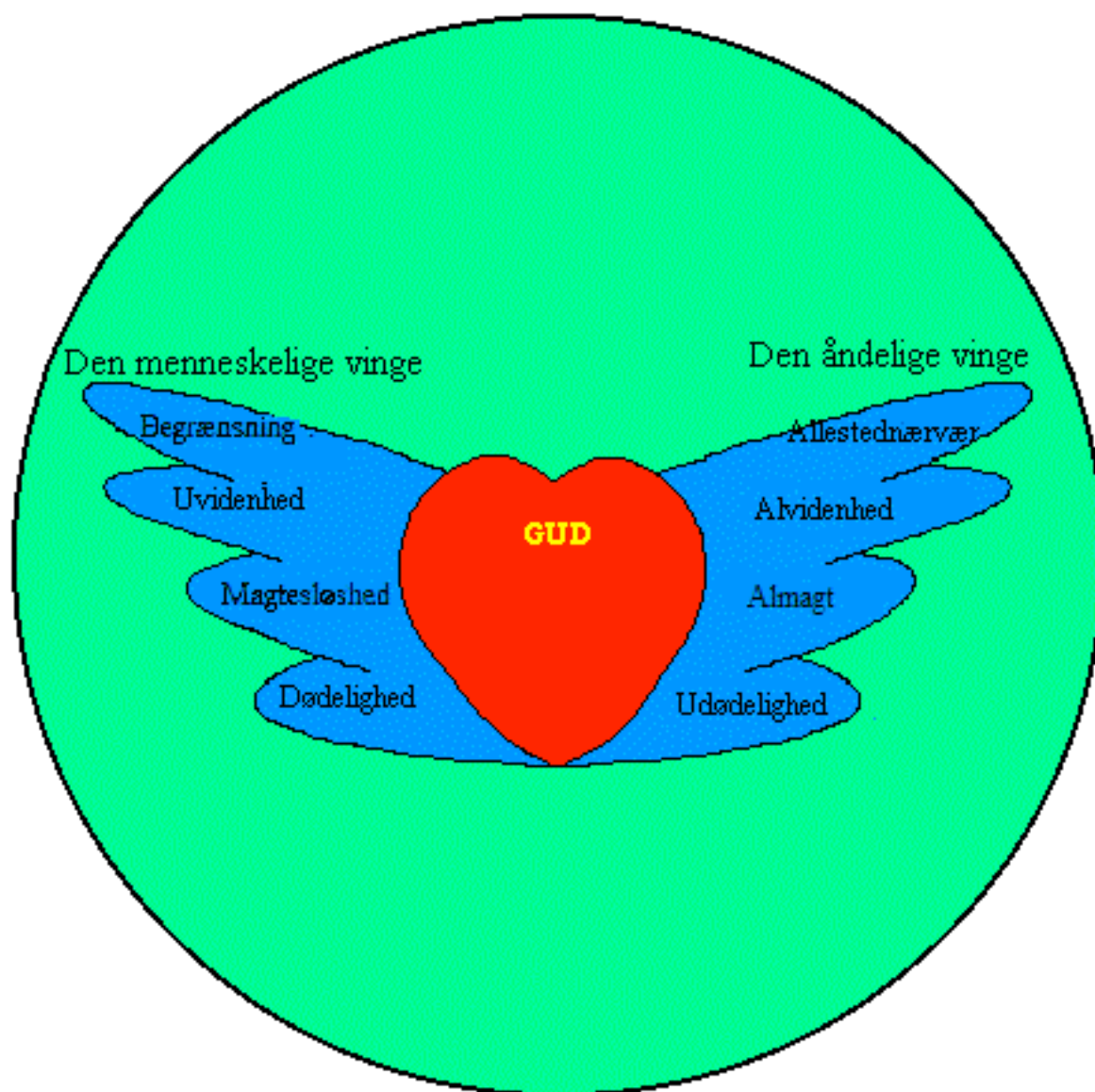


DAGLIGE KONTEMPLATIONER FOR MEDLEMMER AF

CHRISTS ANONYMOUS



DET TRETTENDE TRIN

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



Tredje udgave begyndt 1. januar 2026

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

ANERKENDELSE

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 skabt og manifesteret 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.

JANUAR

01. JANUAR: <i>DET TRETTENDE TRIN</i>	4
02. JANUAR: <i>KRISTUSBEVIDSTHEDEN</i>	5
03. JANUAR: <i>'GRATIS' PRINCIPPET</i>	6
04. JANUAR: <i>SANDHEDENS LILLE RING</i>	6
05. JANUAR: <i>MØDER</i>	7
06. JANUAR: <i>MEDLEMSKAB AF CHRISTS ANONYMOUS</i>	8
07. JANUAR: <i>YTRINGSFRIHED</i>	8
08. JANUAR: <i>GLÆDEN UDEN MODSÆTNING</i>	9
09. JANUAR: <i>DET NEUTRALE PUNKT</i>	10
10. JANUAR: <i>AT TRÆDE UD AF KRIGEN</i>	10
11. JANUAR: <i>AT DØMME PÅ GODT OG ONDT</i>	11
12. JANUAR: <i>MENTALE-EMOTIONELLE ARKETYPER</i>	12
13. JANUAR: <i>FEJLBARLIGHED</i>	12
14. JANUAR: <i>ANVENDELSE TRIN SYV I TRIN TI</i>	13
15. JANUAR: <i>HJERTET</i>	14
16. JANUAR: <i>FÆLLESSKAB</i>	14
17. JANUAR: <i>KOMMUNIKATION</i>	15
18. JANUAR: <i>AT FINDE GLÆDE UNDER ALLE OMSTÆNDIGHEDER</i>	16
19. JANUAR: <i>GLÆDE OVER AT VÆRE TIL</i>	16
20. JANUAR: <i>OVERGIVELSE TIL GRUPPESAMVITTIGHEDEN</i>	17
21. JANUAR: <i>ANONYMITETSPRINCIPPET</i>	18
22. JANUAR: <i>DET SÅREDE INDRE BARN</i>	18
23. JANUAR: <i>TJENESTE</i>	19
24. JANUAR: <i>DEN ASTRALE KROP, EMOTIONELLE KROP</i>	20
25. JANUAR: <i>ROS FRA ANDRE</i>	20
26. JANUAR: <i>FORVANDLING</i>	21
27. JANUAR: <i>DET TÆNKENDE SIND, EGOET</i>	22
28. JANUAR: <i>MENINGER</i>	22
AUGUST JANUAR: <i>TAKNEMMELIGHEDSBØNNEN (FEMTE DIMENSIONS BØNNEN)</i>	23
30. JANUAR: <i>GRUPPENS HØJERE MAGT</i>	24
31. JANUAR: <i>LYKKE</i>	24

01. Januar: *Det Trettende Trin*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 7

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

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

De fleste af os søgte tilflugt i at vide, at tallet tretten betragtes som tallet for det hellige feminine princip, og derfor åbnede vi vores sind for nye oplysninger om gammel viden om tallet tretten.

De fleste af os var også i stand til at acceptere idéen om, at Traditionerne til sammen kunne opfattes som et afsluttende Trin, og på den måde overvandt vi vores frygt for og misforståelse af tallet tretten.

Dagens kontemplation

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

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

02. Januar: Kristusbevidstheden

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 8

Mange af os kendte kun ordet Kristus, som det kom til udtryk i forbindelse med Jesus fra Nazareth, men da vi kom til Christ's Anonymous, opdagede vi imidlertid, at ordet Kristus er udtryk for en bestemt sindstilstand.

Denne sindstilstand kaldes også barmhjertighedens sindstilstand, der indebærer, at vi er rede til betingelsesløst at tilgive dem, vi føler os såret af ved selv at tage os af vores sår i stedet for at straffe andre for, at vi er såret.

Til at begynde med var det svært for mange af os at gøre dette, fordi vi følte, at det var vores opgave at hævne os på de, der sårede os for, at de kunne lære at blive gode og kærlige mennesker.

Da vi gav slip i denne holdning og i stedet overgav os til vores Kristusbevidshed,

opdagede vi, at vores åndelige vækst bestod i at indrømme vores sår og arbejde på at hele og helbrede dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vise barmhjertighed overfor andre, jeg føler mig såret af ved at betingelsesløst at tilgive dem.

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

03. Januar: 'Gratis' princippet

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 116

I vores arbejde med vores ChrisAn Program, arbejdede vi også med den kendsgerning, at vi som mennesker har vi fire grundlæggende byggesten til at opbygge vores liv nemlig penge, tid, energi og interesse.

'Gratis' princippet er er udelukkende forbundet med vores jordiske ressourcer, men i Christ's Anonymous er vores mål af en åndelig art, og vi brugte først og fremmest vores jordiske ressource med dette formål for øje.

Vi brugte disse ressourcer til at gå hinsides vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego for at forene os med vores sande Selv, vores Ånd og til at hjælpe andre og dermed Verden som helhed til at opnå det samme.

Derfor ønskede vi at bruge 'gratis' princippet i forhold til nykommere ved at bruge vores penge, tid, energi og interesse gratis på nykommere, og vi stiller også vores litteratur gratis til rådighed for at lette denne proces.

Dagens kontemplation

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

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

04. Januar: Sandhedens Lille Ring

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

og andre kunne have forskellige grunde til at føle på den måde, vi gjorde (Individualitet).

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 55

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

Det kunne ofte få os til at føle os underlegne, når vi så andres kvaliteter, og til at føle os overlegne, når vi så vores egne kvaliteter ligge på et højere plan, end de var hos det menneske, vi sammenlignede os med.

I Sjette Trin opdagede vi, at når vi sammenlignede os med andre, kunne det medføre, at vi landede i smerten fra Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation.

Hvis vi følte denne smerte, parrede vi Hovmodets Lille Ring med Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab, og således voksede vores Egosind i oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg parre Sandhedens Lille Ring med Hovmodets Lille Ring, hvis jeg oplever smerte ved at sammenligne mig med andres kvaliteter, så mit tænkende sind, mit Ego kan vokse i oplysning og visdom.

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

05. Januar: Møder

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 148

At deltage i møder i Christs Anonymous Fællesskabet gav os en mulighed for at fejre vores milepæle i Programmet, og en af vores milepæle er færdiggørelsen af et Trin eller en Tradition.

Når vi delte vores opfattelse af et Trin eller en Tradition efter, at vi var blevet færdige med Trinet eller Traditionen, fik vi lejlighed til udtrykke vores forståelse, og dermed blev vores forståelse klarere for os selv.

Dermed gav vi andre mulighed for at danne sig et indtryk af, hvordan vi havde opnået personlig styrke ved at arbejde med vores Program, og dermed gav vi dem håb om, at også de kunne opnå den styrke, som vi havde opnået.

Således kunne vi bidrage til andre medlemmers vækst og inspirere dem til at gøre det, der skal til for at opnå de fordele, vi havde opnået, ved at arbejde med vores Program i Christs Anonymous.

Dagens kontemplation

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

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

06. Januar: Medlemskab af Christs Anonymous

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 111

I Fjerde Trin i ChrisAn opdagede vi, at vores Ego rummede både smerte og glæde, og det havde forledt os til at tro, at vi blot skulle forandre os nok for at kunne give slip i smerten og bare få glæden.

De fleste af os indså, at på trods af vores ihærdige anstrengelser for at forandre os, oplevede vi dog stadig smertefulde tanker og følelser, og det kunne forlede mange af os til at tro, at vi var dårlige mennesker.

Efterhånden som vi lærte vores tænkende sinds, vore Egos tankesystem at kende opdagede vi, at dette dualistiske tankesystem altid og uden undtagelse kom til udtryk i form af smerte og glæder.

Derfor ønskede vi at være medlemmer af ChrisAn, så vi kunne få hjælp fra Fællesskabet til at give slip på vores addiktion til dette tankesystem og bruge vores Ånds tankesystem og dermed opleve glæden uden modsætninger.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge hjælp og støtte til at give slip i min addiktion til mit tænkende sind, mit Ego ved hjælp af mit medlemskab af Christs Anonymous.

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

07. Januar: Ytringsfrihed

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 123

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

Ved hjælp af Traditionerne blev vi langsomt i stand til at bringe den åndelige opvågningen, vi havde opnået i arbejdet med vores Tolv Trin ud i vores forhold til den ydre Verden.

Lidt efter lidt som dette arbejde skred frem, blev vi frigjorte fra vores frygt for, hvordan vores omgivelser forholdt sig til de synspunkter, vi havde, fordi vi blot ønskede at give vores individuelle bidrag.

Dette satte os fri til spontant at udtrykke vores synspunkter i enhver sammenhæng uden at ønske at påtvinge andre vores synspunkter, for vi delte ikke vores synspunkter for at få andres godkendelse eller kritik af dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg frit udtrykke mine individuelle synspunkter i de sammenhænge, jeg indgår i, hvad enten mine synspunkter adskiller sig fra andres eller falder sammen med dem.

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

08. Januar: Glæden uden modsætning

I Christs Anonymous havde vi et presserende behov for at bryde vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, for at blive i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd, og således blive ført til Glæde over at Være til.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

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

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

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

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

Dagens kontemplation

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

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

09. Januar: *Det Neutrale Punkt*

Selvom vi havde været åndeligt søgende i meget lang tid, og selvom vi havde søgt vejledning fra mange åndelige lærere, fandt vi stadigt i vores sind en næsten konstant pludren, som overvældede os og forhindrede os i at forbinde os med vores Neutrale Punkt og den Stilhed i sindet, som det bliver muligt for os at indtræde i fra dette punkt.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

Da vi studerede vores sind ved hjælp af Programmet i Christs Anonymous, indså vi, at vores sind rummer fire tilstande, der består i positive tanker, negative tanker, neutral tanker og fravær af tanker.

Glade tanker giver glæde, smertefulde tanker giver smerte, neutrale tanker giver fred og ingen tanker gør vores sind til klangbund for vores sande Selvs, vores Ånds glæde uden modsætninger, kaldet lykken.

Vores mål med vores medlemskab af Christs Anonymous var at blive ført til vores sande Selv, vores Ånd og dermed til evnen til at være nærværende i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige strøm.

Ved hjælp af Glædesringene og Smerteringenene i vores ChrisAn Program bragte vi oplysning og visdom til vores tænkende sind, vores Ego, og den fred, det medførte, åbnede døren til vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at bringe oplysning og visdom til min tænkende sind, mit Ego ved hjælp af Trin Seks.

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

10. Januar: *At træde ud af krigen*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 29

De fleste af os har lært at forsvare os selv ved at gå til modangreb, når vi følte os

angrebet på trods af eksempler som fx Mahatma Gandhi, der væltede det Britiske Imperium ved at stå fast på sin mening uden at angribe.

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

I vores arbejde med vores ChrisAn Program opdagede vi, at vores angreb på Verden udsprang fra krigeriske tanker, der hører til i Hadets Mikroring som derudover rummer indignation, hævnthirst og bitterhed.

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

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at flytte mig fra Hadets Mikroring til Kærlighedens Mikroring og derved træde ud af krigen mod mig selv og Verden.

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

11. Januar: At dømme på godt og ondt

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 15

I vores arbejde med vores ChrisAn Program opdagede vi, at når vi valgte at forholde os til os selv og andre ved at bedømme os og dem ud fra en målestok af rigtigt og forkert, forsvarede vi det rette og angreb det forkerte.

Vi forstod lidt efter lidt, at denne holdning udsprang fra en sygdom i vores tænkende sinds, vores Egos dualistiske tankesystem, og vi ønskede ikke længere at bruge dette tankesystem til vores bedømmelser.

I stedet ønskede vi at bringe vores tænkende sind, vores Ego på linje med vores vidende sande Selvs, vores Ånds betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige tankesystem.

Når vi brugte vores sande Selvs, vores Ånds tankesystem blev det lettere og lettere for os at føle os hjemme i vores sande Selv, vores Ånd og dermed opleve glæden uden modsætninger, som vi kalder lykke.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bringe mit tænkende sind, mit Ego på linje med mit sande Selv, min Ånd ved at skabe oplysning og visdom i mit psykologiske landskab.

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

12. Januar: Mentale-Emotionelle arketyper

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 52

Da vi begyndte vores arbejde i Trin Fire med at undersøge vores emotionelle følelser og de tanker, der ligger bag dem, undersøgte vi de grundlæggende energimønstre i forskellige mentale-emotionelle sammensætninger.

Den ene kategori kalder vi Smerteringenene, som er de energifelter, der rummer tanker, som bringer os emotionel smerte, og som også kaldes vores karakterdefekter, vores indre og ydre dæmoner.

Den anden kategori kalder vi Glædesringenene, som er de energifelter, der rummer tanker, som bringer os emotionel glæde, og som også kaldes vores dyder, vores indre og ydre engle.

Vi undersøgte vores handlinger fra vores barndom indtil nu i Trin Fire, når vi var under indflydelse af Smerteringenene og Glædesringenene, og dermed blev vi i stand til at vedkende os tanker, der gav os emotionel smerte og glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Fjerde Trin til at vedkende mig, at nogle af mine tanker giver mig smerte, og nogle af mine tanker giver mig glæde.

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

13. Januar: Fejlbarlighed

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

som vi samspillede med i vores Sjæleliv, vores sociale liv, og med det formål for øje gik vi videre til Trin Otte.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 70

I Trin Seks i vores ChrisAn Program havde vi lært vores karakterdefekter og dyder godt at kende, og derfor var vi helt rede til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra vores brug af vores karakterdefekter.

Selvom vi var villige til at modtage vores udvalgte Højere Magts hjælp blive befriet fra vores tvangsmæssige brug af vores karakterdefekter i Trin Syv, opdagede vi, at vores forvandling var en langsom proces.

Derfor brugte vi Trin Syvs forslag om at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra at bruge en karakterdefekt, når vi opdagede, at den er blevet aktiv i en situation.

Vores fejlbarlighed havde været en anstødssten for os i mange år, så det kunne være svært for os til tider at bruge Syvende Trin, fordi vi var nødt til at acceptere, at vi begik mange fejl i løbet af en dag, for at kunne bruge det.

Dagens kontemplation

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

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

14. Januar: Anvendelse Trin Syv i Trin Ti

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

I vores Tiende Trin brugte vi alle vores Trin fra Trin Et til Trin Ti, og når vi var færdige med vores Elvte, Tolvte Trin og Trettende Trin, føjede vi disse værktøjer til vores daglige selvransagelse i Trin Ti.

I vores Tiende Trins arbejde brugte vi vores Syvende Trin gennem hele vores dag ved at bede vores Højere Magt om at befri os fra en besættelse i vores tænkende sind, vores Ego af den karakterdefekt, vi havde fået øje på.

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

Når vi kom til det Syvende Trin i dagens Tiende Trins ransagelse, så vi også på, hvordan benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer forhindrede os i at kunne bruge vores Syvende Trin i situationen.

Dagens kontemplation

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

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

15. Januar: Hjertet

I vores eksistens er vores 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.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 22

Da vi studerede vores fysiske hjerte, stødte vi på den seneste forskning der viser, at vores fysiske hjerte i Virkeligheden er en hjerne, der udsteder ordrer til vores fysiske hjerne, der både hører adlyder.

Desuden fik vi at vide, at hvis der var en konflikt mellem dem, ville vores fysiske hjernes beslutninger falde bort, fordi vores hjerte er den herskende hjerne i vores fysiske krop.

Dette bekræftede det, vi havde hørt på vores åndelige vej fra de åndelige lærere, vi havde mødt på vores vej om, at vores hjerte er boligen for vores sande Selv, vores Ånd.

Det var en stor bekræftelse for os, at Vestlig videnskab og Østlig åndelighed er nået til en fælles forståelse af, at hjertets hjerne tilhører vores sande Selv, vores Ånd og er den afgørende beslutningstager.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at lære at lytte til mit sande Selvs, min Ånds vilje for mig og tage den til hjerte gennem handling.

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

16. Januar: Fællesskab

Princippet i Første Tradition er Fællesskab.

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

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

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

Vi opdagede desuden, at vores ChrisAn Fællesskab gjorde det muligt for os at gennemføre vores ChrisAn Program langt lettere, end vi ellers ville have været i stand til.

Vi opdagede også, når vi delte vores erfaringer med Programmet med de andre medlemmer, vores sponsor eller helbredelsespartner, voksede vores forståelse på en måde, vi ikke kunne have opnået, hvis vi gjorde det alene.

Dagens kontemplation

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

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

17. Januar: Kommunikation

Princippet i Andet Trin er Åbensindethed.

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

Sammen med en anden var mange af os ængstelige for, hvordan vores tanker og følelser ville blive modtaget, og derfor kunne vi blive optaget af, hvordan vi skulle udtrykke os på en måde, der blev godt modtaget.

Når vi forsvandt ind i vores tænkende sind, vores Ego, forlod vi øjeblikket, og vi ophørte samtidigt med at lytte til det, den anden havde på hjerte, og udviste på den måde en manglende evne til at lytte.

Dette kunne føre til mange misforståelser, og dermed blev samtalen kørt af sporet, fordi den anden kunne blive optaget af at forklare os det, vi havde misforstået, i stedet for at lytte til os.

På den måde følte hverken vi eller den anden os modtaget af hinanden, og da forbindelse altid er formålet med en samtale uanset hvilket emne, vi udveksler oplysninger om, gik forbindelsen tabt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge princippet og sloganet fra mit ChrisAn Programs Anden Tradition til at lære at lytte opmærksomt og respektfuldt til den anden.

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

18. Januar: At finde glæde under alle omstændigheder

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 37

Vores mål i ChrisAn er at finde glæden uden modsætninger, kaldet lykke, som er karakteristisk for vores sande Selv, vores Ånd, og derfor ønsker vi at være i enhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Følelserne fra tankerne i vores tænkende sind, vores Ego, kan føre til glade eller smertefulde følelser, og kun når vi fastholder vores fokus i nuet uden at tænke noget om det, kan vi få adgang til vores sande Selv, vores Ånd.

Efterhånden som vi oplevede dette, blev det afgørende for os at forblive i det nuværende øjeblik og opleve alle vores formidentiteter i nuet fra vores sande Selvs, vores Ånds perspektiv.

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

Dagens kontemplation

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

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

19. Januar: Glæde over at være til

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 7

I ChrisAn lærte vi, at der findes fire former for glæde: Eufori, som udspringer af selvros, glæde, som udspringer af taknemmelighed, ekstase, der udspringer af lykke, der er glæden uden modsætning.

Så længe vi har en grund til at være glade, mister vi glæden eller bliver endog ulykkelige, hvis grunden til vores glæde forsvinder, og den bliver ofte til smerte på grund af dualiteten i vores tænkende sind, vores Ego.

I ChrisAn søger vi lykken, og det betyder, at vi har brug for at hæve os over dualiteten i vores tænkende sind, vores Ego, så vi kan blive et med vores sande Selv, vores Ånd, hvor lykken findes.

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

Dagens kontemplation

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

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

20. Januar: Overgivelse til Gruppesamvittigheden

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 109

I vores Trinarbejde i ChrisAn havde vi valgt at udvikle tillid til vores udvalgte Højere Magt, og i vores Traditionsarbejde valgte vi at udvikle tillid til vores gruppes Højere Magt, som også kaldes Gruppesamvittigheden.

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

Somme tider ønskede vi at vores idé om, hvad der var det bedste for os selv og vores gruppe skulle være det, gruppen valgte som handlingsgrundlag, og derfor kunne vi ønske at overbevise andre om, at vores forslag er bedst.

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

Dagens kontemplation

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

21. Januar: Anonymitetsprincippet

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

Derfor afslørede vi ikke, hvad andre delte under mødet.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 124

Når vi deltog i møder i ChrisAn, havde vi brug for at dele om vores eksistentielle problemer, for dermed åbnede vi os for at finde en løsning ved at indrømme det for os selv og vores fællesskab ved at sige det højt.

Når vi indrømmede vores eksistentielle problem for gruppen, åbnede vi os for at modtage løsninger på problemet både indefra og fra andre medlemmer, der havde fundet en løsning på et lignende problem.

For at vi kunne have modet til at åbne os for vores Fællesskab, var vi nødt til at vide, at vi ikke behøvede at frygte, hvad andre medlemmer ville bruge vores fortrolighed til.

Princippet om anonymitet er skabt og manifesteret præcist for, at vi har en retningslinje i vores Fællesskab, der beskytter os mod, at vores fortrolighed bliver brugt på en måde, der smerter os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere Princippet om Anonymitet ved ikke at sætte navn på de personer, der deltog i mødet, eller på de personer, der delte det, jeg ønsker at videregive til folk, der ikke var til stede ved mødet.

22. Januar: Det sårede indre barn

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 84

Da vi arbejdede med vores Tiende Trin indså vi, at vi kunne bruge mange navne som en overskrift for vores smertefulde tanker og følelser som karakterfejder, dæmoner, synder, fejlslutninger, vores sårede indre barn.

Nogle af os følte os så overvældede af vores smertefulde tanker og følelser, at vi kaldte dem dæmoner, men de fleste af os ønskede ikke at bruge den betegnelse,

selvom vi så kunne at kalde vores dyder for engle.

Andre af os kaldte dem synder, fordi vi følte, at vi begik en fejl mod vores sande Selv, vores Ånd ved at tage smerten fra ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige energier i brug.

I Virkeligheden valgte vi at deltage i Jordspillet for at opleve modsætningen til vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at lade os såre som børn af vores forældre.

Dagens kontemplation

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

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

23. Januar: Tjeneste

Princippet i Anden Tradition er tjeneste.

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

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

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

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

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

Dagens kontemplation

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

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

24. Januar: *Den astrale krop, emotionelle krop*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 46

I vores Første Trin i Christ's Anonymous arbejdede vi på at blive mere bevidste om de karakteristika, der tilhører vores forskellige bevidsthedsplaner som fx at studere den femte dimens, astralplanet.

Vores astrale krop, emotionelle krop opfatter vi som et selvstændigt væsen, men også som en del af helheden i vores væsens struktur, som vi vores hjerte er et selvstændigt væsen og også en del af hele vores fysiske struktur.

Vores astrale krop, emotionelle krop er en beholder for den energistrøm, der strømmer vores tankevirksomhed i vores kausale krop, og det fik os til at forstå, hvorfor det var en fordel for os at bearbejde vores kausale krop.

Lidt efter lidt som vores Sjette Dimensions arbejde med vores tankekrop, vores kausale krop skred frem, lærte vi at bruge vores astrale krops, emotionelle krops til at pejle os ind på vores tankevirksomhed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for min astrale krop, emotionelle krop og tillade den at pege på, hvilke smertefulde tankemønstre jeg med fordel kan forvandle ved hjælp af mit Christ's Anonymous Program.

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

25. Januar: *Ros fra andre*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 73

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

Efterhånden, som vores arbejde med Medafhængighedens Ring og den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring udviklede sig, blev vi klar over, at ros er det samme for os, som heroin er for en narkoman.

Når vores medafhængighed blev aktiv, kunne det få os til at bruge vores ressourcer på at 'redde' en anden fra de smertefulde konsekvenser af hans&hendes tanker, følelser og handlinger for at blive rost.

Kun da vi arbejdede med at parre Medafhængighedens Ring med den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring opdagede vi, at den anden havde brug for at lære at befri sig selv fra sine problemer, så vi gav slip.

Dagens kontemplation

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

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

26. Januar: Forvandling

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 60

Mange af os kaldte Sjette Trin for forvandlingens Trin, fordi vi arbejdede med at parre Smertens Ringe med Glædens Ringe for at skabe og manifestere oplysning og visdom i vores tænkende sind, vores Ego.

Efterhånden, som vi erkendte konsekvenserne af at bruge Smertens Ringe, forstod vi, at vi ikke behøvede at blive i disse energifelter i vores psykologiske landskab, så vi brugte vores Syvende Trin til at give slip i dem.

Vi samarbejdede med vores udvalgte Højere Magt dagen igennem ved at stå ved vores karakterdefekter, og den smerte og uhåndterlighed de førte til ved at bruge vores Syvende Trins Bønner.

Som et resultat af denne forståelse holdt vi op med at benægte, forsvare, retfærdiggøre og rationalisere vores brug af vores karakterdefekter, og dermed opnåede vi et effektivt Syvende Trin i vores forvandling.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette og Syvende Trin i ChrisAn ved at bruge en karakterdefekt til at skabe og manifestere oplysning og visdom i mit tænkende sind, mit Ego.

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

27. Januar: *Det tænkende sind, Egoet*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 15

Da vi kom til Christs Anonymous havde de fleste af os lidt af tankemylder i mange år, og vi havde forsøgt at få kontrol over vores tænkende sind, vores Ego for at standse dette mylder af smertefulde og ubehagelige tanker.

Vi vidste ikke, at vi var magtesløse over vores tænkende sind, vores Ego, og at vi havde brug for hjælp til at håndtere vores ubehagelige og smertefulde tanker ved at bruge dem til at opnå oplysning og visdom.

I vores Elvte Trin arbejdede vi med at opnå stilhed i vores tænkende sind, vores Ego, så det kunne blive den lykkeligt klangbund for vores sande Selv, vores Ånd

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

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge værktøjerne i mit ChrisAn Program til lære at værdsætte mit tænkende sind, mit Ego som multifacetterede diament.

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

28. Januar: *Meninger*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 43

Før vi kom til Christs Anonymous var det vigtigt for os at have en mening om Virkeligheden på ethvert tidspunkt og i enhver situation efterhånden, som dagens begivenheder fandt sted.

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

Derved opdagede vi, at denne konstante snakken i vores Ego, handlede om et ønske om at være alvidende, men at denne snakken blot indeholdt meninger om Virkeligheden, men disse meninger var ikke Virkeligheden selv.

Vi opdagede, at de var et unødvendigt vedhæng til vores oplevelse af Virkeligheden i NUET, så vi brugte vores ChrisAn Program til at træne os selv for at kunne opleve Virkeligheden, fra vores sande Selvs, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg øjeblikkeligt give slip i alle de af mine meninger om Virkeligheden, som smerter mig, og i stedet vil jeg fastholde mit fokus på Virkeligheden, som jeg oplever den i mit Egos stilhed.

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

29. Januar: *Taknemmelighedsbønnen* (Femte Dimensions Bønnen)

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

I vores daglige liv oplever vi sociale samspil, tanker, følelser og handlinger og fysiske tilstande, som vi opfattede som ubehagelige eller besværlige og derfor ønskede at skille os af med.

Mange af os blev vrede, når vi oplevede noget ubehageligt eller besværligt i stedet for at tage det til hjerte som en lejlighed til at skabe oplysning og visdom i vores tænkende sind, vores Ego.

Vores vrede fik os til at benægte, at vores ubehag og besværligheder var et tilbud om vækst, og vores ubehagelig og besværlige sociale samspil var et tilbud om vækst i oplysning og visdom.

Hvis vi i stedet benægter, forsvarer, retfærdiggør og rationaliserer vores eksistentielle smerter for at slippe for at udføre de handlinger, som smerten kræver går vores vækst i stå.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Taknemmelighedsbønnen, når jeg oplever noget ubehageligt eller besværligt for at huske mig selv på, at dette er en gave i gråt indpakningspapir.

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

30. Januar: Gruppens Højere Magt

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 109

I vores sociale liv havde vi brug for at samspille med andre mennesker, og vores Traditioner handler alle om, hvordan vi bedst kunne håndtere vores sociale samspil ved hjælp af vores sande Selv, vores Ånd.

I gruppesammenhænge fandt vi ud af, at vi kunne vælge at opfatte vores gruppe som én enhed, der har en personlig Højere Magt, som består af den forenede kraft af alle gruppemedlemmernes personlige Højere Magter.

Vi kunne vælge at tro på, at vores gruppes Højere Magt ved, hvad vores gruppe har brug for på ethvert givent tidspunkt, og at det kommer til udtryk i gruppen i den kommer til udtryk i gruppens forenede vilje.

Derfor lyttede vi opmærksomt og respektfuldt til andre medlemmers perspektiver, når vi skulle finde den rette handling for os som en gruppe, og vi inkorporerer alle gruppemedlemmers ønsker, før vi handler.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Trettende Trin ved at lytte til Gruppesamvittigheden i de grupper, jeg indgår i.

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

31. Januar: Lykke

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 44

I ChrisAn ønsker vi at opnå glæden uden en modsætning, som også kaldes Lykke, og vores Program lærte os, at det er den tilstand, der findes i vores sande Selv, vores Ånd.

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

Den ligger heller ikke i, hvordan vi bruger eller ikke bruger vores energikrop emotionelle krop, tankekrop eller vores sociale krop for alle disse kroppe er begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige, og dette kan skabe frygt.

Glæden i disse kroppe er betinget af omstændighederne, og svinger derfor mellem glæde og smerte, og det fik os til at forstå, hvorfor vi kun kunne finde kærligheden og lykken i vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

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

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

FEBRUAR

01. FEBRUAR: <i>GODT OG ONDT</i>	26
02. FEBRUAR: <i>ANSVARLIGHED</i>	26
03. FEBRUAR: <i>ENESTÅENDEHED</i>	27
04. FEBRUAR: <i>AT VÆRE TIL GAVN</i>	28
05. FEBRUAR: <i>AT RESPEKTERE GRUPPESAMVITTIGHEDEN</i>	28
06. FEBRUAR: <i>DEN KAUSALE KROP</i>	29
07. FEBRUAR: <i>FORVANDLING AF EGOET</i>	30
08. FEBRUAR: <i>HVERT MEDLEM ÉN STEMME</i>	30
09. FEBRUAR: <i>GLÆDEN VED AT TJENE</i>	31
10. FEBRUAR: <i>SANSELIGHED</i>	32
11. FEBRUAR: <i>FRYGT FOR AT INDRØMME</i>	32
12. FEBRUAR: <i>ETIK</i>	33
13. FEBRUAR: <i>DEN STORE RING AF GLÆDE I TRIN NI TIL TOLV</i>	33
14. FEBRUAR: <i>VERDENS LIDELSER</i>	34
15. FEBRUAR: <i>OPFYLDELSENS RING</i>	35
16. FEBRUAR: <i>TRIN TOLV</i>	35
17. FEBRUAR: <i>TREDJE TRINS BØNNEN</i>	36
18. FEBRUAR: <i>BENÆGTELSE</i>	37
19. FEBRUAR: <i>TROENS LILLE RING</i>	37
20. FEBRUAR: <i>AT DELE TRIN ET-FIRE MED VORES UDVALGTE HØJERE MAGT</i>	38
21. FEBRUAR: <i>AT FØLGE HJERTET</i>	39
22. FEBRUAR: <i>MEDITATION</i>	40
23. FEBRUAR: <i>TRIN TI</i>	40

24. FEBRUAR: <i>BARMHJERTIGHED</i>	41
25. FEBRUAR: <i>DET NUVÆRENDE ØJEBLIKS LYKSALIGE STRØM</i>	42
26. FEBRUAR: <i>TANKEVANER</i>	42
27. FEBRUAR: <i>ØNSKER</i>	43
28. FEBRUAR: <i>DE OTTE FARVER</i>	44
29. FEBRUAR: <i>TRÆNING AF VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO</i>	44

01. Februar: *Godt og ondt*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 29

Under vores opvækst iagttog, vi hvordan de voksne omkring os handlede og opdagede, at de mennesker blev opfattet som gode, hvis de støttede det, de opfattede som godt, og angreb det, som de opfattede som ondt.

Vi ønskede at blive opfattet som gode mennesker, så vi gjorde det samme, og det havde bragt os selv og andre mange lidelser, så vi havde længe søgt efter svar på disse lidelser, da vi kom til ChrisAn.

I ChrisAn lærte vi, at godt og ondt er en illusion, der handler om det, der var til vores fordel eller ulempe på et givent tidspunkt, og at det, vi mente, var til vores fordel eller ulempe, skiftede fra dag til dag.

Vi holdt op med at dømme på godt og ondt og gjorde os vores formål klart ved at deltage i forskellige aktiviteter og sorterede det fra, som ikke tjente vores formål og opdyrkede det, som tjente vores formål.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at tjene mine formål og sortere det fra, der ikke tjener mine formål.

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

02. Februar: *Ansvarlighed*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

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

hjælp Traditionerne i ChrisAn, ønskede vi at blive ansvarlige.

Vi blev klar over, at vi ofte forsøgte at få ros som en betaling for vores indsats, fordi vi i Virkeligheden ikke havde lyst til at tjene vores kære på et eller flere områder, men udelukkende gjorde det for at behage dem.

Traditionerne lærte os, at en sådan fordrejning skabte og manifesterede smerte både i os selv og vores kære, fordi vores handling var en glædesløs handling, som vi udførte for at behage vores kære og andre.

Ved hjælp af vores ChrisAn Program afgjorde, om vi vores motiver til at bruge vores tid, penge, energi og interesse på noget, som tjente vores formål, og hvis det ikke gjorde, afslog vi opgaven med venlighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Traditionsarbejde til at lære at bruge mine ressourcer på de opgaver, som tjener mine formål og at give slip i de opgaver, som ikke gør det.

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

03. Februar: Enestående

Princippet i Femte Tradition er Taknemmelighed.

Slogan: Gensidig værdsættelse glæder hjertet.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Som manifesterede skabninger adskiller vi os på enestående måder fra alle andre manifesterede skabninger, og det lærte os, at vores individualitet er vores suveræne individualitet og magt.

Det gav os fred i sindet, fordi vi blev i stand til at bidrage til menneskehedens udvikling ved at bruge denne magt ved at vise vores autentiske selv, der gav andre omkring os retten til at gøre det samme.

I vores samspil med vores medmennesker, gjorde det os i stand til at værdsætte og beundre deres deres individualitet, og vi tog det til hjerte, der gavnede os selv og lod resten ligge.

Desuden tog vi det med glæde til hjerte, når andre værdsatte og beundrede vores egen individualitet, så vi alle kunne glæde os over vores Højere Magts værk i al dens regnbuefarvede mangfoldighed.

Dagens kontemplation

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

04. Februar: At være til gavn

Gruppe kassereren tjener os ved at sørge for, at den Syvende Traditions bidrags 'hat' går rundt i løbet af helbredelsesmøderne og ved at betale vores udgifter til husleje og vores forfriskninger for de penge, der er blevet samlet sammen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 108

Der findes mange måder, hvorpå vi kan tjene Christ's Anonymous, men det vigtigste er, at vi tjener os selv først og fremmest ved at tage det til hjerte, som vi kan bruge og lade resten ligge.

Vi tjener os selv, når vi har en sponsor eller helbredelsespartner eller begge, hvis vi har begge og går til møder i Christ's Anonymous og deler vores helbredelse med andre indenfor og udenfor Fællesskabet.

De af os, som ville glæde os over at tjene Fællesskabet ved at påtage os service poster som helhed, kan gøre dette ved at være sponsor eller helbredelsespartner.

Desuden kan vi påtage os at være mødeleder, kasserer, grupperepræsentant, kaffe person, velkomstperson eller ved at deltage i forskellige projekter, som vores Område Service Komite ønsker at gennemføre.

Dagens kontemplation

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

05. Februar: At respektere Gruppensamvittigheden

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 Christ's Anonymous som helhed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 112

Inden vi kom til Christ's Anonymous, var vi mest optaget af at gennemføre vores egne ønsker i gruppe-sammenhænge, men vores personlige arbejde med vores Traditioner lærte os at lytte til Gruppensamvittigheden.

Når vi lyttede opmærksomt og respektfuldt til hvert enkelt medlem i vores gruppe, både i vores ChrisAn gruppe og i vores grupper udenfor ChrisAn, gav vi

plads til, at Gruppesamvittigheden kunne komme til udtryk.

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

Når når vi respekterede Gruppesamvittigheden i de grupper, vi indgik i, følte vi os som en harmonisk og veltilpasset del af gruppen samtidigt med, at de andre medlemmer i vores gruppe følte det samme.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Traditionsarbejde til at blive bedre til at lytte til Gruppesamvittigheden i de grupper, jeg indgår i, hvad enten vi er to eller mange.

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

06. Februar: Den kausale krop

I vores eksistens er vores kausale krop, mentale krop, tankekrop, vores Ego 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, vores Ego forbundet med og handler igennem vores hjerne.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 25

I ChrisAn lærte vi, at vores kausale krop kaldes kausal, fordi den er årsagen til vores følelsesmæssige følelser, der giver os energien til at handle, og med den kunne vi sætte vores Moder Jord-krop, vores fysiske krop, i bevægelse.

Vores tænkende sind, vores Ego, er fuld af positive og negative tanker, medmindre vi bringer det til stilhed, så det kan være klangbund for tankens enhed i vores vidende sind, vores Gudssind.

I løbet af vores ChrisAn-program udviklede vi et forhold til vores kausale krop, så det blev muligt for os at tage os af ALLE vores tanker med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Det betød, at vi forholdt os til vores tænkende sind, vores Ego fra vores sande Selv, vores Ånd, som uden undtagelse møder ALLE vores tanker med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at forholde mig til mit tænkende sind, mit Ego fra mit sande Selv, min Ånd og dermed med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

07. Februar: *Forvandling af Egoet*

Fra læren i disse veje gik det langsomt op for os, at de fleste af dem lærte os, at den vigtigste forhindring på vores vej til frihed fra lidelse var vores Ego, som var den direkte årsag til vores vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 18

Vi havde observeret, at vores emotionelle følelser er den energistrøm, der udgår fra vores tanker og hvis vi udfører en opgave, der forekommer os meningsløs, føler vi os vrede over at udføre opgaven.

Desuden kunne vi bekymre os over den tid, vi brugte på den, ængstelige over at føle os tvunget til at udføre den og deprimerede over, at vi ikke gav slip i opgaven og foretog os noget andet.

Hvis vi udførte den samme opgave, og den forekom os meningsfuld, følte vi os glade for at udføre en, tilfredse med at bruge tid på den, rolige ved at have valgt den uden at overveje, om vi hellere skulle foretage os noget andet.

Vi indså, at vores arbejde i ChrisAn med Glædens og Smertens Ringe i Trin Seks var vores vej fremad til at forvandle vores tænkende sind, vores Ego fra smerte til oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Glædens og Smertens Ringe til at forvandle indholdet i mit tænkende sind, mit Ego fra smerte til oplysning og visdom.

08. Februar: *Hvert medlem én stemme*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 125

Når vi gik til møder i Christ's Anonymous hørte vi om andres erfaringer med Programmet, og derved bev vi klar over, at der fandt mange perspektiver på vores Program.

Nogle medlemmers perspektiv falder i tråd med vores eget, og vi fandt mange nyttige detaljer i deres perspektiver, og andres perspektiver lå så langt fra vores

eget, at vi ikke fandt noget af det nyttigt for os selv.

Vi opdagede dog snart, at andre fandt netop det, som vi ikke kunne bruge, nyttigt for dem, og på den måde blev vi klar over, at alle perspektiver er brugbare.

Dermed accepterede vi, at mange forskellige perspektiver blev udtrykt i Gruppesamvittigheden, og for at undgå diskussioner om, hvis perspektiv var bedst, fik vi hver én mulighed for at udtrykke vores perspektiv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt til hvert enkelt gruppe-medlems perspektiv, og jeg vil desuden give udtryk for mit eget perspektiv for, at Gruppesamvittigheden kan blive udtrykt fuldt ud.

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

09. Februar: Glæden ved at tjene

Vi identificerede og undersøgte de områder, hvor vi udelukkende ønskede at tjene os selv, og de områder, hvor vi udelukkende ønskede at tjene andre.

Vi opdagede, at det var sjældent, at vi udelukkende ønskede at tjene os selv eller andre.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 119

Vores arbejde med Tradition Ni en stor hjælp til at afgøre med os selv, om vi fra hjertet ønskede at tjene andre og opdagede, at vi ønsker at tjene andre i en højere grad, end vi var klar over.

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

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

Det er et stort og tidskrævende arbejde at tage os af alle vores personlige kroppe, og i Tradition Ni opdager vi, at når vi først tager os af vores egne kroppe, blev vi bedre til også at tage os af andre.

Dagens kontemplation

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

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

10. Februar: Sanselighed

I vores eksistens er vores Moder Jord krop, fysiske krop forbundet med og handler 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 manifestationerne af skabningerne er fra mineralriget, planteriget, dyreriget eller menneskeriget.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

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

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

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

Jo mere vi udvidede vores bevidste kontakt med vores sande Selv, vores Ånd, jo mere glædede vi os over vores sanser og brugte dem ofte som indgang til at blev ét med bevidstheden i vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

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

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

11. Februar: Frygt for at indrømme

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

I Trin Ti fortsatte vi med at observere os selv ved at udføre daglige ransagelser af de situationer, som gav anledning til følelser som vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression eller frygt.

Derved blev vi bedre til at indrømme dem overfor vores sponsor eller helbredelsespartner, selvom vi frygtede i begyndelsen, at andre ville bruge vores indrømmelser til at 'trykke' på vores 'smerteknapper'.

Alligevel valgte vi at være modige og indrømme vores smertefulde tanker og følelser både overfor vores sponsor eller vores helbredelsespartner, eller begge, hvis vi havde begge og overfor vores ChrisAn Fællesskab.

Vi vidste, at helbredelse for hvad som helst begyndte med Trin Et ved, at vi indrømmede vores smerte, og hvordan den gjorde vores liv uhåndterligt, og derefter gik vi videre til Trin To, hvor vores helbredelse begyndte.

Dagens kontemplation

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

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

12. Februar: Etik

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 85

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

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

Efterhånden, som vi lærte os selv at kende ved hjælp af vores ChrisAn Program, blev vi mere og mere bevidste om det, vi opfattede som de rette holdninger til os selv og andre og de deraf følgende rette handlinger.

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

Dagens kontemplation

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

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

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

Trin Ni til Tolv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 11

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

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

I Trin Ti arbejdede vi med vores daglige ransagelse af et emne, som vi ønskede at se nærmere på, fordi vi **håbede**, at den visdom, som vi opnåede ved hjælp af denne ransagelse, skulle komme os til gavn.

I Trin Elleve udviklede vi vores vores evne til **kærlighed** gennem vores daglige bøn og meditation ved at følge vores Højere Magts vejledning, og i Trin Tolv udtrykte vi vores personlige **sandhed**.

Dagens kontemplation

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

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

14. Februar: Verdens lidelser

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 40

Når vi så på Verdens lidelser, kunne vi have svært ved at forestille os, at der kunne være en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag dem.

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

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

Desuden forstod vi, at vores lidelser gjorde os mere barmhjertige overfor andres lidelser, og takket være disse oplevelser videre-udviklede vi vores Kristusbevidsthed, vores barmhjertighedsbevidsthed.

Dagens kontemplation

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

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

15. Februar: Opfyldelsens Ring

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

I Trin Fire opdagede vi, at Tomhedens Ring er en af de mest smertefulde karakterdefekter, vi kunne opleve, og i Trin Seks opdagede vi, at vi kunne forvandle denne smerte til oplysning og visdom.

Vi parrede den med Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og enhed, og til vores store undren var det let for os at forvandle denne smerte til oplysning og visdom.

Da vi indså, hvor let det var for os at bruge Opfyldelsens Ring i stedet for Tomhedens Ring, indså vi, at det udelukkende var vores tænkning, der medførte de smerter, vi oplevede i Tomhedens Ring.

Ved hjælp af vores Sjette Trin kunne vi vælge at gå ind i Opfyldens Ring, når vi smertede fra at opholde os i Tomhedens Ring, og derfor valgte vi i stedet at flytte os ind i Opfyldelsens Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge glæden i Opfyldelsens Ring til at lære at forvandle min smerte fra Tomhedens Ring til oplysning og visdom, hver gang jeg lander i Tomhedens Ring.

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

16. Februar: Trin Tolv

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 102

Da vi var færdige med Trin Tolv i vores ChrisAn Program havde vi tilegnet os

principperne i alle vores Tolv Trin, og vi havde dermed skabt og manifesteret en ny livsstil, som vi fandt glædesfyldt.

Når vi gik ind i forskellige forehavender, brugte vi disse principper i alle vores forehavender, og dermed skinnede vores tilstand at være igennem alt, hvad vi foretog os.

Den glæde, vi følte over os selv som manifesterede skabninger, over vores liv, over andre manifesterede skabninger og over vores Højere Magt fyldte vores liv med en livskraft, som vi end ikke havde forestillet os mulig.

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

Dagens kontemplation

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

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

17. Februar: Tredje Trins Bønnen

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

I Tredje Trin ønskede vi at lægge vores vilje og vores liv over til vores udvalgte Højere Magts omsorg, fordi vi havde svært ved at overskue konsekvenserne af vores handlinger.

For mange af os var det et stort skridt, selvom vi ofte have haft en forestilling om, at vi vidste bedre, hvad der var til vores fordel, og hvad der ikke, men vi havde ofte opdaget, at vi tog fejl.

I vores vores Andet Trin fandt vi den kærlige, omsorgsfulde medfølelse og barmhjertige hensigt bag de områder, vi var utilfredse med, og det havde gjort det lettere for os at overgive vores vilje til vores Højere Magts omsorg.

Da vi brugte vores opdagelser i Trin To som et grundlag for at overgive os

betingelseløst til vores Højere Magts omsorg, opdagede vi, at vores overgivelse lettede mange af vores eksistentielle problemer.

Dagens kontemplation

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

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

18. Februar: Benægtelse

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

Vi havde været på den åndelige vej længe, da vi kom til ChrisAn, og vi havde været så ærlige overfor os selv, som det var muligt for os, så da vi hørte om benægtelse, var det svært for os at tro, at det handlede om os.

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

I ChrisAn fik vi den hjælp, vi havde brug for til at træde ud af vores benægtelser ved at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, så vi kunne se vores anvendelse af vores karakterdefekter i øjnene.

Som et resultat af dette arbejde lærte vi forskellen at kende på vores karakterdefekter og vores dyder og ved at parre Glædens Ringe med Smertens Ringe, opnåede vi et oplyst og vist Ego med sindsro.

Dagens kontemplation

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

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

19. Februar: Troens Lille Ring

Vi opdagede også, at når Troens Lille Ring blev aktiv i os, troede vi på, at vores Højere Magt gav os det, vi havde behov for, når vi havde behov for det (Tillid), og vi brugte vores Højere Magts gaver fuldt ud eller gav dem videre til andre, hvis vi ikke selv kunne finde anvendelse for dem (Ansvarlighed).

Derfor gav vi vores materielle, fysiske, tid-og-rum-mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige overskud til andre, som manglede det, vi havde i overskud (Gavmildhed), og gennem disse handlinger indså vi, at vi virkelig havde et overskud at give af (Velstand).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 53

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

Dette havde lidt efter lidt givet os tillid til, at vores Højere Magt gav os det, vi havde behov for, når vi havde behov for det, og de fleste af os har modtaget så mange gaver, at vi mere, end vi behøvede.

Derfor brugte vi Troens Lille Ring på et eller flere af vores eksistensplaner, og gav dette overskud vi havde, videre til andre, som manglede det, vi havde i overskud fra det pågældende eksistensplan.

Dermed opdagede vi, at vi var langt mere velstående, end vi havde været bevidste om til dagligt, og samtidigt oplevede vi mere intenst glæden over at være i Troens Lille Ring.

Dagens kontemplation

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

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

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

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

I Trin Fem var vores opgave at dele det, vi havde opdaget om os selv i Trin Fire med vores Højere Magt, men mange af os mente, at vores Højere Magt allerede vidste det, vi havde fundet ud af.

Selvom det var sandt, var det alligevel vigtigt, at vi ikke sprang denne del af vores Femte Trin over, fordi det gjorde en forskel for os at dele vores selvransagelse for vores Højere Magt.

Da vi delte vores selvransagelse med vores Højere Magt, opdagede vi, at mange tanker og impulser kom til os, der ikke var vores egne, så vi forstod, at vi rent faktisk samspillede med vores Højere Magt i Trin Fem.

Den dybere forståelse, vi modtog, føjede vi til vores selverkendelser ved at skrive impulserne ned i vores selvransagelse, og dermed var vi rede til at dele vores selvransagelse med et andet menneske og vores Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele min 4. Trins selvransagelse med min Højere Magt og skrive det ned, som jeg bliver inspireret til at tilføje, medens jeg deler, så jeg kan blive rede til at dele med et andet menneske og mit Fællesskab.

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

21. Februar: At følge hjertet

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 75

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

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

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

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

Dagens kontemplation

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

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

22. Februar: *Meditation*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 92

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

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

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

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

Dagens kontemplation

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

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

23. Februar: *Trin Ti*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 82

Da vi var nået til Tiende Trin i vores Program i Christ's Anonymous, havde vi lært mange af vores dyder og karakterdefekter at kende, og den viden brugte vi i vores daglige selvransagelser.

Vi valgte at se på vores karakterdefekter som et såret barn, og det hjalp os til at være kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige overfor vores karakterdefekter, som i Virkeligheden er de sår, vi fik som børn.

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

Jo lettere vores Tiende Trin blev at gennemføre, jo større var sandsynligheden for, at vi ville blive i stand til at ransage os selv på daglig basis, som Trin Ti foreslår, og dermed at blive ført til lykken i vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

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

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

24. Februar: Barmhjertighed

Princippet i Tolvte Trin er Barmhjertighed.

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

I ChrisAn opfatter vi medlidenhed som et forsøg på at sætte os ind i vores næstes smerte ved hjælp af fantasien, og fantasien kan få os til at tro, at vi ved, hvad vores medmenneske lider under.

Denne fantasi kan få os til at komme med ubrugelig vejledning om, hvordan vores næste kan komme sig over smerten, og derved følger vi svie til smerte og bliver ude af stand til at udvise barmhjertighed.

Vi opfatter medfølelse som en forståelse af et andet menneskes smerte, fordi vi har oplevet en lignende smerte i fortiden og ved, hvordan den smerte føles, som vores medmenneske oplever lige nu.

Vores erfaring giver os evnen til at udvise barmhjertighed ved at fortælle vores næste, hvordan vi selv kom os over en lignende smerte og spørge om, hvad vores næste selv ønsker at gøre ved den, og hvordan vi kan hjælpe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tolvte Trin, hvis min næste lider og søger min hjælp.

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

25. Februar: *Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

I Christs Anonymous ønsker vi at blive ført til glæden uden modsætning, som er den lykke vi havde søgt efter både i det ydre og i det indre uden at finde den .

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

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

Vi opdagede, at vi kunne finde glæden uden modsætning, der er den lykke, vi føler, når vi identificere os med vores sande Selv, vores Ånd og således lader os selv flyde afsted i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

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

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

26. Februar: *Tankevaner*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

De fleste af os vidste, at stressede emotionelle følelser udløser streshormonet kortisol i vores fysiske krop, og hvis det står på over lang tid, kan der opstå sygdom i de svageste områder af vores fysiske krop.

Vi vidste også, at glade følelser udløser dopamin, endorfin, serotonin og oxytocin, og at disse hormoner skaber og manifesterer helbredelse og sundhed i

vores fysiske krop.

I vores arbejde med de Destruktive og Konstruktive Ringe i ChrisAn lærte vi, at vores emotionelle følelser har deres rod i vores tanker, og at de destruktive tanker skaber smerte, og de konstruktive tanker skaber glæde.

I vores ChrisAn Program arbejder vi derfor med at forvandle vores tankevaner ved at parre Smertens og Glædens Ringe og dermed kunne vi opnå at skabe og manifestere et oplyst og vist Ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at skabe og manifestere et oplyst og vist tænkende sind, mit Ego ved at forvandle mine tankevaner ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe.

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

27. Februar: Ønsker

Når som helst vi forlod os selv ved at være uærlige om, hvad der ville bringe os Glæde over at Være til i dette øjeblik, lige NU lige HER, opdagede vi, at vi følte os ensomme, fordi vi forlod os selv ved at fordømme det, vi ønskede at gøre som under vores værdighed, som overfladisk, som at være uden praktisk værdi eller som ikke værende 'åndeligt'.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 78

Da vi kom til Christ's Anonymous havde vi været på den åndelige vej meget længe og havde opnået evnen til at udvise barmhjertighed overfor dem, der stadig lider under deres tænkende sinds, deres Egos tankesystem.

Derfor præsenterede vi os i ChrisAn som Kristus, der er et udtryk for, at vi har opnået barmhjertighedens bevidsthedstilstand, der tilgiver både os selv og andre for vores fejl.

Vi vidste, at vores tilgivelse af os selv ved at opfylde alle vores ønsker uden at dømme om deres værdi var vigtigt, fordi vi nu vidste, at opfyldelsen af vores ønsker førte til oplysning og visdom.

Selvom opfyldelsen af vores ønsker somme tider førte til smerte, følte vi os trygge, fordi vi vidste, at vi havde vores ChrisAn Program, hvor vi kunne forvandle vores smerte til oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg modigt opfylde mine ønsker i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm i visheden om, at opfyldelsen af dem vil føre mig til oplysning og visdom.

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

28. Februar: *De Otte Farver*

Der er i alt otte farver i regnbuen, men den ultraviolette og den infrarøde kan ikke ses eller illustreres særskilt; den ultraviolette farve gennemtrænger alle farverne i centeret, og det ændrer kuløren på dem alle, og den infrarøde er varmen, der stråler ud fra hele strukturen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 21

Da vi studerede grafen i Trin Et, så vi, at alle regnbuens farver er repræsenteret i den, og opdagede, at der ikke kun var seks farver sammen med deres uendelige nuancer i deres forskellige kulører, som vi havde troet.

Vi opdagede, at strukturen i det Absolutte center desuden rummer en syvende farve, den ultraviolette, og at varmen i hele strukturen udstråler den ottende farve, den infrarøde farve.

Efter at have indset dette, forstod vi, at den ultraviolette farve udsprang fra det Absolutte, der er Gudsriget, vores Faders Moders hjem, og den rummede derfor den helbredende kraft fra den betingelsesløse kærlighed.

Derfor brugte vi denne viden til at visualisere og fokusere det ultraviolette helbredende lys i alle vores kroppe på vores forskellige eksistensplaner for at aktivere vores selvhelbredende kræfter.

Dagens kontemplation

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

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

29. Februar: *Træning af vores tænkende sind, vores Ego*

Når vi valgte at undersøge en forstyrrende eller glad følelse, var vi nødt til at undersøge vores tænkende sind, vores Ego, for at finde ud af, hvilke tanker, der havde medført forstyrrelsen eller glæden uden at kritisere eller rose vores tænkning af den årsag.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

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

Efter vi kom til Christ's Anonymous opdagede vi, at glade eller smertefulde følelser, glædede eller smertede os af en grund, og denne grund udsprang fra

vores tanker, og at vores tankers energistrøm er vores emotionelle følelser.

I vores ChrisAn Program undersøgte vi vores tænkende sind, vores Ego for at identificere de tanker, der bragte os glæde, og de tanker, der smertede os.

På grund af disse undersøgelser blev det lidt efter lidt muligt for at træne vores tænkende sind, vores Ego til at tænke tanker, der glædede os på alle de områder og tidspunkter, hvor det var muligt.

Dagens kontemplation

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

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

MARTS

01. MARTS: SERVICE.....	46
02. MARTS: VORES PERSONLIGE SANDHED	46
03. MARTS: SELVCENTRERINGENS RING	47
04. MARTS: ELVTE TRINS BØNNEN	48
05. MARTS: BUDDHAEN OG TARAEN	48
06. MARTS: AT BLIVE FUNKTIONEL	49
07. MARTS: BAGATELLISERING.....	50
08. MARTS: KONTROL-PROBLEMER	51
09. MARTS: MISUNDELSE	51
10. MARTS: TAKNEMMELIGHED	52
11. MARTS: TRIN FEM	53
12. MARTS: OVERGIVELSE	53
13. MARTS: POSITIVE OG NEGATIVE TANKER.....	54
14. MARTS: AT VÆLGE GLÆDEN	55
15. MARTS: MORAL OG ETIK.....	56
16. MARTS: TRADITION 12.....	56
17. MARTS: VORES OPPUSTEDE EGO	57
18. MARTS: VORES KARAKTERDEFEKTERS VÆKST	57
19. MARTS: VORES INDRE OG VORES YDRE LIV.....	58
20. MARTS: BØN	59
21. MARTS: GERRIGHEDENS LILLE RING	60
22. MARTS: TIENDE TRADITIONS PRINCIP OG SLOGAN.....	60
23. MARTS: FRED	61
24. MARTS: AT MISTE KONTAKTEN MED NUET.....	62

25. MARTS: AT MISTE OS SELV	62
26. MARTS: FÆLLESSKAB I ENESTÅENDEHED	63
27. MARTS: SOCIALE SAMSPIL	64
28. MARTS: VORES PSYKOLOGISKE LANDSKAB	64
29. MARTS: PERSPEKTIVER	65
30. MARTS: SUPER INDLÆRING	66
31. MARTS: BEVIDST VIDERE-UDVIKLING AF VORES KRISTUSBEVIDSTHED	66

01. Marts: Service

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 108

Efterhånden, som vi høstede flere og flere frugter fra vores medlemskab af ChrisAn fik vi lyst til at bidrage til, at andre mennesker også kunne få en mulighed for at få gavn af vores Fællesskab og vores Program.

