

HANDLING

(Side 87 til 101)

Nu, da vi har taget 3. og 4. trin og har besluttet at lade Anonyme Alkoholikeres program stå sin prøve, er vi klar til handling. Det er netop titlen på 6. kapitel: "Handling". I dette kapitel får vi retningslinjerne, bønnerne og løfterne for 4., 5., 6., 7., 8., 9, 10. og 11. trin.

Det, som er så fantastisk ved dette program, er dets enkelhed. Vi får fortalt, hvordan vi træffer beslutningen om at begynde helbredelsen på side 79. Fra side 80 til side 97 får vi at vide, hvad vi skal gøre for sikre os en åndelig opvågning eller åndelig oplevelse. Når vi har foretaget den handling, der bliver beskrevet på disse sider, får vi at vide, at vi nu er helbredte alkoholikere.

For at vedligeholde dette mirakel og for at fortsætte åndelig vækst, får vi at vide, hvordan vi kan tage os af nuet ved at anvende 10. trin, og hvordan vi får styrke og viden om Hans mening med os ved at praktisere 11. trin. De præcise oplysninger findes på bare 4 sider (side 97 til 101).

Når vi har fulgt de klare retningslinjer på disse 22 sider i den grundlæggende tekst, bliver vi lovet, at vi vil have fået en åndelig opvågning og således fået en løsning på alle vores problemer. Ikke kun problemet med alkoholisme men ALLE vores problemer.

Den eneste måde, vi kan finde ud af, om dette også gælder for os, som det gjorde for forfatterne af denne bog, er at gøre det, som de skrev, at de gjorde. Med fjerde trin har vi blot taget det første handlingstrin. Nu er det tid til flere handlinger.

**Vi kommer os som følge af de trin, vi tager.
Ikke som følge af de møder, vi deltager i.**

HANDLING

(Side 87)

(A) 1. Hvad er spørgsmålet, når vi er færdige med fjerde trin?
Hvad skal vi nu gøre, efter vi har taget vor personlige selvransagelse?
Having made our personal inventory, what shall we do about it?

2-a. Hvad har vi forsøgt at få?
Vi har forsøgt at få en ny holdning –
We have been trying to get a new attitude,.

2-b. Og hvad mere?
et nyt forhold til vor Skaber -
a new relationship with our Creator,

2-c. Og hvad har vi opdaget?
og har opdaget forhindringerne på vor vej.
and to discover the obstacles in our path.

3-a. Hvad har vi erkendt?
Vi har erkendt visse defekter;
We have admitted certain defects

3-b. Hvad har vi mere erkendt?
vi har i store træk erkendt, hvad vore problemer består af;
we have ascertained in a rough way what the trouble is;

3-c. Hvad har vi sat fingeren på?
i vor personlige selvransagelse har vi sat fingeren på de svage steder.
we have put our finger on the weak items in our personal inventory.

4. Hvad skal der ske med disse karakterdefekter?
Nu står disse for at skulle smides ud.
Now these are about to be cast out.

5-a. Hvad kræves der?
Det kræver for vor del en handling,
This requires action on our part, which,

5-b. Hvem har vi erkendt det overfor, når vi er færdige?
som, når den er til ende, betyder, at vi har erkendt overfor Gud, for os selv og for et menneske,
when completed, will mean that we have admitted to God, to ourselves, and to another human being,

5-c. Og hvad har vi erkendt?
det nøjagtige omfang af vore defekter.
the exact nature of our defects.

6. Hvor står vi på dette tidspunkt?
Dette bringer os til *det femte trin* i programmet til helbredelse, som blev nævnt i foregående kapitel.
This brings us to *the Fifth Step* in the program of recovery mentioned in the preceding chapter.

HANDLING

(A) 7. Hvad er vanskeligt ved femte trin?

Måske er det særligt vanskeligt at diskutere vore defekter med et andet menneske.
This is perhaps difficult - especially discussing our defects with another person.

8. Mener nogen af os, at fjerde trin var sandhed nok?

Vi mener måske, vi har gjort det godt nok ved at indrømme visse ting overfor os selv.

We think we have done well enough in admitting these things to ourselves.

9. Hvad finder vi i reglen? (2 sætninger)

Herom hersker der tvivl. Almindeligvis finder vi i reglen den isolerede selv vurdering utilstrækkelig.

There is doubt about that. In actual practice, we usually find a solitary self-appraisal insufficient.

10. Synes mange af os, at vi må gøre mere?

Mange af os fandt det nødvendigt at gå langt længere.

Many of us thought it necessary to go much further.

(A) 11. Vil nogle gode grunde hjælpe os til at blive mere villige til at tage dette trin?

Vi vil være mere villige til at diskutere os selv med et andet menneske, når gode grunde taler herfor.

We will be more reconciled to discussing ourselves with another person when we see good reasons why we should do so.

12. Hvad er den allerbedste grund til at gøre det?

Derfor den bedste grund først: Hvis vi kaster det afgørende trin bort, får vi måske ikke bugt med drikkeriet.

The best reason first: If we skip this vital step, we may not overcome drinking.

13. Prøver mange på at holde nogle sandheder for sig selv?

Fra tid til anden har nykommere forsøgt at holde visse sandheder om deres liv for dem selv.

Time after time newcomers have tried to keep to themselves certain facts about their lives.

14. Prøver de at finde en lettere og behageligere vej?

I forsøget på at undgå disse ydmygelser har de søgt lettere metoder.

Trying to avoid this humbling experience, they have turned to easier methods.

15. Hvad sker der for dem i næsten alle tilfælde?

Næsten i hvert tilfælde blev de fulde.

Almost invariably they got drunk.

HANDLING

16. Når de havde taget fjerde trin, hvad undrede de sig så over, når de blev fulde?

Efter at have været standhaftige med resten af programmet undrede de sig over, hvorfor de faldt i.

Having persevered with the rest of the program, they wondered why they fell.

17. Hvad mener vi, er grunden?

Vi mener, grunden er, at de aldrig blev færdige med deres egen hovedrengøring.

We think the reason is that they never completed their housecleaning.

18. Hvad gjorde de, selvom de havde forsøgt at tage fjerde trin?

De tog ganske vist en selvransagelse, men klamrede sig fast ved nogle af de værste ting, de havde på lager.

They took inventory all right, but hung on to some of the worst items in stock.

(Side 88)

1. Hvilke *tanker* holdt de fast i?

De *troede* blot, de var kommet af med deres egoisme og frygt; de *troede* kun, de havde været ydmyge.

They only *thought* they had lost their egoism and fear; they only *thought* they had humbled themselves.

2-a. Hvad har de ikke lært?

Men de havde ikke lært tilstrækkeligt om ydmyghed, frygtløshed og ærlighed på den måde, vi har fundet, det er nødvendigt,

But they had not learned enough of humility, fearlessness and honesty, in the sense we find it necessary

2-b. Hvad er de nødt til at gøre?

før de fortæller en anden *alle* deres livshistorier.

until they told someone else *all* their life story.

(A) 3. Hvordan lever mange alkoholikere?

Alkoholikeren fører mere end de fleste en dobbelttilværelse.

More than most people, the alcoholic leads a double life.

4. Hvad er vi gode til?

Han er for en stor del skuespiller.

He is very much the actor.

5. Viser vi vores omgivelser en god figur? (2 sætninger)

For sine omgivelser præsenterer han sin scenefigur. Det er den, han ønsker, vennerne skal se.

To the outer world he presents his stage character. This is the one he likes his fellows to see.

HANDLING

6-a. Hvad nyder vi, hvis vi er gode til det?

Han ønsker at nyde et vist omdømme,
He wants to enjoy a certain reputation,

6-b. Fortjener vi det?

men ved inderst inde, at han ikke fortjener det.
but knows in his heart he doesn't deserve it.

(A) 7. Hvad gør tingene værre?

Selvmodsigelsen bliver forstærket i de ting, han foretager sig under sine soldeture.
The inconsistency is made worse by the things he does on his sprees.

8. Hvad sker der, når han kommer til sig selv?

Når han atter kommer til fornuft, oprøres han over visse episoder, som han svagt erindr.

Coming to his senses, he is revolted at certain episodes he vaguely remembers.

9. Hvad er disse erindringer for ham?

Disse erindringer er mareridt.
These memories are a nightmare.

10. Hvad frygter han især?

Han ryster ved tanken om, at nogen kunne have set ham.
He trembles to think someone might have observed him.

11. Hvad gør han med disse erindringer?

Efter bedste evne fortrænger han disse erindringer så dybt ind i sig selv som muligt.
As fast as he can, he pushes these memories far inside himself.

12. Hvad håber han?

Han håber aldrig, at de atter ser dagens lys.
He hopes they will never see the light of day.

13-a. Hvad gør det konstant ved ham?

Han lever under konstant spænding og frygt -
He is under constant fear and tension

13-b. Hvad fører det til?

som forårsager yderligere drikkeri.
that makes for more drinking.

(A) 14. Mener psykologerne, at vi er løgnere?

Psykologerne er tilbøjelige til at give os ret.
Psychologists are inclined to agree with us.

HANDLING

15. Betaler vi i dyre domme for at fortælle dem halve sandheder og ignorere deres råd? (4 sætninger)

Vi har brugt i tusindvis af dollars på undersøgelser. Men vi kender kun få tilfælde, hvor vi har givet disse læger en fair chance. Sjældent har vi fortalt dem hele sandheden. Ejheller har vi fulgt deres råd.

We have spent thousands of dollars for examinations. We know but few instances where we have given these doctors a fair break. We have seldom told them the whole truth nor have we followed their advice.

Kommentar: Kan man også kalde det for en slags sindssyge?

16. Hvem var vi villige til at være ærlige overfor?

Uvillige til at være ærlige over for disse velmenende mennesker, var vi heller ikke ærlige over for nogen anden.

Unwilling to be honest with these sympathetic men, we were honest with no one else.

17. Er det en af grundene til, at lægevidenskaben ikke har ret høje tanker om os?

Det er ikke noget under, at mange i den medicinske branche ikke havde høje tanker om alkoholikere og deres mulighed for at komme sig.

Small wonder many in the medical profession have a low opinion of alcoholics and their chance for recovery!

(A) 18. Hvorfor er vi nødt til at være ærlige overfor en eller anden?

Hvis vi forventer at leve længe og lykkeligt i denne verden, må vi være absolut ærlige over for en eller anden.

We must be entirely honest with somebody if we expect to live long or happily in this world.

19. Skal vi omhyggeligt overveje, hvem vi tager femte trin med?

Helt rigtigt og naturligt tænker vi os godt om, før vi vælger personen – eller personerne – som vi skal tage dette intime og fortrolige trin med.

Rightly and naturally, we think well before we choose the person or persons with whom to take this intimate and confidential step.

20. Hvis vores religiøse overbevisning kræver skriftemål, skal vi så følge det?

De af os, som tilhører en religiøs retning, der kræver skriftemål, må, og ønsker naturligvis, at gå til den udvalgte autoritet, hvis pligt det er at modtage skriftemål.

