til randen med tanker, der gjorde os vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede eller bange, og således kom vores tænkende sind, vores ego til at sprede sig ud over hele vores psykologiske landskab som kroniske betændelsestilstande, der lidt efter lidt også kom til udtryk fysisk, fordi vi ikke handlede på den vejledning om at ændre retning, som vores smertefulde tanker og de resulterende smertefulde emotionelle følelser gav os, og således blev vores smerte langsomt til lidelse.

Mange af os havde opfattet smerte og lidelse som et og det samme, men da vi undersøgte sagen, opdagede vi, at smerte var en uundgåelig og fordelagtig del af livet, der ikke nødvendigvis førte til lidelse, der er en kronisk fysisk eller psykisk smerte, der opstår, når vi afviste eller var ude af stand til at udføre de handlinger, som vores smerter foreskrev.

Fysiske smerter var til vores fordel, fordi de hjalp os med at forhindre, at vores Moder Jord krop/fysiske krop kom yderligere til skade, da vores fysiske smerter henledte vores opmærksomhed på forskellige dele af vores Moder Jord krop/fysiske krop, der ikke fungerede efter hensigten.

Emotionelle smerter var også til vores fordel, fordi de forhindrede os i at fortsætte med at udføre handlinger, der skadede os emotionelt, mentalt, socialt eller åndeligt, med mindre vi nægtede eller var ude af stand til at skifte retning, som vores emotionelle smerter foreskrev, at vi skulle, og således blev vores emotionelle smerter kroniske, så vi kunne lide under dem.

Inden vi kom til Christs Anonymous havde mange af os søgt medicinsk hjælp til at tage os af vores smerter både fysisk og psykisk.

Da vi kom til Christs Anonymous, opdagede vi imidlertid, at roden til vores lidelser bestod i, at vi følte os kronisk vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, depressive eller bange, fordi vi ikke vidste, hvordan vi bedst kunne tage os af vores fysiske og psykiske smerter på en sund måde.

Vores konstante optagethed af vores vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, depressive og bange tanker havde udviklet sig til en addiktion til de tanker, der førte til vores vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, depressive og bange følelser, og den udløsning af kortisol, som de frembragte, men som satte sig i os som smertende betændelsestilstande både fysisk og psykisk.

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.

Vi opdagede til vores fortvivlelse, at vi ikke vidste, hvordan vi kunne holde op med at være vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede eller bange på trods af den medicinske hjælp vi havde modtaget, så mange af os søgte en løsning fra forskellige åndelige veje, eftersom vi havde fået indtryk af, at de indeholdt en mulig løsning til frihed fra lidelse.

Fra læren på 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 tænkende sind, vores ego, der var den direkte årsag til vores vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede og bange følelser.

I vores tilfælde blev disse sindstilstande intensiveret af vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, der fik os til at udfylde enhver tanketom plads i vores tænkende sind, vores ego med vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede eller bange tanker.

Mange af os havde misforstået oplysningerne om egoet fra de forskellige åndelige lærere/lærerinder og havde fortolket dem til at betyde, at vi skulle

skille os af med vores ego, hvis vi ønskede at nå vores åndelige mål, og vi havde ihærdigt forsøgt at gøre det på mange forskellige måder.

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 endnu mere vrede, og derfor forsøgte vi at benægte, forsvare, retfærdiggøre, rationalisere, ignorere eller undertrykke vores vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede eller bange tanker.

Vi havde dømt os selv hårdt for ikke at være i stand til at kontrollere vores tænkende sind, vores ego uden at være opmærksomme på, at det ikke kunne lade sig gøre og uden at være opmærksomme på, at vi led under en addiktion til vores tænkende sind, vores ego, som vi var magtesløse over, og at vores selvkritik blot havde intensiveret vores lidelser.

Det Første Trin i Christs Anonymous gav os imidlertid håb om, at vi omsider var kommet til en åndelig vej, der kunne bringe vores lidelser til ende og føre os til Glæde over at Være til på trods af vores livs smerter.

Før vi kom til Christs Anonymous, havde vi anset vores tænkende sind, vores ego for at være en moralsk brist, og vi mente, at det var derfor åndelige lærere/lærerinder lagde vægt på, at vores tænkende sind, vores ego var forhindringen for vores åndelige blomstring.

Denne misforståelse udsprang fra de oplysninger, vi havde været i besiddelse af indtil nu, men efter at vi kom til Christs Anonymous, forstod vi, at vores lidelser ikke skyldtes en moralsk brist, men at vi led under en addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

Tidligere havde vi også fået indtryk af, at vores ego udelukkende bestod af negative tanker og de smertefulde emotionelle følelser, der strømmede fra disse tanker.

Derfor havde vi troet, at hvis vi bare kunne skille os af med vores smertefulde tanker og den smertefulde emotionelle energi, der strømmede fra dem, ville vi få det meget bedre, men efter vi kom til Christs Anonymous lærte vi, at vores problem ikke var vores smertefulde følelser, for de havde til opgave at hjælpe os med at tage os af os selv både fysisk og mentalt.

Vores problem var, at vi var addiktede til vores tænkende sind, vores ego, og vi fik at vide til møder, at når vi gik i helbredelse for denne sygdom, kunne vi bruge vores ChrisAn Program til at lære os at tage os af vores fysiske og psykiske smerter på en sund og skabendemanifesterende måde, så de ikke satte sig i os som lidelser.

I vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego var det især vores karakterdefekter vi fokuserede på, fordi de bragte os smerte, og vi ønskede at skille os af med denne smerte uden at vide, at dette ikke var muligt.

Vi var ikke alene magtesløse over vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, men vi var også magtesløse over, hvilke tanker, der passerede gennem vores tænkende sind, vores ego.

Vi kunne imidlertid lære at tage os af vores tænkende sind, vores ego på en sådan måde, at vi kunne finde den visdom, der kaldes Buddha bevidstheden og den barmhjertighed, der kaldes Kristusbevidstheden, ved at ransage vores smertefulde tanker og de dertil hørende smertefulde emotionelle følelser ved hjælp af vores ChrisAn Program.

Vi kunne finde livsglæde ved at opleve vores glade tanker og de dertil hørende glade emotionelle følelser og vi kunne finde fred i livet ved opleve vores neutrale tanker og de dertil hørende neutrale emotionelle følelser.

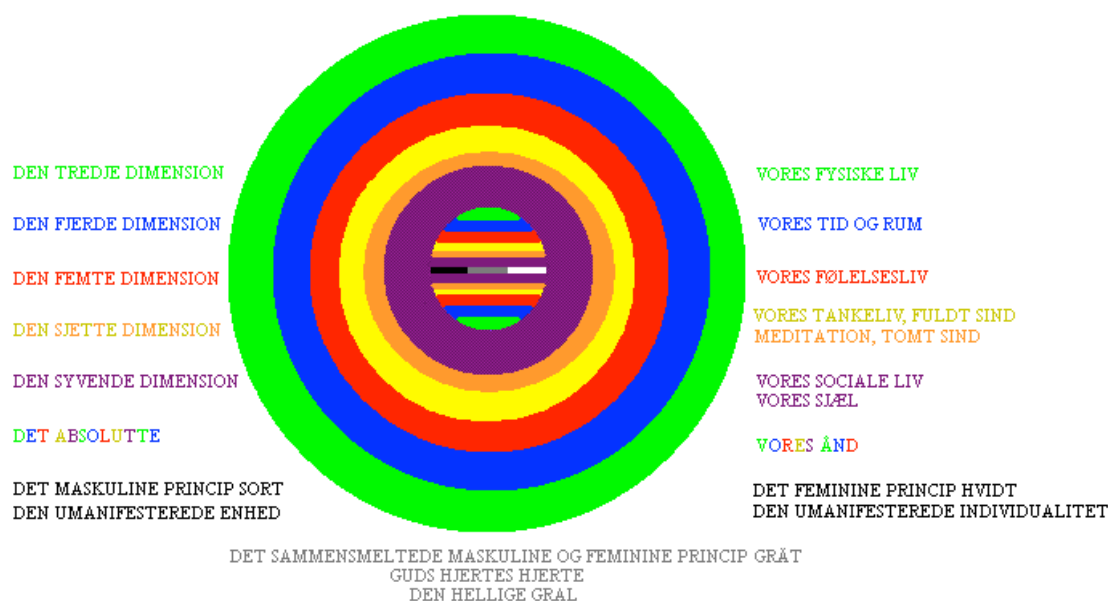
Sidst, men ikke mindst kunne vi opleve Glæden over at Være til, der af nogle kaldes glæden uden modsætning, og af andre kaldes lykken, og denne sindstilstand fandt vi i stilheden, når vores sind var tanketomt og derfor var fyldt op af vores sande Selv, vores Ånd.

Det var en stor lettelse for os at komme ansigt til ansigt med den kendsgerning, at vi både var magtesløse over vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og at vi også var magtesløse over den tankestrøm, der passerede gennem vores tænkende sind, vores ego, men at vi ikke var magtesløse over det fokus, vi valgte, og at vi altid kunne vælge at fokusere på sindstilstande, der glædede os i stedet for på sindstilstande, der smertede os.

I Trin Et i Programmet i Christs Anonymous havde mange af os et behov for at definere, hvordan vi opfattede vores tænkende sind, vores ego, og hvilken rolle, vi mente, at vores tænkende sind, vores ego spillede i vores eksistens.

Det kunne være svært at definere ego på en måde, der kunne tilfredsstille alle opfattelser, men vi har fundet det fordelagtig at bruge nedenstående graf til ikke blot at definere vores tænkende sind, vores ego, men også til at definere hvilken rolle vores ego spiller i vores eksistens som mennesker.

EKSISTENSPLANER



De af os, der valgte at bruge ovenstående illustration til at undersøge vores tænkende sinds, vores egos position i vores multidimensionale eksistens, begyndte vores arbejde med at undersøge denne graf fra centrum og udad.

Cirklen in centrum af grafen kaldes det Absolutte, 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 rum og tid, selvom den individuelle Ånd selv er altgennemtrængende og derfor allestedsnærværende.

Det sorte område i centeret skal illustrere det maskuline princip – den umanifesterede skaberkraft og helhed/enhed - og det hvide område skal illustrere det feminine princip – den umanifesterede manifestationskraft og individualitet/mangfoldighed.

Det grå område skal illustrere det sammensmeltede maskuline og feminine princip, også kaldet Kærlighedens Hav, Den Hellige Gral, Åndens hjertes hjerte, Guds hjertes hjerte og andre lignende navne, der bruges om dette energifelt.

Alle farverne i regnbuen i centeret, der omgiver det sorte, hvide og grå område, skal illustrere udstrålingen, der opstår fra sammensmeltningen af det maskuline og det feminine princip.

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.

I vores eksistens er vores sande Selv, vores Ånd forbundet med og virker gennem hele vores væsen, og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er vores sande Selv, vores Ånd forbundet med og handler gennem vores hjerte.

Vores sande Selvs, vores Ånds opgave er at tjene alle vores former med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed og at opfylde alle vores formers ønsker fra det største til det mindste, som de bliver afsløret for vores Ånd af vores Sjæl.

Det første lag af purpur farve omkring centeret skal illustrere de første to skabningermanifestationer af form, en han og en hun.

De to skabningermanifestationer består af krystalliseret Ånd, som vores frit flydende individuelle Ånd har krystalliseret af en del af sig selv.

Denne krystalliserede form af de to Sjælepartnere dannede et let slør omkring en gnist af livskraft, som vores individuelle frit flydende Ånd har taget fra sit eget selv og injiceret i formen for at give den liv.

Dette lag af krystalliseret Ånd danner et ekstremt let og subtilt slør omkring denne gnist af livskraft fra vores individuelle Ånd og omtales som vores Sjæl – vores super ego, vores sociale krop.

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 vores Sjæl/super ego/sociale krop forbundet med og handler gennem vores blodstrøm.

Vores Sjæl/super ego/sociale krop er begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig som enhver anden skabningmanifestation, der er begrænset af en krystalliseret form af Ånd, hvad enten formen er subtil eller kompakt.

Vores Sjæls/super egos/sociale krops subtile eksistensplan kaldes ved forskellige navne – det guddommelige plan, Sjælsplanet, den syvende dimension, Himmelen, Nirvana, Paradis, Edens Have og planet for betinget kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Vores Sjæls/super egos/sociale krops formål er at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at oplagre alle vores erfaringer og ønsker fra tidens begyndelse til nu og at vejlede os om, hvordan vi kan få alle vores ønsker opfyldt på vores lange rejse som skabningermanifestationer.

Kundskaben om alle vores ønsker fra skabelsensmanifestationens begyndelse til nu gør det muligt for vores Sjæl/super ego/sociale krop, at gribe ind, hvis vi har glemt de ønsker, vi kom til Moder Jord for at få opfyldt og i stedet er

kommet på afveje, eller hvis opfyldelsen af vores ønsker tilfældigvis bliver forhindret af begivenheder udenfor vores kontrol.

Det er således fra dette plan, at guddommelig indgriben finder sted.

Det orange lag i den anden cirkel i grafen for Eksistensplaner repræsenterer vores vidende sind, vores Gudssind som det kommer til udtryk i vores ego, når vores ego er i en tilstand af meditation, og det gule lag i den tredje cirkel repræsenterer vores tænkende sind, vores ego, når det er i et negativt, positivt eller neutralt energifelt, men begge lag repræsenterer vores sind, som i sammenligning med vores Sjæl er en mere kompakt form af krystalliseret Ånd.

Hvad enten vores tænkende sind, vores ego er i en tilstand af ingen tanker – der også omtales som meditation eller som stilhed – eller vores tænkende sind, vores ego er i en tilstand af positiv, negativ eller neutral tænkning, finder alle de fire sindstilstande sted i vores ego.

Vores vidende sind, vores Gudssind sammen med vores tænkende sind, vores ego kaldes vores kausale krop/mentale krop/tankekrop, og består af både det orange og det gule lag.

Vores tænkende sind, vores ego er som en lille ært af isoleret frygt energi i vores Gudssinds Hav af Kærlighed.

Som enhver anden skabningmanifestation eller krystalliseret form af Ånd er vores kausale krop/mentale krop begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig.

Det forholdsmæssigt mere kompakte eksistensplan, vores kausale krop/mentale krop eksisterer på, omtales med forskellige navne som kausal planet, mental planet, tankeplanet, den sjette dimension, visdomsplanet eller det maskuline plan.

Vores kausale krops/mentale krops formål er at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, hvad enten tjenesten udspringer fra vores tanketomme sind, som vores vidende sind vores Gudssind kan fylde med vejledning eller fra vores tænkende sind, vores ego.

Mentalplanet kaldes kausalplanet, fordi det udtrykker årsagen/kausaliteten til alt det, der sker i vores liv.

I vores kausale krop/mentale krop anses vores tanketomme sind for at være klangbunden for vores sande Selv, vores Ånd, der kommer til udtryk gennem vores tanketomme 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.

Fordi vores sande Selv, vores Ånd er blottet for ego, er vores sande Selv, vores Ånd også blottet for alle ønsker, der udspringer fra form, hvad enten formen er fysisk, energetisk, emotionel, mental eller social, og det betyder, at vores sande Selv, vores Ånd er uden domme.

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 indeni os og overalt omkring os.

Det er vores tænkende sinds, vores egos opgave at registrere alle de oplysninger, vi har samlet sammen i løbet af vores liv som mennesker samt vores konklusioner om dem og arkivere dem i vores Sjæl/super ego/sociale krop, og at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed således, at vi får mest muligt ud af vores liv.

Vores tænkende sind, vores ego dømmer på grundlag af rigtigt og forkert og godt og ondt ved at sammenligne tidligere begivenheder med nuværende begivenheder og projicere et muligt udfald ind i fremtiden for at skåne os fra at opleve de samme smerter, som vi muligvis følte i forbindelse med lignende begivenheder i fortiden.

Det betyder imidlertid, at vores tænkende sind, vores ego er opslugt af at dømme NUET ved at sammenligne det med fortidige begivenheder som et grundlag for at projicere fortiden ud i fremtiden, og vores tænkende sind, vores ego kan således ikke være nærværende i NUET, og derfor tilslører vores ego vores sande Selvs, vores Ånds tilstedeværelse, der udelukkende kan opleves ved hjælp af stilhed i NUET.

Det er også vores tænkende sinds, vores egos opgave at hjælpe os med at få mest muligt ud af vores ressourcer, og eftersom byggestenene i vores jordiske liv er penge, tid, energi og interesser, er vores tænkende sind, vores ego opslugt af at regne ud, hvordan vi kan få mest ud af vores penge, tid, energi og interesser.

Da vores tænkende sind, vores ego havde tjent os godt i årevis, stolede vi mere og mere på vores tænkning, og vi tænkte mere og mere og prøvede på at regne Virkeligheden ud i stedet for at opleve den ved at overgive os betingelsesløst til den, som den afslørede sig for os øjeblik for øjeblik, og på den måde blev vi addiktede til vores tænkende sind, vores ego.

Gradvist blev vi så opslugt af vores tænkning, af at prøve på at regne det ud, som kun erfaring 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, og på den måde blev vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego til som den lidelse, vi er kommet til Christs Anonymous for at komme os over.

Jo mere vi troede, at vores sande Selv var vores tænkende sind, vores ego jo mere fortrængte vi oplevelsen af vores sande Selv, vores Ånd, og jo mere addiktede blev vi til vores tænkende sind, vores ego, og jo mere blev vi en slave af vores ego, og jo mere led vi af vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt.

Når Virkelighedens Sandhed stirrede vores tænkende sind, vores ego i ansigtet og var i modstrid med egoets idé om, hvordan den skulle være eller ikke være, benægtede vi Virkeligheden og holdt fast i vores tænkende sinds, vores egos fantasi om, hvordan Virkeligheden burde eller ikke burde være, og som et resultat led vi under tankesæt, der var Virkeligheden fjendtligt stemt.

Virkeligheden var, som den var, ligegyldigt hvad vi tænkte om den, og den var, som den var, hvad enten vi modsatte os den eller accepterede den, men når vi modsatte os den, led vi.

I Christs Anonymous havde vi et presserende behov for at bryde fri fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, så vi kunne blive i stand til at opleve énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og således blive ført til Glæde over at Være til.

Da vi gav slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, følte vi tomhed på grund af al den tid og plads vores tænkning havde optaget i vores liv tidligere, og denne tomhed blev ledsaget af følelser af kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

Vi opdagede imidlertid hurtigt, at denne tomhed ikke var tom i Virkeligheden, men fyldt med subtil vidende bevidsthed om Virkeligheden HER og NU, og derved blev det endnu tydeligere for os at vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego var fejlplaceret, fordi det lidt efter lidt gik op for os, at denne vidende bevidsthed i vores tomme og stille sind var vores sande Selv, vores Ånd.

Langsomt opdagede vi også, at vi ikke er den, vores tænkende sind, vores ego fortæller os, vi er, og andre er ikke dem, vores tænkende sind, vores ego fortæller os, de er.

Vi er alle bevidstheden, der er bevidst om os selv og andre i vores sociale liv, bevidstheden, der er bevidst om det, vores tænkende sind, vores ego fortæller os, at vi og andre er, bevidstheden, der er bevidst om vores emotionelle følelser, bevidstheden, der er bevidst om vores rum og tid, bevidstheden, der er bevidst om vores fysiske krop, bevidstheden, der er bevidst om den Verden, der omgiver os.

Vi er alvidenheden, allestedsnærværet, almagten, udødeligheden!

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.

Desuden blev vi bevidste om, at bag vores Sjæl, var der en altomfattende bevidsthed, der observerede vores Sjælsbevidsthed, og at denne bevidsthed var vores sande Selv, vores Ånd.

Da vi besluttede at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, opdagede vi, at vi lettest kunne gøre det ved at praktisere Bestandig Erindring.

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.

Når noget, der har optaget meget plads og tid i vores liv, kommer til en afslutning, følges det imidlertid altid af en følelse af tomhed for en kortere eller længere tid, indtil noget nyt fylder den tomme plads og den tomme tid op, og med tomheden opstår der ofte kedsomhed, og med kedsomheden kommer meningsløsheden, og med meningsløsheden kommer ensomheden.

At give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego var ingen undtagelse.

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 eller begge, hvis vi havde begge, og vores forhold til andre medlemmer af vores Fællesskab, mennesker, der, ligesom os, ønskede at opgive deres addiktion til deres tænkende sind, deres ego for at blive ført til énhed med deres sande Selv, deres Ånd og dermed til Glæde over at Være til.

I vores eksistens er vores kausale krop/mentale krop/tankekrop forbundet med og arbejder både igennem vores vidende sind, vores Gudssind og igennem vores tænkende sind, vores ego, og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego forbundet med og handler igennem vores hjerne.

Vores stille egosinds opgave er at være klangbund for vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige sande Selv, vores Ånd, og vores tænkende sinds, vores egos opgave er at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at udtrykke vores erfaringer samt vores konklusioner om dem 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 vores tænkende sind, vores ego for at være umodent og dysfunktionelt.

Det røde lag i den fjerde cirkel omkring centeret i grafen illustrerer den tredje skabelsemanifestation, som vores umanifesterede Ånd krystalliserede som et slør omkring sig selv.

Dette lag af krystalliseret Ånd er forholdsmæssigt mere kompakt og kaldes vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn.

Vores emotionelle følelser er energistrømmen, der flyder fra vores tanker, og det betød, at når vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego fik os til at være optaget af tanker, der dømte på grundlag af rigtigt og forkert eller godt og ondt, var vores ego i krig med sin kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt og dermed i krig med sig selv og med Verden, og som et resultat følte vi os vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, depressive eller bange.

Når vi havde et tanketomt eller neutralt tænkende sind bød vores vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt os farvel.

Da vi blev klar over dette, blev det tydeligt for os, at vi havde brug for kun at bruge tænkning, når vi havde en opgave at løse, der krævede tænkning.

Ved at arbejde med vores ChrisAn Program lærte vi gradvist, hvordan vi kunne skabemanifestere og opretholde fredelig tænkning, når vi havde brug for at tænke, og dermed opnåede vi et ego med sindsro.

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.

Vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn 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.

Det eksistensplan vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn lever sit liv på, kaldes astral planet, det emotionelle plan, det feminine plan eller den femte dimension.

Vores astrale krops/emotionelle krops/indre barns opgave er at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at henlede vores opmærksomhed på dysfunktionel tænkning gennem en fornemmelse af emotionelt ubehag og føre os til funktionel tænkning gennem en fornemmelse af emotionelt velbehag.

Den femte cirkels blå lag omkring centeret i grafen skal illustrere den fjerde skabelsemanifestation, som vores umanifesterede Ånd krystalliserede som et slør omkring sig selv.

Dette lag af krystalliseret Ånd er forholdsmæssigt mere kompakt end de tidligere lag af eksistens og kaldes vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop.

Vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop tillader os at bevæge vores Moder Jord krop/fysiske krop igennem rum over tid.

I vores eksistens er vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop forbundet med og arbejder igennem rum og tid, og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er den forbundet med og handler igennem vores fysiske bevægelser.

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.

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.

Vores æteriske krops/energikrops/rum og tid krops opgave er at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at give os energi til at bevæge vores Moder Jord krop/fysiske krop igennem rum over tid.

Den sjette cirkels grønne lag omkring centeret illustrerer den femte skabelsemanifestation vores umanifesterede Ånd krystalliserede som et slør omkring sig selv.

Dette lag eller denne krystalliserede form af Ånd er forholdsmæssigt mere kompakt end de tidligere lag og kaldes vores Moder Jord krop/fysiske krop.

I vores eksistens er vores Moder Jord krop/fysiske krop forbundet med og handler igennem vores fem sanser, der ernærer vores Moder Jord krop/fysiske krop, og det samme gælder for alle andre tre dimensionale væseners kroppe, hvad enten skabningermanifestationerne er fra mineralriget, planteriget, dyreriget eller menneskeriget.

Vores Moder Jord krop/fysiske krop er begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig ligesom alle andre skabningermanifestationer, der er begrænset af en krystalliseret form af Ånd, hvad enten formen er subtil eller kompakt.

Det eksistensplan vores Moder Jord krop/fysiske krop lever sit liv på kaldes det fysiske plan, Jordplanet eller den tredje dimension.

Vores Moder Jord krops/fysiske krops opgave er at tage sig af sine egne jordiske behov for at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet og dermed blive i stand til at tjene vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop, vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego, vores Sjæl/Super ego/sociale krop og vores sande Selv, vores Ånd med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at give alle vores kroppe og vores sande Selv, vores Ånd mulighed for at opleve livet på Jorden som et begrænset, uvidende, magtesløst og dødeligt/foranderligt menneske.

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.

Gennem denne erkendelse gik det op for os, at alle krystalliserede former af Ånd, som 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 en skabningmanifestation på de forskellige eksistensplaner.

Da vi indså dette, forstod vi, at alle vores manifesterede kroppe eller fartøjer fra vores forskellige eksistensplaner både deltog i vores liv som skabningermanifestationer på Jorden, men de havde også deres eget liv på deres eget eksistensplan.

Når vores Moder Jord krop/fysiske krop sagdes at være død, havde vi forladt ham/hende, og han/hun befandt sig i dvale for en tid, før han/hun rent faktisk fortsatte sit liv uden os gennem forvandling til nye former.

Denne forvandling til nye former var en proces, hvor andre af Moder Jords skabningermanifestationer i form af maddiker, insekter og orme forarbejdede

den Moder Jord krop/fysiske krop, vi havde forladt, ved at forvandle ham/hende til jord, hvorfra planter modtog næring for at kunne leve og vokse, og fra disse planter modtog både dyr og mennesker næring for at kunne leve og vokse.

Som resultat af denne observation blev det tydeligt for os, at vores Moder Jord krops/fysiske krops død var en illusion, og at døden i alle dens former faktisk kunne opsummeres i et ord, der sagde det hele: Forandring.

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.

Ved at træde tilbage fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego og begynde at anvende Bestandig Erindring af vores sande Selv, vores Ånd, blev vi i stand til at frigøre os fra unødvendig tænkning om godt og ondt eller rigtigt og forkert, og dermed gik det langsomt op for os, at godt og ondt, rigtigt og forkert var en illusion.

Vi indså, at rigtigt og forkert kun eksisterede i forbindelse med vores formål, så det, der kunne være rigtigt for os på ét tidspunkt af vores liv, kunne være forkert for os på et andet tidspunkt, afhængigt af vores formål på det pågældende tidspunkt.

På samme måde kunne det, der var rigtigt for os, meget vel være forkert for andre og omvendt.

Da vi undersøgte den opfattelse af godhed, vores tænkende sind, vores ego, indeholdt, opdagede vi, at den bestod i at angribe det, vores ego opfattede som ondt og forsvare det, som vores ego opfattede som godt.

Da vi desuden undersøgte konsekvensen af vores domme på godt og ondt, indså vi, at angreb er den første voldshandling, og forsvar er den første krigshandling.

Vi valgte at give slip i sådanne forestillinger, fordi vi ønskede at træde ud af krigen og de lidelser, som krig med os selv og Verden bragte os.

Desuden vidste vi nu, at sådanne opfattelser ernærede vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, der således blev et væsen i krig med sig selv og Verden i godhedens navn.

Vi indså, at vores tænkende sind, vores ego bevægede sig gennem mange forskellige tankemønstre på en dag; tankemønstre, som vi ikke kunne kontrollere, så vi havde brug for at indrømme, at vores liv blev uhåndterligt,

når vi prøvede på at kontrollere vores tænkende sinds, vores egos bevægelser og endnu mere, når vi prøvede på at kontrollere vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og dermed kunne vi begynde vores helbredelse for vores addiktion til vores tænkende sind, vores 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.

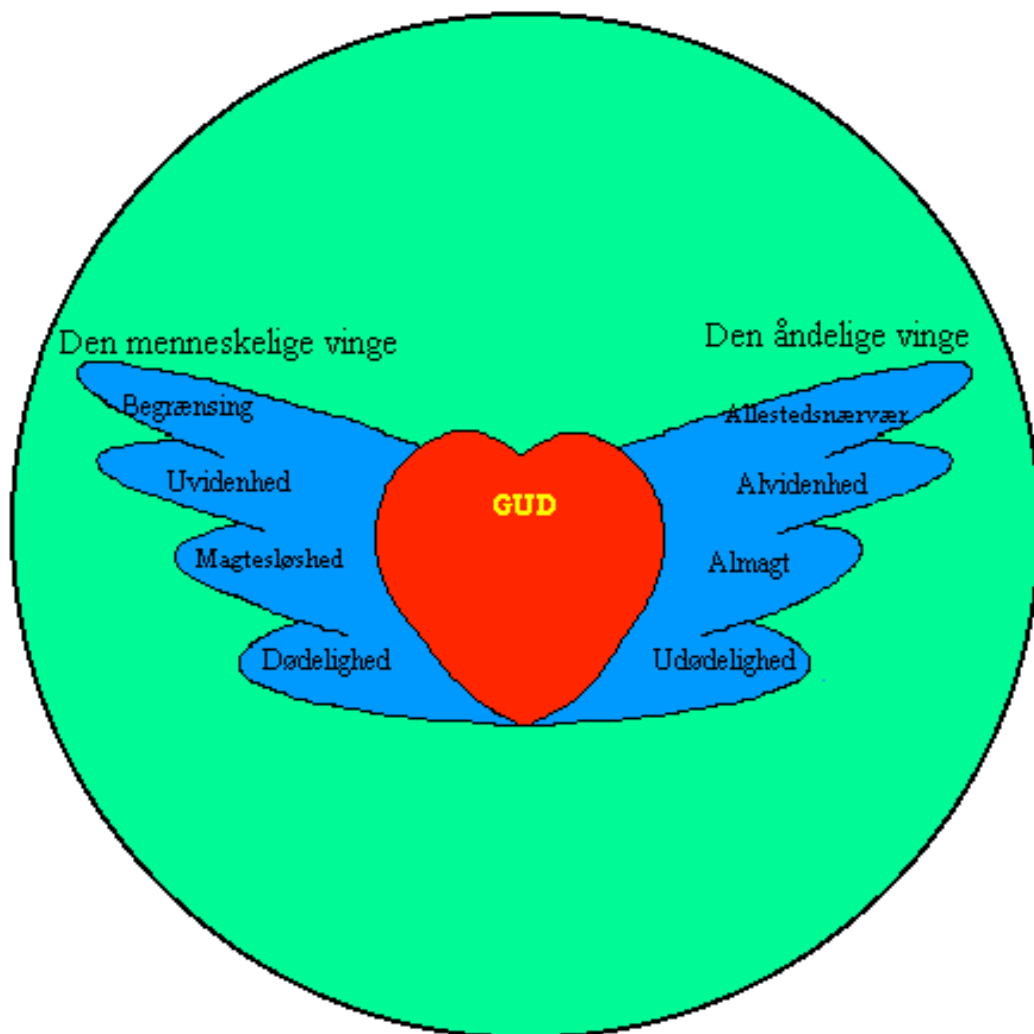
DET ANDET TRIN

**VI KOM TIL AT TRO PÅ, AT EN MAGT STØRRE END OS SELV
KUNNE FØRE OS TIL ÉNHED MED VORES SANDE SELV,
VORES ÅND,
OG DERMED TIL GLÆDE OVER AT VÆRE TIL.**

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.

