

HANDLING 2019

(Side 84 til 98)

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 76. Fra side 77 til side 94 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 3 sider (side 96 til 98).

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 2019

(Side 84)

(A) 1. Hvad er spørgsmålet, når vi er færdige med fjerde trin? (2 sætninger)
Nu har vi foretaget vores personlige selvransagelse. Hvad stiller vi nu op med den?
Having made our personal inventory, what shall we do about it?

2-a. Hvad har vi forsøgt at få?

Vi har forsøgt at ændre indstilling –
We have been trying to get a new attitude,.

2-b. Og hvad mere?

at få en ny relation til vores skaber -
a new relationship with our Creator,

2-c. Og hvad har vi opdaget?

og at opdage forhindringerne på vores vej.
and to discover the obstacles in our path.

3-a. Hvad har vi erkendt?

Vi har indrømmet visse defekter;
We have admitted certain defects

3-b. Hvad har vi mere erkendt?

vi har i grove træk fundet ud af, hvad problemet er.
we have ascertained in a rough way what the trouble is;

4. Hvad har vi sat fingeren på?

I vores personlige selvransagelse har vi fået fokus på de svage sider.
we have put our finger on the weak items in our personal inventory.

5. Hvad skal der ske med disse karakterdefekter?

Nu skal vi skille os af med dem.
Now these are about to be cast out.

6. Hvad kræves der?

Det kræver handling fra vores side.
This requires action on our part, which,

7-b. Hvem har vi erkendt det overfor, når vi er færdige?

Det går ud på at indrømme over for Gud, for os selv og for et andet menneske,
when completed, will mean that we have admitted to God, to ourselves, and to
another human being,

7-c. Og hvad har vi erkendt?

hvordan det forholder sig med vores fejl.
the exact nature of our defects.

HANDLING 2019

8. Hvor står vi på dette tidspunkt?

Dette fører os til *det femte trin* i det program 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.

(A) 9. Hvad er vanskeligt ved femte trin?

Det kan godt være, at det her er svært; især det med at diskutere vores defekter med et andet menneske.

This is perhaps difficult - especially discussing our defects with another person.

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

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

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

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

Det kan man så sandelig diskutere. Det er ikke tilstrækkeligt at foretage den vurdering af os selv i enrum. Det viser al erfaring.

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

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

Der var mange af os, der fandt det nødvendigt at gå endnu længere.

Many of us thought it necessary to go much further.

(A) 13. Vil nogle gode grunde hjælpe os til at blive mere villige til at tage dette trin?

Vi vil have nemmere ved at acceptere at diskutere os selv med et andet menneske, når vi finder ud af, at der er gode grunde til det.

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

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

Derfor tager vi den bedste grund først: hvis vi springer over det afgørende trin, får vi måske ikke bugt med drikkeriet.

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

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

Gang på gang har nykommere forsøgt at holde visse sandheder om deres liv for sig selv.

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

HANDLING 2019

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

I forsøget på at undgå denne ydmygende oplevelse har de forsøgt sig med lettere metoder.

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

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

De gik næsten altid på druk.

Almost invariably they got drunk.

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

De havde ellers haft godt fat i programmet og undrede de sig over, hvorfor de tog et tilbagefald.

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

19. Hvad mener vi, er grunden?

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

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

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

De foretog ganske vist en selvransagelse, men klamrede sig stadig til 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.

21. Hvilke *tanker* holdt de fast i? (2 sætninger)

At de var kommet af med deres egoisme og frygt; var bare noget, de troede. At de havde været ydmyge, var også bare noget, de havde troet.

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

(Side 85)

1. Hvad har de ikke lært? (2 sætninger)

Men de havde ikke tilegnet sig viden nok om ydmyghed, frygtløshed og ærlighed.

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

2. Hvad er de nødt til at gøre?

Det skete først, da de fortalte *hæle* deres livshistorie til en anden.

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

(A) 3. Hvordan lever mange alkoholikere?

Alkoholikeren lever et dobbeltliv i højere grad end andre mennesker.

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

HANDLING 2019

4. Hvad er han god til?

Han er noget af en skuespiller.

He is very much the actor

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

Over for omgivelserne 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.

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

Han vil gerne have et godt image,

He wants to enjoy a certain reputation,

6-b. Fortjener vi det?

men ved inderst inde ved han godt, at han ikke kan leve op til det.

but knows in his heart he doesn't deserve it.

(A) 7. Hvad gør tingene værre?

Denne mangel på sammenhæng bliver forstærket af alt det, han foretager sig under sine drukturer.

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 kommer til fornuft igen, væmmes han ved nogle af de episoder, som han svagt kan huske.

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

9. Hvad er disse erindringer for ham?

Disse erindringer rider ham som en mare.

These memories are a nightmare.

10-a. Hvad frygter han især?

Han ryster ved tanken om, at der måske er nogen, der har set ham

He trembles to think someone might have observed him.

10-b. Hvad gør han med disse erindringer?

og skynder sig at glemme alt om det.

As fast as he can, he pushes these memories far inside himself.

11. Hvad håber han?

Han håber inderligt, at de aldrig vil komme for en dag.

He hopes they will never see the light of day.

12-a. Hvad gør det konstant ved ham?

Han lever i konstant uro og frygt,

He is under constant fear and tension

HANDLING 2019

12-b. Hvad fører det til?

som det får ham til at drikke endnu mere.

that makes for more drinking.

(A) 13. Mener psykologerne, at vi er løgnere?

Psykologerne er tilbøjelige til at give os ret.

Psychologists are inclined to agree with us.

14. Betaler vi i dyre domme for at fortælle dem halve sandheder og ignorere deres råd? (3 sætninger)

Vi har brugt masser af penge på undersøgelser. Vi har bare ikke særlig tit givet lægerne en fair chance. Vi fortalte dem sjældent hele sandheden, og vi fulgte heller aldrig 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?

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

Vi havde ikke lyst til at være ærlige over for disse velmenende mennesker og heller over for nogen andre.

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

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

Det er ikke så underligt, at mange inden for lægevidenskaben ikke har høje tanker om alkoholikere og sandsynligheden for, at de kommer sig!

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

(A) 17. Hvorfor er vi nødt til at være ærlige overfor en eller anden?

Hvis vi har tænkt os at leve længe og lykkeligt, må vi være absolut ærlige over for et andet menneske.

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

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

Det vil være fornuftigt og naturligt, at vi tænker os godt om, før vi vælger den eller de personer, for dette trin indebærer stor intimitet og fortrolighed.