Those of us belonging to a religious denomination which requires confession must, and of course, will want to go to the properly appointed authority whose duty it is to receive it.

HANDLING

21. Hvis vi ikke har en religiøs forbindelse, er det så alligevel i orden at henvende sig til en præst?

Selvom vi ikke har nogen religiøs forbindelse, er det måske stadig anbefalelsesværdigt at tale med én, som er ordineret i en etableret trosretning.
Though we have no religious connection, we may still do well to talk with someone ordained by an established religion.

(Side 89)

1. Finder vi sommetider forståelse hos disse mennesker?

Ofte er disse mennesker hurtige til at opfatte og forstå vore problemer.
We often find such a person quick to see and understand our problem.

2. Møder vi omvendt mennesker, som ikke forstår vores program?

Naturligvis træffer vi fra tid til anden mennesker, som ikke har forståelse for alkoholikere.

Of course, we sometimes encounter people who do not understand alcoholics.

(A) 3. Hvad kan vi gøre, hvis vi ikke ønsker at kontakte en præst?

Såfremt vi ikke kan – eller ønsker dette – finder vi i vor bekendtskabskreds en forstående ven, som kan holde tand for tunge.

If we cannot or would rather not do this, we search our acquaintance for a close-mouthed, understanding friend.

4. Hvilke professionelle kan vi vælge?

Måske bliver det lægen eller psykologen.

Perhaps our doctor or psychologist will be the person.

5-a. Hvad med et familiemedlem?

Måske bliver det en fra vores egen familiekreds,

It may be one of our own family,

5-b. Hvad kan vi ikke gøre, hvis vi bruger et familiemedlem eller en nær ven?

men vi kan ikke afsløre alt for vore hustruer eller forældre, da vi måske ville sår dem og gøre dem ulykkelige.

but we cannot disclose anything to our wives or our parents which will hurt them and make them unhappy.

6. Hvad har vi ikke ret til at gøre?

Vi har ingen ret til at rede vort eget skind på en andens bekostning.

We have no right to save our own skin at another person's expense.

7. Hvad gør vi med en del af vor historie?

Det, vi fortæller af vor historie, er til nogen, som vil forstå og alligevel være uberørte.

Such parts of our story we tell to someone who will understand, yet be unaffected.

HANDLING

8. Hvilken regel må vi følge?

Reglen er at være hårde mod os selv, men altid hensynsfulde overfor andre.
The rule is we must be hard on ourself, but always considerate of others.

(A) 9. Hvilken situation kan opstå?

Uden at forklejne nødvendigheden af at diskutere os selv med en anden, kan der opstå situationer, hvor der ikke findes en passende person til rådighed.
Notwithstanding the great necessity for discussing ourselves with someone, it may be one is so situated that there is no suitable person available.

10-a. Hvad gør vi, hvis der ikke er nogen, vi kan dele med?

Forholder det sig sådan, må dette trin måske udsættes,
If that is so, this step may be postponed, only, however,

10-b. Hvad må vi være villige til at gøre?

men imidlertid kun hvis vi afventer i absolut villighed til at tage det ved først kommende lejlighed.
if we hold ourselves in complete readiness to go through with it at the first opportunity.

11. Hvorfor siger vi dette?

Vi siger dette, fordi det betyder meget for os, at vi taler med den rette.
We say this because we are very anxious that we talk to the right person.

12-a. Hvad er vigtigt ved den person, som skal høre vores femte trin?

Det er vigtigt, at vedkommende kan holde på hemmeligheder;
It is important that he be able to keep a confidence;

12-b. Hvad skal personen forstå?

at vedkommende helt forstår og anerkender, hvad vi er i færd med;
that he fully understand and approve what we are driving at;

12-c. Og hvad må vedkommende ikke gøre?

at vedkommende ikke vil forsøge at ændre vore planer.
that he will not try to change our plan.

13. Må vi bruge det som en undskyldning til at udsætte det?

Men dette må ikke blot bruges som en undskyldning til at udsætte.
But we must not use this as a mere excuse to postpone.

(A) 14. HVORNÅR tager vi femte trin?

Når vi først har besluttet, hvem der skal lytte til vores beretning, spilder vi ikke tiden.
When we decide who is to hear our story, we waste no time.

15-a. Hvad har vi?

Vi har skrevet vor selvansøgelse ned
We have a written inventory and

HANDLING

15-b. Hvad er vi forberedt på?
og er nu forberedt på en længere samtale.
we are prepared for a long talk.

16. Hvad forklarer vi den, som skal lytte til os?
Vi forklarer den, vi har valgt, hvad vi er i færd med, og hvorfor det er nødvendigt at gøre det.
We explain to our partner what we are about to do and why we have to do it.

17. Hvad må vedkommende forstå?
Vedkommende må gøres klart, **at vi er ude i et ærinde om liv og død.**
He should realize that **we are engaged upon a life-and-death errand.**

18. Hvad vil de fleste mennesker føle i denne situation?
De fleste, man på denne måde henvender sig til, vil blive glade for at hjælpe; de vil føle sig bærede over den tillid, vi viser dem.
Most people approached in this way will be glad to help; they will be honored by our confidence.

(A) 19. HVORDAN tager vi femte trin?
Vi stopper vor stolthed i lommen og tager fat, belyser hver en brist i vor karakter, hvert dunkelt hjørne fra fortiden.
We pocket our pride and go to it, illuminating every twist of character, every dark cranny of the past.

(Side 90)

1. HVAD er det første løfte, hvis vi har været samvittighedsfulde med dette trin?
Når vi én gang har taget dette trin, uden at holde noget tilbage, så glæder vi os.
Once we have taken this step, withholding nothing, we are delighted.

2. HVAD er det andet løfte?
Vi kan se verden i øjnene.
We can look the world in the eye.

3. HVAD er det tredje løfte?
Vi kan være alene i fuldkommen fred og harmoni.
We can be alone at perfect peace and ease.

4. HVAD er det fjerde løfte?
Frygten forlader os.
Our fears fall from us.

HANDLING

5. HVAD er det femte løfte?

Vi begynder at føle vor Skabers nærhed.

We begin to feel the nearness of our Creator.

6. HVAD er det sjette løfte?

Måske har vi haft visse åndelige overbevisninger, men nu begynder vi at få åndelige erfaringer.

We may have had certain spiritual beliefs, but now we begin to have a spiritual experience.

7. HVAD er det syvende løfte?

Følelsen af, at problemet med drikkeriet er forsvundet, vil ofte optræde meget stærkt.

The feeling that the drink problem has disappeared will often come strongly.

8. HVAD er det ottende løfte?

Vi føler, vi er kommet på den brede landevej, hvor vi går hånd i hånd med universets Ånd.

We feel we are on the Broad Highway, walking hand in hand with the Spirit of the Universe.

(A) 9-a. Hvad gør vi, når vi kommer hjem og hvor længe?

Når vi vender hjem, finder vi et sted, hvor vi kan være i fred en times tid,

Returning home we find a place where we can be quiet for an hour,

9-b. Hvad overvejer vi omhyggeligt?

og omhyggeligt overvejer vi, hvad vi har bedrevet.

carefully reviewing what we have done.

Kommentar: Følgende er den første femte trins bøn.

10. Hvorfor takker vi Gud?

Af hjertet takker vi Gud inderligt, at vi kender Ham bedre nu.

We thank God from the bottom of our heart that we know Him better.

11-a. Hvad gør vi så?

Vi tager denne bog ned fra hylden

Taking this book down from our shelf

11-b. Hvilken side slår vi op på?

og slår op på de sider, der indeholder de tolv trin.

we turn to the page which contains the twelve steps.

12-a. Hvad gør vi derefter?

Ved omhyggeligt at læse de første fem forslag,

Carefully reading the first five proposals

Kommentar: Det følgende er den anden femte trins bøn.

HANDLING

12-b. Hvad spørger vi os selv om?

kan vi spørge os selv, om vi har forsømt noget,
we ask if we have omitted anything,

12-c. Hvad er vi i gang med at bygge?

for vi bygger på en hvælving, gennem hvilken vi til sidst skal passere som et frit menneske.

for we are building an arch through which we shall walk a free man at last.

13. Er det virkelig så vigtigt, at vi er samvittighedsfulde
(4 sætninger)

Er arbejdet stadig solidt? Ligger stenene som de skal? Har vi sparet på cement til fundamentet? Har vi forsøgt at blande mørtel uden sand?

Is our work solid so far? Are the stones properly in place? Have we skimped on the cement put into the foundation? Have we tried to make mortar without sand?

(A) 14. Hvis vi ved, at vi har gjort vores bedste, ikke har holdt nogen sandheder tilbage i fjerde og femte trin, hvad kan vi så se på? (Dette er HVORNÅR)

Hvis vi er tilfredse med svaret, ser vi nu på det *sjette trin*.

If we can answer to our satisfaction, we then look at *Step Six*.

15. Hvad har de første hundred understreget er nødvendigt? (Dette er HVORDAN)

Vi har lagt vægt på, at villighed er en absolut nødvendighed.

We have emphasized willingness as being indispensable.

Kommentar: For at programmet skal lykkes, må vi være fuldstændig villige til at følge de klare retningslinjer, som de første hundred skrev ned i denne bog. Det minder de os blot om på dette tidspunkt i vores helbredelse.

16. Hvad spørger vi os selv om?

Er vi nu villige til at lade Gud fjerne alle de ting, der kan virke stødende?

Are we now ready to let God remove from us all the things which we have admitted are objectionable?

17. Hvilket spørgsmål overvejer vi på dette tidspunkt (Dette er HVAD)

Kan Han fjerne dem alle – hver og én?

Can He now take them all - every one?

Kommentar: Det følgende er sjette trins bøn.

18. Hvad gør vi, hvis vi har en eller flere karakterdefekter, som vi er uvillige til at slippe?

Hvis vi klamrer os til noget, vi ikke vil slippe, så beder vi om Guds hjælp til at blive villige.

If we still cling to something we will not let go, we ask God to help us be willing.

Kommentar: Hvis vi virkelig har villigheden til at fortsætte vort studie af trinene og praktisere dem i vort liv, så er vi parate.

HANDLING

(A) 19-a. Hvad gør vi, NÅR vi er parate? (Dette er HVORDAN)

Når vi er parate, siger vi sådan noget lignende:

When ready, we say something like this:

19-b. Hvor meget af os selv er vi nu villige til at overgive til Ham?

"Min Skaber – jeg er nu villige til at overgive mig helt til dig – på godt som på ondt.

"My Creator, I am now willing that you should have all of me, good and bad.

20. Hvad beder vi Ham fjerne?

Jeg beder om, at Du vil fjerne hver enkelt karakterbrist, som hindrer min brugbarhed for Dig og mine medmennesker.

I pray that you now remove from me every single defect of character which stands in the way of my usefulness to you and my fellows.

21. Hvad beder vi Ham give os?

Giv mig styrken, når jeg går ud på Dit bud.

Grant me strength, as I go out from here, to do your bidding.

22. Hvordan ved vi, at bønnen er slut?

Amen."