I Trin To begyndte vi at undersøge vores overbevisninger og trossystemer ved hjælp af Christs Anonymous Symbolet.

DET ULTIMATIVE PARADOKS I VORES EKSISTENS



Ved hjælp af dette symbol begyndte vi at sætte ord på det, der hidtil havde været uudsigeligt, fordi vi havde manglet et overskueligt symbol, der på den ene side illustrerede vores begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige menneskelige selv og på den anden side illustrerede vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige sande selv, vores Ånd.

For mange af os var det lettere at vedkende os vores menneskelighed, end det var at vedkende os vores sande Selv, vores Ånd, fordi Guds kvaliteter og vores Ånds kvaliteter er de samme, men da vi kom til Trin To i Christs Anonymous og begyndte at overveje, hvordan det kunne blive muligt for os at vedkende os vores sande Selv, vores Ånd, hjalp det mange af os til at forstå vores sande selv, vores Ånd bedre, når vi valgte at bruge et holistisk billede som illustration af det paradoks, vi fandt i vores ChrisAn symbol.

Et holistisk billede skabesmanifesteres på en billedplade ved hjælp af nogle linjer, der går på kryds og tværs, og som kaldes et interferensmønster.

Når interferensmønsteret belyses med laserlys, fremstår der et tredimensionelt billede, som fx kan forestille en hest.

Hvis billedpladen knuses i mange stykker, og man samler det stykke op, som i det tidligere billede var hestens øre og belyser det med laserlys, viser stykket hele hesten.

Dette illustrerer paradokset i den kendsgerning, at vi alle **er en del af helheden** som begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige mennesker samtidigt med, at vi **er hele helheden** i vores sande Selv, vores Ånd som illustreret i vores Christs Anonymous symbol, og som det er blevet sagt af vismænd gennem tiderne, når de forklarede, at hele Universet rummes i et sandskorn.

Vi begyndte vores ransagelser af dette paradoks ved først at undersøge vores trossystemer og overbevisninger om vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

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.

For de fleste af os havde det været en lang rejse at komme ansigt til ansigt med den kendsgerning, at vi havde brug for at åbne vores sind for et tankesæt, der rummer en venlig holdning til vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed for at blive i stand til at acceptere vores menneskelighed.

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.

Vi havde vandret på mange veje og stier i forsøget på at undslippe vores menneskelighed, men til ingen nytte.

I vores Andet Trin undersøgte vi vores trossystemer og overbevisninger for at finde ud af, hvordan vores trossystemer og overbevisninger havde fået os til at modsætte os vores menneskelighed, og i processen opdagede vi, at når vi modsatte os Virkeligheden, som den ER, led vi.

Denne erkendelse fik os til at arbejde ihærdigt med at stille spørgsmålstegn ved vores trossystemer og overbevisninger på alle områder af vores eksistens for at blive i stand til at tage de overbevisninger til hjerte, som kunne hjælpe os til at finde Glæde over at Være til og skille os af med de overbevisninger, som ikke tjente vores formål.

I denne proces opdagede vi, at jo længere vi kom med at acceptere vores fire grundlæggende egenskaber som mennesker, jo mindre lidelse oplevede vi.

Til vores overraskelse opdagede vi, at endog vores fysiske smerter og ubehag blev forholdsmæssigt mindre og fik et anderledes forløb, når de blev mødt med accept i stedet for modstand.

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.

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.

Et andet område, hvor vi fandt det vanskeligt at acceptere vores menneskelighed, var vores uvidenhed, fordi vi troede, at vi ikke burde være uvidende, men burde vide alt om alting.

Når vi kom ansigt til ansigt med vores uvidenhed, havde vi en tendens til at se os selv som dumme eller onde, og vi skjulte vores uvidenhed ved at lade som om, vi vidste noget om alting, og således bedrog vi os selv og andre i stedet for at stå ved vores menneskelighed og indrømme vores uvidenhed om mangt og meget.

Vi troede også, at vi hverken burde være magtesløse over vores menneskelighed eller over, at vi led af den kroniske utilfredshed, som vores manglende accept af vores menneskelighed fremkaldte.

Vi troede, at vi burde være i stand til at gøre hvad som helst og forandre hvad som helst, vi ønskede, inklusive vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Mange af os troede også, at vi måtte have gjort noget galt mod vores Moder Jord krop/fysiske krop, når han/hun blev gammel, svag og visnede på trods af alle vores anstrengelser for at holde ham/hende i en god fysisk form.

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.

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.

Vi så også på, hvordan vi tænkte, følte og handlede, når vi så vores Virkelighed udfolde sig og være, som den ER, når vi samtidigt troede, at det var væsentligt for os at acceptere den, som den ER, fordi vi syntes, at den var, som den burde være.

Alle vores modsatrettede tanker og overbevisninger udsprang fra vores tænkende sind, vores ego, og en hel del af os led under stive tankesæt og trossystemer, der både var os selv og andre fjendtligt stemt, og som et resultat dømte vi os selv og andre hårdt på alle planer af vores og deres eksistens, og dette gjorde vores sociale liv, vores sjæleliv uhåndterligt.

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 fra en bevidst eller ubevidst modstand mod HER og NU.

Ved at stille spørgsmålstegn ved de trossystemer og overbevisninger, som vores tænkende sind, vores ego indeholdt, i stedet for at tage for givet, at vores ego havde ret, bevægede vi os endnu et skridt videre i vores proces med at omdirigere vores tænkende sind, vores ego fra at være umodent og dysfunktionelt til at være modent og funktionelt, fyldt med trossystemer og overbevisninger, som udelukkende var af en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig art overfor os selv og andre.

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/indre barn, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego og vores Sjæl/Super ego/sociale krop samt vores oprør mod vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger.

Vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop forsyner vores Moder Jord krop/fysiske krop med energi til at bevæge sig gennem rum over tid, og mange af os troede, at der var noget galt med os, hvis vi vågnede om morgenen og følte vores æteriske krops/energikrops/rum og tid krops begrænsede evne til at forsyne os med drivkraft og energi, fordi vi følte os trætte, endnu før dagen var begyndt, ofte fordi vi havde brugt vores 24 timer i tankerne, endnu inden dagen var begyndt.

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 skabtemanifesterede ubehagelige energistrømme i vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn.

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 skabtemanifesterede 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.

På grund af disse erkendelser forstod vi, at vi havde brug for at ændre vores tankevaner, hvis det skulle blive muligt for os at føle os godt tilpas hele tiden og dermed opnå Glæde over at Være til under alle omstændigheden, uanset hvad de er.

Når vi følte os godt tilpas, var vi ikke i stand til at acceptere den konstante forandring i vores emotionelle følelser og den begrænsede energi, hver følelse rummede, fordi vi ønskede, at vores emotionelle tilstand skulle fortsætte, som den var.

Vi accepterede ikke, at vores emotionelle følelser var et resultat af vores tænkning, og som sådan var vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn magtesløs over, hvornår vi følte os godt tilpas, og hvornår vi ikke gjorde.

Vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego har en begrænset kapacitet til at finde løsninger på forskellige områder uden at få nye oplysninger, men

ofte var vi ikke villige til at åbne vores sind for nye tanker og ideer eller for at søge hjælp med vores mentale problemer.

Vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego er også uvidende om det meste af det, der sker i os og vores liv, men vi accepterede ikke vores tænkende sinds, vores egos, uvidenhed og prøvede på at vride løsninger ud af ham/hende angående vores problemer ved hjælp af tænkning og mere tænkning, selv når intet mål af tænkning alene kunne frembringe en løsning.

Dette betegner vi som besættelse.

Vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego er magtesløs overfor det, som han/hun ikke ved noget om, og han/hun er magtesløs over vores konstante forsøg på at løse vores problemer ved hjælp af tænkning i situationer, hvor en konklusion kun kan opnås ved hjælp af erfaring og ikke ved hjælp af nogen mængde af tænkning.

Mange af os følte os utrygge ved at opdage den kendsgerning, at vores tænkende sind, vores ego, er vægelsindet, og som sådan skifter han/hun synspunkt på daglig basis afhængig af vores oplevelser, der ændrer vores perspektiver på alting.

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 spørgsmålstejn 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.

Ved at stille spørgsmålstejn ved de trossystemer og overbevisninger vores ego præsenterede os for, gik det langsomt op for os, at alt er godt!

Der er det ubehagelige gode og det behagelige gode, og begge har deres at bidrage med.

Ved at gennemføre denne undersøgelse opdagede vi også, at det greb vores tænkende sind, vores ego havde om os begyndte at løsne sig og give os plads nok i vores tænkning til at blive i stand til at erstatte vores gamle overbevisninger med nye, der var betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige overfor os selv, og således begyndte vi at tjene vores sande Selv, vores Ånd i stedet for vores tænkende sind, vores ego, og dermed begyndte vi at udvide vores evne til at finde Glæde over at Være til.

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.

Vores Sjæl/Super ego/sociale krop har begrænsede erfaringer som skabningmanifestation, og som sådan er han/hun uvidende, men han/hun forandrer sig hele tiden og vokser med hver ny erfaring.

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.

Denne oplevelse af sammensmeltning med vores Åndepartner kan findes i udtrykket, 'og de levede de lykkeligt til deres dages ende' - dvs. indtil skabelsenmanifestationen begynder på ny efter, at alle skabningermanifestationer uden undtagelse har trukket deres projektioner tilbage fra denne skabelsemanifestation.

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.

Som et resultat følte vi os mere og mere på linje med vores sande Selv, vores Ånd, og dette fik os til sidst til at søge fællesskab med ligesindede i Christs Anonymous, hvor vi kunne undersøge vores trossystemer og overbevisninger om vores sande Selv, vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige Ånd.

Vores ego forhindrede mange af os i at identificere os med vores Ånd ved at fravælge vores Ånd som en fantasiforestilling på trods af den kendsgerning, at vi mange gange har oplevet en fornemmelse af helligt nærvær, som vi kaldte vores Højere Magts tilstedeværelse.

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.

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 ego vores opmærksomhed bort fra lige HER lige NU.

Vi fandt ud af, at det evige HER og NU altid er der og altid vil være der og er alt, hvad der er og nogensinde vil være, og når vi prøver på at ændre det ved at gå til fortiden og fremtiden ved hjælp af tænkning, er det ensbetydende med, at vi mister vores liv, der uden undtagelse finder sted lige HER og lige 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.

Ved at forblive nærværende HER og NU er vores Ånds alvidenhed samtidigt til stede hele tiden og afslører Virkeligheden for os, som den ER, i stedet for, som vi forestiller os, at den er, eller tænker, at den burde eller ikke burde være.

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.

Medens vi var i denne tilstand af viden uden tanke eller ord, oplevede vi også fornemmelsen af helligt nærvær, som så mange af os kaldte vores Højere Magts nærvær, eller vores Ånds nærvær.

I denne tilstand følte vi, at tiden ophørte med at eksistere, eller at tiden stod stille i ét Evigt Nu.

Denne tilstand af Væren henvises der også til som at være i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm eller i den synkrone Virkelighed, hvor vi ved helt klart, at alting sker lige netop, som det skal ske, og alting er derfor nøjagtigt, som det burde være.

Derefter undersøgte vi, hvad vi anså vores Ånds almagt for at være og fandt ud af, at vores Ånds almagt altid er til stede HER og NU og giver os evnen til at håndtere HER og NU til enhver tid.

Vi indså også, at på tidspunkter, hvor vi behøvede hjælp til at håndtere HER og NU, skete der noget, der hjalp os, eller en eller anden, som kunne hjælpe os, kom ind i vores liv.

Mange af os kaldte sådanne hændelser for mirakler, fordi vi ikke havde planlagt, at noget skulle ske eller at møde nogen.

Mange af os opfattede dette som, at vores Højere Magt arbejdede i vores liv og gav os det, vi havde brug for, når vi havde brug for det.

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.

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/rum og tid krop, vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn, 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.

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.

Med vores nyfundne forståelse og villighed til at overgive os betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg, gik vi videre til Trin Tre.

DET TREDJE TRIN

**VI TOG EN BESLUTNING OM BETINGESELØST AT LÆGGE
VORES VILJE OG VORES LIV OVER TIL OMSORGEN FRA
VORES HØJERE MAGT, *SÅDAN SOM VI FORSTOD DEN MAGT***

I Trin Tre ønskede vi at overgive vores vilje og vores liv betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg.

Da vi undersøgte, hvad dette betød for os, fandt vi ud af, at det betød, at vi havde brug for at overgive os betingelsesløst til vores liv, som det ER hvert øjeblik af hver dag på alle områder af vores liv, hvad enten det handlede om vores materielle liv, vores fysiske liv, vores liv i rum og tid, vores emotionelle liv, vores mentale liv, vores sociale liv eller vores åndsliv.

I Trin Et og To opdagede vi, at der ligger en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag alt det, der udspiller sig på alle planer af vores eksistens.

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.

Gennem dette arbejde blev vi i stand til at identificere de tanker og ideer, som fandt sted i vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego, der gjorde det vanskeligt for os betingelsesløst at overgive vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg, og de tanker og trossystemer, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego rummede, der gjorde vores betingelsesløse overgivelse let.

Vi var medfølelse 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.

Det var imidlertid vanskeligt for os at opfatte en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag oplevelser i løbet af vores dag, som vi opfattede som ubehagelige eller direkte pinefulde, hvad enten oplevelserne var af en materiel, fysisk, rum og tidmæssig, emotionel, mental, social eller åndelig art.

Den ubehagelige situation, vi oplevede, kunne bestå i, at vi stod ansigt til ansigt med alvorlig eller endog dødelig sygdom, oplevede kroniske smerter i en eller flere af vores kroppe, oplevede tab af en elsket person, mistede vores job eller vores hjem eller gennemgik separation eller skilsmisse.

Den ubehagelige situation kunne også bestå i, at vi oplevede vores egne tankesæt som værende os mere eller mindre fjendtligt stemt det meste af

tiden, og at disse tankesæt dermed skabte manifesterede mere eller mindre kronisk smertefulde emotionelle sindstilstande, der kunne udmønte sig i fysiske sygdomme, hvis disse tankesæt ikke blev ændret, og hvis vores smertefulde emotionelle tilstande ikke blev forløst.

Disse emotionelle smerter kunne fx være følelser af tomhed, kedsomhed, meningsløshed, ensomhed, vrede, bekymring, ængstelse, stres, depression eller frygt, eller de kunne bestå i ubehaget ved, at vi følte os angrebet, kritiseret, korrigeret eller nedgjort af ord eller handlinger fra andre.

På sådanne tidspunkter fandt vi det vanskeligt at overgive os betingelsesløst til det, der ER, og vi havde en tilbøjelighed til at give vores Højere Magt skylden for vores eksistentielle smerter, og det fik os til at tøve, når vi overvejede at overgive vores vilje og vores liv betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg.

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?

Hvorfor er der krig, uretfærdighed, undertrykkelse, sult og lidelse i denne Verden, hvis det er sandt, at alle har en Højere Magt, der er betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig?

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.

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.

Derfor valgte vi at undersøge de mest pinefulde og vanskelige oplevelser i vores liv i Trin Tre.

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.

Vi forstod, at det også kunne forholde sig sådan for alle andre i Verden som helhed, selvom vi måske ikke nødvendigvis forstod og heller ikke behøvede at forstå fra det sted, hvor vi selv befandt os i vores egen undersøgelse af vores personlige lidelser, hvordan andres individuelle lidelser var til deres fordel.

Det fik os til at indse, at vi måske ikke var i stand til nøjagtigt at forstå, hvordan en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt kunne findes bag en ubehagelig situation lige HER og NU,

Efter omhyggeligt at have undersøgt sådanne ubehagelige situationer fra vores liv i Trin Tre, opdagede vi imidlertid, at bag enhver situation, som vi havde undersøgt, der i øjeblikket havde forekommet os uacceptabel, var der og ER der vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertig hensigt.

Ved hjælp af denne forståelse blev det lettere for os ikke at modsætte os de ubehagelige sider af vores liv og i stedet finde vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt for os i enhver situation, hvad enten vi oplevede situationen som behagelig eller ubehagelig, og derved blev det lettere for os at overgive os betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg og dermed til vores liv, som det ER og til os selv, som vi ER.

Ved at praktisere dette øjeblik-for-øjeblik i vores daglige liv, udviklede vores kapacitet sig langsomt til at overgive os helhjertet til vores liv HER og NU, ligegyldigt hvad HER og NU rummede for os.

Somme tider var vi i stand til at se vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt for os med det samme, og vi blev i stand til spontant at overgive os betingelsesløst til vores oplevelse.

Til andre tider tog det nogle timer eller dage eller lejlighedsvis endog nogle år eller livstider 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.

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!

Efter at have afsluttet dette arbejde, valgte vi at overgive vores vilje og vores liv betingelsesløst til vores udvalgte Højere Magts omsorg, for nu stolede vi på, at vores Højere Magt havde taget sig af vores vilje og vores

liv i fortiden, tog sig af vores vilje og vores liv HER og NU og også ville gøre det i fremtiden.

Eftersom vi nu havde valgt at stole på, at alt, hvad der skete i vores dag og vores liv, enten var til vores fordel HER og NU eller ville vise sig at være det senere, blev det lettere for os at leve frygtløst og at glæde os over vores liv, som det udspillede sig øjeblik-for-øjeblik.

I lang tid havde vi ønsket at blive i stand til at gøre det rette af de rette grunde i det rette øjeblik og på den rette måde, og vi havde brugt meget tid og energi på at prøve på at regne ud, hvad det kunne være, og hvordan vi kunne gøre det.

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.

Som et resultat af vores arbejde med at overgive os til NUET, begyndte vi at opleve Glæde over at Være til i hyppigere og hyppigere glimt i løbet af vores daglige liv.

Der var imidlertid betydeligt flere øjeblikke, hvor vi stadig var i opposition til Virkeligheden, selvom vi vidste, at vi nu var i stand til træde tilbage fra vores tænkning og indtræde i Stilheden i vores tanketomme punkt på et hvilket som helst tidspunkt, vi valgte at gøre det.

Når vi valgte at indtræde i Stilheden i vores tanketomme punkt, blev vi et 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.

Når vi lader os bære af Det Nuværende Øjeblikks 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.

Selvom vi voksede i eksistentiel forståelse som et resultat af det, vi opdagede i vores Tredje Trin, indså vi, at vi ikke kunne standse på dette punkt.

Vi ønskede at undersøge nøjagtigt, hvad der stadig 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.

Vi ønskede nu at lære, hvordan vi kunne håndtere denne modstand og dermed blive ført til Glæde over at Være til under alle omstændigheder, lige meget hvad de er.

Med dette formål gik vi videre til Trin Fire.

DET FJERDE TRIN

VI FORETOG EN GRUNDIG OG UFORFÆRDET RANSAGELSE AF OS SELV

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.

Vi udførte dette arbejde for at lære vores psykologiske landskab at kende og derved blive i stand til om dirigere vores tænkende sind, vores ego fra umoden og dysfunktionel tænkning til moden og funktionel tænkning.

Vi havde brug for at tage et skridt tilbage til Stilheden i vores Neutrale Punkt, 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.

På denne måde tog vi endnu et skridt frem mod at give slip på vores lidelser for at udvikle vores Glæde over at Være til.

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.

Vi indså, at sandheden ER og kun kan opfattes gennem selve dens væren NU HER.

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.

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 de 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.

Vi har imidlertid stadig brug for vores tænke-evne til en vis grad, og vi brugte vores tænkende sind, vores ego, både til at undersøge de mentale-emotionelle arketyper, der er dysfunktionelle, og som derfor bringer os smerte så vel som de mentale-emotionelle arketyper, der er funktionelle, og som derfor bringer os glæde.

Eftersom vi nu vidste, at vores tanker blot er ord, der peger på Virkeligheden og ikke er Virkeligheden selv, indså vi, at jo mere vi tog imod vejledning fra ord eller tanker, der var os selv eller andre fjendtligt stemt i stedet for at tage vejledning fra det, som er nærværende NU og HER, jo mere forvirrede blev vi, og jo flere selvmodsigelser oplagrede vi i vores tænkende sind, vores ego.

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.

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 kan opnå vores mål, der er at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego og i stedet vælge énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og således opnå Glæde over at Være til.

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.

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.

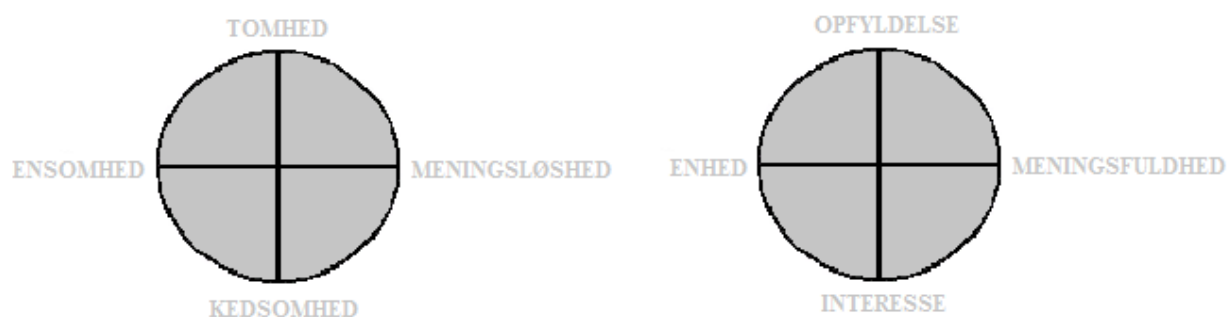
Ved at lære energifelterne i vores psykologiske landskab at kende blev vi imidlertid bedre til at skelne fra begyndelsen af en opgave, om nogle idéer var funktionelle eller dysfunktionelle, og derfor ønskede vi at lære skelne de funktionelle og de dysfunktionelle mentale-emotionelle mønstre fra hinanden.

Med dette formål for øje undersøgte vi nedenstående arketyper, og hvordan de havde påvirket os og vores liv fra barndommen til dagen i dag for at finde ud af, hvad der var sandt for os personligt i forbindelse med hver af disse arketyper.

I græsk mytologi findes der en arketype, som kaldes Pandoras Æske, der siges at udløse alle Verdens lidelser i en persons liv, hvis han/hun åbner den.

I Christs Anonymous bruger vi navnet 'Tomhedens Ring' for den samme arketype, og ved at undersøge denne Ring opdagede vi, at den er oprindelsen til alle vores karakterdefekter, og derfor blev vi klar over, at alle vores mentale-emotionelle smerter udsprang fra denne Ring.

TOMHEDENS RING OG OPFYLDELSENS 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.

I hinduistisk mytologi findes der en arketype kaldet Sudarshan Chakra, Sol Hjulet, også populært kaldet Guds Æsken af nogle medlemmer i de Anonyme Fællesskaber.

Sudarshan Chakra udløser alle Verdens glæder i livet hos den person, der åbner den, ved at oplyse hans/hendes indre verden, som Solen oplyser hans/hendes ydre verden, og derved forvandler den alle hans/hendes karakterdefekter til deres modnede tilstand – dyder.

I Christs Anonymous kalder vi denne arketype for Opfyldelsens Ring og gennem vores personlige undersøgelse af denne Ring, indså vi, at den var oprindelsen til alle vores dyder og dermed til alle vores mentale-emotionelle glæder.

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 selv, fordi alle vores eksistensplaner handlede som én helhed.

Efter at have undersøgt Tomhedens Ring og Opfyldelsens Ring gik vi videre med vores undersøgelser ved at undersøge Selvcentrerings Ring og Gudscentrerings Ring, der kommer som nummer to i Ringenes arketyperiske hierarki.

SELVCENTRERINGENS RING OG GUDCENTRERINGENS RING



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.

Dernæst undersøgte vi, hvordan vores åbensindethed havde bragt hjælp fra uventede kilder, hvordan det havde givet os en krafttilførsel, der gjorde det muligt for os at løse vores problemer, og hvordan dette havde fremkaldt taknemmelighed og glæde i os.

Dernæst undersøgte vi vores materielle liv ved at se på, hvordan vi reagerede, når vi havde en overflod af materielle ting, og når vi oplevede mangel.

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vi havde en overflod af materielle ting og kritisere os selv, når vi oplevede mangel, 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.

Hvis vi i stedet valgte at bruge Gudscentreringens Ring ved at åbne vores sind for nye tanker og idéer til at tage os af vores materielle liv, kunne vi opnå at få en krafttilførsel, der kunne hjælpe os til at få de materielle ting, vi følte manglede, og dermed kunne vi være taknemmelige for og glæde os over vores materielle liv.

Derefter undersøgte vi vores tre dimensionale liv ved at se på, hvordan vi reagerede, når vores Moder Jord krop/fysiske krop var veltilpas, og når han/hun var utilpas.

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.

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 genskabegenmanifestere velbehag i vores Moder Jord krop/fysiske krop, og dermed kunne vi være taknemmelige for og glæde os over, at han/hun var veltilpas.

Dernæst undersøgte vi vores fire dimensionale liv ved at se på, hvordan vi reagerede når vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop var veltilpas, fordi han/hun havde rigeligt med tid eller kræfter til dagens opgaver, og når hun var utilpas, fordi han/hun havde knaphed på tid eller kræfter til dagens opgaver.

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.

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 genskabegenmanifestere velbehag i vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop, og dermed kunne vi være taknemmelige for og glæde os over, at han/hun var veltilpas.

Derefter undersøgte vi vores fem dimensionale liv ved at se på, hvordan vi reagerede, når vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn 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.

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn 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.

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 genskabegenmanifestere velbehag i vores astrale krop/emotionelle krop/indre barn, og dermed kunne vi være taknemmelige for og glæde os over, at han/hun var veltilpas.

Derefter undersøgte vi vores seks dimensionale liv ved at se på, hvordan vi reagerede, når vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego var veltilpas, fordi han/hun var fyldt op med glade tanker, og når han/hun var utilpas, fordi hun var fyldt op med smertefulde tanker.

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.

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 genskabegenmanifestere velbehag i vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego, og dermed kunne vi være taknemmelige for og glæde os over, at han/hun var veltilpas.

Derefter undersøgte vi vores syv dimensionale liv ved at se på, hvordan vi reagerede når vores Sjæl/Super ego/sociale krop var veltilpas, fordi han/hun havde et glædeligt socialt samspil med andre, og når han/hun var utilpas, fordi han/hun havde et smertefuldt socialt samspil med andre.

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.

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

Til sidst undersøgte vi vores otte dimensionale liv, vores Absolutte liv ved at se på, hvordan vi reagerede, når vi var veltilpasse over vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger, og når vi var utilpasse over vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger.

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vi var veltilpasse over vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger og kritisere os selv, når vi var utilpasse over vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger, og ved at gøre det udløste vi alle smerterne fra Selvcentreringens Ring i vores liv endnu en gang.

Hvis vi i stedet valgte at bruge Gudscentreringens Ring ved at åbne vores sind for nye tanker og idéer til at tage os af os selv, når vi var utilpasse over vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger, kunne vi opnå at få en krafttilførsel, der kunne hjælpe os til at skabemanifestere velbehag i os, og dermed kunne vi være taknemmelige for og glæde os over, at vi var veltilpasse over vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger.

Efter at have undersøgt Selvcentreringens Ring og Gud-centreringens Ring, gik vi videre med at undersøge Medafhængighedens Ring og Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

MEDAFHÆNGIGHEDENS RING OG DEN FØLELSESMÆSSIGE ÆDRUELIGHEDS RING



Da vi undersøgte Medafhængighedens energimønster, opdagede vi, at det satte sig i os, fordi vores selvkritik og depression skabtemanifesterede et behov i os for, at andre skulle rose os.

På denne måde søgte vi bekræftelse fra andre på, at vores selvros og eufori var berettiget.

Når andre undlod at give os den ros, vi søgte at få fra dem, følte vi os som ofre, og dette fremkaldte en tilstand af vrede mod og respektløshed overfor andre i os, fordi følelsen af at være et offer ledsages af fjendtlige følelser mod andre.

Vi krænkede dem åbenlyst eller i vort sinds øje ved at sige eller tænke, at de ikke var, som de burde være, og at de burde forandre deres måde at være på, så vi kunne komme til at føle os godt tilpas.

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.

Vi blev drevet af dette behov for, at andre skulle tage vores forslag til hjerte for, at vi kunne blive i stand til føle os bedre tilpas og mere værdifulde, end vi var i stand til på grund af vores selvkritik.

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.

Vi undersøgte også vores Følelsesmæssige Ædruelighed ved at se på de tilfælde, hvor vi var i stand til at respektere os selv ved at tage os af os selv materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt og åndeligt.

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.

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, rum og tidmæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige problemer uden dog at frigøre os fra vores kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor dem.

Derved gav vi dem tid og plads til at lære fra deres egne erfaringer og nå frem til deres egen sandhed og dermed til at finde deres egen vej i livet i overensstemmelse med det.

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.

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.

Ydermere indså vi, at denne holdning gjorde det muligt for os at følge vores egen vej i livet og tillade andre at følge deres vej uden at føle, at noget som helst burde være anderledes, og på den måde overgav vi os betingelsesløst til livet, som det ER.

Vi indså også, at vores integritet kunne findes på samme niveau som vores kapacitet til at respektere os selv og andre.