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

HANDLING 2019

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

De af os, som tilhører en trosretning, der praktiserer skriftemål, må naturligvis gå til den autoritet, der er bemyndiget til 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.

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

Selv om vi ikke selv befinder os i nogen religiøs sammenhæng, er det måske alligevel anbefalelsesværdigt at tale med én, som er ordineret i en etableret religion.

Though we have no religious connection, we may still do well to talk with someone ordained by an established religion.

(Side 86)

1. Finder vi sommetider forståelse hos disse mennesker?

Den slags mennesker er ofte hurtige til at opfatte og forstå vores problem.

We often find such a person quick to see and understand our problem.

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

Naturligvis møder vi fra tid til anden nogen, som ikke har nogen 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 gøre dette eller helst vil undgå det, ser vi os om blandt vores bekendte efter 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 er det vores læge eller psykologen, der er den rette.

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 noget for vores ægtefælle eller forældre, hvis det vil skade dem og gøre dem ulykkelige.

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

HANDLING 2019

6. Hvad har vi ikke ret til at gøre?

Vi har ingen ret til at rede vores 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?

De sider af vores historie fortæller vi til nogen, som vil forstå det uden at være følelsesmæssigt involveret.

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

8. Hvilken regel må vi følge?

Vores metode er at være hårde mod os selv, men altid hensynfulde over for andre.

The rule is we must be hard on ourselves, but always considerate of others.

(A) 9. Hvilken situation kan opstå?

Det er bydende nødvendigt at dele om os selv med en anden, men man kan komme i den situation, at der ikke er en egnet 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?

Hvis det går sådan, kan 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 kun såfremt vi sørger for at være parate, når lejlighed gives.

if we hold ourselves in complete readiness to go through with it at the first opportunity.

11. Hvorfor siger vi dette?

Vi nævner dette, fordi det vigtigt for os, at vi taler med den rigtige person.

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 afgørende, at vedkommende kan holde tæt;

It is important that he be able to keep a confidence;

12-b. Hvad skal personen forstå?

at han kan forstå og anerkende, hvad det er, vi er i gang med;

that he fully understand and approve what we are driving at;

12-c. Og hvad må vedkommende ikke gøre?

og at han ikke vil forsøge at ændre vores planer.

that he will not try to change our plan.

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

Men vi må bare ikke bruge dette som en undskyldning til at udskyde projektet.

But we must not use this as a mere excuse to postpone.

HANDLING 2019

(A) 14. HVORNÅR tager vi femte trin?

Når vi beslutter, hvem det er, 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?

Vores selvransagelse er skrevet ned,
We have a written inventory and

15-b. Hvad er vi forberedt på?

og vi er nu forberedt på en lang samtale.
we are prepared for a long talk.

16. Hvad forklarer vi den, som skal lytte til os?

Vi forklarer vedkommende, hvad vi er i færd med, og hvorfor det er nødvendigt for os.

We explain to our partner what we are about to do and why we have to do it.

17. Hvad må vedkommende forstå?

Han er nødt til at forstå, **at det drejer sig 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, der bliver spurgt på denne måde, vil gerne hjælpe; de føler sig beærede 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 sluger vores stolthed og tager fat. Vi fokuserer på hver eneste brist i vores karakter og alle de ridser i lakken, som vi har fået undervejs.

We pocket our pride and go to it, illuminating every twist of character, every dark cranny of the past.

20. HVAD er det første løfte, hvis vi har været samvittighedsfulde med dette trin?

Når vi først har taget dette trin uden at holde noget tilbage, har vi det godt.

Once we have taken this step, withholding nothing, we are delighted.

(Side 90)

1-a. HVAD er det andet løfte?

Vi kan se verden i øjnene,
We can look the world in the eye.

1-b. HVAD er det tredje løfte?

og vi kan være i fred og ro med os selv.
We can be alone at perfect peace and ease.

HANDLING 2019

2. HVAD er det fjerde løfte?

Al vores frygt forlader os.

Our fears fall from us.

3. HVAD er det femte løfte?

Vi begynder at føle vores skabers nærhed.

We begin to feel the nearness of our Creator.

4. HVAD er det sjette løfte?

Det kan godt være, at vi har haft på fornemmelsen, at der er mere mellem himmel og jord, men nu begynder vi at få åndelig erfaring.

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

5. HVAD er det syvende løfte?

Vi vil ofte få en stærk følelse af, at alkoholproblemet er forsvundet.

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

6. HVAD er det ottende løfte?

Vi føler, at vi er kommet ind på den vej, hvor vi følges med universets ånd.

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

(A) 7-a. Hvad gør vi, når vi kommer hjem og hvor længe?

Når vi kommer hjem, finder vi et sted, hvor vi kan få en stille stund

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

7-b. Hvad overvejer vi omhyggeligt?

og omhyggeligt gennemgå det, vi lige har været igennem.

carefully reviewing what we have done.

Kommentar: Følgende er den første femte trins bøn.

8. Hvorfor takker vi Gud?

Vi takker Gud af hele vores hjerte for, at vi kender ham bedre nu.

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

9-a. Hvad gør vi så?

Vi tager Store Bog frem

Taking this book down from our shelf

9-b. Hvilken side slår vi op på?

og slår op på de sider, der hvor de tolv trin står.

we turn to the page which contains the twelve steps.

10-a. Hvad gør vi derefter?

Ved omhyggeligt at læse de første fem trin,

Carefully reading the first five proposals

Kommentar: Det følgende er den anden femte trins bøn.

HANDLING 2019

10-b. Hvad spørger vi os selv om?

spørger vi os selv, om vi har sprunget noget over,
we ask if we have omitted anything,

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

for vi er ved at bygge en portal, som vi til sidst skal gå igennem som et frit menneske.

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

11. Er det virkelig så vigtigt, at vi er samvittighedsfulde

(4 sætninger)

Har vi gjort vores arbejde ordentligt indtil nu? Ligger stenene rigtigt? Har vi mon sparet på den cement, vi har brugt til at støbe 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) 12. 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, går vi videre med 6. trin.

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

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

Vi har sat en tyk streg under den kendsgerning, at villighed er absolut nødvendig.
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.

14. Hvad spørger vi os selv om?

Er vi nu helt klar til at lade Gud fjerne alle de fejl, som vi har indrømmet, at vi gerne vil af med?

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

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

Og kan han så bare fjerne dem alle, hver og én?

Can He now take them all - every one?

Kommentar: Det følgende er sjette trins bøn.

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

Nej, ikke hvis vi stadig klamrer os til noget, vi ikke vil give slippe på. Så må vi bede Gud om hjælp til at blive villige.