Amen."

Kommentar: Se tredje trins bønnen på side 79 og læg mærke til, at den ikke blev afsluttet. Der var ikke noget "Amen". Bemærk, at syvende trins bønnen er afsluttet. Bønnerne kan opfattes som en samlet bøn, som er adskilt af fjerde og femte trin, hvor vi lærer, hvad vi må være villige til at lade Ham fjerne, samt sjette trin hvor vi lover Ham, at vi har villigheden til at gøre vores del. Vi kan nu bede Ham gøre sin del. (HVORDAN)

23. Hvad gør vi mere ved det syvende trin?

Så har vi gjort os færdige med *det syvende trin*.

We have then completed *Step Seven*.

(A) 24-a. Hvad behøver vi nu (Dette er HVORNÅR)

Hvad vi nu behøver, er handling,

Now we need more action,

24-b. Hvorfor behøver vi det?

for vi vil finde, at "tro uden handling er død".

without which we find that "Faith without works is dead."

Kommentar: Igen bliver vi mindet om, at dette er et handlingsprogram; det handler ikke om blot at gå til møder.

25. Hvilke trin skal vi se på nu?

Lad os kaste et blik på *det ottende og det niende trin*.

Let's look at *Steps Eight and Nine*.

HANDLING

26. Hvad har vi lavet?

Vi har lavet en liste over alle de personer, vi har gjort fortræd, og overfor hvem, vi er villige til at gøre afbigt.

We have a list of all persons we have harmed and to whom we are willing to make amends.

(Side 91)

1. Hvor kom listen fra?

Den skrev vi, da vi foretog vores selvransagelse.

We made it when we took inventory.

2. Hvad gjorde vi dengang?

Vi gjorde os til genstand for en drastisk selv-vurdering.

We subjected ourselves to a drastic self-appraisal.

3. Hvorfor går vi ud til familie, venner og naboer? (Dette er HVORDAN)

Nu går vi ud til vore venner og udbedrer den skade, vi tidligere har forvoldt.

Now we go out to our fellows and repair the damage done in the past.

4. Hvad forsøger vi virkelig at gøre? (Dette er HVAD)

Vi forsøger at bortfjerne de rester, der har hobet sig op på grund af vore anstrengelser for at leve efter vor egen vilje og selv køre hele menageriet.

We attempt to sweep away the debris which has accumulated out of our effort to live on self-will and run the show ourselves.

Kommentar: Det følgende er ottende trins bønnen. Husk, at vi blev lovet, at vi ville få en vis villighed, da vi lavede fjerde trin. Se eventuelt side 86.

5. Hvad beder vi om?

Hvis vi mangler viljen til at gøre det, fortsætter vi med at spørge, til den indfinder sig.

If we haven't the will to do this, we ask until it comes.

6. Hvad må vi huske på (Dette er HVORFOR)

Husk, det var en aftale fra begyndelsen: *vi ville gå hele vejen for sejren over alkohol.*

Remember it was agreed at the beginning *we would go to any lengths for victory over alcohol.*

(A) 7. Hvad er der formentlig stadig?

Formentligt er der stadig nogen ængstelse.

Probably there are still some misgivings.

8. Hvorfor kan vi føle os ængstelige, når vi ser på nogen af dem på vores liste?

Når vi ser på listen over forretningsforbindelser og venner, som vi har gjort uret, føler vi os måske lidt ængstelige ved at henvende os med et åndeligt grundlag.

HANDLING

As we look over the list of business acquaintances and friends we have hurt, we may feel diffident about going to some of them on a spiritual basis.

9. Kan vi tage det roligt?

Men lad os berolige dig.

Let us be reassured.

10. Bør vi fremhæve vores åndelige livsgrundlag?

For nogle menneskers vedkommende behøver vi ikke – og bør formentlig ikke – fremhæve det åndelige ved den første henvendelse.

To some people we need not, and probably should not emphasize the spiritual feature on our first approach.

11. Hvordan kan det påvirke dem, hvis vi fremhæver åndeligheden?

Måske vil det gøre skade.

We might prejudice them.

12-a. Hvad forsøger vi at gøre?

I øjeblikket forsøger vi at få styr på vort liv,

At the moment we are trying to put our lives in order.

12-b. Er det målet med dette program?

men det er ikke det eneste mål.

But this is not an end in itself.

13. Hvad er det egentlige formål med AA's tolv trin?

Vort egentlige formål er at tilpasse os for at blive af størst værdi for Gud – og for mennesker omkring os.

Our real purpose is to fit ourselves to be of maximum service to God and the people about us.

Kommentar: Kan vi opnå det ved bare at lade være med at drikke og gå til møder?

14. Hvad er det sjældent klogt at gøre?

Det er sjældent nogen god idé at henvende sig til en person, som måske stadig lider under vore uretfærdigheder over for ham, og erklære, at vi er blevet religiøse.

It is seldom wise to approach an individual, who still smarts from our injustice to him, and announce that we have gone religious.

15. Hvad kan man sammenligne det med?

Det er det, man i "ringen" kalder at være åben for slag.

In the prize ring, this would be called leading with the chin.

16. Hvad risikerer vi, hvis vi gør det?

Hvorfor stemple os selv som værende fanatikere eller religiøse plageånder?

Why lay ourselves open to being branded fanatics or religious bores?

HANDLING

17. Hvad er en langt større risiko?

Måske ødelægger vi en fremtidig mulighed for at aflevere et fordelagtigt budskab.
We may kill a future opportunity to carry a beneficial message.

18. Hvad vil man blive imponeret af?

Men helt sikkert vil manden blive imponeret af et særligt ønske om at gøre en uret god igen.

But our man is sure to be impressed with a sincere desire to set right the wrong.

Kommentar: Denne betingelse skal være opfyldt, før man gør afbigt: "et særligt ønske om at gøre en uret god igen." (Dette er HVORNÅR.)

19. Hvad vil personen være interesseret i?

Han vil være mere interesseret i en tilkendegivelse af den gode vilje, end vore foredrag om åndelige åbenbaringer.

He is going to be more interested in a demonstration of good will than in our talk of spiritual discoveries.

Kommentar: Budskabet er altså det vi gør – ikke det vi siger.

(A) 20. Vi bruger ikke dette som undskyldning for at slippe for hvad?

Vi bruger ikke dette som en undskyldning for at slippe for at tale om Gud.

We don't use this as an excuse for shying away from the subject of God.

22. Hvad er vi villige til at gøre, hvis det kan hjælpe?

Når det tjener et godt formål, er vi villige til at fortælle om vor overbevisning med takt og sund fornuft.

When it will serve any good purpose, we are willing to announce our convictions with tact and common sense.

23. Hvilket spørgsmål vil opstå?

Spørgsmålet vil opstå, hvordan vi nærmer os et menneske, vi hader.

The question of how to approach the man we hated will arise.

24. Hvad nu hvis han har såret os mere, end vi har såret ham?

Måske vedkommende har gjort os mere fortræd, end vi har forvoldt ham, og skønt vi har oparbejdet en større forståelse for ham, er vi ikke alt for ivrige efter at indrømme vore fejl.

It may be he has done us more harm than we have done him and, though we may have acquired a better attitude toward him, we are still not too keen about admitting our faults.

(Side 92)

1. Hvad må vi alligevel gøre?

Når det drejer sig om en person, vi bryder os mindre om, så må vi på trods af dette bide i det sure æble.

Nevertheless, with a person we dislike, we take the bit in our teeth.

HANDLING

2. Selvom det er svært at gå til en fjende, hvad vil vi så opleve?

Det er sværere at henvende sig til en fjende end en ven, men vi vil opdage, at det gavner os langt mere.

It is harder to go to an enemy than to a friend, but we find it much more beneficial to us.

3-a. Med hvilken ånd går vi til ham? (Dette er HVORNÅR)

Vi kommer med en hjælpsom og tilgivende ånd,

We go to him in a helpful and forgiving spirit,

Kommentar: Kan man kalde det "kærlighed?" – at ønske at hjælpe og tilgive?

3-b. Hvad erkender vi? (Dette er HVORDAN)

erkender vore tidligere syge følelser og giver vor undskyldning.

confessing our former ill feeling and expressing our regret.

Kommentar: Niende trin er det trin, som får os til at tilgive dem, vi har hadet, frygtet, ønsket ulykker mod osv. Hvem på din fjerde trins liste havde du ikke dårlige følelser for? Hvis vi ønsker at få tilgivelse, må vi tilgive, og så blive vi frie!!

Kommentar: Fra dette sted i kapitel seks og frem til sidste afsnit på side 97 får vi at vide HVORNÅR og HVORDAN, vi gør et niende trin i specifikke situationer: "Vi gik direkte til disse mennesker, såfremt vi ikke derved ville såre dem eller andre," og HVAD resultat bliver. Hold øje med dem.

(A) 4. Hvornår må vi kritisere nogen?

Under ingen omstændigheder kritiserer vi en sådan person eller begynder at diskutere.

Under no condition do we criticize such a person or argue.

5. Hvad fortæller vi dem ganske enkelt?

Vi fortæller ganske enkelt, at vi aldrig kommer vort drikkeri til livs, medmindre vi har gjort vort yderste for at rette op på fortiden.

Simply we tell him that we will never get over drinking until we have done our utmost to straighten out the past.

6-a. Hvorfor prøver vi at gøre det godt igen?

Vi er kommet for at feje for vor egen dør og indser, at vi ikke kan opnå noget af betydning, før vi har gjort dette

We are there to sweep off our side of the street, realizing that nothing worth while can be accomplished until we do so,

6-b. Fortæller vi ham, hvad han burde gøre?

og uden at prøve at fortælle ham, hvad han bør gøre.

never trying to tell him what he should do.

7. Hvis fejltagelser skal vi snakke om? (2 sætninger)

Det er ikke hans fejltagelser, det drejer sig om. Vi holder os til vore egne.

His faults are not discussed. We stick to our own.

HANDLING

8. Hvad vil der ske, hvis vi gør det på en behersket og ærlig måde?
Hvis vor optræden er behersket, åben og ærlig, vil vi kunne glæde os over resultatet.

If our manner is calm, frank, and open, we will be gratified with the result.

(A) 9. Hvad sker der for det meste?

I ni ud af ti tilfælde sker det uventede.

In nine cases out of ten the unexpected happens.

10. Hvad sker der sommetider?

Til tider indrømmer vedkommende sine egne fejl, så årgamle stridigheder smelter bort på et øjeblik.

Sometimes the man we are calling upon admits his own fault, so feuds of years' standing melt away in an hour

11. Hvad sker der sjældent?

Det er sjældent, det mislykkes at gøre tilfredsstillende fremskridt.

Rarely do we fail to make satisfactory progress.

12. Hvad gør vores uvenner sommetider?

Vore tidligere uvenner roser ofte det, vi foretager os, og ønsker os lykke og held.

Our former enemies sometimes praise what we are doing and wish us well.

13. Hvad gør de en gang imellem?

Ved særlige lejligheder tilbyder de at hjælpe os.