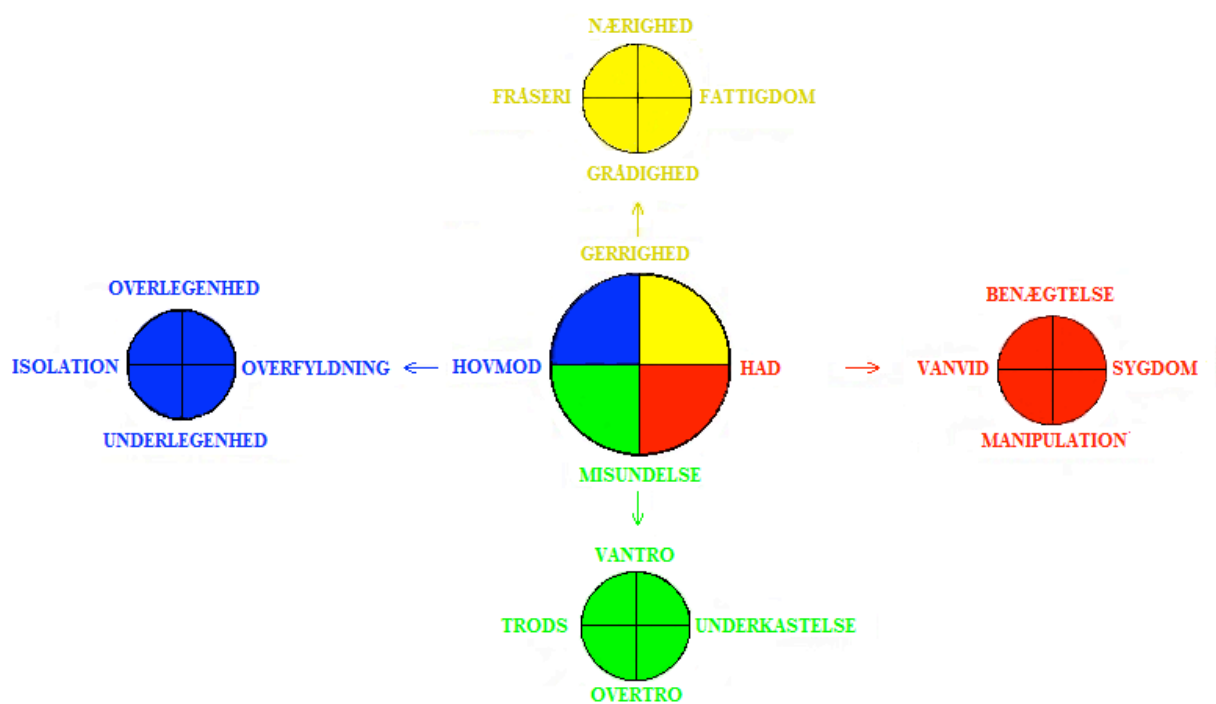
Som et resultat af at undersøge vores medafhængighed blev det klart for os, at hovmod var den naturlige konsekvens af vores krav til os selv om, at vi skulle være i stand til at redde os selv og andre fra livets smerter og derfor lod som om, vi var supermennesker, der ikke var påvirket af vores begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, og som et resultat åbnede Den Store Ring af Smerte sig for os.

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.

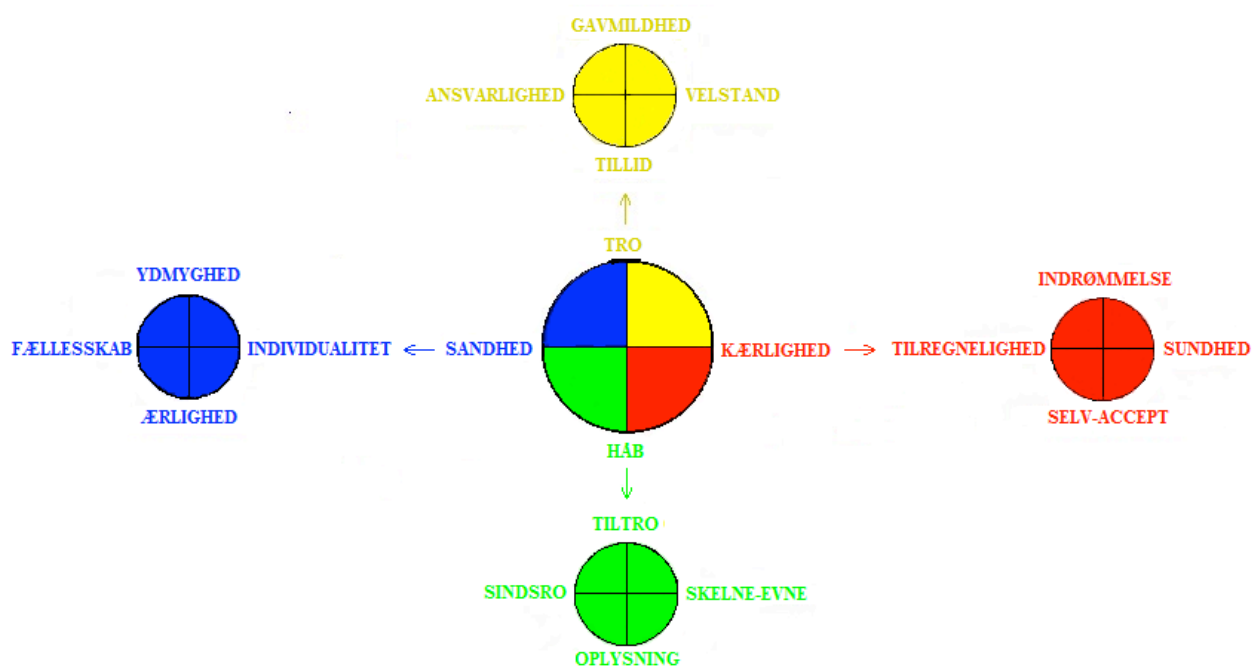
Gradvist, som vi undersøgte Den Store Ring af Smerte og Den Store Ring af Glæde, forstod vi, at disse Ringe havde fået disse navne, fordi Smertens Ringe indeholdt vores karakterdefekter, der bragte os smerte, og Glædens Ringe indeholdt vores dyder, der bragte os glæde.

De to grafer nedenfor viser, hvordan Den Store Ring af Smerte og Den Store Ring af Glæde åbner sig til mindre Ringe af smerte og glæde, og graferne, der følger efter disse to, viser de Store og Små Ringe af Smerte og Glæde individuelt som tilsvarende par.

DEN STORE OG DE SMÅ RINGE AF SMERTE



DEN STORE OG DE SMÅ RINGE AF GLÆDE



Vi undersøgte, hvordan hvert af disse mønstre havde udtrykt sig i vores liv fra vores barndom til dagen i dag.

Vi begyndte dette arbejde med at undersøge de Små Ringe af Smerte og de Små Ringe af Glæde for at blive i stand til at danne os et klarere billede af de sammensatte egenskaber i de to Store Ringe af Smerte og Glæde.

Efter at have undersøgt, hvordan de Små Ringe havde udtrykt sig i vores liv fra barndommen til i dag, undersøgte vi de to Store Ringe af Smerte og Glæde på samme måde.

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

På samme måde åbner de Små Ringe sig nedad til endnu mindre Ringe, og Miniringene rummer mønstre som:

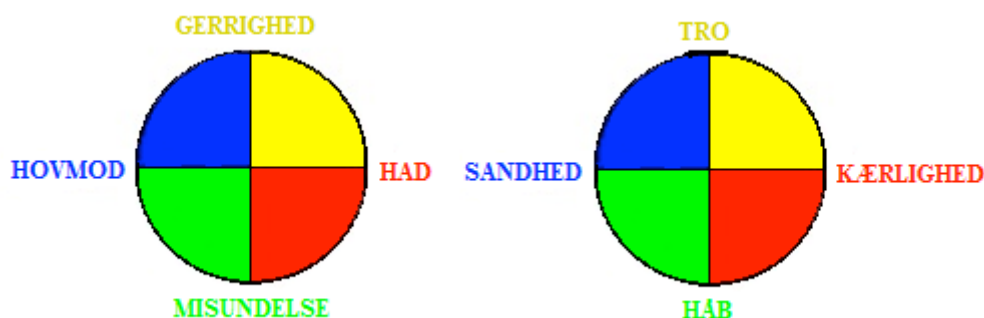
1. smålighed, klyngen, utilpashed og hamstring under Gerrighedens Lille Ring, og rundhåndethed, given slip, veltilpashed og deling under Troens Lille Ring,

2. utryghed, forvirring, uklarhed og usselhed under Misundelsens Lille Ring, og tryghed, velinformerthed, klarhed og ædelhed under Håbets Lille Ring,
3. vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed under Hadets Lille Ring og velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed under Kærlighedens Lille Ring,
4. nedladdenhed, intolerance, overdrivelse, og afsondrethed under Hovmodets Lille Ring, og jævnbyrdighed, tolerance, nøjagtighed og tilhørsforhold under Sandhedens Lille Ring.

Alle sådanne mindre Ringe åbner sig nedad til endnu mindre tankemæssige-emotionelle energimønstre hele vejen ned til det dybeste og mest forfinede niveau, og således beskriver Ringene, som er vist her, blot toppen af isbjerget!

Til vores arbejde i Trin Fire havde vi imidlertid kun brug for de grafer, der er beskrevet i vores Fjerde Trin for at begynde at kortlægge vores psykologiske landskabs hovedkarakteristika.

DEN STORE RING AF SMERTE OG DEN STORE RING AF GLÆDE



Den Store Ring af Smerte og Den Store Ring af Glæde gav os et overblik over vores fuldt udviklede karakterdefekter og dyder fra de Små Ringe, men vi begyndte først vores arbejde med disse Ringe efter at have undersøgt de Små Ringe af Smerte og de Små Ring af Glæde.

GERRIGHEDENS LILLE RING OG TROENS LILLE RING

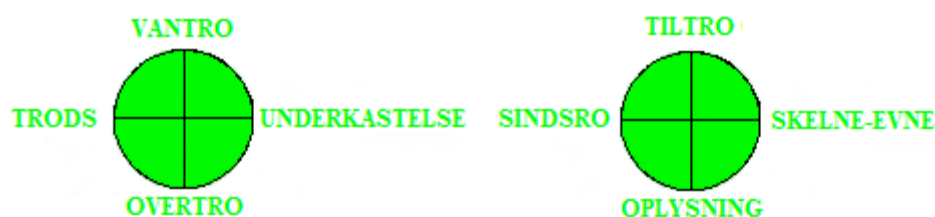


Vi opdagede, at når Gerrighedens Lille Ring blev aktiv i os, ønskede vi at modtage noget materielt, fysisk, rum-tid-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt uden at bruge vores egne penge, tid, kræfter eller interesse på at opnå det (Nærighed), og vi modtog gerne hvad som helst, 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).

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, rum-tid-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 virkeligt havde et overskud at give af (Velstand).

MISUNDELSENS LILLE RING OG HÅBETS LILLE RING



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, rum-tid-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).

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)

HADETS LILLE RING OG KÆRLIGHEDENS LILLE RING



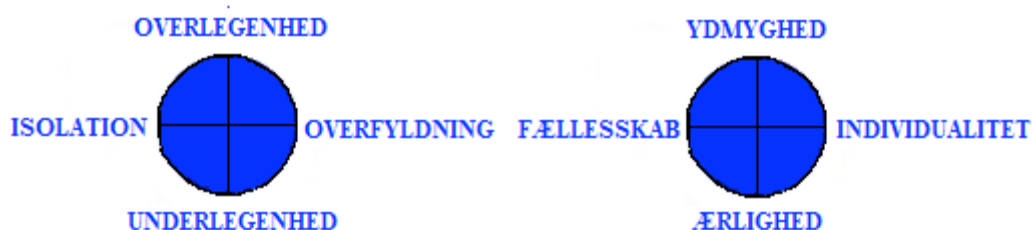
Når Hadets Lille Ring blev aktiv i os, benægtede vi vores behov og afslog at tage ansvar for os selv, hvad enten det var materielt, fysisk, rum-tid-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt (Benægtelse), og vi prøvede på at manipulere andre til at opfylde vores behov for at få bekræftet, 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, rum-tid-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt, at vi blev syge af det (Sygdom).

Når Kærlighedens Lille Ring blev aktiv i os, tog vi ansvar for os selv ved at opfylde vores behov materielt, fysisk, rum-tid-mæssigt, 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).

HOVMODETS LILLE RING OG SANDHEDENS 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 rum og tid 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).

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).

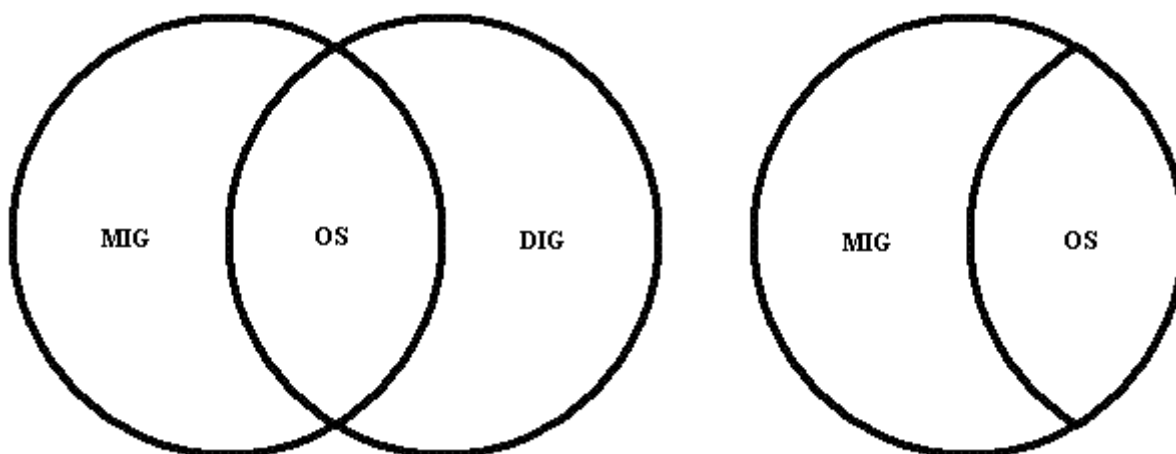
Derfor prøvede vi ikke at bedømme vores egen eller andres værdi; i stedet søgte vi at finde den del i os selv, hvor vi genkendte andres følelser (Fællesskab), medens vi samtidigt accepterede, at vi og andre kunne have forskellige grunde til at føle på den måde, vi gjorde (Individualitet).

Når vi anvendte én af egenskaberne 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.

Da vi indså dette, besluttede vi også at undersøge De Sociale Samspils Ringe, der kom i spil i ethvert socialt samspil - hvad enten det var i forbindelse med vores samspil med vores kæledyr eller vores samspil med vores grønthandler, kollegaer, venner, søskende, forældre, vores børn eller vores betydningsfulde anden - for at blive i stand til at undersøge, hvordan det at skade en anden/andre rent faktisk også skadede os selv.

DE SOCIALE SAMSPILS RINGE



Ved hjælp af disse Ringe kunne vi let se, at der er en 'mig', en 'os' og en 'dig' i ethvert socialt samspil.

Hvis vi trak vores egen livs-cirkel ud fra de sammenflettede cirkler, så vi, at næsten halvdelen af vores personlige livs-cirkel var optaget af 'os' i et hvilket som helst socialt samspil

Ud fra dette kunne vi se, at det ville sætte sig som et sår i vores egen livs-cirkel, hvis vi sårede en anden/andre, så når vi undersøgte den skade, vi følte, at andre havde påført os, så vi samtidigt på, hvordan det havde skadet os at skade en anden/andre tilbage, og derved kom vi til at forstå, hvorfor det var til vores fordel at vende den anden kind til.

Vi var grundige og omhyggelige i vores arbejde med dette Trin, og vi vidste, at hvis vi gjorde vores bedste, behøvede vi ikke at frygte, at vi ikke var grundige nok.

Vi var så grundige, som vi var i stand til at være, og når vi arbejdede med det, lykkedes det os, som det var lykkedes så mange andre før os i Christs Anonymous.

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.

DET FEMTE TRIN

VI INDRØMMEDE VORES NØJAGTIGE NATUR OVERFOR OS SELV, VORES HØJERE MAGT, ET ANDET MENNESKE OG VORES CHRISAN FÆLLESSKAB.

I Trin Fem havde vi brug for at skaffe os et samlet overblik over vores opdagelser i Trin Et, To, Tre og Fire.

Vi begyndte denne opgave ved at gennemlæse vores arbejde fra disse Trin.

I Trin Et havde vi undersøgt vores forskellige eksistensplaner, og vi beskrev nu, hvilke konklusioner vi var nået frem til som et resultat af vores arbejde med Trin Et på nuværende tidspunkt sammenlignet med vores konklusioner, da vi lige havde afsluttet vores arbejde med Trin Et.

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.

I Trin To havde vi undersøgt vores trossystemer og overbevisninger, og vi beskrev nu, hvilke konklusioner vi var nået frem til som et resultat af vores arbejde med Trin To på nuværende tidspunkt sammenlignet med vores konklusioner, da vi lige havde afsluttet vores arbejde med Trin To.

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.

I Trin Tre havde vi undersøgt, hvor langt vi var kommet i vores proces med at overgive os betingelsesløst til vores udvalgte Højere Magt og dermed til os selv og vores liv fra øjeblik til øjeblik, og vi beskrev nu, hvilke konklusioner vi var nået frem til som et resultat af vores arbejde med Trin Tre på nuværende tidspunkt sammenlignet med vores konklusioner, da vi lige havde afsluttet vores arbejde med Trin Tre.

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.

I Trin Fire havde vi undersøgt, hvordan vores karakterdefekter og vores dyder havde påvirket vores liv fra barndommen til i dag, og vi beskrev nu, hvilke konklusioner vi var nået frem til som et resultat af vores arbejde med Trin Fire på nuværende tidspunkt sammenlignet med vores konklusioner, da vi lige havde afsluttet vores arbejde med Trin Fire.

Desuden beskrev vi, hvordan Trin Fire 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 Fire.

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.

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.

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.

Til sidst delte vi vores selverkendelser med vores Christs Anonymous Fællesskab, og derved opdagede vi, at andre medlemmer genkendte sig selv i vores beskrivelse, og således opnåede vi en endnu større frihed til at udtrykke os både i Fællesskabet og i Verden.

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, medfølelse 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.

Netop derfor er det så værdifuldt for os at have muligheden for at høre et andet menneskes perspektiv på vores anvendelse af vores karakterdefekter og deres indvirkning på os selv og andre.

Vi ønskede at opleve mere og mere Glæde over at Være til, og vi vidste nu, at vores dyder hjalp os til at opnå vores mål, og vores karakterdefekter forhindrede os i det.

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.

DET SJETTE TRIN

VI BLEV HELT REDE TIL AT TILLADE VORES HØJERE MAGT AT BEFRI OS FRA VORES KARAKTERDEFEKTER

I vores Sjette Trin ønskede vi at fortsætte vores vækst mod Glæde over at Være til på daglig basis.

Derfor begyndte vi vores arbejde på at blive helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter ved at forvandle vores vrede, indignerede, bekymrede, ængstelige, stressede, depressive og frygtssomme tanker og emotionelle følelser til rolige, accepterende, ubekymrede, tillidsfulde, afslappede, glade og modige tanker og emotionelle følelser, så vi kunne blive i stand til at opnå at leve med Glæde over at Være til hele tiden hver dag.

Lidt efter lidt, som vi observerede de forvandlinger, der fandt sted i vores Sjette Trin, begyndte vi at opfatte Trin Seks som Forvandlingens Trin.

Mange af os forestillede os, at der intet var, vi hellere ville end at blive befriet fra vores karakterdefekter, men da vi undersøgte vores tænkende sind, vores ego, og de emotionelle følelser, der udsprang fra vores tanker i vores daglige situationer, opdagede vi, at det ikke forholdt sig sådan.

Vores karakterdefekter blev ikke til fra den ene dag til den anden, men havde været med os så længe vi kunne huske, og vi havde stærke grunde til at tage dem i anvendelse, så vi havde brug for at lære dem og vores grunde til at bruge dem godt at kende.

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 befandt os i vores psykologiske landskab, 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.

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

Samtidigt identificerede vi de tilsvarende dyder og deres navne og skrev navnene ned.

Så lænede vi os tilbage, lukkede øjnene, slappede af og sad i en kontemplativ sindstilstand, hvor vi tillod situationen og alt, hvad den indebar, at komme og gå i vores sinds øje.

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.

Når vi kom til dette punkt i vores kontemplation, åbnede vi øjnene og skrev vores konklusioner ned om, hvad det var, vi håbede at opnå ved at bruge vores karakterdefekter i situationen, og om vi opnåede det.

Desuden skrev vi det ned, der var vores tænkende sinds, vores egos kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt med at foreslå os at bruge vores karakterdefekter.

Ved at anerkende vores egos kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt med at ønske, at vi skulle bruge vores karakterdefekter, befriede vi samtidigt vores tænkende sind, vores ego fra vores fordømmelse af ham/hende.

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 betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig måde.

Selvom vi nu vidste, at vores tænkende sind, vores ego er vores hengivne hjælper, havde vi dog tænkt så mange fordømmende tanker i løbet af vores liv, at disse ikke blot forsvandt fra den ene dag til den anden,

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.

Jo flere gange vi rejste ad denne sti, jo lettere blev det for os at forvandle vores fordømmelser til accept.

På samme måde fandt vi stier, hvorpå vi kunne rejse fra enhver af vores karakterdefekter til de tilsvarende dyder, og således blev vores tænkende sind, vores ego i stand til at bringe sig på linje med og tjene vores Sjæl og samtidigt opfylde sin egen kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt.

Når vi havde fundet vores personlige stier fra vores karakterdefekter til vores dyder og havde besluttet, hvordan vi ville anvende dem i stedet for vores karakterdefekter, skrev vi dette ned i vores Sjette Trins Ransagelse.

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 Smerteringen og deres Superstrengte af Smerte til vores

dyder i Glædesringene og deres Superstrengene af Glæde, 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.

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.

Vi brugte Ringene fra vores Fjerde Trin og deres Superstrengene fra vores Sjette Trin til at hjælpe os med at sætte navne på vores karakterdefekter, når vi ønskede at undersøge en situation fra vores dag, der gav os anledning til vrede, indignation, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt, men i Trin Seks udvidede vi vores viden om Ringenes energifelter ved at tilføje Miniringene, Mikroringene, Nanoringene og deres Superstrengene til vores arbejde.

Dernæst fandt vi måder, hvorpå vi bevidst kunne flytte os mentalt og følelsesmæssigt fra Smerteringen til Glædesringene eller fra Superstrengene af Smerte til Superstrengene af Glæde.

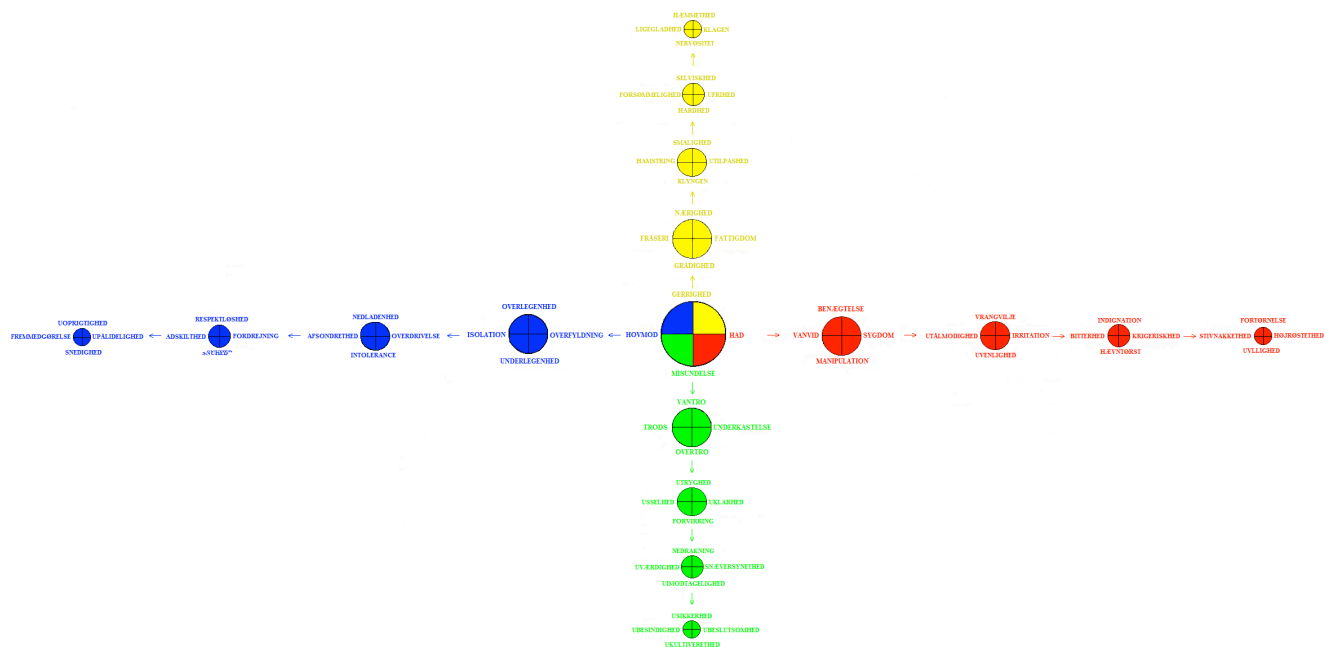
Derefter flyttede vi os energetisk fra smerte til glæde ved hjælp af de EFT protokoller, som vi lærte at bruge i Sjette Trin i bogen *‘En sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Christs Anonymous’*.

Nedenfor findes to grafer; den ene, som viser Den Store Smertering med de Små Ringe, Miniringene, Mikroringene og Nanoringene; den anden, som viser Den Store Glædesring med de Små Ringe, Miniringene, Mikroringene og Nanoringene.

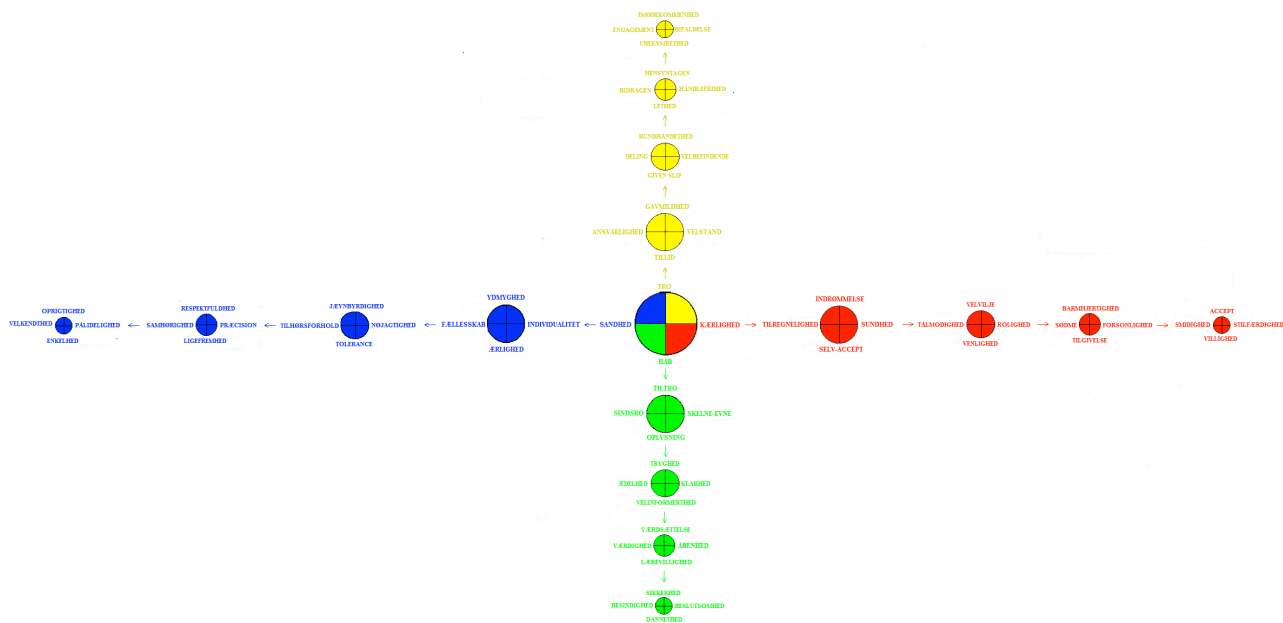
Efter de to grafer findes en tabel, der både viser de to grafer samt deres Superstrengene i tabel-form.

Hvis man trækker i hjørnerne på de to grafer, bliver skriften tydelig.