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

Vi kunne gøre dette på mange måder, og en af disse kunne være at sørge for, at forfriskningerne til mødet var arrangeret og blev serveret under vores møde.

Dette skabte og manifesterer en varm og velkommende atmosfære, og dermed bidrog vi både til vores eget og andres velbefindende under mødet.

Dagens kontemplation

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

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

02. Marts: Vores personlige Sandhed

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

De fleste af os var så vant til at opfatte det negative som noget, vi ønskede at undgå, at det har forvrænget vores syn på eksistensen, fordi det negative er det un manifesterede, som er Ånden, som er vores sande Selv.

Al smerte, hvad enten den er materiel, fysisk, rum-tid-energimæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt eller social, skyldes adskillelsen fra vores sande Selv, vores Ånd.

Indtil vi begyndte at skimte vores enhed med vores sande Selv, vores Ånd, havde vi levet i glemsel af, hvem og hvad vi er, og dette havde medført så stor eksistentiel smerte, at vi til sidst kun havde ét ønske.

Vi ønskede at blive autentiske, som Gud, vores FaderModer, skabte og manifesterede os, og derfor ønskede vi at respektere vores individualitet, som er vores enestående suveræne gave.

Dagens kontemplation

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

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

03. Marts: Selvcentreringens Ring

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 46

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

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

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

Da vi lærte Selvcentreringens Ring at kende, forstod vi, at depressionen hører sammen med selvkritik, og eufori med selvros, og at dette klart viser os, at vi befinder os i Selvcentreringens Ring.

Dagens kontemplation

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

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

04. Marts: *Elvte Trins Bønnen*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 93

I vores Elvte Trins Bøn henvendte vi os til vores udvalgte Højere Magt, hvad enten vi brugte ordet Gud eller et hvilket som helst andet ord, vi følte, var det rette ord til at adressere vores Højere Magt.

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

Vi brugte vores Elvte Trins Bøn dag efter dag, hver gang vi var i tvivl om vores næste rette handling, og i denne process blev vi bedre og bedre til at skelne mellem vores Egos tale og vores Højere Magts tale.

Desuden opdagede vi, at når vi overgav os til vores Højere Magts vilje for os, opnåede vi fordele, som vi aldrig i vores vildeste fantasi kunne have forestillet os, skulle blive os til del.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge at kende min Højere Magts vilje for mig lige så ofte, jeg er i tvivl om min næste rette handling.

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

05. Marts: *Buddhaen og Taraen*

Da vi således befriede vores Ego fra at blive anset for at være skurken i vores åndelige Eventyr, blev vi i stand til at se ham&hende, som han&hun er i Virkeligheden - vores hengivne hjælper.

På den måde blev vi omsider i stand til at se på vores tænkende sind, vores Ego på en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 60

Fra vores arbejde med dimensionerne fandt vi ud af, at vores tænkende sind, vores Ego hører til i den sjette dimension, hvor det feminine princip kaldes Taraen, og det maskuline princip kaldes Buddhaen.

I lang tid brugte vi vores Sjette og Syvende Trin til at observere vores tænkende sind, vores Ego fra vores Sjælsplan, den syvende dimension med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Det lærte os, at vores tænkende sind, vores Ego rummede et dualistisk tankesystem, der førte til mental-emotionel smerte og mental-emotionel glæde, og dette gjorde vores kærlighed betinget af omstændigheder.

Når vi parrede vores smertefulde karakterdefekter med vores glædelige dyder i Trin Seks, opnåede vi en forvandling at vores tænkende sind, vores Ego, der på denne måde opnåede en oplyst og vis tilstand kaldet Buddhaen og Taraen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Seks til at arbejde på forvandlingen af mit tænkende sinds, mit Egos frygt og smerte til oplysning og visdom.

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

06. Marts: At blive funktionel

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

Ved at forsvare vores handlinger, selvom de bragte andre smerte på trods af vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, forfejlede vi vores mål i ChrisAn.

Vores hensigt er at finde glæde under alle omstændigheder uanset, hvad de er, og de Sociale Samspils Ringe havde tydeligt vist os, at vi ikke kunne påføre andre smerte uden at påføre os selv smerte.

Derfor opgav vi at forsvare de af vores handlinger, der bragte andre smerte, da det gjorde vores mål i Christs Anonymous vanskeligere at opnå, end det behøvede at være.

I stedet brugte vi vores Program til at undersøge, hvordan vi kunne blive mere funktionelle på en sådan måde, at også andre forstod vores kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt.

Dagens kontemplation

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

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

07. Marts: Bagatellisering

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 83

Før vi kom til ChrisAn, var der mange situationer, som vi ikke vidste, hvad vi skulle stille op med, når vi havde opført os på mindre fordelagtige måder både overfor os selv og andre.

I løbet af vores Trinarbejde i ChrisAn havde vi taget stilling til den slags situationer, og til hvordan vi ønskede at håndtere dem fremover og dog kunne det ske, at vi fik tilbagefald til vores tidligere adfærd.

Alligevel kunne det ske, at vi ikke var villige til at ransage det, der var sket ved at bagatellisere situationen, fordi vi vidste, at et tidskrævende oprydningsarbejde lå foran os, hvis vi valgt at bruge vores Tiende Trin.

Når vi så på situationen gennem vores Tiende Trin, opdagede vi, intet var for småt til, at vi kunne ransage det og derefter bruge vores Elvte Trin til henvende os til vores Højere Magt om det.

Dagens kontemplation

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

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

08. Marts: Kontrol-problemer

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 38

Før vi kom til Christs Anonymous, havde mange af os identificeret os med vores tænkende sind, vores Ego, så troede på alt det, som vores tænkende sind, vores Ego fortalte os.

I ChrisAn opdagede vi, at vores tænkende sind, vores Ego var en begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig del af os, og at over vores Ego fandtes vores Sjæl, og over vores Sjæl fandtes vores Ånd.

Desuden opdagede vi, at vores tænkende sind, vores Ego rummede et dualistisk tankesystem, som vi brugte til at dømme på godt og ondt, rigtigt og forkert, og det onde angreb vi, og det gode støttede vi.

Som et resultat indså vi, at mange af vores eksistentielle smerter udsprang af vores kontrol-problemer, der alle dybest set handlede om vores domme på godt og ondt, rigtigt og forkert.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for at give slip i mit tænkende sinds, mit Egos kontrolforsøg ved hjælp af domme om godt og ondt, rigtigt og forkert, og i stedet will jeg overlade min vilje og mit liv til omsorgen fra min betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige Højere Magt.

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

09. Marts: Misundelse

Når Misundelsens Lille Ring blev aktiv i os, forestillede vi os, at vi kunne få det, vi så, andre have, uden at gøre noget for at få det (Overtro), og at der ikke var noget eller nogen, der ville hjælpe os med at få det, vi så inderligt ønskede, hvis vi selv arbejdede på at opfylde vores ønsker (Vantro).

Vi blev vrede, hvis nogen foreslog, vi skulle deltage og bidrage med vores interesse, kræfter, tid eller penge, ligesom andre gjorde, for at få det samme, som de havde, hvad enten det var materielt, fysisk, tid-rum-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt (Trods), eller vi underkastede os forskellige krav, der var i modstrid med vores inderste ønsker, fordi vi håbede, at andre fx.

Gud, vores arbejdsgiver, ægtefælle, ven, familie osv., ville opfylde vores ønsker, hvis vi blot kastede os på knæ og smigrede dem med offergaver eller rosende ord (Underkastelse).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 54

De fleste af os har undgået at se nærmere på vores misundelse, fordi vi ofte har hørt sætninger som: Han/hun er bare misundelig, eller: Det skal du ikke tage dig af, for de andre er bare misundelige.

Det gav os indtryk af, at hvis vi var misundelige ville ingen tage hensyn til os eller tage os alvorligt, så vi skjulte vores smerte, når vi var misundelige, selvom misundelse ikke kan helbredes ved at undertrykke den.

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

Når vores ønske blev identificeret, blev det let for os at komme os over vores misundelse ved enten at give slip i vores ønske, eller ved at begynde at arbejde på vores ønskes opfyldelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min viden om energierne i Misundelsens Lille Ring til enten at give slip i eller at arbejde på at opfylde de af mine ønsker, der har skjult sig i Misundelsens Lille Ring.

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

10. Marts: Taknemmelighed

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

Når det lykkes os at gennemføre vores projekter eller at få vores ønsker opfyldt, har mange af os en tilbøjelighed til at rose os selv for at gennemføre vores projekter eller opfylde vores ønsker.

Dette anbringer os i smerten i Selvcentreringens Ring med dens selvros, eufori, selvkritik og depression, der kaldes bipolar energier på grund af svingningen mellem eufori og depression..

Vi foretrækker at opleve glæden fra Gudscentreringens Ring med dens taknemmelighed, glæde, åbensindethed og kraft-tilførsel, og derfor vælge vi taknemmeligt at fokusere på den hjælp, vi fik, til at opfylde vores ønsker.

Når vi forblev i glæden fra Gudscentreringens Ring i dagens løb og dermed huskede at værdsætte og at takke alle for deres bidrag til vores projekter og opfyldelsen af vores ønsker, levede vi i glad taknemmelighed.

Dagens kontemplation

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

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

11. Marts: Trin Fem

Derefter delte vi vores selverkendelser med et andet menneske ved at læse vores Fjerde 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.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

I vores Femte Trin får vi vejledning om, hvordan vi kan cementere vores helbredelse, der har fundet sted i vores Trinarbejde fra Trin Et til og med Trin Fire.

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

Derefter deler vi vores erkendelser med vores udvalgte Højere Magt og tilføjer de erkendelser til vores ransagelse, der opstår, og dernæst læser vi Fjerde Trin for et andet menneske og tilføjer den vejledning, vi modtager.

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

Dagens kontemplation

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

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

12. Marts: Overgivelse

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

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 42

Inden vi kom til Christ's Anonymous, følte de fleste af os sig indignerede over livets smerter, hvad enten de var materielle, fysiske, rum-tid-energi-mæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige.

Efter vi kom til ChrisAn opdagede vi, at vi dermed aktiverede vi smerten i Hadets Mikroring med dens indignation, hævnthirst, krigeriskhed og bitterhed i vores psykologiske landskab.

I løbet af vores Trinarbejde lærte vi, at smerten fra Hadets Mikroring kun blev os til del så længe, vi identificerede os med tankesystemet i vores tænkende sind, vores Ego.

For at gå hinsides disse smerter brugte vi vores Sjette Trin til at parre Hadets Mikroring med Kærlighedens Mikroring med dens barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme, så vi kan vende tilbage til NUET i fred.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at lære at overgive mig betingelsesløst til mit Sande Selvs, min Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

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

13. Marts: *Positive og negative tanker*

Som et resultat af disse erkendelser blev det endnu tydeligere for os, at det var væsentligt for os at holde op med at identificere os med vores tænkende sind, vores Ego, og det gjorde vi blandt andet ved at begynde at sætte 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.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 35

Efter vi kom til Christ's Anonymous, opdagede vi, at vi identificerede os med vores tænkende sind, vores Ego, og vi opdagede også, at hinsides vores tænkende sind, vores Ego, fandt vi vores Sjæl, vores Super Ego.

Når vi observerede vores tænkende sind, vores Ego fra vores kærlige,

omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige Sjæl, vores Super Ego, blev vi i stand til at studere vores tanker og de emotionelle følelser, vores tanker manifesterede.

Vi observerede, at både tankerne i vores karakterdefekter og i vores dyder var ledsaget af emotionelle følelser, der var den energistrøm, der strømmede ud af vores tanker.

Vi vidste, at vores tænkende sinds, vores Egos grunlæggende energi er frygt, der er kærlighedens modsætning, så når vores Ego følte kærlighed, mødte vores Ego følelsen med frygt, for kærligheden var hverken positiv eller negativ.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i mit tænkende sinds, mit Egos frygt, fordi kærligheden jeg møder hverken er negativ eller positiv og derfor ikke genkendelig for mit Ego.

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

14. Marts: At vælge glæden

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

I ChrisAn ønsker vi at bringe vores tænkende sind, vores Ego, i overensstemmelse med vores Sjæl, så vi kan blive i stand til at tænke kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige tanker, når vi har brug for at tænke.

Derfor arbejdede vi med Smerte- og Glæderingene i Trin Fire for at blive fortrolige med vores psykologiske landskab, og i Trin Seks for at parre dem og på den måde forvandle deres energifelter til oplysning og visdom.

Vi observerede, hvordan vi brugte forskellige smertefulde og glædelige energier til at håndtere livet, og efterhånden som dette arbejde skred frem, udviklede vores evne sig til at skelne mellem dem og forvandle dem til oplysning og visdom.

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

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at parre mit brug af en Smertering med en Glædesring for at få mit tænkende sinds, mit Egos oplysning og visdom til at vokse.

15. Marts: *Moral og etik*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 71

Mens vi voksede op, lærte vi, at nogle handlinger, emotionelle følelser og tanker blev opfattet som moralske og derfor de rette, og andre handlinger, følelser og tanker, blev opfattet som umoralske og derfor de forkerte.

I arbejdet med vores ChrisAn Program blev vores moral udfordret, da vi begyndte at undersøge vores tro-systemer og sortere den del af vores moral fra, som ikke var sand for os.

På denne måde udviklede vi vores moral til at blive til etik, som er vores personlige moral, der til tider kunne føre til, at vi handlede på måder, som var de rette for os, men som vores familie og vores samfundet fandt umoralske og forkerte.

På samme måder afholdt vi os fra at gøre mange ting, som vores familie og vores samfunds moral tillod, men som vores personlige etik ikke fandt var det rette for os at engagere os i.

Dagens kontemplation

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

16. Marts: *Tradition 12*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 14

De fleste af os er så vant til at fokusere på andre menneskers personlighed, at mange mennesker med karisma har formået at indtage høje positioner i vores sind, i samfundet og i Verden som helhed udelukkende af den årsag.

I Christ's Anonymous er det imidlertid vigtigt, at vi ikke fokuserer på personligheder, men på principper, fordi vi ønskede ikke at lade os blænde af overfladiske egenskaber.

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

Dette medlem ville muligvis tale om netop den brik til vores personlige puslespil, vi manglede i dag, og hvis vi ikke lyttede opmærksomt og respektfuldt til alt det, der blev delt på mødet, gik vi muligvis glip af en vigtig oplysning.

Dagens kontemplation

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

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

17. Marts: Vores oppustede Ego

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 30

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

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

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

En tankerække, hvor vi forsøger at tænke os til en oplevelse, er nytteløs, og mange nytteløse tankerækker har medført, at vores tænkende sind, vores Ego har taget alt for meget plads i vores liv og er blevet fuldstændigt oppustet.

Dagens kontemplation

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

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

18. Marts: Vores karakterdefekters vækst

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 67

I vores Trinarbejde i ChrisAn studerede vi virkningen af vores karakterdefekter på os og vores liv i fortiden i Trin Fire og i nutiden i Trin Seks, og det gjorde os i stand til dagligt at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt i Trin Syv.

I Trin Syv lærte vi, at vores benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores brug af vores karakterdefekter, var midler, der tillod os fortsat at bruge dem, og dermed kunne Trin Syv ikke virke for os.

Vores betingede kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt med at bruge vores karakterdefekter havde blændet os, så vi ikke kunne se klart, at vi havde brug for at gøre vores hensigt betingelsesløs ved hjælp af Trin Seks.

Som et resultat af dette arbejde med at forvandle vores karakterdefekter til oplysning og visdom ved at parre dem med vores dyder, opnåede vi den klarhed vi havde brug for til at standse vores karakterdefekters vækst i Trin Syv.

Dagens kontemplation

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

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

19. Marts: Vores indre og vores ydre liv

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

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 7

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

Denne proces er udelukkende rettet indad i et studie af vores indre liv, og når vi når til Trin Tolv har vi opnået en åndelig opvågning, der gør det muligt for os at

være i enhed med vores sande selv, vores Ånd.

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

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

Dagens kontemplation

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

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

20. Marts: Bøn

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 90

I vores Elvte Trin findes en række forslag til bøn, der er tankerækker, vi kan vælge at bruge ved forskellige lejligheder, hvis vi føler os overvældende af en tankerstorm fra vores tænkende sind, vores Ego.

Vi brugte bønnen til at centrere vores sind om tankerækker, der støttede vores mål, som er at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego for i stedet at blive ét med vores sande selv, vores Ånd.

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

Derfor brugte vi bøn i løbet af vores dag, og dermed styrede vi vores tænkende sind, vores Ego ind i sindsro, så vi kunne få ro til at høre den betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed i vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge bøn til at styre mit tænkende sind, mit Ego ind i sindsro så jeg kan forene mig med mit sande Selvs, min Ånds betingelsesløse kærlige, omsorgsfulde, medfølelsende og barmhjertige væren.

21. Marts: Gerrighedens Lille Ring

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 53

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

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

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

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

Dagens kontemplation

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

22. Marts: Tiende Traditions princip og slogan

Princippet i Tiende Tradition er Anonymitet.

Slogan: Jeg taler for mig selv om mig selv.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Vi brugte den Tiende Traditions slogan til at huske, at vores Sandhed som mennesker er vores personlige Sandhed, og andres Sandhed er deres personlige Sandhed som mennesker, så vi talte udelukkende på vores egne vegne.

Dermed ophørte vi med at deltage i diskussioner om, hvem der havde den rette forståelse, mens vi samtidig respekterede Princippet om Anonymitet ved at lytte til andres budskab uden at tage stilling til dem som budbringer.

Dette betød, at vores samspil med andre om principper og ideer om eksistensen udelukkende blev en udveksling af information til gensidig inspiration.

Vi afstod fra at forsøge at overvælde andre med vores perspektiver, og vi lod os heller ikke overvælde af andres perspektiver, men i stedet tog vi det, vi kunne bruge, til os, og lod andre tage det til os, og lod resten være.

Dagens kontemplation

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

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

23. Marts: Fred

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 23

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

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

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

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

Dagens kontemplation

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

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

24. Marts: At miste kontakten med NUET

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 86

Som åndelige aspiranter ønskede vi at være nærværende i NUET, fordi det er i NUET, at vi har muligheden for at opleve enhed med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed opleve glæden over at være til under alle omstændigheder.

Nogle gange fór vi imidlertid vild i vores materielle eksistens, vores fysiske eksistens, eller vores tid og rum, vores følelser og tanker, eller i vores sociale samspil på en sådan måde, at vi mistede kontakten med NUET.

Ved at gøre det mistede vi muligheden for at opleve enhed med vores sande Selv, vores Ånd, og desuden mistede vi evnen til at opleve glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Før vi kom til ChrisAn, var vi ikke klar over, at vi mistede kontakten med NUET, når vi tillod os selv at blive opslugt af vores eksistens på et af vores eksistensplaner, og at dette kunne få os til at opleve smerte af forskellig art.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske mit sande Selv, min Ånd, under alle omstændigheder, uanset hvad de er, ved at forblive i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

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

25. Marts: At miste os selv

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 76

I begyndelsen af skabelsens manifestation var vores formål at opleve livet som

en manifesteret skabning og dermed opleve den begrænsning, der består af former, uanset om disse former var fysiske former eller tankeformer.

Vores tankeformer kunne give os det indtryk, at det var muligt at bevæge sig tilbage til fortiden eller til fremtiden, og vi kunne blive så opslugt af at observere vores tankeformer, at vi mistede os selv fuldstændigt i dem.

Samtidig mistede vi kontakten med NUET og dermed muligheden for at være i harmoni med vores sande Selv, vores Ånd og dermed med den Glæde uden modsætning, der gør det muligt for os at være lykkelige.

I stedet forsøgte vi at identificere os selv med en begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig tankeform, og dette fik os til at føle os fortabte og domineret af frygt for liv og død, og dermed mistede vi os selv og vores liv.

Dagens kontemplation

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

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

26. Marts: Fællesskab i eneståendehed

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 112

De fleste af os i ChrisAn er sandhedselskende, og vi ønsker på ingen måde at bedrage os selv eller vildlede andre, og det har medført, at vi betvivlede vores personlige sandhed.

Vores frygt for at bedrage os selv har fået os til søge bekræftelse på vores virkelighedsopfattelse, og vores frygt for at vildlede andre har fået os til at afholde os fra at udtrykke os, hvis vi ikke var blevet bekræftet.

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

Når vi indgik i Fællesskab med andre, valgte vi at udtrykke vores Virkelighedsopfattelse, som den var lige NU, lige HER uden, at vi behøvede at diskutere med andre, hvis Virkelighedsopfattelse er den rette.

Dagens kontemplation

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

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

27. Marts: Sociale samspil

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 47

I vores sociale samspil oplevede vi meget glæde og smerte, på grund af splittelsen af vores sande Selv, vores Ånd til to individuelle Sjæle, og denne dualitet gjorde vores kærlighed på Sjælsplanet betinget af omstændighederne.

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

Somme tider gik vi til angreb på den person, vi følte os såret af, og somme kritiserede os selv for at opleve smerte i vores sociale samspil, men i ChrisAn lærte vi at møde smerten med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

I stedet for at isolere os eller gå til angreb på os selv eller andre brugte vi vores Program til at tage os af vores smerte og forvandle den til oplysning og visdom ved hjælp af Trin Seks.

Dagens kontemplation

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

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

28. Marts: Vores psykologiske landskab

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 43

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

Vi undersøgte, hvordan disse mønstre har påvirket os, vores liv og andre omkring os fra vores barndom til nutiden, og opdagede, vores personlige brug af disse mønstre, og hvordan vi blev påvirket, når vi befandt os i disse energifelter.

Samtidigt opdagede vi, at andre også brugte disse energier bevidst eller ubevidst, og vi havde troet, at det udelukkende var os, der brugte disse energimønstre, men nu forstod vi, at det gjorde andre også.

Desuden forstod vi, at de ikke var personlige, men blot bestod i et bestemt energimønster, der altid fremkaldte den samme type af tanker og følelser i os selv og andre, når vi befandt os i et af dem.

Dagens kontemplation

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

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

29. Marts: Perspektiver

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 17

Hver eneste manifesteret skabning har sit eget helt enestående perspektiv på Virkeligheden.

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

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

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

Dagens kontemplation

I dag vil jeg huske, at mit perspektiv på Programmet og på, hvordan jeg ønsker

at bruge det til at få en bedre forståelse af mig selv og mit liv, er min egen enestående og personlige måde at bruge Programmet på, og sådan er det også for alle andre medlemmer.

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

30. Marts: Super indlæring

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 25

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

Denne sindstilstand kaldes også theta, men problemet med denne periode af vores liv er, at vi tager en mængde værdiladede oplysninger til os, der ikke nødvendigvis var til vores fordel, men som kunne tjene vores mission.

Vi brugte vi vores Program til at flytte os til Sjælsplanet og iagttage vores tænkende sind, vores Ego på afstand, og dermed kunne vi opnå den nødvendige viden til at forvandle disse oplysninger til oplysning og visdom.

Dermed behøvede vi ikke længere lader os kontrollere af vores tænkende sind, vores Ego, men af principper, og vi oplevede som et resultat, hvordan vi kunne flytte os til super indlæring ved hjælp af vores sande Selvs, vores Ånds enhed.

Dagens kontemplation

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

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

31. Marts: Bevidst videre-udvikling af vores Kristusbevidsthed

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

Vi indså desuden, at disse oplevelser var blevet vores kilde til visdom og vækst, der førte os til medfølelse med, omsorg for og barmhjertighed overfor andre, der

gik igennem de samme lidelser, som vi havde gjort, og dermed oplevede vi en ekspansion af vores Kristusbevidsthed, vores Barmhjertighedsbevidsthed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 40

I løbet af vores liv havde vi oplevet smerter, og vi havde gjort vores bedste for at undslippe smerter, men vi indså, at smerte hjalp os til at flytte os fra en varm kogeplade, og derved beskyttede smerten vores fysiske krop.

Det var også vanskeligt for os at forstå, hvorfor vi havde smerter på de højere eksistensplaner, indtil vi opdagede, at de hjalp os til at udvikle vores Kristusbevidsthed, Barmhjertighedsbevidsthed.

Den største gave, vores Kristusbevidsthed, Barmhjertighedsbevidsthed gav os evnen til at genkende vores Åndepartner, selvom han&hun befandt sig i en frastødende tilstand, når vi mødte ham&hende.

Når vi mødte vores Åndepartner, havde vi brug for evnen til at vise barmhjertighed og dermed til at se gennem hans&hendes frastødende fremtrædelsesform, som i eventyret om prinsessen, der ser prinsen i tidsen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine fysiske og mentale-emotionelle smerter til at udvikle min Kristusbevidsthed, Barmhjertighedsbevidsthed.

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

APRIL

01. APRIL: INDIVIDUALITET I VORES SANDE SELV, VORES ÅND	68
02. APRIL: AT OPNÅ TOLERANCE VED HJÆLP AF KÆRLIGHED	69
03. APRIL: VORES KARAKTERDEFEKTERS UNDERSKOV	69
04. APRIL: TILTRÆKNING FREM FOR AGITATION	70
05. APRIL: AT VÆRE ENESTÅENDE.....	70
06. APRIL: HÅBETS LILLE RING	71
07. APRIL: JEG TALER FOR MIG SELV OM MIG SELV	72
08. APRIL: SANDHEDEN ER, AT SANDHEDEN IKKE ER SANDHEDEN.....	73
09. APRIL: HADETS TRÆ	73
10. APRIL: VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO.....	74
11. APRIL: FØLG DIT HJERTE	74
12. APRIL: TRO, HÅB, KÆRLIGHED OG SANDHED	75
13. APRIL: MANIO-DEPRESSION.....	76
14. APRIL: VILLIGHED TIL VÆKST.....	76
15. APRIL: GRUPPE-OPLÆSNINGER	77

16. APRIL: FORDELEN VED SKRIFTLIG RANSAGELSE.....	78
17. APRIL: KRISTUSBEVIDSTHEDEN I CHRISTS ANONYMOUS.....	78
18. APRIL: DE MANIFESTEREDE SKABNINGERS FIRE GRUNDLÆGGENDE EGENSKABER.....	79
19. APRIL: SMERTE OG LIDELSE.....	80
20. APRIL: BETINGELSESLØS OVERGIVELSE.....	80
21. APRIL: RELIGIØSITET OG ÅNDELIGHED.....	81
22. APRIL: VORES INDRE ENGLE OG VORES INDRE DÆMONER.....	82
23. APRIL: ANSVARLIGHED I TJENESTE	82
24. APRIL: BEHAGESYGE OG ROS	83
25. APRIL: BESKRIVELSE AF VORES PSYKOLOGISKE LANDSKAB.....	84
26. APRIL: ACCEPT AF VORES EGNE OG ANDRES TANKER.....	84
27. APRIL: AT GIVE LIVSKRAFT TIL DE PRINCIPPER, VI ØNSKER AT FREMME	85
28. APRIL: DE SOCIALE SAMSPILS RINGE	86
29. APRIL: SKYLD OG SKAM.....	87
30. APRIL: TANKER OG EMOTIONELLE FØLELSER.....	87

01. April: Individualitet i vores sande Selv, vores Ånd

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 7

Mange af os forestillede sig, at retfærdighed bestod i, at vi alle fik den samme behandling, men vi indså, at det ikke var muligt, for hvis ét menneske havde hovedpine, skulle alle i gruppen ikke behandles for hovedpine.

På samme måde forestillede mange af os sig, at når vi trådte ind i vores Neutrale Punkt af nærvær for at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, ville vi behandle både os selv og andre på samme måde.

Det umulige i denne idé bev tydelig, da vi indså, at vi alle havde forskellige behov på forskellige tidspunkter, og derfor havde vi brug for at behandle os selv og andre forskelligt i overensstemmelse med vores og deres behov i NUET.

Når vi var i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi lidt efter lidt, at vores handlinger fra vores sande Selv, vores Ånd var forskellige for os alle afhængigt af ydre og indre behov i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

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

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

02. April: At opnå tolerance ved hjælp af kærlighed

Princippet i Tredje Tradition er Tolerance.

Slogan: Tolerance fremmer forståelsen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Ofte havde vi blokeringer af forskellig art, der forhindrede os i at modtage det, andre havde at dele med os, kunne det få os til at være mere fokuserede på de blokeringer, vi oplevede, end på den gave, det andet menneske havde at give os.

Hvis vi for eksempel befinder os i Hadets Miniring med dens vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed i et samspil med et andet menneske, kunne vi ikke modtage det, den anden havde at dele med os.

Derfor valgte vi i stedet at bruge Kærlighedens Miniring med dens velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed, så vi kunne lytte til det, den anden havde at give os, og derved gavne os både os selv, den anden og vores sociale liv.

Desuden hjalp anvendelsen af Kærlighedens Miniring os til at blive mere tolerants overfor andre, og samtidigt blev vi i stand til at tage Tredje Traditions princip og slogan til hjerte.

Dagens kontemplation

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

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

03. April: Vores karakterdefekters underskov

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

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

Det samme er sandt, når vi brugte vores karakterdefekter, fordi vi havde en kærlig hensigt med at bruge dem til at straffe os selv, andre og Verden som helhed, som vi lærte det af vores forældre og andre.

Når vi opdagede, at vores kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige

hensigt ikke blev opfyldt på den måde, ønskede vi at holde op med at bruge dem, men så opdagede vi, at en blot og bar beslutning ikke standsede vores brug,

Da vi arbejdede med Trin Syv, opdagede vi, at dette skyldtes, at vi havde opbygget benægtelser af, at vi skadede os selv og andre, retfærdiggørelser og forsvar for at gøre det, og rationaliseringer med grunde til, hvorfor det var godt.

Dagens kontemplation

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

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

04. April: Tiltrækning frem for agitation

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 108

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

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

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

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

Dagens kontemplation

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

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

05. April: At være enestående

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

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 113

Mange gange i vores liv havde vi fået at vide, at vi ikke var noget særligt, så vi skulle ikke regne med, at andre ville tage særlige hensyn til vores behov, og det var i modstrid med vores egen opfattelse af os selv.

Dette fik os imidlertid til at tro på, at vi ikke var enestående, men da vi tænkte over, at vores tommelfingeraftryk var så enestående, at den var forskelligt fra alle andres aftryk af deres tommelfinger, indså vi, at vi alle i sandhed er enestående.

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

Dernæst indså vi, at alle andre også var enestående og ønskede at få deres særlige ønsker opfyldt, og dermed begyndte vores rejse mod at opfylde vores specielle ønsker opfyldelse sammen med andre, der havde de samme ønsker som os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i 'de tomme brønde' ved at samarbejde med andre, der arbejder på at opfylde deres særlige ønsker, der ligner mine, til gensidig inspiration ved hjælp af hver vores individuelle måder at opfylde vores særlige ønsker på.

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

06. April: Håbets Lille Ring

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

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 54

Inden vi lærte Håbets Lille Ring at kende, havde mange af os en tilbøjelighed til at opgive at opfylde vores behov og ønsker, fordi ikke kunne overskue det, der skulle til for at opfylde dem.

Da vi lærte Håbets Lille Ring at kende, indså vi, at vi kunne begynde arbejde på at få vores behov og ønsker opfyldt ved at have tiltro til, at det kunne lade sig gøre at opfylde dem, hvis vi arbejdede på det.

Efterhånden, som vi fandt flere og flere oplysninger om, hvordan vi kunne opfylde vores behov og ønsker, udviklede vores skelne-evne sig og med den vores talenter på det pågældende område.

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

Dagens kontemplation

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

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

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

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 120

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

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

Når vi – som betroede tjenere – havde til opgave at give vores gruppes ønsker og idéer videre til vores Område Service Komite, udtalte vi derfor ikke vores egen mening om emnet, men kun vores gruppes ønsker og idéer.

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

Dagens kontemplation

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

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

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

Princippet i Elvte Tradition er Sandhed.

Slogan: Min sandhed er ikke hele sandheden.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Før vi kom til Christ's Anonymous, havde vi behov for at føle os trygge ved at tro på, at vi besad Sandheden med stort S, og derfor havde vi mange, lange diskussioner med andre mennesker med andre perspektiver end os.

Vores diskussioner handlede om hvem, der besad det rette perspektiv og i forsøg på at få bekræftet fra andre, at vores perspektiv var det rette, så vi kunne bevare vores følelse af at besidde Sandheden.

Da vi kom til Christ's Anonymous og begyndte vores arbejde med vores tænkende sind, vores Ego blev vi klar over, at de ord, vi bruger til at beskrive Virkeligheden, ikke er Virkeligheden selv.

Virkeligheden er, som den er, uanset om vi opfatter det ene eller det andet som Sandheden om Virkeligheden, og derved forstod vi omsider, at vores Sandhed blot var ét af mange mulige perspektiver på Virkeligheden.

Dagens kontemplation

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

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

09. April: *Hadets Træ*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 67

I ChrisAn udviklede vi vores fokuseringsevne, og når vi nåede Trin Syv, havde vi udviklet en fokuseringsevne, der gjorde det muligt for os at bruge Hadets Træ som en illustration af de hårfine bevægelser i vores tanker og følelser.

Her observerede vi ikke længere hele bevægelsen i en Smertering, men en enkelt egenskab, der udspang fra en af dem eller fra små smertefulde bevægelser fra karakterdefekter, vi havde føjet til vores liste foruden Ringene.

Vi observerede også vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og

rationaliseringer af at bruge en karakterdefekt, dog det forhindrede os i at samarbejde med vores Højere Magt om befrielse fra en aktiv karakterdefekt.

I stedet lærte vi at bruge indrømmelse i stedet for benægtelse, vedkendelse i stedet for forsvar, anerkendelse i stedet for retfærdiggørelse og ansvarlighed i stedet for rationalisering, og dermed opnåede vi fred i sindet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at befri mig fra at lide under mine karakterdefekter.

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

10. April: Vores tænkende sind, vores Ego

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 19

Så længe vi opfattede vores tænkende sind, vores Ego som en moralsk brist, kæmpede vi med smertefulde tanker, der var os og andre ukærligt stemt for at skille os af med dem.

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

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

Derfor brugte vi vores Program til at tage denne hensigt til hjerte og brugte vores Program til finde ud af, hvordan vi kunne opfylde disse tankers kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt.

Dagens kontemplation

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

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

11. April: Følg dit hjerte

*Princippet i Tredje Trin er betingelsesløs Overgivelse.
Slogan: Følg dit hjerte.*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

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

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

Mange af os frygtede at overgive os betingelsesløst til os selv, fordi vi var bange for, at resultatet ikke ville være tilfredsstillende i det lange løb, men vi opdagede hurtigt, at vi ikke behøvede at frygte resultatet af vores overgivelse.

Når vi valgte at bruge dette NU til at gøre noget, der glædede os, nåede vi det højeste plan af selvudfoldelse, og det gjorde det muligt for os at opnå den Glæde over at Være til, der er vores mål med at udføre ChrisAn Programmet.

Dagens kontemplation

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

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

12. April: Tro, håb, kærlighed og sandhed

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 85

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

For at udføre Trin To havde vi brug for at vælge vores personlige forståelse af en Magt, større end os, som vi **håbede** på kunne hjælpe os til at få en bedre forståelse af os selv og dermed et bedre liv.

I Trin Tre havde vi brug for at overgive os til vores udvalgte Højere Magts omsorg og en forståelse af, vi kunne få en **kærlig** Højere Magt til at virke i os, det kunne gøre det muligt for os at overgive os.

I Trin Fire undersøgte vi **sandheden** om vores egenskaber som begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige manifesterede skabninger på

denne Jord, og således havde vi aktiveret Den Store Ring af Glæde.

Dagens kontemplation

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

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

13. April: Manio-depression

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 72

Mange af os havde forskellige psykiatriske diagnoser, da vi kom til Christs Anonymous, og nogle af os var blevet diagnosticeret med bipolar lidelse, også kaldet maniodepressiv lidelse, hvor vi nogle gange følte os euforiske og andre gange deprimerede.

Da vi kom til ChrisAn opdagede vi, at disse svingninger hører til i det energifelt i vores psykologiske landskab, der kaldes Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Vi lærte at parre Selvcentreringens Ring med Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed, og dermed forøgede vi vores tænkende sinds, vores Egos oplysning og visdom.

På denne måde begyndte vi langsomt at komme os over vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, og i stedet skabte og manifesterede vi et oplyst og víst Ego, og dette gav os evnen til at bruge vores vidende sind, vores Gudssind.

Dagens kontemplation

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

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

14. April: Villighed til vækst

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 88

Tiende Trin er det første Trin, hvor vi begyndte at arbejde med den daglige vedligeholdelse af vores Program ved at ransage den situation fra de sidste 24 timer, der gav anledning til størst eksistentiel smerte for at rense vores sår.

I løbet af de første Ni Trin var vi kommet os over mange af vores eksistentielle smerter, og derfor var vi blevet villige til at fortsætte vores væks ved at tage os af vores tænkende sinds, vores Egos mange smertefulde sider.

På dette tidspunkt i vores Trinarbejde, havde vi opdaget, at smerte er en fordelagtig del af Jordiske vores liv, fordi smerten viste os, hvor vi havde brug for at skifte retning på et af vores eksistensplaner.

Denne opdagelse hjalp os til at give slip i af føje svie til smerte ved at give slip på at blive vrede over vores eksistentielle smerter, fordi vi nu kunne bruge dem til vækst i oplysning og visdom i vores tænkende sind, vores Ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at vokse i oplysning og visdom i mit tænkende sind, mit Ego.

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

15. April: Gruppe-oplæsninger

Gruppeoplæsningerne kan læses i følgende orden:

Det Trettende Trin.

Hvem er Kristus?

Hvad er Christ's Anonymous?

Hvorfor er vi her?

Programmet i Christ's Anonymous.

Tag det roligt!

De Tolv Traditioner i Christ's Anonymous.

Hvad kan jeg gøre?

Bare for i dag.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 148

Når vi holdt møde i ChrisAn kunne vi vælge en mødeform, vi synets, var tiltrækkende, eller vi kunne følge forslaget i slutningen af vores Trin bog *Christ's Anonymous – Det Trettende Trin*, hvis vi fandt det mødeforslag tiltrækkende.

I dette mødeforslag fandt vi både et forslag til, hvor og hvordan vi kunne opsætte vores møde samt hvilke oplæsninger, vi med fordel kunne bruge i løbet af vores møder.

Disse forslag rummede de essentielle oplysninger både til os og nykommere om det, ChrisAn står for, om vores mål er, hvordan vi opnår vores mål, om det vi selv kan gøre for at nå vores mål, og det Fællesskabet kan hjælpe os med.

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

Dagens kontemplation

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

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

16. April: Fordelen ved skriftlig ransagelse

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

I vores Fjerde Trin beskrev vi vores opfattelse af os selv og vores liv, som det forekom os at være på det tidspunkt, hvor vi beskev og selv og vores liv fra barndommen til nutiden, og det, der havde såret os.

I Trin Fem havde vi brug for at indrømme vores forståelse overfor os selv af Trin Et til Fire, overfor vores udvalgte Højere Magt, overfor mindst ét andet menneske og overfor vores Christs Anonymous Fællesskab.

Fordelen ved at skrive en synopsis ned var, at det ville være lettere for os at huske det, vi lærte i hvert Trin, inden vi begyndte på vores Femte Trin, og senere kunne vi også bruge disse synopser i Trin Ti, Tolv og Tretten.

I vores daglige Tiende Trin opdagede vi, at mange smertefulde tanker kom til os fra vores tænkende sind, vores Ego, så det var til vores fordel at bruge den mest smertefulde følelse fra dagens løb til vores daglige skrevne selvransagelse.

Dagens kontemplation

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

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

17. April: Kristusbevidstheden i Christs Anonymous

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 8

I Christs Anonymous har alle medlemmer opnået den Kristusbevidsthed, Barmhjertighedsbevidsthed, som vi taler om i vores fællesskab.

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

Dette udtrykker, at vi har en udvalgt Højere Magt, at vi har overgivet vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg, at vi søger vores Højere Magts vilje for os i alle vores anliggender, og at vi har opnået en åndelig opvågnen.

Vi er medlemmer af Christs Anonymous for at udvide vores Kristusbevidsthed, Barmhjertighedsbevidsthed ved at arbejde med at forvandle de sider af vores tænkende sind, vores Ego, som stadig forhindrer os i at udtrykke betingelsesløs barmhjertighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn-program til at forvandle de sider af mit tænkende sind, mit Ego, som stadig forhindrer mig i at udtrykke betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

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

18. April: De manifesterede skabningers fire grundlæggende egenskaber

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

De fleste af os kom fra andre 12 Trins Fællesskaber, og nogle af os kom fra AcAdAn, hvor vi havde arbejdet i dybden med vores vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløs og dødelighed/foranderlighed.

I Christs Anonymous tilføjede vi arbejdet med begrænsningen, uvidenheden, magtesløsheden og dødeligheden/foranderligheden af alle vores skabte og manifesterede kroppe.

Det kunne vores vores fysiske krop, energikrop, emotionelle krop, tankekrop eller vores sociale krop, vores Sjæl, og dermed opnåede vi et fællesskab med mineralriget, planteriget, dyreriget, menneskeriget og de Højere Verdener.

Dette medførte, at vi erkendte vores Fællesskab med alt skabt og manifesteret, hvad enten det var en sten, en plante, et dyr eller andre mennesker, for vi har alle det til fælles, at vi er begrænsede uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg har et Fællesskab med alt det, der er skabt og manifesterede, hvad enten det er en sten, en plante, et dyr, et menneske samt på den vertikale linje med vores og andres kroppe i de Højere Verdener.

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

19. April: Smerte og lidelse

Vi fandt ud af, at vi ikke behøvede at lide følelsesmæssigt og mentalt, når vi havde fysiske smerter; at vores lidelser blot intensiveredes, når vi modsatte os smerte og formindskedes, når vi accepterede den.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 33

Vi havde en forskellig opfattelse af vores smerter og lidelser afhængigt af, hvilket af vores eksistensplaner vores smerter og lidelser stammede fra.

Når vores fysiske krop, Moder Jord krop kom til skade, oplevede vi smerte, og hvis vi ikke tog os af vores sår, kunne det blive betændt, og således blev vores smerte til lidelse.

Somme tider blev vi irriterede på vores fysiske krop, fordi den ikke kunne udrette det samme som sædvanligt, og følelsen af irritation i vores astrale krop, emotionelle krop, føjede svie til smerte i vores fysiske krop.

Vi parrede Hadets Miniring med dens vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed i Trin Seks med Kærlighedens Miniring med dens velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed for at forvandle den til oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig af mine smerter, før de bliver til lidelse, hvad enten smerten opstår i min fysiske krop, min energikrop, min emotionelle krop, min tankekrop eller min sociale krop, min Sjæl.

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

20. April: Betingelsesløs overgivelse

Så vi åbnede vores sind for at stille spørgsmålstegn ved det, vi troede, vi skulle være i stand til at kontrollere for at kunne tage de tanker og overbevisninger til hjerte, der gjorde det muligt for os at overgive vores vilje og vores liv betingelsesløst til vores Højere Magts omsorg på alle vores eksistensplaner.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 35

De fleste af os havde reservationer ved tanken om at overgive os betingelsesløst til vores Højere Magts vilje for os, fordi vi forestillede os, at vi ville blive som zombier i vores Højere Magts hånd.

Efter at have undersøgt vores frygt nøjere, indså vi, at Ånden rummer alt og alle overalt på alle eksistensplaner, og det betød, at Ånden ikke har brug for noget fra os, men kan give os alt det, vi ønsker.

Vi forstod, at vores sande Selv, vores Ånd var skaberenmanifestorinden af alle vores form identiteter og ville opfylde alle vores form identitets ønsker på alle eksistensplaner, hvis vores individuelle form identiteter tillod det.

Vi forstod, at når vi overgav os betingelsesløst til os selv og vores liv, overgav vi os betingelsesløst til vores sande Selv, vores Ånd og dermed til Gud, *som vi forstod Gud*, og dette gjorde vores betingelsesløse overgivelse lettere.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at gøre min overgivelse til mit sande Selv, min Ånd og dermed til Gud betingelsesløs.

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

21. April: Religiositet og åndelighed

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 9

De fleste af os havde undersøgt Verdens store religioner, og her havde vi fundet de indledende oplysninger om det åndelige område, som blev givet videre til os fra Verdenlærerne på et tidspunkt, hvor vi ikke selv har erfaringer med det.

Mange af os forsøgte at fantasere os til det åndelige, og det kunne det give anledning til meget forvirring og frygt i os, men i Christ's Anonymous lærte vi at tage stilling til det åndelige ved at tage stilling til vores egen livsoplevelse.

Vi lærte at arbejde med de Højere Verdener ved at lære at være bevidst i vores arbejde med dimensionerne – vi lærte, at vores fysiske liv fandt sted i den tredje dimension, og vores bevægelsesliv fandt sted i den fjerde dimension.

Vores emotionelle liv fandt sted i den femte dimension, vores tankeliv i den

sjette dimension, vores sociale liv i den syvende dimension og vores åndelige liv i den ottende dimension, der også kaldes det Absolutte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at udvide min bevidsthed på alle mine eksistensplaner ved at undersøge deres indflydelse på mit daglige liv på Jorden ved hjælp af mit ChrisAn Program.

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

22. April: Vores indre engle og vores indre dæmoner

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

Vores Egosind kan befinde sig i fire grundlæggende tilstande, som er vores vanemæssige tanker, der udspringer fra vores Egos treenige tankesystem samt vores stille Egosind, der er klangbundet for vores sande Selv, vores Ånd.

Vores Egosinds treenige tankesystem handler om godt og ondt, som vi kalder vores dyder og vores karakterdefekte samt vores oplyste og vise Egosind foruden vores stille Egosind, der er klangbunden for vores vores Ånd, der rummer vores Gudsind.

I ChrisAn kalder vi vores dyder for vores indre engle og vores karakterdefekter for vores indre dæmoner, men hvad enten vi kalder de to sider af vores bevidsthed for engle eller dæmoner, tilhører de begge vores Egosind.

Efter, at vi kom til Christs Anonymous, opdagede vi, at vi ikke behøvede at være bange for vores indre dæmoner, for i vores Sjette Trin parrede vi dem med vores indre engle, og som et resultat opnåede vi oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig betingelsesløst kærligt, omsorgsfuldt, medfølende og barmhjertigt af mit tænkende sind, mit Ego ved hjælp af mit vidende sind, mit Gudssind.

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

23. April: Ansvarlighed i tjeneste

Tradition Ni åb i ner muligheden for, at vi kan oprette service kommissioner og kommittere, hvis vi ønsker at udføre et større projekt, fx. et konvent, oversættelse af litteratur eller offentlige oplysningsprogrammer, men de af os, der påtager sig

denne tjeneste, er direkte ansvarlige overfor dem, vi tjener – ChrisAn medlemmerne, grupperne og Fællesskabet som helhed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 119

I ChrisAn opfatter vi det som en ære at være blevet valgt som betroet tjener/tjenerinde af vores gruppe, for vi vidste, at vi ikke alene tjente os selv, men også hele Fællesskabet samt den lidende menneskehed.

Denne ære kunne forlede nogle af os til at søge at indtage en position som betroet tjener uden, at vi havde hjertet med i den opgave, vi søger at blive betroet, og dermed bliver det en hjerteløs handling.

Vi kunne også til tider glemme, at vi skal stå til regnskab overfor ChrisAn Fællesskabet som betroede tjenere/tjenerinder, at vi følte os mistænkeliggjort, hvis Fællesskabet stillede os spørgsmål om, hvordan vi udførte vores opgave.

Vi brugte vores Program til at rense vores sind for de karakterdefekter, der måtte opstå i forbindelse med vores opgave som betroede tjenere/tjenerinder, fordi vi havde lært, at ansvarlighed betød, at vi havde hjertet med i vores opgave.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at være ansvarlig i min tjeneste i Christ's Anonymous.

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

24. April: Behagesyge og ros

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 48

Mange af os opfattede ros fra andre som en belønning, indtil vi begyndte at arbejde med Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle.

I dette arbejde blev vi lidt efter lidt opmærksomme på, at sindstilstanden i vores medafhængighed er behagesyge, hvor vi gør vores bedste for at behage andre, så godt vi kunne.

Vi ønskede at behage andre for at opnå deres ros og ved at undersøge de mange behagesyge handlinger, vi foretog os uden at ønske det, erkendte vi, at ros er det samme for os som medafhængige, som heroin er for en narkoman.

Som et resultat af disse erkendelser indså vi, at medafhængighed er en sygdom, og vi ønskede at komme os over denne sygdom ved at parre energierne i Medafhængighedens Ring med energierne i Den følelsesmæssige Ædrueligheds

Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg parre Medafhængighedens Ring med Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring og dermed opnå den oplysning og visdom, jeg har brug for til at give slip i mit behov for ros.

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

25. April: Beskrivelse af vores psykologiske landskab

Vores tænkende sind, vores Ego er fuldt af tanker, der kommer til udtryk igennem ord, og medens vi udførte dette arbejde gik det langsomt op for os, at Sandheden om vores oplevelser ikke kunne siges eller skrives, så vi valgte at nærme os dette arbejde på en uhøjtidelig måde, medens vi satte ord på vores oplevelser, så godt vi kunne.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 43

Da vi begyndte at beskrive vores psykologiske landskab ved hjælp af vores ChrisAn Program, var mange af os bange for ikke at være præcise nok i vores ordvalg, men vi fandt ud af, at ord ikke var Sandheden, men blot pegede på den.

Ved at gøre den opdagelse, begyndte vi at slappe af i vores arbejde med at sætte tredimensionelle ord på vores psykologiske landskabs fænomener, der hører til i de mentale-emotionelle energier i femte og sjette dimension.

Vi brugte Smerte- og Glædesringenes egenskaber som en måde at vælge vores ord på, når vi oplevede smertefulde eller glade følelser, og derved opnåede vi at udvikle vores ordforråd til at beskrive vores tanker og emotionelle følelser.

Vi kunne bruge vores ordforråd i dagligdagen til at beskrive vores oplevelse af mentale-emotionelle tilstande vel vidende, at vores ord ikke er de mentale-emotionelle energifelter i sig selv, men blot er fingerpeg mod dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Programs Ringe til at blive bedre til at sætte mere præcise ord på det, der foregår i mit psykologiske landskab.

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

26. April: Accept af vores egne og andres tanker

Hvis vi opdagede, at vi kritiserede vores eget eller andres tænkende sind, vores eller deres Ego, tilføjede vi til vores liste, hvordan vi ville give genoprejsning til os selv eller andre ved at finde ud af, hvordan det kunne blive muligt for os at acceptere vores egen og andres tænkning, nøjagtig som den var.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

Vores manglende accept af vores egne tanker, når de førte til smertefulde følelser, medførte, at vi heller ikke kunne acceptere andres tanker, når de førte til smertefulde følelser for dem selv eller for os.

Det fik os til at kæmpe med vores tænkende sind, vores Ego, og derved forstærkede vi de sider af vores tænkende sind, vores Ego, som vi ikke ville give tilladelse til at eksistere.

Det fik os også til at kæmpe med andres tænkende sind, deres Ego, og derved forstærkede vi også de sider af deres tænkende sind, deres Ego, vi ikke ville give tilladelse til at eksistere.

I ChrisAn gav vi slip i kampen ved at bruge Smerte- og Glædesringene fra vores Sjette Trin til at parre dem med hinanden, og dermed opnåede vi den oplysning og visdom, der fik barmhjertigheden i vores Kristusbevidsthed til at blomstre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at acceptere mine egne og andres smertefulde tanker og emotionelle følelser, nøjagtigt som de er, ved at tage deres budskab til hjerte og forvandle min smerte til oplysning og visdom, så min Barmhjertighedsbevidst kan blomstre i mit Tolvte Trin.

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

27. April: At give livskraft til de principper, vi ønsker at fremme

Når vi gik til møder i Christ's Anonymous, delte vi vores erfaringer med Programmet med de andre medlemmer, og således gav vi Christ's Anonymous's budskab videre.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 102

Ved hjælp af daglig anvendelse af vores ChrisAn Program blev vi lidt efter lidt i stand til at håndtere vores livs smerter og ubehag på en sådan måde, at vi kunne komme os over dem og endog forvandle dem til oplysning og visdom.

Når vi anvendte vores Programs principper, opnåede vi således en forøget livsglæde, og vi ønskede, at de principper, vi selv brugte til at opnå livsglæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er, også skulle komme andre til gavn.

Vi opfyldte vores ønske om, at andre skulle kunne opnå muligheden for at få gavn af de principper, vi ønskede af fremme, ved at påtage os arbejdet med at være en sponsor.

Vi gav også andre muligheden for at lære disse principper at kende, når vi delte

til møder om, hvordan vi kom os over smertefulde oplevelser situation ved at bruge de principper, vi havde lært at kende i vores ChrisAn Program.

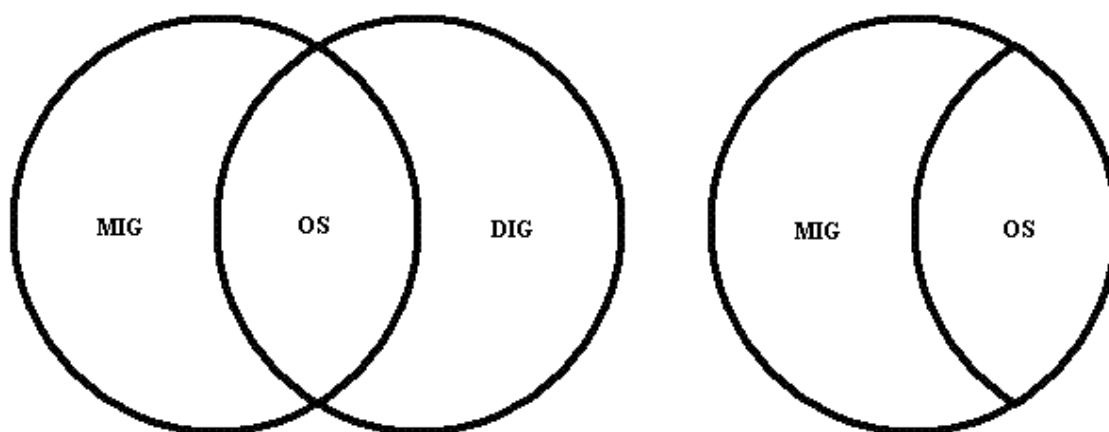
Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele med en sponsi eller i min ChrisAn gruppe om min helbredelse for eksistentiel smerte ved hjælp af mit Christs Anonymous Program.

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

28. April: De Sociale Samspils Ringe

Vores arbejde med de Sociale Samspils Ringe havde vist os, at det ikke var muligt at såre andre uden at såre os selv, så vi havde brug for at lave en liste over, hvordan vi ville give genoprejsning til os selv og andre, når vi havde såret andre i vores sociale liv.



Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 75

Da vi kom til ChrisAn og hørte, at vi ikke kunne såre andre uden at såre os selv, forekom det os at være i modstrid med vores erfaringer, fordi vi kunne opleve en vis tilfredsstillelse ved at læse andre lektionen og dermed såre dem.

Da vi blev bekendt med De Sociale Samspils Ringe, blev det imidlertid tydeligt for os, at vi selv ville blive såret, når vi sårede en anden, uanset om det var købmanden eller vores ægtefælle.

I vores sociale samspil, kunne vi ikke undgå 'os', som er en del af ethvert socialt samspil, og det betyder, at den andens sår bliver en del af 'os' i samspillet, og da vi selv er en del af 'os', sårer vi således os selv.

Efterhånden, som vi arbejdede med de Sociale Samspils Ringe, blev vi bedre til at give os selv genoprejsning, når vi havde såret en anden, og dermed blev det lettere for os at blive ført til glæde i vores sociale samspil.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge De Sociale Samspils Ringe til at give både mig selv og andre genoprejsning, når jeg har såret andre.

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

29. April: Skyld og skam

Da vi havde givet genoprejsning for alle vores fejltagelser fra fortiden, gav vi slip i dem samt den påførte skade, hvad enten vi opnåede andres tilgivelse eller ej, for vi huskede, at vi ikke udførte vores Niende Trin for at opnå andres tilgivelse, men for at tage ansvar for vores del af skaden, så vi blev i stand til at tilgive os selv og give slip i skyld og skam, der er de mest dødelige gifte i vores åndelige liv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 81

Mange af os havde været tynget til jorden af skyldfølelser og skam over os selv, da vi kom til Christ's Anonymous uden at forstå, at disse følelser stammede fra vores barndom, når vores forældre blev vrede over vores ønsker.

Vi følte os både skyldige over de fejl, vi havde begået i vores egne øjne, og de fejl andre mente, at vi havde begået, og dette havde langsomt tynget os til Jorden og fået os til at skjule os selv og benægte, hvem vi var.

Vi var ikke opmærksomme på, at skyld og skam er de dødeligste gifte for vores åndelige liv, og at de afskærer os fra vores mulighed for at vende tilbage til vores sande Selv, vores Ånd og dermed til lykken.

I vores Ottende Trin drog vi alle de områder ud i det åbne, vi følte os skyldige over og skammede os over, og i Trin Ni gav vi os selv og andre genoprejsning for de fejl, vi selv og andre mente, at vi havde begået.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Otte og Ni fra mit ChrisAn Program til at befri mig fra skyld og skam.

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

30. April: Tanker og emotionelle følelser

Ved at tage os af vores tanker og de dertil hørende emotionelle følelser ved hjælp af kontemplation lyttede vi respektfuldt og opmærksomt til dem med kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig ikke-tilknytning, og vi opdagede, at det, de havde at åbenbare for os om vores forhold til os selv på alle vores eksistensplaner, gjorde det muligt for os at bevæge os endnu mere ubesværet på astral og kausal planet.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 92

I Christ's Anonymous kalder vi tankeplanet for kausal planet og den sjette dimension, og vi kalder vores tankers energistrøm for det emotionelle, og det emotionelle kalder vi for astral planet og den femte dimension.

Kausal-planet rummer vores tanker, som afgiver en strøm af energi, og denne strømning kalder vi vores emotionelle følelser, der forplanter sig til vores energi niveau og vores fysiske krop.

Vores emotionelle følelser gav livet retning, fordi vi handler på emotionelle følelser af velbehag ved at bevæge os frem mod dem og emotionelle følelser af ubehag ved at bevæge os væk fra dem.

Ved hjælp af vores ChrisAn Program havde vi imidlertid lært at drage nytte af vores smertefulde emotionelle følelser ved at lytte til deres budskab og forvandle deres energier til oplysning og visdom ved hjælp af Ringene i Trin Seks.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge kontemplation til at lytte til en emotionel følelse af ubehag i løbet af dagen, indtil jeg har hørt dens budskab, og derefter vil jeg bruge mit Program til at forvandle den til oplysning og visdom.

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

MAJ

01. MAJ: TJENESTE I CHRIST'S ANONYMOUS	89
02. MAJ: TOLVTE TRADITION.....	90
03. MAJ: MOD.....	90
04. MAJ: RIS OG ROS.....	91
05. MAJ: SELVRESPEKT OG RESPEKT FOR ANDRE	91
06. MAJ: GUD-CENTRERINGENS RING	92
07. MAJ: UMODEN OG DYSFUNKTIONEL TÆNKNING.....	93
08. MAJ: VORES DAGLIGE TIENDE TRIN	93
09. MAJ: AT RESPEKTERE ANONYMITETSPRINCIPPET I OFFENTLIGHEDEN	94
10. MAJ: DYDER OG KARAKTERDEFEKTER	95
11. MAJ: OVERBEVISNINGER OG TROSSYSTEMER.....	96
12. MAJ: TRIN TRE.....	96
13. MAJ: VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO	97
14. MAJ: AT GIVE GENOPREJSNING TIL OS SELV	97
15. MAJ: DET SYVENDE TRIN	98
16. MAJ: AFHOLDENHED I CHRISAN	99

17. MAJ: PUNKTET FOR MØDET MED VORES SANDE SELV, VORES ÅND	99
18. MAJ: KARAKTERDEFEKTERNES UNDERSKOV.....	100
19. MAJ: VORES SÅREDE INDRE BARN	101
20. MAJ: VORES SANDE SELVS, VORES ÅNDS ENERGIFELT.....	101
21. MAJ: KAMPEN MED VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO	102
22. MAJ: DIMENSIONERNE	103
23. MAJ: DE SKJULTE VELSIGNELSER	103
24. MAJ: ORGANISERINGEN AF VORES FÆLLESKAB	104
25. MAJ: SELVUNDERTVINGELSE.....	105
26. MAJ: HOVMODETS LILLE RING	105
27. MAJ: FRIHEDEN FRA FRIHEDEN	106
28. MAJ: DEN FYSISKE DØD.....	107
29. MAJ: FRIHEDEN I CHRISTS ANONYMOUS	108
30. MAJ: ÉN DAG AD GANGEN	108
31. MAJ: FORVANDLINGEN AF VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO.....	109

01. Maj: Tjeneste i Christs Anonymous

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 108

Som medlem af Christs Anonymous kunne vi støtte vores Fællesskab på mange måder, og det var vigtigt for os at huske på, at vi tjente vores Christs Anonymous Fællesskab ved at deltage i et møde.