Occasionally, they will offer assistance.

14. Gør det nogen forskel, hvad deres reaktion er?

Det gør imidlertid ikke så meget, om en eller anden smider os ud.

It should not matter, however, if someone does throw us out of his office.

15. Hvad betyder noget? (2 sætninger)

Vi har for vor del gjort, hvad vi kunne. Det er at bringe vand over dæmningen.

We have made our demonstration, done our part. It's water over the dam.

Kommentar: Endnu engang er budskabet altså det vi gør – ikke det vi siger.

(A) 16. Hvad skylder de fleste af os?

De fleste alkoholikere skylder penge væk.

Most alcoholics owe money.

17. Undgår vi dem, vi skylder penge?

Vi undgår ikke vore kreditorer.

We do not dodge our creditors.

HANDLING

18. Er vi ærlige overfor dem?

Vi fortæller dem, hvad vi er i færd med, vi prøver ikke at skaffe os gode ben på drikkeriet.

Telling them what we are trying to do, we make no bones about our drinking;

19. Hvad ved de som regel?

Som regel ved de det i forvejen, hvad enten vi tror det eller ej.

they usually know it anyway, whether we think so or not.

20. Er vi bange for at tale om vores alkoholisme?

Vi er heller ikke bange for at afsløre vor alkoholisme, fordi det måske kan medføre økonomiske problemer.

Nor are we afraid of disclosing our alcoholism on the theory it may cause financial harm.

21. Hvad sker der ofte, hvis vi er åbne og ærlige overfor dem?

Kommer man på den rigtige måde, vil selv den værste kreditor til tider overraske os.

Approached in this way, the most ruthless creditor will sometimes surprise us.

22. Hvordan gør vi, når vi laver et niende trin med en kreditor?

Når vi har opnået den bedste aftale, vi kan, lader vi disse mennesker vide, at vi beklager det skete.

Arranging the best deal we can we let these people know we are sorry.

23. Hvad var årsagen til, at vi var dårlige betalere?

Vort drikkeri har gjort os til dårlige betalere.

Our drinking has made us slow to pay.

24-a. Hvad må vi slippe af med?

Vi må slippe af med frygten for vore kreditorer, uanset hvor langt vi må gå,

We must lose our fear of creditors no matter how far we have to go,

24-b. Hvorfor er det så vigtigt?

for vi er tilbøjelige til at drikke, hvis vi er bange for at møde dem.

for we are liable to drink if we are afraid to face them.

(Side 93)

(A) 1. Har nogle af os gjort noget kriminelt?

Måske har vi begået noget kriminelt, som ville sende os i fængsel, hvis det kom offentligheden for øre.

Perhaps we have committed a criminal offense which might land us in jail if it were known to the authorities.

HANDLING

2. Har nogle af os "lånt" fra vores arbejdsgivere?

Måske er vi på bunden af vor økonomi og ude af stand til at gøre rent bord.

We may be short in our accounts and unable to make good.

3-a. Har vi fortalt vores sponsor om disse forhold?

Vi har allerede indrømmet dette til en anden,

We have already admitted this in confidence to another person,

3-b. Hvad er vi alligevel bange for?

men vi er sikre på at blive sat ind eller miste jobbet, hvis det blev kendt.

but we are sure we would be imprisoned or lose our job if it were known.

4. Har nogle af os snydt med repræsentationskontoen?

Måske er det bare en ubetydelig forseelse som at have brugt af repræsentationskontoen.

Maybe it's only a petty offense such as padding the expense account.

5. Er det kun nogle få af os, der gør den slags?

De fleste af os har begået den slags.

Most of us have done that sort of thing.

6. Har nogle af os undladt at betale hustrubidrag eller børnepenge?

Måske er vi skilt og har giftet os igen, og så har vi ikke betalt bidragene til vor første hustru.

Maybe we are divorced, and have remarried but haven't kept up the alimony to number one.

7. Kan dette give os problemer i forhold til lovgivningen? (2 sætninger)

Hun er opbragt over det og har udtaget stævning på os. Også dette er almindelige problemer.

She is indignant about it, and has a warrant out for our arrest. That's a common form of trouble too.

(A) 8. Hvad får vi, selvom vores forhold er meget forskellige?

Skønt disse genopretninger kan tage sig højst forskelligt ud, er der dog nogle generelle principper, som vi finder vejledende.

Although these reparations take innumerable forms, there are some general principles which we find guiding.

9-a. Hvad må vi huske på?

Idet vi minder os selv om, at vi har besluttet at gå til den yderste grænse for at opnå en åndelig opvågnen,

Reminding ourselves that we have decided to go to any lengths to find a spiritual experience,

Kommentar: Det følgende er den første niende trins bøn.

HANDLING

9-b. Hvad beder vi om?

beder vi om at få styrke og vejledning til at gøre det rette,
we ask that we be given strength and direction to do the right thing,

9-c. Skal vi gøre det uanset konsekvenserne?

uanset hvad de personlige konsekvenser end måtte blive.
no matter what the personal consequences may be.

10-a. Hvad kan vi risikere?

Måske mister vi vor stilling eller omdømme, eller vi risikerer fængsel,
We may lose our position or reputation or face jail,

10-b. Men hvad må vi være?

men vi er villige.
but we are willing.

11. Har vi noget valg? (2 sætninger)

Det må vi være. Vi må ikke vige tilbage for noget.
We have to be. We must not shrink at anything.

(A) 12. Hvad må vi ikke gøre, hvis andre er indblandet?
(2 sætninger)

Som regel er andre imidlertid også indblandet. Derfor må vi ikke spille den overilede og ubetænksomme martyr, som unødvendigt ofrer andre for at redde sig selv fra alkoholens faldgrube.

Usually, however, other people are involved. Therefore, we are not to be the hasty and foolish martyr who would needlessly sacrifice others to save himself from the alcoholic pit.

13. Hvorfor var han bagud med hustrubidragene?
(2 sætninger)

En af vore bekendte havde giftet sig på ny. På grund af drikkeriet og såret stolthed havde han ikke betalt bidragene til sin første hustru.

A man we know had remarried. Because of resentment and drinking, he had not paid alimony to his first wife.

14. Hvad følte hun, og hvad gjorde hun?

Hun var rasende og gik til retten og udtog stævning for at få ham arresteret.
She was furious. She went to court and got an order for his arrest.

15-a. Praktiserede han AA's program til helbredelse?

Han havde antaget vores livsholdning,
He had commenced our way of life,

15-b. Var hans liv ved at blive bedre?

havde fået en stilling og var ved at komme ovenpå.
had secured a position, and was getting his head above water.

HANDLING

16. Hvad kunne han have gjort?

Det ville have været en heroisk bedrift, hvis han var gået op til dommeren og havde sagt: "Her er jeg!"

It would have been impressive heroics if he had walked up to the Judge and said, "Here I am."

17-a. Hvad mente vi om, at han risikerede fængsel?

Vi mente, han burde være villig til dette om nødvendigt,

We thought he ought to be willing to do that if necessary

17-b. Hvad ville problemet været i forhold til genopretning?

men hvis han kom i fængsel, kunne han jo intet gøre for nogen af familierne.

but if he were in jail he could provide nothing for either family.

18. Hvad foreslog hans sponsor, at han gjorde?

Vi foreslog ham så at skrive til sin første hustru og erkende sine fejl og bede om tilgivelse.

We suggested he write his first wife admitting his faults and asking forgiveness.

19-a. Gjorde han det, som hans sponsor bad ham gøre?

Det gjorde han

He did,

19-b. Hvad gjorde han mere?

og sendte samtidig en mindre sum penge.

and also sent a small amount of money.

20. Hvad fortalte han?

Han fortalte om sine planer for fremtiden.

He told her what he would try to do in the future.

21. Hvad sagde han, at han var villig til at gøre?

Han sagde, at han var villig til at gå i fængsel, hvis hun insisterede.

He said he was perfectly willing to go to jail if she insisted.

22. Hvad var resultatet?

Naturligvis gjorde hun ikke det, og hele problemet har for længst fundet sin løsning.

Of course she did not, and the whole situation has long since been adjusted.

(Side 94)

(A) 1. Hvad gør vi, hvis andre mennesker er implicerede?

Før vi tager drastiske skridt, som kan implicere andre mennesker, må vi sikre os deres samtykke.

Before taking drastic action which might implicate other people we secure their consent.

HANDLING

2-a. Hvad er det første vi gør, hvis vi får deres tilladelse?

Men har vi fået deres tilladelse, har talt med en anden om det,

If we have obtained permission, have consulted with others

2-b. Hvad gør vi så, når vi har talt med vores sponsor?

bedt om Guds hjælp

asked God to help

Kommentar: Eftersom konsekvenserne af denne slags genopretninger kan være alvorlige, får vi nu den anden niende trins bøn, og den ligger begravet i det, vi lige har læst.

2-c. Hvad må vi ikke gøre, hvis vi er blevet overbevist?

og blevet overbevist om dette skridt, så må vi heller ikke vige tilbage.

and the drastic step is indicated we must not shrink.

(A) 3. Hvad var uretten, som skulle gøres god igen?

(Hele afsnittet)

Dette får os til at tænke på en af vore venner. Mens han drak, accepterede han en sum penge af en bitterlig forhadet konkurrent, uden at denne fik kvittering. Han nægtede kategorisk at have modtaget beløbet og udnyttede episoden til at bringe manden i miskredit. Han udnyttede således sin egen forkerte handlemåde til at ødelægge en andens rygte. Faktisk ruinerede det konkurrenten.

This brings to mind a story about one of our friends. While drinking, he accepted a sum of money from a bitterly-hated business rival, giving him no receipt for it. He subsequently denied having received the money and used the incident as a basis for discrediting the man. He thus used his own wrong-doing as a means of destroying the reputation of another. In fact, his rival was ruined.

(A) 4. Følte han, at han på nogen måde kunne rette op på fejlen?

Han følte, han havde begået en fejltagelse, som han umuligt kunne rette op igen.

He felt that he had done a wrong he could not possibly make right.

5. Hvem var han bekymret for, hvis han offentliggjorde det?

(2 sætninger)

Genoptog han denne gamle sag, var han bange for at ødelægge sin kompagnons omdømme, blamere sin familie og berøve dem levebrødet. Hvilken ret havde han til at implicere dem, der var afhængige af ham?

If he opened that old affair, he was afraid it would destroy the reputation of his partner, disgrace his family and take away his means of livelihood. What right had he to involve those dependent upon him?

6. Hvilket spørgsmål stod han overfor?

Hvordan kunne han overhovedet offentliggøre dette og dermed rense konkurrenten.

How could he possibly make a public statement exonerating his rival?

(A) 7-a. Hvem talte han med om problemet?

Efter en samtale med sin hustru og kompagnonen

After consulting with his wife and partner

HANDLING

7-b. Hvilken konklusion nåede han da frem til?

kom han til den konklusion, at det var bedre at løbe disse risici end at stå overfor sin Skaber og være skyldig i disse ødelæggende bagtalelser.

he came to the conclusion that it was better to take those risks than to stand before his Creator guilty of such ruinous slander.