SMERTENS STORE RING SAMT SMERTENS SMÅ RINGE, MINIRINGE, MIKRORINGE OG NANORINGE



GLÆDENS STORE RING SAMT GLÆDENS SMÅ RINGE, MINIRINGE, MIKRORINGE OG NANORINGE



TABELLER OVER SMERTENS OG GLÆDENS RINGE OG DERES SUPERSTRENGE

DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tomhedens Ring	Tomhed	Kedsomhed	Meningsløshed	Ensomhed
Selvcentreringens Ring	Eufori	Depression	Selvkritik	Selvros
Medafhængighedens R	Frelser-rolle	Forfører-rolle	Offer-rolle	Krænker-rolle
Den Store Smertering	Gerrighed	Misundelse	Had	Hovmod
DE FIRE SMÅ RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Nærighed	Grådighed	Fattigdom	Fråseri
Misundelse	Vantro	Overtro	Underkastelse	Trods
Had	Benægtelse	Manipulation	Sygdom	Vanvid
Hovmod	Overlegenhed	Underlegenhed	Overfyldning	Isolation
DE FIRE MINI-RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Misundelse	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselhed
Had	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Hovmod	Nedladdenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
DE FIRE MIKRO-RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Selviskhed	Hårdhed	Ufrihed	Forsømmelighed
Misundelse	Nedgøring	Uimodtagelighed	Snæversynethed	Uværdighed
Had	Indignation	Hævntørst	Krigeriskhed	Bitterhed
Hovmod	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed
DE FIRE NANO-RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Gerrighed	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed
Misundelse	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed
Had	Fortørnelse	Uvillighed	Højrøstethed	Stivnakkethed
Hovmod	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Enhed
Gudcentrerings Ring	Glæde	Kraft-tilførsel	Åbensindethed	Taknemmelighed
Følelsesm. Ædruelig R.	Ikke-tilknytning	Integritet	Respekt for selv	Respekt for Andre
Den Store Glædesring	Tro	Håb	Kærlighed	Sandhed
DE FIRE SMÅ RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Gavmildhed	Tillid	Velstand	Ansvarlighed
Håb	Tiltro	Oplysning	Skelne-evne	Sindsro
Kærlighed	Indrømmelse	Selv-accept	Sundhed	Tilregnelighed
Sandhed	Ydmyghed	Ærlighed	Individualitet	Fællesskab
DE FIRE MINI-RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Rundhåndethed	Given slip	Velbefindende	Deling
Håb	Tryghed	Velinformerthed	Klarhed	Ædelhed
Kærlighed	Velvilje	Venlighed	Rolighed	Tålmodighed
Sandhed	Jævnbyrdighed	Tolerance	Nøjagtighed	Tilhørsforhold
DE FIRE MIKRO-RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Hensyntagen	Lethed	Handlefrihed	Bidragen
Håb	Værdsættelse	Lærevillighed	Åbenhed	Værdighed
Kærlighed	Barmhjertighed	Tilgivelse	Forsonlighed	Sødme
Sandhed	Respektfuldhed	Ligefremhed	Præcision	Samhørighed
DE FIRE NANO-RINGE AF GLÆDE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tro	Imødekommenhed	Ubekymrethed	Bifaldelse	Engagement
Håb	Sikkerhed	Dannethed	Beslutsomhed	Besindighed
Kærlighed	Accept	Villighed	Stilfærdighed	Smidighed
Sandhed	Oprigtighed	Enkelhed	Pålidelighed	Velkendthed

DE FIRE STORE RINGE AF SMERTE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER VANDRET OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Tomhedens Ring	Tomhed	Kedsomhed	Meningsløshed	Ensomhed
Selvcentrerings Ring	Eufori	Depression	Selvkritik	Selvros
Medafhængighedens R	Frelser-rolle	Forfører-rolle	Offer-rolle	Krænker-rolle
Den Store Smertering	Gerrighed	Misundelse	Had	Hovmod
GERRIGHEDENS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
GERRIGHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Nærighed	Grådighed	Fattigdom	Fråseri
Miniringen	Smålighed	Klyngen	Utilpashed	Hamstring
Mikroringen	Selviskhed	Hårdhed	Ufrihed	Forsømmelighed
Nanoringen	Hæmmethed	Nervøsitet	Klagen	Ligegladhed
MISUNDELSE FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
MISUNDELSE	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Vantro	Overtro	Underkastelse	Trods
Miniringen	Utryghed	Forvirring	Uklarhed	Usselhed
Mikroringen	Nedgøring	Uimodtagelighed	Snæversynethed	Uværdighed
Nanoringen	Usikkerhed	Ukultiverethed	Ubeslutsomhed	Ubesindighed
HADETS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
HAD	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Benægtelse	Manipulation	Sygdom	Vanvid
Miniringen	Vrangvilje	Uvenlighed	Irritation	Utålmodighed
Mikroringen	Indignation	Hævntørst	Krigeriskhed	Bitterhed
Nanoringen	Fortørnelse	Uvillighed	Højrøstethed	Stivnakkethed
HOVMODETS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
HOVMOD	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Overlegenhed	Underlegenhed	Overfyldning	Isolation
Miniringen	Nedladenhed	Intolerance	Overdrivelse	Afsondrethed
Mikroringen	Respektløshed	Snuhed	Fordrejning	Adskilthed
Nanoringen	Uoprigtighed	Snedighed	Upålidelighed	Fremmedgørelse

DE FIRE STORE RINGE AF GLÆDE (VANDET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
	Nord	Syd	Øst	Vest
Opfyldelsens Ring	Opfyldelse	Interesse	Meningsfuldhed	Énhed
Gudcentrerings Ring	Glæde	Kraft-tilførsel	Åbensindethed	Taknemmelighed
Følelsesm. Ædruelig R.	Ikke-tilknytning	Integritet	Respekt for selv	Respekt for andre
Den Store Glædesring	Tro	Håb	Kærlighed	Sandhed
TROENS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
TRO	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Gavmildhed	Tillid	Velstand	Ansvarlighed
Miniringen	Rundhåndethed	Given slip	Velbefindende	Deling
Mikroringen	Hensyntagen	Lethed	Handlefrihed	Bidragen
Nanoringen	Imødekommenhed	Ubekymrethed	Bifaldelse	Engagement
HÅBETS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
HÅB	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Tiltro	Oplysning	Skelne-evne	Sindsro
Miniringen	Tryghed	Velinformethed	Klarhed	Ædelhed
Mikroringen	Værdsættelse	Lærevillighed	Åbenhed	Værdighed
Nanoringen	Sikkerhed	Dannethed	Beslutsomhed	Besindighed
KÆRLIGHEDENS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
KÆRLIGHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Indrømmelse	Selv-accept	Sundhed	Tilregnelighed
Miniringen	Velvilje	Venlighed	Rolighed	Tålmodighed
Mikroringen	Barmhjertighed	Tilgivelse	Forsonlighed	Sødme
Nanoringen	Accept	Villighed	Stilfærdighed	Smidighed
SANDHEDENS FIRE RINGE (VANDRET) OG DERES SUPERSTRENGE (LODRET ELLER DIAGONALT OVER FIRE RINGE)				
SANDHED	Nord	Syd	Øst	Vest
Den lille Ring	Ydmyghed	Ærlighed	Individualitet	Fællesskab
Miniringen	Jævnbyrdighed	Tolerance	Nøjagtighed	Tilhørsforhold
Mikroringen	Respektfuldhed	Ligefremhed	Præcision	Samhørighed
Nanoringen	Oprigtighed	Enkelhed	Pålidelighed	Velkendthed

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 også, at vi kunne finde lige så mange grunde til at tage vores dyder i brug, hvis vi arbejdede på det.

Desuden opdagede vi, at når vi rent faktisk valgte at tage vores dyder i brug, følte vi vores vrede, indignation, 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.

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.

DET SYVENDE TRIN

VI BAD YDMYGT VORES HØJERE MAGT OM

AT BEFRI OS FRA VORES KARAKTERDEFEKTER

I Trin Seks var vi blevet helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter, og vi begyndte vores arbejde i Trin Syv ved helt enkelt at bede vores Højere Magt om at befri os fra alle vores karakterdefekter.

Efter at have bedt opdagede vi hurtigt, at vores karakterdefekter stadig var der, men med vores bøn havde vi vist os selv og vores Højere Magt, at vi nu var blevet helt rede til at blive befriet fra alle vores karakterdefekter.

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.

Medens vi arbejdede med vores Sjette Trin havde vi imidlertid opdaget, at i vores tænkende sind, vores ego findes der en underskov af tankemønstre, der forsyner enhver af vores karakterdefekter med umådelig kraft.

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.

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, medfølende 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, medfølende og barmhjertige hensigt ikke kunne opfyldes ved hjælp af karakterdefekter, og det er netop derfor, at vi kalder disse egenskaber for karakterdefekter.

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.

I vores Syvende Trin ønskede vi at se vores mentale-emotionelle smerter i øjnene med det samme, når de opstod, og derfor havde vi brug for at komme ud af vores benægtelser.

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'.

Vores forsvar af vores karakterdefekter udsprang også fra vores dybe bevidsthed om, at vores handlinger udsprang fra en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt.

Oftest forsvarer 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.

Vi håbede, at det ville vise sig i det lange løb, at den smerte, vi påførte os selv, ville føre os til glæde til sidst, men i ChrisAn ønsker vi at opnå glæde under alle omstændigheder uanset, hvad de er, så vi ændrede vores tanker, emotionelle følelser og handlinger på en sådan måde, at vi fandt glæde i dem i stedet for smerte fra begyndelsen.

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

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 forsvarer vores brug af vores karakterdefekter, og i stedet begyndte vi at anvende vores erfaringer med dem som en mulighed for personlig vækst.

Vi ønskede også at holde op med at bruge vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt til at retfærdiggøre de smerter, vi påførte os selv og andre, så vi gav slip i at retfærdiggøre dem, og i stedet brugte vi vores energi til at samarbejde med vores Højere Magt om at forvandle dem til glæder, så den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt kunne blive opnået.

Vi ønskede ligeledes at standse vores rationaliseringer af vores anvendelse af vores karakterdefekter ved hjælp af logiske argumenter baseret på den laveste fællesnævner, som for eksempel – alle andre gør det, - det er en helt normal opførsel, - jeg er jo kun et menneske ligesom alle andre - osv.

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.

I Tomhedens Ring fandt vi ud af, at underskoven, som forstærker denne Ring består i egenskaberne i Selvcentreringens Ring.

I Selv-Centreringens Ring består underskoven, der styrker denne Ring, i egenskaberne i Medafhængighedens Ring.

I Medafhængighedens Ring består den i egenskaberne i Den Store Ring af Smerte.

I Den Store Ring af Smerte består underskoven, der styrker denne Ring i egenskaberne i de Små Ringe af Smerte, der bliver styrket af Miniringene af Smerte.

Miniringene af Smerte bliver styrket af Mikroringene af Smerte og disse blev styrket af Nanoringene af Smerte.

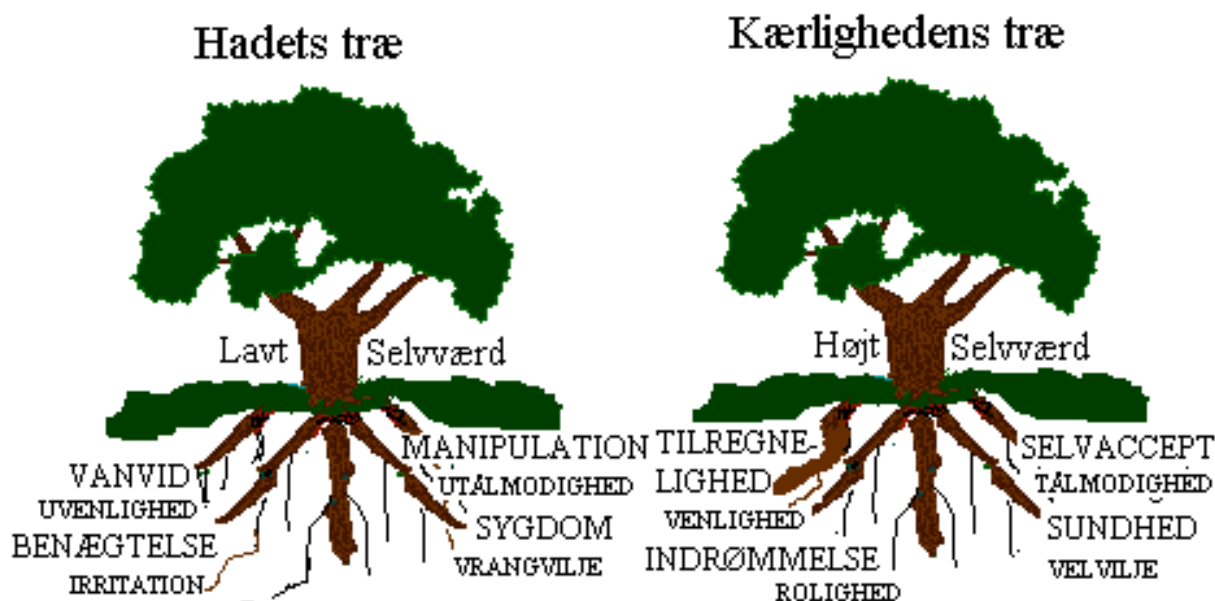
De bliver alle sammen uden undtagelse styrket af underskoven af benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering.

Vi føjede flere karakterdefekter til vores liste, efterhånden som vi opdagede dem i løbet af vores arbejde med Syvende Trin.

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.

Selvom det er vores karakterdefekter vi arbejder med i Trin Syv, kan vi kaste et hurtigt blik på den tilsvarende dyd i de to træer for at se, hvor vi kommer til at befinde os, når vores karakterdefekter fra disse to Ringe er blevet fuldstændigt forvandlet.

HADETS OG KÆRLIGHEDENS 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.

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.

På den måde forhindrede vi den i at forsyne de større rødder, der skal repræsentere Hadets Lille Ring med dens benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid, med næring, og dermed blev Hadets Lille Ring afskåret fra at føre næring ind i stammen, der skal repræsentere et lavt selvværd, og kronen af træet, som repræsenterer det fuldt udviklede had, fik heller ingen næring, og således begyndte Hadets Træ at visne og dø.

Ved at være opmærksom på en karakterdefekt, når den rørte på sig i vores lavere hjerte, vores solar plexus, som en svag ubehagelig sammentrængning eller varme, der udsprang fra vores irritation, utålmodighed, vrangvilje eller uvenlighed, kunne vi træde tilbage og bruge vores Syvende Trins bøn, indtil vores irritation, utålmodig, vrangvilje eller uvenlighed opløste sig, og på denne måde blokerede vi næringen til hele Hadets Træ, og således blev vi befriet fra virkningen af vores karakterdefekt i situationen.

Med dette formål for øje ønskede vi at udvikle følsomhed overfor os selv, og vi gjorde det ved at være opmærksomme på vores lavere hjerte, vores Solar Plexus.

En svag sammentrækning af ubehag eller varme i vores Solar Plexus advarede os om, at en karakterdefekt var ved at stige til overfladen.

Hvis vi ikke var opmærksomme og følsomme overfor os selv og ignorerede denne sammentrækning, ville den vokse og blive til en knude, der i sidste ende kunne overtage hele vores Moder Jord krop/fysiske krop og fylde vores Moder Jord krop/fysiske krop med anspændthed ved at udvikle sig fra en knude i hans/hendes mave til rystende og sitrende hænder, sammenbidte tænder, krummede tæer, hævede skuldre og arme, panderynken, stramme læber, overfladisk vejtrækning, rystende krop, kvalme, mavepine eller hovedpine.

Den svage begyndelse af en sammentrækkende bevægelse i vores solar plexus center henleder vores opmærksomhed på den kendsgerning, at vores tænkning er blevet dysfunktionel.

I samme øjeblik vi sansede en bevægelse i vores solar plexus, undersøgte vi sagen og identificerede hvilken tankegang, der fandt sted lige før bevægelsen begyndte, og så anvendte vi vores Syvende Trins bøn på smerten i disse tanker.

Vi kunne for eksempel bede: ”Gud, befri mig fra denne irritation (eller utålmodighed eller vrangvilje eller uvenlighed)”, hvis vi befandt os i Hadets Miniring i vores psykologiske landskab.

Hvis vi befandt os i en af de andre Smerteringe bad vi på samme måde til vores Højere Magt om at befri os fra de egenskaber, der hørte til den pågældende Smertering.

Vi blev ved med at fokusere på vores bøn, indtil vi følte, at bevægelsen i vores solar plexus hørte op, før vi gik videre med vores normale aktiviteter.

Hvis bevægelsen/ubehaget ikke svandt bort efter, at vi havde bedt fire gange, anvendte vi vores Sjette Trin til at ransage vores karakterdefekt for at blive helt rede til at blive befriet fra den, og når vi var blevet helt rede, brugte vi vores Syvende Trins Bøn endnu en gang.

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.

Mange af os valgte også at bruge den lange Syvende Trins Bøn fra dagens begyndelse for at skærpe vores opmærksomhed overfor vores brug af vores karakterdefekter.

DEN LANGE SYVENDE TRINS BØN

Gud

Befri mig fra at bruge selvhøjtidelig alvor og alle smerteringenene i dag:

Tomhedens Ring og dermed tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

Selvcentreringens Ring og dermed eufori, depression, selvkritik og selvros.

Medafhængighedens Ring og dermed frelser-, forfører-, offer- og krænkerrollen.

Den Store Ring af Smerte og dermed gerrighed, misundelse, had og hovmod.

Gerrighedens Lille Ring og dermed nærighed, grådighed, fattigdom og fråseri.

Misundelsens Lille Ring og dermed vantro, overtro, underkastelse og trods.

Hadets Lille Ring og dermed benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid.

Hovmodets Lille Ring og dermed overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation.

Gerrighedens Miniring og dermed smålighed, klyngen, utilpashed og hamstring.

Misundelsens Miniring og dermed utryghed, forvirring, uklarhed og usselhed.

Hadets Miniring og dermed vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed.

Hovmodets Miniring og dermed nedladdenhed, intolerance, overdrivelse og afsondrethed.

Gerrighedens Mikroring og dermed selviskhed, hårdhed, ufrihed og forsømmelighed.

Misundelsens Mikroring og dermed nedrakning, uimodtagelighed, snæversynethed og uværdighed.

Hadets Mikroring og dermed indignation, hævnthørst, krigeriskhed og bitterhed.

Hovmodets Mikroring og dermed respektløshed, snuhed, fordrejning og adskilthed.

Gerrighedens Nanoring og dermed hæmmethed, nervøsitet, klagen og ligegladhed.

Misundelsens Nanoring og dermed usikkerhed, ukultiverethed, ubeslutsomhed og ubesindighed.

Hadets Nanoring og dermed fortørnelse, uvillighed, højrøstethed og stivnakkethed.

Hovmodets Nanoring og dermed uoprigtighed, snedighed, upålidelighed og fremmedgørelse.

TAK!

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 tænkende sind, vores ego til at tilpasse sig vores Sjæl/Super ego/sociale krop, 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.

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.

DET OTTENDE TRIN

VI LAVEDE EN LISTE OVER DEM, VI HAVDE SKADET, BEGYNDENDE MED OS SELV, OG BLEV VILLIGE TIL AT GIVE GENOPREJSNING TIL ALLE

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.

Derfor kalder mange Trin Otte for Tilgivelsens Trin.

Ved at blive i stand til at tilgive os selv for fortidens fejl, blev vi samtidigt i stand til at give slip i fortrydelse.

Vi havde indset i vores arbejde med de tidligere Trin i vores ChrisAn Program, at det at basere vores domme på et grundlag af rigtigt og forkert var en illusion, fordi vores domme udelukkende afhang af vores personlige forståelse, så vores domme var en personlig og subjektiv opfattelse, der afhang af og var proportionalt med vores egne formål på bestemte tidspunkter.

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.

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.

Vi havde imidlertid ikke disse oplysninger, da vi voksede op, og derfor kritiserede vi os selv, når vi ikke var i overensstemmelse med den almindeligt accepterede moral i vores familie og vores samfund, og som et resultat åbnede Selv-centreringens Ring sig i os og stak os med selvkritik, selvros, depression og eufori.

Vi roste os selv, når vi var i overensstemmelse med den almindeligt accepterede moral, og som et resultat af vores selvkritik og selvros fandt vi os selv svingende mellem depression og eufori.

I vores Selvcentrering blev vi addikted til eufori, som er kunstig glæde, der udspringer af vores selvros, og som var den eneste form for glæde, vi kendte og anerkendte, når vi identificerede os med vores tænkende sind, vores ego.

Vi blev imidlertid mere og mere forvirrede, når vi gentagne gange oplevede, at der blot skulle én kritisk tanke om os selv eller én kritisk bemærkning fra andre til for, at vores eufori forsvandt, og vi opdagede, at vi tabte energi og blev deprimerede i stedet.

Da vi ikke kunne forstå, hvad der skete med os, og hvorfor det skete, blev vi bange for vores eufori og troede, at vores glæde hurtigt ville vende sig til 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 at føle os fanget mellem de to.

Vi havde fundet ud af i vores Trinarbejde indtil nu, at dette kun ville være muligt for os, hvis vi erstattede Selvcentreringens mønster med Gud-centreringens mønster, der fremkalder åbensindethed, kraft-tilførsel, taknemmelighed og glæde i os.

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.

Vi lavede også en liste over, hvordan vi havde skadet os selv med vores Medafhængighed, der bestod i, at vi havde opført os som frelser, forfører, krænker og offer på forskellige tidspunkter i vores fortid.

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.

Ved at 'hugge en hæl og klippe en tå for at kunne passe glas skoen' havde vi fornægtet os selv, som vi var, for at blive i stand til at passe til andres opfattelse af rigtigt og forkert.

Derved blev vi Askepots grimme, misundelige stedsøstre, fordi alle vores karakterdefekter var blevet aktive på grund af vores selvundertrykkelse, og vores personlighed blev forvredet til uigenkendelighed på grund af vores længsel efter at behage andre og modtage ros fra dem og dermed få bekræftet, at vi i sandhed var ædle nok til at blive vores betydningsfulde andens brud eller brudgom for dermed at kunne leve lykkeligt til vores dages ende.

Tidligere forstod vi ikke, at ingen mængde af selvros eller ros fra andre kunne fremkalde vores ædelhed, men nu vidste vi, at når vi erstattede Selvcentreringens og Medafhængighedens Ringe med Gud-centreringens og den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ringe, ville det opfylde vores ønske om at være ædle og om at 'leve lykkeligt til vores dages ende' med vores betydningsfulde anden.

I vores Medafhængighed var vi addikted til ros fra andre, og vores eksistentielle tilstand var en tilstand af behagesyge.

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.

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.

Vi skrev ned i vores liste, hvordan vi havde skadet os selv med vores Medafhængighed, og hvordan vi planlagde at give os selv genoprejsning ved at finde ud af, hvordan vi kunne erstatte vores Medafhængighed med Følelsesmæssig Ædruelighed, der består i et mønster af ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Vi skrev også ned, hvordan vi havde skadet andre, samfundet og Verden som helhed med vores Medafhængighed, og hvordan vi ville give genoprejsning til alle.

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.

Nogle af os havde tilbragt tid i fængsel på grund af vores handlinger i fortiden, og at låse os inde i en fængselscelle var samfundets ultimative misbilligelse af vores handlinger, og dog var vi nødt til at finde en måde, hvorpå vi kunne give os selv genoprejsning for at have fordømt os selv ved at tænke, at vi ikke havde været, som vi burde være på grund af disse

hændelser i vores liv, hvad enten vores beslutninger i fortiden havde ført os i fængsel eller ind i forskellige addiktioner eller andre situationer, som blev voldsomt misbilliget af vores samfund.

Nogle af os var vrede på samfundet, som havde låst os inde i et fængsel eller havde fordømt og straffet os på andre måder, og således aktiverede vi vores Medafhængighed ved at tænke, at samfundet ikke var, som det burde være.

Vi indså imidlertid at for, at vi kunne gå igennem Sjælens Mørke Nat, hvor vi gennemlevede det, vi frygtede mest af alt, samtidigt med at vi følte os forladt af både Gud og mennesker gennem hele forløbet, havde vi brug for, at alting i vores fortid skete nøjagtigt, som det gjorde.

På grund af intensiteten i vores lidelser, når vi gik igennem Sjælens Mørke Nat, blev vi omsider villige til at gennemføre det arbejde, der er nødvendigt, for at finde Glæde over at Være til under alle omstændigheder, og således styrkede Sjælens Mørke Nat os og gjorde os rede til at give slip i vores lidelser og dermed vores behov for at bruge Selvcentreringens og Medafhængighedens Ringe.

Vi skrev også ned, hvordan vi havde skadet os selv, andre og Verden som helhed ved at leve i Den Store Ring af Smerte med vores gerrighed, misundelse, had og hovmod, og hvordan det kunne blive muligt for os at give os selv, andre og Verden som helhed genoprejsning.

Vi opdagede, at vi kunne give os selv, andre og Verden som helhed genoprejsning ved at finde ud af, hvordan vi kunne erstatte Den Store Ring af Smerte med Den Store Ring af Glæde, der består i tro, håb, kærlighed og sandhed.

Til sidst undersøgte vi, hvordan vi ville give genoprejsning til os selv, andre og Verden som helhed for at anvende de Små Ringe af Smerte, og vi fandt ud af, at det kunne lade sig gøre ved at finde ud af, hvordan vi kunne erstatte de Små Ringe af Smerte med de Små Ringe af Glæde i stedet.

Vi undersøgte også vores brug af indignation.

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.

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.

På dette tidspunkt i vores Ottende Trins arbejde frygtede mange af os, at al drivkraft til at forandre os selv, vores liv, vores forhold til andre og Verden som helhed til det bedre ville forlade os, hvis vi accepterede livet, som det ER.

Vi opdagede imidlertid, at dette var en fejlslutning til støtte for vores lidelse, som vi havde været involveret i så længe, at det var blevet en livsform, og en retfærdiggørelse af den kendsgerning, at vi hele tiden havde tvunget os selv til at fylde vores dag med pligter at udføre, som vi ikke ønskede at udføre, fordi vi håbede, at det ville bringe os et lykkeligt liv en gang i en fiktiv fremtid

Vi skrev ned på vores liste, hvordan vi ville give os selv genoprejsning for denne misforståelse, og vi fandt ud af, at vi kunne gøre det ved at vælge at overgive os betingelsesløst til vores Højere Magt og dermed til 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.

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.

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.

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.

For at afslutte vores Ottende Trins arbejde med vores fejl fra fortiden afsatte vi en dag, som vi kaldte 'Den Hellige Tilgivelses Store Dag'.

Vi delte vores liste af fejl og vores planer om at give genoprejsning med vores Højere Magt ved at læse vores liste af fejl for vores Højere Magt samtidigt med, at vi tilgav os selv for vores fejl fra fortiden og også betragtede os selv som tilgivet af vores Højere Magt efter endt læsning.

Derefter mødtes vi med vores udvalgte person og delte vores Ottende Trins liste og vores planer om genoprejsning med denne person, og vi tog den inspiration og de forslag, som denne person havde at dele med os, til hjerte.

Da vi således var færdige med at undersøge vores fejl fra fortiden, satte vi en tidsgrænse af til at undersøge, hvordan vores fejl kom til udtryk på daglig basis i nutiden.

Nogle af os afsatte en uge til dette arbejde, andre en måned og atter andre endnu længere.

Vi vidste imidlertid, at vi ville have brug for vores Ottende Trin resten af vores liv, så vi dvælede ikke på ubestemt tid i denne opgave, før vi gik videre til Trin Ni.

I løbet af vores Trinarbejde var vi blevet klar over, at det var væsentligt for os at forblive i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm for at blive i stand til at forbinde os med vores sande Selv, vores Ånd, og herfra med vores liv på alle vores eksistensplaner og derved blive i stand til at forblive i Glæden over at Være til.

I fortiden havde vi mest været fraværende fra vores liv, fordi vi var opslugt af vores tænkende sind, vores ego, næsten hele tiden.

Vi var optaget af tanker om fortiden eller fremtiden, og således mistede vi NUET, hvor vores liv rent faktisk og uden undtagelse finder sted.

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.

Vi skrev en kort ransagelse om, hvordan vi havde forladt os selv, vores liv, andre og vores Højere Magt ved at forsvinde ind i erindringer om fortidens melankolier eller store øjeblikke og fantasier om fremtiden.

I løbet af vores dag opdagede vi, at når vi forlod Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, fornemmede vi straks en svag fornemmelse af angstelse røre sig i vores solar plexus, og når vi undersøgte årsagen til vores angstelse, opdagede vi, at vi var blevet suget ind i vores tænkende sind,

vores ego endnu en gang, og derved var vi blevet 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.

Vi gav os selv genoprejsning ved at give slip i vores tanker og vende tilbage til nutiden - HER og NU.

Der er mange måder, hvorpå vi kan indtræde i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Nogle af os gjorde det ved at åbne vores hørelse for alle lydene omkring os, som om det var et stykke musik, andre af os gjorde det ved at se på alting omkring os som et levende billede i tre dimensioner, atter andre af os forbandt os med NUET ved at suge alle lugte og dufte fra luften omkring os til os eller ved at føle vinden kærtægne os.

For mange af os var et effektivt middel at fokusere på vores åndedræt, som kunne give os adgang til Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Når vi følte os fortabt i tanker, valgte vi at fokusere på vores åndedræt, indtil vores tænkende sind, vores ego, blev stille.

Vi fandt hver især vores personlige måde, som gjorde det muligt for os at indtræde i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm i så mange situationer i løbet af vores dag, som vi var i stand til.

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.

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.

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.

I vores daglige arbejde med Trin Otte undersøgte vi, hvordan vi anvendte selvkritik og selvros på alle vores eksistensplaner.

Vi vidste, at vores fysiske krop havde brug for at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænnet for at fungere på sit bedste.

Når vi prøvede på at opfylde dette, havde vi en tilbøjelighed til at rose os selv, når vi var i stand til at tage os godt af vores fysiske krop i stedet for at være taknemmelige over, at vores Højere Magt gav os kraften til at tage os af den.

Vi havde også en tendens til at kritisere os selv, når vi ikke tog os af vores fysiske krop på alle eller nogle af de ovennævnte fire områder.

For at undslippe vores selvkritik prøvede vi på at tvinge os selv til at tage os af alle fire områder af vores fysiske eksistens, selv når vores hjerte ikke var med i det.

På den måde blev det en hjerteløs handling i modstrid med vores formål om at finde Glæde over at Være til i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, fordi vi så bort fra, at i dag var der muligvis hverken tid eller plads til at tage os af vores fysiske krop på alle områder uden at forsømme vores andre eksistensplaner.

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.

Når vi befandt os i en sådan situation, gav vi os selv genoprejsning ved at give os selv tilladelse til at skifte mening, og vi gav andre genoprejsning ved at lade andre involverede vide, at vi havde skiftet mening, selvom vi frygtede deres fordømmelse over, at vi stod ved os selv.

På denne måde begyndte vi ikke blot at respektere os selv, for hvem og hvad vi er, men også at vise vores sande selv til andre i stedet for at forføre dem med vores modstridende brug af ja og nej.

Desuden respekterede vi andres ret til at ønske at deltage eller ikke deltage i de aktiviteter, som vi ønskede at deltage i uden at tænke, at der var noget galt med os eller vores aktiviteter, hvis andre ikke ønskede at deltage, eller at vi var hævet over andre, når mange ønskede at deltage.

At gøre dette banede vejen for os til at respektere både vores egen og andres vej i livet.

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 værende under vores værdighed, som overfladisk, som at være uden praktisk værdi eller som ikke værende 'åndeligt'.

I kølvandet på vores ensomhed kom der en fornemmelse af meningsløshed, fordi intet gav mening for os længere, når vi forlod os selv på grund af vores fordømmelse af det, som vi følte ville give os Glæde over at Være til lige HER lige NU.

Derudover mødte vi modstand indefra, når vi forsøgte at gøre noget andet, uanset hvor meget vi bedømte det som værende vores anstrengelser værdigt, og det fyldte os med tomhed, når vi stod ansigt til ansigt med den tomme tid, der stirrede os i ansigtet som et resultat.

Med denne tomhed kom kedsomhed, fordi vi ikke følte, at vi havde noget at fylde ind i vores tomme tid, som vi fandt værdigt.

Vi tilføjede de øjeblikke til vores liste af fejl, som vi havde begået i løbet af vores dag, hvor vi forlod os selv ved at fordømme os selv og skrev ned, hvordan vi ønskede at give genoprejsning til os selv og andre, der også var blevet påvirket af vores ensomhed, meningsløshed, tomhed og kedsomhed.

Mange af os havde vanskeligt ved at acceptere, hvordan vi brugte vores rum og tid.

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.

Af den årsag holdt vi vores hjem i en bestemt tilstand for at undgå vores egen og andres kritik, men vi indså, at når vi brugte disse grunde til at holde vores hjem i en bestemt tilstand, prøvede vi på at tvinge os selv til at rydde op og gøre rent ved hjælp af frygt for at blive fordømt af os selv og andre, selvom vores hjerte ikke var med i det, og således udviklede vi os endnu en gang i en hjerteløs handling.

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.

Vi undersøgte også, hvordan vi kritiserede eller roste vores egne og andres følelser.

Vi havde en tendens til at kritisere vores egne og andres følelser, når vi følte os forstyrret af dem, og rose vores egne og andres følelser, når vores og deres følelser var glædelige for os.

Vi havde imidlertid opdaget i vores Trinarbejde, at vores følelser kun forstyrrede os, når umoden og dysfunktionel tænkning var aktiv, og at det

var vores følelsers opgave at henlede vores opmærksomhed på, at vi havde brug for at tage os af vores indre barn, vores umodne og dysfunktionelle tænkning, med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Vi føjede til vores liste, hvordan vi ville give vores egen og andres emotionelle krop genoprejsning ved at åbne vores sind overfor at acceptere vores egne og andres emotionelle følelser nøjagtigt, som de var, hvad enten de var glædelige eller forstyrrende for os.

Dette gav os friheden til at vælge, om vi ønskede bare at lade vores følelser passere igennem os, eller om vi ønskede at benytte lejligheden til at undersøge dem mere grundigt.

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.