Hvis vi havde lyst til at oprette en ny gruppe, havde vi friheden til at tjene ChriAn på den måde, og i mødet kunne vi påtage os at være mødeleder, kasserer, kaffeperson eller litteraturperson i vores gruppe.

Vi kunne også påtage os at tjene ChrisAn ved deltage i vores Område Service Komité som område service repræsentant for vores gruppe, eller vi kunne påtage os en af de mange poster, der findes i vores Område Service Komité.

Når vi påtog os en eller flere af disse opgaver tjente vi ChrisAn og gjorde det muligt både for os selv og andre at få gavn af alt det, Christs Anonymous har at tilbyde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tjene mit Christs Anonymous Fællesskab ved at deltage i en møde og dele om mine erfaringer med Programmet i Christs Anonymous.

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

02. Maj: Tolvte Tradition

Princippet i Tolvte Tradition er Frihed.

Slogan: Jeg tager det til hjerte, jeg kan bruge, og lader resten ligge.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Tolvte Tradition siger, at anonymitet er det åndelige grundlag for alle vores traditioner, der til stadighed minder os om, at lade principper gå forud for personligheder, og det giver os frihed til at åbne vores hjerte i møder.

Når vi delte vores opfattelse af vores Programs syn på eksistensen, kunne vi have tillid til, at vores navn ville forblive anonymt udenfor møderne, selvom andre muligvis vil ønske at give det guldkorn videre, som vi delte på mødet.

De ville følge Anonymitetsprincippet ved at give vores perle videre uden navns nævnelser, og under møder opretholdt vi det ved at lytte til budskabet fra andre medlemmer i stedet for at fokusere på budbringeren.

Det gjorde det muligt for os at lytte opmærksomt til de perler vi kunne samle op under møder uanset, hvad vores personlige mening er om den person, der giver os den perle, vi netop havde brug for i dag.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt til det, andre har på hjerte under mit Christ's Anonymous møde.

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

03. Maj: Mod

Princippet i Fjerde Trin er Mod.

Slogan: Jeg accepterer både mine dyder og mine karakterdefekter.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

I Christ's Anonymous opfattede vi mod som modet til at se os selv i øjnene ved at indrømme og acceptere, at vi rummede karakterdefekter, og at de påførte os selv mental-emotionel smerte, der kunne forplante sig til vores fysiske krop.

Vi havde altid og uden undtagelse en kærlig hensigt, når vi påførte os selv eller andre smerte, og fordi vi fokuserede på vores kærlige hensigt, kunne vi have svært ved at indrømme, at vores kærlige hensigt ikke blev opfyldt.

I Trin Fire fik vi modet til at undersøge vores karakterdefekter, fordi vi fik adgang

til Smertens Ringe, som beskrev forskellige mentale-emotionelle smerter, og det hjalp os til at forstå, at vores karakterdefekter var upersonlige.

I Trin Fire opbød vi det mod, der skulle til at se ind i os selv for at begynde at lære at acceptere vores karakterdefekter, der bringer os selv og andre smerte, men som har en kærlig hensigt ved roden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg opbyde modet til at stå ved mine dyder og mine karakterdefekter.

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

04. Maj: Ris og ros

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 47

Da vi kom til vores Fjerde Trin i Christs Anonymous undersøgte vi den indflydelse, det havde haft på os og vores liv, når vi befandt os i Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

I denne undersøgelse opdagede vi, at vi havde troet, at selvros var det samme som at værdsætte os selv, og at eufori var en tilstand af ren glæde, men vi opdagede, at selvros og værdsættelse af os selv ikke er det samme.

I Trin Seks parrede vi vores Selvcentrering med Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed, og dermed blev det muligt for vores tænkende sind, vores Ego at vokse i oplysning og visdom.

Dette viste os, at anvendelsen af Selvcentreringens Ring alene med dens ris og ros ikke var til vores fordel, men at vi kunne parre den med Gudcenteringens Ring og dermed bruge den til vores fordel.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Trinarbejde i Christs Anonymous til at frigøre mig fra at bruge Selvcentreringens Ring alene, så jeg kan komme til at parre den med Gudscentreringens Ring og vokse i oplysning og visdom.

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

05. Maj: Selvrespekt og respekt for andre

Vi opdagede også, at vi havde opnået en helt ny respekt for andres ret til at være enestående på grund af vores arbejde med den Fjerde Tradition.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 113

Før vi arbejdede med Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre, havde mange af os et modvilligt forhold til ordet respekt.

Vi havde lært, at vi skulle udvise respekt for vores vores forældre, vores chefer, landets regering eller religiøse overhoveder, selvom vi ikke mente, at de havde gjort sig fortjent til vores respekt.

I ChrisAn opfattede vi nu respekt for andre som at respektere deres ret til at være, som de var uden, at vi behøvede at tænke, føle, sige eller gøre det, de syntes, at vi skulle tænke, føle, sige eller gøre, med mindre vi havde lyst til det.

Vi gjorde det ved hjælp af Den Følelsesmæssige Ædruelighed Ring ved at finde ud af, hvad vi selv ønskede i en given situation og at give udtryk for det uden at angribe andres måder at være i Verden på.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere min egen og andres ret til at være nøjagtigt, som vi er.

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

06. Maj: Gud-centreringens Ring

Vi valgte også at takke vores Højere Magt for at give os kraften til at udføre den opgave, vi lige havde afsluttet, fordi det fastholdt vores fokus på taknemmelighed i stedet for selvros, og på den måde blev vi i Gud-centreringens Ring i stedet for at blive bytte for Selv-centreringens Ring og dermed sætte alle Smerteringenene i vibration.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 93

Trin Seks gav os muligheden for at bruge Gud-centreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i forbindelse med alle vores indre og ydre handlinger i løbet af vores dag.

Vi kunne også bruge den i vores praktisering af Elvte Trin, der siger, at vi søgte at forbedre vores bevidste kontakt med vores Højere Magt, idet vi kun bad om kundskab om vores Højere Magts vilje for os og om kraften til at udføre den.

Når vi brugte Gud-centreringens Ring i den forbindelse, lagde vi især vægt på den del af Elvte Trin, der siger, at vi brugte bøn og meditation til at opnå kraften til at udføre vores Højere Magts vilje for os.

I løbet af vores Elvte Trins arbejde havde vi opdaget, at vores Højere Magts vilje for os, var det, vi selv ønskede inderst inde, og derfor var det vigtigt for os at åbne vores sind taknemmeligt for vores Højere Magts vilje for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gud-centreringens Ring i mit Elvte Trin til at forøge min livsglæde ved at blive bedre til at gøre det, jeg har lyst til.

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

07. Maj: Umoden og dysfunktionel tænkning

Til tider havde vi brug for begrebsmæssig og analytisk tænkning for at løse en opgave - som for eksempel at arbejde med vores Trin eller bygge en bro - og for at udføre disse opgaver, havde vi brug for give vores tænkende sind, vores Ego, friheden til at tænke i mange forskellige baner ved at tillade nye idéer at blive til, selvom vores tanker måske var umodne og dysfunktionelle.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 44

I vores Trinarbejde havde vi opdaget, at umoden og dysfunktionel tænkning gav anledning til eksistentielle smerter, så vi arbejdede med at forvandle vores umodne og dysfunktionelle tænkning til moden og funktionel tænkning.

I dette arbejde kom som en overraskelse for mange af os, at umoden og dysfunktionel tænkning også kunne være til vores fordel, selvom det førte til forskellige eksistentielle smerter.

Når vi begyndte at arbejde med vores eksistentielle smerter, havde vi brug for at tillade vores tænkende sind, vores Ego at bevæge sig frit i mange forskellige retninger, hvoraf nogle ville vise sig at være brugbare, og andre ubrugelige.

Dette kunne vi imidlertid ikke vide det, før vi havde undersøgt de forskellige muligheder, og derfor valgte vi at åbne vores tænkende sind, vores Ego for alle muligheder for at finde den bedst mulige måde at løse vores opgave.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg søge forskellige løsninger på den nye opgave, jeg har besluttet mig for at begynde på, ved hjælp af min udvalgte Højere Magt, mit tænkende sind, mit Ego, et andet menneske og mit Christ's Anonymous Fællesskab.

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

08. Maj: Vores daglige Tiende Trin

*Når vi havde identificeret den ene situation, der havde forstyrret os **mest** i løbet af vores dag, ransagede vi, hvilke fejl vi havde begået i situationen, der havde medført, at vi havde forladt NUET.*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

I løbet af de første Ni Trin opdagede vi, at både vores indre og vores ydre liv var blevet langt mere nuanceret, end vi havde forestillet os, at de kunne blive, da vi kom til Christ's Anonymous.

Det gav os mange muligheder at vælge mellem, når vi handlede i vores indre eller ydre Verden, og det gav os også mange muligheder for at begå fejl, og vores smerter var den vejledning, der viste os, at vi havde begået en fejl.

Ved hjælp af vores smerter blev vi klar, at vi begik mange fejl i løbet af vores dag, og derfor kunne vi ikke udføre en Tiende Trins ransagelse på alle vores smerter fra dagens forløb, men kun på den smerte, der generede os mest.

Lidt efter lidt opdagede vi også, at det var fordelagtigt for os at skrive vores ransagelse ned, for en skreven ransagelse havde en generaliserende virkning, og det betød, at vores erkendelser kom os til gode i en lignende situation i fremtiden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre en skreven Tiende Trins ransagelse for at opnå en generaliserende virkning af mit arbejde med min daglige ransagelse af mine smerter i mit Tiende Trin.

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

09. Maj: At respektere Anonymitetsprincippet i offentligheden

Som en del af at praktisere vores Tiende Tradition sørger vi også omhyggeligt for at holde os tilbage fra at udtrykke vores mening om udenforstående emner, når vi samspiller med offentlighed som et ChrisAn medlem ved at sørge for, at vi kun deler om vores Fællesskab, Programmet, og hvordan det hjalp os eller kunne gavne menneskeheden efter vores personlige opfattelse.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 120

Det kunne ske, at vi, som medlemmer af Christ's Anonymous, blev inviteret til at tale om vores Christ's Anonymous Fællesskab og vores Program i en offentlig sammenhæng.

Det betød, at offentligheden ville blive bekendt med vores ansigt og vores medlemskab af Christ's Anonymous, men alligevel var det muligt for os at respektere Anonymitetsprincippet.

Vi kunne gøre dette ved udelukkende at tale om det, vi havde fået til opgave at oplyse offentligheden om, hvis vores område service komite havde givet os til opgave at tale på vegne af Fællesskabet.

Vi kunne også gøre dette, hvis vi talte på vores egne vegne i offentlige sammenhænge ved at lade andre vide, at vi talte om vores personlige opfattelse af ChrisAn og Programmet og ikke på Fællesskabets vegne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere Anonymitetsprincippet i alle de sammenhænge, jeg indgår i.

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

10. Maj: Dyder og karakterdefekter

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 49

I Fjerde Trin undersøgte vi smerten, Den Store Ring af Smerte med dens gerrighed, misundelse, had og hovmod havde bragt os og den glæde, Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed havde bragt os i vores liv.

I Sjette Trin undersøgte vi, hvordan vi kunne parre Den Store Ring af Smerte med den Store Ring af Glæde, og dermed forvandlede vi smerten i den Store Ring af Smerte til oplysning og visdom.

Arbejdet med de to Ringe gjorde det let for os at forstå, hvorfor vores karakterdefekter blev kaldt umodne dyder, og hvorfor vores dyder blev opfattet som fuldt oplyste og modne karakterdefekter.

Vi indså, at enhver ny tanke var umoden, indtil vi havde arbejdet med dens indhold og konsekvensen af at handle på den, før vi havde modnet den til oplysning og visdom ved hjælp af vores Sjette Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg skal bruge tid, kræfter og interesse på en ny tanke for at kunne belyse den fra så mange forskellige vinkler, at jeg kan bruge den til at forøge mit tænkende sinds, mit Egos oplysning og visdom.

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

11. Maj: *Overbevisninger og trossystemer*

Da vi kom til Christs Anonymous, havde vi mange overbevisninger og trossystemer om os selv som mennesker, og vi havde også mange overbevisninger og trossystemer om os selv som Ånd.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 31

Inden vi kom til Christs Anonymous, havde vi opbygget et netværk af overbevisninger og trossystemer, vi opfattede som værende i fuldendt overensstemmelse med Virkeligheden.

I ChrisAn begyndte vi at undersøge vores overbevisninger og trossystemer i Trin To, og vi blev overraskede over at opdage, at mange af vores overbevisninger og trossystemer i Virkeligheden ikke var sande for os personligt.

Dem havde vi taget til os fra vores forældre og vores omgivelser, men vi opdagede, at de ikke var sande for os personligt, og det gav os muligheden for at give slip i overbevisninger og trossystemer, der ikke er sande for os.

Desuden gav vores arbejde med Trin To os mulighed for at åbne vores sind for nye overbevisninger og trossystemer, der førte til glæde i stedet for den smerte, som vores uautentiske overbevisninger og trossystemer førte til.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at arbejde med at tage overbevisninger og trossystemer til hjerte, der er sande for mig personligt.

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

12. Maj: *Trin Tre*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 39

Vi var blevet kritiseret på mange områder siden vores barndom, og det havde givet os indtryk af, at vi ikke var, som vi burde være, og desuden havde vi internaliseret denne kritik, så vi fortsatte selv denne kritik af os selv som voksne.

Derfor var det svært for os at overgive os til os selv, og dermed blev det svært for os at overgive os til en Højere Magts omsorg for ikke at tale om at overgive os betingelsesløst til noget som helst, som Trin Tre foreslår.

Lidt efter lidt blev vi imidlertid klar over, at betingelsesløs overgivelse til vores udvalgte Højere Magts omsorg betød, at vi overgav os betingelsesløst til os vores sande Selv, vores Ånd og vores liv, nøjagtigt som vi og vores liv er.

Dermed forstod vi, at vi havde brug for at behandle os selv med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, som er de kvaliteter vores sande Selv, vores Ånd bestanding omslutter os med.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at arbejde på at overgive mig betingelsesløst til min udvalgte Højere Magts omsorg ved at overgive mig betingelsesløst til mit inderste hjertes ønsker i løbet af min dag.

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

13. Maj: Vores tænkende sind, vores Ego

Da vi således befriede vores Ego fra at blive anset for at være skurken i vores åndelige Eventyr, blev vi i stand til at se ham&hende, som han&hun er i Virkeligheden - vores hengivne hjælper.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 60

Lidt efter lidt, som vores arbejde med vores ChrisAn Program udviklede sig, lærte vi både vores tænkende sind, vores Ego, vores Sjæl og vores sande Selv, vores Ånd at kende.

Derved fik vores tænkende sind, vores Ego sin rette plads i vores forståelse af vores multidimensionelle eksistens.

Vi forstod, at vi, som frit flydende Ånd, først skabte og manifesterede vores Sjæl ved hjælp af en kernespaltning af vores Ånds énhed, så vores Sjæl kunne blive til som en dualitet i form af to Sjælepartnere, en 'han' og en 'hun'.

Som Ånd opfyldte vi vores Sjælepartners ønske om at skille de fire grundlæggende følelser ad – kærlighed, frygt, glæde og smerte – og som et resultat blev vores kausale krop, vores tænkende sind, vores Ego til.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit tænkende sinds, mit Egos hjælp til at fokusere på det, der glæder mig i enhver situation i stedet for at fokusere på det, der smerter mig i situationen.

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

14. Maj: At give genoprejsning til os selv

Vi skrev ned i vores liste til genoprejsning, hvordan vi ønskede give os selv genoprejsning for de skader, vi havde påført os selv med vores Selvcentrering ved at finde ud af, hvordan vi kunne erstatte vores mønster af Selvcentrering med Gud-centreringens mønster.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

Før vi kom til Christs Anonymous faldt det os ikke ind, at vi kunne have brug for at give os selv genoprejsning for fejl, vi havde begået mod os selv, indtil vi begyndte at arbejde med at flytte os fra Smerteringen til Glædesringen.

Vi opdagede, at vi havde brugt Selvcentreringens Ring og således havde påført os selv mental-emotionel smerte, men vi kunne parre den med Gudcentreringens Ring og dermed forvandle smerten til oplysning og visdom.

Da vi undersøgte, hvordan vores brug af selvkritik, depression, selvros og eufori havde skadet os selv og vores vores liv både på Jorden, og i de Højere Verdener, blev vi overraskede over at opdage, hvor meget skade, vi havde påført os selv.

Efter at have set det i øjnene, blev vi villige til at give os selv genoprejsning ved at lære at parre smerten fra Selvcentreringens Ring med glæden fra Gudscentreringens Ring, og vores eksistentielle smerter formindskedes.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at give mig selv genoprejsning for min kritik af mig selv og mit liv, hvad enten det drejede sig om mit materielle liv, mit fysiske liv, mit energi-liv, mit følelsesliv, mit tankeliv, mit sociale liv eller mit åndsliv.

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

15. Maj: Det Syvende Trin

Nu havde vi brug for at vise os selv og vores Højere Magt, at vi virkelig var rede til vores Syvende Trin ved at begynde at samarbejde med vores Højere Magt på daglig basis, lige så mange gange i løbet af en dag, vi observerede, at en karakterdefekt begyndte at stige til overfladen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

Før vi arbejdede med at forvandle vores mentale-emotionelle smerter i Trin Seks, havde vi haft en tilbøjelighed til at benægte vores følelsesmæssige smerte, fordi vi ikke vidste, hvordan vi skulle håndtere den.

Da var blev færdige med Trin Seks havde vi lært, hvad vores anvendelse af vores karakterdefekter havde at sige os, så vi frygtede dem ikke længere, men vedkendte os, at de er en del af vores psykologiske landskab,.

I Syvende Trin lærte vi at vedkende os det øjeblikkeligt, når en mental-emotionel smerte steg til overfladen, og vi bad i samme øjeblik vores udvalgte Højere Magt om at befri os fra den.

Ved at vende vores fokus fra smerten til vores Højere Magt, mistede den opstigende karakterdefekt sin magt over os og blev ikke aktiv i situationen, som dermed blev smertefri både for os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om at befri mig fra at handle ud på mine karakterdefekter.

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

16. Maj: Afholdenhed i ChrisAn

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 9

Mange af os troede, at vi var åndelige, fordi vi havde været åndelige aspiranter i lang tid, men i ChrisAn bliver vi opfattet som åndeligt, når vi er i stand til at indtræde i vores sande Selvs, sin Ånds energifelt som en viljesakt.

Vores tænkende sind, vores Ego er fyldt med tanker, der er baseret på frygt former af mange slag, så som frygt for livet, døden, vores tanker og emotionelle følelser, andres tanker og deres emotionelle følelser, især vores og deres vrede.

Vores frygtsomme tanker og emotionelle følelser var forhindringen for, at vi kunne komme i kontakt med vores sande Selv, vores Ånd, og derfor havde vi brug for at lægge vores frygt bag os.

Afholdenhed i ChrisAn vil sige, at vi afholdt os fra at identificere os med vores tænkende sind, vores Ego for i stedet at lade os føre til identifikation med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg afholde mig fra at identificere mig med mit tænkende sind, mit Ego, og i stedet vil jeg identificere mig med mit sande Selv, min Ånd.

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

17. Maj: Punktet for mødet med vores sande Selv, vores Ånd

Når vi var i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm, kom vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige Ånd i spil, og fra øjeblik til øjeblik åbenbarede Virkeligheden sig for os uden, at vi behøvede at regne noget ud ved hjælp af tænkning.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 88

Da vi kom til ChrisAn, havde vi været åndeligt søgende i lang tid, og med dette

udtryk mente vi, at vi søgte efter en måde, hvorpå vi kunne opretholde vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd som en viljesakt.

I løbet af vores arbejde med Programmet i Christs Anonymous, blev vi klar over, at de glimt, vi havde oplevet af denne énhed, kunne udvides ved at opgive vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego.

Når vi bare lod tankestrømmen passere forbi uden at gribe fat i den, opdagede vi, at vi blev nærværende i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, og at vi demed blev ét med vores sande Selv, vores Ånd.

Da vi opdagede det, erkendte vi, at vores Andet Trin var meget præcist, når det sagde, at i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, ville vi samtidigt opleve Glæden uden modsætning, der er lykken, vi søgte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at arbejde på at blive i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm og dermed i min énhed med mit sande Selv, min Ånd.

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

18. Maj: Karakterdefekternes underskov

I Trin Syv afdækkede vi gradvist vores personlige måde at anvende disse benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer på i vores daglige liv, og i Trin Syv ønskede vi at benytte os af denne viden til at give slip i dem med det samme, når de dukkede op til overfladen, så det kunne blive muligt for os at begynde vores samarbejde med vores Højere Magt på daglig basis med henblik på at blive befriet fra alle vores karakterdefekter og dermed fra vores smerter.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

De fleste af os forestillede sig, at når konsekvenserne af at bruge Smerte- og Glædesringene i Trin Seks var blevet velkendte for os, ville vi hurtigt blive helt rede til gå videre til Trin Syv og samarbejde med vores udvalgte Højere Magt

Vi ønskede at blive befriet fra smerten i vores karakterdefekter og blev forvirrede over at opdage, at vi ikke var helt rede, fordi vi brugte benægtelse af de smertefulde konsekvenser af vores brug af vores karakterdefekter.

Selv når vi vedkendte os de smertefulde konsekvenser af at bruge dem, og vi forsvarede det med, at vi havde haft en kærlig hensigt, og at dette alene retfærdiggjorde vores brug af vores karakterdefekter.

Selvom vi indså, at vores kærlige hensigt ikke blev tjent på den måde, rationaliserede vi brugen af smerte ved at tænke, at den førte til oplysning og

visdom, så forstod, at vi var i Virkeligheden ikke rede til at give slip i smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage kraften fra mine karakterdefekter ved at give slip i mit brug af benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af mit brug af dem ved hjælp af Trin Syv.

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

19. Maj: Vores sårede indre barn

På det tidspunkt i vores dag, vi havde afsat til at lave vores skrevne Tiende Trins ransagelse, valgte vi den situation fra de sidste 24 timer, der havde været sværest for vores sårede indre barn at komme sig over på trods af, at vi havde anvendt vores Syvende Trin i situationen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 83

Før vi kom til Christs Anonymous fjøede vi ofte svie til smerte, når vi oplevede mental-emotionel smerte ved at kritisere os selv for vores smertefulde tanker og følelser, men i ChrisAn lærte vi af forvandle dem til oplysning og visdom.

Vi brugte Trin Seks og Syv til dette formål, og som et resultat af denne forvandling blev vi i stand til at vokse i oplysning og visdom, der også kaldet Buddha bevidsthed/oplysning og visdom.

Mange af os valgte at se på vores smertefulde tanker og følelser, vores karakterdefekter som vores sårede indre barn for at gøre det lettere for os at lytte til vores smertefulde tanker og følelser og tage deres budskab til hjerte.

Ved at tage os venligt og kærligt af vores indre barn, vores tænkende sind, vores Ego i stedet for at kæmpe med det, blev det lettere for os at høre vores sande Selvs, vores Ånds vejledning om situationen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig betingelsesløst kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af mit sårede indre barn, mit tænkende sind, mit Ego ved hjælp af mit sande Selvs, min Ånds vejledning.

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

20. Maj: Vores sande Selvs, vores Ånds energifelt

Kun når vores tænkende sind, vores Ego er i en stille tilstand uden tanker, kan vi opfatte vores vidende sind, vores Gudsind 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.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 23

I ChrisAn opfatter vi vores sande Selvs, vores Ånds energifelt som et energifelt, der udelukkende rummer betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og betingelsesløs betyder, at det ikke kan være noget andet.

Vores Sjæls energifelt opfatter vi som et energifelt, der består af betinget kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, fordi vores Sjæl har en begrænset form i det ydre, og vores Ånds grænseløs eksistens i det indre.

Vores Sjæls begrænsede form fører til kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, der er begrænset af omstændighederne på samme måde som vores menneskelige selv er begrænset af en form i det ydre.

Som deltagere i Christ's Anonymous var det eneste, vi virkeligt ønskede nu, at dykke ind i vores Ånds grænseløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed og dermed den lykke, vi har søgt efter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at opfylde mit ønske om at vende hjem til mit sande Selv, min Ånd og dermed til lykkeligt at give og modtage den betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

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

21. Maj: Kampen med vores tænkende sind, vores Ego

Da vi opdagede til vores skræk, at vores Ego blot blev stærkere ved, at vi kæmpede med det, og at det stadig var der, ligegyldigt hvor meget vi forsøgte at skille os af med det, blev vi vrede, og vi benægtede, ignorerede eller undertrykte vores Ego blot for at indse, at det alt sammen var til ingen nytte.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 19

Som åndelige aspiranter havde vi hørt fra mange åndelige lærere, at vores tænkende sind, vores Ego var et problem for vores mulighed for at vokse åndeligt.

Vi forstod, at vi havde brug for at udvikle vores evne til at være ét med vores sande Selv, vores Ånd, men hvis vi i stedet var optaget af det, der foregik i vores tænkende sind, vores Ego, forhindrede vi os selv i at nå vores mål.

De fleste af os havde brugt meget tid på at kæmpe med vores Ego i et forsøg på at standse tankestrømmen, men ved at kæmpe med den forstærkede vi den på samme måde som en bokser bliver stærkere af at have en sparringspartner.

Vi opdagede, at vi kunne vælge at give slip i at fokusere på den, og på den måde fandt vi ud af, at dette bragte os i kontakt med NUET og derved med vores sande Selv, vores Ånd i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg at flytte mit fokus fra de tanker, der strømmer gennem mit tænkende sind, mit Ego, og i stedet vil jeg åbne mine sanser for at blive i stand til at blive nærværende i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

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

22. Maj: Dimensionerne

Cirklen in centrum af grafen kaldes det Absolutte, det Neutrale Plan, Stilhedens Plan, Åndens plan og planet for betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Dette plan kaldes også nul dimensioner, fordi det består af ren og umanifesteret Ånd og derfor har det ikke har nogen udstrækning i tid og rum, selvom Ånden selv er allestedsnærværende og altgennemtrængende.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 21

I Christs Anonymous lærte vi, at vi som Ånd ikke har en formeksisten, og det betød, at vi er allestedsnærværende, selvom vi som mennesker er begrænset af vores fysiske form.

Vores ChrisAn symbol viser os, at vores hjerte kan høve sig over vores menneskelige brgrænning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed ved at vedkende os vores sande Selv, vores Ånd.

Vi brugte bøn og meditation i vores Elvte Trin til at udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt på daglig basis for at hjælpe vores hjerte til at kunne flyve på begge vinger med vores Højere Magt i hjertet.

Når vi havde vedkendt os vores sande Selv, vores Ånd, forstod vi, at vores vilje og vores Højere Magts vilje for os var en og den samme, så da vi lærte at vedkende os, at vi er Ånd, tog vores hjerte himmelflugt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at gøre Christs Anonumous symbolet til virkelighed i mit liv.

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

23. Maj: De skjulte velsignelser

Ligegyldigt hvornår vi blev i stand til at se de skjulte velsignelser bag vores ubehagelige oplevelser, begyndte vi, ved hjælp af vores arbejde i Trin To, at have tillid til, at vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt for os VAR der og ER der bag alle vores oplevelser, altid!

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 41

Når vi oplevede noget ubehageligt eller smertefuldt, følte vi os ofte vrede eller kede af det, men i løbet af vores arbejde med Trin To fik vi lejlighed til at undersøge vores tanker og følelser over begivenheder, der smertede os.

På den måde opdagede vi, at selv den mest ubehagelige og smertefulde begivenhed kunne ses i lyset af en Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt.

Arbejdet med at finde den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, gjorde det tydeligt for os, at der lå en gave i begivenheden, som vi kunne finde, hvis vi gav os tid til at undersøge sagen nøjere.

Når vi arbejdede med at få øje på de skjulte velsignelser i Trin To, bragte det os nærmere til opfyldelsen af vores ønske om at finde glæde under alle omstændigheder uanset, hvad de er, som er den lykke, vi søger.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin til at finde den skjulte velsignelse i en ubehagelig eller smertefuld situation, jeg har oplevet i dag.

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

24. Maj: Organiseringen af vores Fælleskab

Vores Trin og Traditioner er organiseret i en bestemt rækkefølge og orden, og når vi taler om, at Christ's Anonymous aldrig bør organiseres, mener vi, at det aldrig bør organiseres på en sådan måde, at det giver enkeltindivider kontrol over Christ's Anonymous på måder, der kunne gøre dem i stand til at styre ChrisAn i en bestemt retning.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 119

Selvom nogle få medlemmer i Christ's Anonymous stadig ikke har sluppet deres opfattelse af, at magt er ret i stedet for, at ret er ret, er de fleste af os nu til et sted i vores eksistentielle forståelse, hvor vi mener, at ret er ret.

Derfor afholdt vi os fra at prøve på at overmande andre med vores opfattelse af, hvordan vores Fællesskab skulle styres, og i stedet glædede vi os over, at vores Gruppe-samvittighed afgør dette.

Vores Gruppesamvittighed gav plads til, at alle medlemmer kunne få deres stemme hørt uden, og på denne måde undgik vi, at vores mål kom ud af kurs, fordi medlemmer blev optaget af personligheder i stedet for principper.

Derudover blev det lettere for både oldtimere og nykommere at føle, at deres individualitet blev respekteret på en sådan måde, at deres tanker og følelser blev taget i betragtning i beslutningsprocesser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg fastholde mit fokus på principperne i Christs Anonymous frem for personlighederne.

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

25. Maj: Selvundertvingelse

Vi indså også, at vi tvang os selv på mange unødvendige måder i vores daglige liv ved at sige ja, når vi mente nej og ved at sige nej, når vi mente ja i mange forskellige sammenhænge.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 77

Vores frygt for andre menneskers reaktion på det, vi havde lyst til, kunne få os til træde ind Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle.

I vores Fjerde Trin lærte vi modgiften til Medafhængighendes Ring at kende i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

I Trin Seks lærte vi at parre Medafhængighedens Ring med Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, og dermed tilførte vi vores tænkende sind, vores Ego oplysning og visdom.

I dette arbejde kom vi vores autentiske sande Selv, vores Ånd nærmere, fordi vi ikke længere blev hvirvlet bort som et blad i vinden af vores tænkende sind, vores Ego og stilheden dette fremkaldte gav os omsider ro i sindet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at forvandle mine mentale-emotionelle smerter til oplysning og visdom, så jeg omsider kan blive i stand til at følge mit hjerte ved at sige ja, nej og måske.

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

26. Maj: Hovmodets Lille Ring

Når Hovmodets Lille Ring blev aktiv i os, følte vi os som mere end andre, når vores behov blev opfyldt (Overlegenhed) og som mindre end andre, når vores behov ikke blev opfyldt (Underlegenhed).

Når vi følte os mindre end andre, holdt vi os for os selv for at skjule vores sårbarhed og følelse af værdiløshed (Isolation), og når vi følte os som mere end andre, fyldte vi vores tid og rum op med mennesker og aktiviteter for at udstille vores overlegenhed ved hjælp af det antal mennesker, der var i vores liv og de talrige aktiviteter, som vi påtog os sammen med dem (Overfyldning).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 50

De fleste af os havde opfattet hovmod som en mental-emotionel oplevelse af at være andre overlegen på en måde, der fik os til at se ned på dem af mange forskellige grunde indtil vi begyndte at arbejde med Ringene i ChrisAn.

Da vi begyndte dette arbejde kom det som en overraskelse for os, at det også er hovmod at føle sig mindre end andre, og at vores følelse af mindreværd eller lavt selvværd i Virkeligheden er et udtryk for hovmod.

Vi kunne ofte være alene uden at føle os isoleret eller ensomme, fordi følelsen af isolation eller ensomhed først træder i forgrunden, når vi forsøgte at skjule vores følelse af mindreværd og ensomhed for andre.

Vores følelse af mindreværd kunne få os til at ønske at vise os, når vi følte os ovenpå, så vi forsøgte at vise os ved at lade som om, at vi altid havde mere overskud end andre ved påtage os et overfladisk og overdrevent socialt liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Hovmodets Lille Ring til at identificere områder, hvor jeg har brugt denne Ring i mit sociale liv, så jeg kan begynde at komme mig over smerten, som jeg oplever i denne Ring ved at bruge Sandhedens Lille Ring i stedet.

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

27. Maj: Friheden fra friheden

HVORDAN VISTE JEG TILLID TIL, AT FRIHED FRA FRIHED ER MIN SANDE FRIHED?

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Det, der skabte og manifesterede mest stres for de fleste af os, var vores beslutningsprocesser, der begyndte så snart, vi slog øjnene op om morgenen, for vi skulle med det samme beslutte, hvad vores plan for dagen skulle være.

Det kunne medføre meget frygt for at fortryde vores valg, og stres hvis vi opdagede, at vi ikke havde lyst til at udføre forskellige dele af vores plan for

dagen, og vi blev addiktede til kortisol, som vores stress medførte.

For at frigøre os fra stress og den kortisol, det udløser, brugte vi Trin Elleve til at finde vores Højere Magts vilje for os for dagen og søge kraften til at udføre den, og dermed hævede vi os over vores tænkende sinds, vores Egos stres.

Til tider havde vi ikke lyst til at udføre vores Højere Magts vilje for os, men lidt efter lidt som vi praktiserede overgivelse på trods af vores Egosinds protester, opdagede vi, at vores Højere Magts vilje for os var faktisk vores sande vilje for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Ti, Elleve, Tolv og Tretten i mit ChrisAn Program til at overgive mig betingelsesløst til min Højere Magts betingelsesløse kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige vilje for mig.

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

28. Maj: Den fysiske død

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

Inden vi begyndte på vores åndelige vej, havde vi hørt forskellige opfattelser af døden, og mange mente, at, når vi forlod vores fysiske krop/Moder Jord krop, betød det, at vi sov for evigt, og det var derfor enden på alt.

Dette hang sammen med, at vi ikke havde studeret, hvordan kroppen fortsatte sit liv, når vi som Ånd havde forladt den, men da vi kom til ChrisAn så vi nærmere på det, der skete når vores fysiske krop sagdes at være død.

Til vores glæde opdagede vi at den fortsatte sit liv uden os gennem et formskifte ved, at Moder Jord sendte sine maddiker og insekter til den, der omdannede den til muld, der blev spist af planter, der blev spist af mennesker og dyr.

Således fortsatte vores fysiske krop sit liv uden os i nye former, og dette hjalp os til at indse, at døden blot var et formskifte for alle manifesterede skabninger inklusiv os på alle områder af vores multidimensionelle eksistens.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg studere formskifte på alle de mange måder, det finder sted, og på den måde vil jeg formindske min frygt for adskillelsen fra min fysiske krop.

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

29. Maj: *Friheden i Christs Anonymous*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 9

I Christs Anonymous havde vi friheden til at være nøjagtigt, som vi er, fordi vores eneste mål er at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego for at blive ført til énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Dette mål havde intet at gøre med vores alder, profession, race eller seksuel identitet, og kun vi selv vidste, om vi havde dette ønske, der er den eneste betingelse for medlemskab af Christs Anonymous.

Vi havde tillid til, at vi selv eller et andet medlem havde dette ønske, hvis han/hun sagde, at han/hun var medlem af Christs Anonymous, og at han/hun derfor havde et ønske om at give slip i sin addiktion til sit tænkende sind, sit Ego.

Der var intet pres på os om, at vi skulle være medlemmer, og der var heller ikke forsøg på at få os til at fortsætte vores medlemsskab, hvis vi havde fundet ud af, at Christs Anonymous alligevel ikke er noget for os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg glæde mig over den frihed, jeg har til, at være helt og fuldt, nøjagtigt som jeg er, som medlem af Christs Anonymous.

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

30. Maj: *Én dag ad gangen*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 17

Det kunne virke overvældende på os at tænke på, at Christs Anonymous Programmet er en livsstil, for det betød, at vi aldrig blev færdige med det, selvom vi formelt havde udført alle Tretten Trin.

Når vi havde udført de Tolv Trin og de Tolv Traditioner havde vi Tretten Værktøjer, vi kunne bruge til at håndtere vores livs smerter med, og selvom det gav os stor lettelse af dem, havde vi brug for at anvende dem i vores daglige liv.

Vi brugte Trin Et til Ti til at undersøge dagens smerter, Trin Elleve til at lytte til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bag smerterne og Tolvte Trin til at dele vores opdagelser med vores Fællesskab.

Til sidst brugte vi det Trettende Trin til at undersøge, hvordan vi kunne bruge vores indre opdagelser i vores ydre liv i alle de ydre sammenhænge, vi deltog i i løbet af vores dag.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Ti, Elleve, Tolv og Tretten til at opnå Glæde over at Være til under alle omstændigheder uanset, hvad de er.

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

31. Maj: Forvandlingen af vores tænkende sind, vores Ego

Ved at arbejde med vores ChrisAn Program lærte vi gradvist, hvordan vi kunne skabemanifestere og opretholde fredelig tænkning og dermed et Ego med sindsro.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

Som åndelige aspiranter havde vi gennemlevet kampe med vores tænkende sind, vores Ego, hver gang vi observerede, at ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige tanker passerede igennem.

Vi var ikke opmærksomme på, at vi dermed blev sparringspartnere til vores smertefulde tanker, så da vi kom til Christ's Anonymous var vores tænkende sind, vores Ego fyldt til randen med smertefulde og ubehagelige tanker.

Vi var trætte af smerte og ubehag, så vi ønskede at fylde vores tænkende sind, vores Ego med oplysning og visdom, og vi gjorde dette ved hjælp af Trin Seks og Syv, hvor vi tog magten tilbage til os selv som Ånd.

Vi opdagede, at ved hjælp af dette arbejde, kunne vores tænkende sind, vores Ego omsider indtage sin rette plads som den dedikerede tjener for vores sande Selv, vores Ånd og or dermed til glæden uden modsætning, kaldet lykken.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle energien i en smertefuld og ubehagelig tanke til oplysning og visdom.

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

JUNI

01. JUNI: YDMYGHED	110
02. JUNI: AT GIVE VORES MENING TIL KENDE.....	111
03. JUNI: AT DELE VORES FREMSKRIDT.....	112
04. JUNI: VORES SJÆL	112

05. JUNI: OBSERVATION AF VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO	113
06. JUNI: AT TALE PÅ ANDRES VEGNE	114
07. JUNI: SLAVER AF VORES EGO	114
08. JUNI: VORES FØRSTE FARTØJ	115
09. JUNI: LIVETS BEVÆGELSER PÅ ALLE EKSISTENSPLANER.....	116
10. JUNI: EGOETS MALSTRØM.....	116
11. JUNI: AT SKABE OG MANIFESTERE NYE VEJE.....	117
12. JUNI: STATUSOPGØRELSE	118
13. JUNI: AT BEFRI VORES INDRE BARN FRA SMERTE	118
14. JUNI: BEVÆGELSER I SOLAR PLEXUS	119
15. JUNI: DEN LILLE HJEMKOMST	120
16. JUNI: KAMPEN MOD VIRKELIGHEDEN	120
17. JUNI: DEN RETTE HANDLING.....	121
18. JUNI: VORES EGOS RETMÆSSIGE PLADS	122
19. JUNI: BELYSNING AF VORES DAGLIGE LIV	122
20. JUNI: EVENTYR	123
21. JUNI: LIDELSE OG SMERTE	124
22. JUNI: DEN RETTE HOLDNING TIL VORES SMERTER.....	124
23. JUNI: VORES MAGTESLØSHED OVER VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO	125
24. JUNI: DET TRETTENDE TRIN	126
25. JUNI: ÅNDELIG OPVÅGNEN.....	126
26. JUNI: RESPEKT FOR ANDRES LIV OG HANDLINGER	127
27. JUNI: BLÆNDET AF VORES KÆRLIGE HENSIGT	128
28. JUNI: ROS OG KRITIK	128
29. JUNI: KONTEMPLATION.....	129
30. JUNI: VORES EGEN OG ANDRES SKYLD	130

01. Juni: Ydmyghed

Princippet i Femte Trin er Ydmyghed

Slogan: Jeg er hverken mere eller mindre end nogen anden manifesteret skabning.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

Mange af os mente, at ydmyghed betød, at vi skulle lade som om, vi var mindre, end vi er, fordi andre ville blive vrede på os, hvis de fik en fornemmelse af, at vi mente, vi i virkeligheden var mere end dem

Ydmygelse er en smertefuld følelse, vi kan opleve i Hovmodets Lille Ring med dens overlegenhed, underlegenhed, overfyldning og isolation, fordi vi kunne føle os ydmygede, hvis en anden ikke accepterede os som ham/hende overlegen.

Det var først, da vi arbejdede med Hovmodets Lille Ring i Christs Anonymous, at vi opdagede, at det både er hovmod at gøre os større end andre og at gøre os mindre end andre i vores sinds øje.

I vores arbejde med at flytte os fra smerten i Hovmodets Lille Ring til glæden i Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab, blev vi bedre og bedre til at give slip i Hovmodets smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge glæden i Sandhedens Lille Ring med dens ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab i mine sociale samspil.

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

02. Juni: At give vores mening til kende

Vi valgte også at have tillid til, at det var vigtigt, at vores stemme blev hørt, og at vi ved at udtrykke vores individuelle samvittighed bidrog til at skabemanifestere et grundlag, der gjorde det muligt for vores gruppesamvittighed at komme til udtryk fuldt ud, hvad enten udfaldet var i tråd med vores ønsker eller ej, så vi sagde vores mening, når det var vores tur i vores gruppe service møder.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 109

Mange af os mente, at det ikke er ulejligheden værd at udtrykke vores mening om det, der foregik i forskellige sammenhænge, vi indgik i, med mindre det betød, at andre deltagere tog vores opfattelse til hjerte og brugte den i praksis.

I løbet af vores deltagelse i ChrisAn møder og møder med vores sponsor og/eller vores helbredelsespartne opdagede vi, at det var vigtigt, at vi ikke udtrykte vores mening for at gøre indtryk eller for at overbevise andre, men af hensyn til os selv.

Når vi blot tænkte over vores opfattelse af Programmet, kunne den let fortone sig, når vores næste tanke dukkede op, men når vi skrev den eller udtalte højt, blev det lettere for os at gøre os vores mening klar for os selv i alle detaljer.

Derfor var det vigtig, at vi skrev vores Trinarbejde ned, så vi kunne tale med vores sponsor og/eller helbredelsespartner og til møder om vores perspektiver og modtage inspiration fra andre, der også arbejder med AcAdAn Programmet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udelukkende udtrykke min mening om de sammenhænge, jeg indgår i, fordi jeg ønsker at udvide mit perspektiv ved højt at give udtryk for det uden at forsøge på at overmande andre med mit perspektiv eller for at få ros for det.

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

03. Juni: At dele vores fremskridt

Hovedformålet for hver enkelt af os i Christs Anonymous er at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed opnå Glæde over at Være til, og i ChrisAn grupper deler enhver af os i vores helbredelsesmøder, hvor langt vi hver især er kommet i dette arbejde ved at arbejde med ChrisAn Programmet.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 114

Selvom vi alle havde brug for at dele om de problemer, vi havde med vores tænkende sind, vores Ego, kunne det være svært for os at bruge Trin Et og indrømme overfor os selv, at vi har et problem, der gjorde vores liv uhåndterligt.

Da vi først havde taget Trin Et på det, der generede os, begyndte vores helbredelse i Trin To, hvor vi valgte at åbne os for den kærlige hensigt bag problemet, og i Trin Tre overgav vi os til den kærlige hensigt, vi fandt i Trin To.

I Trin Fire undersøgte vi det, der forhindrede os i at overgive os helhjertet, som vi ønskede at gøre det i Trin Tre, og vi undersøgte også det, der gjorde det lettere for os at overgive os helhjertet, som vi ønskede at gøre det i Trin Tre.

I Trin Fem delte vi det, vi havde opdaget med vores Højere Magt, dernæst med vores sponsor eller helbredelsespartner, til sidst i et ChrisAn møde, og dermed var vi rede til at møde Verden med vores nyvundne visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg dele til et ChrisAn møde om det, jeg er kommet mig over i dag ved hjælp af mit Christs Anonymous Program.

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

04. Juni: Vores Sjæl

I vores eksistens er vores Sjæl/Super Ego/sociale krop forbundet med og arbejder gennem vores sociale liv, og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er han&hun forbundet med og handler gennem vores blodstrøm.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 22

Mange af os mente, at vores Sjæl og vores Ånd var det samme energifelt, men i ChrisAn opfatter vi vores Sjæl som Åndens første manifestation af form, og det betød, at Sjælen er begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig.

Derfor taler vi om en ung Sjæl og en gammel Sjæl, og at en ung Sjæl har begrænsede erfaringer med mangfoldigheden, hvorimod en gammel Sjæl har mange erfaringer med den.

De fejl en ung Sjæl begår, skyldes hans/hendes manglende evne til at opfylde sin

kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt overfor sig selv og andre og først skal i gang med at lære at opfylde den på Jorden.

En gammel Sjæl har lettere ved at opfylde sin kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt både overfor sig selv og andre, og de kan dermed lære unge Sjæle, hvordan det er muligt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at behandle mig selv og andre med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed i mit sociale liv, mit Sjæleliv.

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

05. Juni: Observation af vores tænkende sind, vores Ego

Fra denne observation stod det os klart, at hvis vi ønskede, at blive befriet fra egenskaberne i Hadets Miniring med dens irritation, utålmodighed, vrangvilje og uvenlighed for eksempel og bad vores Højere Magt om at befri os fra dem i vores Syvende Trin, når vi fik øje på dem, blev vores karakterdefekt stoppet, medens den endnu var i vækst.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

Inden vi kom til Christs Anonymous og begyndte at observere vores tænkende sind, vores Ego havde mange af os den opfattelse, at irritation eller utålmodighed var bagateller, vi ikke behøvede at tage os af.

Da vi begyndte at observere vores tænkende sind, vores Ego ved hjælp af Ringene i ChrisAn, opdagede vi, at irritation og utålmodighed hører til Hadets Miniring med dens, vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed.

Vi brugte vores observationer til at lære at håndtere vores mentale-emotionelle smerter ved at finde ud af, hvilken Smertering vi befandt os i og parre den med den tilsvarende Glædesring og dermed vokse i oplysning og visdom.

Desuden opdagede vi, at når vi satte energierne i en Smertering i bevægelse, vibrerede alle Smerteringer, og derfor brugte vi til vores Syvende Trin til at standse smerten i opløbet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg observere mit tænkende sind, mit Ego, så jeg kan tage mig af det, der foregår i mine tanker, inden de udvikler sig til smertefulde emotionelle følelser eller fysiske sygdomme.

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

06. Juni: At tale på andres vegne

I vores individuelle arbejde med den Tiende Tradition undersøgte vi, om vi kunne tale på vegne af nogen som helst af de grupper, vi var en del af, hvad enten det var i vores parforhold, familie, arbejdsplads, kommune eller samfundet som helhed, og vi indså, at det ikke var muligt for os, med mindre et sådant ansvar var betroet os af gruppen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 120

Mange af os forestillede os, at vi vidste, hvad andre tænkte og følte, og derfor troede vi, at vi kunne tale på deres vegne, men da vi foretog et Virkeligheds-check, opdagede vi, at det meste af tiden vidste vi det ikke.

Vi foretog et Virkeligheds-check ved at spørge den person, vi forestillede os, at vi kendte så godt, at vi vidste, hvad han/hun tænkte og følte, om, hvad han/hun rent faktisk tænkte og følte i situationen lige nu og her.

Derved opdagede vi ikke alene, at vi ofte tog fejl, men samtidigt opdagede vi også, at andre følte, at det var en overskridelse af deres personlige grænser, at vi forsøgte at tale på deres vegne.

Somme tider kunne det ske, at vi blev betroet at tale på andres vegne, og under sådanne omstændigheder talte vi ikke på vores egne vegne, men var omhyggelige med at udtale vores Gruppesamvittigheds ønsker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg kun udtale mig om min Gruppesamvittigheds ønsker, hvis det er min opgave, endog selvom der måske var i modstrid med mine egne ønsker for gruppen.

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

07. Juni: Slaver af vores Ego

Vi er ikke interesseret i, hvordan eller hvorfor vi blev slaver af vores tænkende sind, vores Ego, hvad vi har gjort i fortiden, hvor meget eller hvor lidt vi ejer, men kun i det vi ønsker at gøre for at befri os fra de lidelser, der udspringer fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, og hvordan vi kan hjælpe hinanden med at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd i stedet for.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 9

Mange af os opfattede de tanker, der passerede igennem vores sind som den eneste sande opfattelse af Virkeligheden, og derfor handlede vi i overensstemmelse med dem, og dermed blev vi slaver af vores Ego.

Som medlemmer af Christ's Anonymous havde vi imidlertid opdaget, at de

tanker, der passerede gennem vores tænkende sind, vores Ego var et udtryk for, hvilket energifelt vi befandt os i, i vores psykologiske landskab.

Denne opdagelse gjorde det muligt for os at flytte os ud af ét energifelt og ind i et andet, og dermed oplevede vi, at vores tanker om Virkeligheden ændrede sig, og dermed ændrede vores emotionelle følelser for Virkeligheden sig også.

Dette hjalp os til at forstå, at Virkeligheden er, som den er uanset, hvad vi tænker om den, og vores arbejde med Smerte- og Glædesringe gav os en mulighed for at vælge hvilke energier, vi ønskede at befinde os i.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at frigøre mig fra at være slave af mit tænkende sind, mit Egos smertefulde side.

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

08. Juni: Vores første fartøj

Vores Sjæl/Super Ego/sociale krop udvider sig gradvist fra at være en lille, ung og nøgen Sjæl, der er uvidende om mangfoldigheden, fordi han&hun er nyfødt og derfor hviler i enhed, til at blive en stor, gammel, opfyldt og vidende Sjæl/Super Ego/social krop efterhånden, som vi oplever mere og mere i vores liv som manifesterede skabninger og samler disse erfaringer i vores Sjæls/Super Egos/sociale krops bevidsthed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

I vores Første Trin i Christ's Anonymous blev vi bekendt med vores Sjæl, der var den første krop, vi skabte og manifesterede som vores sande Selv, vores Ånd, og det var fra Sjælsplanet, at guddommelig indgriben kunne finde sted.

Når vi var kommet ud af trit med vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløse kærlighed, kunne vores Sjæl afgive et handlingssignal, der gav os en impuls til at skifte retning, der gav sig udtryk i mental-emotionel smerte.

Jo mere følsomme vi blev, jo hurtigere blev vi til at skifte retning, når vi oplevede smerte, og jo bedre blev vi til at parre en Smertering med en Glædesring og dermed at opnå oplysning og visdom til at helbrede smerten.

Når vi valgte ikke at skifte retning, kunne vores mentale-emotionelle smerte blive så intens, at selv vores fysiske krop begyndte at smerte, og det kunne til tider give sig udslag i fysiske sygdomme.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at blive bedre og bedre til at være i enhed med mit sande Selv, min Ånd og således med glæden uden modsætning,

der kaldes lykken.

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

09. Juni: Livets bevægelser på alle eksistensplaner

Princippet i Fjerde Tradition er Sindsro.

Slogan: At mødes og skilles og mødes igen er livets betingelse for alle manifesterede skabninger.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

De fleste af os havde et inderligt ønske om være ét med Kærlighedens Lys i vores sande Selv, vores Ånd, og vi havde en indre viden om, at Kærlighedens Lys brændte klart og ubesværet, når vi samspillede med vores Åndepartner.

Derfor troede vi, at mødet med vores Åndepartner ville løse alle vores eksistentielle problemer, så det kom helt bag på os, at mødet med vores Åndepartner fremkaldte utrolig mental-emotionel smerte.

Smerten opstod fra frygten for at miste ham/hende igen, og vi vidste, at frygten udsprang fra vores tænkende sind, vores Ego, der sendte os ind i Skærsilden, hvor vi blev rensset for vores frygt for kærligheden.

Vores ophold i Skærsilden kaldte vi også, vores ophold i dualiteten fra De Dansende Dæmoners og Påfugles Magiske Skov, der er symbol for vekselvirkningen mellem smerten og glæden i vores tænkende sind, vores Ego

Dagens kontemplation

I dag vil jeg forlade dualiteten i mit tænkende sind, mit Ego for at forene mig med mit vidende sande Selv, min Ånd.

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

10. Juni: Egoets malstrøm

For mange af os var det en livslang opgave at arbejde med vores tænkende sind, vores Ego, for at blive i stand til at give os selv genoprejsning for vores lidelser ved at lære at opholde os i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm i stedet for at forlade os selv og vores liv ved at blive suget ind i vores tænkende sind, vores Ego.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 76

Før vi kom til Christs Anonymous havde vores tænkende sind, vores Ego manglet bevidst vejledning, så malstrømmen af tanker, der passerede igennem vores sind rev os med sig, hvad enten det var til vores fordel eller ej.

Efter vi kom til Christs Anonymous og begyndte at frigøre os fra at blive revet med af malstrømmen af tanker, der passerede igennem os, blev vi i stand til at være i kontakt med vores næste Højere Eksistensplan, vores Sjælsplan.

Vores Sjæl er kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, og fra dette plan i vores bevidsthed, tog vi stilling til vores tanker og udvalgte med omhu de tanker, der bragte os glæde, når vi tænkte dem, når det var muligt for os at gøre det.

Fra vores Sjæl tog vi os også kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af de tanker, der bragte os smerte ved at forvandle dem til oplysning og visdom ved at parre dem med dem, der bragte os glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at forvandle min mentale-emotionelle smerter til oplysning og visdom.

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

11. Juni: At skabe og manifestere nye veje

I begyndelsen af vores arbejde i Trin Seks var vi nødt til at skabemanifestere ukendte stier for at kunne flytte os fra vores karakterdefekter i Smerteringenene til vores dyder i Glædesringene, men jo flere gange vi berejste vores stier, jo lettere blev det for os både at kalde vores karakterdefekter og de tilsvarende dyder ved navn og at rejse fra vores smerte til vores glæde igennem disse stier.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 60

I Trin Seks blev vi helt rede til at lade vores Højere Magt befri os fra alle vores karakterdefekter ved at undersøge deres indvirkning på vores liv ved hjælp af Smerteringenene.

Samtidigt undersøgte vi også, hvordan vi **troede**, at den situation, vi beskrev, ville have udfoldet sig, hvis vi i stedet havde brugt den tilsvarende Glædesring fra vores psykologiske landskab.

Ved hjælp af disse undersøgelser af energifelterne i vores psykologiske landskab, blev vi lidt efter lidt helt rede til at lade vores Højere Magt befri os fra alle vores karakterdefekter.

Når vores arbejde i Trin Seks var så langt fremskredent, at vi følte os helt rede til at blive befriet fra alle vores karakterdefekter, kunne vi begynde at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra dem i NUET i Trin Syv.

Dagens kontemplation

I dag vil bruge mit Sjette Trin til at skabe og manifestere nye veje i min oplevelse af mit psykologiske landskab og mit Syvende Trin til at bevæge mig sikkert på disse stier.

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

12. Juni: Statusopgørelse

Desuden beskrev vi, hvordan Trin Tre havde ændret vores syn på os selv, andre og Verden som helhed, og på hvilke måder vi handlede anderledes i dag sammenlignet med det tidspunkt, hvor vi begyndte vores arbejde med Trin Tre.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 57

Da vi nåede til vores arbejde med Trin Fem i Christ's Anonymous, gjorde vi status over det, vi havde opnået ved at udføre arbejdet med de første fire Trin i vores ChrisAn Program.

I Trin Fem undersøgte vi, hvordan vi så på Trin Et til Fire i dag sammenlignet med, hvordan vi så på disse fire Trin på det tidspunkt, hvor vi udførte vores formelle arbejde med at tilegne os principperne i disse Trin.

Det kom som en overraskelse for mange af os, at vi har gjort store fremskridt i vores eksistentielle forståelse, og at disse fremskridt var langt mere end, vi havde forventet, da vi begyndte vores Trinarbejde.

Disse fremskridt var faldet på plads så naturligt, at vi næsten følte, at vi altid havde vidst det, vi nu ved, så var det vigtigt for vores motivation til at gå videre med vores Trinarbejde at gøre status over det, vi havde opnået.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at gøre status over mindst fire områder i min eksistentielle forståelse, som jeg har opnået ved hjælp af mit Trinarbejde i ChrisAn.

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

13. Juni: At befri vores indre barn fra smerte

I vores Syvende Trin havde vi undersøgt vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af vores brug af vores karakterdefekter, og nu hjalp vores indre fader/moder vores sårede indre barn med at befri sig fra sin maske af 'godhed og artighed' ved at hjælpe ham&hende til at give slip i hans&hendes benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 86

Under vores opvækst fik de fleste af os et klart billede af, at vores forældre og andre vigtige personer i vores omgivelser mente, at det var den rette handling for os at følge deres anvisninger om, hvordan vi skulle tænke og føle.

Somme tider tænkte og følte vi i overensstemmelse med deres tanker og følelser

og til andre tider i modstrid med dem, og det kunne få dem til at skamme os ud, så vi begyndte vi at undertrykke vores, fordi vi troede, at vi tog fejl.

Når vi troede, at vores tanker og følelser ikke var, som de burde være, følte vi os skyldige og vi skammede os over dem uden, at vi vidste, at skyld og skam er de dødeligste gifte for énhed med vores Autentiske selv, vores Ånd.

Når andre greb os i at skjule eller benægte dem, forsvarede vi, retfærdigjorde eller rationaliserede vi dem uden at forstå, at vi havde retten til vores tanker og følelser, selvom de var forskellige fra alle andres.

Dagens kontemplation

I dag vil bruge mit Første Trin til lade mit indre barn komme til orde om sine smertefulde tanker og følelser, og jeg vil bruge mit Syvende Trin til at bede min Højere Magt om at befri mit indre barn fra hans/hendes smertefulde tanker og følelser, så han/hun ikke længere behøver at skamme sig over dem, og at vi sammen kan bruge dem til åndelig vækst.

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

14. Juni: Bevægelser i solar plexus

En svag sammentrækning af ubehag eller varme i vores Solar Plexus advarede os om en karakterdefekt, der spirede til overfladen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

I vores Syvende Trin i ChrisAn videreudviklede vi vores bevidsthed om de finere nuancer i vores psykologiske landskab ved at bruge dette Trin, når vi opdagede ubehag i solar plexus.

Vi videreudviklede vores Syvende Trin ved at være opmærksomme på bevægelser i vores solar plexus center for at finde ud af, om det føltes lidt tungt eller lettere ubehageligt.

Hvis det var tilfældet, brugte vi Den Korte Syvende Trins bøn eller Den Lange Syvende Trins bøn til at identificere hvilken karakterdefekt, der var ved at stige til overfladen, og så bad vi vores Højere om at befri os fra den.

Når vi havde gjort det, observerede vi, at bevægelserne i solar plexus ændrede sig, fordi vi havde flyttet vores fokus fra en karakterdefekt til vores Højere Magt, og det medførte øjeblikkeligt, at vi fik en lysere og lettere følelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at blive befriet fra mine karakterdefekters indflydelse på min dag ved at samarbejde med min udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra dem, én situation ad gangen.

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

15. Juni: Den Lille Hjemkomst

*Da vi kom til Christs Anonymous indså vi, at vores lange søgen var forbi.
 Vi var kommet hjem omsider – til vores sande Selv, vores Ånd, hvorfra Glæde
 over at Være til dukker frem under alle omstændigheder, som livet præsenterer
 os for.*

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

Mange af os kom til Christs Anonymous fra andre Tolv Trins Fællesskaber, og hver gang vi begyndte vores deltagelse i et nyt Tolv Trin Fællesskab, følte vi, at vi var kommet hjem.