8-a. Hvad indså han, at han måtte gøre?

Han indså, at han måtte lægge udfaldet over til Gud,

He saw that he had to place the outcome in God's hands

8-b. Hvad vidste han, der ville ske, hvis han ikke forsøgte at gøre det godt igen?

ellers ville han snart begynde at drikke igen, og så ville alligevel alt være tabt.

or he would soon start drinking again, and all would be lost anyhow.

9. Hvordan gjorde han det godt igen? (2 sætninger)

For første gang i mange år gik han i kirke. Efter gudstjenesten gik han stille op og afgav sin forklaring.

He attended church for the first time in many years. After the sermon, he quietly got up and made an explanation.

10. Hvad blev resultatet? (2 sætninger)

Hans handling mødte udelt bifald, og i dag er han en af sin bys mest betroede indbyggere. Alt dette skete for år tilbage.

His action met wide-spread approval, and today he is one of the most trusted citizens of his town. This all happened years ago.

(A) 11. Hvad er den næste slags problemer, vi skal se på?

Måske har vi problemer på hjemmefronten.

The chances are that we have domestic troubles.

12. Hvad vil vi måske ikke bryde os om at få almindelig kendt?

Måske er vi involveret med kvinder på en sådan måde, at vi ikke bryder os om at få det publiceret.

Perhaps we are mixed up with women in a fashion we wouldn't care to have advertised.

13-a. Er alkoholikere de eneste, som gør den slags?

I denne forbindelse tvivler vi på, at alkoholikere er meget værre end andre,

We doubt if, in this respect, alcoholics are fundamentally much worse than other people.

13-b. Skaber drikkeriet problemer for vores sexforhold?

men drikkeriet skaber sex-relaterede problemer i hjemmene.

But drinking does complicate sex relations in the home.

HANDLING

14. Hvad gør livet med en alkoholiker ved hustruen?

Efter nogle år med en alkoholiker bliver en hustru slidt op, bliver pirrelig og ikke let at tale med.

After a few years with an alcoholic, a wife gets worn out, resentful and uncommunicative.

(Side 95)

1. Kan hun gøre for det?

Hvordan kan hun blive andet?

How could she be anything else?

2. Hvad sker der med ham, når hun trækker sig tilbage?

Manden begynder at føle ensomhed, begynder at få ondt af sig selv.

The husband begins to feel lonely, sorry for himself.

3. Hvad begynder han at gøre?

Han begynder at se sig om efter andet end spiritus, i natklubber og lignende.

He commences to look around in the night clubs, or their equivalent, for something besides liquor.

4. Hvad har han måske gang i, som han håber andre ikke kender til? (2 sætninger)

Måske har han en hemmelig og spændende affære, med "pigen, som forstår ham". I retfærdighedens navn må indrømmes, at hun måske forstår, men hvad skal vi stille op i et sådant tilfælde?

Perhaps he is having a secret and exciting affair with "the girl who understands." In fairness we must say that she may understand, but what are we going to do about a thing like that?

5. Hvad føler en mand ofte, når han gør dette?

En mand, der på denne måde er involveret, føler ofte stort samvittighedsnag, især hvis han er gift med en loyal og tapper pige, som i bogstavelig forstand har gennemgået et helvede for hans skyld.

A man so involved often feels very remorseful at times, especially if he is married to a loyal and courageous girl who has literally gone through hell for him.

(A) 6. Uanset situation, hvad er så nødvendigt?

Hvad end situationen må være, er det som regel nødvendigt at gøre noget ved det.

Whatever the situation, we usually have to do something about it.

7. Hvad gør vi som regel, hvis konen ikke ved det?

(2 sætninger)

Er vi sikre på, at vor hustru intet ved, skal vi så fortælle det? Ikke altid – mener vi.

If we are sure our wife does not know, should we tell her? Not always, we think.

HANDLING

8. Hvad bør vi gøre, hvis hun har mistanke om utroskab?
(2 sætninger)

Hvis hun i hovedsagen ved, at vi har levet et vildt liv, skal vi så sætte hende ind i enkeltheder? Vi må uden tvivl berette om vores fejl.

If she knows in a general way that we have been wild, should we tell her in detail?
Undoubtedly we should admit our fault.

9. Hvad gør vi, hvis hun ønske at kende alle detaljerne?
(3 sætninger)

Måske insisterer hun på at kende alle detaljer. Måske ønsker hun at vide, hvem kvinden er, og hvor hun befinder sig. Vi føler, vi bør lade hende vide, at vi ikke har ret til at involvere et andet menneske.

She may insist on knowing all the particulars. She will want to know who the woman is and where she is. We feel we ought to say to her that we have no right to involve another person.

10. Hvordan har vi det med det, vi har gjort?

Vi fortryder, hvad vi har bedrevet, og ved Guds vilje skal det ikke gentage sig.
We are sorry for what we have done and, God willing, it shall not be repeated.

11. Hvad kan vi ellers gøre?

Det er det længste, vi kan strække os, vi har ingen ret til at gå videre.
More than that we cannot do; we have no right to go further.

12-a. Kan der være undtagelser?

Skønt der kan være retfærdiggjorte undtagelser,
Though there may be justifiable exceptions,

12-b. Betragter vi ovenstående som en regel?

og skønt vi ikke ønsker at fastsætte nogen form for regel,
and though we wish to lay down no rule of any sort,

12-c. Er dette forslag baseret på holdninger eller på erfaringer?

har vi ofte erfaret, at dette er den bedste fremgangsmåde.
we have often found this the best course to take.

(A) 13. Er vores program kun for alkoholikere?

Vort udkast til en livsform er ikke en ensrettet vej.
Our design for living is not a one-way street.

14. Hvem kan ellers få nytte af den?

Den gælder såvel for hustruen som for manden.
It is as good for the wife as for the husband.

15. Hvis vi kan glemme, hvad så med hende?

Hvis vi kan glemme, kan hun også.
If we can forget, so can she

HANDLING

16. Hvad er det bedst at gøre?

Det er imidlertid bedre, at man ikke unødvendigt navngiver en person, som hun kan udsætte for sin jalousi.

It is better, however, that one does not needlessly name a person upon whom she can vent jealousy.

(A) 17. Hvad er nødvendigt i visse tilfælde?

Måske er der tilfælde, hvor den yderste ærlighed er påkrævet.

Perhaps there are some cases where the utmost frankness is demanded.

18. Hvem kan vide det, bortset fra parret?

Ingen udenforstående kan vurdere i disse intime situationer.

No outsider can appraise such an intimate situation.

19. Hvad kan være tilfældet?

Der kan være tilfælde hvor begge beslutter, at det kærligste og fornuftigste er at lade sket være sket.

It may be that both will decide that the way of good sense and loving kindness is to let by-gones be by-gones.

Kommentar: Det følgende er den tredje niende trins bøn. Den handler om utroskab.

20. Hvad kan de hver især gøre?

Hver især kan bede for det, med modpartens lykke dybest på sinde.

Each might pray about it, having the other one's happiness uppermost in mind.

21. Hvilken følelse må vi huske på, at vi har med at gøre?

Hold altid for øje, at vi har at gøre med den mest forfærdelige af alle menneskelige følelser: *jalousi*.

Keep it always in sight that we are dealing with that most terrible human emotion-jealousy.

22. Hvad gør en dygtig strateg måske?

En dygtig strateg vil måske beslutte at angribe problemet på flanken, frem for at tage risikoen ved et direkte angreb ansigt til ansigt.

Good generalship may decide that the problem be attacked on the flank rather than risk a face-to-face combat.

(Side 96)

(A) 1. Hvis utroskab ikke har været problemet, er alt så godt?

Har vi ikke haft den slags komplikationer, er der mange andre ting, vi kan gøre i hjemmet.

If we have no such complication, there is plenty we should do at home.

HANDLING

2. Hvilke dumme udtalelser, hører vi alt for ofte fra andre alkoholikere?
(2 sætninger)

Fra tid til anden hører vi en alkoholiker sige, at det eneste han behøver, er at holde sig ædru. Han må helt afgjort holde sig ædru, for ellers eksisterer der ikke noget hjem.

Sometimes we hear an alcoholic say that the only thing he needs to do is to keep sober. Certainly he must keep sober, for there will be no home if he doesn't.

3. Har han gjort det godt igen ved bare at holde sig ædru?

Men han er stadig langt fra at have gjort det godt igen mod hustru eller forældre, som i årevis har lidt under den elendige behandling.

But he is yet a long way from making good to the wife or parents whom for years he has so shockingly treated.

4. Hvad overgår enhver forstand?

Det overgår enhver at fatte den tålmodighed, hustruer og mødre har vist alkoholikere.

Passing all understanding is the patience mothers and wives have had with alcoholics.

5. Hvad var der sket med mange af os, hvis vi ikke havde haft tålmodige familier?

Havde det ikke været for den, ville mange af os ikke have haft noget hjem i dag, ja, mange havde måske været døde.

Had this not been so, many of us would have no homes today, would perhaps be dead.

(A) 6. Hvad kan man sammenligne alkoholikeren med?

Alkoholikeren er som en tornado, der vælter sig af sted gennem andres liv.

The alcoholic is like a tornado roaring his way through the lives of others.

7. Hvad er nogle af resultaterne? (3 sætninger)

Hjertes knuses. Smukke forhold dør. Hengivenhed bliver rykket op ved roden.

Hearts are broken. Sweet relationships are dead. Affections have been uprooted.

8. Hvad er årsagen til disharmoni i hjemmene?

Egoisme og ubetænksomme vaner bevarer hjemmene i oprør.

Selfish and inconsiderate habits have kept the home in turmoil.

9. Hvad er det ubetænksomt at påstå?

Den mand er ubetænksom, som påstår, at ædruelighed er tilstrækkelig.

We feel a man is unthinking when he says that sobriety is enough.

HANDLING

10. Hvilken sammenligning bruger forfatterne, så vi kan forstå omfanget af vores ødelæggelser?

Han minder om landmanden, der kom op ad sin stormkælder og fandt hjemmet raseret.

He is like the farmer who came up out of his cyclone cellar to find his home ruined.

11. Hvad sagde landmanden til sin kone, som han aldrig skulle have sagt?

Hans bemærkning til hustruen lød: "Jeg kan ikke se, der er sket noget her, lille Mor. Sikke et held det holdt op med at blæse!"

To his wife, he remarked, "Don't see anything the matter here, Ma. Ain't it grand the wind stopped blowin'?"

(A) 12. Hvad ligger der forude?

Jo, der ligger lang tids genopbygning foran os.

Yes, there is a long period of reconstruction ahead.

13. Hvem må gå forrest?

Vi må tage føringen.

We must take the lead.

14. Er en undskyldning nok?

En angerfuld mumlen om at vi beklager, gør ikke sagen klar.

A remorseful mumbling that we are sorry won't fill the bill at all.

15-a. Hvad bør vi gøre?