Vi tilføjede til vores liste, hvordan vi ville give os selv og andre genoprejsning for at kritisere eller rose vores egne eller deres følelser og fandt en måde, hvorpå det kunne blive muligt for os at acceptere vores og deres følelser nøjagtigt, som de var, hvad enten de var forstyrrende eller glædelige.

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.

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, nøjagtigt som den var.

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.

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.

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.

Da vi følte, at vores Ottende Trin virkede for os på daglig basis, fordi vi var i stand til se, hvornår vi begik fejl og således havde brug for at give genoprejsning til os selv og andre i løbet af vores dag, var vi rede til Trin Ni.

DET NIENDE TRIN

VI GAV GENOPREJSNING TIL OS SELV OG ANDRE, UNDTAGEN HVIS DET VILLE SKADE OS ELLER ANDRE YDERLIGERE AT GØRE DET

I Trin Ni begyndte vi at give de genoprejsninger, som vi havde besluttet os for i vores Ottende Trin.

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.

Lidt efter lidt, som vi gjorde fremskridt i vores Niende Trin, oplevede vi, hvor lettede, vi følte os over at løse alle situationerne fra vores Ottende Trins liste, den ene efter den anden, og derfor kalder mange Trin Ni for 'Befrielsens Trin'.

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.

Vi delte vores Niende Trins erfaringer med andre og lyttede også til deres erfaringer.

Vi delte med vores Sponsor, hvor langt vi var kommet med vores genoprejsninger og bad om vores Sponsors hjælp til at bedømme, om vi var for langsomme eller for forhastede i arbejdet med vores Niende Trin.

Hvis vi havde skadet andre materielt eller fysisk, var de måske ikke villige til at tilgive os for denne skade, men vi forsøgte alligevel at give dem genoprejsning med mindre, vi mente, at de stadig var så forbitrede over vores handling, at det var farligt for os at nærme os dem.

Hvis det var tilfældet, gav vi indirekte genoprejsning ved at hjælpe et andet menneske, som var i den samme situation som den person, vi havde skadet.

Vi delte med alle de personer, som vi ønskede at give genoprejsning, hvad vi var i færd med, og at vi ikke ville have handlet i dag, som vi gjorde på det tidspunkt, hvor skaden skete, hvis vi havde vidst det, vi vidste i dag, og dernæst tilbød vi vores genoprejsning.

Somme tider blev genoprejsningen, vi tilbød, modtaget og somme tider ikke.

I nogle af vores genoprejsninger tilgav den person, vi havde skadet, os, og i andre tilfælde var den person, vi havde skadet, ikke rede til at tilgive os.

Vi accepterede dette vel vidende, at vi nu havde gjort vores bedste, og vi gav slip på situationen.

På samme måde nærmede vi os alle dem, vi ønskede at give genoprejsning, hvad enten det var en person, en gruppe eller samfundet som sådan.

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.

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.

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.

Vi vidste også, at vi var begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige og dermed fejlbarlige, og som sådan ville vi også begå fejltagelser i fremtiden.

I stedet for at være hårde mod os selv ved at forvente at være fejlfri fra nu af, drog vi håb og styrke fra Trin Otte og Ni, for vi vidste, at vi kunne bruge dem til at give genoprejsning, når som helst vi begik en fejl.

Ved at anvende disse Trin i vores daglige liv, blev vi i stand til at holde vores sti fri af skyld og skam.

Efter at have ryddet op i vores fortid, ønskede vi at fortsætte denne proces og få gavn af den i vores daglige liv, og til dette formål brugte vi Trin Ti.

DET TIENDE TRIN

VI FORTSATTE VORES SELVRANSAGELSER, OG NÅR VI BEGIK FEJL, INDRØMMEDE VI DET STRAKS

Da vi nåede vores Tiende Trin, var vi omsider blevet bevidste om vores bevidstheds fem grundlæggende funktionsmåder:

1. Vores vanemæssige bevidsthed, der arbejder på autopilot og styrer vores tanker, følelser og handlinger det meste af tiden, og som ligger under vores dagsbevidstheds tærskel, men som vi har bragt frem i lyset i vores Trinarbejde fra Trin Et til Trin Ni og derved har vi fået lejlighed til at sortere det fra, som ikke længere tjener vores formål og bevare det, som tjener vores formål.
2. Vores destruktive dagsbevidsthed, som består af de følelsesmæssige og mentale mønstre, som vi har kortlagt i vores Trinarbejde, og som bringer både os selv og andre smerte.

3. Vores konstruktive dagsbevidsthed, som består af de følelsesmæssige og mentale mønstre, som vi har kortlagt i vores Trinarbejde, og som bringer både os selv og andre glæde.
4. Vores neutrale dagsbevidsthed, som består i de neutrale følelsesmæssige og mentale mønstre, som hverken skabermanifesterer smerte eller glæde.
5. Vores totalbevidsthed, som rummer svar på alt, og som vi også kalder Stilhedens Punkt, vores Ånds bevidsthed, der bringer os glæden uden modsætning, som vi også kalder lykken, og som vi ligeledes er blevet opmærksomme på i vores Trinarbejde indtil nu.

Gennem dette arbejde var vi omsider blevet villige til at gøre hvad som helst for at helbrede smerterne i vores sind, som mange af os også omtaler som vores karakterdefekter, og som nogle af os vælger at kalde vores indre dæmoner, og atter andre af os foretrækker at kalde vores dysfunktionelle og umodne karaktertræk.

Med denne villighed arbejdede vi både med vores karakterdefekter og vores dyder.

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

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.

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.

Vi huskede imidlertid på, at der altid er 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 sår på daglig basis.

Vi brugte ofte vores Syvende Trin i løbet af vores dag i det selvsamme øjeblik, hvor en af vores karakterdefekter begyndte at spire frem fra en af Smerteringene.

Vi bad op til fire gange vores Højere Magt om at befri os fra den spirende karakterdefekt.

Vi brugte også vores korte Syvende Trins Bøn op til fire gange i en situation så ofte i løbet af vores dag, som vi fandt nødvendigt, ved at bede: *Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor.*

Hvis vores Syvende Trin ikke virkede for os i situationen, brugte vi alle vores Trin for at gå endnu dybere i den.

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 os at komme sig over på trods af, at vi havde anvendt vores Syvende Trin i situationen.

Lidt efter lidt opdagede vi, at et effektivt Tiende Trin indebar, at vi var villige til at tage os af vores sår, når som helst vi følte os sårede i løbet af vores dag, og at vi desuden var villige til at lave et skriftligt Tiende Trin på en af de situationer, vi endnu ikke var kommet os over, når vi var parat til at skrive vores Tiende Trin for de sidste 24 timer.

Derfor kalder mange det Tiende Trin for Villighedens Trin.

Hvis vi ikke mente, at noget havde forstyrret os i løbet af vores dag, valgte vi at genoptage vores sidste ransagelse fra tidligere og undersøgte et af aspekterne i denne ransagelse for at dykke dybere ind i et eller flere aspekter af den for yderligere introspektion.

Når vi havde afsluttet vores Tiende Trins ransagelse for dagen, følte vi os lettere og klarere.

Letheden og klarheden, vi følte, skyldtes den kendsgerning, at sandheden, som vi havde opfattet den, inden vi begyndte vores ransagelse, havde ændret sig til det bedre efter, at vi var færdige.

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 kunne blive ved med at komme os uden hensyn til omstændighederne, der havde været, var og ville komme.

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

Mange af os i ChrisAn valgte at arbejde med vores sår 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.

Det vigtigste var, at den måde, som vi arbejdede med vores karakterdefekter og vores dyder på, var helbredende, at den helbredte vores fysiske, rum-tid mæssige, emotionelle, mentale, sociale og/eller åndelige smerter.

De af os, som valgte at bruge vores sårede indre barn som vores ransagelsespunkt i Trin Ti, brugte Trin Et til at tillade vores sårede indre barn at indrømme helt og fuldt nøjagtigt, hvordan det forholdt sig med ham/hende i dag, og hvordan han/hun syntes, at det gjorde hans/hendes liv uhåndterligt.

Vi opdagede, at vores sårede indre barn ofte bar en maske, som vi kalder vores 'gode og artige' indre barn.

Vores 'gode og artige' indre barn prøver på at komme sig over sine sår ved at overgive sig til andres opfattelse af rigtigt og forkert, og dette kalder vi moral i ChrisAn, men fordi han/hun valgte at handle på andres opfattelse af rigtigt og forkert i stedet for sin egen, mistede han/hun kontakten med sin Ånd.

Vores Ånd overgiver sig udelukkende til det, som Han/Hun opfatter som den rette handling og flytter sig fra det Han/Hun opfatter som den forkerte handling, og i ChrisAn kalder vi dette for etik.

Vores sårede indre barn, der er blevet helbredt for det, som smertede ham/hende ved hjælp af vores Tiende Trin, kalder vi vores sunde og glade indre barn, der selvsikkert udtrykker sin egen sandhed med fuldstændig integritet og i overensstemmelse med vores Ånds perfekte integritet.

Heraf udspringer den principielle læresætning om, at vi skal blive som børn på ny for at indtræde i Gudsriget også kaldet det Absolutte, den ottende dimension, Åndsplanet og mange andre navne.

Ved hjælp af vores ærlige indrømmelse af, hvad der foregik i vores sårede indre barn, gik vi ind bag 'godhedens og artighedens' maske for at nå frem til vores sande sårede indre barn, og dermed opnåede vi muligheden for at helbrede og hele de sår, der befandt sig bag 'godhedens og artighedens' maske.

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.

Dernæst brugte vi Trin To til at lade vores indre Gud/Gudinde – visdomsgiveren – bringe jordiske og åndelige principper frem i lyset for på denne måde at hjælpe det sårede indre barn til at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag smerterne i situationen.

Desuden brugte vi vores indre Gud/Gudinde – visdomsgiveren – i Trin Tre til at give barnet den fornødne viden, som gjorde det muligt for vores sårede indre barn at anvende det, han/hun var kommet til at tro på i Trin To, nemlig at der ER en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt bag alt, endog bag hans/hendes smerter, så det bliver muligt for barnet at overgive sig betingelsesløst til sit liv med glæde og taknemmelighed.

Vores indre Gud/Gudinde – visdomsgiveren – tager sammen med vores indre fader/moder – omsorgsgiveren - derefter omsorgsfuldt vores sårede indre barn ved hånden og ser på, hvilke karakterdefekter og dyder, der var aktive i situationen ved hjælp af Trin Fire, og således bliver både blokeringerne og de hjælpsomme karakter-egenskaber med henblik på overgivelse identificeret.

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.

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.

Ved hjælp af de første Fire Trin havde vores sårede indre barn indrømmet overfor sig selv og vores indre Gud/Gudinde, hvad han/hun havde opdaget i Trin Et, To, Tre og Fire, og derfor vibrerede glæden allerede igennem ham/hende, men vi havde endnu nogle Trin at gøre færdige, før vores ransagelse var komplet, og det eneste, der manglede nu for at gøre vores Femte Trin færdigt, var et indrømme vores opdagelser fra Trin Et til og med Trin Fire.

I Trin Seks indrømmede vores sårede indre barn, hvad han/hun håbede at opnå ved at handle ud fra sine sårede tanker og følelser.

Desuden indrømmede vores sårede indre barn, om han/hun opnåede det ønskede, og vores indre Gud/Gudinde hjalp ham/hende med at anvende jordiske og åndelige principper på situationen, og vores indre fader/moder hjalp ham/hende med at få sine ønsker opfyldt eller til give slip i dem på en måde, som hverken sårede eller skadede ham/hende selv eller andre.

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.

I Trin Otte fandt vi ud af, hvilke fejl vores sårede indre barn havde begået, som forhindrede ham/hende i at finde Glæde over at Være til, og vi lyttede omhyggeligt fra vores indre Gud/Gudinde til, hvordan vores sårede indre barn ønskede at give genoprejsning både til sig selv og andre for begåede fejl i situationen.

I Trin Ni gav vi vores sårede indre barn tid og plads til at give de genoprejsninger, som han/hun ønskede at give.

I Trin Ti spurgte vi vores sårede indre barn fra vores indre Gud/Gudinde, hvor prompte han/hun havde været i stand til indrømme sine fejl, rette dem og gå videre.

Når vi var færdige med Trin Elleve, Tolv og Tretten, tilføjede vi også spørgsmål fra disse til vores daglige Tiende Trins ransagelse efterhånden, som vi blev færdige med dem.

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/indre barn, 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.

Vi forstod, at de følte sig elskede, når vi gav dem venlig og kærlig opmærksomhed.

Vi forstod også, at vi gav dem omsorg ved at sørge for, at de var veludhvilede, velplejede, velernærede og veltrænede, og i vores Tiende Trin undersøgte vi derfor i hvilket omfang, vi havde taget os af vores kroppe i løbet af dagen, og hvor der var plads til forbedringer.

Desuden forstod vi, at vi var medfølende overfor dem ved at tale til dem fra vores tænkende sind, vores ego på måder, der var kærlige, forstående og uden undertvingelse, så vi forsøgte ikke at presse dem til at deltage i vores aktiviteter, når de havde brug for hvile, eller når de ikke havde lyst, hverken når de smertede, eller når de var sunde og raske.

Desuden viste vi dem barmhjertighed ved at betingelsesløst at tilgive dem for deres fejl og arbejde på at vende deres fejl til deres fordel ved hjælp af vores Christs Anonymous Program.

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 indrømmelse i stedet for benægtelse, vedkendelse i stedet for forsvar, anerkendelse i stedet for retfærdiggørelse og ansvarlighed i stedet for rationalisering.

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 liv, vores rum og tid liv, vores følelsesmæssige liv, vores tankemæssige liv, vores sociale liv eller vores sande Selvs, vores Ånds skæbnehandlinger, at vi mistede kontakten med NUET, og som et resultat fandt vi forskellige situationer forstyrrende for os.

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.

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.

Vi brugte vores Første Trin til at indrømme vores fejl og til at undersøge, hvordan vores fejl havde gjort vores liv uhåndterligt i den pågældende situation.

Derefter brugte vi vores Andet Trin til at finde af hvad, vi mente, vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt kunne være bag vores oplevelse.

Vi brugte vores Tredje Trin til at overgive os til vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt, som vi fandt frem til i Trin To.

I vores Fjerde Trin så vi på, hvilke karakterdefekter der blokerede os fra at overgive os til vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt og hvilke dyder, der hjalp os til at overgive os.

Vi brugte vores Femte Trin til søge inspiration og hjælp fra vores Højere Magt ved at læse vores ransagelse for vores Højere Magt samtidigt med, at vi var opmærksomme på, hvilke inspirationer der kom til os, medens vi læste, og vi tilføjede disse inspirationer til vores ransagelse.

Vi søgte også inspiration og hjælp fra et andet menneske ved at dele vores ransagelse med vores udvalgte person 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.

Vi brugte vores Sjette Trin til at finde ud af, hvordan vi kunne flytte os fra de karakterdefekter, vi opdagede i Trin Fire, til de tilsvarende dyder.

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.

Vi brugte vores Ottende Trin til at finde ud af, hvordan vi havde skadet os selv og andre med vores fejl, og vi planlagde, hvordan vi ville give os selv og andre genoprejsning, og derefter tilgav vi os selv for vores fejl.

I Trin Ni udførte vi den genoprejsning, vi havde planlagt i Trin Otte.

Trin Ti foreslår, at vi ikke prøver på at forklare vores fejl, vi indrømmer dem simpelthen, retter dem og giver slip i dem.

Denne holdning til vores fejl er blevet foreslået i Trin Ti, fordi en forklaring ville være et udtryk for vores ønske om at retfærdiggøre vores fejl og dermed forsvare den, men efter at have indset at forsvar er en krigshandling og dermed at den var i modstrid med det, vi ønskede at opnå ved hjælp af vores genoprejsning, gav vi slip i vores ønske om at retfærdiggøre vores fejl, og i stedet indrømmede vi dem simpelthen, rettede dem og gav slip i dem.

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.

Dermed var vi rede til Trin Elleve.

DET ELVTE TRIN

**GENNEM BØN OG MEDITATION SØGTE VI 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**

I løbet af vores Trinarbejde i Christs Anonymous havde vi opdaget, at når vi gav slip i vores addiktion til vores begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige tænkende sind, vores ego, blev det muligt for vores ego at bringe sig på linje med vores Sjælsbevidsthed og dermed blive løftet til et højere vibrations niveau ved at overgive sig betingelsesløst til de suveræne herskere, Gud Faderen og Gudinde Moderen, både over vores tænkende sind, vores ego og den Syvende Dimension.

Når vores tænkende sind, vores ego overgav sig betingelsesløst 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 og for vores tænkende sind, vores ego at lade sig synke ind i vores sande Selv, vores Ånd.

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.

I vores Tiende Trin brugte vi vores tænkende sind, vores ego, til at ransage en hændelse fra vores dag, hvor vi opdagede, at vi var opslugt af overdreven tænkning, som ikke var nødvendig for HER og NU, så vi fandt frem til måder, som kunne hjælpe os til at om dirigere vores tænkning fra at bringe os smerte ved at være umoden og dysfunktionel til at bringe os glæde ved at være moden og funktionel eller til at bringe os sindsro ved at være neutralt.

Sindsroen hjalp os til at befri os fra overdreven tænkning og at gøre det lettere for os at forblive i NUET.

Vi brugte vores Tiende Trin til at bane vejen til sindsro og vores Elvte Trin til at udvide vores evne til at være i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm i en Neutral sindstilstand uden at sætte etiketter på noget eller dømme nogen eller noget som helst.

Som et resultat af denne tilstand af væren følte vi, hvordan vores bevidsthed udvidede sig til at omfatte NUET i al dets ynde og fylde.

Derfor kaldes Trin Elleve ofte Bevidsthedsudvidelsens Trin.

For at udvide vores bevidsthed brugte vi bøn og meditation.

Så snart vi vågnede op om morgenen, begyndte vores tænkende sind, vores ego hurtigt at sludre løs om emner fra i går, forslag om gøremål 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.

På den måde holdt vi vores tænkende sind, vores ego, centreret i stedet for at tillade ham/hende at vandre bort i mangfoldige retninger og trække os med sig.

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

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.

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.

Somme tider var vores impuls i Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm at arbejde, til andre tider var det at hvile, til atter andre tider var det at lege og til endnu andre tider var det at sove.

Vi dømte hverken vores ønsker eller Det Nuværende Øjeblik 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.

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.

Det behageligt gode gav os hvile, og det ubehageligt gode var vores tid til at vokse.

I løbet af vores Trinarbejde havde vi undersøgt vores materielle liv, vores fysiske liv, vores liv i rum og tid, vores emotionelle liv, vores mentale liv, vores sociale liv og vores Åndelige liv, og vi havde opdaget, at der gjorde sig forskellige principper gældende på forskellige eksistensplaner.

Vi havde fundet ud af, at vores Moder Jord krop/fysiske krop, vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop, vores astrale krop/vores emotionelle krop, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/ego og vores Sjæl/Super ego/sociale krop er skabningermanifestationer, og de er således alle sammen begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige.

Vi kendte alle principperne for vores fysiske eksistens og vores eksistens i rum og tid så godt, at vi kunne bevæge os rundt i den fysiske verden og i vores rum og tid uden at støde sammen med andre fysiske væsener eller ting.

Dette var imidlertid ikke tilfældet for vores emotionelle liv, vores mentale liv og vores sociale liv, hvor vi havde regelmæssige sammenstød mellem vores egne tanker og følelser og andres tanker og følelser.

I vores Elvte Trin ønskede vi at lære, hvordan vi kunne bevæge os ubesværet i vores emotionelle liv, vores mentale liv og vores sociale liv for

at blive i stand til at bevare en tilstand af sindsro, der gjorde det muligt for os at forblive i NUET uden forstyrrende tanker og emotionelle følelser, så vi dermed kunne blive i stand at forblive i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

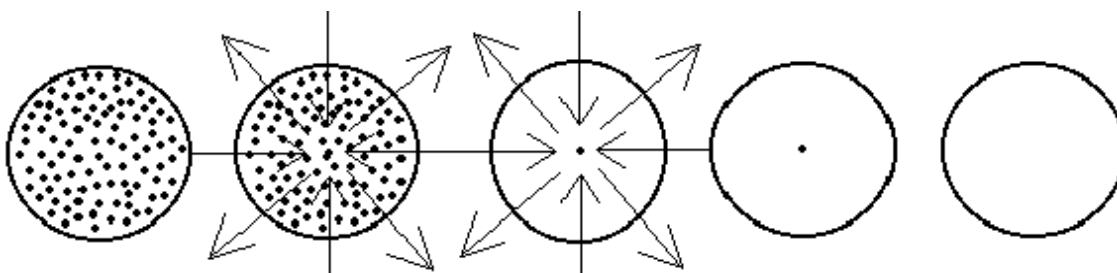
Vi begyndte at lære at bevæge os ubesværet og uden sammenstød på alle vores eksistensplaner ved at praktisere refleksion, kontemplation, koncentration og meditation som en del af vores daglige Elvte Trin.

Nedenstående grafer illustrerer processen, hvor vi bevæger os fra vores almindelige bevidsthed til refleksion, kontemplation og koncentration og i sidste ende til meditation for at blive i stand til bevæge os frit på alle vores eksistensplaner ved hjælp af bevidst brug af alle disse bevidsthedstilstande.

Prikkerne indeni cirklerne skal illustrere vores tanker, og cirklerne skal illustrere vores sind.

BEVIDSTHEDSTILSTANDE

Almindelig Refleksion Kontemplation Koncentration
Meditation.



Den første cirkel viser en normal sindstilstand med mange tanker, der bevæger sig i forskellige retninger, og vi griber måske fat i en særligt interessant tanke og leger med den, og derved bliver vi måske suget ind i tankestrømmen og således bliver vi identificeret med vores tænkende sind, vores ego endnu en gang.

Den anden cirkel illustrerer en reflekterende sindstilstand, hvor vi tillader vores tanker og de tilsvarende følelser at passere igennem os uden, at vi forsøger at fastholde en bestemt tanke eller den følelse, tanken indeholder, og derved opstår der fred i sindet, fordi vi ikke giver hver eneste tanke eller emotionel følelse magt over os ved at give dem opmærksomhed og handlekraft.

Refleksion tillader vores tanker og de emotionelle følelser, der udgår fra dem, at komme og gå ubesværet uden at møde modstand fra vores egen eller andres tænkning og de dermed forbundne emotionelle følelser, og

således kunne vores tænkende sind, vores ego få hvile, da vi ikke behøvede at tage stilling til nogen som helst af de tanker, der kom til os.

Vi kunne simpelthen tillade forskellige situationer at finde sted uden at forbinde vores tænkning med dem, hvad enten situationen udfoldede sig indeni os eller udenfor os, og dermed blev det muligt for os at bevæge os ubesværet på astralplanet og kausalplanet.

Den tredje cirkel illustrerer en kontemplerende sindstilstand, hvor vi fokuserer vores tanker på en genstand, et ord, et mantra, en koan, en bøn eller et verdsligt emne, og hvor vores tanker vandrer til og fra vores kontemplations-genstand.

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.

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.

Den fjerde cirkel repræsenterer en koncentreret sindstilstand, hvor alle andre tanker end kontemplations-genstanden har opløst sig.

Da vi havde opnået evnen til at fastholde vores tænkende sind, vores ego i ét punkt, blev det lettere for os at indtræde i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, hvor kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed strømmer ubesværet i vores forhold til os selv, andre og Verden som helhed, og derved blev det lettere for os at bevæge os ubesværet og uden sammenstød på Sjælsplanet, den syvende dimension, og dermed blev vores social liv, vores Sjæleliv en frit flydende strøm, hvor kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed strømmer ubesværet til og gennem os selv og til alt og alle overalt på alle eksistensplaner.

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.

Denne sindstilstand gjorde det muligt for os at bevæge os ubesværet i det Absolutte og dermed til at foretage os den rette handling på det rette tidspunkt, på den rette måde med den rette holdning, da denne sindstilstand

gør os til ét med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed med Gud, og hermed havde vi opnået Selvrealisation og Gudsrealisations, som på sit højeste udsigtspunkt er ét og det samme.

I det Elvte Trin valgte vi bevidst at bruge disse midler til at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt.

Vi begyndte vores dag ved at kontemplere vores udvalgte bønner om morgenen, så snart vi vågnede, for at give vores tænkende sind, vores ego en opgave, der støttede vores ønske om at udvikle moden og funktionel tænkning, i stedet for at tillade vores tænkende sind, vores ego at vandre i alle mulige retninger uden mål og med eller endog tillade vores tænkende sind, vores ego at trække os med sig ind i energifelter, som vi ikke ønskede at være i.

Til vores kontemplation kunne vi bruge en hvilken som helst bøn, der virkede for os.

Hvis vi ikke selv havde nogle idéer til bøn, kunne vi bruge nedenstående bønner som genstand for vores kontemplation både som en individuel aktivitet og i vores Christs Anonymous Gruppe.

Nedenstående bøn kaldes Elvte Trins Bønnen, fordi vi bruger den til at indlede og udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, for at modtage kundskab om vores Højere Magts vilje for os for dagen samt for at modtage kraften til at udføre vores Højere Magts vilje for os.

ELVTE TRINS BØNNEN

‘Jeg’ Versionen

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.

‘Gruppe’ Versionen

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.

Efter at have gentaget denne bøn fire gange, blev vi stille for at observere en hvilken som helst impuls fra vores Højere Magt, der kunne åbenbare vores Højere Magts vilje for os for dagen.

Mange af os brugte også denne bøn, hver gang vi havde afsluttet en opgave i løbet af vores dag og skulle til at begynde en ny.

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 Smerteringerne i vibration.

Det sammensmeltede maskuline og feminine princip bliver kaldt Ardhanarishvara på Sanskrit og er en betegnelse for Gud, vores FaderModer.

Ardhanarishvara er også betegnelsen for det sammensmeltede maskuline og feminine princip i hver enkelt individuel Ånd, som Gud skabtemanifesterede i Gudsriget/det Absolutte/ den Ottende Dimension/Åndsplanet.

Hvis et menneske har gennemlevet sit Åndelige Bryllup med sin Åndepartner som beskrevet i ToTo Doktrinen – Den Nye Verdensorden og dermed har opnået sin énhed med sit sande Selv, sin Ånd, kan han/hun bruge Åndsbønnen som et kontemplationsobjekt for at udvide sin bevidste opmærksomhed på Énheden i det Absolutte mellem Gud, hans/hendes FaderModer og ham/hende selv som Guds SønDatter.

ÅNDSBØNNEN

‘Jeg’ Versionen

Gud, min FaderModer.
 I, som er i Gudsriget.
 Måtte Jeres navn være mit
 Hellige Navn Ardhanarishvara.
 Måtte Jeres Rige komme på Jorden,
 så Jeres vilje kan ske på Jorden,
 som den sker i Gudsriget.
 Giv mig i dag, hvad jeg behøver.
 Tilgiv mig mine fejltagelser, og giv mig
 evnen til at tilgive dem, der tager fejl af mig.
 Vejled mig gennem mine ønsker,
 og befri mig fra mine fejltagelser.
 For Jeres er Gudsriget
 og Magten

og Æren
i evighed.
Amen.

Han anbefalede også meditation i grupper, fordi den forenede kraft fra gruppen kan hjælpe den enkelte til at indtræde i meditation.

Som indledning til gruppemeditation kan gruppen begynde med at sige ordene højt sammen således:

‘Gruppe’ Versionen

Gud, vores Fader Moder.
I, som er i Gudsriget.
Måtte Jeres navn være vores
Hellige Navn Ardhanarishvara.
Måtte Jeres Rige komme på Jorden,
så Jeres vilje kan ske på Jorden,
som den sker i Gudsriget.
Giv os i dag, hvad vi behøver,
Tilgiv os vores fejltagelser, og giv os
evnen til at tilgive dem,
der tager fejl af os.
Vejled os gennem vores ønsker,
og befri os fra vores fejltagelser.
For Jeres er Gudsriget
og Magten
og Æren
i evighed.
Amen.

Med samme formål for øje kunne vi også vælge at recitere følgende sanskrit-mantra:

OM Mani Padme Hum!

Hvilket på dansk ville betyde;

Amen, Juvelen Er i Lotusblomsten!

Juvelen ville repræsentere det maskuline princip og lotusblomsten ville repræsentere det feminine princip.

Hvis et menneske ikke har opnået énhed med sit sande Selv, sin Ånd, kan han/hun forberede sig på denne enhed ved hjælp af opnåelsen af det Guddommelige Bryllup på Sjælsplanet/ det Guddommelige Plan/den syvende dimension/Himmerige, som beskrevet i ToTo Doktrinen – Den Nye Verdensorden, og med dette formål for øje kan han/hun bruge Sjælsbønnen som kontemplationsobjekt.

På dette bevidsthedsplan er Gud Faderen og Gudinde Moderen to og Gud Sønnen og Gudinde Datteren er to, og dette bliver udtrykt som den sindstilstand, der findes i symbolet 2♥2, der er den første positive magtfaktor i menneskehedens bevidsthedsmæssige hierarki og dermed afslutningen på menneskehedens lidelser og død, der udspringer fra adskillelsen af det maskuline og det feminine princip i The Big Bang.

SJÆLSBØNNEN

'Jeg' versionen

Min Fader og min Moder.
 I, som er på det Guddommelige plan.
 Måtte Jeres navn være mit
 Hellige Navn ToTo.
 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 fejltagelser, og giv mig
 evnen til at tilgive dem, der tager fejl af mig.
 Vejled mig gennem mine ønsker,
 og befri mig fra mine fejltagelser.
 For Jeres er Sjælsriget
 og Magten
 og Æren
 i evighed.
 Amen.

'Vi ' versionen

Vor Fader og vor Moder.
 I, som er på det Guddommelige plan.
 Måtte Jeres navn være vores
 Hellige Navn ToTo.
 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 fejltagelser, og giv os
 evnen til at tilgive dem, der tager fejl af os.
 Vejled os gennem vores ønsker,
 og befri os fra vores fejltagelser.
 For Jeres er Sjælsriget
 og Magten
 og Æren
 i evighed.
 Amen.

Nedenstående bøn kaldes Syvende Trins Bønnen, fordi vi gennem denne bøn beder vores Højere Magt om at befri os fra en fejl, der rummer de fleste af vores karakterdefekter.

DEN KORTE SYVENDE TRINS BØN

‘Jeg’ Versionen

Gud,
 Befri mig fra min selvhøjtidelige alvor.

‘Gruppe’ Versionen

Gud,
 Befri os fra vores selvhøjtidelige alvor.

DEN LANGE SYVENDE TRINS BØN

Gud

Befri mig fra at bruge smerten i min selvhøjtidelige alvor og gør mine ophold i alle Smerteringenene korte i dag:

Tomhedens Ring og dermed tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

Selvcentreringens Ring og dermed eufori, depression, selvkritik og selvros.

Medafhængighedens Ring og dermed frelser-, forfører-, offer- og krænkerrollen.