Denne oplevelse udsprang fra den kendsgerning, at vi nu havde opnået et Fællesskab med åndsfæller om at hjælpe hinanden med at finde en løsning på et eksistentielt problem, vi havde brug for at komme os over.

Den hjemkomst, vi oplevede i Christs Anonymous som en hjemkomst var til vores sande Selv, vores Ånd, som vi følte, var selve oprindelsen til alle vores eksistensplaner, og den var vores sande hjem.

Vi valgte at kalde denne hjemkomst for Den Lille Hjemkomst, fordi vi kalder vores tilbagevenden til umanifesteret Ånd, hvor vi har trukket alle vores projektioner tilbage fra den manifesterede skabelse, for Den Store Hjemkomst.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Fællesskab til at opnå Den Lille Hjemkomst.

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

16. Juni: Kampen mod Virkeligheden

Vi undersøgte vores tanker og følelser om vores Virkelighed, og hvordan vi opførte os, når vi så vores Virkelighed udfolde sig og være som den ER samtidigt med, at vi troede, at det var væsentligt for os at modsætte os den, fordi, vi syntes, at den ikke burde være, som den ER.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Vores mål i ChrisAn er at erstatte vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego med identifikation med vores sande Selv, vores Ånd og dermed blive ført til glæden uden modsætning, der er lykken, vi har søgt efter.

Når vi var i krig med Virkeligheden, var det ikke muligt for os samtidigt at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og derfor opgav vi vores kamp mod

Virkeligheden ved at rydde op i vores psykologiske landskab.

Vi identificerede de tanker, der modsatte sig Virkeligheden, og vi brugte vores Sjette Trin til parre dem med tanker, der accepterede virkeligheden, så de kunne blive forvandlet til oplysning og visdom.

For at hjælpe os selv i dette arbejde brugte vi en daglig taknemmelighedsliste, hvor vi gjorde op med os selv, time for time, hvad vi kunne være taknemmelige for i timen, der svandt, hvis vi valgte at være taknemmelige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg finde grunde til at være taknemmelig time for time for at gøre det lettere for mig at være i énhed med mit sande Selv, min Ånd og derved med glæden uden modsætninger, som er den lykke, jeg har søgt.

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

17. Juni: Den rette handling

Når vi overgav os betingelsesløst til Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm med et tanketomt sind, fandt vi ud af, at vores ønske om at udføre den rette handling af de rette grunde i det rette øjeblik på den rette måde med den rette holdning udsprang fra HER og NU endog uden, at vi behøvede at tænke nogle tanker om det.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 42

I Christs Anonymous opdagede vi, at den rette handling er den søde frugt selv, og derfor forventede vi ikke, at vi opnåede andre fordele end glæden over vores handling, når vi udførte den rette handling.

Før vi kom til Christs Anonymous havde vi prøvet på at finde ud af, hvad den rette handling kunne være ved at lytte til mange perspektiver fra andres opfattelser af den rette handling.

Vi havde prøvet at følge forslag både fra familie, venner og bekendte, og somme tider opdagede vi, at det var til vores fordel at følge deres forslag, og somme tider opdagede vi, at det ikke var det.

Langsomt gik det op for os, at der ikke findes én handling, der altid er den rette under alle omstændigheder, så derfor begyndte vi at overgive os til at vælge den handling, som ville glæde os mest at udføre lige NU lige HER.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge den handling som min næste rette handling, der ville glæde mig mest at udføre i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

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

18. Juni: Vores Egos retmæssige plads

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 12

Da vi omsider kom til Christs Anonymous, åbnede vejen sig til vores sande Selv, vores Ånd, og vi blev i stand til at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, hvor de fleste af vores eksistentielle problemer udsprang fra.

Vi havde forvekslet vores tænkende sind, vores Ego med vores sande Selv, vores Ånd, og vi forventede derfor, at vores Ego var alvidende, så det kom som et chock for os, at vores Ego er en formeksistens, der rummer mange tankeformer.

Både vores tænkende sind, vores Ego og alle dets tankeformer er derfor begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/ foranderlige, ligesom alle andre formeksistenser er, så det rummer mange fejlagtige tankeformer.

Fordi vi havde gjort vores tænkende sind, vores Ego til vores personlige Gud, blev det oppustet og ude af balance, og vi blev selv addiktede til vores Ego og begik derfor mange fejl i vores tænkning og de medfølgende handlinger.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at bringe mit Ego tilbage til en tilstand af oplysning og visdom ved at parre Smerteringenene og Glædesringene i mit ChrisAn Program.

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

19. Juni: Belysning af vores daglige liv

Med bevidstheden om dette ønskede vi at undersøge, hvordan vores dyder og karakterdefekter udspillede sig i vores liv på daglig basis, så vi kunne lære, hvordan vi kunne belyse og forvandle vores karakterdefekter, når de viste sig i vores daglige liv, og med dette formål for øje gik vi videre til Trin Seks.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

Da vi var færdige med Trin Fem havde vi belyst vores dyder og karakterdefekter indefra ved at skrive vores Fjerde Trins ransagelse, og desuden havde vi belyst dem ved at dele om dem med vores Højere Magt.

Vi gjorde dette ved at læse vores synopse fra Trin Fire for vores Højere Magt, og vi tilføjede de inspirationer, der kom til os fra vores Højere Magt, og på denne

måde udvidede vi vores perspektiver på vores dyder og karakterdefekter.

Desuden læste vi vores synopse for et andet menneske, og derved udvidede vi vores perspektiver set fra et jordisk perspektiv og tilføjede de inspiratione, vi modtog i vores samtale med det andet menneske.

Til sidst delte vi vores selverkendelser med vores ChrisAn Fællesskab til et møde, og dermed var vi blevet rede til at undersøge, hvordan vores dyder og vores karakterdefekter påvirkede os i hverdagen ved hjælp af Trin Seks.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg skærpe min opmærksomhed overfor, hvordan mine dyder og karakterdefekter udtrykker sig i mit daglige liv ved hjælp af den viden, jeg har opnået om Glædesringene og Smerteringene i Trin Fire og Seks.

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

20. Juni: Eventyr

Hvis vi valgte at bruge metaforen fra Eventyret om Askepot her, havde vi prøvet på at 'hugge en hæl og klippe en tå for at kunne passe glas-skoen', der kun passer den sande ædle person, hvis menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed er blevet så gennemskinnelig, at den tillader personen at gå på Jorden med en sko, der er så gennemsigtig, at personens sande Selv, hans/hendes Ånd skinner igennem.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 72

Som børn hørte vi eventyr, der rummede åndelig vejledning så enkelt skrevet, at de var indlysende for os som børn, og vi tog mange store beslutninger som børn om at leve op til de principper, som eventyrene beskrev.

Eventyr er arketyper, der beskriver samspillet af energier under forskellige omstændigheder i mødet med den store kærlighed, og disse beskrivelser fik os til at ønske at handle på en sådan måde, at prinsen/prinsessen valgte os.

Vi fik indtryk af, at vi havde brug for at vinde prinsen/prinsessen, så vi samtidigt kunne vinde det halve kongerige, der tilhørte vores partner, og dermed vinde alt det han/hun var, så vi kunne leve lykkeligt til vores dages ende.

Som voksne afviste vi vores barndoms tro på eventyr, men i vores ChrisAn Program afdækkede vi vores barndoms tro på eventyr, og vi tog det eventyr til hjerte, der var afgørende for vores store beslutninger i barndommen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg indrømme overfor mig selv, min Højere Magt, min sponsor og/eller min helbredelsespartner og mit ChrisAn Fællesskab, hvor langt jeg er kommet

med virkeliggørelsen af mit personlige eventyr.

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

21. Juni: Lidelse og smerte

Ved at undersøge vores lidelser i forbindelse med vores menneskelige eksistens, opdagede vi, at den lidelse vi oplevede HER og NU altid var en eller anden form for manglende accept, der udsprang enten fra en bevidst eller ubevidst modstand mod HER og NU.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

I vores ChrisAn Program, opdagede vi, at smerte er et kortvarigt handlings-signal, og at lidelse er en langvarig smerte fra vores afvisning af at udføre den handling, som smerten foreskriver.

Smertens handlings-signal kunne vi tænke forskelligt om, og hvis vi tænkte tanker, der fik os til at gøre modstand, udviklede smerten sig til den lidelse, der var en gnavende følelse af frygt og vrede mod os selv og andre.

Hvis vi i stedet tænkte tanker, der fik os til at acceptere den handling, smerten foreskrev, gav det os en følelse af tilfredshed med os selv og vores liv på trods af smerten og den nødvendige handling.

Således to vi endnu et skridt frem mod at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er, og dermed kom vi nærmere til vores mål i ChrisAn, der er at blive ført til glæden uden modsætning, som kaldes lykken.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bringe hele mit ChrisAn Program i spil gennem hele min dag ved at finde glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

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

22. Juni: Den rette holdning til vores smerter

Vi havde brug for at tage et skridt tilbage til Stilheden, vores Ånds punkt, for at blive i stand til at identificere vores umodne og dysfunktionelle mentale-emotionelle energimønstre med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 43

Efterhånden, som vi arbejdede med Smerteringen og Glædesringen, opdagede vi, at selvom vi ønskede at undslippe smerten, havde vi brug for at møde smerten med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Hvis vores kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed var betinget af omstændighederne, betød det, at vi til tider mødte vores smerte med var ukærlig, hensynsløs, hårdhertet og ubarmhjertig holdning.

Inden vi kom til Christs Anonymous var det vores vanemæssige holdning at være ukærlige, hensynsløse, hårdhertede og ubarmhjertige overfor smerten i vores tænkende sind, vores Ego og den resulterende smerte i vores fysiske krop.

Det fik os til at forstå, at vores kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed skulle være betingelsesløs for, at vi kunne blive i stand til ikke at tage omstændighederne i betragtning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at tage mig af mine materielle, fysiske, energetiske, emotionelle, mentale, sociale eller åndelige smerter med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

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

23. Juni: Vores magtesløshed over vores tænkende sind, vores Ego

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.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 20

Da vi indså, at vi var magtesløse over vores tænkende sind, vores Ego, blev vi lettede, fordi vi så længe havde ment, at vi burde være i stand til at kontrollere de tanker, der passerede igennem vores Ego.

Vi opdagede, at det blev muligt for os at acceptere vores magtesløshed over vores Egos tankesystem, da vi gav slip i det ved at bruge vores magt til at flytte vores fokuseringspunkt til vores vidende Sind, vores Gudsind.

Lidt efter lidt, som vi holdt op med at tro, at vores Egos tankestrøm var vores personlige tanker, forstod vi, at tanker er energiformer, der passerede igennem vores Ego uden, at vi havde valgt at tænke de pågældende tanker.

Egoets tankesystem er det samme for hele menneskeheden, selvom vores brug af dets energifelter er individuelt, var det dog de samme energifelter, vi brugte på vores egen måde ligesom alle andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge en Smertering og en Glædesring til at identificere, hvordan

mit personlige brug af dem udfolder sig for at lære mit personlige psykologiske landskab at kende.

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

24. Juni: Det Trettende Trin

Vi udførte arbejdet med Traditionerne, fordi vi troede på, at vi kunne bruge dem både på gruppeplan og på individuelt plan til at forbinde vores gruppes liv med Christs Anonymous som helhed og med Verden som helhed samt forbinde vores individuelle liv med vores gruppe, Christs Anonymous som helhed og Verden som helhed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 105

Efter, at vi havde lært at lytte til vores Højere Magts vejledning ved hjælp af vores Trinarbejde i Christs Anonymous, havde vi brug for at lære at lytte til en Højere Magts vejledning i gruppesammenhænge.

Vi brugte vores arbejde med Det Trettende Trin, der består i vores personlige arbejde med de 12 Traditioner, til dette formål, så vi kunne bruge vores indre klarhed i ydre liv.

Når vi indgik i en gruppe, hvad enten gruppen bestod af os selv og en anden, eller os selv og et større antal mennesker i ChrisAn eller udenfor ChrisAn, begyndte vi at se på Gruppesamvittigheden, som gruppens Højere Magt.

Det betød, at vi lyttede respektfuldt og opmærksomt til hvert enkelt medlem af den gruppe, vi var en del af i NUET, og vi gav udtryk for vores egen samvittighed i de spørgsmål, der dukkede op.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg optræne min evne til at overgive mig til Gruppesamvittigheden i de grupper, jeg indgår i løbet af min dag for at opnå sindsro i mit samspil med andre mennesker.

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

25. Juni: Åndelig opvågnen

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 helbredelse videre til andre, der led under addiktion til deres tænkende sind, deres Ego.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 102

Da vi var færdige med Trin Tolv, vi havde anskaffet os en værktøjskasse med

tolv værktøjer indeni, og vi var nu klar til at begynde at leve vores Program på daglig basis for at opretholde vores tilstand af lykke.

Vi havde opnået en åndelig opvågning og dermed havde vi udvidet vores Kristusbevidsthed, Barmhjertighedsbevidsthed, og derfor tilgav vi betingelsesløst de, som stadig led under deres addiktion til deres tænkende sind, deres Ego.

Det betød også, at vi begyndte at være i enhed med vores sande Selv, vores Ånd mange gange om dagen, og kunne derfor møde vores og andres eksistentielle smerter med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Dette fik vores holdning til at blive meget blid, forstående, mild og blød, når vi eller vores brødre og søstre handlede udad på smerterne ved denne sygdom, og så blev det lettere for os alle at komme os over dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge min åndelige opvågning til betingelsesløst at tilgive mig selv og andre, når vores sygdom af addiktion til vores tænkende sind, vores Ego fik os til at handle dysfunktionelt i en situation.

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

26. Juni: Respekt for andres liv og handlinger

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 118

I vores ønske om at hjælpe og bidrage til andres glæde over livet kunne vi somme tider føle os ivrige i en sådan grad, at vi gjorde mere skade end gavn, når vi forsøgte at hjælpe vores medmennesker.

Efterhånden som vores arbejde med vores ChrisAn Program udviklede sig, forstod vi, at det ikke var vores opgave at løse andres livsopgaver, men deres egen, så vi stod ikke længere på spring for at hjælpe andre.

Når vi fik trang til at hjælpe, valgte vi i stedet at respektere andres liv og handlinger, fordi vi nu vidste, at uinviteret hjælp var et udtryk for den mentale sygdom, der kaldes medafhængighed eller frelserkomplekset.

Derfor gav vi slip i vores ønske om at hjælpe med mindre, vi blev bedt om det, og selv da respekterede vi os selv ved at afslå at hjælpe, selvom vi blev bedt om det, med mindre det ville glæde os at hjælpe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for andre og respekt for os selv, om det er vores opgave at hjælpe en anden, der beder om det.

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

27. Juni: Blændet af vores kærlige hensigt

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

Da vi arbejdede med vores ChrisAn Program, blev vi bevidste om, at vi havde en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag alt det, vi foretog os, selv også når vi påførte os selv og andre mental-emotionel smerte.

Det var svært for os at forestille os vores kærlige hensigt, når vi havde til hensigt at såre os selv eller andre ved at bruge vores karakterdefekter bevidst, ligegyldigt hvor kærlig vores hensigt var.

Vi gav os selv tilladelse til at handle på vores karakterdefekter, men når vi brugte vores Sjette Trin til at undersøge sagen, opdagede vi, at vores kærlige hensigt ikke blev tjent ved at bruge en karakterdefekt.

Det gjorde os villige til at bruge vores dyder fra Glædesringene i stedet for at blive i stand til at opfylde vores kærlige hensigt, og denne forvandling fik os til at indse, hvorfor Sjette Trin bliver kaldt Forvandlingens Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg ikke lade mig blænde af min kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt med at bruge mine karakterdefekter og vil i stedet bruge mine dyder.

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

28. Juni: Ros og kritik

Derefter undersøgte vi, hvordan vi kritiserede eller roste vores eget eller andres sociale liv, og vi føjede til vores liste, hvordan det kunne blive muligt for os at acceptere vores eget og andres sociale liv, nøjagtigt som det var.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

I løbet af vores Trinarbejde i Christs Anonymous opdagede vi, at når vi kritiserede eller roste os selv af nogen som helst grund, befandt vi os i Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Vi opdagede vi, at vi brugte denne Ring, fordi vi håbede at kunne få vores liv til at blomstre, hvis vi påførte os selv smerte og ubehag, når vi tænkte på vores liv, som det var, uden at være opmærksom på, at det ikke virkede.

Vi opdagede også, at vores smerter kunne forvandles til glæde, hvis vi i stedet valgte at flytte vores tænkende sind, vores Ego ind i Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Samtidigt med, at vi fandt glæde over vores liv, nøjagtigt som det var, da vi flyttede ind i Gudscentreringens Ring, opdagede vi også, at vi blev i stand til at overgive udfoldelsen af vores liv til vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge glæden fra Gudscentreringens Ring til at håndtere mit liv i stedet for at forsøge at kontrollere det med smerten fra kritik og ros fra Selvcentreringens Ring.

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

29. Juni: Kontemplation

Når vi giver os selv tid og plads til kontemplation, hvad enten vores kontemplation drejer sig om et verdsligt eller et åndeligt emne, giver vi vores tænkende sind, vores Ego, tid og plads til at komme frem med alle de oplysninger, han&hun besidder om det pågældende emne og dermed til at finde den bedst mulige fremgangsmåde, vi kan bruge som en løsning på vores problem.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 92

Før vi kom til Christs Anonymous opfattede mange af os kontemplation og meditation som det samme, men der er stor forskel på de to sindstilstande.

Meditation er en tanketom sindstilstand, der gør det muligt for os at indtræde i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og kontemplation består i forskellige tankerækker om et emne.

Somme tider brugte vi kontemplation som indgang til meditation ved at vælge tanker, der gjorde det lettere for os at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, og denne type af tanker kaldte vi bøn.

Tanker, der gjorde det lettere for os at fastholde vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd, kunne vi også bruge dagen igennem ved at kontemplere forskellige bønner, vi selv skabte og manifesterede, eller som vi valgte fra Trin

Syv eller Trin Elleve.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge bøn og meditation til at opnå énhed med mit sande Selv, min Ånd og dermed glæde over at være til gennem hele min dag.

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

30. Juni: Vores egen og andres skyld

I nogle tilfælde mente vi, at den, vi havde brug for at give genoprejsning, også havde skadet os eller havde været årsagen til, at situationen opstod, men i dette arbejde beskæftigede vi os kun med vores egen følelse af skyld, og ikke med andres skyld eller mangel på skyld.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 81

Før vi kom til Christ's Anonymous havde mange af os brugt vores opfattelse af de fejl, vi mente, andre havde begået mod os som en begrundelse for ikke at se på vores egne fejl.

Efter vi kom til ChrisAn indså vi imidlertid, at vi ikke kunne såre os selv eller andre og samtidigt være glade og tilfredse med livet.

Derfor holdt vi op med at beskæftige os med andres fejl, og i stedet begyndte vi at tage os af vores egne, så vi kunne blive i stand til at frigøre os fra den skam, vores følelse af skyld førte med sig.

Derved forstærkede vi de sider af vores tænkende sind, vores Ego, der gav os glæde, og på den måde blev det lettere for os at opnå den glæde uden modsætning, vi kom til Christ's Anonymous for at opnå.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at udvikle min evne til at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er, ved at befri mig fra mine følelser af skyld, uanset om jeg mener, at andre også er skyldige i situationen, som jeg ransager.

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

JULI

01. JULI: VORES ÆTERISKE KROP/ENERGI-KROP/RUM-TID-KROP.....	131
02. JULI: SYMBOLET 2 ♥2	132
03. JULI: AT DELE MED ET ANDET MENNESKE	133
04. JULI: HADETS LILLE RING.....	133

05. JULI: OFFENTLIG OMTALE AF VORES PROGRAM	134
06. JULI: VORES INDRE BARN	135
07. JULI: MEDFØLELSE MED OG BARMHJERTIGHED OVERFOR OS SELV	135
08. JULI: GUDSCENTRERINGENS RING	136
09. JULI: DEN STORE RING AF GLÆDE	137
10. JULI: EKSISTENSENS PARADOKS	137
11. JULI: JEG EJER MINE SÅR.....	138
12. JULI: TRADITION TO	139
13. JULI: FÆLLES VISDOM	139
14. JULI: ØNSKE OM AT BRUGE VORES KARAKTERDEFEKTER	140
15. JULI: DEN FJERDE DIMENSION	141
16. JULI: BARMHJERTIGHEDENS TRIN.....	141
17. JULI: SOLAR PLEXUS	142
18. JULI: VIGTIGT OG UVIGTIGT	143
19. JULI: BEVIDSTHEDEN OM TID OG RUM.....	143
20. JULI: FORSVAR FOR VORES BRUG AF VORES KARAKTERDEFEKTER	144
21. JULI: VORES KAUSALE KROP	144
22. JULI: AT FØLE SIG SOM ET OFFER	145
23. JULI: AT FORBINDE VORES INDRE LIV MED VORES YDRE LIV	146
24. JULI: VÆRDSÆTTELSE.....	146
25. JULI: DEN FØRSTE OG DEN SIDSTE	147
26. JULI: TRADITION ET TIL FIRE.....	148
27. JULI: AT BLIVE I STILHEDENS PUNKT	148
28. JULI: MISBRUG AF VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO.....	149
29. JULI: VORES ÆTERISKE KROPS BEGRÆNSNINGER.....	150
30. JULI: AT GIVE VORES EGO KORREKTE FINGERPEG	150
31. JULI: IKKE-PROFESSIONALITET	151

01. Juli: Vores æteriske krop/energi-krop/rum-tid-krop

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

I vores arbejde med alle vores kroppe i vores Christ's Anonymous Program, opdagede vi, at vores æteriske krop også havde brug for at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

Vi sørgede for, at vores æteriske krop var veludhvilet ved at sove det antal timer, vi havde brug for, og at vores tanker og emotionelle følelser var fri af stress, fordi vi dermed kunne opnå en frit flydende strøm af bevægelses-energi.

Vi sørgede også for, at vores æteriske krop var veltrænet ved at løsne blokeringer i vores bevægelses-energis meridianer, som vi gjorde ved hjælp af den tapping, vi havde lært at bruge i Trin Et og Seks.

Vi sørgede desuden for, at vores æteriske krop var velernæret ved at tilbringe tid i naturen, så den kunne suge æterisk energi til sig, og vi sørgede for, at den var velplejet ved at udføre disse opgaver dagligt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af min æteriske krop ved at sørge for, at den er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

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

02. Juli: Symbolet 2♥2

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.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 100

Den to tusind år gamle kristne bøn adresserede det maskuline princip, den Guddommelige Fader, og i *ToTo Doktrinen – Den Nye Verdensorden*, adresserede denne bøn også det feminine princip, den Guddommelige Moder.

I Trin Elleve opdagede vi, at denne ændring også indebar, at vi kunne adressere Helligånden som det åndelige princip bag enheden i den Guddommelige Moder og Den Guddommelige Datteren som ét, der er Kristusbevidstheden.

Vi indså, at det var tid til at sætte det maskuline og det feminine princip side som ligeværdige, selvom de er forskellige, fordi det maskuline princip er skaberkraften og det feminine princip er manifestationskraften.

Vi praktiserede den nye bøn, Sjælsbønnen, der rummer symbolet 2♥2, som adresserer os og vores partner som to og vores Sjæle som to samtidigt med, at kærligheden mellem os bliver illustreret af hjertet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Elleve i mit ChrisAn Program til at udvikle min forståelse af Sjælsbønnen ved hjælp af symbolet 2♥2.

03. Juli: *At dele med et andet menneske*

Vi søgte også inspiration og hjælp fra et andet menneske ved at dele vores ransagelse samtidigt med, at vi lyttede respektfuldt og opmærksomt til, hvad vores udvalgte person havde at sige om vores problem og tilføjede også disse inspirationer til vores ransagelse.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

I Trin Fem indrømmede vi det overfor os selv, vi havde observeret i Trin Et til Fire i en synopsis, som, og vi indrømmede vores observationer for vores Højere Magt ved at læse vores synopsis for vores udvalgte Højere Magt.

Derefter havde vi brug for at dele vores synopsis med et andet menneske, og det kunne virke skræmmende på mange af os, at vi skulle dele både vores smerter og vores glæder med et andet menneske.

Ved at dele vores observationer med os selv og vores Højere Magt havde forberedt os på at tage dette modige skridt, og vi opdagede til vores lettelse, at det andet menneske forstod os og havde medfølelse med os.

Til sidst var vi rede til at dele vores synopser med vores ChrisAn Fællesskab, og derved opdagede vi, at ikke alene vores udvalgte person, men vores Fællesskab som sådan var bekendt med og forstod det, vi delte om.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Femte Trin til at dele min synopse med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit ChrisAn Fællesskab for at blive i stand til at møde Verden, som den, jeg er.

04. Juli: *Hadets Lille Ring*

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

Samtidigt forestillede vi os, at andre opfyldte vores behov, fordi vi var så specielle (Vanvid), og hvis andre ikke opfyldte vores behov, fortsatte vi med at benægte dem, indtil vi følte os så dårligt tilpas materielt, fysisk, energetisk/rum-tid-mæssigt, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt eller åndeligt, at vi blev syge af det (Sygdom).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 54

Mange af os valgte at blive født ind i en materialistisk familie, fordi vi som åndelige aspiranter ønskede at kende deres problemer indefra, så vi bedre kunne bidrage til en løsning af disse problemer.

Vores ulykkelige barndom fremkaldte et inderligt ønske i os om at finde en vej ud af disse eksistentielle problemer, og det førte os naturligt ind på den åndelige vej som voksne efter at have søgt højt og lavt efter lykken andre steder.

I Trin Fire opdagede vi, at vi rummede meget frygt og undertrykt vrede/had, som vi havde brug for at bringe ud i det åbne ved hjælp af vores Trinarbejde, så vi kunne undersøge deres virkning on us i Trin Seks.

I Trin seks arbejdede vi med at parre Hadets Lille Ring med Kærlighedens Lille Ring og forstod, at vores tanker og følelser ændrede sig, når vi så på det samme problem gennem Kærlighedens Lille Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg parre Hadets Lille Ring med Kærlighedens Lille Ring i Trin Seks, så jeg kan vokse i oplysning og visdom.

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

05. Juli: Offentlig omtale af vores Program

Når vi taler om Christs Anonymous i offentlige forbindelser, agiterer vi ikke for vores Program.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 122

Når vi agiterer for noget, forsøger vi at overtale andre til at deltage i noget bestemt, men vores Traditionsarbejde gør os opmærksom på, at det var vigtigt, at vi ikke forsøgte at overtale andre til at deltage i Christs Anonymous.

Vores Program kræver, at et nyt medlem ønsker at give slip i sin addiktion til han/hendes tænkende sind, hans/hendes Ego og dermed er rede til at gøre det nødvendige for at frigøre sig fra sin addiktion.

Det er et stort arbejde, der ligger foran et nye medlem, ligegyldigt hvor meget støtte han/hun modtager fra oldtimere, og forsøg på overtalelse, før han/hun er rede kunne vi gøre mere skade end gavn.

Når vi taler med nye medlemmer om vores Program, agiterer vi ikke for det, men i stedet taler vi om det, vi selv har fået ud af at arbejde med Programmet uden at give indtryk af, at det er Programmet i sig selv, vi taler om.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg kun tale om Christs Anonymous med mennesker udenfor

Fællesskabet, der er interesseret i at høre om mine personlige erfaringer med Christs Anonymous Programmet.

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

06. Juli: Vores indre barn

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 83

De fleste af os havde lavet indre barn arbejde, da vi kom til ChrisAn, men vi opdagede, at vores opfattelse af, hvad vores indre barn er, kunne være meget forskellig fra den opfattelse, der rådede i Christs Anonymous.

Mange af os opfattede vores indre barn som de emotionelle følelser, vi oplevede i vores barndom, men i Christs Anonymous, opfatter vi vores indre barn som vores emotionelle følelser, hvad enten disse hører til i vores fortid eller vores nutid.

Vores smertefulde tanker og følelser kalder vi vores smertende indre barn, og vores glade tanker og følelser kalder vi vores glade indre barn, og når vi parrede de to opstod vores oplyste og vise indre barn.

Alle tre energifelter i vores tænkende sind, vores Ego var hver sin del af vores psykologiske landskab, som vi arbejdede med ved at befri vores Egosind fra de smertefulde sider ved at forvandle dem til oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte til smerten i mit indre barn og bruge den til at skabe og manifestere oplysning og visdom i mit Egosind.

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

07. Juli: Medfølelse med og barmhjertighed overfor os selv

Vi var medfølelsende og barmhjertige overfor os selv, når vi begyndte processen i Trin Tre med at forvandle de tanker og trossystemer, der stod i vejen for vores helhjertede overgivelse, og vi var kærlige og omsorgsfulde overfor os selv, når vi valgte at fastholde tanker og trossystemer, der hjalp os til at overgive os betingelsesløst.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 39

I løbet at vores Trinarbejde havde vi opdaget, at den, vi havde sværest ved at have medfølelse med og vise barmhjertighed overfor, var os selv.

Inden vi kom til ChrisAn, troede vi, at vi var meget medfølelsende og barmhjertige, fordi vi var i stand til at være medfølelsende og barmhjertige overfor andre i korte glimt nu og da.

Derfor kom det som et chok for os at opdage, da vi kom til Christs Anonymous, hvor hårdhjertede og ubarmhjertige vi var overfor os selv og andre i Virkeligheden.

Vi indså, at dette blokerede vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd, så vi brugte vores ChrisAn Program til at lære at være medfølelsende og barmhjertige overfor os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvise medfølelse og barmhjertighed overfor mig selv og andre på alle mine og deres eksistensplaner.

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

08. Juli: Gudscentreringens Ring

Hvis vi i stedet valgte at bruge Gudscentreringens Ring ved at åbne vores sind for nye tanker og idéer til at tage os af ham&hende, når han&hun var utilpas, kunne vi opnå at få en krafttilførsel, der kunne hjælpe os til at skabemanifestere velbehag i vores Sjæl/Super Ego/sociale krop, og dermed kunne vi være taknemmelige for og glæde os over, at han&hun var veltilpas.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 47

Efterhånden, som vi blev bedre og bedre til at bruge de Arketypiske Ringe, indså vi, at vi kunne bruge Gudscentreringens Ring i mange forskellige sammenhænge, og dermed opnå større livsglæde.

Vi kunne bruge Gudscentreringens Ring på alle vores eksistensplaner, den tredje dimension, den fjerde dimension, den femte dimension, den sjette dimension, og således også på vores Sjælsplan, den syvende dimension.

Vi brugte Gudscentreringens Ring ved at være åbensindede overfor andre i vores sociale liv, vores Sjæleliv, så vi kunne modtage en kraft-tilførsel ved hjælp af inspiration fra andre, og det fik os til at føle taknemmelighed og glæde.

Således frigjorde vi vores tænkende sind, vores Ego fra smerten i Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, og i Trin Seks parrede vi de to Ringe og opnåede oplysning og visdom i vores Ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gudscentreringens Ring i mit sociale liv ved at åbne mit sind med taknemmelighed og glæde for at modtage den kraft-tilførsel andre har at dele med mig.

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

09. Juli: Den Store Ring af Glæde

Som en naturlig konsekvens af at undersøge vores Emotionelle Ædruelighed, kom vi i kontakt med Sandheden om, at enhver manifesteret skabning er lige værdifuld for skabelsenmanifestationen, nøjagtigt som de er, og Den Store Ring af Glæde åbnede sig for os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 49

For de fleste af os var det lettest at begynde vores arbejde med med Ringene med de fire Nanoringe af Glæde i vores arbejde med med at kortlægge vores psykologiske landskab.

Ved først at arbejde med disse Ringe, fik vi sat mere præcise ord på de egenskaber, vi havde brug for, når vi skulle til at arbejde med Den Store Ring af Smerte og Den Store Ring af Glæde.

Når vi anvendte Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed, blev det lettere for os at gennemskue den efter at have arbejdet med Nanoringene, mikroringene, miniringene og de små ringe.

I processen lærte vi at sætte de mentalt-emotionelle energier i en Ring i bevægelser, og da vi lærte at parre dem med hinanden i Trin Seks, blev vi Ringenes Herre/Frue.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge De Fire Nanoringe. Mikroringe, Miniringe og Små Ringe af Glæde til at sætte mere præcise ord på, hvordan jeg ønsker at bruge Den Store Ring af Glæde i en bestemt situation i min hverdag.

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

10. Juli: Eksistensens Paradoks

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 32

I vores Christ's Anonymous symbol finder vi eksistensens ultimative paradoks, som er sameksistensen af vores allestedsnærværende, alvidende, almægtig og udødelige/uforanderligesande Selv, vores Ånd og vores menneskelige selv.

På handlingsiden til højre finder vi vores menneskelige selvs fire grundlæggende karakteristika, der er begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

Hjertet i centrum er vores Gudsind, vores balancepunkt, der er vores mål i ChrisAn, så vores menneskelige handlinger kan udspringe fra vores Gudsinds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Vi bruger Trin Seks og Syv til at opløfte vores tænkende sind, vores Ego til oplysning og visdom for at opnå den sindsro, der gør det muligt for os at høre vores Gudsinds vejledning i stedet for vores Egosinds frygt og vrede.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at forblive i énhed med mit sande Selv, min Ånd, så drivkraften til alle mine menneskelige handlinger udspringer fra mit sande Selvs, min Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

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

11. Juli: Jeg ejer mine sår

Princippet i Sjette Trin er Forvandling.

Slogan: Jeg ejer mine sår.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 103

Mange af os blev overraskede over Sjette Trins slogan, der siger: Jeg ejer mine sår, fordi de fleste af os mente, at andre, Verden eller Gud var årsag til vores smerter, og det fik os til at føle os som bange, vrede og magtesløse ofre.

Det fik os også til at gå i krig med vores sociale liv, Verdens liv eller vores Guds frygt, fordi vi ønskede at tvinge alt og alle overalt til at være på linje med vores ide om det rette, så vi ikke behøvede at være sårede, bange og vrede.

Vores Sjette Trin lærte os imidlertid at tage ansvar for vores sårede følelser og forvandle dem til oplysning og visdom, og vores Syvende Trin til helbrede enhver mental-emotionel smerte, der opstod i NUET.

Hvis vi følte os overvældede i en situation, standse vi op og fokuserede på vores Syvende Trins Bøn, indtil vi modtog vejledning, men hvis vi stadig ikke faldt til ro, overlod vi situationen til vores Højere Magts omsorg og gav slip.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle mine mentale-emotionelle smerter til oplysning og visdom.

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

12. Juli: Tradition To

Vi opdagede, at vi også kunne bruge disse erfaringer, når vi var en del af andre grupper udenfor Christs Anonymous, og i vores personlige arbejde med vores Anden Tradition ransagede vil alle de grupper, vi var en del af, og hvordan det kunne blive muligt for os at gøre vores stemme hørt uden at have et behov for at dominere og uden at lade os dominere af de andre i gruppen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 110

Da vi arbejdede med Tradition To, lærte vi at se på alle de gruppesammenhænge, vi deltog i, hvad enten det var en gruppe på to eller en større gruppe, og hvordan vi kunne lære at overgive os til gruppens Højere Magt.

Vi opfattede Gruppesamvittigheden som gruppens Højere Magt, som den kom til udtryk, når alle i gruppen havde fået deres ønske om en handlingsplan for gruppen taget i betragtning.

Vi gav udtryk for vores samvittighed om det emne, der var til debat i gruppen og vi lyttede opmærksomt og respektfuldt til de andre medlemmers samvittighed, før vi tog en fælles beslutning om det, vores handlingsplan skulle bestå i.

Vi valgte derefter at overgive os til Gruppesamvittigheden på samme måde, som vi valgte at overgive os til vores individuelle Højere Magts vejledning, hvad enten Gruppesamvittigheden valgte vores forslag som handlingsplan eller ej.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig til Gruppesamvittighedens valg af handlingsplan på et område, vi har haft en debat om i dag.

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

13. Juli: Fælles visdom

Som gruppe besidder vi en stor fælles visdom om at opnå at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd, og vi opfatter det som gruppens grundlæggende formål at gøre denne kilde af viden tilgængelig for os selv og andre, der har det samme formål som os.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 114

De fleste af os havde været på den åndelige vej meget længe, da vi kom til Christs Anonymous, og vi have fået glimt af, hvordan det føltes at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Det havde fået os til at hige efter at opnå denne sindstilstand som vores daglige sindstilstand, fordi i vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd fandt vi glæden uden modsætninger, der var lykken, vi havde søgt efter.

Vi ønskede at være lykkelige under alle omstændigheder, uanset hvad de var, og vores glimt af den lykke, vi følte, i énhed med vores sande Selv, vores Ånd havde vist os, at det var i vores åndelige liv, vi kunne opnå dette mål.

Til møder i Christs Anonymous indrømmede vi vores ønske om at være lykkelige og fik vi adgang til vores fælles visdom om, hvordan det kunne blive muligt for os at være lykkelige under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg benytte mig af møder i Christs Anonymous til at få adgang til den kilde af fælles visdom, der findes i Fællesskabet, om at være lykkelig under alle omstændigheder uanset, hvad de er.

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

14. Juli: Ønske om at bruge vores karakterdefekter

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

Da vi kom til Trin Syv i vores ChrisAn Program begyndte vi at arbejde med vores benægtelser af den smerte, som brugen af vores karakterdefekter medførte, samt de forsvar af smerten, vi havde opbygget siden vores barndom.

Desuden arbejdede vi med de retfærdiggørelser af smerten, vi også havde bygget på siden barndommen samt de rationaliseringer, vi brugte, når smerten fra vores brug af vores karakterdefekter ramte os.

Derved opdagede vi, at vi rent faktisk ønskede at bruge vores karakterdefekter i forskellige situationer, fordi vi havde opbygget mange grunde til at bruge dem, som, vi syntes, var virkeligt gode grunde.

Vi brugte vores Syvende Trin til at samarbejde med vores Højere Magt om at holde op med at give os selv tilladelse til at handle ud på vores karakterdefekter som et resultat af den forvandling af dem, vi gennemførte i Trin Seks.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin dagen igennem til at samarbejde med min Højere Magt om at blive befriet fra min brug af mine karakterdefekter i situationer, hvor de kommer til overfladen.

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

15. Juli: *Den Fjerde Dimension*

Det eksistensplan vores æteriske krop/energikrop/rum-tid krop lever sit liv på kaldes det æteriske plan, bevægelsesplanet, rum og tid planet eller den fjerde dimension.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

Vi bevæger vores tredimensionelle Moder Jord krop/fysiske krop gennem rum over tid ved hjælp af energi, og denne ekstra kvalitet ved vores Moder Jord krop/fysiske krop er en ekstra dimension, den fjerde dimension.

Vi var så vant til at bruge vores fjerde dimensions energi, at vi normalt ikke tænkte over det, før vi kom til Christs Anonymous og begyndte at arbejde med vores kroppe i dimensionerne.

Efterhånden, som dette arbejde udviklede sig, forstod vi, at den fjerde dimension er et eksistensplan i sig selv, også kaldet det æteriske plan, og at en af vores kroppe består af det æteriske, der rummer vores bevægelsesenergi.

I vores arbejde med den fjerde dimension i Trin Et arbejdede vi med vores holdning til vores energi, og ved hjælp af dette arbejde befriede vi os fra meget stress angående vores anvendelse af vores energier eller mangel på samme.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med at befri mig fra stress i forbindelse med min æteriske krop ved hjælp af Programmet i Christs Anonymous.

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

16. Juli: *Barmhjertighedens Trin*

Tolvte Trin kaldes Barmhjertighedens Trin, og dette Trin giver os evnen til at praktisere kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at videregive oplysninger til de, der lider, både indenfor og udenfor vores Fællesskab.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 8

Da vi var kommet til Tolvte Trin, havde vi undersøgt vores livs lidelser, og vi havde opdaget, at smerte er et kortvarigt handlingssignal, og lidelse er at undlade at udføre den handling, som smerten foreskriver.

Vi havde undladt dette, fordi vi ikke vidste, hvordan vi kunne tage os af vores mentale-emotionelle smerter, og derfor udviklede mange af dem sig til årelange lidelser og endte med at udtrykke sig i fysisk sygdom.

Ved hjælp af Glædesringene og Smerteringenene i Trin Seks lærte vi imidlertid, hvordan vi kunne tage os af vores mentale-emotionelle smerter og forvandle dem

til oplysning og visdom og dermed befri os fra lidelse.

Efterhånden som vi voksede i oplysning og visdom, voksede vores barmhjertigheds-evne overfor os selv og andre, og dermed begyndte vores Sjæleliv, vores sociale liv at blomstre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine personlige ressourcer på at hjælpe et andet menneske, der ønsker, at jeg hjælper ham&hende med at komme sig over hans&hendes eksistentielle smerter på et område, jeg er kommet mig over.

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

17. Juli: Solar plexus

I vores eksistens er vores emotionelle følelser forbundet med og arbejder igennem vores forhold til os selv, og i vores Moder Jord krop/fysiske krop er de forbundet med og handler igennem vores solar plexus center, der også kaldes vores lavere hjerte af nogle og vores tredje hjerne af andre eller mere generelt for vores dybeste mavefølelser, vores hjertekule eller vores mod.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

Inden vi kom til Christs Anonymous, var de fleste af os ikke bevidste om, at vores solar plexus center lader os vide ved hjælp af en ubehagelig fornemmelse i solar plexus, at vores tankegang lige nu og her ikke er til vores fordel.

For mange af os krævede det en betydelig mængde Trinarbejde at udvikle vores skelne-evne til et punkt, hvor vi blev i stand til at adskille vores følelser i vores solar plexus center fra vores følelser i vores mave.

Vores stressed, ængstelige, vrede og nervøse følelser i solar plexus giver os adgang til et addiktivt skud af kortisol, der giver os et forhøjet energi-tilskud, men hvis det ikke bliver forløst ved hjælp af kamp eller flugt, gør det os syge.

I ChrisAn lærte vi, at forløse disse følelser i vores Sjette Trin ved hjælp af en EFT tapping protokol, der fik vores tænkende sind, vores Ego til at føle sig tryk og dermed at give slip i vores stress, ængstelse, vrede eller nervøsitet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at forvandle de bagvedliggende tanker, når ubehagelige fornemmelser i mit solar plexus center lader mig vide, at forvandling er påkrævet.

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

18. Juli: *Vigtigt og uvigtigt*

Vi dømte hverken vores ønsker eller Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm på grundlag af, hvor vigtig eller uvigtig, vi anså vores impuls for at være NU og HER, men overgav os helhjertet til HER og NU, hvad det end rummede.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 90

Inden vi kom til Christ's Anonymous, identificerede de fleste af os sig med vores tænkende sind, vores Ego, og derfor tog vi det til hjerte, som vores Ego opfattede som vigtigt og stødte det fra os, som vores Ego fandt uvigtigt.

Efterhånden, som vores Trinarbejde udviklede sig, begyndte vi imidlertid at give slip i at identificere os med vores tænkende sind, vores Ego, og i stedet begyndte vi at identificere os med vores Sjæl, der observerede vores Ego.

Efterhånden, som vores Sjælsidentifikation blev vores normale tilstand, opdagede vi, at vores Sjælsidentifikation blev observeret af vores sande Selv, vores Ånd, og derfor bevægede vi os videre til Åndsidentifikation.

Desuden opdagede vi, at når vi befandt os i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, var vi nærværende i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm uden at dømme på godt og ondt, vigtigt og uvigtigt

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig helhjertet til de impulser, der kommer til mig i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm uden at lytte til min tænkende sinds, mit Egos domme over dem.

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

19. Juli: *Bevidstheden om tid og rum*

Vi tænkte, at vi burde være i stand til få mere ud af de fireogtyve timer i vores døgn, og vi tænkte at vores personlige rum burde se pænere og renere ud, når nogen kom for at besøge os sammenlignet med, hvordan de ellers så ud.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 78

I løbet af vores liv havde vi samlet mange oplysninger og erfaringer sammen om, hvordan vi kunne tage os af vores forskellige kroppe, heriblandt hvordan vi bedst kunne tage os af vores æteriske krop, vores rum-tid-energi krop.

Vores æteriske krop rummer to af vores livs fire grundlæggende byggestene som mennesker, vores tid og vores energi, og mange mennesker er kommet med mange forslag om, hvordan vi kunne få mest ud af disse ressourcer.

Jo flere oplysninger vi fik om, hvordan vi kunne få mest muligt ud af vores

personlige rum-tid-energi ressource, jo mere overvældende kunne det forekomme os at finde en tilfredsstillende måde at tage os af vores æteriske krop på.

Derfor brugte vi vores ChrisAn Program til at eksperimentere med, hvordan vi bedst kunne tage os af vores æteriske krop ved at bruge vores personlige space, vores tid og vores energi på en måde, der ville glæde os lige nu og her.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig af mit personlige space, min tid og min energi på en måde, der glæder mig lige nu og her.

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

20. Juli: Forsvar for vores brug af vores karakterdefekter

Ofte forsvarede vi den smerte, vi påførte os selv ved at tænke, at vi blot skulle prøve mere ihærdigt på trods af alle beviser på det modsatte.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

Navnet 'karakterdefekter' kunne få os til at tro, at det var en fejl i vores karakter, at vi brugte disse mentale-emotionelle energimønstre, også fordi anvendelsen af dem førte til smerte for os selv og andre.

Da vores forståelse af vores karakterdefekter voksede, indså vi, at smerten i en karakterdefekt i virkeligheden blot var en vejledning om, at vi anvendte energier, der ikke førte os til det mål, vi ønskede at opfylde.

I løbet af vores liv havde vi modtaget mange fejl-oplysninger om, hvordan vi med fordel kunne gribe en situation an, men hvis vores handling førte til smerte for os selv og andre, vidste vi nu, at vi havde anvendt en karakterdefekt.

Hvis vi forsvarede vores fejlanvendelse af energier eller vores følelsesmæssige smerte, fordi vi havde anvendt en karakterdefekt, betød det, at vi ikke var rede til at rette vores fejl, der således førte fra smerte til lidelse for os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage vejledningen fra mine karakterdefekters smerte til hjerte ved at rette mine fejl i stedet for at forsvare dem.

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

21. Juli: Vores kausale krop

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 23

I vores arbejdede med vores kausale krop/Ego opdagede vi, at og når vores kausale krop/Ego modtog vibrationer fra Sjælsplanet, oversatte vores tænkende sind, vores Ego, vores Sjæls fire grundlæggende følelser til tanker.

Vores Sjæls fire grundlæggende emotionelle følelser er kærlighed og frygt, glæde og smerte, og vores Sjæls kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed er betingede afhængigt af omstændighederne.

Vores Sjæls kærlighed fremkalder glade tanker og følelser, og vores Sjæls frygt fremkalder smertefulde tanker og følelser i vores tænkende sind, vores Ego, men i énhed med vores sande Selv, vores Ånd bliver kærligheden betingelsesløs.

Når vores tænkende sind, vores Ego oversætter den betingelsesløse kærlighed til ord, faldt vores Egosind til ro i bevidstheden om, at vi er uskyldige, ligegyldigt, hvor mange fejl vi synes at begå.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Gudsind til at berolige mit Ego/indre barn om, at han/hun er elsket betingelsesløst.

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

22. Juli: At føle sig som et offer

Når vi følte os som et offer, blev vi vrede og følte, at andre burde være mere forstående, kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige, og som et resultat begyndte vi at belære andre åbenlyst eller i vores tanker om, hvordan de burde være eller ikke være, tænke, føle og handle samtidigt med, at vi forførte os selv og andre til at tro, at vi vidste bedre, hvordan tingene skulle være.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 69

Da vi arbejdede med Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, opdagede vi, hvordan vi tog offer-rollen i brug og således påførte smerte både på os selv og andre.

Vi opdagede desuden, at følelsen af at være et offer for en Højere Magt altid og uden undtagelse var fejlagtig opfattelse af Virkelighedens sammenhænge og handlede udelukkende om vores brug af smerte-energier i situationen.

Hvis vi i stedet valgte at bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekts for selv og respekt for andre på den samme situation, opdagede vi, at vores perspektiv på Virkeligheden ændrede sig.

Vores viden om begge Ringe viste os at smerte og glæde havde hver deres at

give, så alt var godt, og denne viden gav os adgang til vores vores Sjæl, og denne tilstand gav os adgang til vores vidende Sind, vores Gudssind.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at komme mig over en eksistentiel smerte, så jeg kan vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed i stedet for at føle mig som et offer.

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

23. Juli: At forbinde vores indre liv med vores ydre liv

Vi troede også på, at Traditionerne kunne forbinde vores indre liv med vores ydre liv, og at de samtidigt kunne holde sammen på de mange individuelle områder af vores personlige liv i den ydre Verden uden, at vi behøvede at 'hugge en hæl og klippe en tå' for at kunne passe ind i den.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 105

Da vi var færdige med vores Trinarbejde i Christ's Anonymous, fortsatte vi vores arbejde med Programmet ved at arbejde med de Tolv Traditioner på samme måde, som vi havde arbejdet med de Tolv Trin.

Tolvte Trin kalder vi Barmhjertighedens Trin, fordi vores arbejde med alle Tolv Trin havde givet os en åndelig opvågnen til barmhjertighed/Kristusbevidsthed overfor dem, der stadig lider under addiktion til deres tænkende sind, deres Ego.

Vi var dermed blevet rede til at arbejde med at forbinde vores indre liv med vores ydre liv ved at arbejde med Traditionerne, som vi kalder Det Trettende Trin, og dermed indsatte vi vores åndelige klarhed i vores forhold til Verden omkring os.

Efterhånden, som vores arbejde med Det Trettende Trin udviklede sig, blev vi i stand til at udvikle vores sociale færdigheder, og dermed blev vores Sjæleliv, vores sociale liv mere og mere harmonisk.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Det Trettende Trin til at forbinde mit indre liv med mit ydre liv, så jeg kan udvikle mine sociale færdigheder.

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

24. Juli: Værdsættelse

Vi har alle et behov for værdsættelse fra andre, især fra dem, der står os nær, så vi undersøgte også, hvad værdsættelse kan bruges til, og hvad den ikke kan bruges til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 118

Mange af os følte, at vi blot blev tålt af de voksne omkring os, da vi var børn, og derfor havde vi vænnet os til ikke at blive værdsat af andre, og det havde også fået os til at tænke nedsættende og kritiske tanker om os selv.

Det betød, at vi ofte befandt os i smerten fra Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, og at disse tanker var virkelige beskrivelse af os og ikke, fordi vi befandt os i dette energifelt.

Vi bragte disse tanker ud i det åbne i vores Fjerde Trin og opdagede, at mange andre medlemmer havde lignende oplevelser, og det gav os modet til at begynde at undersøge virkelighedsværdien af dem.

Da vi således kortlagde vores eksistentielle smerter fra barndommen i Trin Fire, blev det muligt for os at gå videre og parre Selvcentreringens Ring med Gudcentreringens Ring og dermed vokse i oplysning og visdom.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udtrykke min værdsættelse af alle mine kroppe og af andre medlemmers bidrag i de gruppe-sammenhænge jeg indgår i, hvad enten det er en af to i mit ægteskab, eller det er en af mange i mit ChrisAn Fællesskab.

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

25. Juli: Den første og den sidste

Vores Sjæl/Super Ego/sociale krop er vores Ånds første dødelige krop og er den sidste dødelige krop, vi opgiver, når vi en gang som fri Ånd har trukket alle vores projektioner tilbage fra skabelsen/manifestationen for igen at blive ét væsen, når vi smelter sammen med vores Åndepartner, og evolutionen således er kommet til en afslutning for os.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

Før vi kom til Christs Anonymous opfattede mange af os vores Sjæl og vores Ånd som to navne for den samme del af vores totale væsen.

I Trin Et i vores Christs Anonymous Program opdagede vi imidlertid, at der er forskel på de to dele af vores totale væsen.

Vores sande Selv, vores Ånd er frit flydende uden form, og vores Sjæl er omgivet af et florlet lag af krystalliseret Ånd og er den første manifesterede skabning, vores sande Selv, vores Ånd skabte og manifesterede.

Da vi begyndte at trække vores identifikation med alle former tilbage inklusive vores Sjælsform for at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd havde vi ladet alle vores kroppe bag os, også den første og den sidste.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at befri mig fra min identifikation med mine kropsformer inklusive den første og den sidste, vores Sjælsform ved hjælp af mit ChrisAn Program for at blive i stand til at identificere mig med mit Sande Selv, min Ånd.

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

26. Juli: Tradition Et til Fire

Tradition Et til Fire.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 14

ChrisAns Traditioner indeholder de principper, der både holder sammen på vores Fællesskab af store individualister, og også på alle de forskellige individuelle områder af vores indre og ydre liv.

Vores Første Tradition sikrede, at vi tog alle medlemmers velbefindende i betragtning, hvad enten Fællesskabet var en af to i vores parforhold, eller det var en af mange i vores Christ's Anonymous Fællesskab.

Vores anden Tradition huskede os på, at vores Gruppesamvittighed, der består i alle medlemmers ligeværdige ønsker for Fællesskabets udfoldelse, er vores Fællesskabers Højere Magt, som vi overgav os til i gruppe-sammenhænge.

Vores Tredje og Fjerde Tradition sikrede enhver af os retten til selv at bestemme at indgå i vores Fællesskaber og forlade dem igen uden problemer samt til at organisere vores gruppe på en hvilken som helst måde, vi ønsker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Traditionerne fra mit Christ's Anonymous Program som en rettesnor for, hvordan jeg kan indgå i forskellige Fællesskaber på en harmonisk måde.

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

27. Juli: At blive i Stilhedens Punkt

BARE FOR I DAG vil mine tanker dreje sig om at blive i Stilhedens Punkt og dermed opleve Glæde over at Være til under alle omstændigheder lige meget, hvad de er.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 17

At være nærværende i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm, fik vores tænkende sind, vores Ego til at blive stille ligesom, når vi mediterede, men for mange af os kunne det være svært at blive i Stilhedens Punkt.

Vi blev trukket med af tanker om fremtiden, og i den forbindelse tænkte mange

af os på, at der var tale om tanker om i morgen eller næste år, men i ChrisAn opfattede vi det også som tanker om det næste øjeblik.

Vores frygt for at lande i Tomhedens Ring med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed var ofte årsagen til, at vi forlod NUET for at sikre os, at vi havde noget interessant og meningsfuldt at fylde vores tomme tid med.

I Trin Elleve lærte vi at holde en pause, når vi var færdige med en opgave, takke vores Højere Magt for kraften til at udføre den, søge vejledning om vores næste rette handling og for at søge kraften til at udføre den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at få den kraft-tilførsel, jeg har brug for til at blive i stand til at forblive i Stilhedens Punkt, i Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm .

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

28. Juli: Misbrug af vores tænkende sind, vores Ego

Gradvist blev vi så opslugt af vores tænkning, af at prøve på at regne det ud, kun viden kunne fortælle os, at vores Ego blev oppustet som en konsekvens og kom til at optage det meste af vores tid, energi, interesse og opmærksomhed.

Således fortabte vi os i en fantasi om Virkeligheden i stedet for at forbinde os med og overgive os betingelsesløst til Virkeligheden, som den fandt sted HER og NU!

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

Inden vi kom til Christs Anonymous var de fleste af os så identificerede med vores tænkende sind, vores Ego, at vi opfattede vores tanker, som den vi er og derfor som et sandt billede af Virkeligheden.

Efter vi kom til Christs Anonymous opdagede vi, at vores tanker om vores Virkeligheden ikke var Virkeligheden, men ord, der pegede på Virkeligheden, for ligegyldigt hvor mange gange vi sagde ordet 'stol', blev ordet dog aldrig stolen.

Når vi opfattede vores tænkende sind, vores Ego som værende i besiddelse af Sandheden, medførte det et misbrug af vores Ego, og dette misbrug fik os til at strides med andre om, hvem der besad de rette ord til at beskrive Virkeligheden.

For at 'vinde' denne mentale krig mod andre mennesker, opbyggede vi flere og flere forsvarsværker og mere og mere ammunition, som vi ønskede at bruge overfor andre mennesker, og dermed blev vores sociale liv en krig.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i min addiktion til mit tænkende sind, mit Ego og i stedet

identificere mig med mit sande Selv, min Ånd, så jeg kan blive i stand til at bruge betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed i mit sociale liv.

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

29. Juli: Vores æteriske krops begrænsninger

Vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop er begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig ligesom enhver anden manifesteret skabning, der er begrænset af en krystalliseret form af Ånd, hvad enten formen er subtil eller kompakt.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

Før vi kom til Christs Anonymous forestillede mange af os sig, at det kun var vores fysiske krop, der var begrænset på mange forskellige måder.

Efter vi kom til Christs Anonymous opdagede vi imidlertid, at vi havde mange forskellige kroppe, der alle var begrænsede på mange forskellige måder.

Den af vores kroppe, der kommer vores fysiske krop nærmest, er vores æteriske krop, der også kaldes vores energikrop, fordi det er den, der forsyner vores fysiske krop med energi til at bevæge sig gennem rum over tid.

Efter nærmere overvejelse indså vi, at vi havde en begrænset energi, et begrænset rum og en begrænset tid til rådighed hver dag, som vores liv udfoldede sig i, så det blev klart for os, at vores æteriske krop også havde begrænsninger.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at acceptere min æteriske krops begrænsninger.

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

30. Juli: At give vores Ego korrekte fingerpeg

I Trin Fire i ChrisAn Programmet havde vi brug for at bringe orden i vores tænkende sind, vores Ego, og vi gjorde dette ved at give vores tænkende sind, vores Ego korrekte fingerpeg om, hvordan det ville være muligt at skabemanifestere fred og glæde i sindet.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 44

Ved hjælp af vores barndoms, ungdoms og voksenlivs oplevelser undersøgte vi Smertens og Glædens Ringe for at begynde at kortlægge vores psykologiske landskab i Trin Fire i vores Christs Anonymous Program.

Derved opdagede vi, at vi havde taget mange ting i vores Virkelighed for givet,

der nu viste sig blot at være et tankesæt, der kunne fremkalde emotionelle følelser af smerte eller glæde i os.

Således opdagede vi, at vi med samme sandhedsværdi kunne tænke tanker, der gav os følelsesmæssig smerte eller følelsesmæssig glæde, og derved indså vi, at det var til vores fordel at begynde at vælge de tankesæt, der gav os glæde.

Derfor brugte vi Trin Seks til at finde ud af, hvordan vi kunne vælge at parre Smertens og Glædens Ringe til at forvandle vores eksistentielle smerter til oplysning og visdom og dermed opløfte vores tænkende sind, vores Ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at give mit tænkende sind, mit Ego korrekte fingerpeg om hvilke tankebaner, jeg ønsker at bevæge mig i.

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

31. Juli: Ikke-professionalitet

Ved at vælge at holde vores profession eller status i den ydre Verden anonym i ChrisAn og ved ikke at se på vores rolle i ChrisAn på en professionel måde sikrer vi os, at vi forbliver ikke-professionelle, når vi arbejder med vores Program.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 118

Hvis vi brugte vores profession til at tjene penge i forbindelse med Christs Anonymous, kom vores helbredelse for vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego ud af kurs, fordi penge hører til i den tredje dimension.

Vores mål hører til i den syvende dimension, så vi instruerede vores tænkende sind, vores Ego om at være fokuseret på at udvikle vores Kristusbevidsthed, Barmhjertighedsbevidsthed i stedet.

Det samme gjorde vi angående andre 3D anliggende som optagethed af ejendom, magt og prestige, fordi vi ønskede at bruge alle vores ressourcer, vores penge, tid, energi og interesse på at nå vores 7D mål.

Derved sikrede vi os, at vi forblev ikke professionelle i ChrisAn, i stedet for at bruge vores position, anseelse, penge og ejendomsbesiddelser til at indtage en prominent position i vores ChrisAn Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lægge alle jordiske overvejelser bag mig, når jeg mødes med andre ligesindede i mit ChrisAn Fællesskab.