Vi bør sætte os sammen med familien og analysere fortiden, som vi opfatter den nu, We ought to sit down with the family and frankly analyze the past as we now see it,

15-b. Hvad bør vi ikke gøre?

og være varsomme med ikke at kritisere dem.

being very careful not to criticize them.

16. Hvis de er følelsesmæssigt forstyrrede, hvem har så en stor del af ansvaret for det?

Deres defekter kan være nok så iøjnefaldende, men der er stor sandsynlighed for, at vore egne handlinger bærer en stor del af ansvaret.

Their defects may be glaring, but the chances are that our own actions are partly responsible.

17-a. Hvad gør vi så?

Vi gør rent bord med familien

Their defects may be glaring, but the chances are that our own actions are partly responsible.

Kommentar: Det følgende er den fjerde niende trins bøn. Den omhandler vores familie.

HANDLING

17-b. HVORNÅR beder vi?

og beder hver morgen under vor morgenmeditation

asking each morning in meditation that our Creator show us the way of patience, tolerance, kindness and love.

17-c. HVAD beder vi om?

vor Skaber vise os vejen til tålmodighed, tolerance, venlighed og kærlighed.

that our Creator show us the way of patience, tolerance, kindness and love.

(A) 18. Hvad er ikke en teori?

Det åndelige liv er ikke en teori.

The spiritual life is not a theory.

19. Hvad er vi nødt til at gøre?

Vi bliver nødt til at leve det.

We have to live it.

Kommentar: Her bliver vi igen mindet om, at Anonyme Alkoholikers program er et åndeligt program, som skal omsættes til handling hver eneste dag resten af vores liv. At gå til møder er kun en lille del af handlingen.

20. Hvad nu hvis familien ikke bryder sig om vores program?

Medmindre familien ytrer ønsker om at leve efter åndelige principper, mener vi ikke, man bør tvinge dem til det.

Unless one's family expresses a desire to live upon spiritual principles we think we ought not to urge them.

21. Hvad bør vi ikke gøre?

Vi skal ikke uafslødeligt tale om åndelige forhold.

We should not talk incessantly to them about spiritual matters.

22. Er der håb for dem?

De vil selv ændre sig med tiden.

They will change in time.

(Side 97)

1. Hvad vil gøre indtryk på dem?

Vor adfærd vil virke overbevisende end vore ord.

Our behavior will convince them more than our words.

Kommentar: Igen og igen bliver vi mindet om, at dette er et handlingsprogram.

2. Hvad må vi huske på?

Vi må huske på, at ti eller tyve års drikkeri kan gøre hvem som helst skeptisk.

We must remember that ten or twenty years of drunkenness would make a skeptic out of anyone.

HANDLING

(A) 3. Kan vi gøre alt godt igen?

Der kan være fejl, som vi aldrig helt kan rette op.

There may be some wrongs we can never fully right.

4. Bekymrer vi os om de fejl, som vi aldrig helt kan rette op på?

Hvis vi ærligt kan sige til os selv, at vi ville gøre det godt igen, hvis det var muligt, så bekymrer vi os ikke om dem.

We don't worry about them if we can honestly say to ourselves that we would right them if we could.

5. Hvordan gør vi det godt igen mod de mennesker, vi ikke kan møde?

Nogle mennesker kan vi ikke møde personligt, dem skriver vi et ærligt brev til.

Some people cannot be seen - we send them an honest letter.

Kommentar: Er det i orden at foretage et niende trin pr. telefon?

6. Er der nogle forhold vi kan udsætte?

Der kan være en gyldig grund til at udsætte nogle forhold.

And there may be a valid reason for postponement in some cases.

7. Undgår vi at udsætte?

Men vi udsætter ikke, hvis det kan undgås.

But we don't delay if it can be avoided.

8. Hvordan er vores indstilling, når vi forsøger at gøre det godt igen?

Vi må være følsomme, velovervejede, taktfulde og ydmyge, uden at være krybende eller bukkende og skrabende.

We should be sensible, tactful, considerate and humble without being servile or scraping.

9-a. Hvordan står vi?

Som et af Guds mennesker står vi med fast grund under fødderne,

As God's people we stand on our feet;

9-b. Hvad gør vi ikke?

vi kryber ikke for nogen.

we don't crawl before anyone.

(P) 10. Hvad vil vi blive, hvis vi omhyggeligt har fulgt de klare retningslinjer indtil nu?

Hvis vi er samvittighedsfulde med denne del af vor udvikling, vil vi forbavses, før vi er kommet halvvejs igennem.

If we are painstaking about this phase of our development, we will be amazed before we are half way through.

Kommentar: Dette er det første løfte som følge af at tage niende trin. Et stort HVAD.

Kommentar: Læg mærke til om de følgende løfter indikerer en total forandring i den måde, vi tænker og føler. Hvis det er tilfældet, kan det så kaldes en total

HANDLING

psykisk forandring? Hvad med en åndelig opvågning eller en åndelig oplevelse?

11. HVAD er det andet løfte?

Vi kommer til at kende en ny frihed og en ny glæde.

We are going to know a new freedom and a new happiness.

12. HVAD er det tredje løfte?

Vi fortryder ikke fortiden, ej heller ønsker vi at smække døren i for den.

We will not regret the past nor wish to shut the door on it.

13. HVAD er det fjerde løfte?

Vi vil forstå ordet sindsro, og vi vil kende fred.

We will comprehend the word serenity and we will know peace.

14. HVAD er det femte løfte?

Uanset hvor langt nede på skalaen vi har befundet os, vil vi indse, hvordan vores erfaring kan hjælpe andre.

No matter how far down the scale we have gone, we will see how our experience can benefit others.

15. HVAD er det sjette løfte?

Følelsen af ubrugelighed og selvmedlidenhed vil forsvinde.

That feeling of uselessness and self-pity will disappear.

16. HVAD er det syvende løfte?

Vi vil miste interessen for det egoistiske og vinde interessen for vore medmennesker.

We will lose interest in selfish things and gain interest in our fellows.

17. HVAD er det ottende løfte?

Selvtilfredsheden vil forsvinde.

Self-seeking will slip away.

18. HVAD er det niende løfte?

Hele vor holdning og vort syn på livet vil ændres.

Our whole attitude and outlook upon life will change.

19. HVAD er det tiende løfte?

Frygten for mennesker og økonomisk usikkerhed vil forsvinde.

Fear of people and of economic insecurity will leave us.

20. HVAD er det elvte løfte?

Vi vil per intuition vide, hvordan vi skal behandle forskellige situationer, som tidligere ville hæmme os.

We will intuitively know how to handle situations which used to baffle us.

HANDLING

21. HVAD er det tolvte løfte?

Vi vil pludselig erkende, at Gud gør det for os, hvad vi aldrig kunne gøre for os selv.
We will suddenly realize that God is doing for us what we could not do for ourselves.

(A) 22. Overdriver vi? (2 sætninger)

Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke.
Are these extravagant promises? We think not.

23. HVAD er det trettende løfte?

De går i opfyldelse iblandt os – nogle gange langsomt, nogle gange hurtigt.
They are being fulfilled among us - sometimes quickly, sometimes slowly.

Kommentar: Bill W. havde en pludselig åndelig oplevelse, så løfterne gik hurtigt i opfyldelse for ham.

Dr. Bob fik en åndelig opvågning, som udviklede sig over nogen tid, så løfterne gik langsomt i opfyldelse for ham.

24. HVAD er det fjortende løfte?

Men de sker altid, **hvis vi arbejder på det.**

They will always materialize **if we work for them.**

Kommentar: Nu, da vi har fået en total forandring i den måde, vi tænker og føler (som resultat af at have lært sandheden om os selv), og vi er i gang med at genopbygge os selv (fjerde til niende trin), forsøger vi ikke længere at skjule vores fortid. Hvordan skal vi tage os af nuet og ikke længere bekymre os om fremtiden? Det er præcis, hvad tiende, elvte og tolvte trin handler om. Lad os se, hvordan de første hundred gjorde.

(A) 25-a. Hvor bringer det os hen?

Disse tanker bringer os til *det tiende trin*,
This thought brings us to *Step Ten*,

25-b. Hvad foreslår dette trin, at vi fortsætter med?

som foreslår, at vi vedbliver med den personlige selvransagelse, og fortsætter med at rette enhver ny fejltagelse, som måtte opstå hen ad vejen.

which suggests we continue to take personal inventory and continue to set right any new mistakes as we go along.

26. Er det noget vi gør på en afslappet måde?

Vi fastholder denne livsholdning lige så energisk, som vi rensede ud i fortiden.

We vigorously commenced this way of living as we cleaned up the past.

Kommentar: Vi får at vide, at vi skal begynde at praktisere tiende trin, så snart vi er klar til at gøre det godt igen mod dem, vi har såret.

27. Hvilken ny verden er vi nu blevet en del af?

Vi er trådt ind i den åndelige verden.

We have entered the world of the Spirit.

HANDLING

Kommentar: Dette er vores mål; at praktisere åndeligheden i vores tilværelse og begynde at blive bevidste om Hans tilstedeværelse i vores dagligdag. Han er Faderen. Vi er Hans børn.

(Side 98)

1. Hvad er vores næste opgave?

Vor næste opgave er at udvikle os i forståelse og duelighed.

Our next function is to grow in understanding and effectiveness.

Kommentar: På side 64 bliver vi lovet, at denne bog vil vise os, hvordan vi finder en Magt, større end os selv, som kan løse alle vore problemer. Vi skal nu begynde at vokse åndeligt ved at indse, at vi virkelig kan stole på dette løfte. Vi vil vokse i forståelsen af, at de Tolv Trin virkelig kan blive løsningen på alle vore problemer. Vi vil blive mere effektive, når vi begynder at praktisere de Tolv Trin i alt, hvad vi foretager os.

Vi vil også blive mere brugbare overfor Gud og mennesker omkring os.

2. Sker dette pludseligt?

Dette sker ikke på en enkelt dag.

This is not an overnight matter.

3. Hvor længe må vi fortsætte med at praktisere trinene?

Det fortsætter livet ud.

It should continue for our lifetime.

4. HVAD skal vi være på vagt overfor?

Vedbliv at være på vagt overfor egoisme, uærlighed, bitter og frygt.

Continue to watch for selfishness, dishonesty, resentment, and fear.

Kommentar: Er det ikke det, vi gør i fjerde trin?

5. HVAD gør vi, NÅR vi opdager disse følelser?

Når disse dukker op, beder vi straks Gud fjerne dem.

When these crop up, we ask God at once to remove them.

Kommentar: Er det ikke det, vi gør i sjette og syvende trin?

6-a. HVAD gør vi så og HVORNÅR?

Vi taler straks med en anden om det

We discuss them with someone immediately

Kommentar: Er det ikke det vi gør i femte trin?

6-b. HVAD gør vi så og HVORNÅR?

og retter hurtigt op, hvis vi har gjort nogen fortræd.

and make amends quickly if we have harmed anyone.

Kommentar: Er det ikke det, vi gør i ottende og niende trin?

HANDLING

7. HVAD gør vi beslutsomt?

Så vender vi beslutsomt vore tanker mod nogen, vi kan hjælpe.