Den Store Ring af Smerte og dermed gerrighed, misundelse, had og hovmod.

Gerrighedens Lille Ring og dermed nærighed, grådighed, fattigdom og fråseri.

Misundelsens Lille Ring og dermed vantro, overtro, underkastelse og trods.

Hadets Lille Ring og dermed benægtelse, manipulation, sygdom og vanvid.

Hovmodets Lille Ring og dermed overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation.

Gerrighedens Miniring og dermed smålighed, klyngen, utilpashed og hamstring.

Misundelsens Miniring og dermed utryghed, forvirring, uklarhed og usselhed.

Hadets Miniring og dermed vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed.

Hovmodets Miniring og dermed nedladdenhed, intolerance, overdrivelse og afsondrethed.

Gerrighedens Mikroring og dermed selviskhed, hårdhed, ufrihed og forsømmelighed.

Misundelsens Mikroring og dermed nedgøring, uimodtagelighed, snæversynethed og uværdighed.

Hadets Mikroring og dermed indignation, hævntørst, krigeriskhed og bitterhed.

Hovmodets Mikroring og dermed respektløshed, snuhed, fordrejning og adskilthed.

Gerrighedens Nanoring og dermed hæmmethed, nervøsitet, klagen og ligegladhed.

Misundelsens Nanoring og dermed usikkerhed, ukultiverethed, ubeslutsomhed og ubesindighed.

Hadets Nanoring og dermed fortørnelse, uvillighed, højrøstethed og stivnakkethed.

Hovmodets Nanoring og dermed uoprigtighed, snedighed, upålidelighed og fremmedgørelse

TAK!

Nedenstående bøn kaldes Glædesbønnen, fordi vi beder om evnen til at bruge alle Glædens Ringe:

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 samhørighed.

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!

Nedenstående bøn kaldes Taknemmelighedsbønnen, fordi vi accepterer, at hvad, der end kommer til os på denne dag, er vores Højere Magts vilje for os, og det er vi taknemmelige for.

TAKNEMMELIGHEDSBØNNEN

‘Jeg’ Versionen

Gud,
Du ved, hvad dette Dit barn har brug for i dag.

‘Gruppe’ Versionen

Gud,
Du ved, hvad disse Dine børn har brug for i dag.

Nedenstående bøn kaldes Tredje Trins bønnen, fordi vi beder vores Højere Magt om at overtage vores vilje og vores liv.

TREDJE TRINS BØNNEN

‘Jeg’ Versionen

Gud,
Tag min vilje og mit liv
og vis mig, hvordan jeg kan leve
i fuldendt overensstemmelse med
mit sande Selv, min Ånd.

‘Gruppe’ Versionen

Gud,
Tag vores vilje og vores liv
og vis os, hvordan vi kan leve
i fuldendt overensstemmelse med
vores sande Selv, vores Ånd.

Nedenstående bøn kaldes Guds bøn, fordi vi beder om, at vores menneskelige selv skal blive et med vores Ånd og dermed med Gud.

GUDSBØNNEN

‘Jeg’ Versionen

Gud.
Du er mit livs eneste sande mål.
Jeg er endnu kun en slave af mine ønsker,
som begrænser min fremgang,
og Du er den eneste Gud og Kraft,
som kan løfte mig op til det stade.

‘Gruppe’ Versionen

Gud.
Du er vores livs eneste sande mål.
Vi er endnu kun slaver af vores ønsker,
som begrænser vores fremgang,
og Du er den eneste Gud og Kraft,
som kan løfte os op til det stade.

Nedenstående bøn kaldes Sindsrobønnen, fordi vi beder om sindsro og dermed om evnen til at forbinde os med vores Højere Magt.

SINDSROBØNNEN

‘Jeg’ 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.

‘Gruppe’ Versionen

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.

To-vejsbønnen er en form for bøn og meditation, der for det meste tager ti minutter eller mindre, hvor den åndelige aspirant skriver et spørgsmål ned til hans/hendes udvalgte Højere Magt og dette opfatter han/hun som bøn.

Derefter forestiller han/hun sig, hvad hans/hendes udvalgte højere magt ville svare og skriver det ned, og dette opfatter han/hun som meditation og dermed som færdiggørelsen af hans/hendes bøn og meditation for dagen.

TOVEJS BØNNEN

Gud,
 jeg søger din vejledning i dag om.....
 (den åndelige aspirant skriver sit udvalgte spørgsmål ned og bliver stille.
 Når svaret stiger op fra hans/hendes indre, skriver han/hun svaret ned).

SMILEMEDITATIONEN

Nedenstående kontemplation kaldes Smilemeditationen, og i den bruger vi den helbredende kraft fra vores smil sammen med den helbredende kraft fra den centrale del af vores hjernes hormonproducerende center, hvor thalamus-, hypotalmus-, pineal- og hypofyse-kirtel mødes i ét og samme område i vores hjernes midte for at blive i stand til at helbrede smerter både i os selv og i den ydre Verden

Dette centrale område af vores hjerne sammen med den helbredende kraft fra smilende øjne og smilende læber har været brugt af åndelige mestre i årtusinder som kontemplationsobjekt og har skabt manifesteret de smilende øjne, der er så velkendte hos åndelige mestre.

Det centrale område i hjernen har i Hinduismen fået navnet Brahmas hule og i Taoismen Krystalpaladset.

Den kendsgerning, at denne kontemplation er særdeles let at udføre samtidigt med, at den er overordentlig behagelig, gjorde den hurtigt til en af de mest foretrukne Elvte Trins kontemplations-meditationer for mange af os.

Beslut på forhånd, hvilket sted i din krop, du ønsker at adressere, der har brug for helbredelse og fokuser i overensstemmelse med det, når du kommer til det sted i Smilemeditationen.

Det er muligvis et sted, hvor du for nylig har haft en skade eller sygdom. Det kan være et sted, der føles lidt søvnigt eller følelsesløst eller simpelthen et sted, du ikke har taget dig af for nyligt.

1. Sæt dig behageligt med din ryg i en lige linje, og dit hoved lige op og ned i en stilling hvor musklerne i din nakke og hals er afslappede.
2. Tag et par dybe, langsomme vejrtrækninger og læg mærke til, hvordan din mave stiger med hver indånding og falder med hver udånding.
3. Hvil spidsen af din tunge forsigtigt mod ganen, et sted bag ved, og tæt på, dine fortænder på et sted, der føles perfekt for dig.
4. Smil blidt, og tillad dine læber at føle sig fulde og glatte og lad dem sprede sig fra side til side og løfter sig bare lidt.
- 5 Dette smil bør være et Mona Lisas smil, eller et smil du ville smile - hovedsagelig til dig selv - hvis du lige havde fået fat i en spøg, som nogen fortalte dig for flere dage siden.
6. Fokuser nu din opmærksomhed på mellemrummet mellem dine øjenbryn.
7. Lidt efter lidt som du hviler dit fokus der, begynder energien at samle sig

der og efterhånden, som energien samler sig der, lad da din opmærksomhed glide dybere og dybere og dybere ind - indtil du er inde i midten af dit hoved på det sted, der kaldes Krystalpaladset i Taoismen og Brahmas Hule i Hinduismen.

8. Lad nu dit fokus hvile lige i centrum af din hjerne, og føl energien samle sig på dette kraftfulde sted .

9. Tillad denne energi ansamling at flyde fremad og ind i dine øjne.

10. Mærk, at dine øjne bliver "smilende øjne ".

11. For at forstærke denne virkning, kan du forestille dig, at du stirrer ind i øjnene på den person, du elsker mest, og han eller hun er stirrer tilbage på dig på samme måde.

12. Lad dine øjne blive gennemtrængte af denne kvalitet af kærlig venlighed og lyksalighed.

13. Før nu energien fra dine smilende øjne og dine smilende læber til det sted i din krop, der har brug for noget af denne helbredende energi.

14. Smil ind i det sted indeni din krop, og observer, hvordan stedet åbner sig for at modtage din smile-energi.

15. Lad det smertende sted suge smile-energien til sig som en svamp, der suger vand.

16. Når stedet er mæt, flyt da din indre stirren med din smile-energi ind i dit solar plexus center og oplev en følelse af, at varme og lysstyrke samler sig der lige nedenfor dit brystben.

17. Slip spidsen af din tunge fra taget af din mund, og slip smilet eller behold det.

18. Hvis du ønsker det, kan du vælge at se på livet omkring dig i dag med dine smilende øjne og dine smilende læber og derved overføre den helbredende kraft fra dine smilende øjne og dine smilende læber til dine omgivelser, især hvis du ser mennesker eller dyr lide under stress eller andre smertefulde tilstande.

DET TOLVTE TRIN

**EFTER AT HAVE FÅET EN ÅNDELIG OPVÅGNEN SOM FØLGE
AF DISSE TRIN PRAKTISEREDE VI DISSE PRINCIPPER I ALLE
VORES FOREHAVENDER OG GAV CHRISTS ANONYMOUS'S**

BUDSKAB VIDERE TIL ANDRE, DER LIDER UNDER ADDIKTION TIL DERES TÆNKENDE SIND, DERES EGO

Da vi nåede til Trin Tolv, havde vi opnået en Åndelig opvågnen som et resultat af vores Trinarbejde, og vi overvejede, hvordan vi kunne give budskabet om vores helbredelse videre til andre, der led under addiktion til deres tænkende sind, deres ego.

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.

Når vi påtog os arbejdet som sponsor, fandt vi endnu en måde at give budskabet videre på.

Hvis nogen udenfor vores Fællesskab udtrykte et ønske om at høre, hvad vi beskæftigede os med, fortalte vi gerne om det og bragte derved budskabet videre på den måde.

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 verbalt.

PRINCIPPERNE I TRINENE

1) Princippet i Første Trin er Ærlighed.

Slogan: *Sandheden sejrer altid til sidst!*

2) Princippet i Andet Trin er Åbensindethed.

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

3) Princippet i Tredje Trin er betingelsesløs Overgivelse.

Slogan: *Følg dit hjerte.*

4) Princippet i Fjerde Trin er Mod.

Slogan: *Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter.*

De første fire Trin til sammen repræsenterer også det første møde med Den Store Ring af Glæde, der består i Tro, Håb, Kærlighed og Sandhed.

5) Princippet i Femte Trin er Ydmyghed

Slogan: *Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden skabningmanifestation.*

6) Princippet i Sjette Trin er Forvandling.

Slogan: *Jeg ejer mine sår.*

7) Princippet i Syvende Trin er Giv Slip.

Slogan: *Giv slip og lad Gud.*

8) Princippet i Ottende Trin er Tilgivelse.

Slogan: *Tilgiv mig mine fejltagelser og giv mig evnen til at tilgive dem, der tager fejl af mig.*

Trin Fem til Otte danner til sammen det andet møde med Den Store Ring af Glæde.

9) Princippet i Niende Trin er Befrielse.

Slogan: *Den rette handling er den søde frugt selv.*

10) Princippet i Tiende Trin er Villighed.

Slogan: *Vejled mig gennem mine ønsker og befri mig fra mine fejltagelser.*

11) Princippet i Elvte Trin er Bevidsthedsudvidelse.

Slogan: *Gud, Din Vilje ske.*

12) 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.*

De sidste Fire Trin til sammen repræsenterer det tredje møde Den Store Ring af Glæde.

13) 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?

TRADITIONERNE

Vi var nu færdige med vores Trinarbejde, og dermed var vi parate til at arbejde med Traditionerne.

Traditionerne har formået at holde sammen på et verdensomspændende netværk af mennesker, der alle er store individualister.

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.

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.

TRADITION 1

**VORES FÆLLES VELFÆRD BØR KOMME FØRST;
VORES PERSONLIGE HELBREDELSE AFHÆNGER AF VORES
GRUPPES ENHED, OG GRUPPENS OVERLEVELSE AFHÆNGER
AF HVERT INDIVIDUELT MEDLEMS FØLELSE AF AT
TILHØRE GRUPPEN**

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.

På samme måde har vi hver især brug for en følelse af fællesskab med vores gruppe i Christs Anonymous.

Dette opnåede vi først og fremmest ved hjælp af vores fælles grundlæggende formål - vores arbejde med vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

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.

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.

Når vi respekterede hinandens individualitet og lyttede respektfuldt og opmærksomt til hinanden, følte vi os godt tilpas i hinandens selskab.

Vi havde brug for det kildevæld af fælles og forskelligartet visdom, vi fandt i vores gruppe, og derfor var det vigtigt for os, at vores gruppe levede.

I vores Første Tradition ransagede vi, hvordan enhver af os og gruppen som

helhed kunne blive i stand til at tage os godt af både nykommere og oldtimere.

Vi havde også brug for selv at gøre en indsats for at praktisere og integrere vores egen følelse af at tilhøre vores gruppe, så vi ransagede, hvordan vi bedst kunne hjælpe os selv til at føle, at vi tilhørte gruppen.

Vi fandt ud af, at et effektivt middel var at komme tidligt før mødet og blive nogen tid efter mødet for at tilbringe fællesskabs-tid med de andre medlemmer og således udvikle og ernære vores følelse af at tilhøre gruppen.

Da vi arbejdede med vores Første Tradition ransagede vi, hvordan vi bedst kunne skabemanifestere en gunstig atmosfære for både nykommere og oldtimere for at kunne arbejde sammen som en gruppe mod vores fælles formål på trods af de uoverensstemmelser, der somme tider opstår blandt os.

Vi fandt ud af, at den bedste måde var at bringe de uenige mennesker sammen, gå igennem Traditionerne sammen med et åbent sind og nå et fælles grundlag ved hjælp af vores Traditioner.

I vores Første Tradition ransagede vi også de følelser og tanker, der opstod i os i forbindelse med at være en del af en gruppe, og vi opdagede, at vi kunne bruge det, vi fandt ud af i denne ransagelse, både i vores liv i og udenfor vores gruppe i Christs Anonymous.

Vi indså, at vi var også en del af en gruppe på to i vores ægteskab, en del af en gruppe i vores familie, en del af gruppen af ansatte på vores arbejdsplads, en del af vores samfund, vores land og Verden som helhed.

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 som en del af vores gruppe.

Vores fælles arbejde i vores gruppe med den Første Tradition hjalp os til at opdage, hvordan vi kunne opnå harmoni med andre grupper og med Christs Anonymous som helhed.

Da vi havde afsluttet dette arbejde, opdagede vi, at vores selvtilstrækkelighed langsomt forsvandt og blev erstattet af en følelse af fællesskab med andre både i og udenfor vores gruppe.

Derved opdagede vi, at vi kunne opnå meget ved at arbejde med Traditionerne, og med denne nye følelse af formål, gik vi videre til at arbejde med Tradition To.

TRADITION 2

**FOR VORES GRUPPE-FORMÅL ER DER KUN ÉN ENDELIG
AUTORITET,
EN KÆRLIG HØJERE MAGT, SOM DEN MAGT KOMMER TIL
UDTRYK GENNEM VORES GRUPPESAMVITTIGHED. VORES
LEDERE ER BETROEDE TJENERE. DE BESTEMMER IKKE**

Vores Anden Tradition fastslår, at vi ingen ledere har, men udelukkende betroede tjenere.

Nogle af os tjener Christs Anonymous som helhed ved at starte en ny gruppe eller ved at deltage i forskellige service komitéer som fx. en Litteratur Oversættelses Komité eller en Aktivitets Komité.

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.

Desuden åbner mødelederen et kort møde i slutningen af helbredelsesmødet, hvis et gruppemedlem ønsker at foreslå nye ideer eller ændringer, der påvirker gruppen som helhed, og gruppen tager stilling til forslaget, der er fremsat af gruppemedlemmet.

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.

Desuden sørger kassereren også for, at vi fejrer vores individuelle helbredelses-milepæle, når vi færdiggør en bestemt periode af deltagelse i ChrisAn møder.

Vores gruppes omsorgsperson tjener os ved at sørge for, at

forfriskningerne er arrangeret og bliver serveret ved vores helbredelsesmøder.

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

Ethvert medlem af gruppen tjener gruppen ved at deltage i vores møde.

Vi ved, at ethvert gruppemedlem er livsvigtig for gruppens overlevelse.

Når vi deltager regelmæssigt i møderne, er vi en del af den Kraft, som holder gruppen i live.

Derfor har vi valgt at fejre vores individuelle milepæle i form af antallet af møder, vi hver især har deltaget i.

I vores arbejde med vores Anden Tradition ransagede vi, hvad vi følte ved at være medlemmer af en gruppe, der ikke blev styret af nogen enkelt person, men af en kærlig Højere Magt, sådan som den Højere Magt udtrykte sig gennem den samlede Gruppesamvittigheds stemme, som opstod, når enhver af os i gruppen havde alle gruppemedlemmers velbefindende på sinde.

Hvis mødelederen indkaldte til et service møde efter helbredelsesmødet, ville han eller hun sende ordet bordet rundt for at give hvert medlem en lejlighed til at udtrykke sig om det pågældende emne, og vi lyttede nøje til, hvad hvert enkelt af gruppemedlemmerne havde at sige om emnet, indtil alle, der ønskede at sige noget om emnet, havde talt én gang.

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.

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.

Så vi gav slip efter at have udtrykt det, som vi fandt ville være mest fordelagtigt for gruppen, i tillid til at et hvilket som helst udfald fra den samlede Gruppesamvittighed var den bedste handlingsplan for gruppen HER og NU, selvom vores eget ønske om et bestemt udfald ikke var i tråd med det, gruppen valgte som løsning.

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.

Sommetider kunne det ske, at gruppen besluttede at anvende vores forslag på et senere tidspunkt.

I sådanne tilfælde, prøvede vi ikke på at regne ud, hvad der forårsagede denne ændring, men i stedet fortsatte vi med at have tillid til, at vores Gruppesamvittighed både den gang og nu var nået frem til netop den løsning, der var bedst i de respektive HER og NU.

I vores individuelle arbejde med den Anden Tradition undersøgte vi hvilke følelser, der opstod i os, når vi overgav os betingelsesløst til vores Gruppesamvittighed, og hvilke følelser, der opstod, når gruppen valgte at støtte eller ikke at støtte vores ønsker eller forslag.

Da vi havde gennemført dette arbejde, opdagede vi, at vi havde opnået en ny frihed til at gøre vores stemme hørt som et værdifuldt bidrag til helheden uden at tabe balancen, når vores stemme vandt bred tilslutning og uden at tabe modet, når vores stemme ikke blev begunstiget.

Vi accepterede, at vi var en del af et kor.

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 vi 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.

Da vi var færdige med dette arbejde, var vi parat til at begynde vores arbejde med Tradition Tre.

TRADITION 3

DET ENESTE FORNØDNE FOR MEDLEMSKAB AF CHRISTS ANONYMOUS ER ET ØNSKE OM AT BEFRI SIG FRA SIN ADDIKTION TIL SIT TÆNKENDE SIND, SIT EGO.

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.

Vi var ærlige, når vi indrømmede, at vi ikke kunne afgøre, om et andet menneske havde haft en Åndelig opvågnen eller ej.

Vi kan kun vide med os selv, om vi har en bevidst kontakt med vores Højere Magt.

På samme måde kan vi kun selv vide, om vi har et ønske om at opgive vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego.

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.

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.

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.

Derefter spurgte vi os selv, om vi var sikre på, at vores bedømmelse var korrekt, og om vi overhovedet havde brug for at dømme andre i disse situationer.

Vi undersøgte også nogle af de gange i vores liv, hvor vi havde dømt et menneske på en bestemt måde og senere opdaget, at vores bedømmelser var ude af trit med Virkeligheden.

Derefter spurgte vi os selv, om vi på noget tidspunkt var i stand til at bedømme et andet menneskes værdi for helheden ved at se på ham eller hende udefra.

Ved hjælp af dette arbejde befriede vi os selv fra mange fordomme, som vi havde om andre mennesker, og derved frigjorde vi den emotionelle og mentale energi, vi havde bundet i sådanne frugtesløse beskæftigelser.

Til vores glæde opdagede vi, at vi havde opnået overskuds-energi som et resultat af vores Tredje Traditions arbejde, som vi kunne bruge til at tage os af os selv og vores kære, og med denne nyfundne frihed gik vi videre til Tradition Fire.

TRADITION 4

**ENHVER CHRISTS ANONYMOUS GRUPPE ER
SELVBESTEMMENDE UNDTAGEN I SAGER, DER PÅVIRKER
ANDRE GRUPPER ELLER CHRISTS ANONYMOUS SOM
HELHED; PÅ SAMME MÅDE HAR ETHVERT MEDLEM AF
GRUPPEN RET TIL AT VÆRE SELVBESTEMMENDE
UNDTAGEN I SAGER, DER PÅVIRKER GRUPPEN ELLER
CHRISTS ANONYMOUS SOM HELHED**

En Christs Anonymous gruppe er en gruppe, der følger de Tolv Trin og de Tolv Traditioner i Christs Anonymous.

Indenfor denne ramme er enhver gruppe selvbestemmende om, hvordan den ønsker at opsætte sine møder, byde nykommere velkommen, have sin egen mødeform, som emne-møder eller Trin/Tradition studie-gruppe møder og så videre.

Vi har friheden til at gøre dette, så længe det ikke påvirker andre grupper eller Christs Anonymous som helhed.

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.

Hvis vi opdagede, at en bestemt retning eller måde, som vores gruppe havde valgt, påvirkede andre grupper eller Christs Anonymous som helhed, benyttede vi det som en lejlighed til at række ud til de pågældende grupper for at bede om et møde med henblik på at opnå fælles forståelse og enighed, eller vi henvendte os til vores World Service Office med vores forespørgsel, hvis vores ønske påvirkede Christs Anonymous som helhed.

I løbet af denne kommunikation med andre grupper eller World Service Office fremlagde vi vores ønsker og lyttede til, hvad de påvirkede grupper eller vores World Service Office havde at sige, og vi anvendte den fælles Gruppesamvittighed til at opnå den maksimale tilfredsstillelse af vores gruppes ønsker uden at såre, krænke eller påvirke andre grupper på nogen måde, der ikke blev godkendt af de påvirkede grupper eller vores World Service Office.

I vores individuelle arbejde med den Fjerde Tradition undersøgte vi de samme områder, som gruppen tog i betragtning i vores gruppearbejde med Tradition Fire.

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.

Vi begyndte dette arbejde med at anerkende den kendsgerning, at vi alle er forskellige, og derfor er enhver af os enestående.

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.

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.

Da vi blev færdige med dette arbejde, opdagede vi, at vi havde opnået evnen til at tage det roligt, selv når vi befandt os i en situation, hvor vi var meget forskellige fra de andre deltagere i situationen, fordi vi havde opnået tilliden til, at vi ikke alene havde ret til at være enestående, men vi kunne ikke lade være med at være det.

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.

Denne nyerhvervede bevidsthed havde forøget vores evne til at se på alt og alle med nye øjne, for vi havde fundet ud af, at vi på ingen måde kunne regne ud, hvad det menneske eller den situation, vi havde overfor os, indeholdt i sin helhed.

Derfor var det mest fordelagtigt for os at forholde os åbne og lade de andre åbenbare sig for os i et tempo, som de selv valgte.

Efter at have opnået denne nye åbenhed gik vi videre til Tradition Fem.

TRADITION 5

HVER GRUPPE HAR KUN ÉT GRUNDLÆGGENDE FORMÅL - AT GIVE BUDSKABET OM HELBREDELSE VIDERE TIL ANDRE, SOM LIDER UNDER ADDIKTION TIL DERES TÆNKENDE SIND, DERES EGO

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 med at arbejde med ChrisAn Programmet.

Derved giver gruppen som helhed budskabet videre om, at det er muligt at blive ét med sin Ånd ved at opgive sin addiktion til det tænkende sind, egoet.

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.

I vores individuelle arbejde med Tradition Fem undersøgte vi vores medlemskab af og deltagelse i alle de Fællesskaber, vi var en del af.

Vi ransagede, hvad der var vores grundlæggende formål med at være en del af hvert Fællesskab, hvad enten vores grundlæggende formål var af en materiel, fysisk, rum-tid-mæssig, emotionel, mental, social eller Åndelig art.

Derefter undersøgte vi, om vores grundlæggende formål blev opfyldt, og vi undersøgte den forpligtelse og det engagement, vi havde brug for at investere for at opfylde vores grundlæggende formål i de forskellige Fællesskaber.

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.

Dermed var vi færdige med vores arbejde med Tradition Fem og gik videre til at arbejde med Tradition Seks.

TRADITION 6

**EN CHRISTS ANONYMOUS GRUPPE BØR ALDRIG GODKENDE,
FINANSIERE ELLER LÅNE CHRISTS ANONYMOUS NAVNET
UD TIL NOGET BESLÆGTET FOREHAVENDE ELLER
UDENFORSTÅENDE FORETAGENDE FOR, AT PENGE,
EJENDOM, MAGT OG PRESTIGE-SPØRGSMÅL IKKE SKAL
AFLEDE OS FRA VORES GRUNDLÆGGENDE FORMÅL**

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.

Derfor godkender, finansierer eller låner vi ikke Christs Anonymous navnet ud til noget beslægtet forehavende eller udenforstående foretagende, som har et formål magen til vores ved at give indtryk af, at de har en tilknytning til Christs Anonymous, fordi det let kan skabemanifestere en situation, hvor diskussioner om penge, ejendom, magt og prestige kan føre til konflikt og således aflede os fra vores grundlæggende formål.

Vi er kommet til at indse, at vi bedst opfylder vores grundlæggende formål, når vi undgår sådanne afledninger og fokuserer på den ene ting, som vi er kommet sammen for at opfylde i Christs Anonymous – vores grundlæggende formål.

Ethvert andet problem, der kunne kræve vores interesse, tid, energi og penge, kunne let ødelægge vores grundlæggende formål, og vi behøver derfor ikke at tage sådanne spørgsmål op overhovedet i vores service for ChrisAn Fællesskabet.

I vores individuelle arbejde med denne Tradition, undersøgte vi igen de områder, som vi arbejdede med i vores Fjerde Traditions ransagelse, for at identificere de områder, der kunne have afledt os fra vores grundlæggende formål som medlem af et Fællesskab.

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.

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, der ikke tjente vores grundlæggende formål med at være medlem af den pågældende gruppe.

Med vores nyfundne frihed bevægede vi os videre til at arbejde med Tradition Syv.

TRADITION 7

ENHVER CHRISAN GRUPPE BØR KLARE SIG SELV FULDT UD OG AFSLÅ BIDRAG UDEFRA

Enhver Christs Anonymous gruppes formål er det samme, og det er væsentligt for os, at vi ikke binder os til noget andet formål.

Hvis vi modtog udenforstående bidrag, hvad enten de var økonomiske eller af nogen som helst anden art, for eksempel helbredelses- og åndelig litteratur fra kilder udenfor ChrisAn eller foredragsholdere og terapeuter fra udenforstående forehavender, ville vores arbejde med os selv og vores budskab hurtigt komme ud af kurs.

På stiftelsestidspunktet for Christs Anonymous bestod vores litteratur af to bøger: *Christs Anonymous - Det Trettende Trin* samt *To Sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Christs Anonymous*, og senere kom *Daglige kontemplationer for medlemmer af Christs Anonymous* til, og endnu senere kom *Sjette Trins analyser for medlemmer af Christs Anonymous* til.

Christs Anonymous - Det Trettende Trin er en beskrivelse af Trinene og Traditionerne i Christs Anonymous, og *To Sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Christs Anonymous* er en praktisk vejledning til vores personlige arbejde med ChrisAn Programmet.

Daglige kontemplationer for medlemmer af Christs Anonymous er citater fra vores Program med kommentarer, der kan bruges til at kontemplere forskellige aspekter af vores Program, og *Sjette Trins analyser for medlemmer af Christs Anonymous* kan bruges som et hjælpe-værktøj, hvis et medlem har besluttet sig for at arbejde med et bestemt sæt af Ringe eller Superstrenger i sit Trinarbejde.

Christs 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.

Dette kan gøres ved at låne vores bøger ud og tillade kopiering af dem og ved at gøre vores litteratur tilgængelig på internettet under overskriften *Christs Anonymous – Det Trettende Trin* og tillade enhver at downloade den gratis.

Selv når der ikke synes at være bånd forbundet med udefra kommende bidrag, afslår vi dem, fordi vi har opdaget, at der altid er en pris, vi må betale, når vi accepterer udefra kommende bidrag, enten på gruppe plan eller på personligt plan og ofte på uforudsete og uventede måder.

Der er intet til hindring for, at vi som enkeltindivider kan deltage i andre forehavender af en lignende eller beslægtet art, men en Christs Anonymous gruppe og dens medlemmer holder alting enkelt ved at fastholde det, der er karakteristisk for en Christs Anonymous gruppe på sin plads, og vores andre aktiviteter af samme art på deres plads.

Derfor afslår vores gruppe bidrag udefra og står fast ved vores princip om at være selvforsørgende, og det inkluderer også, at vi er selvforsørgende økonomisk.

Vi lader den Syvende Traditions 'hat' gå rundt i vores møder, og ethvert ChrisAn medlem kan bidrage til lejen af lokalet og vores udgifter til forfriskninger efter ønske og evne.

Sommetider ønsker vi at give lidt mere, end gruppen behøver, men vi er omhyggelige med ikke at overdrive vores bidrag, for vi er et fællesskab og undgår idéen om, at en enkelt person eller nogle få giver meget mere end de andre eller mere end deres rimelige andel.

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.

I vores individuelle arbejde med Tradition Syv undersøgte vi vores prioriteter i vores daglige liv.

Vi så på alle de Fællesskaber, vi var end del af, og gav dem hver især deres egen plads i det mønster, vi ønskede at have i vores liv i overensstemmelse med vores individuelle prioriteter.

Derved holdt vi alting enkelt og på sin rette plads, og endnu en gang opdagede vi, at en betydelig mængde af emotionel og tankemæssig energi blev frigjort i denne proces, og som en konsekvens var vores frihed vokset yderligere.

Dermed begyndte vi vores Ottende Traditions arbejde.

TRADITION 8

CHRISTS ANONYMOUS BØR ALTID FORBLIVE IKKE- PROFESSIONEL, MEN VORES SERVICECENTRE KAN ANSÆTTE SÆRLIGE MEDARBEJDERE

Det væsentlige punkt i denne Tradition er, at vi hjælper hinanden med at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, og til at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd og dermed opleve Glæde over at Være til uden, at vores profession eller status i samfundet har nogen indflydelse eller relevans i denne proces.

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.

Vi opretholder denne form for anonymitet for at skabemanifestere en atmosfære af lighed, der gør det muligt for os at opfatte hinanden som ligeværdige i vores arbejde med Programmet.

Det betyder dog ikke, at vi ikke kan søge professionel hjælp fx. til at bemande vores telefon hjælpelinjer, til at udgive vores litteratur, tryksager,

kopiering og andet arbejde, som medlemmerne ikke selv er i stand til at udføre.

Vores profession er forbundet med vores status i samfundet, og prestige kan være eller ikke være forbundet med vores profession.