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

AUGUST

01. AUGUST: <i>OVERFLADISKE OPFATTELSE</i>	152
02. AUGUST: <i>VALGFRIHED</i>	153
03. AUGUST: <i>SELVTILSTRÆKKELIGHED</i>	154
04. AUGUST: <i>SAMFUNDETS KRÆNKER-ROLLE</i>	154
05. AUGUST: <i>AT FRIGØRE SIG FRA ENERGI-DRÆN</i>	155
06. AUGUST: <i>DYSFUNKTION</i>	156
07. AUGUST: <i>AT GIVE SLIP I VENSKABER</i>	156
08. AUGUST: <i>AT GØRE STATUS I TRIN FEM</i>	157
09. AUGUST: <i>FRYGTEN FOR FRYGTEN</i>	158
10. AUGUST: <i>RIGTIGT OG FORKERT</i>	158
11. AUGUST: <i>FRASTØDNING OG TILTRÆKNING</i>	159
12. AUGUST: <i>NÅDENS SLØR</i>	160
13. AUGUST: <i>AT GIVE SLIP I KARAKTERDEFEKTERNES UNDERSKOV</i>	160
14. AUGUST: <i>VORES LEVENDE FARTØJER</i>	161
15. AUGUST: <i>VORES HØJERE MAGTS KÆRLIGE HENSIGT BAG ALT</i>	162
16. AUGUST: <i>AT KOMME HJEM</i>	162
17. AUGUST: <i>ROS OG KRITIK SOM BELØNNING OG STRAF</i>	163
18. AUGUST: <i>UNDERSKOVEN I GLÆDENS RINGE</i>	164
19. AUGUST: <i>STRID OM ORD</i>	164
20. AUGUST: <i>PERFEKTIONISME</i>	165
21. AUGUST: <i>OPLYSNING AF OFFENTLIGHEDEN</i>	166
22. AUGUST: <i>KRONISK UTILFREDSHED</i>	166
23. AUGUST: <i>SINDSROBØNNEN</i>	167
24. AUGUST: <i>TRADITION FEM TIL OTTE</i>	168
25. AUGUST: <i>AT VÆRE SLAVE AF VORES EGO</i>	169
26. AUGUST: <i>FRIHED FRA SELVHØJTIDELIGE ALVOR</i>	169
27. AUGUST: <i>VORES LIDELSER</i>	170
28. AUGUST: <i>MAYAS SLØR</i>	171
29. AUGUST: <i>AT ELSKE VORES FYSISKE KROP</i>	171
30. AUGUST: <i>AT SKABEMANIFESTERE VORES PSYKOLOGISKE LANDSKAB</i>	172
31. AUGUST: <i>TÅLMODIGHED</i>	173

01. August: *Overfladiske opfattelser*

I Tradition Tre åbnede vi os både som enkeltindivider og som gruppe for den kendsgerning, at vi ikke kunne bedømme andre menneskers liv og bevæggrunde ved at se på dem udefra.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Da vi begyndte vores Trettende Trin ved at arbejde med Traditionerne, hjalp Tradition Tre os til at indse, at vi ikke kunne kende andre menneskers liv og bevæggrunde, med mindre de fortalte os om deres liv og deres bevæggrunde.

Inden vi arbejdede med den Tredje Tradition, havde vi ofte følt os overbevist om, at vi vidste, hvad andre tænke og følte, og hvorfor de handlede, som de gjorde uden at være opmærksomme på, at dette ikke er muligt.

Vi opdagede, at vi kun kunne vide, hvordan vi selv ville tænke og føle, hvis vi handlede, som det andet menneske gjorde i situationen, men vi vidste også nu, at vi alle er enestående, og derfor kunne vi ikke vide det om det andet menneske.

Disse erkendelser fik os til at give slip i vores overfladiske opfattelser af andre mennesker, og i stedet blev vi interesserede i at høre, hvad de havde at fortælle om deres tanker, følelser og bevæggrunde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i mine overfladiske opfattelser af andre mennesker og i stedet lytte til det, de har at dele om deres tanker, følelser og bevæggrunde.

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

02. August: Valgfrihed

Til sidst afgjorde vi, i hvilken grad den forpligtelse og det engagement vi investerede var vores anstrengelser værd, eller om vi hellere ville opfylde vores formål på andre måder, og dernæst handlede vi i overensstemmelse med det.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 109

Fra vores tidligste barndom havde de fleste af os lært, at det var vigtigere at tage hensyn til det, andre ønskede end det, vi selv ønskede, og det havde medført, at vi kom til at befinde os i smerten fra Medafhængigheden Ring.

Ros fra andre betød for os, at vi havde succes, men ros er 'stoffet' i vores Medafhængighed med dens eufori, depression, selvkritik, selvross og i ChrisAn parrede vi den med Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

Når vi parrede smerten fra Medafhængighedens Ring med glæden i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt fra andre, skabte vi visdom og oplysning i vores Ego.

Jo mere vi skumpede vores oppustede Egos ved hjælp af oplysning og visdom, jo bedre blev til at at foretage valg, der tilfredsstillede vores egne ønsker først og fremmest i stedet for at forsøge at tilfredstille andres ønsker først og fremmest.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit arbejde med Tradition Fem til at give mig selv tilladelse til at forholde mig til andre på en måde, der tjener mine personlige formål.

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

03. August: Selvtilstrækkelighed

I løbet af vores Åndelige arbejde har vi opdaget, at selvtilstrækkelighed er en illusion.

Vi har brug for alt og alle omkring os, og vi har brug for at have en følelse af fællesskab med alle.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 101

Mange af os havde udviklet selvtilstrækkelighed, fordi udviklingen af vores sociale færdigheder kunne være en smertefuld proces, min i vores ChrisAn Fællesskab havde vi et trygt sted, hvor vi kunne lære at forholde os til andre.

Da vi begyndte at undersøge værdien af vores samspil med alt og alle overalt opdagede vi, at vi havde brug for mineralriget, planteriget, dyreriget, menneskeriget og det højere verdener.

Vi opdagede, at vi havde brug for, at andre bidrog til vores liv, som vores familie, vores venner/veninder, vores ChrisAn Fællesskab, vores kolleger og landmanden, der dyrkede vores føde og grønthandleren, der bragte os den.

Da vi indså, hvor værdifulde alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner var for os og vores livsoplevelse, blev det muligt for os at have længere og længere ophold i glæden fra Gudscentreringens Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg blive så længe som muligt i Gudscentreringens Ring med dens taknemmelighed, glæde, åbensindethed og kraft-tilførsel.

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

04. August: Samfundets krænker-rolle

For mange af os var det et afgørende punkt i vores Trinarbejde at arbejde på at give os selv og andre genoprejsning for fejl, vi mente, vi havde begået, for vi havde lavet mange ting i fortiden, der havde givet anledning til andres medafhængighed, som for eksempel vores samfunds medafhængighed, der kom til

udtryk igennem samfundets misbilligelse af vores skæbne, og sådan misbilligelse fra samfundets side havde fået os til at kritisere os selv og dermed til at ødelægge vores Glæde over at Være til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 69

Da vi begyndte at se på vores samfund ved hjælp af vores forståelse af vores egen medafhængighed, opdagede vi, at vores samfund forsøger at styre og kontrollere os ved at brug lovgivning, der belønnede eller straffede os.

Når samfundet straffede den del af vores adfærd, som det fandt uønskværdig, handlede vores samfund fra Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle imod os.

Når samfundet brugte sin medafhængige krænker-rolle overfor os, vidste vi fra personlig erfaring, at anvendelsen af Medafhængighedens Ring til håndtering af en situation ville føre til smerte både for samfundet og os.

I stedet ønskede vi, at samfundet forstod, at hvis et menneske ønskede at skade sig selv eller andre, var dette menneske ikke rask mentalt og følelsesmæssigt, og når vi var syge, havde vi brug for hjælp i stedet for straf.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bidrage til, at mit samfund give mig og andre den hjælp, vi har brug for i stedet for at straffe os for at være syge.

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

05. August: At frigøre sig fra energi-dræn

Princippet i Sjette Tradition er Livskraft:

Slogan: Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 121

I ChrisAn arbejdede vi med vores indre barn i vores Fjerde Trin for at tage stilling til, hvordan vi kunne tage ansvar for vores smertefulde følelser fra barndommen i stedet for at holde vores forældre eller andre ansvarlige for dem.

Vi opdagede, at vi blev mentalt og emotionelt syge i en meget tidlig alder, fordi vi lærte at bruge Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle for at behage andre

Vi afdækkede flere og flere af vores ønsker, som havde skjult sig under Medafhængighedens Ring og lærte vi at frigøre os fra det, der forhindrede os i at opfylde vores egne ønsker i stedet for at prøve på at opfylde andres ønsker.

Vi lærte også at befri os selv og andre fra et energidrænende samspil ved at bruge

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for os selv og respekt for andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg frigøre mig fra mine forsøg på at behage andre ved at opfylde deres ønsker i stedet for mine egne.

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

06. August: Dysfunktion

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

Vores solar plexus center hjalp os til at mærke vores emotionelle følelser meget tydeligt, fordi vores solar plexus center trak sig sammen i ubehag, når vores emotionelle energistrøm var dysfunktionel.

Dette ubehag skyldes vores dysfunktionelle tænkning, og når vi oplevede vores emotionelle energistrøm fra vores funktionelle tænkning, oplevede vi følelsesmæssigt velbehag og kunne ligefrem opleve en boblende følelse af glæde.

Vi ønskede at opleve velbehag og glæde i vores solar plexus center, så når vi mærkede begyndelsen af en sammentrækkende bevægelse i dette center, ønskede vi at ændre vores tankegang til en tankestrøm, der gav os glæde.

Vi valgte at være opmærksomme på bevægelser i vores solar plexus center, for derved kunne vi bruge vores Syvende Trin effektivt ved at bede til vores Højere Magt om at befri os fra den dysfunktion, der var ved at stige til overfladen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at befri mig fra mine dysfunktionelle tanker og følelser, medens de endnu er i deres vorden.

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

07. August: At give slip i venskaber

*Princippet i Syvende Trin er Giv Slip.
Slogan: Giv slip og lad Gud.*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Da vi arbejdede med den Syvende Tradition, lærte vi at give slip i det, der ikke tjente vores formål længere, og det kunne til tider være svært for os at give slip i

noget, vi havde haft gavn af indtil nu.

Derfor var det en stor hjælp for os at arbejde med det Sjette Trin, fordi vi lærte at give slip og lade Gud overtage situationen, så vi kunne give os selv tilladelse til at give slip i det, der ikke længere tjente os.

En vigtig grund til, at det kunne være svært for mange af os at give slip i et venskab, der ikke længere tjente vores formål, var, at det andet menneske måske følte sig måske såret over, at vi nu skal en anden vej.

I sådanne situationer huskede vi på Syvende Trins slogan, der siger: Giv slip og lad Gud, så vi gav slip og lod Gud tage sig af det andet menneske, og derved skånede vi os selv for følelser af skyld.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i det, der ikke længere tjener mine formål ved at lægge over til Gud, hvad der skal ske for mig selv og den anden.

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

08. August: At gøre status i Trin Fem

Desuden beskrev vi, hvordan Trin To havde ændret vores syn på os selv, andre og Verden som helhed, og på hvilke måder, vi handlede anderledes i dag sammenlignet med det tidspunkt, hvor vi begyndte vores arbejde med Trin To.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 54

Da vi nåede til Trin Fem, skulle vi dele det, vi mente, vi havde fået ud af vores Trinarbejde, med os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores Christ's Anonymous Fællesskab.

Vi læste vores synopser for at finde ud af, hvad vi havde høstet i de første fire Trin, og hvordan de havde ændret vores syn på os selv og både vores personlige liv og vores sociale liv.

Vi læste vores konklusioner om vores Trinarbejde, som de var nu, og, når vi havde læst vores synopser for os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab, var vi rede til at møde Verden fra vores nye ståsted.

Derved opstod der en synopsis for Trin Fem, der klart viste os det, vi havde fået ud at udføre vores Trinarbejde, og vi var dermed blevet rede til at dele vores erfaringer med alle, der ønskede det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Femte Trin til at gøre status over det, jeg har fået ud af at udføre mit Trinarbejde og til at dele min viden med alle, der ønskede det.

09. August: Frygten for frygten

I NUET var det let for os at se det klart, der var vores Højere Magts vilje for os lige HER lige NU, og vi overgav os betingelsesløst til vores Højere Magts vilje for os, så godt vi kunne, ved at overgive os til os selv og vores liv.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 90

Før vi kom til Trin Elleve, havde vi mange forestillinger om, hvordan vi kunne blive i stand til at udføre den rette handling på den rette måde, på det rette tidspunkt og i den rette sindstilstand.

Når vi ikke formåede at leve op til det, vi troede, var den rette handling på den rette måde på det rette tidspunkt i den rette sindstilstand, blev vi bange for vores ønske og det vores manglende evne til at gøre dette kunne føre til.

Vi blev endnu mere frygtsomme ved tanken om den frygt, vi kunne komme til at opleve som et resultat af vores manglende evne til at udføre den rette handling på den rette måde, på det rette tidspunkt og i den rette sindstilstand.

I Trin Elleve opdagede vi, at vi kunne gøre dette udføre dette, når vi brugte vores Elvte Trin til at forblive i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, og dermed forlod vores frygt for frygten os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin til at give slip i frygten for frygten ved at forblive i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm .

10. August: Rigtigt og forkert

Hvis du er som os, ved du, at hvis vi dømmer blot een situation eller personlig oplevelse på grundlag af rigtigt og forkert eller godt og ondt, skaber og manifesterer det mangfoldige konsekvenser for os selv, andre omkring os og vores liv.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 12

I arbejdet med vores ChrisAn Program, opdagede vi, at vores Ego har til opgave at vurdere om det, vi oplevede i nuet, var vores fordel eller var ufordelagtigt sammenlignet med det, vi havde oplevet i vores liv indtil nu.

Somme tider manglede vi oplysninger om det område, vi netop nu oplevede, enten fordi vi ingen tidligere erfaringer havde med dette område, eller fordi vi havde fået fejlagtige oplysninger om det.

Det kunne få os til at bedømme en situation, der i Virkeligheden var til vores fordel som om, den ikke var det eller, at vi bedømte en situation, der i Virkeligheden ikke var til vores fordel som om, den var det.

Vi undersøge forskellige situationer, vi troede, var til vores fordel eller ulempe og opdagede, at vi ikke længere behøvede at bedømme det som fordelagtigt eller ufordelagtigt, men blot kunne overgive os til det, vi ønskede i NUET.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mit sind overfor det, der er foran mig i NUET og handle på det, jeg ønsker eller ikke ønsker i tillid til, at det er det, jeg med fordel kan vælge lige nu og her.

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

11. August: Frastødning og tiltrækning

Vores astrale krop, emotionelle krop består i energistrømmen fra vores tænkning, og vi ønskede at føle os godt tilpas hele tiden på trods af vores fjendtlige tankemønstre, som rettede sig mod os selv, andre og Verden som helhed, og som dermed skabte og manifesterede ubehagelige energistrømme i vores astrale krop/emotionelle krop.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Da vi arbejdede med at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, kortlagde vi vores psykologiske landskab og opdagede, at vores emotionelle følelser fortalte os, hvilken type af tanker, vi tænkte.

Vores smertefulde følelsers hensigt var at støde os bort fra det, der smertede os, ligesom vi trak vores hånd bort fra en varm kogeplade, og vores glædesfyldte følelsers hensigt var at trække os hen til det, der glædede os.

Det betød, at vi skabte og manifesterede forvirring og kaos både i os selv og andre, hvis vi ikke trak os bort fra det, der frastødte os følelsesmæssigt simpelthen, fordi det var smertefuldt for os.

Somme tider kunne det være svært for andre at acceptere, at vi oplevede følelser i vores samspil med dem, som var smertefulde for os, hvilket derfor fik os til at trække os væk fra dem, fordi de opfattede det som kritik.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg overgive mig i NUET ved at handle på min vejledning fra mine emotionelle følelsers energetiske frastødning og tiltrækning uden at holde andre ansvarlige for mine følelser af frastødning og tiltrækning.

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

12. August: *Nådens slør*

Vores benægtelse er det nådens slør, der forhindrer os i at se, hvor meget smerte vores anvendelse af vores karakterdefekter påfører os selv og andre, indtil vi er rede til at se dem i øjnene.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

Før vi kom til Christ's Anonymous, var mange af os ofte vrede på os selv over, at vi ikke havde opdaget tidligere, at de eksistentielle smerter, vi oplevede, skyldtes vores anvendelse af vores karakterdefekter.

Vi blev også vrede på andre, hvis de ikke var opmærksomme på, at de anvendte en karakterdefekt, og at det var derfor, de smertede, og hvis de anvendte den overfor os, blev vi endnu mere vrede, fordi de projicerede deres smerte på os.

Men da vi kom til Trin Syv, blev vi opmærksomme på, at selv vores benægtelse af det, der smerter os, er en vigtig del af vores livsoplevelse, for i smerten havde vi mulighed for at opnå personlig vækst, hvis vi anvendte vores Program på den.

Hvis vi konfronterede alle vores karakterdefekter på én gang, kunne vi blive vanvittige af smerte, så vi var taknemmelige for at kunne bruge vores benægtelse, indtil vi var rede til at stå ansigt til ansigt med dem, en ad gangen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at min benægtelse af mit brug af mine karakterdefekter, er det nådens slør, der tilslører dem, indtil jeg er rede til at stå ansigt til ansigt med dem.

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

13. August: *At give slip i karakterdefekternes underskov*

Efterhånden, som vi arbejdede flittigt dag efter dag med vores Sjette Trin, opdagede vi gradvist den underskov af grunde, vi havde til at tage vores karakterdefekter i brug, og vi opdagede, at vi kunne finde lige så mange grunde til at tage vores dyder i brug, hvis vi arbejdede på det, og når vi rent faktisk tog vores dyder i brug, følte vi vores vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt opløse sig efterhånden, som vi flyttede ind i vores dyder og dermed ind i Glæde over at Være til.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 62

Efterhånden, som vi opdagede vores grunde til at tage vores karakterdefekter i brug i vores Sjette Trin, opdagede vi, at vi havde mange grunde til at tage vores karakterdefekter i brug, og vi lærte nu at tage vores dyder i brug i stedet.

Den dette kom os til gavn i Syvende Trin, hvor vi havde brug for at samarbejde med vores Højere Magt for at befri os fra dem, og vi opdagede, at de har en underskov af benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering.

Når vi benægtede, forsvarede, retfærdiggjorde eller rationaliserede vores brug af dem, afskar vi os fra at standse smerten, der kunne forplante sig til vores fysiske krop, men nå vi handlede ind i stedet for ud, blev vi sundere på alle planer.

Da vores arbejde med Syvende Trin udviklede sig, blev vi bedre til at give vi slip i at bruge benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores smerte, og vores Syvende Trin begyndte at virke for os.

Dagens kontemplation

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

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

14. August: Vores levende fartøjer

Gennem denne erkendelse gik det op for os, at alle krystalliserede former af Ånd, vores umanifesterede Ånd tager bolig i for en tid, er levende fartøjer, vores umanifesterede Ånd bruger til at rejse igennem de forskellige dimensioner for at opleve og glæde sig over livet som manifesteret skabning på de forskellige eksistensplaner.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 26

I Trin Et opdagede vi, at vi er en multidimensionel manifesteret skabning, som vores sande Selv, vores Ånd besluttede at manifestere, så vi kunne bruge disse fartøjer, når vi ønskede at bevæge os rundt på forskellige eksistensplaner.

Vores første manifesterede form er vores Sjæl, der er vores fartøj i den syvende dimension, og som udtrykker sig i vores sociale liv, der giver os smerte, når vi er ukærlige i vores samspil med andre og glæde, når vi er kærlige.

Vores fartøj i den sjette dimension er vores kausale krop, der udtrykker sig i vores tanker, der giver os smerte, når tankerne er ukærlige og glæde, når de er kærlige.

Vores fartøj i den femte dimension er vores astrale krop, der udtrykker sig i tankernes energistrøm, de er vores smertefulde eller glade følelser, når vores tanker er kærlige og smertefulde følelser, når de er ukærlige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig betingelsesløst kærligt, omsorgsfuldt, medfølende og barmhjertigt af alle mine levende fartøjer.

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

15. August: Vores Højere Magts kærlige hensigt bag alt

I Trin Et og To opdagede vi, at der ligger en betingelsesløs kærlig, omsorgsfuld, medfølende og barmhjertig hensigt fra vores Højere Magts side bag alt, hvad der udspiller sig på alle planer af vores eksistens.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

Når alt i vores dag udspillede sig til vores tilfredshed, var det let for os at få øje på vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag det, der foregik.

Når noget i vores dag udspillede sig på en måde, vi ikke var tilfredse med, havde mange af os opfattet det som en straf fra vores Højere Magt, fordi vi havde gjort noget, som vi ikke burde have gjort.

Efterhånden, som vi arbejdede med vores Andet Trin, blev vi bedre til at få øje på vores Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølende og barmhjertige hensigt bag det, der ikke skete til vores tilfredshed.

Derved blev det lettere for os at opnå vores mål med at være medlemmer af Christ's Anonymous, fordi det blev lettere for os at finde glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin på en situation, jeg oplever som utilfredsstillende, så jeg kan blive tilfreds med den.

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

16. August: At komme hjem

Da vi kom til Christ's 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.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

Hver gang vi kommer til vores første møde i et af De Anonyme Fællesskaber, er der uvægerligt et medlem, der siger til os: Velkommen hjem.

Det kan få os til at undre os over, at vi bliver budt velkommen hjem så mange steder, og hvor rart det end kan være, har vi dog ikke nødvendigvis en følelse af at være kommet hjem.

Selv når vi vender hjem til vores biologiske forældre og møder dem i vores barndomshjem, kan vi let føle, at vi ikke har hjemme der mere, og det samme gælder for vores midlertidige beboelser forskellige steder i løbet af vores liv.

Først når vi vender hjem til vores sande Selv, vores Ånd, opnår vi en følelse af at være hjemme igen, og denne følelse forsvinder ikke ligegyldigt, hvor vi færdes eller opholder os i kortere eller længere tid.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Elvte Trin til at begynde dagen med at vende hjem til mit sande Selv, min Ånd, og jeg vil fastholde mit Elvte Trins tilstand af væren så meget som muligt dagen igennem, så jeg kan føle mig hjemme overalt, hvor jeg færdes i dag.

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

17. August: Ros og kritik som belønning og straf

Til sidst undersøgte vi, hvordan vi kritiserede eller roste vores eget og andres åndelige liv, og vi føjede til vores liste, hvordan vi kunne give os selv og andre genoprejsning ved at finde ud af, hvordan det kunne blive muligt for os at acceptere vores eget og andres åndelige liv, nøjagtigt som det var.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 75

Da vi voksede op, fik vi indtryk af, at vores forældre mente, at vi skulle roses, når vi havde foretaget os noget, de syntes om, og at vi skulle kritiseres, når vi havde foretaget os noget, de ikke syntes om.

Vi vidste inderst inde, at vores forældres kærlighed til os fik dem til at ønske det bedste for os, så vi til at opfatte ros og kritik som en vejledning, vi kunne bruge til at finde ud af, hvad der var rigtigt eller forkert for os i andres øjne.

Efterhånden, som vi undersøgte denne opfattelse, gik det op for os, at vi var kommet til at opfatte ros som en belønning og kritik som en straf, og det gav andre mennesker magt over vores tanker og følelser.

Vi foretog os meget, der var i modstrid med vores sande ønsker i et forsøg på at opnå ros eller undgå kritik, og da vi kom til Trin Otte, blev vi villige til at give os selv genoprejsning for de skader, vi havde påført os selv i den forbindelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv genoprejsning for at have opfattet ros som en belønning og kritik som en straf ved at lære at bruge Den Følelsesmæssige

Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

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

18. August: Underskoven i Glædens Ringe

I vores Tiende Trin ønskede vi desuden at bruge underskoven i Glædens Ringe for at kunne anvende denne kundskab til at finde ud af, hvor vi ønskede at flytte os hen i vores psykologiske landskab sammenlignet med at befinde os i underskoven af Smertens Ringe så vi lærte at bruge vedkendelse i stedet for benægtelse, indrømmelse i stedet for forsvar, anerkendelse i stedet for retfærdiggørelse og ansvarlighed i stedet for rationalisering.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 86

I vores Syvende Trin lærte vi underskoven af vores karakterdefekter at kende, og vi opdagede, at denne underskov bestod af benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer.

I Tiende Trin havde vi brug for at finde modgiften til vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af vores brug af smerten i vores karakterdefekter.

Vi begyndte i stedet at parre Glædesringene med Smerteringenene, så vores tænkende sind, vores Ego kunne begynde at vokse i oplysning og visdom ved bruge glæden i underskoven under vores dyder til dette formål.

Derfor vedkendte vi os vores brug af en karakterdefekt i stedet for at benægte, forsvare, retfærdiggøre og rationalisere det, vi foretog os, så vi brugte vi vores Syvende Trin til at samarbejde med vores Højere Magt om at rette det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge vedkendelse i stedet for benægtelse, indrømmelse i stedet for forsvar, anerkendelse i stedet for retfærdiggørelse og ansvarlighed i stedet for rationalisering, når jeg har begået en fejl i forhold til mit mål i ChrisAn.

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

19. August: Strid om ord

Vi forstod, at ligegyldigt hvor mange gange vi sagde eller skrev ordet stol, blev ordet dog aldrig stolen, der er Sandheden, som ordet peger på.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 40

Da vi begyndte at arbejde med vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, forstod vi, at den forhindrede os i at være ét med vores sande Selv, vores Ånd, og den havde også ført os til strider om ord med andre.

Så længe vi identificerede os med vores tænkende sind, vores Ego, var det vigtigt for os at have ret i alt det, vi tænkte, fordi vi var bange for at miste fodfæstet, hvis vi ikke havde ret.

Da vi begyndte at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, blev det lettere for os at opnå et harmonisk samspil med andre i vores sociale liv, og dermed blev det også lettere for os at at samspille med andre.

Samtidigt blev det også lettere for os at bruge den kærlige, omsorgsfulde, medfølelsende og barmhjertige side i stedet for den ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige side i vores tænkende sind, vores Ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at bruge egenskaberne i Glædens Ring i stedet for at bruge egenskaberne i Smertens Ringe.

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

20. August: Perfektionisme

Når vi valgte at indtræde i Stilheden, blev vi ét med vores altomfattende intelligens, vores Ånd, der – uden tænkning – ved nøjagtigt, hvordan hanhun skal forholde sig på den rette måde af den rette grund på det rette tidspunkt til at udføre den rette handling i enhver situation.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 42

Mange af os havde forsøgt at opnå sindsro ved at udføre den rette handling på den rette måde på det rette tidspunkt i den rette sindstilstand i håbet om, at smertefuld kritik indefra og udefra blev standset på denne måde.

På trods af alle vores anstrengelser lykkedes det os dog ikke at regne ud, hvad den rette handling kunne være, så vi blev stadigt udsat fra kritik fra vores tænkende sind, vores Ego indefra og fra andre mennesker udefra.

I énhed med vores sande Selv, vores Ånd opdagede vi, at vi med lethed kunne udføre den rette handling på den rette måde, på det rette tidspunkt med den rette holdning, og at den indre og den ydre kritik af vores handlinger forsvandt.

Vi forstod omsider, at vores perfektionisme havde været en bøn til vores Højere Magt om at opnå evnen til at handle fra vores sande Selv, vores Ånd, og at vores bøn nu var blevet opfyldt ved hjælp af vores Christs Anonymous Program.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip på min perfektionisme ved at bringe mig selv i énhed med mit sande Selv, min Ånd.

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

21. August: Oplysning af offentligheden

Vores politik i offentlige forbindelser er baseret på at henlede opmærksomheden på tilstedeværelsen af ChrisAn Fællesskabet i vores samfund og Verden som helhed.

Vi ønsker, at andre får at vide, at vi eksisterer, og hvordan ChrisAn Programmet kan hjælpe hvem som helst, der ønsker at prøve det.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 117

Anonymitetsprincippet opfordrer os til ikke at lade nogen i tvivl om, at vi taler på egne vegne om Christs Anonymous offentligt, og det fik nogle af os til at tro, at vi ikke kunne henvende os til offentligheden på vegne af Christs Anonymous.

Dette er imidlertid en misforståelse, for vi kunne gøre dette, når vi havde fået til opgave af Fællesskabet at gøre det, for det er vigtigt for vores Fællesskab som helhed, at vores åndsfæller kunne finde os.

Når vi henvendte os til offentligheden som repræsentanter for Christs Anonymous, kunne vi henvende os til forskellige offentlige instanser, der søgte en åndelig løsning på de problemer, der fandtes i det offentlige rum.

Vi kunne også henvende os også til læger, sygeplejersker og andre i sundhedssektoren for at oplyse dem om, hvordan de muligvis kunne bruge Christs Anonymous til at hjælpe de mennesker, de arbejdede med.

Dagens kontemplation

Når jeg taler om Christs Anonymous i offentlige sammenhænge, vil jeg give udtryk for, at det er min personlige opfattelse af ChrisAn og ikke ChrisAn Programmet som helhed,

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

22. August: Kronisk utilfredshed

I løbet af dette arbejde kom vi ansigt til ansigt med den kendsgerning, at mange af vores lidelser udsprang fra vores manglende accept af vores menneskelighed, og at dette havde ført os til at være kronisk utilfredse med os selv og derved med andre og vores liv.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 30

I Trin To, arbejdede vi med at balancen mellem vores allestedsnærværende, alvidende, almægtige og udødelige sande Selv, vores Ånd og vores begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige menneskelige selv.

Vi kunne have svært ved at acceptere, at vores sande Selv, vores Ånd har de egenskaber, der tilskrives Gud, og også at acceptere, at vores menneskelige selv havde de egenskaber, der normalt tilskrives svage og hjælpeløse mennesker.

Vores manglende evne til at acceptere både vores Højeste Selv, vores Ånd og vores laveste selv, vores menneskelige selv medførte, at vi blev kronisk utilfredse, men i Trin To åbnede vi os for at acceptere begge sider af os selv.

Først, da vi gav slip i at være utilfreds med vores sande Selv, vores Ånd og med vores menneskelige selv blev det muligt for os at opnå vores mål som Christs Anonymous medlemmer, at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin til at lære at give slip i min kroniske utilfredshed med mig selv, hvad enten det drejer sig om min mit sande Selv, min Ånd eller mit menneskelige selv.

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

23. August: *Sindsrobønnen*

'Jeg' Versionen	'Gruppe' Versionen
Gud. Giv mig sindsro til at acceptere de ting, jeg ikke kan ændre, mod til at ændre de ting jeg kan og visdom til at se forskellen.	Gud. Giv os sindsro til at acceptere de ting, vi ikke kan ændre, mod til at ændre de ting vi kan og visdom til at se forskellen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 96

Vi brugte Sindsrobønnen til at afgøre med os selv, om vi havde brug for at give slip i noget, der fik os til at miste balancen, eller om vi havde brug for at arbejde på at ændre det, der fik os til at miste balancen mentalt og følelsesmæssigt.

Hvis vi mistede balancen på grund af noget, vi var magtesløse over, brugte vi Trin Et til at indrømme vores magtesløshed over det, der havde fået os til at miste balancen, og hvordan det blev uhåndterligt, hvis vi forsøgte at gribe ind.

Hvis vi mistede balancen på grund af noget, vi kunne ændre, brugte vi vores Tiende Trin til at finde ud af, hvordan vi kunne ændre det, der fik os til at miste balancen, og vi overgav os til at udføre det, vi fandt ud af i Tiende Trin.

Dernæst bruger vi vores Femte Trin til at søge inspiration fra et andet menneske ved at dele vores helbredelse med ham/hende og fra vores Christs Anonymous Fællesskab ved at dele vores helbredelse med vores ChrisAn Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Sindsrobønnen til at give slip i det, jeg ikke kan ændre, og til at ændre det, jeg kan.

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

24. August: Tradition Fem til Otte

Princippet i Femte Tradition er Taknemmelighed.

Slogan: Gensidig værdsættelse glæder hjertet.

Princippet i Sjette Tradition er Livskraft:

Slogan: Jeg frigør mig fra det, der ikke tjener mine formål.

Princippet i Syvende Tradition er Enkelhed:

Slogan: En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.

Princippet i Ottende Tradition er Respekt:

Slogan: Lev, og lad leve.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

I Christs Anonymous udførte vi Traditionerne som et Trettende Trin, hvor vi undersøgte, hvordan vi kunne bruge vores Tolv Trins visdom i vores forhold til familie, venner og verden omkring os..

Hvis vi ikke længere fandt et socialt samspil frugtbart brugte vi vores Sjette Tradition til at frigøre os fra den ved at ophøre med at bidrage til den med vores penge, vores tid, vores energi og vores interesse.

Vi brugte den Syvende Tradition til at afgøre, hvilke formål vi ønskede at bruge vores ressourcer på og definerede, hvordan vi ønskede at bruge vores ressourcer til at skabe og manifestere vores ønsker opfyldelse på daglig basis.

I Tradition Otte respekterede, at andre muligvis ikke havde noget at tilbyde os, men de var alligevel lige så værdifulde for helheden, som vi var, og så gik vi videre med vores liv uden at tænke, at noget burde være anderledes.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge principper og slogans fra Tradition Fem til Otte til at opsætte mine personlige retningslinjer for, hvordan jeg vil prioritere brugen af mine ressourcer, både når jeg er alene, og når jeg er sammen med andre.

25. August: *At være slave af vores Ego*

Jo mere vi identificerede vores sande Selv som værende vores tænkende sind, vores Ego jo mere fortrængte vi oplevelsen af vores sande Selv, vores Ånd, og jo mere vi blev afhængige af vores tænkende sind, vores Ego, jo mere blev vi slave af vores Ego, og jo mere led vi af vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt, når som helst det, vi tænkte, som værende rigtigt eller forkert var i modstrid med Virkeligheden.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 23

Inden vi kom til ChrisAn, opfattede mange af os vores tænkende sind, vores Ego som vores Højere Magt, som vi var nødt til at adlyde, især hvis tanker, stammede fra den religion eller åndelige retning, vi havde tilsluttet os.

Det kunne få os til at gøre vores bedste for at tænke, føle og handle, som vores tænkende sind, vores Ego bød os gøre, og hvis vi var ude af stand til at gøre det, følte vi os ængstelige, stressede, bange, bekymrede eller vrede.

Efter, vi kom til Christs Anonymous og gav slip i at være slaver af vores tænkende sind, vores Ego, begyndte vi at stille spørgsmålstegn ved vores tanker og de resulterende emotionelle følelser.

Dette bragte os nærmere vores sande Selv, vores Ånd, og vi opdagede, at når vi befandt os i énhed med vores sande Selv, vores Ånd bød vores frygt og vrede os farvel for at give plads til den lykke vores sande Selv, vores Ånd rummede.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at stille spørgsmålstegn ved de smertefulde tanker, mit tænkende sind, mit Ego præsenterer mig for.

26. August: *Frihed fra selvhøjtidelige alvor*

Når vores tænkende sind, vores Ego overgav sig til vores sande Selv, vores Ånd, blev det muligt for os som begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige mennesker at holde op med at tage vores tænkning så højtideligt.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Det var en skræmmende tanke for mange af os, at vi skulle give slip i at identificere os med vores tænkende sind, vores Ego som medlemmer af Christs Anonymous, fordi vi var vant til at bruge det som en rettesnor for handling.

Vi vidste, at vores tænkende sind, vores Ego rummede mange tanker, der var

hellige for os, og vi havde en tilbøjelighed til at overse, at vores tænkende sind, vores Ego også rummede mange tanker, der var skadelige for os.

Efterhånden som vi opnåede oplysning og visdom i vores Ego, forstod vi, at der ingen grund var til at tage vores tanker så højtideligt, for over vores Egosind fandt vi vores alvidende Gudsind, der bedre kunne vejlede os.

Derved blev det lettere for os at bruge vores Syvende Trin til at bede vores Højere Magt om at befri os fra vores selvoptagede alvor, da vi opdagede, at vi var ved at overgive os til det tænkende sind, vores Ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bede min Højere Magt om at befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, når jeg opdager, at mine tanker er blevet ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige og dermed i modstrid med Virkeligheden.

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

27. August: Vores lidelser

Vi indså også, at vi var kommet til Christs Anonymous for at finde svar på vores egne lidelser, så vi havde først brug for at finde svar på og mening med vores egne lidelser, før det blev muligt for os at finde en mening med andres lidelser.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 40

Før vi kom til Christs Anonymous havde de fleste af os svært ved at forestille os, at der kunne være et højere formål med vores lidelser, og at ingen lidelse kunne komme til os, som vi ikke selv havde valgt.

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med vores ChrisAn Program, indså vi, at der VAR et højere formål med vores lidelser, som vi selv havde valgt i vores fødsel planlægning, før vi valgte at påtage os et liv som menneske.

Vi opdagede, at smerte er at korlivet handlingssignal og lidelse opatår, når vi afviser den handling, smerten foreskriver, så når vi alligevel valgte at lade smerten vokse til lidelse, skete det i et ønske om at udvide vores bevidsthed.

Vi udviklede to områder ved hjælp af lidelse: Vores barmhjertighedsbevidsthed, også kaldet vores Kristusbevidsthed, og vores visdomsbevidsthed også kalvet vores Buddha-bevidsthed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere mine lidelser som mit personlige valg til udvikling af min Kristusbevidsthed, Barmhjertighedsbevidsthed og min Buddha Bevidsthed, Visdoms bevidsthed.

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

28. August: *Mayas Slør*

Ved at træde tilbage fra vores tænkende sind, vores Ego, og begynde at drage de tanker i tvivl, der hele tiden fandt sted på grundlag af godt og ondt eller rigtigt og forkert, gik det langsomt op for os, at rigtigt og forkert er en illusion.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 27

Energien i vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed er den eneste energiform, der findes i Den Ottende Dimension, Det Absolutte, som det er beskrevet i vores Første Trin.

Teksten i Trin Et lærte os, at der var behov for en kontrast til Gudsriget for, at vi kunne skabe og manifestere en illusorisk verden, hvor vi ikke var et med vores ÅndeBrødreSøstre, vores Åndepartner og Gud, vores FaderModer Selv.

Denne kontrast kaldes Mayas Slør, som vi skabte og manifesterede for at glemme, hvad og hvem vi er, så vi kunne identificere os med vores fartøjer i dimensionerne og det liv, der foregik omkring dem.

Rigtigt og forkert, godt og ondt er således en illusion, der udspringer fra illusionen om at være et med vores fartøjer og dermed skrøbelige, svage, lette at angribe, såre og dræbe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at befri mig fra identifikation med form og i stedet identificere mig med mit sande Selv, min Ånd, der er den frit flydende Ånd indeni formen.

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

29. August: *At elske vores fysiske krop*

Vores Moder Jord krop/fysiske krop giver med andre ord alle vores kroppe og vores umanifesterede Ånd et fartøj, som vores kroppe og vores sande Selv, vores Ånd kan bruge til at opleve livet som en manifesteret skabning på Jorden.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 28

Da vi kom til Christ's Anonymous, lærte vi at holde op med at identificere os med nogen form for i stedet at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd, og dermed holdt vi op med at identificere os med vores fysiske krop.

Vi blev i stand til at se på vores fysiske krop som et fartøj, en indlæringsenhed for vores sande Selv, vores Ånd i 3 D, og vi holdt den funktionel ved at behandle den med betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

De grundlæggende behov for vores fysiske krop er at være veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, og desuden kan den have særlige behov for omsorg i forbindelse med de fejlfunktioner, der kan opstå i løbet af vores fysiske liv.

Vores mentale-emotionelle fartøj, forplantede sig til vores fysiske krop, så vi kunne opleve glade eller smertefulde tanker som bobler i maven eller som mavepine, så omsorg for begge var nødvendige, for at de kunne være funktionelle.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvikle et kærlighedsforhold til alle min kroppe, min fysiske-, æteriske-, astrale-, kausale- og sociale krop ved hjælp af mit sande Selv, min Ånd.

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

30. August: At skabemanifestere vores psykologiske landskab

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 112

Da vi opdagede i Trin Seks og Syv, at vi faktisk havde et valg om, hvilke tanker vi ønskede at tænke, og hvilke følelser vi ønskede at føle, indså vi, at vi kunne forme vores psykologiske landskab, som vi ønskede det.

I Trin Seks brugte vi Smertens og Glædens Ringe til at undersøge, hvordan de udtrykte sig i vores psykologiske landskab, og derefter parrede vi dem med hinanden.

Således skabte og manifesterede vi et viist og oplyst Egosind, og vi havde brug for, at vores tænkende sind, vores Ego, var viist og oplyst for at formindske den smertende frygtenergi, der er grundlaget for vores Egosinds tankesystem.

Som et resultat af disse ændringer i visdom og oplysning i vores Egosinds tankesystem blev det lettere for os at få adgang til den lykkelige kærlighedsenergi i tankesystemet i vores alvidende Gudsind.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Seks til at skabe og manifestere et oplyst og viist tankesystem i mit Egosind og Trin Syv til at bruge mit Gudsind til at befri mig selv fra mental-følelsesmæssig smerte i NUET.

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

31. August: *Tålmodighed*

Selvom vi længtes efter denne befrielse, accepterede vi, at vi måtte være tålmodige og vente på, at de rette omstændigheder var til stede for, at hver enkelt genoprettelse kunne finde sted, men vi brugte ikke dette til at udsætte et Niende Trin, vi kunne udføre nu.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 80

Niende Trin opfordrede os til at være tålmodige med at give de genoprejsninger, vi besluttede os for i Trin Otte, fordi vi kunne skade os selv og andre, hvis vores Niende Trin ikke faldt naturligt på plads i nuet.

Vi opdagede, at Niende Trin tog højde for, at mange af os var utålmodige efter at rydde op i vores fejltagelser, men vi vidste nu, at utålmodighed er en karakterdefekt, der gav os the modsatte resultat af det, vi ønskede.

Utålmodighed hører til i Hadets Miniring med dens vrangvilje, uvenlighed, irritation og utålmodighed, og derfor kunne vores forsøg på at give genoprejsning til os selv og andre mislykkes.

Vi valgte i stedet at bruge Kærlighedens Miniring med dens velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed i forbindelse med vores Niende Trin og de genoprejsninger, vi ønskede at give.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at bruge tålmodighed, når jeg ønsker udføre et Niende Trin, så både jeg og andre kan føle glæde over min genopretning.

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

SEPTEMBER

01. SEPTEMBER: <i>KÆRLIGHEDENS LILLE RING</i>	174
02. SEPTEMBER: <i>SJÆLSBØNNEN</i>	175
03. SEPTEMBER: <i>TILBAGEFALD I CHRIST'S ANONYMOUS</i>	176
04. SEPTEMBER: <i>AT LEVE I DET NEUTRALE PUNKT</i>	177
05. SEPTEMBER: <i>DET GRUNDLÆGGENDE FORMÅL I CHRIST'S ANONYMOUS</i>	177
06. SEPTEMBER: <i>VORES ÅNDS EVIGE NÆRVÆR</i>	178
07. SEPTEMBER: <i>SUPERMENNESKER</i>	179
08. SEPTEMBER: <i>FREMSKRIDT</i>	180
09. SEPTEMBER: <i>ALTID PLADS TIL FORBEDRINGER</i>	180
10. SEPTEMBER: <i>TILGIVELSE</i>	181
11. SEPTEMBER: <i>AT INDRØMME VORES FEJL I TRIN TI</i>	182

12. SEPTEMBER: <i>GLÆDESBØNNEN</i>	182
13. SEPTEMBER: <i>BENÆGTELSE AF VORES MENNESKELIGHED</i>	183
14. SEPTEMBER: <i>GUDSBØNNEN</i>	184
15. SEPTEMBER: <i>ÆNGSTELSE</i>	185
16. SEPTEMBER: <i>FORVANDLINGENS TRIN</i>	186
17. SEPTEMBER: <i>AT GIVE OS SELV TILLADELSE</i>	186
18. SEPTEMBER: <i>DØDEN</i>	187
19. SEPTEMBER: <i>FORFØRELSE</i>	188
20. SEPTEMBER: <i>'RETFÆRDIG HARME'</i>	189
21. SEPTEMBER: <i>VORES GRUPPERS MEDLEMMER</i>	189
22. SEPTEMBER: <i>TRIN ET TIL FIRE</i>	190
23. SEPTEMBER: <i>VORES ABSOLUTTE BEVIDSTHED</i>	191
24. SEPTEMBER: <i>AT VÆRE INDBILDSK</i>	192
25. SEPTEMBER: <i>FORTID OG FREMTID</i>	193
26. SEPTEMBER: <i>AT STÅ VED SIN KRISTUSBEVIDSTHED</i>	193
27. SEPTEMBER: <i>OPLYSNINGER TIL OFFENTLIGHEDEN</i>	194
28. SEPTEMBER: <i>AFHOLDENHED I CHRISTS ANONYMOUS</i>	195
29. SEPTEMBER: <i>SAMARBEJDE MED VORES HØJERE MAGT</i>	196
30. SEPTEMBER: <i>BIDRAG TIL OSK OG WSO</i>	196

01. September: *Kærlighedens Lille Ring*

Når Kærlighedens Lille Ring blev aktiv i os, tog vi ansvar for os selv ved at opfylde vores behov materielt, fysisk, energetisk, følelsesmæssigt, tankemæssigt, socialt og åndeligt (Selv-accept), og vi søgte hjælp fra andre med de behov, vi ikke selv kunne opfylde ved at indrømme vores behov for hjælp overfor et andet menneske (Indrømmelse).

Eftersom vi opfyldte vores behov på denne måde (Tilregnelighed), oplevede vi et forøget velbefindende på alle områder (Sundhed).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 51

Før vi kom til ChrisAn troede mange af os, at kærligheden er en tilstand, vi ikke havde nogen indflydelse på, og derfor prøvede vi ikke at se nærmere på, om det var sandt for os.

Sandheden er, at Kærligheden ganske vist er, som den er, og den har vi ikke kontrol over, men vi kan få kontrol over vores evne til at modtage og give kærlighed ved at arbejde med Kærlighedens Lille Ring.

Vi havde fået mange advarsler om kærligheden netop, fordi vi ikke kunne kontrollere den, og det havde fået os til at afvise den, når den bankede på døren, men brugen af Kærlighedens Lille Ring befriede os fra frygten.

Desuden medførte brugen af Kærlighedens Lille Ring, at vi blev bedre til at acceptere os selv og godkende den, vi er, ved at acceptere, at vi er enestående og derfor har vores egne specielle ønsker og behov.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Kærlighedens Lille Ring til at udvikle min evne til at give og modtage kærlighed.

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

02. September: Sjælsbønnen

'Jeg' Versionen	'Gruppe' Versionen
Min Fader og min Moder. I, som er på det Guddommelige plan. Måtte Jeres navn være mit Hellige Navn 2♥2. Måtte Jeres Rige komme på Jorden, så Jeres vilje kan ske på Jorden, som den sker på det Guddommelige plan. Giv mig i dag, hvad jeg behøver. Tilgiv mig mine fejl, og giv mig evnen til at tilgive dem, der fejler imod mig. Vejled mig gennem mine ønsker, og befri mig fra mine fejl. For Jeres er riget og magten og æren i evighed. Amen.	Vor Fader og vor Moder. I, som er på det Guddommelige plan. Måtte Jeres navn være vores hellige navn 2♥2. Måtte Jeres rige komme på Jorden, så Jeres vilje kan ske på Jorden, som den sker på det Guddommelige plan. Giv os i dag, hvad vi behøver, Tilgiv os vores fejl, og giv os evnen til at tilgive dem, der fejler imod os. Vejled os gennem vores ønsker, og befri os fra vores fejl. For Jeres er riget og magten og æren i evighed. Amen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 93

Mange af os, der kom til Christ's Anonymous kendte den gamle kristne bøn, fordi vi var vokset op i et kristent samfund, og mange andre af os kendte den også, selvom vi ikke var vokset op i et kristent samfund eller tilhørte den kristne overbevisning.

Mange af os fandt det utilfredsstillende, at den to tusind år gamle bøn udelukkende henvendte sig til det maskuline princip, og derfor glædede det os at læse i vores Elvte Trin, at den gamle bøn nu var blevet ændret til også at henvende sig til det feminine princip.

I vores Første Trin blev vi opmærksomme på, at Sjælsplanet, den syvende dimension rummer vores Sjæl, hvad enten vi er mænd eller kvinder, og at en mands Guddommelige Fader er hans Sjæl, og at en kvindes Guddommelige

Moder er hendes Sjæl.

Dette hjalp os til at blive bevidste om, at hvis vi ønsker at bruge Sjælsbønnen fra vores Elvte Trin, betød det, at vi både henvendte os til vores Guddommelige Fader og vores Guddommelige Moder, vores Sjæl og vores Åndepartners Sjæl i denne bøn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Sjælsbønnen til at søge vejledning og styrke fra min Sjæl og min Åndepartners Sjæl.

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

03. September: Tilbagefald i Christs Anonymous

Efter at have indset dette bød vi enhver velkommen, der havde afgjort med sig selv, at de ønskede at slutte sig til vores fælles formål – at opgive vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, og at de derfor ønskede at være en del af vores gruppe.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Mange af os havde deltaget i andre Tolv Trins Programmer, før vi kom til Christs Anonymous, og i nogle af disse var det let for os at afgøre, om vi var i helbredelse for det, vi var kommet til Fællesskabet for at komme os over.

I Christs Anonymous kan det være svært både for den enkelte og for Fællesskabet af afgøre, hvem der var i helbredelse for sin addiktion til sit tænkende Selv, sit Ego, og hvem der ikke var, fordi vi havde brug for vores tænke-evne i mange situationer.

Hvorvidt et menneske var identificeret med sit tænkende sind, sit Ego, vidste kun han&hun, så vi forsøgte ikke at tage stilling til andres grad af helbredelse i Christs Anonymous, men udelukkende til graden af vores egen helbredelse.

Hvis et eller flere mennesker forlod Fællesskabet, respekterede vi deres standpunkt, og når eller hvis de igen ønskede at arbejde på at frigøre sig fra sin addiktion til sit tænkende sind, sit Ego, bød vi dem velkommen lige så mange gange, de vendte tilbage til dette arbejde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg byde ethvert medlem velkomment til Christs Anonymous lige så mange gange, som han&hun beslutter, at han&hun ønsker at arbejde med ChrisAn Programmet.

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

04. September: *At leve i Det Neutrale Punkt*

Du er holdt op med at være spærret inde i dit Ego og er begyndt at leve i dit Neutrale Punkt, din Ånds punkt, hvorfra Glæde over at Være til udspringer under alle omstændigheder uanset, hvad de er.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 15

Da vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at undersøge vores tænkende sind, vores Ego, opdagede vi, at vi ikke kunne forhindre vores tænkende sind, vores Ego i at skifte mening fra øjeblik til øjeblik, og at dette også fik vores emotionelle følelser til at ændre sig fra øjeblik til øjeblik.

Vores tænkende sinds, vores Egos foranderlighed havde været et problem for de fleste af os, så længe vi kunne huske, fordi vi mente, vi i det mindste burde være i stand til at kontrollere vores egne tanker, og derfor var det en stor lettelse for os at opdage i vores Første Trin, at det var normalt at være magtesløs over vores tænkende sind, vores Ego og dermed over vores tanker.

Vi opdagede også, at vi havde brug for at lære at være i en neutral sindstilstand så meget som muligt, fordi vi ønskede at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, der aldrig dømte noget som rigtigt eller forkert eller nogen som god eller ond, men som altid og uden undtagelse vejledte os til at følge vores hjerte under alle omstændigheder.

Når vi fulgte vores hjerte og dermed gjorde det, vi havde mest lyst til i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm uden at dømme det, vi havde lyst til som rigtigt eller forkert, godt eller ondt, blev vi omsider i stand til at finde glæden over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er, der er vores mål med at være medlemmer af ChrisAn.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg følge mit hjerte ved at gøre det, jeg har mest lyst til i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm uden at dømme det, jeg har lyst til som rigtigt eller forkert, godt eller ondt.

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

05. September: *Det grundlæggende formål i Christ's Anonymous*

Det grundlæggende formål i en Christ's 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.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 115

Vores formål i Christs Anonymous er at blive ét med vores sande Selv, vores Ånd og den glæde, dette fremkalder, og derfor ønskede vi at hæve vores bevidste opmærksomhed fra det jordbundne til det Absolutte.

På grund af dette formål, var det vigtigt for os, at vores fokus var centreret i vores åndelige mål i stedet for at lade os opsluge af jordiske anliggender, som ejendom, penge, magt og prestige.

Derfor brugte vi ikke tid, kræfter, interesse og penge på at lade os opsluge af ejendoms-, penge-, magt- og prestige spørgsmål i forbindelse med vores medlemskab af Christs Anonymous.

I stedet brugte vi vores penge, tid, interesse og kræfter på vores møder, på vores samspil med vores sponsor og vores helbredelsespartner, på vores personlige arbejde med Programmet og på service i vores Fællesskab.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine resourcer på at opnå mit mål med mit medlemskab af Christs Anonymous.

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

06. September: Vores Ånds evige nærvær

I Trin To undersøgte vi vores trossystemer og overbevisninger om denne tilstedeværelse og opdagede, at vores Ånds hellige tilstedeværelse rent faktisk er med os til alle tider under alle omstændigheder, og at vi kunne opdage dette, når vi lod os synke helt ind i NUET.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Da vi for det meste var optaget af vores tænkende sind, vores Ego, inden vi kom til Christs Anonymous, var vi ikke opmærksomme på, at bag vores tænkende sind, vores Ego fandtes vores Sjæl, der observerer det, der foregår i vores tænkende sind, vores Ego.

Vi opdagede også, at bag vores Sjæl fandtes vores sande Selv, vores Ånd, der observerer det, der foregår i vores Sjæl, og da vi begyndte arbejdet med at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, blev vi mere og mere nærværende på Sjælsplanet.

Desuden opdagede vi, at vi kunne fornemme vores sande Selv, vores Ånd, når vores Sjæl og sind var stille, og derved opdagede vi, at vores sande Selv, vores Ånd er nærværende hele tiden, men at vi ikke var klar over det, når vores Sjæl og sind ikke var stille.

Vi forstod, at vores tænkende sinds, vores Egos opgave er at oversætte vores tænkende sinds, vores Egos tankesystem til vores vidende sinds, vores Gudssinds

tankesystem og vores Gudssinds tankesystem til vores Egos tankesystem med ord, vi kunne forstå som mennesker.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at lære mit vidende sinds, mit Gudssinds tankesystem at kende ved at lytte indad efter tanker, som ikke normalt forekommer i mit tænkende sinds, mit Egos tankesystem.

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

07. September: Supermennesker

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

Før vi kom til Christ's Anonymous havde fleste af os fået indtryk af, at vi ikke måtte være begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige, og det havde fået mange af os til at søge efter en løsning til at blive supermennesker.

Nogle af os havde fået indtryk af, at mennesker, der blev anset for at være være magtfulde i vores samfund var supermennesker, og derfor var de ikke underlagt disse egenskaber, så vi fulgte med i nyhederne om, hvordan de håndterede forskellige situationer, vi ikke følte os i stand til at håndtere.

Andre af os fulgte med i nyhederne om, hvordan superrige mennesker og berømt heder levede deres liv, fordi vi forestillede os, at de var supermennesker, der ikke var underlagt deres begrænsning, uvidenhed, magteløshed og dødelighed/foranderlighed.

Atter andre af os så på fortidens eller nutidens åndelige Verdenslærere og Lærerinder og forestillede os, at de var supermennesker, der ikke led under det samme som os, men hvor vi end søgte efter supermennesker, opdagede vi, at de alle var begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg stå ved min menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed.

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

08. September: *Fremskridt*

Desuden beskrev vi, hvordan Trin Et havde ændret vores syn på os selv, andre og Verden som helhed, og på hvilke måder vi handlede anderledes i dag sammenlignet med det tidspunkt, hvor vi begyndte vores arbejde med Trin Et.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 57

Da vi kom til Trin Fem, gjorde vi status over de fremskridt, vi havde opnået i Christ's Anonymous Programmet indtil nu, og det gjorde vi ved hjælp af vores synopser fra Trin Et, To, Tre, Fire og Fem.

Vi sammenlignede vores opfattelse af Trin Et til Fem på det tidspunkt, vi udførte dem sammenlignet med det synspunkt, vi havde på de Fem Trin i dag, og på den måde blev det også muligt for os at måle vores fremskridt.

På samme måde vurderede vi vores fremskridt fra Trin Seks, Syv, Otte, Ni og Ti i vores Tiende Trin ved hjælp af vores synopser fra Trin Et til Ti, og vi føjede vores synopser fra Trin Elleve, Tolv og Tretten til vores vurdering.

Vores fremskridt skete på en så gradvis og harmonisk måde i vores Trinarbejde, at det kunne være svært for os at få øje på vores fremskridt, hvis vi ikke tog stilling til dem i løbet af vores Trinarbejde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage stilling til mine fremskridt i mit Christ's Anonymous Program ved at skrive mine synopser ned fra Trin Et til det Trin, jeg er kommet til på nuværende tidspunkt.

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

09. September: *Altid plads til forbedringer*

Vi huskede imidlertid på, at der altid var plads til forbedringer af vores mentale emotionelle helbred, så vi blev villige til at afsætte tid til vores Tiende Trin for at hele og helbrede vores sårede indre barn på daglig basis.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 83

Mange af os havde forsøgt at blive så gode på det eksistentielle område, at vi kunne komme til at føle, at vi havde fundet en måde at håndtere vores eksistens på, der var fuldkommen, så vi kunne give slip i at arbejde dagligt med vores Program i Christ's Anonymous.

Vi forestillede os, at et tidspunkt ville komme, hvor vi var blevet så gode til at udføre vores ChrisAn Program i enhver situation, at vi ikke længere behøvede at sætte tid af til vores daglige Tiende, Elvte, Tolvte og Trettende Trin.

Vi opdagede imidlertid, at der altid var en eller flere af vores kroppe, der kaldte på vores opmærksomhed ved hjælp af smerte, og at smerten var et handlings-signal, der lod os vide, at en af vores kroppe havde brug for vores hjælp og støtte.

På den måde gik det op for os lidt efter lidt, at der altid var et eller flere områder af vores eksistens, vi kunne forbedre, og det fik os til at falde til ro i bevidstheden om, at vi brugte vores ressourcer på bedst mulige måde, når vi brugte dem på at tage os af vores kroppe.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg forbedre min eksistens ved at tage mig kærligt, omsorgsfuldt, medfølelse og barmhjertigt af den af mine kroppe, der har mest brug for min hjælp og støtte i dag.

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

10. September: Tilgivelse

Princippet i Ottende Trin er Tilgivelse.

Slogan: Tilgiv mig mine fejl og giv mig evnen til at tilgive dem, der fejler mod mig.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Vi troede ofte, at vi havde begået en fejl, når vores liv ikke udviklede sig på måder, vi havde forestillet os, og derfor blev vi vrede på os selv for at have begået den fejl, vi forestillede os var årsagen til, at vores liv ikke udviklede sig, som vi ønskede.

Til andre tider mente vi, at vores liv ikke udviklede sig, som vi havde tænkt os, at det skulle, fordi andre har foretaget sig eller ikke foretaget sig noget i forhold til os, der havde medført, at vores liv udviklede sig på uønskværdige måder, der fratog os glæden over at leve.

Da vi kom til Christ's Anonymous ønskede vi at finde glæden over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de var, og det kunne udelukkende lade sig gøre, hvis vi var villige til at bruge vores Christ's Anonymous Program til at ændre vores tænkning.

Efterhånden, som vi forsøgte at gå direkte til Trin Otte, Tilgivelsens Trin for at gøre op med vores fejl fra fortiden, opdagede vi, at vi havde brug for at tage alle Trinene fra Trin Et til Trin Otte i anvendelse for at blive i stand til at tilgive os selv og andre for vores og deres fejl.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at arbejde på at skifte synspunkt på det, jeg opfatter som mine egne og andres fejl, og jeg vil give mig

selv og andre genoprejsning for det tankesæt, så jeg kan blive i stand til at tilgive både mig selv og andre.

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

11. September: At indrømme vores fejl i Trin Ti

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 85

Når vi lavede vores daglige Tiende Trins ransagelse, arbejdede vi med alle Trinene fra Trin Et til Trin Ti, og det indebar, at vi havde opnået et klart billede af vores fejl, og at vi havde fundet ud af, hvordan vi ønskede at håndtere en lignende situation i fremtiden i forbindelse med vores mål i Christs Anonymous, når vi nåede til Trin Ti.

Derfor prøvede vi ikke på at forklare en anden, der var blevet udsat for vores fejl, hvordan det kunne gå til, at vi begik fejlen, vi indrømmede den simpelthen, rettede den og gav slip i den, fordi vi ikke ønskede at sidde fast i de tanker, vi var besat af, da vi begik fejlen, men i stedet ønskede vi at være fokuseret op at sætte løsningen i værk.