Then we resolutely turn our thoughts to someone we can help.

Kommentar: Dette er HVORFOR, vi lærer at tage disse trin: "Vort egentlig formål er at tilpasse os for at blive af største værdi for Gud – og for mennesker omkring os." (side 88)

8. HVAD er det første løfte, når vi lærer at praktisere tiende trin?

Kærlighed og tolerance mod andre er vores løsning.

Love and tolerance of others is our code.

Kommentar: Hvis vi lærer at elske og tolerere alle mennesker, bliver det så muligt at få villigheden til at lave de mere vanskelige niende trin? Gør det livet mere værd at leve på daglig basis? Vi begynder at forstå, at det, som andre tænker om os, ikke er nær så vigtigt, som det vi tænker om dem, og hvordan vi kan hjælpe med at opfylde deres behov.

Kommentar: Lad os se nærmere på resten af tiende trins løfterne.

(A) 9-a. Det andet løfte. Og HVAD er vi holdt op med at gøre?

Vi er holdt op med at bekæmpe nogen eller noget, selv alkohol,

And we have ceased fighting anything or anyone - even alcohol.

9-b. Det tredje løfte. HVAD bliver vi lovet på dette tidspunkt?

for på dette tidspunkt har vi fået vor sunde fornuft tilbage.

For by this time sanity will have returned.

Kommentar: Hvad var håbet i andet trin? Ved at udføre de handlinger, som de første hundred gjorde gennem de første ti trin, har vi nu fået vores sunde fornuft tilbage i forhold til alkohol. Er vi nu blevet helbredte alkoholikere?

10. Det fjerde løfte. HVAD er vi ikke længere interesseret i?

Det er sjældent, vi fatter interesse for spiritus.

We will seldom be interested in liquor.

11. Det femte løfte. HVORDAN reagerer vi, hvis vi bliver fristede?

Fristes vi, viger vi tilbage, som havde vi brændt os på en varm kakkelovn.

If tempted, we recoil from it as from a hot flame.

12. Det sjette løfte. HVORDAN reagerer vi i forhold til alkohol?

Vi reagerer fornuftigt og normalt, og vi opdager, at dette sker automatisk.

We react sanely and normally, and we will find that this has happened automatically.

13. Det syvende løfte. HVORDAN fik vi denne frihed?

Vi opdager, at vor nye indstilling til alkohol er blevet skænket os uden tanke eller anstrengelse fra vor side.

We will see that our new attitude toward liquor has been given us without any thought or effort on our part.

HANDLING

14. Det ottende løfte. Er det noget, vi anstrenger os for (2 sætninger)
Det kommer bare. Det er det, der er det mirakuløse.
It just comes! That is the miracle of it.

15. Det niende løfte. Bekæmper eller undgår vi fristelser, når der bliver serveret alkohol?
Vi bekæmper det ikke, ejheller undgår vi fristelserne.
We are not fighting it, neither are we avoiding temptation.

16 Det tiende løfte. HVORDAN har vi det?
Vi føler det, som var vi i en slags neutralitet: sikker og beskyttet.
We feel as though we had been placed in a position of neutrality - safe and protected.

17. Det elvte løfte. Har vi sværget aldrig at drikke?
Vi har end ikke afsvoret det.
We have not even sworn off.

18. Det tolvte løfte. HVAD er der sket i stedet for?
Problemet er i stedet blevet fjernet.
Instead, the problem has been removed.
Kommentar: HVAD er løftet på side 64. "Det er netop hvad denne bog handler om. Dens hovedformål er at sætte dig i stand til at finde en Magt større end dig selv, som kan løse dit problem."

19. Det trettende løfte. HVAD er der sket med problemet?
Det eksisterer ikke for os.
It does not exist for us.

20. Det fjortende løfte. HVAD er vi heller ikke?
Vi er hverken højt på strå eller bange.
We are neither cocky nor are we afraid.

21. Er disse løfter baseret på nogens idéer eller holdninger?
Det er vor erfaring.
That is our experience.

22. Det femtende løfte. HVAD skal der til for, at disse løfter holdes i live?
Sådan reagerer vi, så længe vi holder os i en passende åndelig form.
That is how we react so long as we keep in fit spiritual condition.

(A) 23-a. Hvad er det let at gøre for en alkoholiker?
Det er let at ophøre med det åndelige handlingsprogram og hvile på vor laurbær,
It is easy to let up on the spiritual program of action and rest on our laurels.

HANDLING

23-b. Hvad ligger forude?

men vi udsætter os for problemer, hvis vi gør det,

We are headed for trouble if we do,

23-c. Hvorfor?

for alkohol er en listig fjende.

for alcohol is a subtle foe.

24. Hvad er vi ikke blevet?

Vi er ikke helbredt for alkoholisme.

We are not cured of alcoholism.

Kommentar: Vi er ikke kurerede. Det giver anledning til konflikt for nogle alkoholikere. Hvis vi var blevet kurerede, ville vi være i stand til at drikke ansvarligt. Den allergiske reaktion overfor alkohol vil være i os resten af livet. Men vi har fået vores sunde fornuft tilbage. Det var der, problemet lå.

”Alkoholikerens hovedproblem må altså søges i hans sind – snarere end i hans legeme.” Side 45.

Vi bruger nu vores sunde fornuft i forhold til alkohol. Vi lider altså ikke længere af vores alkoholisme.

25-a. Hvad er det vi har?

Hvad vi i realiteten har, er en daglig mulighed for henstand

What we really have is a daily reprieve

25-b. Hvordan får vi denne henstand?

ved at vedligeholde vor åndelige kondition.

contingent on the maintenance of our spiritual condition.

26. Hvad må vi bære hver dag?

Hver dag er en dag, hvor vi må bære visheden om Guds vilje ind i alle vore gøremål.

Every day is a day when we must carry the vision of God's will into all of our activities.

Kommentar: Det følgende er tiende trins bønnen.

27-a. Hvem ønsker vi at tjene?

”Hvordan kan jeg bedst tjene Dig -

”How can I best serve Thee -

27-b. Hvis vilje?

Din vilje ske – ikke min.”

Thy will (not mine) be done.”

28. Skal vi have visheden om Guds vilje?

Disse tanker må bestandigt følge os.

These are thoughts which must go with us constantly.

Kommentar: Til dem, som siger, at Store Bog kun indeholder forslag, så læg mærke til, at der her står ”må” (”must”) to gange. Altså det, som vi skal gøre – ikke det, som vi eventuelt kan gøre.

HANDLING

29. Hvad kan vi gøre nu?

Vi kan opøve vor viljestyrke, så meget vi lyster, på denne måde.

We can exercise our will power along this line all we wish.

30. Hvad kan vi nu anvende rigtigt?

Dette er den rigtige anvendelse af viljestyrke.

It is the proper use of the will.

Kommentar: Når vi har fået vores sunde fornuft tilbage i forhold til alkohol, så bliver det rimelig klart, at vi gør bedst i at praktisere disse trin i vores liv ved villighed. Villigheden får vi ved at bruge vores viljestyrke.

Gudskelov kom fornuften tilbage, før vi fik muligheden for at anvende vores viljestyrke igen.

(A) 31-a. Hvad modtager vi?

Der er allerede nævnt en masse om at modtage styrke, inspiration og vejledning

Much has already been said about receiving strength, inspiration, and direction

31-b. Hvor kommer det fra?

fra Ham, som er alvidende og har styrken.

from Him who has all knowledge and power.

32. HVAD bliver vi lovet, hvis vi omhyggeligt følger retningslinjerne i denne bog?

Hvis vi omhyggeligt har fulgt vejledningen, er vi begyndt at fornemme Hans Ånd strømme ind i os.

If we have carefully followed directions, we have begun to sense the flow of His Spirit into us.

33. HVAD er vi begyndt at blive?

Vi er på en måde blevet Guds-bevidste.

To some extent we have become God-conscious.

(Side 99)

1. HVAD er vi begyndt at udvikle?

Vi er begyndt at udvikle denne livsvigtige sjette sans.

We have begun to develop this vital sixth sense.

2-a. Nu hvor vi blevet helbredte, kan vi så stoppe?

Men vi skal videre -

But we must go further

2-b. Hvad skal vi gøre nu?

og det betyder mere handling.

and that means more action.

HANDLING

(A) 3-a. Hvad er elvte trin?

*Det elvte trin foreslår bøn og meditation,
Step Eleven suggests prayer and meditation.*

3-b. Skal vi genere os for bønner?
og vi skal ikke genere os for dette med bønner.
We shouldn't be shy on this matter of prayer.

4. Hvorfor skal vi ikke det?

*Bedre mennesker end vi bruger det uafledigt.
Better men than we are using it constantly.*

5. Hvad skal der til for at bønner virker?

*Det virker, hvis arbejder med det og har den rette indstilling.
It works, if we have the proper attitude and work at it.*

6. Hvad er det letteste?

*Det letteste ville være at gå let hen over dette.
It would be easy to be vague about this matter.*

7. Hvordan mente de første hundrede, at de kunne hjælpe os her?

*Alligevel mener vi, at vi kan give nogle klare og værdifulde forslag.
Yet, we believe we can make some definite and valuable suggestions.*

Kommentar: "Vi søgte gennem bøn og meditation at forbedre for bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans mening med os, og om styrken til at udføre den." Bøn er at tale med Gud, og meditation er at forsøge at lytte til Ham. Han gav os to ører og én mund. Det giver os måske et fingerpeg om, hvor vigtigt det er at forsøge at følge retningslinjerne i denne bog for at lære, hvordan vi kommunikerer med vores Skaber.

De retningslinjer, vi modtager til at kommunikere med vores Skaber, er resultatet af, at Bill viede sit liv til at lave vores program til helbredelse. Husk på, at Bill var en erklæret agnostiker bare 3,5 år før, han skrev denne del af vores grundlæggende tekst. Det viser, hvor megen åndelig vækst, vi kan opnå, hvis vi er pligtopfyldende elever og udøvere af programmet i Store Bog. Det, der er beskrevet på disse tre sider, er nok til at begynde processen med bøn og meditation til at få vores daglige vejledning.

(A) 8. Hvad gør vi før sengetid?

*Om aftenen, før vi går til ro, gennemgår vi vores dag konstruktivt.
When we retire at night, we constructively review our day.*

Kommentar: Her begynder vi at få retningslinjer for meditation. Det er et tilbageblik på, hvor godt vi anvendte tiende trin i den dag, vi lige har levet.

HANDLING

9. Hvad er det første spørgsmål, vi skal besvare? (Hvilke fire ting skal vi fortsætte med at holde øje med? Fjerde trin?)

Var vi bitre, egoistiske, uærlige eller frygtsomme?

Were we resentful, selfish, dishonest or afraid?

10. Hvad er det andet spørgsmål, vi skal besvare? (Ottende og niende trin?)

Skylder vi nogen en undskyldning?

Do we owe an apology?

11. Hvad er det tredje spørgsmål, vi må besvare? (Femte trin?)

Har vi holdt noget for os selv, som straks burde have været diskuteret med et andet menneske?