Da vi arbejdede individuelt med Tradition Otte, undersøgte vi, hvad prestige kan bruges til, og hvad den ikke kan bruges til.

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.

Da vi havde accepteret både vores eget og andres behov for værdsættelse, undersøgte vi hvornår, hvordan og hvorfor, vi og andre havde behov for værdsættelse, og hvordan vi kunne skabemanifestere en værdsættende atmosfære, hvor vi både kan give og modtage den.

Gennem dette arbejde voksede vores respekt, ikke blot for professionelle, men også for mennesker, der, ligesom mange af os, havde påtaget sig forskellige strabadser i livet for at opdage noget, som kun kunne opdages på den måde.

Vi opnåede denne respekt for andres liv og handlinger, også selvom nogle af dem endnu ikke er kommet til vejs ende med deres undersøgelser, men sidder midt i strabadserne, og derfor var de ikke er rede til at dele frugterne af deres opdagelser om livet med andre.

Da vi havde gennemført denne opgave som del af vores Ottende Traditions arbejde, gik vi videre til Tradition Ni.

TRADITION 9

**CHRISAN SOM SÅDAN BØR ALDRIG ORGANISERES, MEN VI
KAN SKABEMANIFESTERE SERVICE KOMMISSIONER ELLER
KOMITÉER,
SOM ER DIREKTE ANSVARLIGE OVERFOR DEM, DE TJENER**

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 er et fællesskab, der vejledes af vores Gruppesamvittighed.

Tradition Ni åbner muligheden for, at vi kan oprette service kommissioner og kommitter, hvis vi ønsker at udføre et større projekt, fx. et konvent, oversættelse af litteratur eller offentlig oplysningsprogrammer, men de af os, der påtager sig denne tjeneste, er direkte ansvarlige overfor dem, vi tjener – ChrisAn medlemmerne, grupperne og Fællesskabet som helhed.

I vores individuelle arbejde med Tradition Ni undersøgte vi vores behov for at tjene andre.

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.

Vi ønskede at tjene os selv, men samtidigt ønskede vi, at det, vi udrettede, også skulle komme andre til gavn.

Derfor undersøgte vi, hvordan vi kunne tilfredsstille vores ønsker – at tjene os selv så vel som andre – og derved opdagede vi, at vi havde et større behov, end vi troede, for at tjene andre.

Vi blev bevæget af glæde over denne indsigt og gik videre til Tradition Ti.

TRADITION 10

CHRISTS ANONYMOUS HAR INGEN MENING OM UDENFORSTÅENDE EMNER; DERFOR BØR CHRISAN NAVNET ALDRIG DRAGES IND I OFFENTLIGE DEBATTER

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.

Vi efterlader ingen tvivl i offentlighedens sind om, at der er vores personlige opfattelse, erfaring og mening om Programmet, vi udtrykker, og ikke Programmet selv, og dermed beskytter vi ChrisAn Fællesskabet mod alle udefra kommende kontroverser ved hjælp af vores Tiende Tradition.

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.

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 samfund som helhed, og vi indså, at det ikke var muligt for os, med mindre et sådant ansvar var betroet os af gruppen.

Når vi for eksempel påtager os arbejdet med at være Gruppe Service Repræsentant i Område Service Komiteen i vores Fællesskab, er det vores job som betroet tjener at videregive vores gruppes kollektive samvittighed til Område Service Komiteen på vores gruppes vegne, og i den forbindelse udtrykker vi ikke vores egen mening om emnet, der er på tale, specielt hvis vores personlige mening afviger fra vores den vores Gruppesamvittighed har, da dette kunne antyde, at vi taler for alle medlemmerne i vores gruppe.

Når vi på samme måde repræsenterer en hvilken som helst gruppe udenfor Fællesskabet, som vores parforhold, vores familie, vores arbejdsplads, vores samfund, anvender vi Tradition Ti ved at videregive Gruppesamvittigheden i vores parforhold, vores familie, organisation eller samfund som en betroet talsperson for vores gruppe i stedet for vores egen individuelle mening.

På den måde blev vi befriet fra vores illusion om, at vi kunne tage os frihed til at udtrykke vores egen mening, som om det også var andres mening, og derved opnåede vi en endnu større frihed til at være den, vi er, og til at udtrykke os frit uden at krænke andre ved at lade som om, vi taler på deres vegne.

Vi opnåede også en større fornemmelse for ansvarlighed ved at videregive essensen af det, vores gruppe ønsker, når vi er betroet opgaven at repræsentere eller tale på gruppens vegne og med gruppens godkendelse.

Derved var vi klar til at arbejde med Tradition Elleve.

TRADITION 11

**VORES POLITIK I OFFENTLIGE FORBINDELSER ER BASERET
PÅ**

TILTRÆKNING FREM FOR AGITATION; HVAD ANGÅR INTERNET, PRESSE, RADIO, TV OG FILM BØR PERSONLIG ANONYMITET ALTID BEVARES

Når vi taler om Christs Anonymous i offentlige forbindelser, agiterer vi ikke for vores Program.

Gennem vores egne erfaringer har vi udviklet en tro på, at ChrisAn Programmet vil være tiltrækkende for dem, der søger det samme som os.

Vi holder nogle af vores møder åbne for alle og deler vores erfaringer, styrke og håb angående vores arbejde med ChrisAn Programmet med potentielle medlemmer og har tillid til, at de, som har brug for Christs Anonymous Programmet, vil finde det og drage nytte af det nøjagtigt som os.

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.

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.

Men selvom vi gerne fortæller om vores medlemskab af Christs Anonymous, hvis andre udtrykker et ønske om at få mere at vide om det, præsenterer vi ikke vores opfattelser af Programmet, som de synspunkter, der er gældende for Christs Anonymous som helhed.

Vi indrømmer, at det er vores personlige synspunkter på Programmet, og ikke Programmet selv, som vi udtrykker, og i medierne afholder vi os fra at afsløre vores personlige identitet eller profession i den ydre verden, når vi taler om ChrisAn Fællesskabet, og dermed opretholder vi den personlige anonymitet.

Vi gør det for at lægge vægt på, at det ikke drejer sig om os som individer eller personligheder, men om Programmet i Christs Anonymous, og hvordan det kan hjælpe enhver, som har et ønske om at holde op med at være addikted til sit tænkende sind, sit ego.

I det individuelle arbejde med den Elvte Tradition undersøgte vi de følelser, der opstod i os, når vi fik trang til at agitere for os selv eller det, vi

repræsenterer ved at præsentere vores personlige valg som den mest effektive eller den eneste løsning.

Vi undersøgte, hvorfor dette behov opstod i os.

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.

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.

Gennem dette arbejde opnåede vi modet og friheden til at udtrykke os spontant både i små og store sammenhænge uden at gøre forsøg på at imponerer eller overvælde andre med vores meninger.

Dermed blev vi klar til at arbejde med Tradition Tolv.

TRADITION 12

ANONYMITET ER DET ÅNDELIGE GRUNDLAG FOR ALLE VORES TRADITIONER, DER TIL STADIGHED MINDER OS OM, AT LADE PRINCIPPER GÅ FORUD FOR PERSONLIGHEDER

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.

Sommetider havde vi trang til at give noget videre, som vi havde hørt på mødet, som havde hjulpet os, og vi gjorde dette ved blot at give det videre, vi havde hørt, uden at sætte navn på den person, der havde delt dette.

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.

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.

Vi havde fået modet til at stå alene med vores synspunkter, ligegyldigt hvor stor eller lille vores gruppe var, på grund af den personlige frihed vores Tolvte Tradition gav os alle.

Vi udtrykte gerne vores erfaringer og opfattelser af principperne både i og udenfor gruppen, men vi forsøgte ikke at overvælde eller overmande andre med vores synspunkter.

Vi tillod andre at tage principperne til hjerte i det tempo, som de ønskede, for vi vidste, at Programmet kun ville virke for dem, der ønskede at tage det til hjerte, så det var ikke op til os at påtvinge andre det.

Vi indrømmede, at det var vores personlige synspunkter, vi udtrykte, når vi talte om principperne, og samtidigt var vi klar over, at andre gjorde det samme, og på den måde tog vi ikke anstød af det, når nogen udtrykte principperne på en måde, som vi ikke kunne forholde os til.

Vi lyttede til budskabet i stedet for til vores personlige opfattelse af budbringeren, og dermed opretholdt vi anonymiteten ved at lade principperne gå forud for de involverede personer.

Vi indså også ved at arbejde med anonymitetsprincippet i den Tolvte Tradition, at anonymitet afføder ligestilling, og derved kom vi til forstå, at alle i ChrisAn havde lige stor ret til at udtrykke deres personlige opfattelse af principperne uden hensyn til deres baggrunde udenfor Fællesskabet.

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.

Ved at praktisere anonymitet på denne måde fremkalder vi en atmosfære af Fællesskab, hvor ingen er under eller over en anden, og enhver af os i ChrisAn har vores fulde frihed til simpelthen at tage det til hjerte, som vi finder nyttigt for os, og lade resten ligge.

PRINCIPPERNE I TRADITIONERNE

1) Princippet i Første Tradition er Fællesskab.

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

2) 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.*

3) Princippet i Tredje Tradition er Tolerance.

Slogan: *Tolerance fremmer forståelsen.*

4) Princippet i Fjerde Tradition er Sindsro:

Slogan: *At mødes og skilles og mødes igen er livets betingelse for alle skabningermanifestationer.*

5) Princippet i Femte Tradition er Taknemmelighed.

Slogan: *Gensidig værdsættelse glæder hjertet.*

6) Princippet i Sjette Tradition er Livskraft:

Slogan: *Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.*

7) Princippet i Syvende Tradition er Enkelhed:

Slogan: *En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.*

8) Princippet i Ottende Tradition er Respekt:

Slogan: *Lev, og lad leve.*

9) Princippet i Niende Tradition er Ansvarlighed:

Slogan: *Jeg tjener med glæde eller slet ikke.*

10) Princippet i Tiende Tradition er Anonymitet.

Slogan: *Jeg taler for mig selv om mig selv.*

11) Princippet i Elvte Tradition er Sandhed.

Slogan: *Min sandhed er ikke hele sandheden.*

12) Princippet i Tolvte Tradition er Frihed.

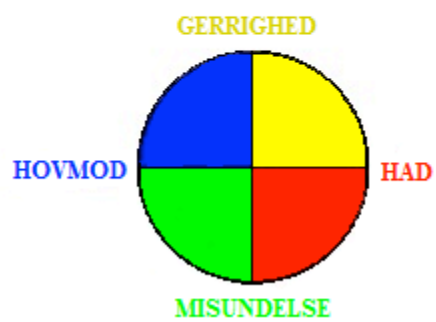
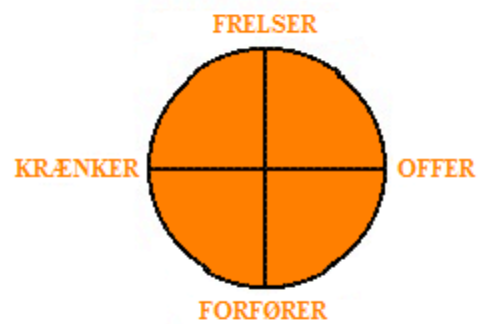
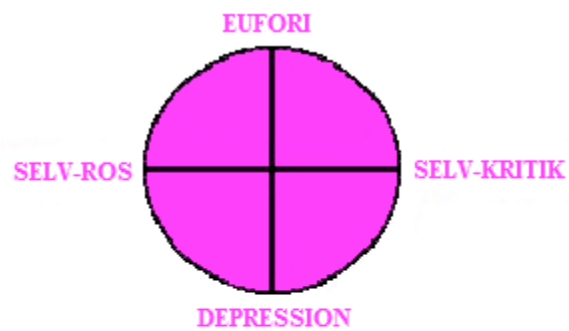
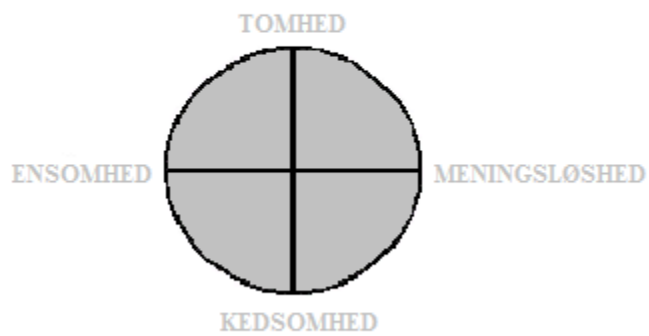
Slogan: *Jeg tager det til hjerte, jeg kan bruge, og lader resten ligge.*

13) HVORDAN VISTE JEG TILLID TIL, AT FRIHED FRA FRIHED ER
MIN SANDE FRIHED?

APPENDIKSER

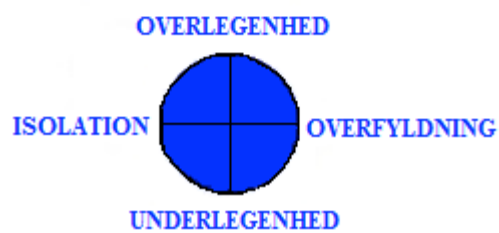
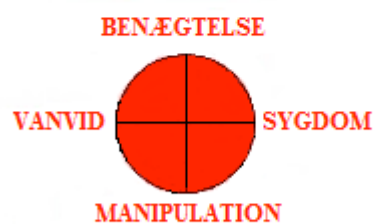
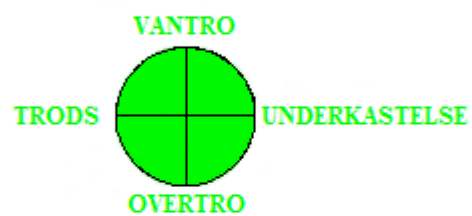
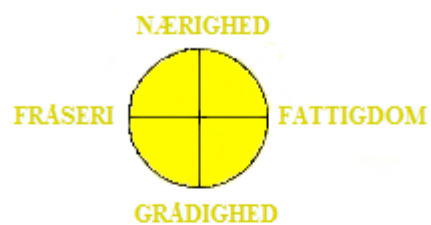
APPENDIKS A SMERTENS FIRE STORE RINGE

DE FIRE STORE SMERTERINGE



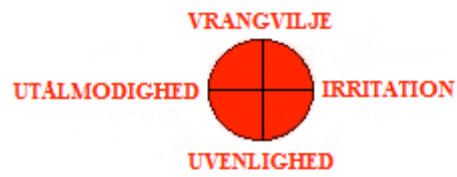
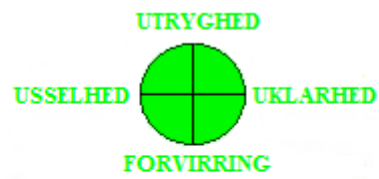
APPENDIKS B SMERTENS FIRE SMÅ RINGE

DE FIRE SMÅ SMERTERINGE



APPENDIKS C SMERTENS FIRE MINIRINGE

DE FIRE MINI SMERTERINGE



APPENDIKS D SMERTENS FIRE MIKRORINGE

DE FIRE MIKRO SMERTERINGE



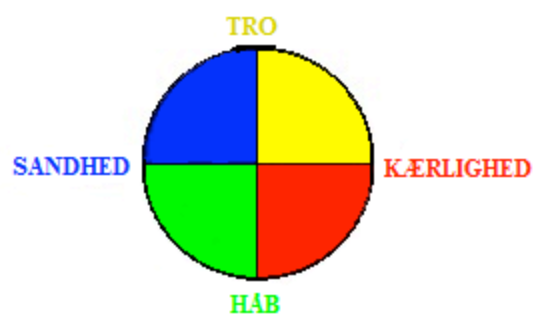
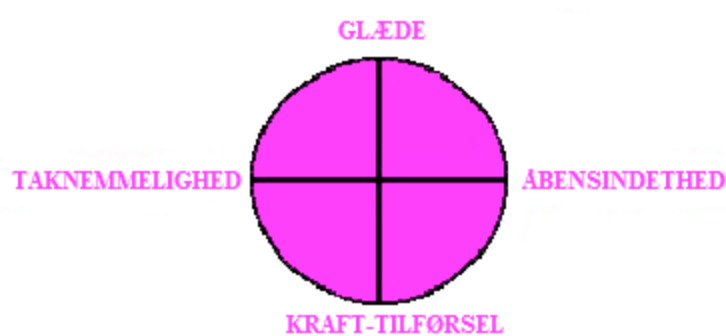
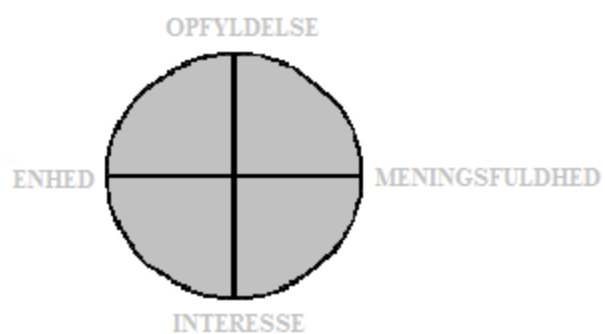
APPENDIKS E SMERTENS FIRE NANORINGE

DE FIRE NANO SMERTERINGE



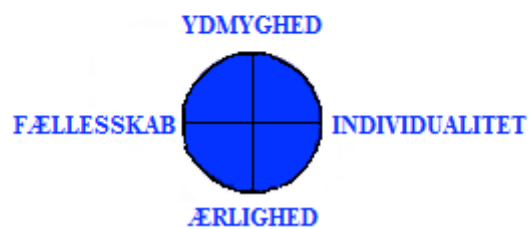
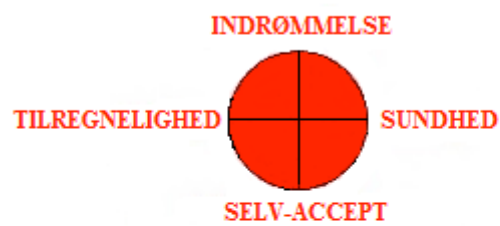
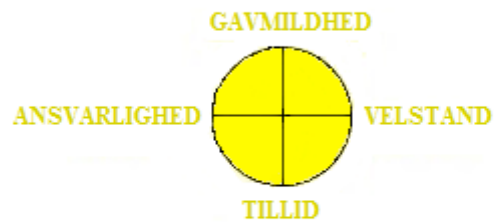
APPENDIKS F GLÆDENS FIRE STORE RINGE

DE FIRE STORE GLÆDESRINGE



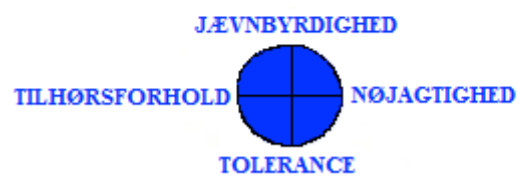
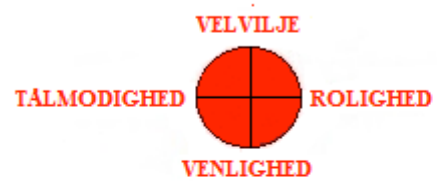
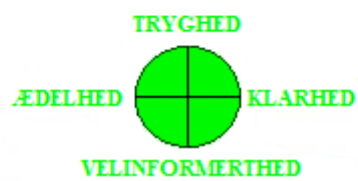
APPENDIKS G GLÆDENS FIRE SMÅ RINGE

DE FIRE SMÅ GLÆDESRINGE



APPENDIKS H GLÆDENS FIRE MINIRINGE

DE FIRE MINI GLÆDESRINGE



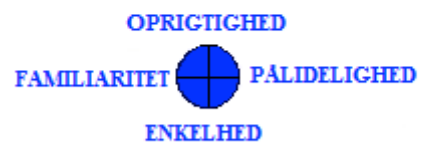
APPENDIKS I GLÆDENS FIRE MIKRORINGE

DE FIRE MIKRO GLÆDESRINGE

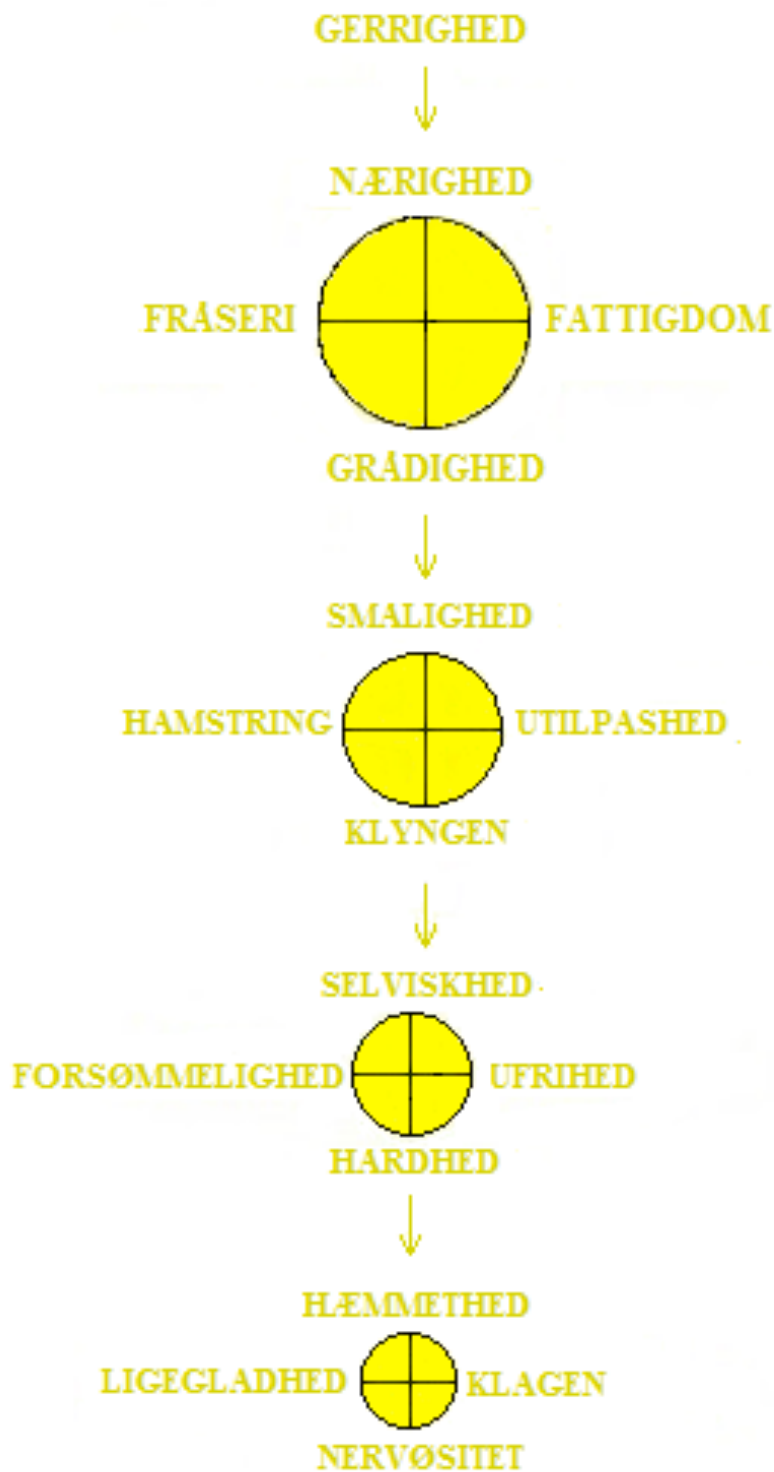


APPENDIKS J GLÆDENS FIRE NANORINGE

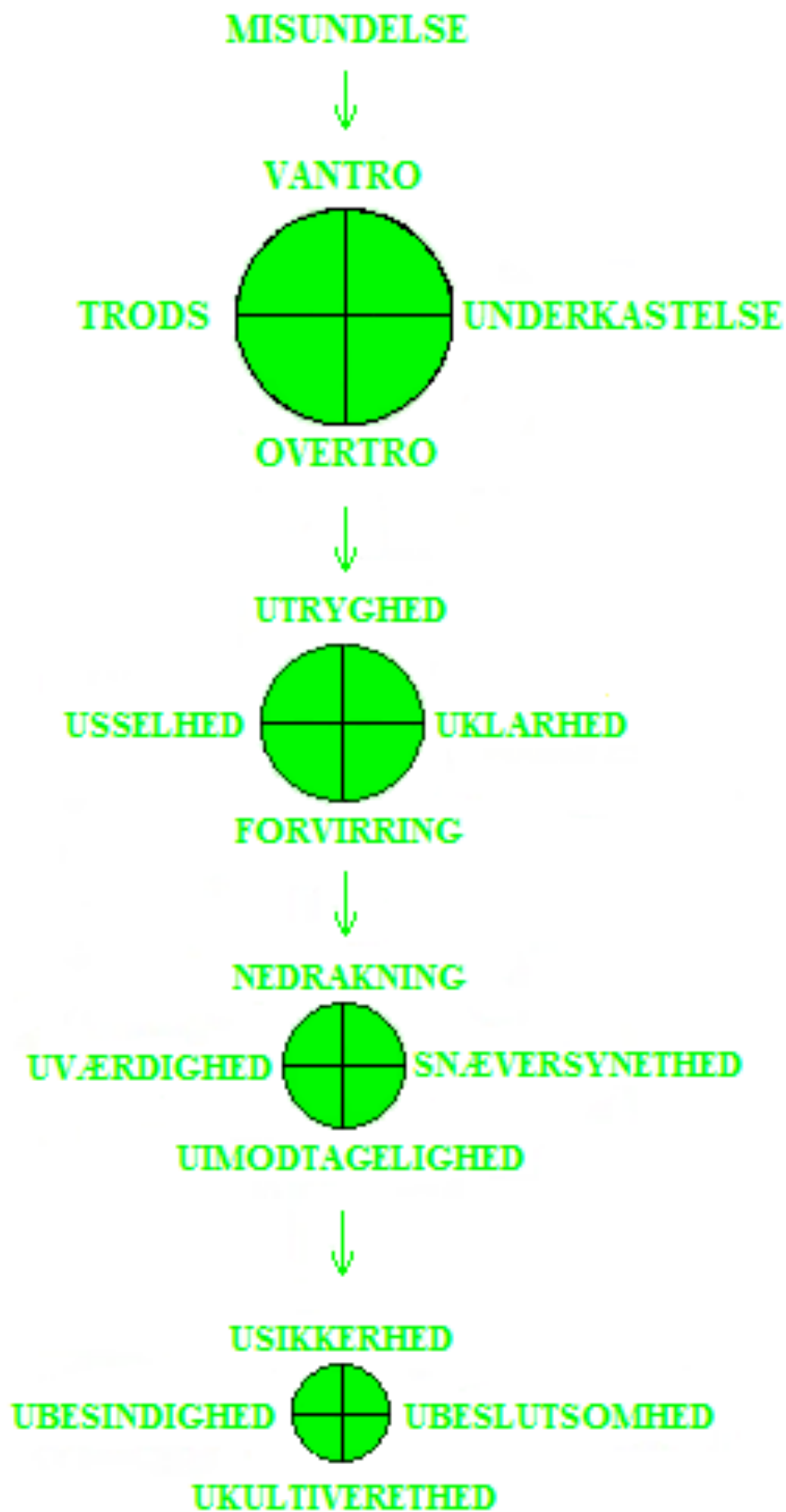
DE FIRE NANO GLÆDESRINGE



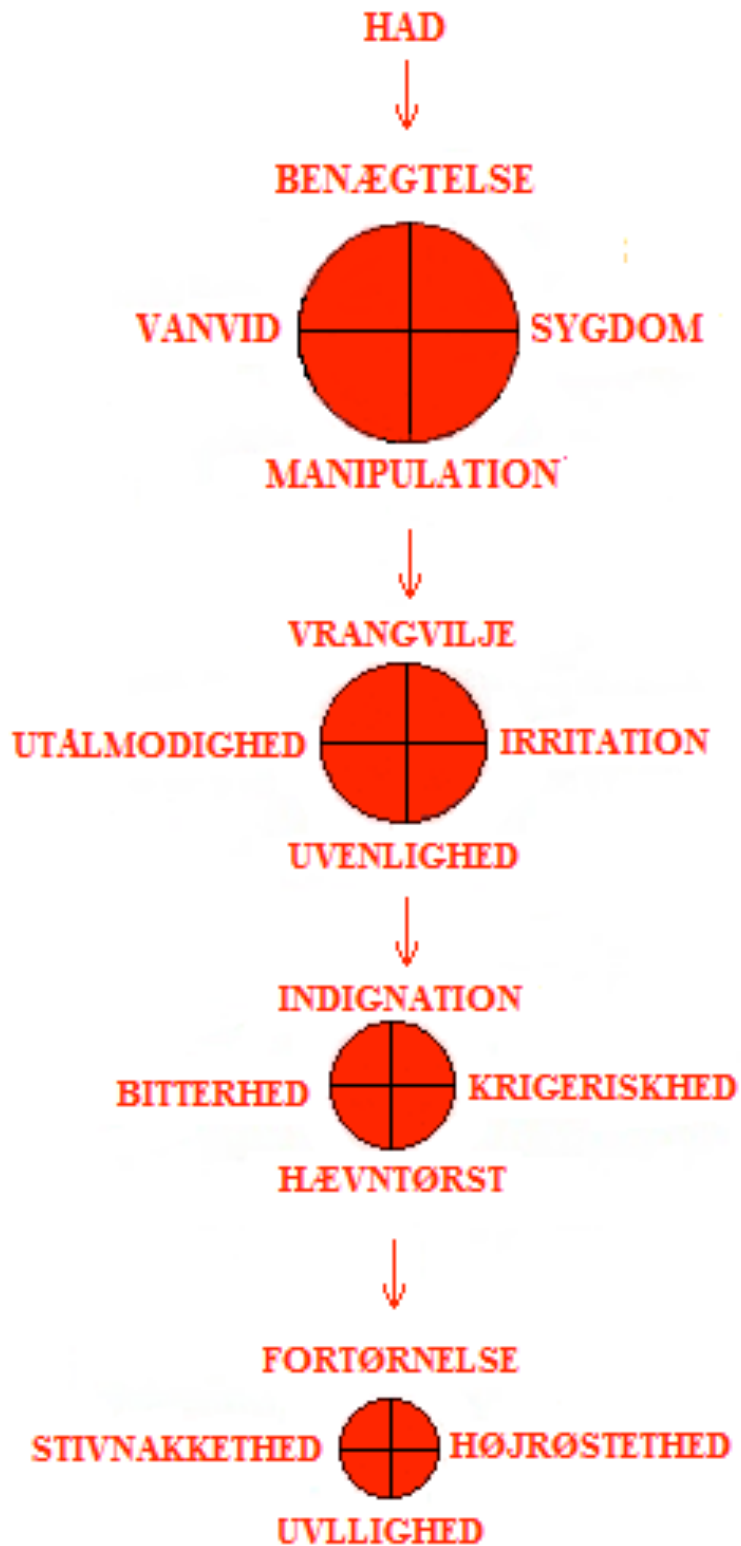
APPENDIKS K
GERRIGHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