Hvis det andet menneske ønskede at diskutere vores fejl yderligere, gav vi slip i at mene, at det andet menneske skulle handle anderledes, end han&hun rent faktisk gjorde, så vi lyttede blot, indtil han&hun havde udtrykt sine følelser uden at gå ind i en diskussion om det andet menneskes opfattelse af vores fejl.

I vores ransagelse havde vi opdaget i Trin Seks, hvilke energier vi ønskede at bruge, i Trin Syv havde vi givet slip i at benægte, forsvare, retfærdiggøre eller rationalisere vores fejl, i Trin Otte tilgav vi os selv for vores fejl, i Trin Ni gav vi genoprejsning til os selv og andre for vores fejl, og derfor ønskede vi simpelthen at rette den og give slip i den i Trin Ti.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at indrømme min fejl, rette den og give slip i den.

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

12. September: Glædesbønnen

Gud.

*Giv mig evnen til at være uhøjtidelig og munter, glad og tilfreds og gør mine ophold i alle Glædens Ringe lange i dag:
Opfyldelsens Ring og dermed opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og enhed.*

Gudscentreringens Ring og dermed glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring og dermed ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Den Store Ring af Glæde og dermed tro, håb, kærlighed og sandhed.

Troens Lille Ring og dermed gavmildhed, tillid, velstand og ansvarlighed.

Håbets Lille Ring og dermed tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro.

Kærlighedens Lille Ring og dermed indrømmelse, selv-accept, sundhed og tilregnelighed.

Sandhedens Lille Ring og dermed ydmyghed, ærlighed, individualitet og fællesskab.

Troens Miniring og dermed rundhåndethed, given slip, velbefindende og deling.

Håbets Miniring og dermed tryghed, velinformethed, klarhed og ædelhed.

Kærlighedens Miniring og dermed velvilje, venlighed, rolighed og tålmodighed.

Sandhedens Miniring og dermed jævnbyrdighed, tolerance, nøjagtighed og tilhørsforhold.

Troens Mikroring og dermed hensyntagen, lethed, handlefrihed og bidragen.

Håbets Mikroring og dermed værdsættelse, lære villighed, åbenhed og værdighed.

Kærlighedens Mikroring og dermed barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme.

Sandhedens Mikroring og dermed respektfuldhed, ligefremhed, præcision og samhörighed.

Troens Nanoring og dermed imødekommenhed, ubekymrethed, bifaldelse og engagement.

Håbets Nanoring og dermed sikkerhed, dannethed, beslutsomhed og besindighed.

Kærlighedens Nanoring og dermed accept, villighed, stilfærdighed og smidighed.

Sandhedens Nanoring og dermed oprigtighed, enkelhed, pålidelighed og velkendthed.

TAK!

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 97

Dagens kontemplation

I dag vil jeg holde mit tænkende sind, mit Ego fokuseret på Glædesbønnen, når jeg ikke har brug for at fokusere på en opgave.

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

13. September: Benægtelse af vores menneskelighed

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 33

Vores benægtelse af vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed havde givet anledning til mange lidelser i vores daglige liv, fordi det fik os til at stille krav til os selv, vi ikke kunne opfylde.

Lidt efter lidt, som vi arbejdede med vores ChrisAn Program, opdagede vi, at vores lidelser blev aktiveret af vores benægtelse af vores menneskelighed, fordi benægtelsen bragte smerten fra Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros i spil.

Når vi brugte Selvcentreringens Ring kritiserede vi os selv, når vi ikke udførte opgaver, vi havde sat os for, og vi roste os selv, når vi udførte opgaver, vi havde sat os for, og på den måde kom vi til at svinge mellem selvrosens eufori og selvkritikkens depression.

Dermed bevægede vi os op og ned i en mani-depressiv/bipolar sindstilstand fra eufori til depression og fra depression til eufori, indtil vi lærte at bruge Gudscentreringens Ring med dens glæde, krafttilførsel, åbensindethed og taknemmelighed i stedet.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vedgå mig min menneskelighed og overgive den til min Højere Magts omsorg ved hjælp af Gudscentreringens Ring.

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

14. September: Gudsbeden

'Jeg' Versionen	'Gruppe' Versionen
<i>Gud.</i> <i>Du er mit livs eneste sande mål.</i> <i>Jeg er endnu kun en slave af mine</i> <i>ønsker,</i> <i>som begrænser min fremgang,</i> <i>og Du er den eneste Gud og Kraft,</i> <i>som kan løfte mig op til det stade.</i>	<i>Gud.</i> <i>Du er vores livs eneste sande mål.</i> <i>Vi er endnu kun slaver af vores ønsker,</i> <i>som begrænser vores fremgang,</i> <i>og Du er den eneste Gud og Kraft,</i> <i>som kan løfte os op til det stade.</i>

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Efterhånden, som vores arbejde med at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego fandt sted, blev vi bedre og bedre til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

Dermed blev det tydeligere og tydeligere for os, at vores livs eneste sande mål som medlemmer af Christ's Anonymous var at opnå énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed med Gud.

Ved at erkende, at vi ikke alene kunne hæve os til addiktion til vores sande Selv, vores Ånd, blev vi rede til at bede vores udvalgte Højere Magt om hjælp til at blive hævet til det stade, hvor vi kunne opnå énheden med vores sande Selv, vores Ånd.

Efterhånden, som vi blev bedre og bedre til at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd ved hjælp af Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed, blev vi gladere og gladere over at være i live.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gudsbeden og Opfyldelsens Ring til at opnå énhed med mit sande Selv, min Ånd og dermed énhed med glæden uden modsætning, som kaldes lykken.

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

15. September: Ængstelse

*I løbet af vores dag opdagede vi, at når vi forlod **Det Nuværende Øjeblik** **Lyksalige Strøm**, fornemmede vi straks en svag fornemmelse af ængstelse røre sig i vores solar plexus, og når vi undersøgte årsagen til vores ængstelse, opdagede vi, at vi var blevet suget ind i vores tænkende sind, vores Ego endnu en gang opslugt enten af tanker om vores fortid og fremtid eller af tanker om at opnå kontrol over vores nutid eller om, hvordan vi havde ret og de andre tog fejl.*

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 76

I vores ChrisAn Program opdagede vi, at vores tænkende sind, vores Ego havde til opgave at arkivere vores oplevelser i liv efter liv i vores Sjæls bevidsthed, og det betød, at vores tænkende sind, vores Ego kunne tage et arkiv frem fra vores Sjæls bevidsthed, når der var behov for det.

Der var behov for det, når vores tænkende sind, vores Ego ønskede at vurdere en ubehagelig oplevelse fra fortiden for at finde ud af, hvordan en situation i nutiden hang sammen med fortiden, og hvordan vi med fordel kunne have håndteret situationen, så vi fik en mulighed for at foretage os nogle mere fordelagtige valg i fremtiden.

På den måde tjente vores tænkende sind, vores Ego os med fuldendt hengivelse til sin opgave, og netop derfor havde mange af os haft stor tillid til vores tænkende sind, vores Ego og det i sådan en grad, at vi havde identificeret os med vores tænkende sind, vores Ego.

Når vi identificerede os selv med vores tænkende sind, vores Ego kom vi til at svinge i et pendul fra fortid til fremtid med meget korte ophold i nutiden, og i Christs Anonymous var vores mål at forblive i nutiden, fordi nutiden er det felt, hvor vi kan blive ét med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge et svagt ubehag i mit solar plexus center som vejledning om, at jeg har brug for at vende tilbage til Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm, hvor mit sande Selv, min Ånd findes og dermed min glæde over at være til.

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

16. September: Forvandlingens Trin

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

I Sjette Trin i Christs Anonymous arbejdede vi med De Fire Store Ringe af Glæde og De Fire Store Ring af Smerte, De Fire Små Ringe af Glæde og De Fire Små Smerte samt Mini-, Mikro- og Nanoringene af Glæde og Smerte, og derudover arbejdede vi med Superstrengene af Glæde og Smerte.

Vi arbejdede med at observere, hvordan de energier, der findes i en Ring eller en Superstreng af Smerte kom til udtryk i løbet af vores dag, og hvordan vi troede, at den situation, vi observerede, ville være kommet til udtryk, hvis vi havde brugt en Ring eller en Superstreng af Glæde i stedet for.

På den måde blev vi mere og mere bevidste om, hvor vi befandt os i vores psykologiske landskab, og vi blev også bedre og bedre til at skabemanifestere stier i vores sind, der gjorde det muligt for os at bevæge os rundt i vores psykologiske landskab på en måde, der bragte os glæde.

Efterhånden, som vi opdagede, at vores mentale-emotionelle smerter gav os en mulighed for vækst, hvis vi brugte Smertens og Glædens Ringe eller Smertens og Glædens Superstreng til at forvandle vores smerte til glæde, blev vores modstand mod livets smerter mindre og mindre for til sidst helt at forsvinde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at forvandle en smerte til glæde ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe eller ved hjælp af Smertens og Glædens Superstreng.

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

17. September: At give os selv tilladelse

Vi gav genoprejsning til os selv ved at give os selv tilladelse til at gøre det, vi ville elske at gøre i de fireogtyve timer, der var til vores rådighed, uden at tage i betragtning, om vi opnåede resultater, vi kunne vise frem til andre eller ej.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 78

Da vi kom til Christs Anonymous, begyndte vi at undersøge alle de områder af vores liv, der smertede os, og derved opdagede vi, at selvom vores forældre, lærere eller andre, vi opfattede som autoriteter, havde vores bedste på sinde, var der meget, de ikke kunne lære os.

Da vi arbejdede med Ringene og Superstrengene af Smerte og Glæde, opdagede vi, at vi i stedet kunne bruge vores emotionelle følelser som en vejledning, der kunne vise os det, vi skulle bruge vores Program på, og hvordan vi kunne forvandle vores smerte til glæde.

Derfor brugte vi Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle til at undersøge, hvordan vi kunne give slip i at forsøge at frelse andre fra smerte over det, der var det rette valg for os, og til at give slip i at forføre dem til at tro, at deres valg var de rette for os.

Derefter brugte vi Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre til at lade være med at knytte os til andres emotionelle følelser angående vores valg, som om deres følelser var vores egne, og dermed blev vi i stand til at give os selv tilladelse til at følge vejledningen fra vores egne følelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tilladelse til at bruge mine ressourcer på det, jeg synes er sjovt og dejligt uanset, om andre mener, at jeg skulle bruge mine ressourcer på noget andet.

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

18. September: Døden

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 28

Inden vi kom til Christs Anonymous havde de fleste af os identificeret os med forskellige former, selvom vi havde hørt mange gange, at vi er en Ånd, der lever i en menneskelig form, indtil formen bliver så slidt, at vi følte os nødt til at forlade den.

Når vi identificerede os med vores Moder Jord krop, blev vi bange, når han&hun viste tegn på sygdom eller slitage og især, når han&hun viste alderstegn, der pegede mod, at adskillelsen fra ham&hende ikke længere var så fjern, som den havde været.

Ved hjælp af vores arbejde med vores ChrisAn symbol i Trin to indså vi, at vores Moder Jord krop gik videre med sit liv, når vi havde forladt ham&hende, fordi han&hun blev omdannet til muld, og dermed indgik han&hun i nye former.

Denne observation ændrede vores holdning til den fysiske død, der blev lettere for os at bære, fordi vi indså, at når vores Moder Jord krop fortsatte sit liv efter, at vi havde forladt ham&hende, var det sandsynligt, at vi selv fortsatte vores liv, når vi havde forladt vores Moder Jord krop.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at tro på, at jeg fortsætter mit liv i de Højere Verdener, når jeg har forladt min Moder Jord krop.

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

19. September: Forførelse

For at få andre til at tage vores forslag til hjerte prøvede vi på at få dem til at tro, at vi kunne redde dem fra deres livs smerter, hvis de bare fulgte vores anvisninger, og vi forførte dem yderligere ved at skjule vort eget livs smerter og ved at benægte, at vi ikke var klogere, bedre eller mere magtfulde, end de selv var, og ved at benægte sandheden om, at de var nødt til at finde deres egne svar i livet, ligesom vi selv var.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 48

Før vi begyndte at undersøge Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle i vores Christs Anonymous Program, havde vi fået indtryk af, at forførelse havde noget at gøre med, at vi lod os forføre, eller at vi forførte andre til at indgå i et seksuelt forhold, vi eller de i Virkeligheden ikke ønskede at have.

Da vi begyndte at arbejde med Medafhængighedens Ring i Christs Anonymous, opdagede vi, at forførelse havde mange ansigter, og det ansigt, vi arbejdede med i Christs Anonymous, var at give andre et falsk billede af vores Virkelighed for at få dem til at gøre noget, vi troede, de ikke ville gøre, hvis vi gav dem et sandt billede af vores Virkelighed.

Når vi forførte andre, forsøgte vi at få dem til at gøre noget, som, vi mente, var til deres fordel, men som i Virkeligheden var ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet og ubarmhjertigt, fordi vi fordrejede deres opfattelse af Virkeligheden ved at skjule vores egne eksistentielle smerter for dem, så deres beslutninger blev taget på et falsk grundlag.

Vi ønskede at komme os over vores medafhængighed og dermed fra at tro, at vi var nødt til at forføre for at finde glæde, så i stedet for at bruge smerte-energiene i Medafhængighedens Ring valgte vi at bruge glæde-energiene i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet,

respekt for selv og respekt for andre for at finde glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge glæden i Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre i mit sociale liv.

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

20. September: 'Retfærdig harme'

Indignation, den såkaldte 'retfærdige harme' rettet mod os selv, andre, vores liv, vores Højere Magt eller Verden som helhed, var den mest almindelige årsag til, at vi igen identificerede os med vores tænkende sind, vores Ego, og vores indignation var således den mest almindelige årsag til, at vi igen mistede vores Glæde over at være til og fik tilbagefald til kronisk utilfredshed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 74

De fleste af os vidste inderst inde, at vores vrede havde et formål, men inden vi kom til Christ's Anonymous, havde vi haft svært ved at finde ud af, hvordan vi kunne bruge vores vrede konstruktivt i stedet for at skade os selv eller andre med vores vrede.

Vi havde forsøgt at retfærdiggøre vores vrede ved at kalde den 'retfærdig harme', fordi vi forestillede os, at ethvert menneske ville opleve vrede over det, vi oplevede, som vi blev vrede over, og således forledte vi os selv til at tro, at vores vrede var 'retfærdig'.

Da vi kom i kontakt med vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd og derved med vores betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, opdagede vi, at i denne sindstilstand fandtes der ingen 'retfærdig harme'.

Vi indså desuden, at indignation hører til i Hadets Mikroring, og at vi kunne bruge vores vrede konstruktivt til vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed ved i stedet at lære at bruge Kærlighedens Mikroring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at lære at flytte mig ud af Hadets Mikroring med dens indignation, hævnthirst, krigeriskhed og bitter og ind i Kærlighedens Mikroring med dens barmhjertighed, tilgivelse, forsonlighed og sødme i en situation, hvor jeg følte 'retfærdig harme'.

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

21. September: Vores gruppers medlemmer

Vi vidste, at det var livsvigtigt for vores gruppe, at alle medlemmer følte, at de tilhørte gruppen.

Hvis flere og flere mennesker mistede deres følelse af at høre med i vores gruppe, ophørte gruppen med at eksistere.

Derfor ransagede vi i vores Første Tradition, hvordan enhver af os kunne bidrage til at opretholde hvert enkelt individuelt medlems følelse af at tilhøre vores gruppe.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Når vi hørte gruppeoplæsningerne til vores møder, hørte vi, at nykommeren er den vigtigste person ved ethvert møde, og det kunne få os til at tro, at hensynet til nykommeren var så vigtigt, at vi ikke behøvede at tage hensyn til, hvordan oldtimere havde det.

Det var ganske vist vigtigt, at vi brugte tid på at hjælpe en nykommer til rette, indtil han&hun følte sig hjemme i vores Fællesskab, men det var også vigtigt, at vi huskede på, at oldtimere havde brug for opmærksomhed og værdsættelse, ligesom nykommeren havde det.

Selvom vi prioriterede omsorgen for en nykommer som vores første prioritet, valgte vi at huske, at hvis oldtimere mistede følelsen af at høre med til vores gruppe, fordi han&hun blev forsømt, mistede gruppen let et medlem, der besad værdifulde erfaringer med vores Christ's Anonymous Program.

Dette var ufordelagtigt både for os selv, nykommeren og oldtimeren, så derfor lagde vi vægt på at udvise kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed både overfor os selv, overfor nykommeren og overfor oldtimerne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvise kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor mig selv og alle de medlemmer, der befinder sig i de grupper, jeg er en del af, hvad enten vi er to eller mange.

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

22. September: Trin Et til Fire

TRIN 1: *Vi indrømmede, at vi var magtesløse over vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego – at vores liv var blevet uhåndterligt.*

TRIN 2: *Vi kom til at tro på, at en Magt, Større end os, kunne føre os til vores sande Selv, vores Ånd, og dermed til Glæde over at Være til.*

TRIN 3: *Vi tog en beslutning om betingelsesløst at lægge vores vilje og vores liv over til omsorgen fra vores Højere Magt, sådan som vi forstod den Magt.*

TRIN 4: *Vi foretog en grundig og uforfærdet ransagelse af os selv.*

Efterhånden, som vi opnåede et større overblik over vores Christs Anonymous Program, opdagede vi, at Trin Et, To, Tre og Fire principielt er et udtryk for Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed.

I Trin Et **troede** vi på, at vi kunne opnå vores åndelige mål ved hjælp af Programmet i Christs Anonymous, og vi udførte Trin To, fordi vi **håbede**, at vores valg af en Højere Magt kunne føre os til glæde over at være til.

Vi udførte Trin Tre for at udvikle vores **kærlighed** til vores udvalgte Højere Magt, så det kunne blive muligt for os at overgive os til glæden over at være til, og vi udførte Trin Fire for at se **sandheden** i øjnene om vores tanker og emotionelle følelser.

Efterhånden, som dette arbejde udviklede sig, blev det lettere og lettere for os at indrømme vores mentale-emotionelle smerter og at begynde vores helbredelse fra dem og dermed at opnå glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine første Fire Trin i ChrisAn til at udvikle min forståelse af Den Store Ring af Glæde.

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

23. September: Vores Absolutte bevidsthed

Vi praktiserede Bestandig Erindring ved at vælge konstant at være bevidste om, at vi er bevidstheden bag alle former, så vi holdt op med at identificere os med nogen form, og på den måde brød vi vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 25

Da vi begyndte at frigøre os fra at identificere os med tænkende sind, vores Ego ved hjælp af vores Christs Anonymous Program, opdagede vi, at vi havde svært ved at træde tilbage fra de tanker, der passerede igennem vores tænkende sind, vores Ego og de emotionelle følelser, der strømmede fra vores tanker, og dette kunne få os til at handle ubesindigt.

Efterhånden, som vi frigjorde os fra at identificere os med vores tænkende sind, vores Ego, blev vi i stand til blot at observere de tanker og deres udstrømning af emotionelle følelser, der passerede igennem vores sind, og dermed var vi blevet i stand til at observere vores sind fra vores næste højere eksistensplan, fra vores fra Sjælsplan.

Da vi begyndte at observere vores sind fra Sjælsplanet, blev vi bedre og bedre til at forvandle ufordelagtige sindstilstande til fordelagtige sindstilstande, og

efterhånden som vi blev mere og mere bevidste på Sjælsplanet, blev vi også bedre og bedre til at observere vores Sjæl/socialt krop fra vores sande Selv, vores Ånd, der er vores Absolutte bevidsthed.

Når vi observerede vores Sjæls, vores sociale kropps udfoldelser i hans&hendes sociale samspil fra vores Absolutte bevidstheds udsigtpunkt, blev det muligt for os at møde ethvert socialt samspil med vores Absolutte bevidstheds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg observere min Sjæls sociale samspil fra min Absolutte bevidstheds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

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

24. September: At være indbildsk

Til tider forførte vi andre ved at lade som om eller erklære at vide bedre end dem og deres Højere Magt, hvad deres vej og deres sandhed i livet burde være eller ikke burde være.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 48

Da vi arbejdede med Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle i vores Fjerde Trin i Christs Anonymous, blev vi opmærksomme på, hvor mange eksistentielle smerter, vores medafhængighed havde givet anledning til, og forfører-rollen var et område i vores medafhængighed, der smertede de fleste af os meget.

Da vi undersøgte det, vi foretog os, når vi var under indflydelse af vores forfører-rolle, opdagede vi, at vi forsøgte at være alle ting for alle mennesker omkring os ved at lade som om, at vi vidste bedre end andre, hvordan deres problemer skulle løses, også selvom vi ikke havde personlige erfaringer på det område, vi ønskede at rådgive andre om.

Vi opdagede, at denne forførelse af os selv og andre hang sammen med vores ønske om at være så værdifulde for andre, at de ønskede, at vi skulle være en del af deres sociale liv, fordi de fandt vores tanker og emotionelle følelser mere værdifulde end deres egne, så de derfor hellere ville lade sig vejlede af vores tanker og følelser end deres egne.

Efterhånden, som vi lærte at træde tilbage fra vores forfører-rolle ved hjælp af Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, opdagede vi, at andre modtog vejledning fra deres Højere Magt på samme måde, som vi selv gjorde, og ved hjælp af denne erkendelse blev vi stand til at respektere andres måde at være i Verden på, selvom den var forskellig fra vores.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre til at udvikle min respekt for andres måde at være i Verden på.

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

25. September: Fortid og fremtid

Vi opdagede, at for at kunne give os selv genoprejsning, havde vi brug for at lade fortiden være fortid og at overgive vores fremtid til vores Højere Magts omsorg i tillid til, at vores Højere Magt havde en plan for vores liv, som vi end ikke kunne begynde at forestille os på grund af vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 77

Mange af os forestillede os, at fortiden havde noget med vores barndom at gøre, eller at den havde noget at gøre med det, vi oplevede sidste år, eller endog at den havde noget at gøre med dagen i går, indtil vi kom til Christ's Anonymous.

Da vi kom til Christ's Anonymous, lærte vi at opfatte fortiden som det, der skete for et øjeblik siden, for kun når vi var i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm var det muligt for os at opleve glæden uden modsætninger.

Når vi somme tider forlod NUET, kunne der opstå frygt i os for, hvad det kunne indebære for vores fremtid, hvis vi forblev i NUET, og denne frygt kunne også forhindre os i at vende tilbage til Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm .

Derfor brugte vi vores ChrisAn Program til at lære at blive bedre og bedre til at overgive vores fortid og vores fremtid til vores Højere Magts omsorg, og på denne måde skånede vi os selv for ængstelse over fortiden og frygt for fremtiden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christ's Anonymous Program til at give slip i ængstelse over fortiden og frygt for fremtiden, så jeg kan blive i stand til at blive i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm .

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

26. September: At stå ved sin Kristusbevidsthed

Vi er kommet til at tro på, at de iblandt os, som har opnået en åndelig opvågning som resultat af at udføre arbejdet med de Tolv Trin i et hvilket som helst 12 Trins Fællesskab, har opnået Kristusbevidstheden og kan med rette erklære: Jeg er Kristus.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 8

Da vi kom til Christs Anonymous, var det svært for mange af os at stå ved vores Kristusbevidsthed, fordi vi havde fået at vide, at Kristusbevidstheden kun kunne opnås af ét eneste menneske og ingen andre, men i Christs Anonymous kalder vi barmhjertighed overfor de, der stadig lider, for Kristusbevidstheden.

Lidt efter lidt tog vi mod til os og stod ved vores hellige navn, Kristus, som det var vores ret at gøre, fordi vi havde en personlig kontakt med vores udvalgte Højere Magt, havde overgivet vores vilje og vores liv til vores Højere Magts omsorg og udviste barmhjertighed overfor de, der stadig led under deres addiktion til deres tænkende sind, deres Ego.

Vi var opmærksomme på, at der fandtes en lang række 12 Trins Fællesskaber, hvor medlemmerne arbejdede på at komme sig over forskellige sygdomme, der blev opfattet som uhelbredelige i fortiden, og når et menneske havde udført alle 12 Trin i et af disse Fællesskaber, havde han&hun også opnået Kristusbevidstheden.

Desuden fandtes der mange mennesker, der ikke nødvendigvis havde deltaget i et 12 Trins Program, men alligevel havde opnået en personlig kontakt med deres udvalgte Højere Magt, havde overgivet deres vilje og deres liv til deres Højere Magts omsorg og udviste barmhjertighed overfor mennesker, der led, og også de havde opnået Kristusbevidstheden.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg stå ved min Kristusbevidsthed, selvom det kræver alt mit mod at gøre det.

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

27. September: Oplysninger til offentligheden

Derfor efterlader vi information til offentligheden om, hvor og hvornår vores regelmæssige ChrisAn møder afholdes, både ansigt til ansigt og online, ud over at forsyne offentligheden med grundlæggende oplysningsfoldere om ChrisAn Programmet samt litteratur, hvis vi bliver anmodet om det.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 122

Mange medlemmer af ChrisAn havde fået det indtryk, at de bevarede den anonymitet, der er beskrevet i Traditionerne i Christs Anonymous, ved ikke at lade nogen vide i offentlige sammenhænge, at de var medlemmer af Christs Anonymous.

Det er imidlertid vigtigt, at offentligheden bliver bekendt med Christs Anonymous's eksistens, så de, der har behov for at befri sig fra addiktion til deres tænkende sind, deres Ego, kan få adgang til Fællesskabet, hvis de ønsker det.

Måden hvorpå vi kunne respektere anonymitetsprincippet i offentlige sammenhænge var ved ikke at lade nogen være i tvivl om, at det var vores personlige mening om Christs Anonymous Programmet, vi udtrykte, og ikke Programmet i sig selv.

Andre havde fået indtryk af, at de ikke burde tale om det, de havde fået ud af at være medlemmer af Christs Anonymous i offentlige sammenhænge, men ethvert medlem har retten til at gøre dette, hvis han&hun ikke lod nogen være i tvivl om, at han&hun talte på hans&hendes egne vegne.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg sørge for, at ingen er i tvivl om, at jeg taler på egne vegne, når jeg taler med andre om min personlige opfattelse af Programmet i Christs Anonymous.

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

28. September: Afholdenhed i Christs Anonymous

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 15

I Christs Anonymous afholdt vi os fra at identificere os med vores tænkende sind, vores Ego, og i stedet valgte vi at identificere os med vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige sande Selv vores Ånd.

Når vi observerede, at vi havde trang til at gøre noget, der var ukærligt, hensynsløst, hårdhjertet eller ubarmhjertigt overfor os selv eller andre, vidste vi, at vi var på randen af et tilbagefald til at identificere os med vores tænkende, vores Ego.

Denne observation fik os til at standse det, vi var i færd med for at give os selv plads til at bruge vores Syvende Trins bønner til at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra de tanker og følelser, der havde bragt os på randen af et tilbagefald.

Hvis vores Syvende Trin ikke befriede os fra vores trang til at være ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede eller ubarmhjertige overfor os selv eller andre, lærte vi lidt efter lidt, at det var til vores fordel at tage situationen op til ransagelse ved hjælp af vores daglige Tiende Trin.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at bede min Højere Magt om at befri mig fra min trang til at være ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet eller ubarmhjertig

overfor mig selv eller andre, og hvis jeg ikke bliver befriet, vil jeg udføre dagens Tiende Trin på situationen.

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

29. September: Samarbejde med vores Højere Magt

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 68

Da vi kom til Trin Syv i vores ChrisAn Program, arbejdede vi med at give slip i vores benægtelse af vores brug af vores karakterdefekter ved at indrømme det, der smertede os mentalt og emotionelt, og hvordan smerten gjorde vores liv uhåndterligt, så helbredelsen af vores smerte kunne begynde.

Desuden arbejdede vi med at give slip i vores benægtelse, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer af vores smerter i Trin Syv, fordi benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering forhindrede os i at se livets smerter i øjnene og dermed i at udvikle vores visdom og barmhjertighed ved hjælp af vores Christs Anonymous Program.

Da vi var færdige med dette arbejde, havde vi erkendt, at det var til vores fordel at tage os af vores smerter ved at foretage os det nødvendige for at tage os af vores kausale og astrale kroppe, når de smertede, og når vi tog os af vores mentale og emotionelle smerter, blev det lettere for os at behandle vores kausale og astrale krop med kærlighed.

Efter, vi havde givet slip i vores benægtelser, forsvar, retfærdiggørelser og rationaliseringer, var vi blevet rede til at samarbejde med vores Højere Magt, som Trin Syv foreslår, og dermed begyndte vi at bruge vores Syvende Trins bønner til at samarbejde med vores Højere Magt om at befri os fra at bruge vores karakterdefekters smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om min befrielse fra mit brug af smerten i mine karakterdefekter overfor mig selv eller andre.

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

30. September: Bidrag til OSK og WSO

Sommetider opdager vi, at der er et lille overskud i vores kasse, når lejen af lokalet, vores forfriskninger og de amuletter, vi uddeler til fejring af vores

helbredelses milepæle, er betalt, og hvis vi ønsker det, kan vi sende vores overskud til vores Område Service Komite eller til Christs Anonymous World Service Office for at hjælpe dem med udgifter til trykning af mødelister, litteratur, opretholdelse af telefon hjælpelinjer og andre udgifter, som medlemmerne af forskellige ChrisAn grupper ikke selv kan tage sig af.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 117

Selvom det er gratis at være medlem af Christs Anonymous, og selvom vi giver vores litteratur videre gratis ved hjælp af gratis downloade på internettet, kunne vi ikke komme uden om, at vi havde brug for penge.

Vi havde brug for at trykke mødelister, og vi havde brug for lokaler at mødes i, og dette koster penge, som vi kunne samle ind til vores møder ved at give lidt ekstra, når vi gav vores bidrag til betalingen af lokalet og de forfriskninger, vi nød under mødet.

Det kunne give nye medlemmer indtryk af, at vores Fællesskab ikke var helt gratis, som de måske havde fået indtryk af, før de kom, så vi lagde vægt på at lade nykommere vide, at de var lige velkomne, hvad enten de bidrog til indsamlingsbøssen eller ej.

De medlemmer, der ønskede at bidrage med lidt mere end deres andel, kunne gøre det til fordel for de, der ikke ønskede det og til fordel for Christs Anonymous som helhed uden, at vi dog ønskede, at enkelte medlemmer bidrog med større beløb end de fleste andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give eller ikke give mit bidrag til indsamlingsbøssen under mødet i overensstemmelse med det, der føles som det rette for mig.

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

OKTOBER

OKTOBER.....	197
01. OKTOBER: NIENDE TRIN.....	198
02. OKTOBER: PROJEKTIONER	199
03. OKTOBER: URENE TANKER	200
04. OKTOBER: AT VÆRE ET VELINFORMERET MENNESKE	200
05. OKTOBER: ET FJENDTLIGT SIND	201
06. OKTOBER: FORANDERLIGHEDEN.....	202
07. OKTOBER: VIRKELIGHEDEN SOM SPEJL.....	202
08. OKTOBER: OPGØR MED VORES TANKER OM GUD	203
09. OKTOBER: ORDEN	204

10. OKTOBER: VORES ANSVAR OVERFOR VORES MODER JORD KROP/FYSISKE KROP	205
11. OKTOBER: SELVHØJTIDELIG ALVOR.....	205
12. OKTOBER: ADDIKTION TIL TÆNKNING.....	206
13. OKTOBER: LIDELSERNES OPHØR	207
14. OKTOBER: VORES TÆNKENDE SINDS, VORES EGOS TJENESTE I VORES JORDISKE LIV	208
15. OKTOBER: HER OG NU	209
16. OKTOBER: GLÆDE OG EUFORI	209
17. OKTOBER: ANSVARET FOR VORES GLÆDE OR SMERTE	210
18. OKTOBER: SMERTENS GAVE	210
19. OKTOBER: SUPER EGO.....	211
20. OKTOBER: FORMINDSKELSEN AF VORES OPPUSTEDE EGO	212
21. OKTOBER: ALLESTEDSNÆRVÆRENDE GLÆDE.....	213
22. OKTOBER: UNDERSKOVENE TIL GLÆDENS OG SMERTENS RINGE.....	214
23. OKTOBER: INDIVIDUALITET I FÆLLESSKABET	215
24. OKTOBER: BETINGELSESLØS VELKOMST AF OLDTIMERE	215
25. OKTOBER: VORES ADDIKTION TIL VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO	216
26. OKTOBER: VEJLEDNING FRA VORES LAVERE HJERTE	217
27. OKTOBER: SMERTEFULDE OPLEVELSER SAT I PERSPEKTIV.....	218
28. OKTOBER: BEFRIELSE FRA SKYLD OG SKAM	219
29. OKTOBER: TROSKAB MOD OS SELV	219
30. OKTOBER: AT OVERVÆLDE ANDRE	220
31. OKTOBER: PRIORITETER I VORES DAGLIGE LIV	221

01. Oktober: Niende Trin

Princippet i Niende Trin er Befrielse.

Slogan: Den rette handling er den søde frugt selv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Da vi begyndte at udføre vores Niende Trin i Christ's Anonymous, opdagede vi, at vi følte os befriede hver gang, vi havde udført et Niende Trin, hvad enten andre tilgav os for den fejl, vi mente, at vi havde begået mod dem, eller ej.

Vi udførte ikke vores Niende Trin for at opnå andres tilgivelse, men for at befri os fra den følelse af skyld, vi oplevede i forbindelse med den situation, vi havde i tankerne, hvor vi handlede eller talte på måder, vi skammede os over.

I vores Niende Trins arbejde opdagede vi lidt efter lidt, at mange af de ting, vi

havde skammet os over, ikke havde været af betydning for andre, og dermed begyndte vi at forstå, hvor vigtigt det var for os at bruge vores Niende Trin.

Den søde frugt af vores Niende Trins arbejde var, at vi ikke alene blev befriet fra skyld og skam, men at vi også fik udført et virkelighedscheck, der fortalte os, at vi ikke havde nær så meget grund til at føle os skyldige og skamme os, som vi havde forestillet os.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre et Niende Trin, som jeg har tøvet med at udføre i længere tid.

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

02. Oktober: Projektioner

Når vi anvendte én af kvaliteterne i et hvilket som helst af disse mønstre, bredte virkningen af dem sig som ringe i vandet både i os selv, når vi var alene, og i andre, når vi var sammen med andre.

Denne bølgevirkning afgjorde, hvordan andre reagerede på os eller forholdt sig til os, og derved kom virkningen af det, vi projicerede ud i Verden, tilbage til os selv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 51

De fleste af os vidste ikke, at vi skabte og manifesterede vores egen Virkelighed, før vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at arbejde med mønstrene i Glædens og Smertens Ringe og Glædens og Smertens Superstreng.

I dette arbejde opdagede vi, at vi kunne vælge at bruge energierne i en Ring eller en Superstreng af Glæde eller Smerte i en given situation, og derved fandt vi ud af, at når vi befandt os i en Smertering eller Superstreng af Smerte, vibrerede vi på samme frekvens som den gjorde.

Det samme gjorde sig gældende, når vi befandt os i en Ring eller en Superstreng af Glæde, og vores arbejde med Ringene og Superstrengene gav os muligheden for at observere konsekvensen af at tage en smerte-energi eller en glædes-energi i anvendelse.

Ved hjælp af dette arbejde kom vi vores mål nærmere som ChrisAn medlemmer, fordi vi blev bedre til at tage ansvar for vores anvendelse af smerte- og glædes-energi, og når vi valgte glædes-energi, bragte det os nærmere vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at bruge Glædesringene og Superstrengene af Glæde i stedet for at bruge Smerteringen eller Superstrengene af Smerte i en situation, hvor jeg plejer at bruge Smerteringen eller Superstrengene af Smerte.

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

03. Oktober: *Urene tanker*

Vi havde også forstået, at vores tænkende sind, vores Ego ikke kunne blive stille så længe, han&hun var i krig med sig selv på grund af mange selvmodsigende tanker, der fyldte ham&hende med en konstant snakken og således forhindrede ham&hende i at blive stille.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 41

Før vi kom til Christs Anonymous, havde vi hørt udtrykket 'urene tanker', og vi havde fået indtryk af, at urene tanker var forbundet med seksuelle fantasier.

Efter vi kom til Christs Anonymous, opdagede vi, at urene tanker ikke havde noget at gøre med vores seksuelle fantasier, men med modsatrettede tanker.

Når vi skiftevis tænkte tanker, der gav os tilladelse til eller forbød os at gøre det nødvendige for at opfylde vores ønsker, var vores tanker urene.

Vi opdagede også, at der ikke var noget moralsk forkert ved at have urene tanker, men så længe vi havde modsatrettede tanker om vores ønskers opfyldelse, kunne de ikke opfyldes.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Christs Anonymous Program til at rense de af mine tanker og følelser, der forhindrer mig i at gøre det nødvendige for at få et af mine ønsker opfyldt.

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

04. Oktober: *At være et velinformeret menneske*

Jo mere vi oplevede resultatet af denne praksis, jo mere rede blev vi til at blive befriet fra alle vores karakterdefekter ved at få dem forvandlet til dyder, så vi arbejdede flittigt på vores Sjette Trin for at blive helt rede.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 61

I vores Fjerde Trin havde vi vores første møde med Glædens og Smertens Ringe i Christs Anonymous, og vi opdagede, hvordan disse energifelter/arketyper havde påvirket vores liv fra vores barndom indtil nu.

Vi opdagede, hvordan disse energifelter/arketyper havde påvirket os både på smertefulde og glædesfyldte måder i vores sociale liv, vores tankeliv, vores følelsesliv, vores energiliv, vores fysiske liv og vores materielle liv fra vores barndom og indtil nu.

I vores Sjette Trin undersøgte vi situationer fra vores dag, hvor vi oplevede, at disse energifelter/arketyper påvirkede os i den måde, vi samspillede med andre på og i den måde vi tænkte, følte og handlede på, og dermed blev vi et velinformeret menneske.

Efterhånden, som vores undersøgelser skred frem, blev det tydeligt for os, at både Glædesringene og Smerteringene havde deres at give, selvom vi foretrak at befinde os i en Glædesring, og dermed opnåede vi evnen til at foretage bevidste valg om af energier.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at foretage et bevidst valg om, hvilken Glædesring jeg ønsker at bruge i en situation, der plejer at smerte mig.

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

05. Oktober: Et fjendtligt sind

Vi åbnede vores sind ved at undersøge de trossystemer og overbevisninger, der holdt os fanget i benægtelse af vores menneskelighed, og som derfor holdt os fanget i en fælde af tankemønstre, der var fjendtligt indstillet overfor vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 30

I Trin To i vores Christ's Anonymous Program havde vi brug for at komme til at tro på, at der fandtes en Magt, større end vores begrænsede, uvidende, magtesløse og dødelige/foranderlige menneskelige selv, som vi kunne tage i brug, når vores menneskelighed gjorde det svært for os at opnå det, vi ønskede.

Vi valgte at definere en Magt, der var større end vores menneskelighed, som en Magt, der var betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig, men for at det kunne blive muligt for os at tage en sådan Magt i brug, havde vi brug for at undersøge de trossystemer, der forhindrede os i at tage denne magt i brug.

I løbet af dette arbejde opdagede vi, at vi havde taget mange tanker til os, der var os fjendtligt stemt på et eller flere områder af vores eksistens, og det kunne dreje sig om vores materielle liv, vores fysiske liv, vores energiliv, vores følelsesliv, vores tankeliv, vores sociale liv eller vores åndsliv.

Disse tanker fortalte os, at vi ikke havde fortjent at have stor materiel velstand, at være sunde og stærke, at bruge vores energi på det, vi havde lyst til, at have det godt følelsesmæssigt og mentalt og at have et rigt socialt og åndeligt liv, og i Trin To begyndte vores arbejde med at forvandle de områder af vores tænkende sind, vores Ego, der var vores ønsker fjendtligt stemt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Andet Trin i Christs Anonymous til at begynde at forvandle de trossystemer, jeg rummer, der forhindrer mig i at få mine ønsker opfyldt.

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

06. Oktober: Foranderligheden

Vi så på de tilfælde, hvor vi respekterede andre ved at acceptere, at de havde brug for at følge deres egen vej og deres egen sandhed i livet ligesom os, selvom deres vej eller sandhed måske var forskellig fra vores.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

Da vi begyndte at arbejde med vores sociale liv, vores Sjæleliv i Christs Anonymous, blev vi opmærksomme på, at vores Sjæl er vores højeste eksistensplan som manifesterede skabninger, for kun vores sande Selv, vores Ånd er uden form og er således ikke en manifesteret skabning, men er skaberen og manifestoren af alle former.

Vi blev også opmærksomme på, at når vi identificerede os med vores menneskelige selvs begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, skabte og manifesterede det mange problemer for os i vores sociale liv, fordi vi ofte havde svært ved at acceptere vores egen og andres foranderlighed.

Foranderligheden viste os, at alle former ændrer sig og går i opløsning til sidst, og derfor kunne det være skræmmende for os at komme ansigt til ansigt med foranderligheden, og det kunne føre til mange konflikter i vores sociale liv, vores Sjæleliv, og disse konflikter kunne desuden forhindre os i at nå vores mål som medlemmer af Christs Anonymous.

Efter at have arbejdet i nogen tid med at flytte os fra Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle til Den følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre, blev vi i stand til at acceptere foranderligheden både i os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at acceptere min egen og andres foranderlighed ved hjælp af Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring.

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

07. Oktober: Virkeligheden som spejl

Vi opdagede, at det kunne blive muligt, hvis vi valgte at opfatte de karakterdefekter vi så i andre, som et spejl, der viste os de af vores egne karakterdefekter, som vi endnu ikke var kommet over uden, at vi dog nødvendigvis var klar over, at det forholdt sig sådan.

Vi valgte derfor at tage den visdom til hjerte, der lå i det engelske slogan: 'You spot it, you've got it' som kan oversættes med: 'Hvis du kan få øje på det, har du det selv'.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 65

Når vi så andre bruge deres karakterdefekter, kunne det somme tider påvirke os til også at bruge vores egne på grund af det følelsesmæssige ubehag, vi oplevede, ved at bevidne andres brug af deres karakterdefekter, og dette hjalp os til at bruge vores Christ's Anonymous Program til at blive bevidste om, hvorfor vi havde taget en karakterdefekt i anvendelse.

Til andre tider kunne det ske, at vi ikke var opmærksomme på, at vi selv brugte en karakterdefekt, fordi vi havde benægtet forsvaret, retfærdiggjort eller rationaliseret vores brug af den pågældende karakterdefekt i en sådan grad, at vi endog benægtede den smerte, vi oplevede, der altid fulgte i kølvandet på at bruge en karakterdefekt.

Når andre reagerede på vores brug af en karakterdefekt, henledte det vores opmærksomhed på, at vi havde taget en karakterdefekt i brug, og det fik os til at bruge vores ChrisAn Program til at give slip i vores benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores brug af vores karakterdefekt i den pågældende situation.

På den måde kunne vi bruge vores sociale liv som et spejl, der hjalp os til at se vores karakterdefekter i øjnene, både når vi så andre bruge deres karakterdefekter, fordi vi kun kunne få øje på dem, når vi havde dem selv, og når vi brugte vores egne karakterdefekter uden at være bevidste om det, fordi vi så andres reaktion på vores brug af en karakterdefekt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vedkende mig en karakterdefekt, jeg fordømmer hos en anden.

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

08. Oktober: Opgør med vores tanker om Gud

I Trin Tre undersøgte vi hvilke tanker og trossystemer vi havde, om vores Højere Magts betingelsesløse kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor os.

Under vores opvækst havde vi fået mange forskellige oplysninger om en Højere Magt, hvis en Højere Magt overhovedet blev nævnt i vores familie eller vores omgangskreds.

Disse oplysninger var meget forskellige lige fra erklæringer om, at en Højere Magt ikke fandtes til, at en Højere Magt fandtes overalt.

I Trin Tre havde vi et opgør med vores opfattelse af en Højere Magt ved at undersøge de tanker og trossystemer, vi havde levet med indtil nu.

Ved hjælp af dette arbejde befriede vi os fra tanker og trossystemer, der forhindrede os i at overgive vores vilje og vores liv til vores udvalgte Højere Magts omsorg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tredje Trin til at overgive min vilje og mit liv til min udvalgte Højere Magts omsorg.

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

09. Oktober: Orden

Princippet i Syvende Tradition er Enkelhed:

Slogan: En plads til hver en ting og hver ting på sin plads.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 121

Efterhånden, som vores arbejde med vores Christs Anonymous Program udviklede sig, opdagede vi, at alle vores kroppe fungerede optimalt, når de blev mødt med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Vi opdagede også, at et sikkert tegn på, at vi burde sætte vores tempo ned, var, at vi ikke tog os af at sørge for at dette kom til udtryk ved, at vi sørgede for, at alle vores kroppe var veludhvilede, veltrænede, velplejede og velernærede.

Vi opdagede desuden, at det også var sandt for vores åndsliv, at det fungerede optimalt, hvis vi tog os kærligt, omsorgsfuldt, medfølelsende og barmhjertigt af vores behov for at være i daglig kontakt med vores sande Selv, vores Ånd ved hjælp af bøn og meditation.

Derfor arbejdede vi i vores Syvende Tradition på at skabemanifestere en plads til at tage os af vores materielle liv, vores fysiske liv, vores energi-liv, vores følelsesliv, vores tankeliv, vores sociale liv og vores åndsliv på en sådan måde, at de alle fik deres rette plads i vores dag.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg skabemanifestere en plan for min dag, der har en plads til, at jeg kan tage mig af alle mine eksistensplaner.

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

10. Oktober: Vores ansvar overfor vores Moder Jord krop/fysiske krop

Vi troede, at vi ikke havde gjort nok for vores Moder Jord krop/fysiske krop, når vi stod ansigt til ansigt med dødelig sygdom og død på trods af den kendsgerning, at vi alle uden undtagelse er nødt til at stå ansigt til ansigt med adskillelsen fra vores Moder Jord krop/fysiske krop på et eller andet tidspunkt, for nogle i en ung alder og for andre i en ældre alder.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 31

Det er en krævende opgave for de fleste af os at tage os af vores Moder Jord krop/fysiske krop, og mange af os havde ikke lært, hvordan vi kunne tage os af hende på en sådan måde, at vi havde en ren samvittighed overfor den Moder Jord krop/fysiske krop, som vi beboede, inden vi kom til Christ's Anonymous.

Efter, vi kom til Christ's Anonymous, lærte vi imidlertid af opfatte vores Moder Jord krop/fysiske krop som en levende manifesteret skabning, der havde brug for vores betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og derfor begyndte vi at udvikle et kærlighedsforhold til vores Moder Jord krop/fysiske krop.

Vi udtrykte vores kærlighed ved at se på vores Moder Jord krop/fysiske krop med kærlige øjne, og vi drog omsorg for, at hun var veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet, og dermed kom vi endnu et skridt nærmere vores mål med at være medlemmer af Christ's Anonymous – at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Når vores Moder Jord krop/fysiske krop havde smerter, udviste vi barmhjertighed overfor hende ved at justere vores tanker, følelser og handlinger på en sådan måde, at både hun og vi kunne finde glæde på trods af hendes smerter, og vi udviste barmhjertighed overfor hende ved at give hende den nødvendige behandling til at lette hendes smerter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udvise betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor min Moder Jord krop/fysiske krop, og jeg vil sørge for, at hun er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

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

11. Oktober: Selvhøjtidelig alvor

Mange af os opdagede, at vi kunne bruge en bøn, der befriede os fra de fleste af vores karakterdefekter med det samme: "Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige

alvor”, så vi brugte også denne bøn på passende tidspunkter i løbet af vores dag.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 69

Når vi arbejdede med vores Syvende Trin i Christs Anonymous, samarbejdede vi med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra indflydelsen af vores karakterdefekter på stående fod i en situation, hvor vi havde lyst til at bruge dem.

I Trin Fire og Seks havde vi kortlagt mange områder i vores psykologiske landskab, og i den forbindelse havde vi lært en lang række begreber af kende, som vi kunne bruge som en betegnelse for forskellige af vores karakterdefekter.

Denne viden brugte vi i vores Syvende Trin til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra at bruge en bestemt karakterdefekt, som vi havde lyst til at bruge til at håndtere en bestemt situation i NUET.

Somme tider kunne det ske, at vi ikke kunne sætte en betegnelse på den karakterdefekt, vi ønskede at bruge, og i den situation kunne vi bruge en bøn, der dækkede de fleste af vores karakterdefekter ved at bede: Gud, befri mig fra min selvhøjtidelige alvor.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bede min udvalgte Højere Magt om at befri mig fra min selvhøjtidelige alvor, hvis jeg ikke kan sætte navn på en smertefuld følelse, jeg har lyst til at bruge i en situation.

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

12. Oktober: Addiktion til tænkning

Det blev også muligt for os at holde op med at give vores tænkende sind, vores Ego overdreven opmærksomhed, og således kunne vi lettere blive nærværende som ren bevidsthed i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm .

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 89

Da vi kom til Christs Anonymous, var vi addiktede til tænkning, og det betød, at vi ikke kunne få ro i sindet, selvom vi ønskede det, og det betød også, at vi identificerede os med og prøvede på at handle på enhver tanke, der gik gennem vores tænkende sind, vores Ego, og derved blev det svært for os at få et overblik over vores liv på kausalplanet/tankeplanet.

I Trin Et så vi i øjnene, at vi er lige så magtesløse over vores addiktion til tænkning, som en narkoman er over sin addiktion til sit foretrukne stof, og at vi er lige så magtesløse over vores kausale krop/vores tankekrop, som vi er over vores Moder Jord krop/vores fysiske krop, og derfor var vi nødt til at hæve os over kausalplanet/tankeplanet til Sjælsplanet for at blive i stand til at studere vores tanker uden at identificere os med dem.

Ved at observere vores kausale krop/vores tankekrop fra Sjælsplanet i stedet for at identificere os med ham&hende begyndte vi at komme os over vores addiktion til tænkning, og vi blev også opmærksomme på, at vores kausale krop/vores tankekrop har et behov for at blive mødt med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed fra vores sande Selv, vores Ånd, fuldstændigt ligesom vores Moder Jord krop/vores fysiske krop har.

Efterhånden, som vores Trinarbejde skred frem, blev vi bedre og bedre til at møde vores kausale krop/vores tankekrop med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at sørge for, at han&hun er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet i stedet for at forsøge på at kontrollere ham&hende, og samtidigt gav vi slip i vores selvhøjtidelige alvor.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg møde min kausale krop/min tankekrop med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at sørge for, at han&hun er veludhvilet, velplejet, velernæret og veltrænet.

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

13. Oktober: Lidelsernes ophør

Når vi accepterede Virkeligheden, som den ER, uden at tænke at noget eller nogen noget sted på noget eksistensplan burde være anderledes, gav vi os selv, andre, vores liv, vores Højere Magt og Verden som helhed tilladelse til at være nøjagtig, som alt og alle overalt på alle eksistensplaner ER, og som et resultat ophørte vores lidelser, og vi blev ført til Glæde over at Være til.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 70

Inden vi kom til Christs Anonymous, mente de fleste af os, at vi kunne standse vores egne og andres mentale-emotionelle smerter ved at modsætte os dem, og derfor forsøgte vi at modsætte os dem i tanke, følelse, ord og handling både hos os selv og andre.

Da vi kom til Christs Anonymous, opdagede vi, at mental-emotionel smerte er kortvarigt handlings-signal, og vi opdagede også, at hvis vi ikke brugte dette handlings-signal til at skifte retning mentalt og emotionelt, forvandlede smerten sig til lidelse.

Når vi gjorde modstand mod smerten ved at nægte at foretage os den handling, smerten foreskrev, kunne vi forlænge smerten ved at benægte den, forsvare den, retfærdiggøre den eller rationalisere den, fordi vi vidste inderst inde, at vores smerte var til vores fordel.

Det var sandt, at vi kunne vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristus-bevidsthed takket være smerten, men dette kunne kun

ske, hvis vi tog os af vores smerte ved at ændre det, som smerten pegede på, og når vi ændrede det, ophørte vores lidelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig af mine smerter, hvad enten de er materielle, fysiske, energetiske, emotionelle, mentale, sociale eller åndelige ved at justere min måde at være i Verden på den måde, smerten foreskriver, så jeg kan bringe en ende på mine lidelser og opnå glæde over at være til.

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

14. Oktober: Vores tænkende sinds, vores Egos tjeneste i vores jordiske liv

Eftersom byggestenene i vores Jordiske liv er penge, tid, energi og interesser, er vores tænkende sind, vores Ego opslugt af, hvordan vi kan få mest ud af vores penge, vores tid, vores energi og vores interesser.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

I Trin Et i vores ChrisAn Program, blev vi opmærksomme på, at både penge, tid, energi og interesse er energiformer, vi kan bruge, til at få mest muligt ud af vores jordiske liv, og afhængigt af vores individualitet, vælger vi, hvordan vi ønsker at bruge disse energier.

Vores ønsker giver sig udslag i, hvordan vi tænker, fordi vi alle ernærer vores tænkende sind, vores Ego med tanker om det, vi ønsker, og vi åbner os for at modtage inspiration til et ønskes opfyldelse fra vores sande Selv, vores Ånd og fra andre mennesker.

Vores tænkende sind, vores Ego tjener os som en arkivar, der først sætter ord på vores ønsker og dernæst sender ønsket videre til vores Sjæl, der rummer et vibratorisk arkiv med alle vores ønsker og deres opfyldelse eller mangel på samme.

Vores tænkende sind, vores Ego henter og sætter ord på oplysninger om ønsket og de handlinger, der skal til at opfylde ønsket fra vores Sjæls arkiv, men somme tider rummer arkivet ikke oplysninger om de nødvendige handlinger, og så må vi søge hjælp fra andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg åbne mig for at modtage inspirationer fra min Højere Magt og andre mennesker til at få opfyldt et ønske, jeg ikke ved, hvordan jeg skal handle for at få opfyldt.

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

15. Oktober: *HER og NU*

Vi fandt også ud af, at når vi trådte ind i HER og NU med et tanke-tomt sind, blev vi forbundet med vores Ånds allestedsnærvær igennem en fornemmelse af Helligt Slægtskab med alt og alle overalt på alle eksistensplaner.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Da vi kom til Trin Elleve i vores Christ's Anonymous Program og begyndte vores daglige meditationspraksis, oplevede vi énhed med vores sande Selv, vores Ånd på daglig basis.

Derved opdagede vi, at vores bevidste énhed med vores sande Selv, vores Ånd kun kunne finde sted HER og NU.

Når vi var i en tilstand af meditation HER og NU, kunne vi blive nærværende i NUET, og dermed kunne vi indtræde i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Efterhånden, som vi praktiserede daglig meditation, blev vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd mere fremtrædende, og vores åndelige opvågnen blev mere altomfattende.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg praktisere mit Elvte Trin for at bliver nærværende HER og NU i énhed med mit sande Selv, min Ånd, så jeg kan opleve glæden over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

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

16. Oktober: *Glæde og eufori*

Da vi ønskede at være centreret i vores Glæde over at Være til igennem hele vores dag, blev vi lidt efter lidt helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter, og dermed var vi også blevet helt rede til at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt i Trin Syv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 64

For mange af os var eufori den eneste form for glæde, vi kendte, inden vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at arbejde med De Konstruktive og De Destruktive Ringe.

Ved hjælp af dette arbejde opdagede vi imidlertid, at eufori hører til i smerten fra en Destruktiv Ring, og glæde hører til i glæden fra en Konstruktiv Ring.

Den Destruktive Ring, som euforien tilhører, er Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros.

Den Konstruktive Ring, som glæden tilhører, er Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Syvende Trin, hvis jeg opdager, at jeg bruger Selvcentreringens Ring ved at bede til min Højere Magt om at befri mig fra at bruge den, og om nødvendigt bruger jeg mit Sjette Trin til at blive i stand til at tage Gudscentreringens Ring i brug i stedet.

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

17. Oktober: Ansvar for vores glæde og smerte

Involution er Åndens nedstigning eller indvikling i materien, og evolution er Åndens udvikling fra materien eller opstigning til lyksaligheden som umanifesteret Ånd, og som medlemmer af Christs Anonymous, er vi på rejsen tilbage til Oprindelsen som umanifesteret Ånd, og derfor ønsker vi at trække alle vores projektioner tilbage ved at holde op med at holde noget eller nogen udenfor os selv ansvarlige for vores lykke eller ulykke.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 36

Før vi kom til Christs Anonymous, havde vi hørt, at en Ny Verdensorden var ved at blive til, fordi der foregik en åndelig opvågning overalt på Jorden.

Efterhånden, som vi udførte Programmet i Christs Anonymous, opdagede vi, at Christs Anonymous var vores personlige vej til vores personlige åndelige opvågning.

Vores arbejde med Programmets Ringe og Superstrenger medførte, at vi også opdagede, at vi selv var ansvarlige for vores glæde og vores smerte.

Derfor havde vi brug for at vide, at vores smerter var meningsfulde, og efterhånden forstod vi, at vores smerter førte til visdom og barmhjertighed, hvis vi anvendte vores Program på dem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg har brug for mine eksistentielle smerter, fordi de fører mig til en udvidelse af min visdom/Buddha bevidsthed og min barmhjertighed/Kristusbevidsthed, når jeg anvender mit Christs Anonymous Program på dem.

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

18. Oktober: Smertens gave

I vores Første Trin i Programmet i Christs Anonymous undersøgte vi, hvad vi anså smerte for at være, og hvad vi anså lidelse for at være, og fandt ud af, at smerte, selv kronisk smerte, er en uundgåelig og fordelagtig del af livet, der ikke nødvendigvis fører til elendighed og lidelse.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 18

Allerede i vores Første Trin i vores arbejde med vores Christs Anonymous Program opdagede vi, at der lå betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed bag alle livets udtryksformer.

Det havde været svært for de fleste af os at se smerte som en gave, før vi kom til Christs Anonymous, fordi vi opfattede smerte som en slags straf for, at vi ikke havde taget os godt nok af en af vores kroppe.

Efter, vi kom til Christs Anonymous, indså vi imidlertid, at alle former for smerte endog kronisk smerte er en gave, et kortlivet handlings-signal i NUET, der fortæller os, at vi har brug for at tage os af den pågældende smerte.

Derfor valgte vi at modtage livets smerter, selv vores kroniske smerter som vejledning ved at udføre den handling, smerten foreskrev i NUET, uden at gøre vores smerte til elendighed og lidelse ved hjælp af vores tanker om smerten.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage mig af mine eksistentielle smerter i et tempo, der passer mig, uden at tænke noget om dem, der bidrager til smerten, hvad enten smerten er materiel, fysisk, energetisk, emotionel, mental, social eller åndelig.

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

19. Oktober: *Super Ego*

Det første lag af purpur farve omkring centeret illustrerer den første skabelsemanifestation, som vores umanifesterede Ånd manifesterede som et let slør, krystalliseret omkring sig selv.

Dette lag af krystalliseret Ånd danner et ekstremt let og subtilt slør omkring vores individuelle Ånd og omtales som vores Sjæl – vores Super Ego, vores sociale krop.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 22

Før vi kom til ChrisAn, troede mange af os, at vi skulle skille os af med vores Ego, og at vi i stedet skulle opdyrke énhed med vores Ånd, men allerede i vores Første Trin opdagede vi, at det var vores tænkende sinds, vores Egos opgave at henlede vores Sjæl på vores jordiske ønsker, og dermed forstod vi, at vores tænkende sind, vores Ego stod til vores tjeneste.

Vi blev endnu mere overraskede over at opdage, at vores Sjæl blev kaldt for

vores Super Ego i Christs Anonymous, og dette skyldtes, at det var vores Sjæls opgave at opfylde de ønsker vores Ego henledte vores Sjæl opmærksomhed på fra skabelsensmanifestationens begyndelse til nu, og for at løse denne opgave observerede vores Sjæl/Super Ego vores tænkende sinds vores Egos tanker.

Når et ønske opstod som en tanke i vores tænkende sind, vores Ego, arkiverede vores tænkende sind, vores Ego ønsket i vores Sjæls/Super Egos vibratoriske arkiver, hvor alle vores ønsker blev opbevaret, indtil de var blevet opfyldt, eller til vi valgte at give slip i et ønske ligegyldigt hvilke grunde, vi havde til at give slip i det pågældende ønske.