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

HANDLING 2019

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

(A) 17-a. Hvad gør vi, NÅR vi er parate? (Dette er HVORDAN)

Når vi er klar, siger vi noget i stil med dette:

When ready, we say something like this:

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

"Min Skaber, jeg er nu villig til at overgive mig helt til dig på godt og ondt.

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

18. Hvad beder vi Ham fjerne?

Jeg beder dig om at fjerne hver eneste karakterbrist, som står i vejen for min brugbarhed for dig og for 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.

19. Hvad beder vi Ham give os?

Jeg beder om styrke til at udføre din vilje, når jeg fortsætter herfra.

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

20. Hvordan ved vi, at bønnen er slut?

Amen."

Amen."

Kommentar: Se tredje trins bønningen på side 76 og læg mærke til, at den ikke blev afsluttet. Der var ikke noget "Amen". Bemærk, at syvende trins bønningen 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)

21. Hvad gør vi mere ved det syvende trin?

Så er vi færdige med *det 7. trin*.

We have then completed *Step Seven*.

(A) 22-a. Hvad behøver vi nu (Dette er HVORNÅR)

Nu har vi brug for noget mere handling,

Now we need more action,

22-b. Hvorfor behøver vi det?

for ellers opdager vi, 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.

23. Hvilke trin skal vi se på nu?

Lad os se på *det 8. og 9. trin*.

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

HANDLING 2019

24. Hvad har vi lavet?

Vi har vores liste over alle dem, vi har gjort fortræd, og som vi er villige til at gøre det godt igen overfor.

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

(Side 88)

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 udsatte os selv for en gennemgribende vurdering af os selv.

We subjected ourselves to a drastic self-appraisal.

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

Nu henvender vi os til vores medmennesker 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 skaffe os af med alt det, der har hobet sig op undervejs. Det er resultatet af, at vi har levet egenviljen og selv har villet styre showet.

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 83.

5. Hvad beder vi om?

Hvis vi mangler viljen til at gøre det, bliver vi ved med at bede om den, indtil 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 på, at vi fra begyndelsen var indstillet på *at gå hele vejen for at besejre alkoholen*.

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

(A) 7. Hvad er der formentlig stadig?

Vi har sandsynligvis stadig nogle betænkeligheder.

Probably there are still some misgivings.

HANDLING 2019

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

Når vi ser på listen over kolleger og venner, som vi har gjort fortræd, mangler vi måske stadig modet til at henvende os til nogle af dem på et åndeligt grundlag. 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 det er der ingen grund til at gøre til et problem.
Let us be reassured.

10. Bør vi fremhæve vores åndelige livsgrundlag?

Over for nogle mennesker behøver vi ikke og bør formentlig heller ikke fremhæve det åndelige i første omgang.

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 vækker vi deres fordomme.
We might prejudice them.

12-a. Hvad forsøger vi at gøre?

Lige nu prøver vi at få styr på vores liv,
At the moment we are trying to put our lives in order.

12-b. Er det målet med dette program?

men dette er ikke et mål i sig selv.
But this is not an end in itself.

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

Vores egentlige formål er at indrette os på at være blive af størst mulig brugbarhed for Gud og for vores medmennesker.

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 ikke særlig klogt at henvende sig til en person, som måske stadig føler sig krænkede over vores uretfærdigheder over for ham, og proklamere, at vi er blevet troende.

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 bokseringen kalder at gøre sig åben for slag.
In the prize ring, this would be called leading with the chin.

HANDLING 2019

16. Hvad risikerer vi, hvis vi gør det?

Der er ingen grund til at udsætte os selv for at blive stemplet som deciderede fanatikere eller religiøse dødbidere.

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

17. Hvad er en langt større risiko?

På den måde ødelægger vi måske en senere mulighed for at komme frem med et budskab, der kan gøre en forskel.

We may kill a future opportunity to carry a beneficial message.

18. Hvad vil man blive imponeret af?

Men vedkommende bliver uden tvivl imponeret over at opleve **et ægte ønske om at gøre uretten 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 møder nogen i et niende trin: "et ægte ønske om at gøre en uret god igen." (Dette er HVORNÅR.)

19. Hvad vil personen være interesseret i?

Han vil være mere interesseret i at se god vilje demonstreret end at høre os holde 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 et påskud 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 vores overbevisning med sund fornuft og situationsfornemmelse.

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

(Side 89)

1. Hvilket spørgsmål vil opstå?

Her vil der så melde sig et spørgsmål: Hvordan vi nærmer os et menneske, vi har hadet.

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

HANDLING 2019

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

Måske har vedkommende gjort os mere fortræd, end vi har forvoldt ham, og selvom vi måske har fået en bedre indstilling til ham, er vi stadig ikke alt for ivrige efter at indrømme vores 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.

3. Hvad må vi alligevel gøre?

Når det drejer sig om en person, vi ikke bryder os om, må vi ikke desto mindre sluge nogle kameler.

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

4. 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 det vil gå op for os, 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.

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

Vi kontakter ham i 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?

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

indrømmer vores tidligere fjendtlighed og fortæller, at vi fortryder.

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 næstsidste afsnit på side 94 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) 6. Hvornår må vi kritisere nogen?

Vi kritiserer under ingen omstændigheder sådan en person, og vi diskuterer heller ikke.

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

7. Hvad fortæller vi dem ganske enkelt?

Vi fortæller ham ganske enkelt, at vi ikke kommer vores drikkeri til livs, før vi har gjort vores 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.

HANDLING 2019

8. Hvorfor prøver vi at gøre det godt igen?

Vi er kommet for at feje for vores egen dør velvidende, at vi ikke opnår noget af betydning, før vi har gjort det.

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

9.. Fortæller vi ham, hvad han burde gøre?

Vi prøver aldrig at fortælle ham, hvad han bør gøre.

never trying to tell him what he should do.

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

Det er ikke hans fejltagelser, der er til diskussion. Vi holder os til vores egne.

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

11. Hvad vil der ske, hvis vi gør det på en behersket og ærlig måde?

Hvis vores adfærd er rolig, åben og ærlig, vil det virkelig give os noget.

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

(A) 12. Hvad sker der for det meste?

I ni ud af ti tilfælde sker der noget, vi ikke forventer.

In nine cases out of ten the unexpected happens.

13. Hvad sker der sommetider?

Det sker også, at vedkommende indrømmer sine egne fejl, så årelange stridigheder forsvinder på et øjeblik.

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

14. Hvad sker der sjældent?

Det er sjældent, at vi ikke bliver tilfredse med resultatet.