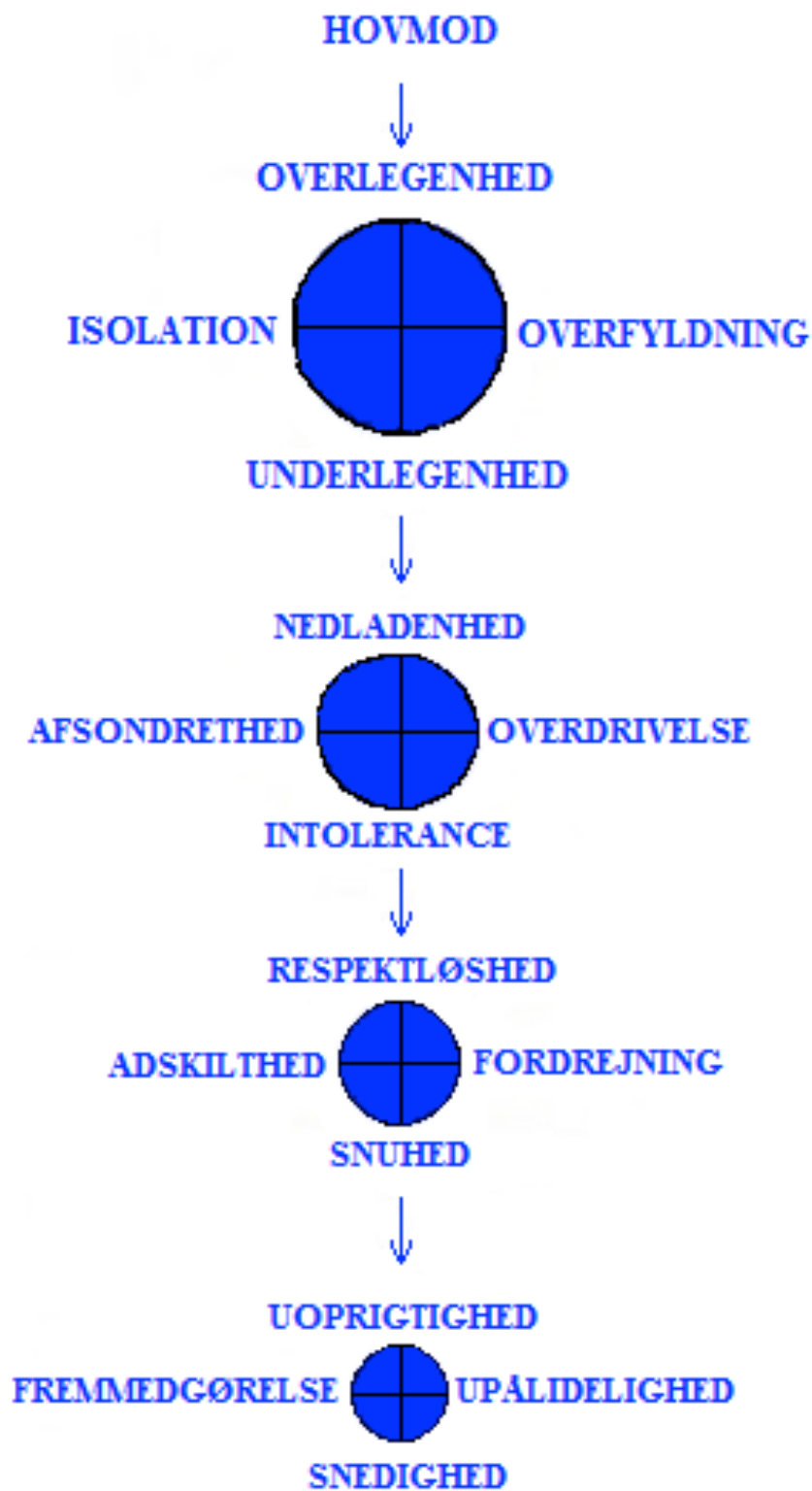
APPENDIKS L
MISUNDELSENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



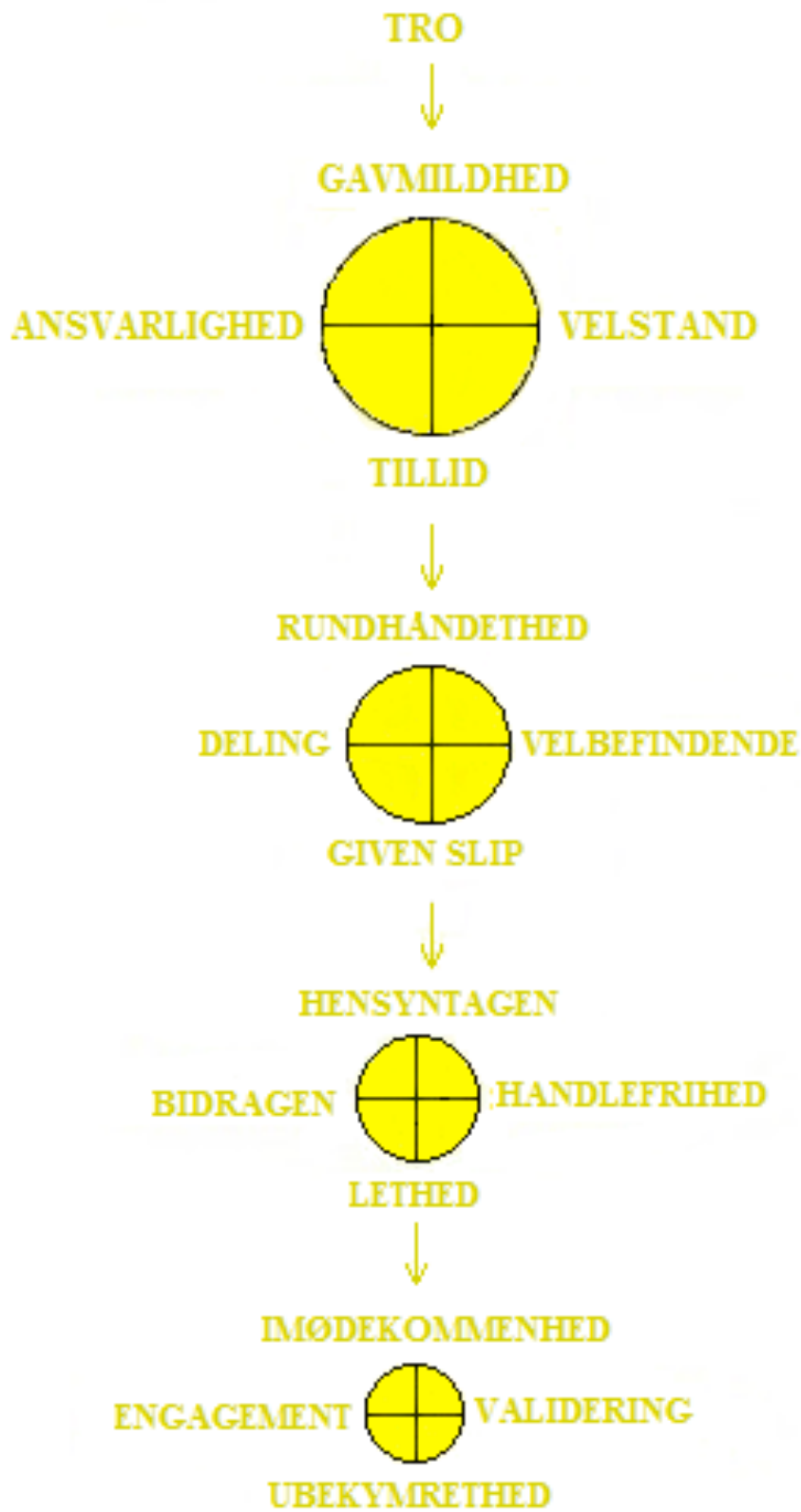
APPENDIKS M
HADETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



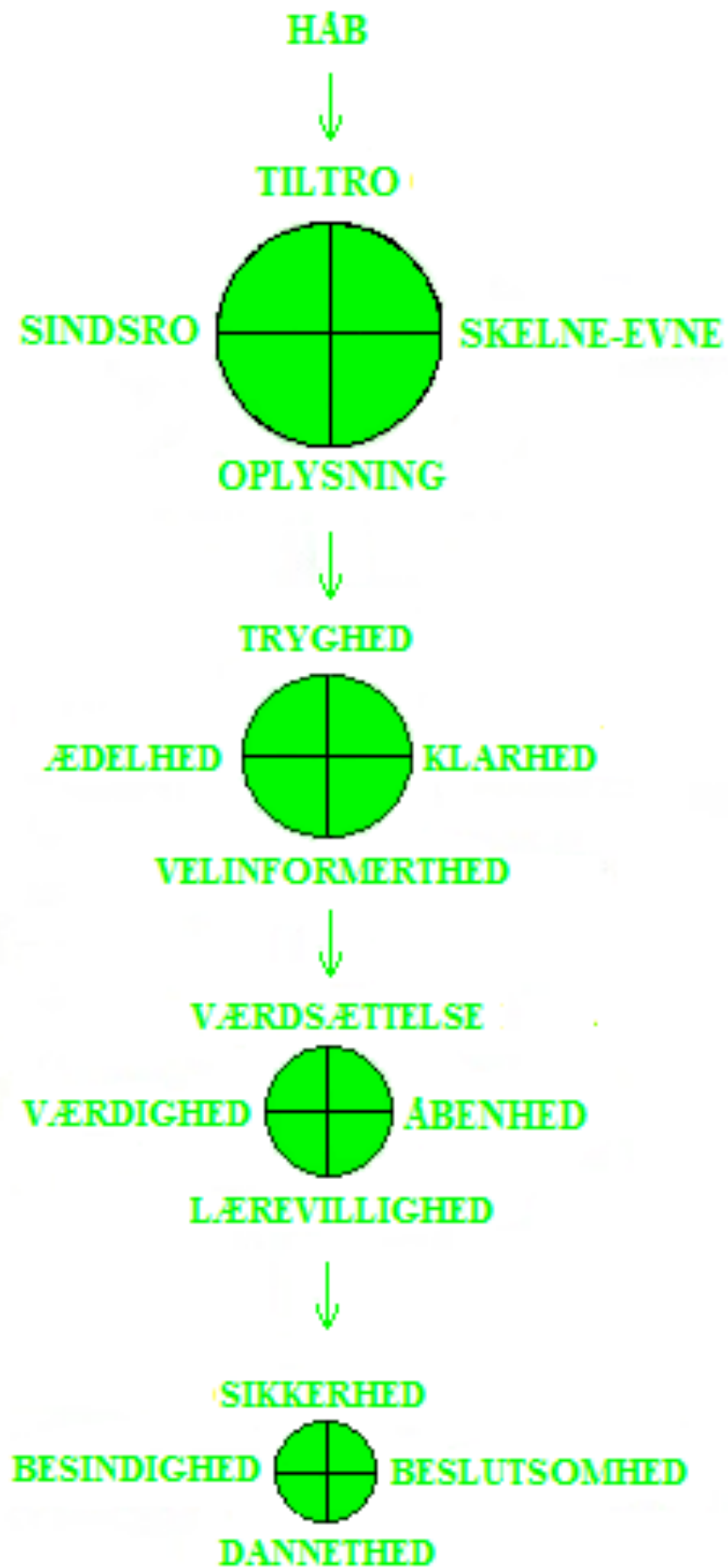
APPENDIKS N
HOVMODETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



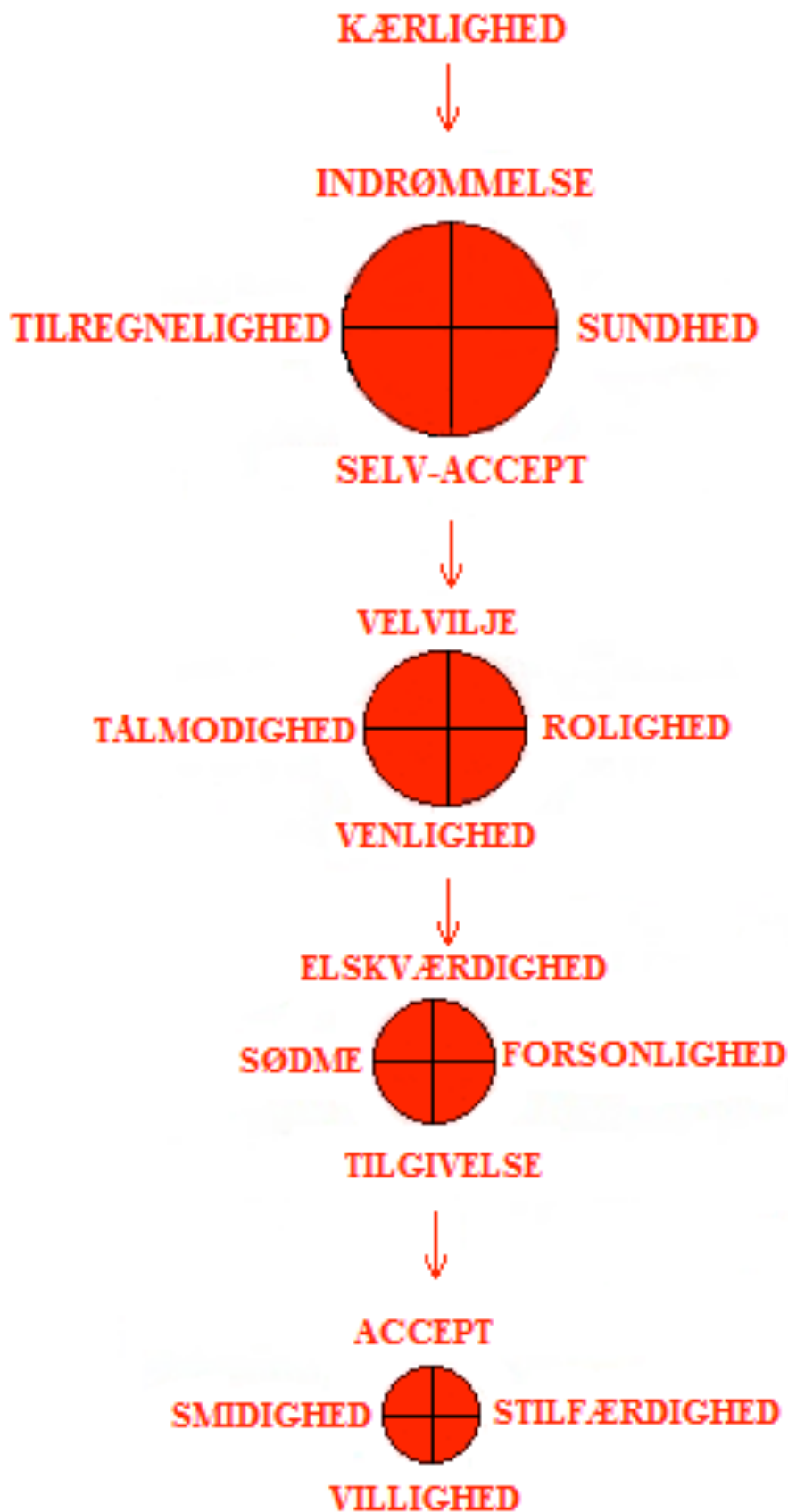
APPENDIKS O
TROENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



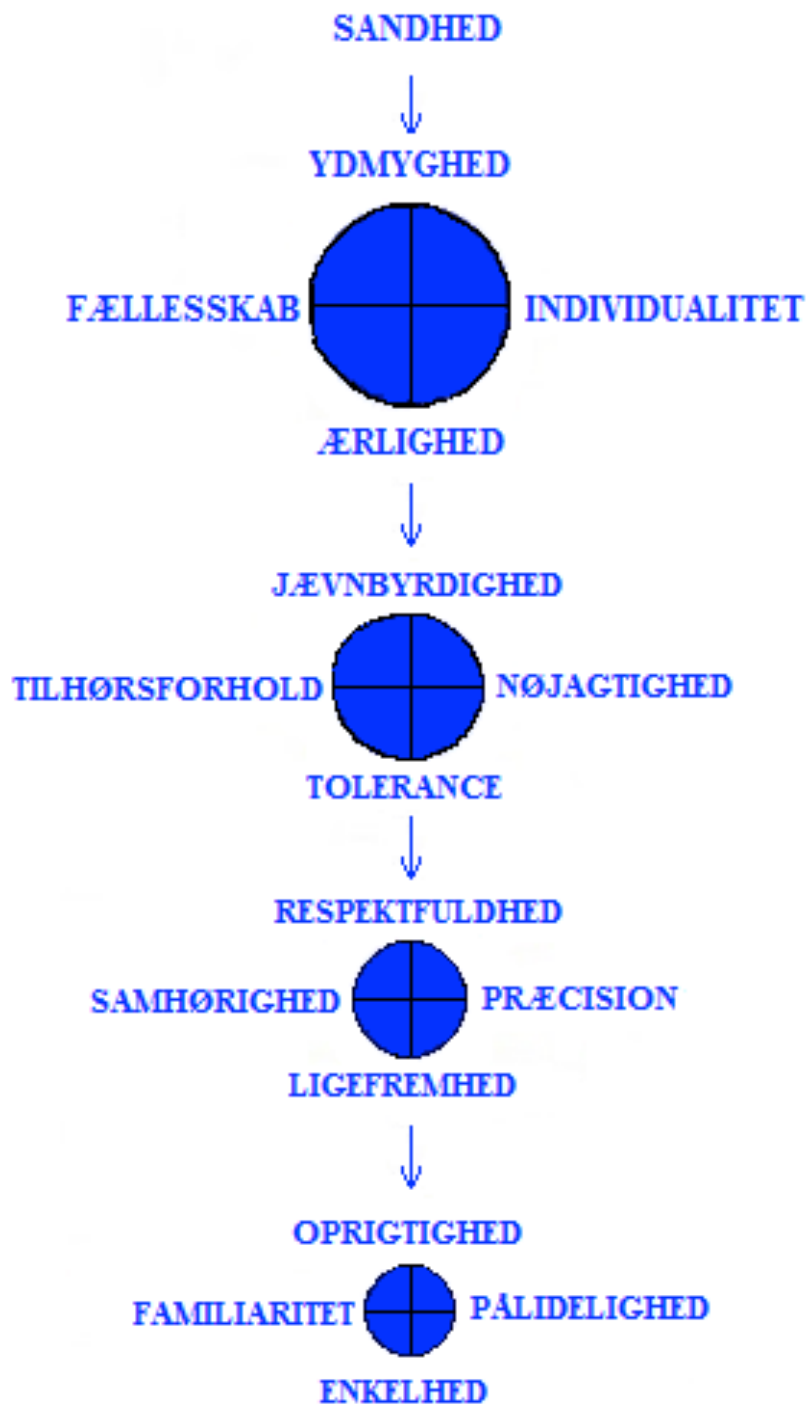
APPENDIKS P
HÅBETS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



APPENDIKS Q
KÆRLIGHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



APPENDIKS R
SANDHEDENS SMÅ, MINI, MIKRO OG NANO RINGE



EKSEMPEL PÅ MØDEFORM I CHRISTS ANONYMOUS

Mit navn er, og jeg er Kristus.

Velkommen til dette møde i Christs Anonymous.

Vi mødes hver fra klokken til

Mødelokalet vil være åbent 15 minutter før og efter mødet.

Vi er et Fællesskab af mænd og kvinder, der mødes regelmæssigt for at hjælpe hinanden med at frigøre os fra den uhåndterlighed, der udspringer fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores ego, så vi kan blive i stand til i stedet at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed finde glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Lad os begynde dette møde med et øjebliks stilhed for at reflektere over, hvorfor vi er her nu efterfulgt af Guds bøn, som vores gruppe har valgt fra Trin Elleve i vores litteratur.

Efter et øjebliks stilhed sig:

Tak og lad os nu bede sammen:

Gud.

Du er vores livs eneste sande mål.
Vi er endnu kun slaver af vores ønsker,
som begrænser vores fremgang,
men Du er den eneste Gud og Kraft,
som kan løfte os op til det stade.

Tak!

Efter bønne begynder mødet formelt ved at mødelederen siger:

Den eneste forudsætning for medlemskab af Christs Anonymous er et ønske om at befri sig fra sin addiktion til sit tænkende sind, sit ego og dermed blive i stand til at identificere sig med sit sande Selv, sin Ånd og således komme til at opleve glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Det koster ingenting at tilhøre Fællesskabet.

Du er medlem, hvis du siger, at du er det.

Vi foreslår, at du kommer nogen tid før begyndelsen af mødet og bliver nogen tid efter afslutningen af mødet for at udvikle din følelse af fællesskab med de andre medlemmer af Christs Anonymous.

Jeg giver nu ordet videre til vores kasserer, der vil byde vores nykommere velkommen og fejre milepæle med vores oldtimere.

Tak!

Kassereren siger:

Mit navn er..... og jeg er Kristus.

I Christs Anonymous tror vi på, at enhver, der kommer til vores møder, er en del af den kraft, der holder vores gruppe i live, og derfor fejrer vi forskellige aktive perioder af medlemmers deltagelse i vores møder i Christs Anonymous.

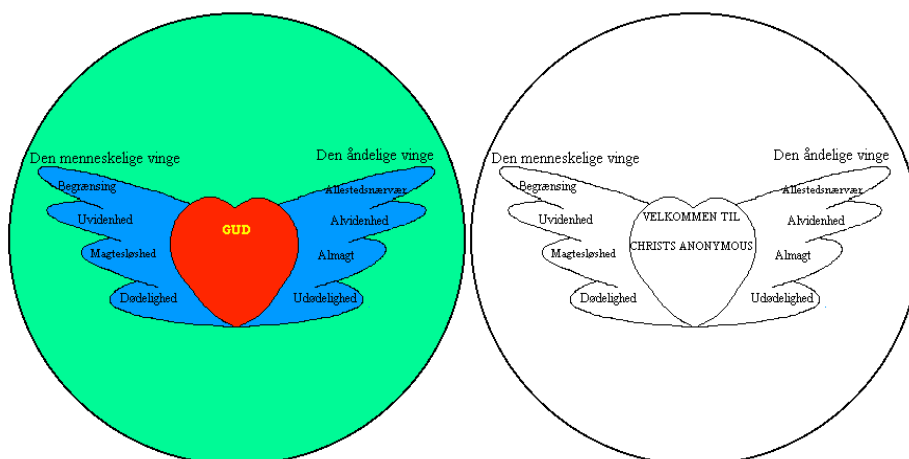
Til at begynde med fejrer vi de vigtigste personer blandt os i dag, der er vores nykommere.

Er der nogen, der ønsker at præsentere sig ved navn, der er til deres første møde i Christs Anonymous i dag?

Tillad os venligst at byde dig velkommen.

Byd nykommeren velkommen ved at give ham/hende Christs Anonymous' velkomst amulet, efter, at den har været sendt rundt til alle medlemmer for at give dem lejlighed til at oplade den med deres velsignelser og gode ønsker for nykommerens fremtid.

FORSIDE OG BAGSIDE AF VELKOMST AMULETTEEN I CHRISTS ANONYMOUS



Vi går nu videre med at fejre medlemmers mødedeltagelse i Christs Anonymous

Er der nogen, der har deltaget i mellem 2 og 29 møder i Christs Anonymous i dag?

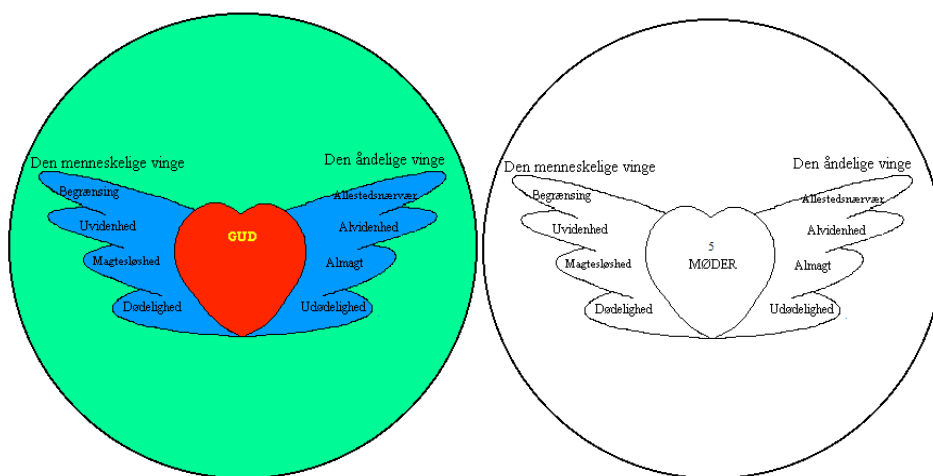
Er der nogen, der har deltaget i 30 Christs Anonymous møder i dag?

Er der nogen, der har deltaget i 60 Christs Anonymous møder i dag?

90 møder? 180 møder? 270 møder? 365 møder? Flere møder?

Hvis et medlem ønsker at fejre sin mødedeltagelse med Fællesskabet, giv ham/hende den Christs Anonymous amulet, der har antallet af hans/hendes møder på den ene side og Christs Anonymous symbolet på den anden side, efter, at amuletten har været sendt rundt til alle medlemmer for at give dem lejlighed til at oplade den med deres velsignelser og gode ønsker for medlemmets fremtid.

FORSIDE OG BAGSIDE AF MILEPÆL MØDE AMULETTEEN I CHRISTS ANONYMOUS MØDE



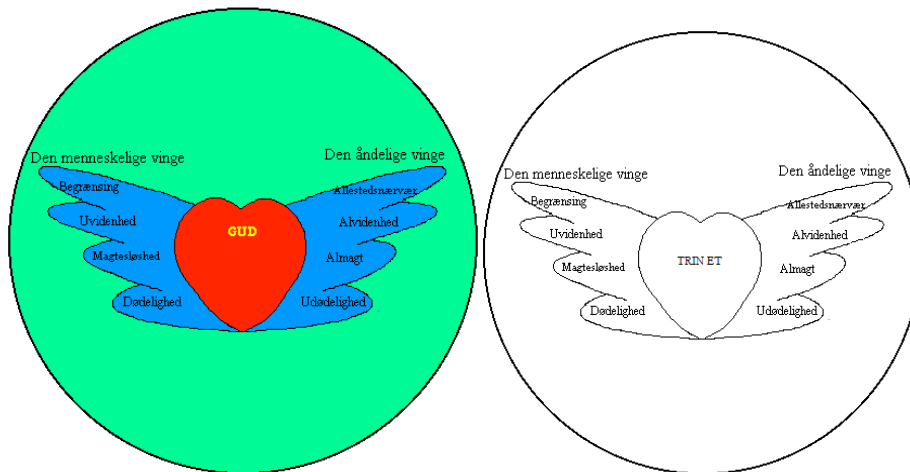
Gå videre til den næste del af fejringerne ved at spørge:

Er der nogen, der ønsker at fejre afslutningen af et Trin eller en Tradition i Christs Anonymous ved at dele deres erfaringer med det Trin eller den Tradition i vores møde i dag efter gruppeoplæsningerne?

Hvis et medlem ønsker at fejre afslutningen af et Trin eller en Tradition med Fællesskabet, giv medlemmet den Christs Anonymous amulet, der har navnet på det Trin eller den Tradition, han/hun har færdiggjort på den ene side og ChrisAn symbolet på den anden side, efter, at amuletten har været

sendt rundt til alle medlemmer for at give dem lejlighed til at oplade den med deres velsignelser og gode ønsker for medlemmets fremtid.

FORSIDE OG BAGSIDE AF MILEPÆL TRIN ELLER TRADITION AMULETTE I CHRISTS ANONYMOUS



Afslut fejringerne ved at sige:

Tak for at fejre jeres helbredelses-milepæle med os i dag.

Jeg giver nu ordet tilbage til mødelederen,

Tak!

Mødelederen siger:

Mit navn er, og jeg er Kristus.

Lad os nu gå videre med vores gruppeoplæsninger.

Vælg medlemmer til at læse en eller flere af gruppeoplæsningerne, og bed dem læse det højt for gruppen ved at sige:

Jeg beder (medlemmets navn) om at læse (navnet på oplæsningen) for os.

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!

Efter gruppe-oplæsningerne, siger mødelederen:

Jeg beder nu de medlemmer, der har afsluttet arbejdet med et Trin eller en Tradition i Christs Anonymous, om at komme her op og dele deres erfaringer med deres arbejde på dette Trin eller denne Tradition med Fællesskabet.

Byd disse medlemmer velkommen til at dele deres erfaring med Fællesskabet.

Når de er færdige med at dele, sig.

Jeg åbner nu mødet for medlemmer, der ønsker at dele og sender ordet lokalet rundt.

De, der foretrækker at lytte i dag, kan præsentere sig og sige, at de ønsker at lytte i dag og give ordet videre til næste medlem.

Ved afslutningen af denne del af mødet, afslutter mødelederen mødet:

Jeg afslutter nu mødet med vores afsluttende oplæsninger.

Vælg medlemmer til at læse en eller flere af gruppeoplæsningerne, og bed dem læse den for gruppen ved at sige:

Jeg beder (medlemmets navn) om at læse (navnet på oplæsningen) for os.

Gruppeoplæsningerne kan læses i følgende orden:

*De Tolv Traditioner i Christs Anonymous.
Bare for i dag.*

Efter oplæsningerne læser mødelederen ChrisAn meddelelser, hvis der er nogen og tilføjer:

Hvis et medlem ønsker at åbne et nyt møde i Christs Anonymous, foreslår vi, at han/hun følger forslaget til mødeform, der findes i slutningen af vores grundlæggende bog: *Christs Anonymous – Det Trettende Trin*.

Alle medlemmer kan finde vores litteratur til gratis download på Internettet på denne adresse:

<http://christsanonymous.org/>

Til sidst afslutter mødelederen mødet ved at sige:

Jeg takker jer alle for at deltage i dette møde og for at dele jeres erfaring, styrke og håb med os om, hvordan vi kan komme os over vores addiktion til

vores tænkende sind, vores ego, så vi kan blive ført til énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til glæde over at være til.

Og vi afslutter nu vores møde sammen med Åndsbønnen, som vores gruppe har valgt fra Trin Elleve i vores litteratur.

Gud, vores Fader Moder.
 I, som er i Gudsriget.
 Måtte Jeres navn være vores
 Hellige Navn Ardhanarishvara.
 Måtte Jeres Rige komme på Jorden,
 så Jeres vilje kan ske på Jorden,
 som den sker i Gudsriget.
 Giv os i dag, hvad vi behøver,
 Tilgiv os vores fejltagelser, og giv os
 evnen til at tilgive dem,
 der tager fejl af os.
 Vejled os gennem vores ønsker,
 og befri os fra vores fejltagelser.
 For Jeres er Gudsriget
 og Magten
 og Æren
 i evighed.
 Amen.

TAK!

Bliv ved med at komme tilbage! Vi har brug for dig!