Have we kept something to ourselves which should be discussed with another person at once?

12. Hvad er det fjerde spørgsmål, vi må besvare?

(Kærlighed og brugbarhed overfor Gud og mennesker omkring os?)

Var vi venlige og kærlige overfor alle?

Were we kind and loving toward all?

13. Hvad er det femte spørgsmål, vi må besvare?

Hvad kunne vi have gjort bedre?

What could we have done better?

14. Hvad er det sjette spørgsmål, vi må besvare?

(Selviskhed og egocentrisme)

Tænkte vi på os selv det meste af tiden?

Were we thinking of ourselves most of the time?

15-a. Hvad er det syvende spørgsmål, vi må besvare?

Eller vi tænkte på, hvad vi kunne gøre for andre,

Or were we thinking of what we could do for others,

15-b. Hvad er det ottende spørgsmål, vi må besvare?

hvad vi kunne lade drive med livets strøm.

of what we could pack into the stream of life?

16-a. Hvad må vi passe på ikke at gøre?

Men her må vi være på vagt ikke at drive ind i bekymringer, samvittighedsnag og sygelige tanker,

But we must be careful not to drift into worry, remorse or morbid reflection,

16-b. Hvorfor?

for det vil formindske vor brugbarhed for andre.

for that would diminish our usefulness to others.

HANDLING

17. Hvad beder vi om, når vi har mediteret over disse spørgsmål?

Når vi er færdige med vor gennemgang, beder vi om Guds tilgivelse og spørger, hvad vi skal foretage os for at rette op.

After making our review we ask God's forgiveness and inquire what corrective measures should be taken.

(A) 18. Hvad er det første, vi bør gøre, når vi vågner om morgenen?

Når vi vågner, tænker vi på de kommende fireogtyve timer.

On awakening let us think about the twenty-four hours ahead.

19. Hvad overvejer vi?

Vi overvejer dagens planer.

We consider our plans for the day.

20. Hvilken bøn beder vi, før vi går i gang?

Før vi går i gang, beder vi Gud lede vore tanker, især beder vi om, vi må renses for selvmedlidenhed, uærlighed og egoistiske motiver.

Before we begin, we ask God to direct our thinking, especially asking that it be divorced from self-pity, dishonest or self-seeking motives.

21-a. Hvad kan vi gøre under disse omstændigheder?

Under disse omstændigheder kan vi med sikkerhed gøre brug af vores mentale evner,

Under these conditions we can employ our mental faculties with assurance,

21-b. Hvorfor gav Gud os egentlig en hjerne?

for når alt kommer til alt, skænkede Gud os en hjerne for at bruge den.

for after all God gave us brains to use.

22. Hvor befinder vores tanker sig?

Vor tænke måde vil befinde sig på et langt højere plan, når vore tanker er rensede for forkerte motiver.

Our thought-life will be placed on a much higher plane when our thinking is cleared of wrong motives.

Kommentar: Ligner det et løfte?

(A) 23. Hvad kan vi møde, når vi overvejer dagen?

Når vi overvejer vores dag møder vi måske rådvildhed.

In thinking about our day we may face indecision.

24. Hvad kan vi have svært ved?

Måske er vi ikke i stand til at beslutte, hvilken kurs vi skal vælge.

We may not be able to determine which course to take.

25. Hvad beder vi om?

Her beder vi Gud om inspiration, en intuitiv tanke eller en beslutning.

Here we ask God for inspiration, an intuitive thought or a decision.

HANDLING

26. Hvordan lærer vi at praktisere stille meditation?
(2 sætninger)

Vi slapper af og tager det roligt. Vi anstrenger os ikke.
We relax and take it easy. We don't struggle.

27. Hvad vil vi blive overrasket over, når vi har øvet os på disse
retningslinjer?

Oftest forbavses vi over, hvordan det rette svar kommer, når vi har prøvet det nogen
tid.

We are often surprised how the right answers come after we have tried this for a
while.

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

(Side 100)

1. Hvad bliver fornemmelse og inspiration for os?

Det, der i reglen er en fornemmelse, eller en tilfældig inspiration, bliver gradvist en
virkende del af sindet.

What used to be the hunch or the occasional inspiration gradually becomes a
working part of the mind.

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

2. Hvorfor bliver vi ikke inspireret hver gang?

Hvis man stadig er uerfaren og netop har haft en bevidst kontakt med Gud, er det
ikke sikkert, man bliver inspireret hver gang.

Being still inexperienced and having just made conscious contact with God, it is not
probable that we are going to be inspired at all times.

3. Hvad kan der ske, hvis vi forventer det modsatte?

Måske betales denne antagelse med alle former for mærkværdige handlinger og
idéer.

We might pay for this presumption in all sorts of absurd actions and ideas.

**Kommentar: Når vi har fået en af vores fantastiske idéer, er det altid god
praksis at tale med vores sponsor om det.**

4. Hvad opdager vi?

Men bortset herfra opdager vi som tiden går, at vores tanker mere og mere befinder
sig på inspirationens niveau.

Nevertheless, we find that our thinking will, as time passes, be more and more on
the plane of inspiration.

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

5. Bliver det vigtigt for os?

Vi begynder at kunne regne med det.

We come to rely upon it.

HANDLING

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

(A) 6-a. Hvordan afslutter vi meditationen?

Som regel afslutter vi meditationen med en bøn,

We usually conclude the period of meditation with a prayer that we be shown all through the day what our next step is to be,

6-b. Hvad beder vi om?

hvor vi beder om, at vi igennem dagen bliver vist, hvad vej vi skal gå,

og at vi må få det nødvendige for at løse dagens problemer.

that we be given whatever we need to take care of such problems.

7-a. Hvad beder vi især om?

Vi beder især om, at vi må blive befriet for egensindighed

We ask especially for freedom from self-will,

7-b. Hvad er vi omhyggelige med ikke at bede om?

og passer omhyggeligt på ikke blot at bede om noget for os selv.

and are careful to make no request for ourselves only.

8. Hvad må vi bede om under visse forbehold?

For os selv må vi imidlertid bede om, at andre må blive hjulpet.

We may ask for ourselves, however, if others will be helped.

9. Hvad må vi aldrig bede om?

Vi passer på aldrig at bede til vor egen egoistiske fordel.

We are careful never to pray for our own selfish ends.

10. Hvad har mange af os spildt tid på? (2 sætninger)

Mange af os har spildt tid på dette, og det virker ikke. Det er let at forstå hvorfor.

Many of us have wasted a lot of time doing that and it doesn't work. You can easily see why.

Kommentar: Hvad var det vi bad om i tredje og syvende trins bøn?

(A) 11. Hvad kan vi gøre, hvis vi har familie eller nære venner?

Hvis forholdene taler for det, kan vi bede vor hustru eller venner om at deltage i morgenmeditationen.

If circumstances warrant, we ask our wives or friends to join us in morning meditation.

12. Hvis vores religiøse tilhørsforhold stiller krav til os, hvad gør vi så?

Tilhører vi en religiøs forsamling, som har en bestemt morgenandagt, deltager vi også i den.

If we belong to a religious denomination which requires a definite morning devotion, we attend to that also.

13. Hvad gør vi, hvis vi ikke har nogen religiøs tilknytning?

Er vi ikke medlemmer af nogen religiøs menighed, udvælger vi og husker vi ofte nogle få bønner, som fremhæver de principper, vi har omtalt.

HANDLING

If not members of religious bodies, we sometimes select and memorize a few set prayers which emphasize the principles we have been discussing.

14. Hvad kan vi henvise til?

Der findes også mange bøger, som kan være til hjælp.

There are many helpful books also.

15. Hvor kan vi få gode forslag til anden læsning?

Forslag til disse kan man eventuelt få af præsten i éns kirkesamfund.

Suggestions about these may be obtained from one's priest, minister, or rabbi.

16-a. Hvad skal vi være hurtige til?

Vær hurtig til at opfatte, hvor religiøse mennesker har ret,

Be quick to see where religious people are right.

16-b. Skal vi gøre brug af deres tilbud?

og gør brug af deres tilbud.

Make use of what they offer.

(A) 17. Hvad beder vi om, når vi bliver foruroligede eller kommer i tvivl?

Som dagen skrider frem, standser vi op, når vi bliver foruroligede eller kommer i tvivl, og beder om at få de rette tanker eller handle rigtigt.

As we go through the day we pause, when agitated or doubtful, and ask for the right thought or action.

18-a. Hvad må vi huske hele tiden?

Vi husker hele tiden, at det ikke er os, der kører løbet,

We constantly remind ourselves we are no longer running the show,

18-b. Hvad mere beder vi ydmygt om?

idet vi mange gange om dagen ydmygt siger: "Din vilje ske."

humbly saying to ourselves many times each day "Thy will be done."

(A) 19. Hvad bliver vi lovet, når vi gør dette?

Når vi siger det, er vi langt mindre udsatte for ophidselse, frygt, vrede, bekymringer, selvmedlidenhed eller hovedløse beslutninger.

We are then in much less danger of excitement, fear, anger, worry, self-pity, or foolish decisions.

20. Bliver vi i stand til at yde mere?

Vi bliver meget mere effektive.

We become much more efficient.

21. Hvorfor bliver det sådan?

Vi trættes ikke så let, for vi brænder ikke vor energi, som vi gjorde, da vi forsøgte at arrangere livet, så det passede os selv.

We do not tire so easily, for we are not burning up energy foolishly as we did when we were trying to arrange life to suit ourselves.

HANDLING

(Side 101)

(A) 1. Hvad er det næste løfte?

Det fungerer – det gør det virkelig!

It works - it really does.

(A) 2. Hvad er vi alkoholikere?

Vi alkoholikere er udisciplinerede.

We alcoholics are undisciplined.

3. Hvordan lader vi Gud opdrage os?

Derfor lader vi Gud opdrage os på denne enkle måde, som vi her har beskrevet.

So we let God discipline us in the simple way we have just outlined.

Kommentar: Det, som vi lige har fået præsenteret, er AA's program til helbredelse gennem de første elleve trin. Vi skal bare fortsætte med at følge dette handlingsprogram for at få åndelig opvækst. Dette bekræftes midt på side 38: "For hvis alkoholikeren undlod at udvikle og fuldkomme sit åndelige liv gennem arbejde og selvfornægtelse overfor andre, kunne han ikke overleve de prøvelser og mindre gode dage, som med sikkerhed lå forude. Hvis han ikke gjorde dette arbejde, ville han med sikkerhed drikke igen, og drak han ville han dø."

(A) 4. Er vi færdige med vores arbejde, når vi har taget de første elleve trin?

Men det er ikke alt.

But this is not all.

5. Hvad skal der ske mere af?

Der skal ske handling – og atter handling.

There is action and more action.

6. Hvad er død?

"En tro uden gerning er død."

"Faith without works is dead."

(A) 7. Hvad handler 7. kapitel om?

Det næste kapitel er helt helliget *trin tolv*.

The next chapter is entirely devoted to *Step Twelve*.