Rarely do we fail to make satisfactory progress.

15. Hvad gør vores uvenner sommetider?

Somme tider roser vores fjender os for det, vi er i gang med og ønsker os held og lykke med det.

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

16. Hvad gør de en gang imellem?

Det kan ske, at de tilbyder at hjælpe os.

Occasionally, they will offer assistance.

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

På den anen side bør det ikke gå os på, at vi en gang imellem bliver smidt ud.

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

HANDLING 2019

18. Hvad betyder noget? (2 sætninger)

Vi har vist vores gode vilje og gjort, hvad vi kunne. Så er det kapitel afsluttet.

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) 19-a. Hvad skylder de fleste af os?

De fleste alkoholikere skylder penge væk,

Most alcoholics owe money.

19-b. Undgår vi dem, vi skylder penge?

men vi stikker ikke længere af fra vores kreditorer.

We do not dodge our creditors.

20. Er vi ærlige overfor dem?

Vi fortæller dem, hvad vi er i færd med, og vi lægger ikke skjul på vores drikkeri.

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

21. 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.

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

Vi er heller ikke bange for at afsløre, at vi er alkoholikere, fordi vi er nervøse for, at det måske kan give økonomiske problemer.

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

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

Hvis vi gør det på den rigtige måde, vil det ind imellem ske, at selv en iskold kreditor tør op.

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

(Side 90)

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

Når vi har opnået den bedste aftale, vi kan få, undskylder vi for, at det skete.

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

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

Det er vores drikkeri, der har gjort os til dårlige betalere.

Our drinking has made us slow to pay.

3-a. Hvad må vi slippe af med?

Vi er nødt til at slippe af med frygten for vores kreditorer, uanset hvor langt vi må gå,

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

HANDLING 2019

3-b. Hvorfor er det så vigtigt?

for hvis vi er bange for at se dem i øjnene, er vi tilbøjelige til at drikke.
for we are liable to drink if we are afraid to face them.

(A) 4. Har nogle af os gjort noget kriminelt?

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

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

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

Måske er vores økonomi i minus, og vi er ude af stand til at gøre noget ved det.
We may be short in our accounts and unable to make good.

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

Vi har allerede i fortrolighed indrømmet dette over for et andet menneske,
We have already admitted this in confidence to another person,

6-b. Hvad er vi alligevel bange for?

men vi er sikre på at blive fængslet eller miste jobbet, hvis det blev kendt.
but we are sure we would be imprisoned or lose our job if it were known.

7. Har nogle af os snydt med repræsentationskontoen?

Måske er det bare en lille ting som at have misbrugt repræsentationskontoen.
Maybe it's only a petty offense such as padding the expense account.

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

Det har de fleste af os gjort.

Most of us have done that sort of thing.

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

Måske er vi blevet skilt og har giftet os igen, men har betalt hustrubidragene til ekskonen.

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

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

Det er hun vred over, og hun har udtaget stævning. Det er heller ikke så ualmindeligt.

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

(A) 11. Hvad får vi, selvom vores forhold er meget forskellige?

Selv om der er mange måder at gøre det på, er der dog nogle generelle principper, som vi kan hjælpe os.

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

HANDLING 2019

12. Hvad må vi huske på?

Vi minder os selv om, at vi har besluttet at gå hele vejen for at opleve en åndelig opvågning.

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.

13-a. Hvad beder vi om?

Derfor beder vi om styrke og vejledning til at gøre det rette,

we ask that we be given strength and direction to do the right thing,

13-b. Skal vi gøre det uanset konsekvenserne?

uanset hvad det indebærer for os selv.

no matter what the personal consequences may be.

14-a. Hvad kan vi risikere?

Måske mister vi vores stilling eller gode navn og rygte, eller måske risikerer vi fængsel,

We may lose our position or reputation or face jail,

14-b. Men hvad må vi være?

men vi gennemfører det.

but we are willing.

15. Har vi noget valg? (2 sætninger)

Det er vi nødt til. Vi kan ikke tillade os at vige tilbage for noget som helst.

We have to be. We must not shrink at anything.

(A) 16. Hvad må vi ikke gøre, hvis andre er indblandet? (2 sætninger)

Men som regel er der andre blandet ind i det. Derfor må vi heller selvtretfærdigt og uden at tænke os om ofre andre for selv at slippe ud af 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.

17. Hvorfor var han bagud med hustrubidragene?

(2 sætninger)

En af vores bekendte havde giftet sig igen. På grund af sit drikkeri og sin sårede stolthed havde han ikke betalt hustrubidrag.

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

18. Hvad følte hun, og hvad gjorde hun?

Ekskonen var rasende, 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.

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

Han var blevet en af vores,

He had commenced our way of life,

HANDLING 2019

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

havde fået sig et job og var ved at komme ovenpå.

had secured a position, and was getting his head above water.

20. Hvad kunne han have gjort?

Det ville have været imponerende heroisk af ham, 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."

(Side 91)

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

Vi mente, at han burde være villig til dette i sidste instans,

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

1-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.

2. Hvad foreslog hans sponsor, at han gjorde?

Vi foreslog ham derfor at skrive til sin ekskone, indrømme sine fejl og bede om tilgivelse.

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

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

Det gjorde han

He did,

3-b. Hvad gjorde han mere?

og samtidig sendte han et mindre beløb.

and also sent a small amount of money.

4. Hvad fortalte han?

Han fortalte hende, hvad han havde tænkt sig at gøre fremover.

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

5. 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.

6. Hvad var resultatet?

Det gjorde hun selvfølgelig ikke, og alt er for længe siden faldet på plads.

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

HANDLING 2019

(A) 7. Hvad gør vi, hvis andre mennesker er implicerede?
Før vi springer ud i noget, der kan komme til at involvere andre mennesker, må vi sikre os deres samtykke.

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

8-a. Hvad er det første vi gør, hvis vi får deres tilladelse?
Men hvis vi har fået deres tilladelse, har talt med en anden om det,
If we have obtained permission, have consulted with others

8-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.

8-c. Hvad må vi ikke gøre, hvis vi er blevet overbevist?
og er blevet klar over, hvad det er, vi skal gøre, så må vi heller ikke vige tilbage.
and the drastic step is indicated we must not shrink.