Når vores Sjæl/Super Ego observerede vores tænkende sinds, vores Egos tankebevægelser, var han&hun hele tiden opmærksom på, de ønsker, der opstod, og han&hun hentede livskraft fra vores sande Selv, vores Ånd til at bringe de nødvendige energier sammen til ønskets opfyldelse og afgav dernæst en vibratorisk impuls til handling, som vores tænkende sind, vores Ego oversatte til en inspireret tanke.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at have tillid til, at alt det, der sker i mit liv, sker i overensstemmelse med mine egne ønsker, selvom jeg muligvis ikke husker, hvornår jeg ønskede det, der foregår i mit liv lige NU og HER.

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

20. Oktober: Formindskelsen af vores oppustede Ego

Formindskelsen af vores oppustede Ego var imidlertid en langsom proces for de fleste af os på grund af vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, der drev os til at tænke tanker og flere tanker, der gav os mentale og emotionelle smerter, og da vi var magtesløse over vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, valgte vi at overgive vores tænkende sind, vores Ego til vores Højere Magts omsorg, og med dette formål for øje bevægede vi os videre til Trin To.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 30

Efter at have erkendt i Trin Et, at vores tænkende sinds, vores Egos grundlæggende formål er at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, forstod vi, at det var vores ansvar at forsyne vores tænkende sind, vores Ego med oplysninger, der gjorde denne tjeneste let i stedet for at vælge at bruge forskellige overflødige eller dysfunktionelle tankebaner.

I Trin To bragte vi os på linje med vores udvalgte Højere Magts betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt overfor vores tænkende sind, vores Ego, og i Trin Tre valgte vi at overgive os til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, vi fandt i Trin To.

I Trin Fire kortlagde vi de områder i vores psykologiske landskab, der forhindrede os i at overgive os til vores udvalgte Højere Magts hensigt, og dermed begyndte erkendelsen af, hvordan vi havde skabt og manifesteret et oppustet tænkende sind, et oppustet Ego, der rummede mange nytteløse og smertefulde tankebaner, som vi med fordel kunne give slip i.

I Trin Seks og Syv tog formindsnelsen af vores oppustede tænkende sind, vores oppustede Ego fart, for i disse Trin opnåede vi evnen til bevidst at vælge hvilke energier, vi ikke ønskede at gøre brug af mere, og derudover at vælge hvilke energier vi mente, vi med fordel kunne bruge i stedet for, og således blev vores oppustede Ego formindsket.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at bidrage til formindsnelsen af mit oppustede tænkende sind, mit oppustede Ego.

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

21. Oktober: Allestedsnærværende glæde

Vi opdagede, at når vi lod vores kærlighed til at være nøjagtigt, som vi ER, føre os i vores tilnærmelse til livet fra alle vores eksistensplaner i løbet af vores dag, ligegyldigt hvordan vi udtrykte os fra vores forskellige eksistensplaner, ville vores Glæde over at Være til være allestedsnærværende.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

Som børn modtog vi mange forslag til, hvordan vi bedst kunne leve vores liv på en måde, der kunne bringe os kærlighed, sundhed, glæde og velstand, og disse foreslog bestod mest i, hvilke handlinger vores vejledere mente, at vi med fordel kunne udføre for at opnå disse goder i livet, og i mange tilfælde modtog vi ingen vejledning, men måtte selv finde ud af at klare os.

Vi var ikke opmærksomme på, at de forslag, vi modtog, handlede om, hvordan vores vejledere havde fundet kærlighed, sundhed, glæde og velstand, eller hvordan de **troede**, at vi kunne opnå kærlighed, sundhed, glæde og velstand, hvis de ikke selv havde opnået disse goder, og i mange tilfælde vidste vores forældre og andre ikke, hvordan de skulle vejlede os.

Inden vi kom til Christs Anonymous havde vi afprøvet mange idéer, og nogle af vores handlinger havde ført til det ønskede resultat og andre ikke, men vi havde opdaget, at selv når vi opnåede de ønskede resultater, gav det os inden sikkerhed for, at vi ville føle glæde af den grund, og derfor ønskede vi at opnå den glæde uden modsætning, som ChrisAn lover os.

Efter vi kom til Christs Anonymous og begyndte at lære os selv at kende, som vi var, når vi var i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, at vi samtidigt fandt glæden uden modsætninger, der gjorde det muligt for os at udføre

den rette handling på den rette måde på det rette tidspunkt med den rette holdning, netop fordi vi handlede i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre dagens handlinger fra min énhed med mit sande Selv, min Ånd i Det Nuværende Øjeblik Lyksalige Strøm .

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

22. Oktober: Underskovene til Glædens og Smertens Ringe

I vores Tiende Trin ønskede vi desuden at bruge underskoven i Glædens Ringe for at kunne anvende denne kundskab til at finde ud af, hvor vi ønskede at flytte os hen i vores psykologiske landskab sammenlignet med at befinde os i underskoven af Smertens Ringe, så vi lærte at bruge vedkendelse i stedet for benægtelse, indrømmelse i stedet for forsvar, anerkendelse i stedet for retfærdiggørelse og ansvarlighed i stedet for rationalisering.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 86

I vores Sjette Trin i Christ's Anonymous opnåede vi friheden til at bevæge os bevidst rundt i vores psykologiske landskab, og i vores Syvende Trin arbejdede vi med at blive bevidste om, at underskoven under De Store Ringe er de små Ringe, underskoven under de Små Ringe er Miniringene, underskoven under Miniringene er Mikroringene og underskoven under Mikroringene er Nanoringene.

I Syvende Trin opdagede vi desuden, at underskoven under Smertens Nanoringe var benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores emotionelle smerter, og i Tiende Trin opdagede vi, at der fandtes en tilsvarende underskov under Glædens Nanoringe, der var vedkendelse, indrømmelse, anerkendelse og ansvarlighed overfor vores emotionelle smerter i stedet for at holde andre ansvarlige for dem.

Efterhånden, som vores arbejde med at flytte os fra vores benægtelse, forsvar, retfærdiggørelse og rationalisering af vores emotionelle smerter udviklede sig, blev vi bedre og bedre til at bruge vores Syvende Trin på stående fod i en emotionelt smertefuld situation, og dermed blev vi også bedre og bedre til at bruge vores Tiende Trin til at vedkende os, indrømme, anerkende og være ansvarlige overfor vores emotionelle smerter.

Da vi blev bedre og bedre til at bruge vores Syvende Trin og vores Tiende Trin på stående fod i løbet af vores dag, når vi opdagede, at vi begyndte at opleve emotionel smerte i stedet for glæde, blev det lettere og lettere for os at opnå vores mål som medlemmer af Christ's Anonymous, der er at opleve glæden over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge vedkendelse, indrømmelse, anerkendelse og ansvarlighed overfor mine emotionelle smerter, så jeg kan blive i stand til at bruge mit ChrisAn Program til at komme mig over dem.

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

23. Oktober: Individualitet i Fællesskabet

Enhver af os havde forskellige måder at forstå og at udføre vores Trin- og Traditionsarbejde på, og det er det, der gør vores fællesskab så varieret og interessant.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Vores Program består af fireogtyve enkle forslag til, hvordan vi kan vælge at håndtere forskellige situationer på en sådan måde, at vi kan komme os over de eksistentielle smerter, vi oplever i løbet af vores dag, og ved hjælp af dette arbejde kommer vi nærmere vores mål i ChrisAn, der er at finde glæde under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Disse 24 forslag er overskrifterne til vores Tolv Trin og Tolv Traditioner, og vi kunne vælge en hvilken som helst måde at arbejde med dem på, der var tiltrækkende for os, men de fleste af os valgte at bruge de forslag til dette arbejde, der er beskrevet i bogen *To sponseres forslag til at arbejde med Programmet i Christ's Anonymous*.

Lidt efter lidt, som vores arbejde med vores Program udviklede sig, opdagede vi imidlertid, at vi fandt på måder at tilpasse disse forslag til vores personlige behov og vores personlige stil, således at vores individuelle og enestående måde at håndtere vores Trinarbejde på kunne komme til udtryk, inden vi gav vores personlige stil videre til vores sponsier.

Derved blev det også tydeligt for os, hvorfor sponserforslaget har en understregning af, at det blot er 'To' sponseres forslag til, hvordan vi kunne vælge at arbejde med Programmet, der er beskrevet i den bog, og dermed opnåede vi friheden til at vælge at tilpasse disse forslag til vores individuelle og enestående måde at arbejde med Programmet på.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde med mit ChrisAn Program på den måde, der passer bedst til min måde at arbejde på.

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

24. Oktober: Betingelsesløs velkomst af oldtimere

Hvis en person ombestemte sig og forlod gruppen for senere at komme tilbage, bød vi ham&hende velkommen lige så mange gange, som han&hun endnu en gang var nået frem til dette ønske.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 111

I vores Christ's Anonymous Fællesskab gjorde vi vores bedste for at bringe vores tænkende sind, vores Ego på linje med vores sande Selv, vores Ånd, og det betød, at vi forsøgte at give udtryk for betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor oldtimere, der havde forladt gruppen, selvom vi muligvis havde smertet over savnet.

Når vi rent faktisk befandt os i énhed med vores sande Selv, vores Ånd oplevede vi vores betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed overfor alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner, og i denne tilstand bød vi en tilbagevendende oldtimer velkommen lige så mange gange, som han&hun valgte at vende tilbage til Christ's Anonymous.

Hvis vi havde smertet over savnet og derfor befandt os i et af vores tænkende sinds, vores Egos smertefelter, medførte det, at vi automatisk projicerede vores smerte over på den tilbagevendende oldtimer, for selvom vi måske anbragte et smil på vores læber, ville vores sindstilstand alligevel bliver overført til den tilbagevendende oldtimer vibratorisk.

Det var på disse tidspunkter, vi brugte vores ChrisAn Program til at bringe os på linje med vores sande Selv, vores Ånd ved at flytte os ind i et af vores tænkende sinds, vores Egos glædesfelter, så vi kunne byde den tilbagevendende oldtimer velkommen tilbage med glæde lige så mange gange, som han&hun valgte at vende tilbage til Christ's Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil byde enhver tilbagevendende oldtimer velkommen lige så mange gange, som han&hun vælger at vende tilbage til Christ's Anonymous.

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

25. Oktober: Vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego

Der er en ting mere end noget andet, der kan ødelægge vores Glæde over at Være til, og det er vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, der fylder vores sind med en konstant navngivning, analysering og begrebsdannelse samt med domme over os selv og alt og alle overalt på alle eksistensplaner på grundlag af rigtigt og forkert, eller godt og ondt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 12

Da vi kom til Christ's Anonymous og begyndte at arbejde med Trin Et, opdagede vi, at vi kunne observere vores tænkende sind, vores Ego og de emotionelle

følelser, der var den energistrøm, som strømmede fra vores tanker og ind i vores emotionelle krop.

Vi forstod også, at når vi var i stand til at observere vores tænkende sind, vores Ego, havde vi hævet os over ham&hende, og det betød, at vi befandt os på det næste højere bevidsthedsplan, der kaldes Sjælsplanet, hvorfra vi, som vores Sjæl observerede vores tanker.

Det betød imidlertid ikke, at vi holdt op med at identificere os med de tanker, der strømmede gennem vores tænkende sind, vores Ego, men at vi blev bevidste om, at vores indre observatør, vores Sjæl observerede vores tanker uden at identificere sig med dem.

Desuden blev vi opmærksomme på, at vores sande Selv, vores Ånd observerede vores Sjæl, og disse opdagelser åbnede vores øjne for, at vores addiktion til vores tanker ikke var til vores fordel, fordi den forhindrede os i at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i min addiktion til mit tænkende sind, mit Ego og i stedet vælge at identificere mig med mit sande Selv, min Ånd.

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

26. Oktober: Vejledning fra vores lavere hjerte

Hvis vi ikke var følsomme overfor os selv ved at tage os af vores fornemmelser i solar plexus, vores lavere hjerte, ville den blide oprindelige bevægelse af ængstelse udvikle sig til bekymring over et eller andet, som vi gjorde eller ikke gjorde for en time siden eller i går eller til at føle os utilfredse med vores liv, som det fandt sted i NUET, ved at lade os opsluge af tanker om, hvordan vi kunne gøre os selv lykkeligere i morgen.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 76

I Christ's Anonymous lærte vi, at vores solar plexus center også kaldtes vores lavere hjerte, fordi det både rummer positive og negative følelser, i modsætning til vores højere hjerte center, der udelukkende rummer betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Vi fandt ud af, at vores lavere hjerte center var direkte forbundet med vores tænkende sind, vores Ego på en sådan måde, at vi oplevede ubehagelige sammentrækkende følelser i solar plexus centeret, når vi tænkte negative tanker og behagelige ekspanderende følelser, når vi tænkte positive tanker.

Denne viden brugte vi i vores arbejde med vores Christ's Anonymous Program til at blive bedre og bedre til at finde ud af, hvor vi var i vores psykologiske landskab, og til at bruge Glædens og Smertens Ringe og Superstrengene til at flytte

os fra smerte og til at opholde os så længe som muligt i Glædens Ringe og Superstrengene.

Som et resultat af denne praksis blev vi også bedre og bedre til at bruge vores Syvende Trin til at samarbejde med vores udvalgte Højere Magt om at blive befriet fra ubehag i vores solar plexus center, når vi opdagede, at ubehag begyndte at røre på sig som en ubehagelig sammentrækning i vores lavere hjerte.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at modtage den vejledning, der kommer fra mit lavere hjerte, til at flytte mig fra smerter i mit psykologiske landskab til de områder, der giver mig glæde.

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

27. Oktober: Smertefulde oplevelser sat i perspektiv

Til andre tider tog det nogle timer eller dage eller lejlighedsvis endog nogle år for os at blive i stand til at få sammenhæng i det, der var sket, og at se klart, hvordan en pinefuld oplevelse rent faktisk havde vendt sig til vores fordel.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 41

I vores Andet Trin undersøgte vi de områder af vores liv, hvor vi følte os svigtet af en Højere Magt, fordi vi oplevede smertefulde sygdomme eller smertefulde samspil med andre, og det kunne vi ikke få det til at hænge sammen med at skulle komme til at tro på, at der kunne være en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt i vores liv.

Vi kunne ikke forestille os, at en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig Højere Magt fandtes, når vi oplevede smerte, og derfor havde mange af os opfattet det som en straf, vores Højere Magt udsatte os for, fordi vi havde foretaget os noget, vi ikke skulle have gjort, selvom vi ikke var klar over, hvad det mon kunne være.

Ved at undersøge vores smertefulde oplevelser ved hjælp af Trin To i vores ChrisAn Program gik det langsomt op for os, at vi selv havde ønsket disse oplevelser, fordi vores eksistentielle smerter gav os en mulighed for at opleve kontrasten til vores sande Selv, vores Ånd og dermed livets nærvær, og det var således ikke en straf, tvært imod.

Ved at se tilbage på denne type af oplevelser i bagklogskabens klare lys i Trin To, kunne vi let se, at disse oplevelser havde givet os muligheden for at vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed, og de var således en mulighed for den åndelige vækst, vi havde ønsket, inden vi valgte at komme til Moder Jord.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at mine smertefulde oplevelser er min mulighed for at vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed.

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

28. Oktober: Befrielse fra skyld og skam

Da vi begyndte at give vores genoprejsninger, opdagede vi somme tider, at nogle af de områder, vi havde bragt ud i det åbne, var blevet glemt af de andre implicerede, og vi følte en stor lettelse ved at opdage, at vi ikke havde nær så meget grund til at skamme os, som vi havde forestillet os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 80

Da vi arbejdede med Trin Ni i Christ's Anonymous, gav vi de genoprejsninger, vi havde besluttet os for i Trin Otte, hvor vi drog alle de områder ud i det åbne, som vi skammede os over, fordi vi havde en følelse af skyld over, at vi ikke havde været i stand til at handle på en betingelsesløs kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde.

Derved opdagede vi, at når vi handlede på en ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig måde overfor os selv eller andre, medførte det, at vi skammede os over vores handlinger, og desuden blev vi klar over, at vi følte os skyldige og skammede os, fordi vi ikke havde handlet i overensstemmelse med vores sande Selv, vores Ånd.

Da vi begyndte at give vores genoprejsninger i Trin Ni, opdagede vi desuden, at de fejl, vi følte, at vi havde begået overfor andre, ikke var blevet taget nær så højtideligt af andre, som vi havde forestillet os, så vi havde ikke nær så meget grund til at føle os skyldige eller skamme os overfor andre, som vi havde troet.

Vi opdagede også, at det, der fik os til at skamme os overfor os selv, var, at vi var kommet så langt på den åndelige vej, da vi kom til Christ's Anonymous, at vi vidste, at vi var ude af trit med vores sande Selvs, vores Ånds betingelsesløs kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige måde at være i Verden på, når vi var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Otte og Ni til at give mig selv genoprejsning, når jeg kommer ud af trit med mit sande Selvs, min Ånds betingelsesløs kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige måde at være i Verden på.

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

29. Oktober: Troskab mod os selv

Når vi ransagede os selv som medlemmer af ethvert af vores Fællesskaber og fandt frem til de områder, der afledte os fra vores grundlæggende formål, undersøgte vi, hvordan vi kunne befri os fra det, der ikke tjente vores grundlæggende formål, og handlede i overensstemmelse med det.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 115

Vores grundlæggende formål med at være medlemmer af Christ's Anonymous var at blive ført til énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til opleve glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er, og vi opnåede dette ved at give slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego.

På samme måde havde vi et grundlæggende formål med at indgå i ethvert Fællesskab, hvad enten det var som en af to i vores parforhold, en af mange i vores familieforhold, en af mange i vores venskaber og en af mange i vores andre Fællesskaber uden at nødvendigvis at gøre os klart, hvad vores grundlæggende formål var med at deltage i et bestemt Fællesskab.

I vores arbejde med det Trettende Trin, hvor vi arbejdede med de 12 Traditioner, havde vi imidlertid brug for at gøre os klart, hvad vores grundlæggende formål var med at deltage i forskellige sammenhænge, og når vi havde gjort os klart, hvad vi ønskede at opnå, undersøgte vi samtidigt, om vi rent faktisk opnåede det.

Vi havde ofte tilsidesat os selv for ikke at såre andre, hvis vi var tro mod os selv, men i vores Trettende Trin havde vi brug for at udvikle troskab mod os selv ved at stå ved vores grundlæggende motiver til at være en del af de Fællesskaber, vi indgik i, så vi kunne holde fast i de Fællesskaber, der tjente vores formål og give slip i dem, der ikke gjorde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Trettende Trin til at udvikle troskab overfor mig selv ved at fastholde de Fællesskaber, der tjener mine formål og give slip i dem, der ikke gør.

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

30. Oktober: At overvælde andre

Vi undersøgte vores frygt for ikke at være tiltrækkende for andre, og hvordan vi følte og tænkte i den forbindelse, og vi fandt ud af, hvordan vi kunne undgå at give efter for sådan en trang (til at være behagesyge).

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 123

Vores gode grunde til at foretage de valg, vi foretog os i livet, kunne få os til at glemme, at andre havde lige så gode grunde til at foretage sig de valg, som de foretog sig i livet, også selvom det, de foretog sig, var væsensforskelligt fra det,

vi havde valgt.

Vores behov for at være tiltrækkende for andre kunne få os til at forsøge at overvælde dem til samvær ved hjælp af vores gode grunde til at vælge, som vi havde gjort, men vi opdagede lidt efter lidt, at det virkede frastødende på andre, hvis det lykkedes os at overvælde dem.

Vi opdagede også, at vi prøvede på at fastholde dem i vores liv, selvom vi ikke længere havde noget til fælles med dem, fordi vi var bange for at komme til at føle os ensomme og tomme, hvis vi gav slip i disse mennesker og situationer, så den plads, de havde, midlertidigt blev tom.

Frygten for at lande i Tomhedens Ring med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed havde fået os til at fastholde mennesker og situationer, der ikke længere tjente os, fordi vi håbede, at vi kunne undslippe Tomhedens Ring på den måde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed til at give slip i mennesker og situationer, der ikke længere tjener mig, selvom den plads, de har midlertidigt bliver tom.

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

31. Oktober: Prioriteter i vores daglige liv

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 117

Da vi arbejdede med Tradition Syv i vores Christs Anonymous Program, undersøgte vi vores prioriteter i vores daglige liv, og vi blev overraskede over at opdage, at de 24 timer, vi havde til rådighed, ikke nødvendigvis blev brugt på de områder, som vi ønskede at bruge dem på.

Vi ønskede at give vores medlemskab af ChrisAn den højeste prioritet, fordi vores lykke afhang af det, men alligevel fandt vi os selv travlt beskæftiget med andre gøremål end vores daglige vedligeholdelse af vores lykke ved hjælp af Trin Ti til Tretten.

Vi havde givet os selv forskellige begrundelser for ikke at følge vores hjertes ønske om at lade os inspirere til at finde glæden uden modsætning, som vi kalder lykken ved at læse ChrisAn litteratur, deltage i møder og udføre Trinarbejde sammen med vores Sponsor.

I vores Syvende Traditions arbejde kom det til at stå os klart, at det var vigtigt for os at sætte vores lykke som vores højeste prioritet ved at skabemanifestere de

nødvendige tidsrum, hvor vi kunne udføre vores Christs Anonymous Program på daglig basis.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg afsætte de nødvendige tidsrum til at tage mig af min lykke ved hjælp af mit Christs Anonymous Program.

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

NOVEMBER

01. NOVEMBER: RESPEKT FOR ANDRE	222
02. NOVEMBER: DOMME OVER ANDRE.....	223
03. NOVEMBER: VILLIGHED	224
04. NOVEMBER: ARDHANARISHVARA	225
05. NOVEMBER: DEN KORTE SYVENDE TRINS BØN.....	226
06. NOVEMBER: VIBRATIONEN FRA TRIN FEM TIL TOLV	227
07. NOVEMBER: FRIGØRELSE FRA ENERGIDRÆN	227
08. NOVEMBER: MANGLENDE ACCEPT.....	228
09. NOVEMBER: AT LÆRE AT SKABEMANIFESTERE NYE STIER I VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO	229
10. NOVEMBER: VORES FIRE INDRE ASPEKTER.....	230
11. NOVEMBER: DEN LILLE OG DEN STORE HJEMKOMST	230
12. NOVEMBER: KREATIVMANIFESTIV TÆNKNING	232
13. NOVEMBER: VORES UOPFYLDTE KÆRLIGE HENSIGTER	232
14. NOVEMBER: IKKE-TILKNYTNING	233
15. NOVEMBER: AT STADFÆSTE VORES SELVERKENDELSE	234
16. NOVEMBER: AT FRIGØRE OS FRA AT VÆRE SLAVER AF VORES TANKER	235
17. NOVEMBER: DET RIGTIGE OG DET FORKERTE	235
18. NOVEMBER: SELVKRITIK OG SELVROS	236
19. NOVEMBER: MANGFOLDIGHEDENS ENESTÅENDEHED	237
20. NOVEMBER: AT ELSKE OS SELV OG VORES LIV	238
21. NOVEMBER: MODSTAND MOD OS SELV OG VORES LIV	238
22. NOVEMBER: FOKUSERINGS-EVNE	239
23. NOVEMBER: LIDELSE ER ET VALG	240
24. NOVEMBER: AT MISTE FODFÆSTET	240
25. NOVEMBER: SELVFORDØMMELSE.....	241
26. NOVEMBER: VORES ALVIDENHED	242
27. NOVEMBER: SÅDAN KAN CHRISAN LITTERATUREN BRUGES	243
28. NOVEMBER: VORES UDVALGTE FAMILIE	243

29. NOVEMBER: VORES VEJLEDNING AF VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO	244
30. NOVEMBER: SELVRESPEKT	245

01. November: Respekt for andre

Selvom vi troede, at vi havde evnen, og at det ville bringe os glæde at hjælpe, accepterede vi, at sommetider var andre nødt til eller ønskede at modtage hjælp fra en anden kilde end os.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

I løbet af vores arbejde med Det Trettende Trin blev det tydeligere og tydeligere for os, at vi havde et behov for at bidrage til andres liv ved at hjælpe dem med at løse deres problemer, men hvis vores ønske om at hjælpe udsprang fra vores brug af Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, blev vi syge af det.

Vores erfaringer med vores arbejde med de første Tolv Trin havde vist os, at når vi forsøgte at hjælpe andre, medens vi befandt os i Medafhængighedens Ring, brugte vi vores tid, kræfter, interesse og penge på formålet uden dog at bidrage til en løsning, og den, vi forsøgte at hjælpe, blev forsinket i sin læreproces, der var problemets hensigt.

Hvis vores ønske om at hjælpe udsprang fra den Kristusbevidsthed/barmhjertighedsbevidsthed, vi havde udviklet ved hjælp af vores Christs Anonymous Program, vidste vi, at det var vigtigt, at vi ikke blokerede læreprocessen for den person, vi ønskede at hjælpe, så vi forsøgte ikke at gøre det for ham&hende, som han&hun kunne gøre for sig selv.

I stedet mødte vi hans&hendes lejlighedsvis smerte over læreprocessen ved at bruge Håbets Lille Ring med dens tiltro til, at han&hun kunne løse opgaven, hvis han&hun fik de korrekte oplysninger fra nogen, der havde erfaring med at løse en sådan sag, så han&hun kunne opnå en skelne-evne, der kunne føre til en løsning, som han&hun kunne udføre med sindsro.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg respektere andres evne til at gå gennem deres læreprocesser ved at forholde mig til deres proces fra Håbets Lille Ring med dens tiltro, oplysning, skelne-evne og sindsro.

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

02. November: Domme over andre

I vores personlige arbejde med den Tredje Tradition undersøgte vi forskellige gruppesammenhænge, vi var en del af, hvad enten det var vores ægteskab, vores

familie, vores arbejdskolleger eller andre grupper, og vi så på, hvordan vi dømte forskellige personer i hver af disse grupper.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 106

Da vi undersøgte de gruppesammenhænge, vi var en del af i vores Tredje Tradition, opdagede vi, at vi fældede mange domme over de andre medlemmer, hvad enten det var vores ægtefælle i vores gruppe på to eller andre medlemmer i vores forskellige grupper.

Nogle af vores domme var positive, og andre var negative, men ligegyldigt om de var positive eller negative, kom de dog alle fra vores tænkende sind, vores Ego, og vi fastholdt os selv i addiktion til vores tænkende sind, vores Ego ved at forsvare disse domme.

Når vi forsvarede vores positive domme med, at det var godt at være positiv, glemte vi, at det positives skygge er det negative, og den mindste modstand fra dem, vi bedømte positivt kunne vende vores dom til det negative, og vi ønskede ikke denne svingning.

Når vi gav slip i denne svingning, blev det muligt for os at træde tilbage fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego for i stedet identificere os med vores sande Selv, vores Ånd og dermed finde glæden over at være til i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm .

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i mine positive og negative domme over andre, så det kan blive muligt for mig at træde ind i glæden i Det Nuværende Øjeblik's Lyksalige Strøm.

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

03. November: Villighed

Princippet i Tiende Trin er Villighed.

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Når vi var nået til vores Tiende Trin i Christ's Anonymous, havde vi opnået et klart overblik over mange områder i vores psykologiske landskab, og vi havde opnået et ny frihed til at bevæge os bevidst rundt i vores psykologiske landskab.

Det kunne få os til at synes, at det ikke var nødvendigt for os at udføre en daglig ransagelse af vores psykologiske landskab, som Tiende Trin foreslår, men det var vigtigt for os at huske på, at vores Tiende Trin er grundlaget for vores åndelige vækst.

Hvis vi bagatelliserede vores smertefulde følelser som fx irritation eller utålmodighed eller gav andre skylden for dem, gik vores åndelige vækst langsomt i stå, fordi vores smertefulde følelser eller vores klager over andre blokerede vores adgang til vores sande Selv, vores Ånd.

Derfor var det vigtigt for os, at vi fulgte Tiende Trins forslag om at være villige til at udføre en daglige ransagelse af vores smertefulde følelser eller vores klager over andre, så vi kunne befri os fra blokeringer af vores åndelige vækst.

Dagens kontemplation

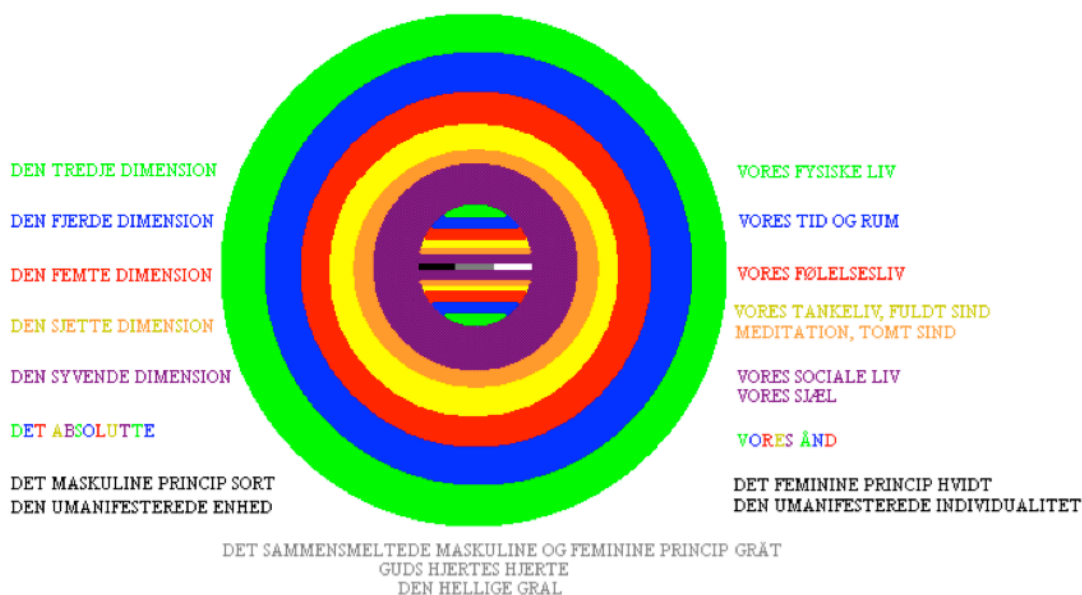
I dag vil jeg følge Tiende Trins forslag ved at bruge min villighed til at ransage en af mine emotionelle smerter eller klager over andre fra min dag, så jeg kan vokse åndeligt.

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

04. November: *Ardhanarishvara*

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

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 21



Da vi studerede grafen af vores eksistensplaner i Trin Et i ChrisAn, blev det lettere for os at forstå, hvordan vores eksistensplaner var indbyrdes forbundne, og i hvilken rækkefølge hvert eksistensplan blev til, som illustreret i rækkefølgen fra centrum og udefter.

Cirklen i centrum skal illustrere vores sande Selv, vores Ånd, hvor det sorte område er det maskuline princip, det hvide område det feminine princip og det grå område det sammensmeltede maskuline og feminine princip, foruden alle skabelsensmanifestationens farver i frøform.

Denne graf gjorde det lettere for os at forstå, at det maskuline og det feminine princip har hver deres individualitet som illustreret i den sorte og den hvide farve, og deres Enhed bliver illustreret af den grå farve, der er centrum i hele strukturen.

I åndsvidenskaben kaldes det sammensmeltede maskuline og feminine princip ved mange forskellige navne, og et af disse er Gud, og et andet navn er Ardhanarishvara, og mange af os valgte at bruge dette navn, når vi henvendte os til vores personlige Højeste Magt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge et navn, der er tiltrækkende for mig, når jeg ønsker at adressere min personlige Højeste Magt.

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

05. November: Den Korte Syvende Trins Bøn

DEN KORTE SYVENDE TRINS BØN (Sjette Dimensions Bønnen)

‘Jeg’ Versionen	‘Gruppe’ Versionen
Gud, Befri mig fra min selvhøjtidelige alvor	Gud, Befri os fra min selvhøjtidelige alvor.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 94

Da vi kom til det Syvende Trin, var vi blevet helt rede til at blive befriet fra at bruge vores karakterdefekter, fordi vores arbejde med Trin Seks havde lært os, at det var til vores fordel.

Det betød, at vi nu havde muligheden for befri os fra vores brug af vores karakterdefekter, når vi opdagede, at de var ved at stige til overfladen i en situation i NUET.

Somme tider vidste vi ikke helt præcist, hvilken karakterdefekt, der var ved at stige til overfladen, og i sådanne situationer kunne vi med fordel bruge Den Korte Syvende Trins Bøn.

I samme øjeblik vi flyttede vores fokus til vores Højere Magt i vores bøn, skrumpede den magt ind, som vores karakterdefekt havde over os, og vi kunne begynde at overveje, hvordan vi bedre kunne håndtere situationen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Den Korte Syvende Trins Bøn, hvis jeg mærker, at en karakterdefekt er ved at stige til overfladen i mit sind.

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

06. November: *Vibrationen fra Trin Fem til Tolv*

På samme måde kan vi sætte Den Store Ring af Glæde i bevægelse ved hjælp af Trin Fem til Otte ved at aktivere, Tro gennem Trin Fem, Håb gennem Trin Seks, Kærlighed gennem Trin Syv og Sandhed gennem Trin Otte, og sidst men ikke mindst ved aktivere Tro gennem Trin Ni, Håb gennem Trin Ti, Kærlighed gennem Trin Elleve og Sandhed gennem Trin Tolv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Da vi kom til Christ's Anonymous var vi ikke opmærksomme på, at vi kunne opleve situationer i vores hverdag meget forskelligt, selvom det var den samme situation, vi oplevede dag efter dag, som for eksempel vores opvask eller andre daglige gøremål.

Hvis vi befandt os i en Smertering, medens vi stod og vaskede op, kunne vi føle, at opvask var en opgave, vi ikke ønskede at påtage os hver dag, men hvis vi befandt os i en Glædesring i den samme situation, kunne vi føle, at det var en dejlig opgave i vores hverdag.

Lidt efter lidt som vores arbejde med vores ChrisAn Program udviklede sig, opdagede vi, at Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed var en kilde til mange glade øjeblikke i vores liv, og derfor ønskede vi at bruge Den Store Ring af Glæde så meget som muligt.

Vi opdagede også, at vi aktiverede Den Store Ring af Glæde, når vi lavede vores daglige Trinarbejde, og derfor udførte vi med glæde vores Trinarbejde, og på den måde styrkede vi vores mål i Christ's Anonymous, der er at blive ført til énhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til glæde over at være til under alle omstændigheder, uanset hvad de er.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg med glæde udføre mit Trinarbejde i Christ's Anonymous for at styrke min énhed med mit sande Selv, min Ånd og dermed min glæde over at være til.

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

07. November: *Frigørelse fra energidræn*

Da vi var færdige med dette arbejde, opdagede vi, at vi havde opnået frihed på endnu et område af vores liv ved at frigøre os fra en gruppe, der bandt vores energi, tid, penge og interesse på en måde, som ikke tjente vores grundlæggende formål med at være medlem af den pågældende gruppe.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 110

Da vi arbejdede med Tradition Seks i Christs Anonymous, undersøgte vi de sociale sammenhænge, vi indgik i, og vi opdagede, at nogle af disse ikke længere opfyldte vores formål med at være et medlem af de pågældende grupper.

I vores Trinarbejde var vores opmærksomhed overfor vores begrænsede ressourcer blevet skærpet, og det havde fået os til ikke blot at være ansvarlige overfor os selv angående vores brug af vores penge, men også af vores brug af vores tid, energi og interesse.

Vi var også blevet opmærksomme på vores medafhængighed med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, der kunne få os til at deltage i grupper, der ikke længere tjente vores formål, udelukkende for ikke at såre andre.

Vi indså imidlertid, at vi ikke tjente andre ved at deltage i grupper, der ikke tjente vores formål, og dermed blev det lettere for os at arbejde med Tradition Seks, der hjælper os til at give slip i energidræn, hvad enten energidrænet drejer sig om penge, tid, energi eller interesse.

Dagens kontemplation

I dag vil give mig selv tilladelse til at give slip i et energidræn i mit liv, hvad enten det drejer sig om penge, tid, energi eller interesse, som jeg bruger i en sammenhæng, der ikke længere tjener mine formål.

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

08. November: Manglende accept

Vi indså, at vores manglende accept af vores menneskelighed udsprang fra vores uvirkelige tro på, at vi ikke burde være begrænsede af vores fysiske form, men burde være i stand til at tåle, bære og overvinde alt på trods af vores Moder Jord krops, fysiske krops indlysende skrøbelighed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 33

Da vi kom til Christs Anonymous havde vi mange uvirkelige forventninger til os selv og andre på mange forskellige områder, og det vigtigste af disse områder var vores manglende accept af vores og andres begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed.

Vores og andres begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed var ikke blot gældende for vores og deres fysiske krop, men også for vores og deres energikrop, vores og deres emotionelle krop, vores og deres tankekrop og vores og deres sociale krop.

Vores manglende accept af vores fire grundlæggende egenskaber som manifesterede skabninger på vores forskellige eksistensplaner, førte os altid og uden undtagelse ind i smerten fra Hadets Nanoring med dens fortørnelse,

uvillighed, højrøstethed og stivnakkethed.

Denne opdagelse hjalp os til at give slip i at bruge Hadets Nanoring overfor vores fire grundlæggende egenskaber på et eller flere af vores skabte og manifesterede eksistensplaner, og i stedet valgte vi at flytte os over i glæden fra Kærlighedens Nanoring med dens accept, villighed, stilfærdighed og smidighed.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg flytte mig ind i Kærlighedens Nanoring i forhold til min begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed på et af mine skabte og manifesterede eksistensplaner, hvis jeg opdager, at jeg er i færd med at bruge Hadets Nanoring i den forbindelse.

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

09. November: At lære at skabe og manifestere nye stier i vores tænkende sind, vores Ego

Gradvist dukkede dét op i vores sinds øje, som vi håbede at opnå ved at anvende vores karakterdefekter, hvordan anvendelsen af vores karakterdefekter påvirkede os og det, vi håbede på at opnå, og hvordan vores dyder åbnede os op for at se situationen i et nyt perspektiv.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 59

I løbet af vores Sjette Trin arbejdede vi med at flytte os fra mange forskellige Smerteringe og Superstrengte til de tilsvarende Glædesringe og Superstrengte, og i den proces lærte vi at skabemanifestere nye stier i vores tænkende sind, vores Ego.

Disse stier bestod i tanker, vi skabte og manifesterede, der gav os tilladelse til at opholde os i områder i vores psykologiske landskab, der bestod i energierne fra glade og tilfredse tanker i stedet for at opholde os i områder i vores psykologiske landskab, der bestod i energierne fra smertefulde og utilfredse tanker.

Efterhånden, som vi blev mere og mere erfarne i at flytte os rundt i vores psykologiske landskab ved hjælp af Smerteringene og Glædesringene samt Superstrengene af Glæde og smerte i Trin Seks, blev vi Ringenes Herrer og Fruer, og denne titel rummer den ædle egenskab at kunne vælge vores tanker og de medfølgende emotionelle følelser bevidst.

Som er resultat af dette arbejde blev vi også i stand til at bruge vores Syvende Trin effektivt, fordi vores Sjette Trin havde gjort os så følsomme overfor smerten i vores karakterdefekter, at vi øjeblikkeligt kunne anvende vores Syvende Trins bønner til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet for smerten.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Sjette Trin til at bevidstgøre mig om, hvordan jeg kan

flytte mig fra mine emotionelle smerter til mine emotionelle glæder, og mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om at flytte mig fra min emotionelle smerte i NUET.

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

10. November: Vores fire indre aspekter

Mange af os i ChrisAn valgte at arbejde med vores sårede indre barn ud fra vores fire indre aspekter, vores indre Gud/Gudinde – visdomsgiveren – vores indre fader/moder – omsorgsgiveren – vores indre mand/kvinde – kærlighedsgiveren – og vores indre dreng/pige – glædesgiveren.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Da vi kom til ChrisAn, havde det fleste af os svært ved at se på vores karakterdefekter på en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig måde, og vi havde prøvet på mange måder at skille os af med den side af vores tænkende sind, vores Ego uden held.

Da vi kom til Tiende Trin i vores Christ's Anonymous Program, havde vi mange muligheder for at lave en selvransagelse, og en af disse var at se på vores karakterdefekter som vores sårede indre barn.

Mange af os valgte at gøre brug af den mulighed, fordi den gjorde det lettere for os at se på vores karakterdefekter med den kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, der var nødvendig for at forvandle dem til dyder.

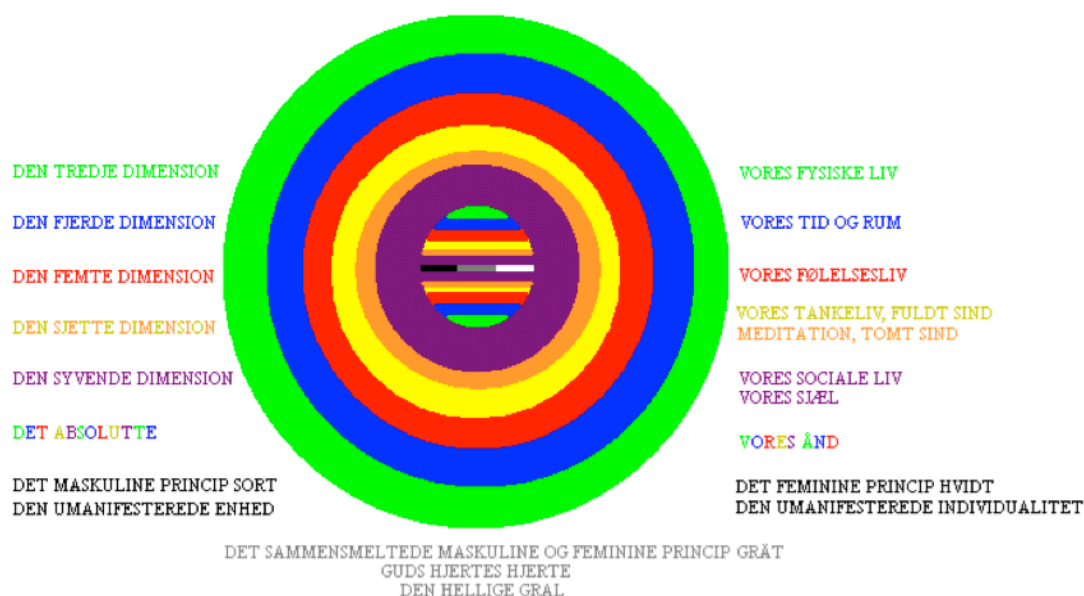
Til dette arbejde tog vi vores fire indre aspekter i brug, så vi kunne blive i stand til at se på vores karakterdefekter med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og på den måde blev det lettere for os at tage os af vores karakterdefekter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mine fire indre aspekter til at tage mig af en af mine karakterdefekter, mit sårede indre barn med visdom, omsorg, kærlighed og glæde ved hjælp af mit Tiende Trin i ChrisAn.

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

11. November: Den Lille og Den Store Hjemkomst



Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 29

I Trin Et i vores Christs Anonymous Program blev vi præsenteret for grafen, der viste os vores forskellige eksistensplaner både som ren frit flydende Ånd og som manifesterede skabninger, der var blevet skabt og manifesteret ved, at vi krystalliserede en del af vores individuelle Ånd til forskellige former og projicerede dem ud på forskellige eksistensplaner.

Ved at studere teksten og grafen i Trin Et, opdagede vi, at vi, som vores sande Selv, vores Ånd, havde skabt og manifesteret vores kroppe på de forskellige eksistensplaner med henblik på at identificere os med former på forskellige eksistensplaner og dermed komme til at opleve livet som manifesterede skabninger på de forskellige eksistensplaner og i de forskellige former.

Da vi kom til Christs Anonymous var vores inderste og dybeste ønske imidlertid at give slip i at identificere os med vores forskellige former, hvad enten det var vores fysiske former tid-rum former, emotionelle former, tankeformer eller sociale former for at blive i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores fritflydende Ånd.

I dyb drømmeløs søvn, og når vi var nærværende i NUET, var vi ét med vores sande Selv, vores Ånd, og dette kaldte vi Den Lille Hjemkomst/Pralaya, fordi vi stadig havde projiceret en del af os selv ind i forskellige former, og vores tilbagetrækning af alle vores projektioner ind i forskellige former kaldte vi for Den Store Hjemkomst/Mahapralaya.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i min identifikation med enhver skabt og manifesteret form og således med mine multidimensionelle formers begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed for at blive i stand til at opfylde mit ønske om at være ét med mit sande Selv, min Ånd og således med glæde over at være til.

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

12. November: Kreativmanifestiv tænkning

Til tider havde vi brug for begrebsmæssig og analytisk tænkning for at løse en opgave - som for eksempel at arbejde med vores Trin eller at bygge en bro - og for at udføre disse opgaver, havde vi brug for give vores tænkende sind, vores Ego, friheden til at tænke i mange forskellige retninger, så nye idéer kunne blive til, selvom vores tanker var umodne og dysfunktionelle i begyndelsen af processen.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 44

Inden vi kom til Christs Anonymous havde mange af os indtryk af, at vores umodne og dysfunktionelle tanker var en fejl ved vores tænkende sind, vores Ego, og derfor havde vi forsøgt at skille os af med den umodne og dysfunktionelle side af vores Ego.

Efter at have arbejdet med vores ChrisAn Program i et stykke tid, blev vi imidlertid opmærksomme på, at vores umodne og dysfunktionelle tanker var forløberen for, at vi kunne blive i stand til at skabemanifestere modne og funktionelle tanker.

Vi opdagede også, at umodne og dysfunktionelle tanker gav os mulighed for at vokse i visdom/Buddha Bevidsthed/Tara Bevidsthed og barmhjertighedsbevidsthed/Kristus bevidsthed, hvis vi valgte at bruge vores ChrisAn Program til at kaste lys over dem.

Lidt efter lidt forstod vi, at kreativmanifestiv tænkning kun kunne finde sted, hvis vi gav selv tilladelse til at tænke umodne og dysfunktionelle tanker, som vi forvandlede til modne og funktionelle tanker ved hjælp af vores Sjette Trin, og dette kalder vi at tænke frit og kreativtmanifestivt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give mig selv tilladelse til at tænke frit og kreativtmanifestivt efter formelen, en løsning på en sag er en tvangshandling, to løsninger er et dilemma, tre løsninger er kreativitet i knop og fire løsninger er kreativitet i blomst.

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

13. November: Vores uopfyldte kærlige hensigter

Vi havde brug for et andet menneskes hjælp til at se på vores anvendelse af vores karakterdefekter udefra, fordi indefra havde vi altid og uden undtagelse en kærlig, omsorgsfuld, 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.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 58

Før vi kom til Christs Anonymous, var de fleste af os ikke opmærksomme på, at vi altid og uden undtagelse havde en betingelsesløst kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt, endog når vi bevidst brugte vores karakterdefekter i et ønske om at såre et andet menneske.

Efter, at vi kom til ChrisAn og begyndte at undersøge de situationer, hvor vi brugte vores karakterdefekter, bevidst eller ubevidst, begyndte vi at opdage, hvorfor mange af vores samspil med andre blev smertefulde både for os selv og de andre på trods af vores kærlige hensigt.

Vi kalder vores karakterdefekter for defekter, fordi vi ikke kan få vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt opfyldt som vores sande Selv, vores Ånd, og det smerter os at gå imod os selv som Ånd, så derfor brugte vi vores Program til at finde ud af, hvordan vi kunne komme til at tjene vores hensigt.

Det var en stor lettelse for os at opdage, at det blot var vores karakterdefekter, der stod i vejen for opfyldelsen af vores betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, for nu havde vi vores ChrisAn Program til at forvandle dem til dyder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udføre et Tiende Trin på en situation, hvor jeg smertede i et socialt samspil, så jeg kan lære at sikre mig, at min betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt bliver opfyldt i en lignende situation i fremtiden.

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

14. November: Ikke-tilknytning

Vi undersøgte også de tilfælde fra vores fortid, hvor vores ikke-tilknytning kom til udtryk, fordi vi var i stand at lade være med at knytte os til andres materielle, fysiske, tid og rummæssige, følelsesmæssige, tankemæssige, sociale eller åndelige problemer uden dog at frigøre os fra vores kærlighed til, omsorg for, medfølelse med og barmhjertighed overfor dem.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 49

Da vi kom til Christs Anonymous havde de fleste af os den opfattelse, at medfølelse med andre betød, at vi skulle påtage os deres problemer ved at bruge vores ressourcer, vores penge, vores tid, vores energi og vores interesse på at finde en løsning for dem.

Vi var ikke opmærksomme på, at vi derved skadede dem mere, end vi gavnede dem, fordi deres opgaver var opgaver givet til dem af deres Højere Magt for, at de kunne udvikle de egenskaber og omstændigheder, de ønskede at udvikle.

Når vi derfor trådte hjælpende til med vores ressourcer uden at være blevet bedt om hjælp eller vejledning, følte de sig ofte fristet til at modtage vores hjælp, og således blev de afskåret fra at udvikle de evner, der skulle til for, at de selv kunne løse deres opgave.

Da vi blev opmærksom på dette ved at arbejde med at give slip i at påtage os andres opgaver, oplevede vi en ny frihed til at vise medfølelse overfor andre uden at påtage os deres opgaver i livet, og dermed kunne vi trække vores ressourcer tilbage til vores egne opgaver.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg give slip i at påtage mig andres opgaver i livet ved at give slip i at knytte mig til deres problemer som om, de var mine egne, og i stedet vil jeg bruge mine ressourcer på mig selv og mit eget liv.

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

15. November: At stadfæste vores selverkendelser

Vi opdagede, at ingen selvransagelse, hvor grundig den end var, havde en varende virkning med mindre, den blev fulgt op af et lige så grundigt Femte Trin, og med denne kundskab bevægede vi os videre til Trin Fem.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 53

I Trin Fire i vores Christs Anonymous Program opdagede vi mange ting om os selv fra vores tidligste barndom til nutiden, og mange af disse selverkendelser var nye for os på trods af, at de udsprang fra vores erindringer.

Selvom vi havde skrevet vores selverkendelser ned, havde vi brug for at udtrykke dem et antal gange for at styrke det, vi havde opdaget om os selv og vores liv, og til dette brugte vi vores Femte Trin.

I Trin Fem læste vi vores synopser fra Trin Et-Fire for os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab, og vi skrev det ned undervejs, som vi var blevet inspireret til ved at dele vores synopser med os selv og andre.

Da vi var færdige med denne opgave, havde vi opnået en forståelse af, at mange andre kendte de samme følelser og tanker, som vi delte med dem, og derfor fik vi mod til at undersøge mange forskellige områder af os selv og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg stadfæste dagens selverkendelser ved at skrive dem ned og dele dem med mig selv, min Højere Magt, et andet menneske og mit Christs Anonymous Fællesskab.

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

16. November: At frigøre os fra at være slaver af vores tanker

Det er også vigtigt at huske os selv på, at vi ikke blev addikted til vores tænkende sind, vores Ego på en dag, og vi kommer os heller ikke på én dag, så husk – TAG DET ROLIGT!

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 12

De fleste af os kom til Christs Anonymous fra andre Tolv Trins Fællesskaber, og i disse Fællesskaber havde vi fået lejlighed til at opleve, hvad det krævede af os at gennemføre de Tolv Trin i de pågældende Fællesskaber.

I Christs Anonymous ønskede vi at arbejde på at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, så vi kunne blive i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd i stedet for og dermed finde glæde over at være til.

Dette var den mest krævende opgave, vi endnu havde påtaget os, fordi vi havde været addiktede til vores tænkende sind, vores Ego så længe, at det føltes naturligt for os at forsøge at tænke os til en løsning på en opgave i stedet for at søge vejledning fra vores sande Selv, vore Ånd.

Lidt efter lidt, som vi blev bedre og bedre til at skille vores tænkende sinds, vores Egos vejledning fra vores sande Selvs, vores Ånds vejledning blev det lettere og lettere for os at frigøre os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at frigøre mig fra min addiktion til mit tænkende sind, mit Ego ved hjælp af mit Christs Anonymous Program.

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

17. November: Det rigtige og det forkerte

I Christs Anonymous er vores formål at befri os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, og dermed blive ført til Glæde over at Være til, og vi definerer det rette som det, der tjener vores formål, og det forkerte som det, der forpurrer vores formål, uden at tænke at det, der er rigtigt for os, er rigtigt for alle, og det, der er forkert for os, er forkert for alle.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 67

Inden vi kom til Christs Anonymous havde mange af os en forestilling om, at vi vidste, hvad der var det rette både for os selv og andre, og det havde givet anledning til mange stridigheder i vores sociale liv, når vi forsøgte at få andre til at tage vores opfattelse til hjerte.

I vores parforhold og i vores forhold til vores børn blev dette tydeligst, fordi vi mente, at vi klart kunne se det vores ægtefælle og vores børn havde brug for, og derfor mente vi, at det var vores opgave at vejlede dem, selvom de ikke havde bedt os om vejledning.

Efter, vi kom til Christs Anonymous indså vi, at vi kun kunne se vores ægtefælle, vores børn og andre i vores sociale liv udefra, hvorimod de så sig selv indefra, og at det ikke var vores opgave at forstyrre deres selvbillede ved at fortælle dem det, vi så udefra, med mindre de bad os om at gøre det.

Efterhånden, som vi arbejdede med Glædens og Smertens Ringe og Superstrenger, blev vi bedre og bedre til arbejde med det, der var det rigtige og det forkerte for os selv på nuværende tidspunkt af vores liv og at give andre tid og plads til at gøre det samme.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at have tillid til, at det, der er det rigtige og det forkerte for mig på nuværende tidspunkt i mit liv, ikke nødvendigvis er det rigtige eller det forkerte for andre på nuværende tidspunkt i deres liv.

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

18. November: Selvkritik og selvros

Vi undersøgte, hvordan vores selv-kritik havde fremkaldt depression i os, og hvordan vores selvros havde fremkaldt eufori, og hvordan dette havde påvirket vores liv.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 42

De af os, der kom til Christs Anonymous, havde været åndelige aspiranter fra fødslen, og derfor havde vi en indbygget forståelse af, at vi og vores sande Selv, vores Ånd var én og den samme, og at vi derfor også var ét med vores Ånds betingelsesløse kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Når vi som børn oplevede vores forældre som ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige, vidste vi inderst inde, at det skyldtes, at de havde fjernet sig fra deres sande Selv, deres Ånd, og dog troede vi på, at deres hensigt var kærlig, og vi troede på dem, når de sagde, at vi var årsagen til deres dysfunktion.

Vi gjorde derfor vores yderste for at lave om på os selv på en måde, der ville

standse deres kritik af os, så vi dermed også kunne standse vores egen kritik af os selv for ikke at være, som de ønskede, at vi skulle være, og når det lykkedes os at lave om på os selv på en måde, vores forældre syntes om, roste vi os selv for at have ændret os på en måde, de syntes om.

Dette mønster bar vi med os, indtil vi kom til Christs Anonymous, hvor vi omsider forstod, at vores smerte skyldtes, at vi befandt os Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, og i Trin Seks lærte vi lærte at flytte os ind i Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindet og taknemmelighed i stedet.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg at give slip i min selvkritik og min selvros ved at flytte mig ud af Selvcentreringens Ring og ind i Gudscentreringens Ring i stedet.

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

19. November: Mangfoldighedens enestående

Igennem vores arbejde med vores Traditioner var vi blevet klar over, at vores forskellighed og mangfoldighed gjorde det umuligt for nogen enkelt person at tale på vegne af gruppen som helhed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 126

Før vi kom til Christs Anonymous, forestillede mange af os sig, at vi kunne tale på vegne af vores nære og kære, eller at vi kunne tale på vegne af vores venner og kollegaer eller på vegne af de Tolv Trin Fællesskaber, vi var en del af.

Efterhånden, som vores arbejde med vores ChrisAn Program udviklede sig, opdagede vi imidlertid, at vi var enestående, og dernæst gik det op for os, at alt og alle overalt på alle bevidsthedsplaner var enestående.

Vi indså, at der ikke fandtes én Moder Jord krop/fysisk krop magen til vores, selvom vi kunne genkende hinanden som mennesker, fordi vi for det meste alle gik på vores to ben og desuden havde et hoved, en torso, og to arme.

Vi opdagede også, at vi alle havde et tænkende sind, et Ego, der rummede vores individuelle og enestående måder at bruge vores foretrukne mentale-emotionelle energimønstre på, og at vi og andre havde forskellige og enestående måder at bruge disse mønstre på.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge udelukkende at tale på mine egne vegne om min personlige og enestående måde, som jeg bruger mine foretrukne mentale-emotionelle energimønstre på.

20. November: At elske os selv og vores liv

*Vi overgav os betingelsesløst til os selv og vores liv ved at vælge at gøre det, vi ville elske at gøre i **Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm** igennem hele vores dag.*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 70

Før vi kom til Christ's Anonymous, brugte mange af os vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego til at udvikle en tro på forskellige fantasier om, hvad vores udvalgte Højere Magt ønskede fra os for at give os det, vi ønskede, der var den glæde uden modsætninger, som vi kalder lykken.

Efter, vi kom til Christ's Anonymous og gav slip i vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego for i stedet at blive ført til identifikation med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, at vores allestedsnærende, alvidende, almægtige og udødelige/uforanderlige sande Selv, vores Ånd intet ønskede fra os, og at lykken var til rådighed for os hele tiden.

Efterhånden, som vi arbejdede med Trin To, Tre, Syv og Elleve og dermed blev bedre og bedre til at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, gav vi langsomt slip i vores fantasier om, hvad der skulle til for, at vi kunne opnå den tilstand af lykke, som vi ønskede at opleve under alle omstændigheder, uanset hvad de er,

Det fik os til at forstå, at vi kunne opnå lykken ved at være i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og når vi forholdt os til alle vores kroppe fra vores sande Selv, vores Ånd blev vi i stand til at elske os selv og vores liv betingelsesløst, og dermed blev vi i stand til at opfylde vores hjertes ønsker og således overgive os til Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg identificere mig med mit sande Selv, min Ånd, så jeg kan blive i stand til at være lykkelig og dermed til at elske mig selv og mit liv, nøjagtigt som jeg er, og nøjagtigt som mit liv er.

21. November: Modstand mod os selv og vores liv

Vi ønskede at undersøge nøjagtigt, hvad der stadigt fremkaldte modstand i os mod os selv og mod vores liv på et eller flere af vores eksistensplaner, for vi vidste nu, at modstanden forhindrede os i at overgive os betingelsesløst til enhver tid til vores liv og dermed til vores Højere Magts omsorg for os.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 39

Da vi begyndte at arbejde med Trin Fire i Christs Anonymous, begyndte vi at undersøge, hvad der skabte og manifesterede modstand mod os selv og vores liv, og vi opdagede, at modstanden altid bestod i en tanke med den tilhørende emotionelle følelse.

Det hjalp os meget at blive i stand til at sætte ord på den tanke med dens tilhørende emotionelle følelse, der var os selv og vores liv fjendtligt stemt, for derved blev vi også bedre i stand til at finde en tanke, der føltes bedre for os at fokusere på.

Vi udførte disse analyser i Trin Fire ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe og Superstrengene til at undersøge, hvordan denne modstand mod os selv og vores liv havde udtrykt sig fra vores barndom til nutiden.

I Trin Seks analyserede vi, hvordan modstand mod os selv og vores liv kom til udtryk i nutiden, og vi brugte Ringene og Superstrengene af Smerte og Glæde til at flytte os fra den tanke, der skabte og manifesterede modstand, til en tanke, der støttede os og vores liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Trin Fire og Seks til at blive i stand til at overgive mig til den betingelsesløst kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt overfor mig og mit liv, som jeg opdagede i Trin Tre.

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

22. November: Fokuserings-evne

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 72

Efterhånden, som vi praktiserede vores fokuserings-evne ved hjælp af Trin Elleve i vores Christs Anonymous Program, blev vi bedre og bedre til at observere vores tanker og følelser i mange forskellige sammenhænge.

Derved opdagede vi, at i ethvert NU fandt vi det, der var ønsket, og det, der ikke var ønsket, og således blev det også lettere og lettere for os at anvende vores Tiende Trin på de områder, der ikke var ønskede.

Vi opdagede også, at selvom vi flittigt arbejdede med vores Tiende Trin på at forvandle de områder, der ikke var ønskede, blev der alligevel ved med at være ting, der var ønskede, og ting, der ikke var ønskede i ethvert NU.

Hvis vi valgte at fokusere på det ønskede i enhver situation, opdagede vi, at vores liv blev bedre og bedre, fordi vi blev bedre og bedre til at opleve glæden over at

være til, og dermed at opnå vores mål i Christs Anonymous.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vælge at fokusere på det ønskede i enhver situation.

