

# De Tolv Trinn

---

Studie av disse trinnene er for å få utbytte av Al-Anon programmet. Prinsippene de omfatter er universale og kan brukes av alle, uansett personlig trosbekjennelse. I Al-Anon søker vi etter en stadig dypere forståelse av disse trinnene, og ber om visdom til å bruke dem i våre liv.

1. Vi innrømmet at vi var maktesløse overfor alkohol - at våre liv var blitt umulige å mestre.
2. Vi kom til å den tro at en makt større enn oss selv kunne gi oss vår tilregnelighet tilbake.
3. Vi bestemte oss for å overgi vår vilje og våre liv i Guds varetekt, slik vi selv oppfattet ham.
4. Vi foretok en fryktløs og inngående moralsk selvransakelse.
5. Vi innrømmet for Gud, for oss selv og for et annet menneske den nøyaktige natur ved våre feil.
6. Vi ble fullstendig rede til å la Gud fjerne alle våre karakterfeil.
7. Vi ba Ham ydmykt om å fjerne alle våre feil.
8. Vi satte opp en liste over alle de personer vi hadde såret, og ble villige til å gjøre det godt igjen overfor dem alle.
9. Vi gjorde direkte henvendelser til slike personer så sant dette var mulig uten å skade dem eller andre.
10. Vi fortsatte med personlig ransakelse, og når vi gjorde feil innrømmet vi dette med en gang.
11. Vi søkte gjennom bønn og meditasjon å forbedre vår bevisste kontakt med Gud, slik vi forstod Ham, i det vi kun ba om kjennskap til Hans vilje med oss og kraft til å utføre den.
12. Da vi, som et resultat av disse Trinn, hadde hatt en åndelig oppvåkning, forsøkte vi å bringe dette budskapet ut til andre, og å praktisere disse prinsipper i all vår gjerning.