(A) 9. Hvad var uretten, som skulle gøres god igen? (Hele afsnittet)
Det her minder os om en af vores venner. Dengang han drak, modtog han en sum penge af en forhadet konkurrent uden at kvittere for det. Efterfølgende nægtede han kategorisk at have modtaget beløbet og udnyttede episoden til at bringe manden i miskredit. På den måde udnyttede han sin egen forkerte handlemåde til at ødelægge den andens gode navn og rygte. Rent faktisk ruinerede han ham.
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) 10. Følte han, at han på nogen måde kunne rette op på fejlen?
Han følte, at det her var en uret, som det var umuligt for ham at rette op igen.
He felt that he had done a wrong he could not possibly make right.

11. Hvem var han bekymret for, hvis han offentliggjorde det?
(2 sætninger)

Hvis han tog denne gamle sag op igen, var han bange for at ødelægge sin kompagnons omdømme, blamere hans familie og fjerne deres eksistensgrundlag.
Hvilken ret havde han til at involvere 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?

HANDLING 2019

12. Hvilket spørgsmål stod han overfor?

Hvordan kunne han komme med en offentlig udtalelse og derigennem rense konkurrenten?

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

(A) 13-a. Hvem talte han med om problemet?

Efter at have talt med sin kone og kompagnonen

After consulting with his wife and partner

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

kom han til den konklusion, at det var bedre at løbe risikoen, end at skulle stå til regnskab over for skaberen med så grov en bagvaskelse på samvittigheden.

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

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

Han indså, at han måtte det i Guds hænder;

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

14-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 alt alligevel alt være tabt.
or he would soon start drinking again, and all would be lost anyhow.

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

Derfor gik han i kirke for første gang i mange år. Efter gudstjenesten rejste han sig roligt og kom frem med en redegørelse.

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

(Side 92)

1. Hvad blev resultatet? (3 sætninger)

Hans handling mødte billigelse vidt og bredt. I dag er han en af de mest agtværdige borgere i byen. Alt dette skete for mange år siden.

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) 2. Hvad er den næste slags problemer, vi skal se på?

Det kan være, at vi har problemer på hjemmefronten.

The chances are that we have domestic troubles.

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

Måske er vi involveret i utroskab på en måde, som vi ikke bryder os om at få udbredt.

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

HANDLING 2019

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

Hvad dette angår, tvivler vi på, at alkoholikere i bund og grund er værre end andre mennesker,

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

4-b. Skaber drikkeriet problemer for vores sexforhold?

men drikkeriet komplicerede intimiteten på hjemmefronten.

But drinking does complicate sex relations in the home.

5. Hvad gør livet med en alkoholiker ved hustruen?

Efter nogle år med en alkoholiker bliver konen slidt op, bliver bitter og tavs.

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

6. Kan hun gøre for det?

Hvordan kan hun blive andet?

How could she be anything else?

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

Manden begynder at føle sig ensom og har ondt af sig selv.

The husband begins to feel lonely, sorry for himself.

8. Hvad begynder han at gøre?

Han begynder at se sig om efter andet end spiritus på natklubber og lignende steder.

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

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

Måske har han en hemmelig og spændende affære, med "kvinden, som forstår ham". I retfærdighedens navn må vi medgive, at det godt kan være, at hun forstår ham, 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?

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

En mand, der har gang i den slags har ind imellem sort samvittighed, særligt hvis han er gift med en loyal og tapper kvinde, 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.

HANDLING 2019

(A) 11. Uanset situation, hvad er så nødvendigt?

Uanset hvordan landet ligger, er vi som regel nødt til at gøre noget ved det.

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

12. Hvad gør vi som regel, hvis konen ikke ved det? (2 sætninger)

Hvis vi er sikre på, at vores kone ved noget, skal vi så fortælle hende det? Det synes vi ikke, at man altid skal.

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

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

Hvis hun godt er klar over, at vi har levet et dobbeltliv, skal vi så give hende alle detaljerne? Vi skal selvfølgelig indrømme 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.

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

Måske forlanger hun få alle enkelthederne. Så vil hun vide, hvem kvinden er, og hvor hun bor. Her føler vi, at vi bør fortælle hende, 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.

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

Vi fortryder, hvad vi har gjort, og om Gud vil, skal det ikke gentage sig.

We are sorry for what we have done and, God willing, it shall not be repeated.

16. Hvad kan vi ellers gøre?

Vi kan ikke gå længere end det; vi har ingen ret til at gå videre.

More than that we cannot do; we have no right to go further.

17-a. Kan der være undtagelser?

Der kan selvfølgelig være rimelige undtagelser,

Though there may be justifiable exceptions,

17-b. Betragter vi ovenstående som en regel?

og vi vil ikke opstille nogle regler,

and though we wish to lay down no rule of any sort,

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

men det er vores erfaring, at det tit er den bedste måde at gøre det på.

we have often found this the best course to take.

(A) 18. Er vores program kun for alkoholikere?

Den livsstil, vi foreslår, er ikke restriktiv.

Our design for living is not a one-way street.

HANDLING 2019

19. Hvem kan ellers få nytte af den?

Den kan bruges af alle parter.

It is as good for the wife as for the husband.

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

Hvis vi kan glemme, kan andre også.

If we can forget, so can she

21. Hvad er det bedst at gøre?

Men det er bedst, at man ikke unødigt navngiver en person, som ens ægtefælle kan lade sin jalousi gå ud over.

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

(Side 93)

(A) 1. Hvad er nødvendigt i visse tilfælde?

Det kan godt være, at der er tilfælde, hvor det er nødvendigt at være hudløst ærlig.

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

2. Hvem kan vide det, bortset fra parret?

Men i en så intim situation er der ingen udenforstående, der kan tilbyde nogen løsninger.

No outsider can appraise such an intimate situation.

3. Hvad kan være tilfældet?

Måske beslutter begge parter, 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.

4. Hvad kan de hver især gøre?

Det kan begge parter arbejde på. I denne situation er det den andens bedste, vi skal have for øje.

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

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

Du må aldrig glemme, at vi har at gøre med den værste af alle menneskelige følelser: *jalousi*.

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

HANDLING 2019

6. Hvad gør en dygtig general måske?

En dygtig general vil måske beslutte at angribe problemet fra flanken, frem for at tage risikoen ved et frontalt angreb.

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

(A) 7. Hvis utroskab ikke har været problemet, er alt så godt?

Selv om der ikke har været den slags problemer, er der alligevel mange andre at gå i gang med derhjemme.

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

8. Hvilke dumme udtalelser, hører vi alt for ofte fra andre alkoholikere?

(2 sætninger)

En gang imellem hører vi en alkoholiker sige, at det eneste han behøver at gøre, er at holde sig ædru. Selvfølgelig skal han holde sig ædru, for hvis han ikke gør det, er 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.