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

23. November: Lidelse er et valg

Da vi kom til Christs Anonymous, havde vi alle uden undtagelse lidt nok. Vi var blevet trætte af at lide, og vi ønskede at finde en vej ud af vores lidelser.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 18

Da vi begyndte at læse teksten til Trin Et i Christs Anonymous, blev vi overraskede over at læse, at vi var blevet trætte af at lide og ønskede at finde en vej ud af vores lidelser, fordi vi havde troet, at vi ikke havde et valg, men var tvunget til at leve med vores lidelser, hvad enten vi ville det eller ej.

Vi opdagede imidlertid, at vi havde et valg efter, at vi var kommet til ChrisAn, for vi kunne altid finde det, der var ønsket i enhver situation, og når vi tog situationen til hjerte, som noget vi havde ønsket, led vi ikke under den, men fandt den meningsfuld og interessant, også selvom den rummede eksistentiel smerte.

Indtil nu havde vi ment, at vi skulle modsætte os enhver smerte, men nu opdagede vi, at når vi overgav os til smerten, kunne den aflevere sit budskab om det, vi havde brug for at gøre for at skifte retning, og når vi tog smertens budskab til hjerte, havde den udført sin mission og kunne forlade os igen.

Ofte var vores smerte af fysisk art, og måske havde den været med os så længe, at vi opfattede den som en del af den, vi var, og det betød, at den var blevet til lidelse, men nu valgte vi at bruge vores ChrisAn Program til at tage vores lidelse til hjerte og befri den fra os ved at udføre de handlinger, som smerten foreskrev.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage smerten i en af mine eksistentielle lidelser til hjerte ved at lytte til smertens budskab og udføre de handlinger, som smerten foreskriver og dermed give smerten tilladelse til at forlade mig.

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

24. November: At miste fodfæstet

*Vi valgte også at ransage en af disse situationer fra vores dag i vores Tiende Trin for at finde måder og metoder, hvorpå vi kunne vende tilbage til enhed med vores sande Selv, vores Ånd og dermed til enhed med os selv, andre og vores liv i **Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm**.*

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 89

Når vi mistede fodfæstet i vores liv, mistede vi énheden med vores sande Selv, vores Ånd, og når vi var kommet ud af balance, mistede vi den centrumsfølelse, vi alle føler, når vi brugte ordet 'jeg', der refererer til den, vi er, og når vi lavede Program i Christs Anonymous vidste vi, at den vi refererede til som 'jeg' var vores sande Selv, vores Ånd.

Når vi mistede vores centrumsfølelse og ikke længere vidste, hvem vi var, fordi vi havde taget en ukærlig, hensynsløs, hårdhjertet og ubarmhjertig tanke til hjerte, og vi dermed sad fast i vores karakterdefekter, havde vi brug for at tage vores Tiende Trin i brug, så vi kunne ransage det, der blokerede vores énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Når vi havde taget vores karakterdefekter i brug, vidste vi ikke længere, hvem vi i sandhed var, og når vi kom til os selv igen, blev vi mindet om det gamle ordsprog, der sagde, at når penge er mistet, er intet mistet, når helbred er mistet, er noget mistet, når karakter er mistet, er alt mistet, og derfor blev vi villige til at give os selv genoprejsning ved hjælp af Trin Ti.

Når vi således var blevet færdig med vores Tiende Trins analyse, havde vi genvundet fodfæstet og kunne vende tilbage til vores sande Selv, for Ånd og dermed til glæden uden modsætning, som vi kalder lykken, og således blev vi i stand til at genindtræde i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Tiende Trin til at genvinde fodfæstet, hvis jeg mister det, så jeg kan genindtræde i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm.

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

25. November: Selvfordømmelse

Vi havde dømt os selv hårdt for ikke at være i stand til at kontrollere vores Ego, og det havde blot intensiveret vores lidelser.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 19

Inden vi kom til ChrisAn, havde vi haft svært ved at acceptere vores karakterdefekter, fordi vi havde fået indtryk af, at vi skulle skille os af med dem, og vi var ikke opmærksomme på, at selvom vores vejledere mente det godt, var de fejlinformeret.

Det var en stor lettelse for os at læse i Trin Et i vores Christs Anonymous Program, at vi var magtesløse over vores tænkende sind, vores Ego, og at vores forsøg på at kontrollere vores karakterdefekter gjorde vores liv uhåndterligt.

Dermed kunne vi begynde at give slip i vores kontrolforsøg og i stedet finde ud af, hvordan vi kunne modtage vores karakterdefekters budskab uden at såre os selv og andre, for vi forstod nu, at vores karakterdefekter ikke gav slip, før de var blevet hørt og forstået.

Da vi begyndte at tage deres budskab til hjerte, opdagede vi, at vi begyndte at vokse i visdom/Buddha bevidsthed og barmhjertighed/Kristusbevidsthed, fordi vi nu havde Smertens og Glædens Ringe og Superstrengene til at forvandle vores karakterdefekter til dyder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg standse min selyfordømmelse ved at forvandle mine karakterdefekter til dyder ved hjælp af Trins Seks i mit ChrisAn Program.

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

26. November: Vores alvidenhed

De fleste af os har også været i kontakt med vores Ånds alvidenhed i flygtige glimt i form af en dyb viden uden tanke og uden, at vi vidste det, vi vidste, fra nogle af vores oplevelser i livet, og dog vidste vi, at vi vidste det, vi vidste, udenfor enhver tvivl.

Vi vidste det blot, selvom vi ikke vidste, hvordan og hvorfra vi vidste det.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 34

Når vi oplevede denne følelse af at vide noget, som vi ikke kunne forklare os selv eller andre, hvordan eller hvorfra vi vidste det, havde vi kaldt det intuition, før vi kom til Christs Anonymous.

Efter, at vi havde gennemført vores Første Trin, forstod vi, at det var vores sande Selvs, vores Ånds alvidenhed, der trængte igennem vores menneskelige dagsbevidsthed som en meddelelse til os selv eller andre.

Da vi begyndte at lytte opmærksom til det, vi selv sagde, opdagede vi oftere og oftere, at de ord, der kom ud af vores mund, ikke var et udtryk for tanker, vi normalt tænkte, men for en indre viden vi havde.

Hvor vi før havde taget dette som et udtryk for, at vi var meget intuitive, tog vi det nu som en måde, hvorpå vi kunne lytte til vores sande Selv, vores Ånd, og dermed fandt vi endnu en måde, hvorpå vi kunne udvide vores bevidste kontakt med vores Højere Magt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lytte opmærksomt og respektfuldt til det, jeg selv siger.

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

27. November: *Sådan kan ChrisAn litteraturen bruges*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 118

Hensigten med den grundlæggende bog i Christs Anonymous, der hedder *Christs Anonymous – Det Trettende Trin*, er at oplyse medlemmerne om nogle eksistentielle principper, de kan bruge som rettesnor for deres arbejde i ChrisAn, og denne bog er den hellige tekst i ChrisAn Fællesskabet, så den kan derfor ikke ændres, selvom tidens tand måske ændrer samfundenes måde at håndtere livet på.

Hensigten med bogen *En sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Christs Anonymous* er at skåne medlemmerne fra at bruge tid og kræfter på at finde ud, hvordan de kan arbejde med de forskellige Trin, men enhver har friheden til at finde på forskellige andre måder at arbejde med Trinene på, hvis det enkelte medlem ønsker at tilegne sig Programmet på en anden måde.

Hensigten med bogen *Daglige kontemplationer for medlemmer af Christs Anonymous* er at give medlemmerne en mulighed for lettere at vedligeholde deres Program ved hjælp af daglig inspiration i form af et citat fra vores grundbog *Christs Anonymous – Det Trettende Trin* efterfulgt af nogle tanker om citatet og afsluttet med et forslag til at anvende Programmet på den måde, som dagens tekst lægger op til.

Hensigten med bogen *Sjette Trins analyser for medlemmer af Christs Anonymous* er, at bidrage til at spare medlemmerne for at bruge tid og kræfter på selv at skrive tappingprotokollerne ud og desuden gøre det muligt for dem at bruge farvekoderne i Sjette Trins analyserne til at forenkle deres overblik, når de arbejder med Programets Ringe og Superstrengte af Smerte og Glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg sætte mig ind i mit ChrisAn Fællesskabs litteratur.

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

28. November: *Vores udvalgte familie*

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 101

Da vi kom til Christs Anonymous, følte vi os hjemme, fordi vi følte et Fællesskab med de andre medlemmer, der havde det samme formål som os, nemlig at blive i stand til at vende tilbage til énheden med vores sande Selv, vores Ånd.

Lidt efter lidt, som vi vænnede os til de andre medlemmer, begyndte vi at opfatte dem som vores udvalgte familie, fordi vores fælles formål bandt os sammen på en enestående måde, som intet andet kunne.

Når vi havde et eksistentielt problem, var det ikke længere vores biologiske familie, vi henvendte os til for at få hjælp og støtte, men det var vores Christs Anonymous gruppe, vi henvendte os til, fordi de kunne vejlede os set på baggrund af ChrisAn.

Det var vigtigt for os, den/dem, vi søgte vejledning hos, kendte vores ChrisAn Program, fordi énheden med vores sande Selv, vores Ånd, var vores højeste prioritet, og på den måde kunne vi sikre os, at andres hjælp ikke var i modstrid med vores prioriteter.

Dagens kontemplation

I dag vælger jeg udelukkende at søge vejledning om mine eksistentielle problemer fra andre, der kender mit livs højeste prioritet, så jeg ikke bliver fejlinformeret.

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

29. November: Vores vejledning af vores tænkende sind, vores Ego

Når vi på denne måde klart viste vores tænkende sind, vores Ego, at vi ikke længere ønskede at gøre brug af vores karakterdefekter, hjalp vi samtidigt vores Ego til at tilpasse sig vores Sjæl, og således skete forvandlingen af vores karakterdefekter hurtigere og hurtigere, efterhånden som vi blev ved med at anvende vores Syvende Trin på vores daglige situationer.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 72

Da vi begyndte at arbejde med vores tænkende sind, vores Ego i vores Syvende Trin i Christs Anonymous, tog vores helbredelse for vores slavedom af vores tænkende sind vores Ego fart på en måde, vi ikke havde turdet drømme om.

Ved at bruge vores Syvende Trin hver gang vi oplevede, at en karakterdefekt var ved at få magt over os, blev vi bedre og bedre til at identificere vores karakterdefekter uden at forsvare vores brug af en given karakterdefekt.

Når vi forsvarede vores brug af en karakterdefekt, var det en vejledning til vores tænkende sind vores Ego om, at vi ønskede fortsat at gøre brug af den pågældende karakterdefekt under disse omstændigheder.

Vi ønskede imidlertid ikke at gøre brug af vores karakterdefekter, så derfor vejledte vi vores tænkende sind, vores Ego ved at bruge vores Syvende Trins Bønner til at samarbejde med vores Højere Magt om at blive befriet fra at bruge den karakterdefekt, der var aktiv.

Dagens kontemplation

I dag vil vejlede mit tænkende sind, mit Ego om, hvilke mentale-emotionelle energier, jeg ønsker at gøre brug af ved at bruge mit Syvende Trin til at samarbejde med min Højere Magt om at blive befriet fra en aktiv karakterdefekt i en situation, hvor en af mine karakterdefekter bliver aktiveret.

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

30. November: Selvrespekt

Ved at acceptere vores egne og andres følelser nøjagtigt som de var, følte vi os kraftfulde nok til at tage os af vores følelser og til at respektere og give plads til andres følelser, og som et resultat fulgte taknemmelighed og glæde i kølvandet på selv de mest forstyrrende følelser, hvad enten de påvirkede os indefra eller udefra.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 75

Før vi kom til Christs Anonymous var mange af os ikke opmærksomme på, at vi kunne bruge vores emotionelle følelser som GPS (Global Positioning System) til at bevæge os sikkert og veltilpasse rundt i vores psykologiske landskab.

Da vi arbejdede med de Konstruktive og de Destruktive Ringe og deres Superstrengte i Trin Fire, foretog vi os den første kortlægning af vores psykologiske landskab ved at beskrive, hvordan vi havde oplevet disse Ringe fra vores barndom til dagen i dag.

Efter den indledende kortlægning af vores psykologiske landskab i Trin Fire udvidede vi vores perspektiver ved hjælp af Ringene og deres Superstrengte i Trin Seks, hvor vi arbejdede med at studere, hvordan vi anvendte disse energier i vores daglige liv.

Dermed blev vi bedre og bedre til at acceptere vores egne og andres følelser, ligegyldigt om de var positive eller negative, for vi vidste nu, at de havde hver deres rolle at spille i vores livsoplevelse, og dermed voksede vores selvrespekt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg studere mit psykologiske landskab ved hjælp af mit ChrisAn Program, så jeg kan lære at respektere både mine negative og mine positive emotionelle følelser som lige værdifulde.

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

DECEMBER

01. DECEMBER: <i>LEV OG LAD LEVE</i>	246
02. DECEMBER: <i>GOD VELORDNET VEJLEDNING</i>	247
03. DECEMBER: <i>DEN MULTIFACETEREDE DIAMANT</i>	248
04. DECEMBER: <i>TOMHEDENS RING</i>	248
05. DECEMBER: <i>INDIVIDUALITET OG FÆLLESSKAB</i>	249
06. DECEMBER: <i>BEVIDSTHEDSUDVIDELSE</i>	250
07. DECEMBER: <i>ENKELHED</i>	251
08. DECEMBER: <i>BETINGELSESLØS KÆRLIGHED, OMSORG, MEDFØLELSE OG BARMHJERTIGHED</i>	251
09. DECEMBER: <i>AT TILGIVE OS SELV</i>	252
10. DECEMBER: <i>VORES SJÆLS BEVIDSTHED</i>	253
11. DECEMBER: <i>VORES EKSISTENTIELLE SMERTER</i>	254
12. DECEMBER: <i>AT BRINGE VORES LIDELSER TIL ENDE</i>	254
13. DECEMBER: <i>OMSORG FOR ALLE VORES KROPPE</i>	255
14. DECEMBER: <i>AT OPGIVE LYKKEN</i>	256
15. DECEMBER: <i>DE FIRE INDGANGE TIL OPFYLDELSENS RING</i>	257
16. DECEMBER: <i>ANSVARET FOR VORES SKYLD</i>	257
17. DECEMBER: <i>AT TALE PÅ ENS EGNE VEGNE</i>	258
18. DECEMBER: <i>SELVROS OG SELVKRITIK</i>	259
19. DECEMBER: <i>HJÆLPEREN</i>	260
20. DECEMBER: <i>TIENDE TRIN</i>	260
21. DECEMBER: <i>FORSVAR AF VORES KARAKTERDEFEKTER</i>	261
22. DECEMBER: <i>VORES FOKUS</i>	262
23. DECEMBER: <i>OVERDREVEN SKAM</i>	262
24. DECEMBER: <i>ENGLEKORETS LOVPRISINGSSANG</i>	263
25. DECEMBER: <i>TRADITION ET</i>	264
26. DECEMBER: <i>AT VEJLEDE VORES TÆNKENDE SIND, VORES EGO</i>	265
27. DECEMBER: <i>VEDLIGEHODELSE</i>	265
28. DECEMBER: <i>SELVCENTRERINGENS TENDENSER</i>	266
29. DECEMBER: <i>TJENESTE I CHRISAN</i>	266
30. DECEMBER: <i>TRIN FEM TIL OTTE</i>	267
31. DECEMBER: <i>ALT ER GODT</i>	268

01. December: *Lev og lad leve*

*Princippet i Ottende Tradition er Respekt:
Slogan: Lev, og lad leve.*

Efterhånden, som vi voksede i vores Christ's Anonymous Program, voksede vores individualitet også, og det gjorde det muligt for os, at blive bedre og bedre til at gå i énhed med vores sande Selv, vores Ånd.

Med vores forøgede evne til at respektere vores egen eneståendehed, vores individualitet, blev vi bedre og bedre til at overgive os til vores hjertes ønsker, og dermed blev vi også bedre og bedre til at tillade andre at gøre det samme.

På den måde blev vi i stand til at overgive os til princippet i Tradition Otte, der også kom til udtryk i glæden fra Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Når vi således levede vores liv i overensstemmelse med vores hjerte og tillod andre at leve deres liv i overensstemmelse med deres hjerte, blev vores liv en harmonisk vandring gennem livets oplevelse, fra én hjertefølt begivenhed til den næste.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg følge mit hjerte og give andre tilladelse til at gøre det samme.

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

02. December: God velordnet vejledning

En Christ's Anonymous gruppe er en gruppe, der følger de Tolv Trin og de Tolv Traditioner i Christ's Anonymous.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 107

Vores ChrisAn Fællesskab er organiseret på en sådan måde, at vi kan modtage god velordnet vejledning om, hvordan vi kan få mest muligt ud af vores medlemskab af Christ's Anonymous ved hjælp af vores litteratur, vores møder, vores sponsorkaber/helbredelsespartnerskaber og vores service struktur.

Vi har vores bog *Christ's Anonymous – Det Trettende Trin*, der fortæller os, hvad Christ's Anonymous Programmet handler om; vi har vores bog *En sponsors forslag til at arbejde med Programmet i Christ's Anonymous*, der foreslår os, hvordan vi kan udføre Programmet i samarbejde med vores udvalgte sponsor/helbredelsespartner.

Desuden har vi vores bog *Daglige kontemplationer for medlemmer af Christ's Anonymous*, som vi kan bruge til at være i daglig forbindelse Programmet principper, og desuden har vi vores bog *Sjette Trins Analyser for medlemmer af Christ's Anonymous*, som vi kan bruge til at lette vores arbejde med Sjette Trin.

Desuden kan vi vælge at blive en betroet tjener ved at påtage os forskellige funktioner, der tjener Fællesskabet som helhed, og det kan være at påtage sig at

være mødeleder, kasserer, kaffemand/dame eller velkomstperson under vores møder, og desuden kan vi påtage os at være en gruppe service repræsentant og repræsentere vores gruppe i vores Område Service Komité møder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge strukturen i mit Christs Anonymous Fællesskab til at få mest muligt ud af mit medlemskab af ChrisAn.

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

03. December: Den multifaceterede diamant

For det meste benægtede vi imidlertid vores Ånds tilstedeværelse, fordi vi var fortabt i vores tænkning og i vores trossystemer om, hvad Ånd burde være eller ikke burde være i stedet for det, hanhun ER.

Vi mente også, at hanhun burde tilsidesætte vores menneskelige begrænsning, uvidenhed, magtesløshed og dødelighed/foranderlighed, når vi havde brug for det, hvis vi skulle være villige til at opfatte vores Ånd som Virkelighed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 38

Vores tænkende sind, vores Ego kunne sammenlignes med en multifaceteret diamant, der strålede i alle regnbuens farver, hvis vi drejede den i lyset.

Dette havde fascineret os så meget, at vi blev addiktede til vores tænkende sind, vores Ego og brugte det meste af vores tid på at observere vores sind.

Lidt efter lidt, som vi forsømte de andre områder af vores eksistens, fordi vi var blevet addiktede til at observere vores tænkende sind, vores Ego, blev vi syge i krop og sind.

Vi blev syge i krop og sind på grund af vores misbrug af vores tænkende sind, vores Ego, fordi vores addiktion til at observere vores sind hele tiden, bragte hele vores system ud af balance.

Dagens kontemplation

I dag vil bruge mit ChrisAn Program til at arbejde på at komme mig over min addiktion til mit tænkende sind, mit Ego.

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

04. December: Tomhedens Ring

Vi opdagede, at hvis vi befandt os i Tomhedens Ring, når vi havde tom tid foran os, blev vores tomme tid ledsaget af en oplevelse af kedsomhed, og med kedsomheden kom en fornemmelse af meningsløshed, der fik os til at ønske at flygte fra os selv og vores liv, og det fik os til at føle os ensomme.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 52

I den græske mytologi kaldes Tomhedens Ring for Pandoras Æske, og det siges i mytologien, at den, der åbner æsken, kommer til at opleve alverdens lidelser som et resultat, fordi følelser af tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed kan føre til mange lidelser for de, der oplever at befinde sig i Tomhedens Ring.

Selvom vi kaldte Pandoras æske for Tomhedens Ring i Christ's Anonymous, oplevede vi, at selvom det var gammel vin på nye flasker at kalde Pandoras æske for Tomhedens Ring, var det sandt for os, at når vi befandt os i Tomhedens Ring, oplevede vi de værste lidelser, vi kendte, i form af vores ensomhed, meningsløshed, kedsomhed og tomhed.

I Christ's Anonymous siges det, at Tomhedens Ring er udspringet til alle vores karakterdefekter, og lidt efter lidt som vi undersøgte sagen, opdagede vi, at vi havde udført mange handlinger i vores liv, der alle blev udført med henblik på at undgå at komme til at opleve at sidde fast i Tomhedens Ring.

Inden vi kom til Christ's Anonymous havde de fleste af os forsøgt at flygte fra Tomhedens Ring på mange forskellige måder uden at være klar over, at det ikke kunne lade sig gøre, så nu om dage brugte vi i stedet vores ChrisAn Program til at tage os af os selv, når vi opdagede, at vi befandt os i Tomhedens Ring.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg lære at tage mig af mig selv ved hjælp af mit ChrisAn Program, især hvis jeg opdager, at jeg befinder mig i Tomhedens Ring.

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

05. December: Individualitet og Fællesskab

Vi undersøgte de gruppesammenhænge, vi var en del af, og udforskede, hvordan vi bedst kunne skabemanifestere en harmonisk forening af vores forskellighed som forskellige mennesker uden at give slip i vores individualitet i vores ønske om at have et fællesskab med andre.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 107

I vores Traditioner, vores Trettende Trin, lærte vi at sætte den åndelige klarhed, vi havde opnået ved hjælp af vores Tolv Trin, ind i de jordiske sammenhænge, vi var en del af, og det drejede sig især om de Fællesskaber, vi var en del af, hvad enten det var en af to i vores ægteskab eller en af mange i vores andre Fællesskaber.

Fra vores erfaringer med at leve i stammesamfund tidligere i vores historie som menneskehed, havde vi endnu dybe rødder i at søge Fællesskab med andre ved at være enige med dem, og det havde ført til flokmentaliteten, der undertrykte

stammens medlemmer, hvis de havde et andet perspektiv på livet end stammen havde.

Som medlemmer af Christs Anonymous var udviklingen af vores evne til at stå ved vores eneståendehed, vores individualitet langt fremskredent, og vi havde gennemlidt meget i vores læreproces, hvor vi langsomt lærte at stå ved, at vi vidste, at vi alle er enestående, så vi har alle vores eget enestående/individuelle perspektiv på os selv, andre og livet.

Vores lidelser udsprang af, at mange følte sig utrygge ved, at vi gav udtryk for vores eget perspektiv på Virkeligheden i stedet for at være enig med dem, vi havde et Fællesskab med lige NU og HER, og det havde givet anledning til mange eksistentielle smerter, som vi nu brugte vores ChrisAn Program til at komme os over.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at undersøge, hvordan jeg kan udtrykke min individualitet uden at krænke andre.

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

06. December: Bevidsthedsudvidelse

Princippet i Elfte Trin er Bevidsthedsudvidelse.

Slogan: Gud, Din Vilje ske.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 98

Da vi kom til Christs Anonymous havde de fleste af os været på den åndelige vej længe, og vi havde mange forestillinger om, hvad bevidsthedsudvidelse drejede sig om uden at tænke over, at vores bevidsthed blev udvidet hver dag på mange måder af livets oplevelse.

Når vi talte om bevidsthedsudvidelse i Trin Elleve havde vi en bestemt bevidsthedsudvidelse i tankerne, der drejede om at komme i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, som vi opnåede ved hjælp af bøn og meditation.

Vi udførte denne praksis for at udvide vores bevidste kontakt med vores sande Selv, vores Ånd mere og mere, både fordi vi ønskede den bevidsthedstilstand af glæde, som det medførte, og fordi vi ønskede at kende vores Højere Magts vilje for os.

Vi ønskede at kende vores Højere Magts vilje for os, fordi vi lidt efter lidt havde opdaget, at vores Højere Magts vilje for os og vores egen vilje for os, som den kom til udtryk inderst inde, var én og den samme, og vi ønskede at kende vores egen sande vilje for os selv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge bøn og meditation til at udvide min bevidsthed, så jeg kan komme til at kende min egen sande vilje for mig.

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

07. December: Enkelhed

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 111

Efterhånden, som vores udvikling af vores Trettende Trin, vores Traditioner blev mere og mere fremskreden, blev det vigtigere og vigtigere for os at holde alting enkelt både i vores forståelse af vores Christs Anonymous Program, i vores samspil med andre i vores ChrisAn Fællesskab og i vores private forhold.

Det hjalp os både som oldtimere og nykommere, at vi fastholdt vores grundlæggende formål med at være medlemmer af Christs Anonymous, så vi ikke bandt os til andre formål end at arbejde på at komme os over vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, både når vi delte til møder, og når vi deltog i service.

Medens vi havde arbejdet med vores Trin, havde vi også arbejdet med at flytte os fra Hovmodets Nanoring med dens uoprigtighed, snedighed, upålidelighed og fremmedgørelse til Sandhedens Nanoring med dens oprigtighed, enkelhed, pålidelighed og velkendthed, der er antidoten til Hovmodets Nanoring.

Disse Ringe havde lært os værdien af enkelhed på en meget dyb og omfattende måde, hvad enten det drejede sig om at skabemanifestere enkelhed i de områder, vi ønskede at deltage i, eller det drejede sig om enkelhed i vores ChrisAn Fællesskab, når vi delte om vores helbredelse for vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg holde alting enkelt.

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

08. December: Betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed

Som et resultat af disse erkendelser stod det os klart, at når vi identificerede os med en hvilken som helst form i stedet for med vores sande Selv, vores Ånd, blev vi ved med at søge efter os selv i det ydre, hvorimod vores sande Selvs, vores Ånds essens var centreret i det indre, hvorfra al Glæde over at Være til

udspringer.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 28

Efterhånden, som vores befrielse fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego fandt sted, blev vi også bedre og bedre til at give slip i vores identifikation med vores tænkende sind, vores Ego, og det resulterede i, at vi dermed begyndte at give slip i vores identifikation med alle former.

Derved opdagede vi, at når vi var i stand til at give slip i vores identifikation med alle former, hvad enten det drejede sig om vores materielle besiddelser, vores fysiske krop, vores energikrop, vores emotionelle krop, vores tankekrop eller vores Sjæl, blev vi i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd.

Da vi blev i stand til at identificere os med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, hvorfor vi ikke havde været i stand til at udtrykke betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, selvom vi var åndelige aspiranter, fordi dette ikke var muligt, så længe vi var identificeret med form.

Først da vores ChrisAn Program førte os frem til enhed med vores sande Selv, vores Ånd, opdagede vi, hvem vi i Virkeligheden er bag alle de skabte og manifesterede former, og dermed opdagede vi, at vi er betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, og at vi ikke kunne være andet uden at smerte.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg acceptere, at jeg kun kan udtrykke betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed, når jeg er i énhed med mit sande Selv, min Ånd, og at det er i denne tilstand, at jeg oplever betingelsesløs Glæde over at Være til.

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

09. December: *At tilgive os selv*

I Trin Otte havde vi brug for at blive rede til at tilgive os selv for de fejl, vi mente, vi havde begået i fortiden, og vi blev rede til at tilgive os selv ved at lave en liste over de fejl, vi mente, vi havde begået mod os selv, andre og Verden som helhed samtidigt med, at vi skrev ned, hvordan vi planlagde at give os selv, andre og Verden som helhed genoprejsning for vores fejl.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 67

Til vores store overraskelse handlede Trin Otte ikke om, at vi skulle give andre genoprejsning for de fejl, vi mente, at vi havde begået mod dem, men om at befri os selv fra følelser af skyld og skam, der er de dødeligste gifte for vores åndelige liv, som vi er i Christ's Anonymous for at arbejde med.

Vi havde troet, at vi skulle give genoprejsning til andre for, at vi kunne opnå

deres tilgivelse for de fejl, vi havde begået, men vi opdagede, at vi skulle give genoprejsning for disse fejl for at blive i stand til at tilgive os selv for de fejl, vi mente, at vi havde begået, men som ofte var blevet glemt af alle andre.

I dette arbejde opdagede vi, at den, vi havde sværest ved at tilgive for en fejl, var os selv, og at den vi havde mest brug for at tilgive, var os selv, for selvom det var sandt, at vi skulle give genoprejsning til andre for at bruge vores karakterdefekter imod dem, skulle vi også give os selv genoprejsning for at have brugt dem.

I Trin Seks, bevægede vi os gennem forvandlingsprocessen fra karakterdefekternes smerte til dydernes glæde så mange gange, at vi fik et valg imellem dem, så når vi kom til at bruge en karakterdefekt i en situation, havde vi brug for at give os selv genoprejsning og dermed blive i stand til at tilgive os selv for fejlen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg beslutte mig for, hvordan jeg vil give mig selv og andre genoprejsning for at have brugt en karakterdefekt i en situation, så jeg kan blive i stand til at tilgive mig selv for min fejl.

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

10. December: Vores Sjæls bevidsthed

Indtil vi kom til Christs Anonymous, havde vi identificeret os med vores tænkende sind, vores Ego, men nu blev vi bevidste om, at bag vores Ego var der en større bevidsthed, der observerede vores tænkende sind, vores Ego, og denne bevidsthed kalder vi for vores Sjæl/Super Ego/sociale krop.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

De fleste af os havde brugt ordene Sjæl og Ånd for en og den samme energiform, inden vi kom til Christs Anonymous, men allerede i vores arbejde med Trin Et i ChrisAn blev vi opmærksomme på, at der er forskel på de to energiformer.

Vores sande Selv, vores Ånd er allestedsnærværende, alvidende, almægtig og udødelig/uforanderlig, og vores Sjæl er en manifesteret skabning og som sådan begrænset, uvidende, magtesløs og dødelig/foranderlig.

Da vi begyndte at se på vores Sjæl som vores sociale krop, som det blev foreslået i Trin Et, blev vi opmærksomme på, at vores Sjæl smertede, når vi var ukærlige, hensynsløse, hårdhjertede og ubarmhjertige.

Vi blev også bevidste om, at det var vores Sjæls opgave at lære os over tid at finde glæde i stedet for smerte i vores sociale liv i stedet ved at være kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige både overfor os selv og andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg være kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig overfor alle mine egne og andres kroppe i mit sociale liv.

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

11. December: Vores eksistentielle smerter

Vi spurgte os selv: Hvis min Højere Magts kærlighed til og omsorg for mig er betingelsesløs, hvorfor sørger min Højere Magt så ikke for, at sådanne ubehageligheder ikke sker for mig?

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 37

Da vi kom til Trin To havde vi brug for at undersøge vores trossystemer for at finde ud af det, vi troede om en Højere Magt, der kunne gøre det svært for os at overgive vores vilje og vores liv til vores udvalgte Højere Magts omsorg i Trin Tre.

For de fleste af os var det svært at forstå, at vi kunne lide under forskellige eksistentielle smerter, hvis vi skulle have tillid til, at vores udvalgte Højere Magts hensigt overfor os var kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig.

Allerede i Trin Et lærte vi, at der var en kærlig, omsorgsfuld, medfølelse og barmhjertig hensigt bag alt, fordi alle vores personlige og upersonlige kroppe havde til hensigt at tjene os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Da vi undersøgte vore eksistentielle smerter nøjere i Trin To opdagede vi, at vores eksistentielle smerter også tjente os med kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed ved at henlede os på områder af vores eksistens, der havde brug for vores omsorg.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undersøge den kærlige, omsorgsfulde, medfølelse og barmhjertige hensigt, der ligger bag mine eksistentielle smerter ved hjælp af Trin To.

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

12. December: At bringe vores lidelser til ende

Vi havde prøvet på at skille os af med vores vrede, bekymring, ængstelse, stress, depression og frygt ved at søge hjælp fra den medicinske videnskab blot for at opdage, at selvom vores vrede, bekymrede, ængstelige, stressede, deprimerede og bange tanker og følelser blev neutraliserede, blev de stadig ikke helbredt ved hjælp af disse midler, og før eller siden holdt vores udvalgte medicinske hjælpemidler op med at virke for os.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 18

Inden vi kom til Christs Anonymous havde mange af os opfattet smerte og lidelse som det samme, men efter vi kom til ChrisAn, blev vi opmærksomme på, at smerte var et kortvarigt handlingssignal, og at lidelse var at undlade at udføre den handling, som smerten foreskrev.

Når vi fortsat undlod at udføre den handling, som smerten foreskrev, enten fordi vi ikke vidste, hvad vi skulle stille op med smerten, eller fordi vi ikke ønskede at bruge tid på at tage os af smerten, kunne det ske, at smerten blev til lidelse ved at blive kronisk.

Efter vi kom til ChrisAn, opdagede vi også, at vi kunne komme os over mange kroniske smerter ved hjælp af Smertens og Glædens Ringe eller deres Superstreng, fordi vi kunne bruge dem til at undersøge en kronisk smerte og således arbejde på at komme os over den.

Dette kunne lade sig gøre, fordi enhver smerte havde sin oprindelse i en tanke, der førte til en emotionel følelse, der førte til en fysisk følelse, og ved at føre en kronisk fysisk smerte tilbage til sin oprindelse på tankeplanet, kunne vi i mange tilfælde komme os over den.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Smertens og Glædens Ringe eller deres Superstreng til at arbejde på at komme mig over en kronisk fysisk smerte, jeg lider under.

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

13. December: Omsorg for alle vores kroppe

I løbet af vores Trinarbejde havde vi opdaget, at alle vores kroppe - vores Moder Jord krop/fysiske krop, vores æteriske krop/energikrop/rum og tid krop, vores astrale krop/emotionelle krop, vores kausale krop/mentale krop/tankekrop/Ego og vores Sjæl/Super Ego/sociale krop - følte sig elskede og veltilpasse, når vi viste dem kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 88

Inden vi kom til Christs Anonymous var det ikke faldet os ind, at vi kunne opfatte vores forskellige eksistenslag som en krop, som vi havde brug for at vise kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed til.

Vi viste vores Moder Jord krop/fysiske krop kærlighed ved at se på hans&hendes form og måde at være i Verden på med venlighed og værdsættelse, og på samme måde viste vi vores andre kroppe kærlighed til ved at se på dem med venlighed og værdsættelse.

Vi viste alle vores kroppe omsorg for ved at sørge for, at de var veludhvilede, veltrænede, velplejede og velernærede, hvad enten det var vores Moder Jord krop/fysiske krop, eller det var vores Sjæl/Super Ego/sociale krop, det drejede sig om.

Vi viste dem medfølelse ved at give dem plads og tid til at komme sig, når de var syge eller smertede, og vi viste dem barmhjertighed ved at give dem tilladelse til at udtrykke sig, selvom deres udtryk var dysfunktionelt eller drejede sig om deres sygdomme eller smerter.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at vise alle mine kroppe kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed.

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

14. December: At opgive lykken

Vi gjorde dette ved at tillade NUET at afsløre for os, hvad der var den rette handling for os lige NU lige HER, og det var uden undtagelse den handling, som vi med glæde ville udføre i modsætning til en handling, der havde sin rod i vores tænkende sind, vores Ego, der fortalte os, at vi burde opgive lykken lige NU lige HER for at foretage os handlinger, vi ikke havde lyst til i vores forgæves forsøg at opnå et mere lykkeligt liv i en fjern og fiktiv fremtid, der indtil nu ikke havde vist sig.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 71

Da vi kom til Christs Anonymous, opdagede mange af os, at vi foretog os mange ting, som vi i Virkeligheden ikke ønskede at deltage i, og som vi derfor bare ønskede at få overstået, så vi kunne komme i gang med det, vi ønskede at bruge vores tid på.

Vi opdagede også, at når vi ikke havde lyst til at udføre den opgave, vi var i færd med, havde vi ikke hjertet med i den, og dermed blev vores handling en hjerteløs handling både overfor os selv og overfor andre, der muligvis var deltagere i opgaven.

Vi ønskede ikke længere at være hjerteløse overfor os selv eller andre, så vi begyndte at undersøge, hvad det var, vi forestillede os, at vi ville få ud af at udføre den pågældende opgave, når vi var villige til at udføre den, selvom vi ikke havde lyst til det.

Lidt efter lidt opdagede vi, at nogle opgaver ønskede vi at udføre, selvom vi ikke havde lyst til det, fordi vi ønskede at opnå bestemte mål ved at udføre dem, og når det var tilfældet, valgte vi at bruge vores ChrisAn Program til at lære at elske de pågældende opgaver.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit ChrisAn Program til at lære at elske de opgaver, som jeg ønsker at udføre, selvom lysten til at udføre dem mangler.

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

15. December: De fire indgange til Opfyldelsens Ring

Vi fandt styrken til at bære vores tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed ved at fylde vores tomme tid op med møder i Fællesskabet i Christs Anonymous, med vores personlige arbejde med Programmet i ChrisAn og med at opbygge et forhold til vores Sponsor eller vores helbredelsespartner og til andre medlemmer af vores Fællesskab, mennesker, der ligesom os, ønskede at opgive deres addiktion til deres Ego for at blive ført til Glæde over at Være til ved hjælp af identifikation med deres sande Selv, deres Ånd.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 24

Selvom vi opfattede det som en fordel at blive befriet fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, måtte vi indse, at det var en enorm forandring i vores måde at forholde os til os selv, vores liv, andre og Verden som helhed på.

Vores optagethed af vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego havde medført, at vi hele tiden var optaget af det, der foregik i vores tænkende sind, vores Ego, og da vi gav slip i denne sygdom, opdagede mange af os, at det fik os til at træde ind i Tomhedens Ring.

Vi ønskede at finde ud af, hvordan vi kunne undgå at føje svie til smerte ved ikke blot at give slip i vores gamle livsstil, men ved derudover at træde ind smerten fra Tomhedens Ring med dens tomhed, kedsomhed, meningsløshed og ensomhed.

Vi gjorde dette ved at lade os føre ind i Opfyldelsens Ring med dens opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed ved hjælp af vores ChrisAn Fællesskab, vores sponsor, vores helbredelsespartner, vores Christs Anonymous Program og vores møder.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge en af de fire indgange til Opfyldelsens Ring – opfyldelse, interesse, meningsfuldhed og énhed – til at flytte mig ind i glæden fra Opfyldelsens Ring ved hjælp af det, Christs Anonymous har at tilbyde.

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

16. December: Ansvaret for vores skyld

Vi påtog os ansvaret for den del, som vi følte os skyldige over og gav slip i deres følelser af skyld eller mangel på skyld, som noget, der er mellem dem og deres Højere Magt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 78

Da vi kom til Trin Otte, havde vi brug for at lave en liste over det, vi følte os skyldige over, og som vi derfor skammede os over, så mange af os havde frygtet at komme til Trin Otte og komme ansigt til ansigt med vores skyld og vores skam for ikke at tale om at skulle dele dette med vores sponsor eller vores helbredelsespartner.

Derfor anså mange af os vores Ottende Trin for at være lige så krævende som vores Fjerde Trin, fordi vores Ottende Trin krævede af os, at vi stod ved det, vi følte skyld og skam over, hvor det i Trin Fire havde drejet sig om det, vi syntes, at andre skulle føle sig skyldige over, og som de derfor burde skamme sig over.

Da vi rent faktisk læste teksten til Trin Otte, opdagede vi, at det ikke handlede om, at vi skulle indrømme vores skyld og skam både overfor os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab for at fornægte og ydmyge os selv, men for at befri os selv fra skyld og skam.

Når vi tog ansvar for vores skyld og skam og derfor gjorde os rede til at give os selv og andre genoprejsning for de handlinger, der havde skabt og manifesteret vores følelse af skyld og skam, opdagede vi, at vi heller ikke udførte Ottende og Niende Trin for at opnå andres tilgivelse, men for at blive befriet for skyld og skam, der er de dødeligste gifte for vores åndelige liv.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg tage ansvar for min skyld og skam ved hjælp af Trin Otte og Ni.

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

17. December: At tale på ens egne vegne

Vi holdt op med at skjule os i mængden ved at lade som om, vi talte på hele gruppens vegne.

Vi blev heller ikke modløse og opgav at udtrykke os, fordi vi var den eneste, der havde et bestemt synspunkt.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 119

Da vi kom til Christ's Anonymous havde mange af os store problemer med vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, fordi vi var vant til at tage vores tænkende sind, vores Ego meget højtideligt og det i en sådan grad, at vi troede på næsten alt det, vores tænkende sind, vores Ego fortalte os.

Vores tænkende sind, vores Ego var imidlertid fyldt med tanker, der ikke tilhørte os, fordi de var blevet givet til os af andre, så vi talte ofte på andres vegne, når vi

udtrykte os, og hvis der var nogen, der modsagde os, følte vi os forvirrede og blev vrede over at blive modsagt, fordi de tanker, vi udtrykte ikke var vores egne, så vi havde ingen forklaring på dem.

Når de tanker, vi udtrykte, ikke udsprang fra vores personlige oplevelser, var de ikke vores egne, og det kunne det føre til mange stridigheder i vores sociale liv, men efterhånden, som vi frigjorde os fra vores addiktion til vores tænkende sind, vores Ego, blev vi bedre og bedre til kun at tale på vores egne vegne.

Vi blev bedre til at tale på vores egne vegne, fordi vores ChrisAn Program lærte os at sortere de tanker fra, der ikke var vores egne, og beholde de tanker, der var det, og dermed mistede vi vores behov for at overmande andre med vores tanker, og havde i stedet opnået styrken til at tale i 'jeg' form uden forvirring eller vrede over modsigelser.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg udtrykke mig i 'jeg' form, når jeg har samtaler med andre.

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

18. December: Selvros og selvkritik

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 46

I nutidens travle samfund havde mange af os en kamp med tiden, og vi brugte kalendere for at prøve på at dele vores 24 timer ind i mindre dele, hvor vi kunne udrette de ting, som vi havde brug for at udrette, eller som vi havde lyst til at udrette.

Dette skabte og manifesterede en konstant stresset tilstand i mange af os, fordi vi havde en tilbøjelighed til at rose os selv, hvis det lykkedes os at udføre det, vi havde på vores handlingsplan for dagen, og at kritisere os selv, hvis det ikke lykkedes for os.

Dermed landede vi i smerten fra Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros, og hvis vi ikke ændrede vores måde at forholde os til vores tidsanvendelse på, kunne vi blive kronisk stressede.

I Christs Anonymous lærte vi at flytte os fra Selvcentreringens Ring til Gudscentreringens Ring med dens glæde, kraft-tilførsel, åbensindethed og taknemmelighed, og dermed blev vi i stand til at give slip i vores selvros og selvkritik angående vores tidsanvendelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge Gudscentreringens Ring til at give slip i min selvros og min selvkritik angående min tidsanvendelse.

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

19. December: Hjælperen

Vi gjorde også vores bedste for at huske, at det er ingen givet at hjælpe alle med ethvert problem, og at det ikke ville give os glæde at hjælpe nogen, hvis vi ikke havde fået skænket evnen til at hjælpe på det pågældende område.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 45

Ved hjælp af vores arbejde med vores Program i Christ's Anonymous, havde vi opnået en veludviklet evne til at sætte os i andre menneskers sted, og desuden havde vi opnået den veludviklede barmhjertighedsevne, som vi kalder Kristusbevidsthed.

Vi blev let grebet af medfølelse, når vi så et andet menneske lide, og det kunne medføre, at vi trådte til for at hjælpe uden at overveje, om vi havde den fornødne erfaring til at hjælpe og uden, at vi var blevet bedt om hjælp.

Hvis vi trådte hjælpende til uden at have erfaring på området eller uden at være blevet bedt om hjælp eller uden, at vi følte glæde ved udsigten til at hjælpe, men blot fordi vi havde medfølelse med det pågældende menneske, kalder vi dette for medafhængighed.

Når vi opdagede, at vi befandt os i smerten fra Medafhængighedens Ring med dens frelser-rolle, forfører-rolle, offer-rolle og krænker-rolle, flyttede vi os omgående ind i glæden fra Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring med dens ikke-tilknytning, integritet, respekt for selv og respekt for andre.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg øjeblikkeligt flytte mig ind i glæden fra Den Følelsesmæssige Ædrueligheds Ring, hvis jeg opdager, at jeg befinder mig i smerten fra Medafhængighedens Ring.

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

20. December: Tiende Trin

For de fleste af os var det vanskeligt at lave en skreven Tiende Trins ransagelse dagligt, for på dette tidspunkt i vores ChrisAn Trinarbejde var vi for det meste forbundet med vores sande Selv, vores Ånd, så vi befandt os i Det Nuværende

Øjeblikks Lyksalige Strøm det meste af tiden og følte vores Glæde over at Være til mange gange i løbet af vores dag

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 79

Efterhånden, som vi udviklede vores personlige Program i Christs Anonymous, blev vi mere og mere bevidste om vores tanker og de emotionelle følelser, der strømmede fra vores tanker til vores emotionelle følelsers sæde i vores solar plexus.

Allerede inden vi kom til Christs Anonymous, havde mange af os arbejdet med selvudvikling, og dermed havde vi lært at vikle os ud af mange af vores mest iøjnefaldende og smertefulde karakterdefekter.

Derfor var det nødvendigt for os at udvikle en større evne til at observere mindre følelsesmæssige svingninger, så vi kunne blive i stand til at tage os af vores karakterdefekter i deres vorden, så vi kunne komme til at bruge vores Tiende Trin.

Vi udviklede vores observationsevne ved at observere bevægelser i vores solar plexus, der er sædet for vores indre barn, vores emotionelle følelser, og ved at gøre dette blev vi bedre og bedre til at skifte retning, når vi mærkede, at vi havde brug for det.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg observere mit indre barn i solar plexus, så jeg kan tage mig af potentielle dysfunktioner ved hjælp af mit Tiende Trin.

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

21. December: Forsvar af vores karakterdefekter

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 66

Lidt efter lidt, som vores fremgang i Programmet i Christs Anonymous udviklede sig, nåede vi frem til det Syvende Trin, og dermed begyndte vi at undersøge, hvad det indebar, at vi forsvarede vores karakterdefekter.

Efterhånden, som vi blev vi bedre og bedre til at gennemskue, hvorfor vi fandt det rimeligt at forsvare vores karakterdefekter, opdagede vi, at det ikke var en karakterdefekt, vi forsvarede, men den kærlige hensigt, der lå bag den.

Selv når vi blev hævngherrige overfor et medmenneske, kunne vi få øje på, at der lå en kærlig hensigt bag vores hævngherrighed, men samtidigt opdagede vi, at den kærlige hensigt ikke var blevet opfyldt.

Det gjorde det lettere for os at se på vores karakterdefekter, fordi vi vedkendte os den kærlige hensigt, vi havde, og derefter kunne vi bruge vores Sjette Trin til forvandling, så vores kærlige hensigt kunne blive opfyldt.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg undersøge mit forsvar for en af mine karakterdefekter ved hjælp af mit Syvende Trin, så jeg kan forvandle den til en dyd ved hjælp af mit Sjette Trin og dermed opfylde min kærlige hensigt.

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

22. December: Vores fokus

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

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 10

Før vi kom til Christs Anonymous, var mange af os ikke opmærksomme på, at vores tænkende sind, vores Ego spillede en afgørende rolle både i vores ønskers opfyldelse og i vores åndelige liv.

Vi var vant til at svinge i vores tænkende sinds, vores Egos dualistiske tankesystem, både når vi var sammen med andre, og når vi var alene, og denne svingning tyngede os og gjorde os usikre på vores beslutninger.

I Christs Anonymous var det derfor vigtigt for os at lære at acceptere, at det valg, vi foretog os, måske viste sig at være en fejl, fordi vi havde behov for at lære at acceptere, at enhver læreprocess rummer fejltagelser.

Vi ønsker, at den oplysning og visdom, der kommer ud af lærerprocesser, så vi minder os selv om, at vi kan bruge vores Kristusbevidstheds tilgivelse af fejl i vores læringsprocesser, så vi ikke behøver at frygte for at begå fejl.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at acceptere både glæde og smerte som en del af min læreproces.

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

23. December: Overdreven skam

Da vi begyndte at give vores genoprejsninger, opdagede vi somme tider, at nogle af de områder, vi havde bragt ud i det åbne, var blevet glemt af de andre implicerede, og vi følte en stor lettelse ved at opdage, at vi ikke havde nær så meget grund til at skamme os, som vi havde forestillet os.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 77

På vores åndelige vej havde vi lært mange begreber at kende, der gav os et fingerpeg om, hvordan det kunne være til vores fordel at handle, føle, tænke, samspille med andre og forholde os til en Højere Magt, hvis vi ønskede at nå vores åndelige mål.

Når vi sammenlignede vores handlinger, følelser, tanker, sociale samspil og vores forhold til en Højere Magt med disse forslag, følte mange af os, at vi ikke levede op til den standard, der skulle til, og det fik os til at skamme os over os selv.

Derfor var det vigtigt, at vi bragte alle de områder ud i det åbne i vores Ottende Trin, som vi skammede os over, hvad enten det var situationer, vi opfattede som bagateller eller det var store situationer, som fremkaldte vores skam over os selv.

Når vi derefter nåede til Trin Ni, var vi rede til at befri os fra skammen over os selv ved at give os selv og andre genoprejsning for de fejl, vi mente, at vi havde begået, som ofte var blevet glemt af de andre implicerede i situationen.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit Ottende Trin til finde ud af, hvordan jeg kan give mig selv og andre genoprejsning for en situation, hvor jeg skammede mig over mig selv og Trin Ni til at give mig selv og andre genoprejsning.

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

24. December: Englekorets Lovprisningssang

Denne følelse af lethed og klarhed kaldte vi hengivent Englekorets Lovprisningssang, og den forøgede vores tro på vores Program, vores ønske om og motivation til at bruge det mere og mere i vores daglige liv og vores håb om, at vores sårede indre barn kunne blive ved med at komme sig uden hensyn til omstændighederne, der havde været, var og ville komme.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 81

Mange af os forestillede os, at fordi Trin Ti var det Trin, hvor vi arbejdede med at forvandle vores karakterdefekter til dyder betød det, at vi udelukkende ville føle vores karakterdefekters smerte i dette Trin.

Efterhånden, som vi arbejdede med Trin Ti opdagede vi imidlertid, at når vi

nåede til forvandlingens punkt i Sjette Trin og havde givet genoprejsning for vores fejl i Niende Trin, oplevede vi klarhed og lys.

Efter at have taget os af vores karakterdefekters tyngde og uklarhed i Tiende Trin, var det en stor befrielse for os at opleve lethed og klarheden fra parringen med vores dyder, der tillod os at se med klarhed og visdom.

Dette vise og klare perspektiv på situationen kaldte vi hengivent for Englekorets Lovprisningssang, der lovpriste vores omsorg for vores Ego og dermed gjort det muligt for vores Ego at komme på linje med vores Sjæl.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg glæde mig over at opleve Englekorets Lovprisningssang i mit Tiende Trin.

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

25. December: Tradition Et

Ved at arbejde med den Første Tradition fandt vi ud af, på hvilke måder vi kunne blive en komfortabel og harmonisk del af enhver gruppe, vi var involveret i, og hvordan vi kunne bidrage til, at andre følte sig veltilpasse på samme måde som en del af vores gruppe.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 101

For de fleste af os i Christs Anonymous havde vores sociale liv været et problem for os siden vores tidligste barndom, fordi vi var åndelige aspiranter og ofte havde valgt at lade os føde ind i jordbundne familier.

Vores familie troede, at Virkeligheden udelukkende bestod i det, vi kunne opleve ved hjælp af vores fem sanser, og hvis noget ikke kunne måles eller vejes, havde det ingen værdi.

Vi havde glemt vores formål, så det var meget forvirrende for os, at vores omgivelser havde svært ved at forstå os og vi dem, men som et resultat begyndte vi at søge efter forældrene bag vores forældre og fandt Gud.

Dette standsede vores kamp for at blive forstået af jordbundne mennesker, og i stedet fandt vi et Fællesskab i ChrisAn, hvor vi kunne dele vores perspektiver og blive inspireret af andre til at udvide vores forståelse.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg arbejde på at blive en veltilpas og harmonisk del af min ChrisAn familie.

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

26. December: *At vejlede vores tænkende sind, vores Ego*

Så snart vi vågnede op om morgenen, begyndte vores tænkende sind, vores Ego hurtigt at sludre løs om emner fra i går, forslag om planer for dagen og meninger om forskellige emner, men vi ønskede at bruge vores Elvte Trin til blidt at lede vores tænkende sind, vores Ego, til vores ønskede tilstand af væren - at være i Det Nuværende Øjeblikks Lyksalige Strøm med Glæde over at Være til – og vi gjorde dette ved hjælp af bøn og meditation.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 87

Efterhånden, som vi blev hjemmевante i vores Sjette og Syvende Trin, vidste vi altid og uden undtagelse, hvor vi befandt os i vores psykologiske landskab, fordi vi valgte at observere de tanker, der strømmede gennem vores sind.

Mange af os lod os opsluge af vores addiktion til vores tænkende sinds vores Ego fra morgenstunden ved at tænke smertefulde tanker om fortiden og fremtiden, og dermed drænede vi os selv for glæde over dette nu.

Da vi kom til Trin Elleve, opdagede vi, at vi med lethed kunne gå i énhed med vores sande Selv, vores Ånd, og derfor ønskede vi at gå i enhed med vores sande Selv, vores Ånd fra morgenstunden.

Fra vores sande Selvs, vores Ånds observationer af vores tænkende sind, vores Ego, valgte vi at vejlede vores Ego med betingelsesløs kærlighed, omsorg, medfølelse og barmhjertighed om vores foretrukne tankesystem.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg begynde min dag med mit Elvte Trin.

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

27. December: *Vedligeholdelse*

Trin Ti til Tretten

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 83-127

Da vi var færdige med vores Niende Trin, var vi rede til at udføre et dagligt Tiende Trin, og det gjorde os i stand til tage enhver mental-emotionel smerte fra vores karakterdefekter og parre den med glæden fra vores dyder.

Det betød, at vi nu var blevet i stand til at skabe og manifestere et oplyst og víst tænkende sind, vores Ego, og dermed oplevede vi ikke længere vores tanker og følelser som en trussel om smerte og ubehag.

Vi valgte at lave vores daglige Tiende Trin om aftenen efter at have afsluttet dagens opgaver, fordi det hjalp os til rense vores sind inden nattens søvn og dermed at opnå rolig søvn og fredelig opvågnen.

Når vi vågnede op med et roligt sind, var vi rede til at søge vejledning for dagen i vores Elvte Trin, og dermed kunne vi bruge vores arbejde fra det Tolvte og det Trettende Trin til at møde Verden med sindsro.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg vedligeholde sindsroen i min eksistentielle tilstand ved hjælp af Trin Ti, Elleve, Tolv og Tretten.

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

28. December: Selvcentreringens tendenser

Mange af os havde en tilbøjelighed til at rose os selv, når vores tredimensionelle fysiske krop var behagelig at leve i og kritisere os selv, når den var ubehagelig at leve i, og dermed bevægede vi os op og ned mellem eufori og depression, og ved at gøre det udløste vi alle smerterne fra Selvcentreringens Ring i vores liv endnu en gang.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 46

Selvcentreringens Ring med dens eufori, depression, selvkritik og selvros stod højt i de Arketypiske Ringes hierarki, hvilket betød, at vores eksistentielle forståelse også var høj, når vi arbejdede med denne.

Når som helst vi havde en tendens til at kritisere os selv på et hvilket som helst område af vores liv, vidste vi, at vi havde aktiveret smerten fra Selvcentreringens Ring, uanset hvilken af vores kroppe vi kritiserede.

Når som helst vi indså, at vi igen var trådt ind i Selvcentreringens Ring, valgte vi øjeblikkeligt at bevæge os ind i Gudscentreringens Ring med dens glæde, krafttilførsel, åbensindethed og taknemmelighed.

Denne træning tillod os at give slip på at kritisere vores kroppe i alle dimensioner, og det åbnede alle vores kroppe for at være sunde, stærke, veltilpasse og glædesfyldte at leve i.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg øjeblikkeligt flytte mig ind i Gudscentreringens Ring, hvis jeg opdager, at jeg har en tendens til at kritisere en af mine kroppe.

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

29. December: Tjeneste i ChrisAn

I vores gruppe tjener mødelederen os ved at sørge for, at mødet bliver åbnet til tiden og gennemført i overensstemmelse med de retningslinjer, som gruppen er

blevet enige om og som foreslået i ChrisAn Programmet.

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 110

Vi tjente vores ChrisAn Fællesskab, når vi udførte vores Trinarbejde sammen med vores sponsor eller vores helbredelsespartner eller begge, hvis vi havde begge, og somme tider ønskede vi at gøre mere for vores Fællesskab.

Det er en meget krævende opgave at være mødeleder, fordi det krævede, at vi mødte op før mødet for at åbne det til den fastsatte tid, og at vi var meget stabile og dermed i stand til at gøre dette i møde efter møde.

Mødelederen har også til opgave at afslutte mødet til tiden, selvom nogle af os måske ikke kunne komme til at dele de tanker vi havde i sinde at dele under mødet på grund af tidsmangel.

Derfor måtte vi sikre os, at vi havde hjertet med i vores ønske om at tjene vores Fællesskab ud over at udføre vores Trinarbejde og deltage i møder, påtage os sponsorskaber eller være en helbredelsespartner.

Dagens overvejelse

I dag vil jeg sikre mig, at mit hjerte er med i det, hvis jeg beslutter mig for at tjene ChrisAn som helhed.

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

30. December: *Trin Fem til Otte*

Trin Fem til Otte

TRIN 5: *Vi indrømmede vores nøjagtige natur overfor os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab.*

TRIN 6: *Vi blev helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra vores karakterdefekter.*

TRIN 7: *Vi bad ydmygt vores Højere Magt om at befri os fra vores karakterdefekter.*

TRIN 8: *Vi lavede en liste over alle dem, vi havde skadet, begyndende med os selv, og blev villige til at give genoprejsning til alle.*

Christ's Anonymous – Det Trettende Trin, side 11

Når vi indrømmede vores nøjagtige natur for os selv, vores Højere Magt, et andet menneske og vores ChrisAn Fællesskab i Trin Fem, troede vi på, at det var til vores fordel, og dermed aktiverede vi tro fra Den Store Ring af Glæde.

I Sjette Trin, håbede vi på at blive helt rede til at tillade vores Højere Magt at befri os fra smerten i vores karakterdefekter, og dermed aktiverede vi håb fra Den Store Ring af Glæde.

I Syvende Trin samarbejdede vi med vores Højere Magt om at befri os fra en aktiv karakterdefekt i nuet, og dermed aktiverede kærlighed fra Den Store Ring af Glæde.

I Trin Otte indrømmede vi det, vi følte os skyldige og skammede os over, og med vores plan om at give os selv og andre genoprejsning for vores fejl aktiverede vi sandhed fra Den Store Ring af Glæde.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg aktive Den Store Ring af Glæde med dens tro, håb, kærlighed og sandhed ved hjælp af Trin Fem til Otte.

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

31. December: *Alt er godt*

Somme tider indeholdt HER og NU velbehag, og somme tider indeholdt det ubehag, og vi accepterede begge, fordi vi forstod, at ALT ER GODT. Der er det behageligt gode og det ubehageligt gode.

Christs Anonymous – Det Trettende Trin, side 92

Vi oplevede både behagelige og ubehagelige sider af at være et menneske i løbet af vores dag, og nogle af os mente, at det behagelige var vores Højere Magts belønning og det ubehagelige vores Højere Magts straf.

Efterhånden, som vi arbejdede med vores Christs Anonymous Program, opdagede vi imidlertid, at vi altid og uden undtagelse kunne vende livets ubehageligheder til vores fordel ved hjælp af Trin To.

Hvis vi valgte at bruge ubehag som vejledning om, at vi havde brug for at forvandle vores ubehag til oplysning og visdom ved hjælp af Sjette Trin, ville vores ubehag gøre os i stand til at vokse i oplysning og visdom.

Vi brugte vores Sjette Trin til at identificere de tanker og følelser, vi tænkte og følte, som vi oplevede som ubehagelige og dernæst parrede vi dem med deres modsætning og dermed voksede vi i visdom og oplysning.

Dagens kontemplation

I dag vil jeg bruge mit mentale-emotionelle ubehag til at vokse i oplysning og visdom.

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

