

„Vi sætter os ned med en blok og beder om vejledning, tager kuglepenen og begynder at skrive.“

Basic Tekst s. 30

Når vi er forvirrede eller føler smerte, vil vores sponsor sige til os: „Skriv om det!“ Selvom vi måske sukker mens vi tager blokken frem, ved vi at det vil hjælpe. Ved at brede det hele ud på papiret, giver vi os selv en chance for at rydde op i det der plager os. Vi ved at vi kan komme til bunds i vores forvirring og finde ud af hvad der egentligt er skyld i vores smerte når vi sætter blyanten til papiret.

At skrive kan være meget udbytterigt. Især når vi arbejder os gennem trinene. Mange medlemmer skriver dagbog. For de fleste af os vil det ikke være tilstrækkeligt at tænke over trinene, fortolke og analysere dem. Der er noget særligt i den fysiske handling det er at skrive som hjælper os til at få programmets principper sat fast i vores hjerter og vores sind.

Det udbytte vi får af den enkle handling det er at skrive er stort. En klarere tankegang, nøgler til aflåste rum indeni os samt samvittighedens stemme er blot et lille udpluk. At skrive hjælper os til at blive mere ærlige overfor os selv. Vi sætter os ned, samler vores tanker og lytter til vores hjerte. Det vi hører i stilheden er det vi skriver ned på papiret.

Bare for i dag: – At skrive er én af de måder hvorpå jeg kan søge efter sandheden i bedringen. I dag vil jeg skrive om min bedring.