9. 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 den partner eller de forældre, som han har behandlet så umenneskeligt i årevis.

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

10. Hvad overgår enhver forstand?

Den tålmodighed, ægtefælle og mødre har udvist alkoholikere, går over enhver forstand.

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

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

Havde det ikke været for det, ville mange af os ikke have haft noget hjem i dag. Mange af os havde sandsynligvis ikke overlevet.

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

(A) 12. Hvad kan man sammenligne alkoholikeren med?

Alkoholikeren er som en tornado, der pløjer sig igennem andre menneskers liv.

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

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

Hjerter knuses, og velfungerende forhold visner. Alt, hvad der er smukt, bliver revet op med rode.

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

HANDLING 2019

14. Hvad er årsagen til disharmoni i hjemmene?

Egocentriske og hensynsløse vaner skaber kaos.

Selfish and inconsiderate habits have kept the home in turmoil.

15. Hvad er det ubetænksomt at påstå?

Det er vores erfaring, at den mand, der påstår, at ædruelighed er nok for ham, glemmer at tænke sig om.

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

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

Han minder om den landmand, der kom op af sin stormkælder og så, at hjemmet var raseret.

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

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

Hans eneste kommentar: "Jeg kan ikke se, der er noget galt her, lillemor. Er det ikke skønt, at det er 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) 18. Hvad ligger der forude?

Foran os ligger lang tids genopbygning.

Yes, there is a long period of reconstruction ahead.

19. Hvem må gå forrest?

Her må vi gå forrest.

We must take the lead.

20. Er en undskyldning nok?

Det er slet ikke nok, at vi viser anger og fremmumler en beklagelse i forbifarten.

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

(Side 94)

1-a. Hvad bør vi gøre?

Vi bør sætte os sammen med familien og åbent 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,

1-b. Hvad bør vi ikke gøre?

og passe på, at vi ikke kritiserer dem.

being very careful not to criticize them.

HANDLING 2019

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

Det kan godt være, at deres defekter er iøjnefaldende, men det er i høj grad sandsynligt, at en del af ansvaret ligger hos os selv.

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

3-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.

3-b. HVORNÅR beder vi?

og hver morgen i vores morgenmeditation

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

3-c. HVAD beder vi om?

beder vi vores Skaber vise os vejen til tålmodighed, tolerance, venlighed og kærlighed.

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

(A) 4. Hvad er ikke en teori?

Det åndelige liv er ikke nogen teori.

The spiritual life is not a theory.

5. 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.

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

Vi mener ikke, at man bør presse familien til at leve efter åndelige principper, med mindre de ønsker det.

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

7. Hvad bør vi ikke gøre?

Vi skal ikke tale om åndelighed til dem hele tiden.

We should not talk incessantly to them about spiritual matters.

8. Er der håb for dem?

De vil skifte mening hen ad vejen.

They will change in time.

HANDLING 2019

9. Hvad vil gøre indtryk på dem?

Det er ikke vores ord, der overbeviser dem, men vores adfærd.

Our behavior will convince them more than our words.

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

10. Hvad må vi huske på?

Vi må ikke glemme, at oplevelsen ti eller 20 års drikkeri kan gøre enhver til skeptiker.

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

(A) 11. Kan vi gøre alt godt igen?

Noget af det, vi har lavet, vil vi aldrig helt kunne rette op.

There may be some wrongs we can never fully right.

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

Det bekymrer os ikke, hvis vi ærligt kan sige til os selv, at vi ville gøre det godt igen, hvis vi kunne.

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

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

Der er nogle mennesker, som vi ikke kan 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?

14. Er der nogle forhold vi kan udsætte?

I visse tilfælde kan der være en gyldig grund til at udsætte det.

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

15. Undgår vi at udsætte?

Men vi udsætter ikke, hvis det kan undgås.

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

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

Vi bør være fornuftige, hensynsfulde, takfulde og ydmyge, uden at være sleske eller krybende.

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

17. Hvordan står vi?

Vi er Guds skabninger.

As God's people we stand on our feet;

HANDLING 2019

18. Hvad gør vi ikke?

Vi står rankt, og vi kryber ikke for nogen.

we don't crawl before anyone.

(P) 19. Hvad vil vi blive, hvis vi omhyggeligt har fulgt de klare retningslinjer indtil nu?

Hvis vi er samvittighedsfulde med denne del af vores udvikling, vil vi blive forbavsede, 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 psykisk forandring? Hvad med en åndelig opvågning eller en åndelig oplevelse?

20. HVAD er det andet løfte?

Vi vil opleve en ny frihed og en ny glæde.

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

21. HVAD er det tredje løfte?

Vi fortryder ikke fortiden, og vi ønsker heller ikke at feje den ind under gulvtæppet.

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

22. HVAD er det fjerde løfte?

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

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

23. HVAD er det femte løfte?

Uanset hvor langt nede vi har været, vil vi opdage, at andre kan få glæde af vores erfaring.

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

24. HVAD er det sjette løfte?

Den velkendte følelse af ubrugelighed og selvmedlidenhed vil forsvinde.

That feeling of uselessness and self-pity will disappear.

25. HVAD er det syvende løfte?

Vi vil blive langt mindre egoistiske og langt mere interesserede i vores medmennesker.

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

HANDLING 2019

26. HVAD er det ottende løfte?

Vi handler ikke længere kun i egen interesse.

Self-seeking will slip away.

27. HVAD er det niende løfte?

Hele vores holdning og vores syn på livet ændrer sig.

Our whole attitude and outlook upon life will change.

(Side 95)

1. HVAD er det tiende løfte?

Frygt for mennesker og økonomisk usikkerhed forlader os.

Fear of people and of economic insecurity will leave us.

2. HVAD er det elvte løfte?

Vi vil automatisk vide, hvordan vi skal håndtere situationer, hvor vi tidligere følte os låst.

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

3. HVAD er det tolvte løfte?

Vi indser pludselig, at Gud gør det for os, som vi ikke kunne gøre for os selv.

We will suddenly realize that God is doing for us what we could not do for ourselves.

(A) 4. Overdriver vi? (2 sætninger)

Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke.

Are these extravagant promises? We think not.

5. HVAD er det trettende løfte?

De går i opfyldelse iblandt os – somme tider hurtigt, somme tider langsomt.

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.

6. HVAD er det fjortende løfte?

Hvis vi arbejder på det, bliver de en del af vores nye virkelighed.

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.

HANDLING 2019

(A) 7-a. Hvor bringer det os hen?

Disse tanker bringer os videre til *10. trin*,

This thought brings us to *Step Ten*,

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

som foreslår, at vi fortsætter med den personlige selvransagelse, og retter op på de ny fejl, som vi begår hen ad vejen.

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

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

Vi gik energisk i gang med denne livsstil, mens vi ryddede op 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.

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

Vi er kommet ind i den åndelige verden.

We have entered the world of the Spirit.

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.

10-a. Hvad er vores næste opgave?

Det næste, vi sætter os for, er at forbedre vores forståelse og brugbarhed,

Our next function is to grow in understanding and effectiveness.

Kommentar: På side 60 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.

10-b. Sker dette pludseligt?

og det tager sin tid.

This is not an overnight matter.

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

Det bør fortsætte resten af livet.

It should continue for our lifetime.

12. HVAD skal vi være på vagt overfor?

Bliv ved med at være på vagt overfor egoisme, uærlighed, vrede og frygt.

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

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

HANDLING 2019

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

Når de popper 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?

14-a. HVAD gør vi så og HVORNÅR?

Vi taler øjeblikkeligt med et andet menneske om dem

We discuss them with someone immediately

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

14-b. HVAD gør vi så og HVORNÅR?

og gør hurtigt skaden god igen, 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?

15. HVAD gør vi beslutsomt?

Så vender vi beslutsomt tankerne 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: "Vores egentlige formål er at indrette os på at være af størst mulig brugbarhed for Gud og for vores medmennesker." (side 88)

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

Vores kodeord er kærlighed og tolerance.

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

Vi er holdt op med at bekæmpe alt og alle, ja, selv alkohol,

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

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

for på dette tidspunkt har vi fået vores 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?

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

Det er sjældent, at vi skænker alkohol en tanke.

We will seldom be interested in liquor.

HANDLING 2019

19. Det femte løfte. HVORDAN reagerer vi, hvis vi bliver fristede?
Hvis vi bliver fristet, reagerer vi, som om vi brændt os.
If tempted, we recoil from it as from a hot flame.

20. Det sjette løfte. HVORDAN reagerer vi i forhold til alkohol?
Vi reagerer fornuftigt og normalt, og vi opdager, at dette sker helt af sig selv.
We react sanely and normally, and we will find that this has happened automatically.

21. Det syvende løfte. HVORDAN fik vi denne frihed?
Vi opdager, at vi har fået denne holdning til alkohol uden nogen overvejelse eller indsats.
We will see that our new attitude toward liquor has been given us without any thought or effort on our part.

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

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

24. Det tiende løfte. HVORDAN har vi det?
Vi har det, som om vi står på en helle: Vi er i sikkerhed, og vi føler os beskyttet.
We feel as though we had been placed in a position of neutrality - safe and protected.

25. Det elvte løfte. Har vi sværget aldrig at drikke?
Vi har ikke en gang aflagt noget afholdsløfte.
We have not even sworn off.

26. Det tolvte løfte. HVAD er der sket i stedet for?
I stedet er problemet blevet fjernet.
Instead, the problem has been removed.
Kommentar: HVAD er løftet på side 60. "Det er netop det, denne bog handler om. Det vigtigste mål med den er at gøre det muligt for dig at finde en magt, større end dig selv, som løser dit problem."

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

HANDLING 2019

28. Det fjortende løfte. HVAD er vi heller ikke?

Vi er kæphøje, og vi er heller ikke bange.

We are neither cocky nor are we afraid.

29. Er disse løfter baseret på nogens idéer eller holdninger?

Sådan er vores erfaringer.

That is our experience.

30. Det femtende løfte. HVAD skal der til for, at disse løfter holdes i live?

Så længe vi holder os i en god åndelig form, er det sådan vi reagerer.

That is how we react so long as we keep in fit spiritual condition.

(Side 96)

(A) 1-a. Hvad er det let at gøre for en alkoholiker?

Det er fristende at springe let hen over det åndelige handlingsprogram og hvile på laurbærene,

It is easy to let up on the spiritual program of action and rest on our laurels.

1-b. Hvad skal vi passe på?

men alkohol er en listig fjende

for alcohol is a subtle foe.

1-c. Hvad ligger forude?

og vi stiler lige lukt mod problemer, hvis vi gør det,

We are headed for trouble if we do,

2. 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 er altså mentalt snarere end fysisk." Side 40.

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

3-a. Hvad er det vi har?

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

What we really have is a daily reprieve

3-b. Hvordan får vi denne henstand?

og den er afhængig af, at vi vedligeholder vores åndelige form.

contingent on the maintenance of our spiritual condition.

HANDLING 2019

4. Hvad må vi bære hver dag?

Vi skal bringe visionen om Guds vilje ind i alt, hvad vi foretager os hver eneste dag.
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 bøn.

5. Hvem ønsker vi at tjene?

"Hvordan kan jeg bedst tjene Dig.

"How can I best serve Thee -

6. Hvis vilje?

Din vilje ske, ikke min."

Thy will (not mine) be done."

7. Skal vi have visheden om Guds vilje?

Disse tanker bør følge os konstant.

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 "must" to gange i den engelske udgave og i første danske udgave. Altså det, som vi skal gøre – ikke det, som vi eventuelt kan gøre.

8. Hvad kan vi gøre nu?

Vi kan bruge vores viljestyrke på denne måde så meget vi har lyst til.

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

9. Hvad kan vi nu anvende rigtigt?

Det er den rigtige måde at bruge den på.

It is the proper use of the will.

Kommentar: Hvis vi nu 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, som kan forceres af egenvilje. Gudskelov kom fornuften tilbage, før vi fik muligheden for at bruge vores egenvilje igen.

(A) 10-a. Hvad modtager vi?

Der er allerede blevet sagt meget om at modtage styrke, inspiration og vejledning

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

10-b. Hvor kommer det fra?

fra ham, som har al viden og al magt.

from Him who has all knowledge and power.

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

Hvis vi har fulgt anvisningerne omhyggeligt, er vi begyndt at fornemme hans ånd.

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

HANDLING 2019

12. HVAD er vi begyndt at blive?

Vi er på en måde blevet Guds-bevidste.

To some extent we have become God-conscious.

13. HVAD er vi begyndt at udvikle?

Vi er begyndt at udvikle denne vigtige sjette sans.

We have begun to develop this vital sixth sense.

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

Men vi er nødt til at fortsætte,

But we must go further

14-b. Hvad skal vi gøre nu?

og det betyder, at der skal mere handling til.

and that means more action.

(A) 15-a. Hvad er elvte trin?

11. trin foreslår bøn og meditation,

Step Eleven suggests prayer and meditation.

15-b. Skal vi genere os for bønner?

og hvad bøn angår, skal vi ikke genere os.

We shouldn't be shy on this matter of prayer.

16. Hvorfor skal vi ikke det?

Bedre mennesker end os benytter sig af den hele tiden.

Better men than we are using it constantly.

17. Hvad skal der til for at bønner virker?

Det virker, hvis arbejder med det og har den rigtige indstilling.

It works, if we have the proper attitude and work at it.

18. Hvad er det letteste?

Det letteste ville være at springe let over det her.

It would be easy to be vague about this matter.

19. 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 vores bevidste kontakt med Gud, sådan som vi opfattede Ham, idet vi bad om at få at vide, hvad der var Hans vilje 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.

HANDLING 2019

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) 20. Hvad gør vi før sengetid?

Inden vi går i seng om aftenen, ser vi konstruktivt på vores dag.

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.

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

Var vi vrede, egoistiske, uærlige eller ængstelige?

Were we resentful, selfish, dishonest or afraid?

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

Skylder vi nogen en undskyldning?

Do we owe an apology?

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

Har vi fortiet noget for os selv, som vi straks burde have taget op med et andet menneske?

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

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

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

Var vi venlige og kærlige mod alle?

Were we kind and loving toward all?

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

Hvad kunne vi have gjort bedre?

What could we have done better?

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

(Selvskhed og egocentrering)

Tænkte vi på os selv det meste af tiden?

Were we thinking of ourselves most of the time?

HANDLING 2019

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

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

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

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

og hvad vi kunne bidrage med?

of what we could pack into the stream of life?

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

Vi må passe på ikke at give efter for bekymringer, samvittighedsnag og sygelige tanker,

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

28-b. Hvorfor?

for det formindsker vores brugbarhed for andre.

for that would diminish our usefulness to others.

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

Når vi er færdige med vores gennemgang, beder vi Gud om tilgivelse og spørger, hvad vi skal gøre for at rette op på det.

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

(A) 30. Hvad er det første, vi bør gøre, når vi vågner om morgenen?

Når vi vågner, tænker vi på de 24 timer.

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

31. Hvad overvejer vi?

Vi overvejer vores planer for dagen.

We consider our plans for the day.

(Side 97)

1. Hvilken bøn beder vi, før vi går i gang? (2 sætninger)

Før vi går i gang, beder vi Gud om at lede vores tanker. Vi beder især om, at de må være fri 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.

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

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

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

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

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

for after all God gave us brains to use.

HANDLING 2019

3. Hvor befinder vores tanker sig?

Når vores tanker er ryddet for forkerte motiver, forbedrer det i høj grad vores tankevirksomhed.

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) 4. Hvad kan vi møde, når vi overvejer dagen?

Når vi tænker over vores dag, kan det være, at vi møder ubeslutsomhed.

In thinking about our day we may face indecision.

5. Hvad kan vi have svært ved?

Det kan være, at vi ikke kan finde ud af, hvad vi skal gøre.

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

6. 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.

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

Vi slapper af og tager det roligt. Vi kæmper ikke imod.

We relax and take it easy. We don't struggle.

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

Vi bliver tit forbavset over, at det rette svar kommer, når vi har prøvet det i 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?

9. Hvad bliver fornemmelse og inspiration for os?

Det, der i før i tiden var en vag fornemmelse eller af og til en tilfældig inspiration, bliver gradvist en naturlig handle måde.

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

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

10. Hvorfor bliver vi ikke inspireret hver gang?

Hvis man stadig er nybegynder og netop har åbnet for kontakten med Gud, er det ikke sandsynligt, at det lykkes 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.

HANDLING 2019

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

Derfor kan der ske det, at vi får nogle underlige ideer og foretager os nogle besynderlige ting.

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.

12. Hvad opdager vi?

Men bortset fra det opdager vi efterhånden, at vores tanker i stigende grad åbner sig for kontakten med Gud.

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?

13. Bliver det vigtigt for os?

Til sidt ender det med, at vi stoler på den.

We come to rely upon it.

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

(A) 14. Hvordan afslutter vi meditationen?

Som regel afslutter vi meditationen med en bøn.

We usually conclude the period of meditation with a prayer

15. Hvad beder vi om?

Vi beder om, at vi i dagens løb må få at vide, hvad der er vores næste skridt, og at vi må få det, vi har brug for, så vi kan løse de problemer, der opstår.

that we be shown all through the day what our next step is to be, that we be given whatever we need to take care of such problems.

16-a. Hvad beder vi især om?

Vi beder især om, at vi må undgå egoisme,

We ask especially for freedom from self-will,

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

og vi gør os umage for ikke at bede om noget, der kun er til os selv.

and are careful to make no request for ourselves only.

17. Hvad må vi bede om under visse forbehold?

Men hvis der derimod også er andre, der får gavn af det, er det i orden.

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

18. Hvad må vi aldrig bede om?

Vi sørger omhyggeligt for ikke at bede om noget, der kun er til vores egen fordel.

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

HANDLING 2019

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

Der er mange af os, der har spildt masser af tid på dette, og det virker ikke. Det er ikke svært at regne ud 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 bønne?

(A) 20. Hvad kan vi gøre, hvis vi har familie eller nære venner?

Hvis forholdene er til stede, kan vi spørge vores ægtefælle eller venner, om de vil deltage i vores morgenmeditation.

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

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

Hvis vi er medlemmer af et trossamfund, hvor morgenandagt er et fast ritual, deltager vi også i den.

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

22. Hvad gør vi, hvis vi ikke har nogen religiøs tilknytning? (2 sætninger)

Hvis vi ikke er medlem af nogen menighed, er der nogle af os, der vælger nogle få bønner og lærer dem udenad. Det er bønner, der fremhæver de principper, vi har omtalt.

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

(Side 98)

1. Hvad kan vi henvise til?

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

There are many helpful books also.

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

Man kan eventuelt få nogle forslag af en præst eller rabbiner.

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

3. Hvad skal vi være hurtige til?

Troende mennesker kan sagtens have noget, vi kan bruge.

Be quick to see where religious people are right.

4. Skal vi gøre brug af deres tilbud?

Benyt dig af det, de tilbyder.

Make use of what they offer.

HANDLING 2019

(A) 5. Hvad beder vi om, når vi bliver foruroledede eller kommer i tvivl?
I løbet af dagen, stopper vi op, når vi bliver oprørt eller kommer i tvivl, og beder om at få inspiration til at tænke og handle rigtigt.

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

6-a. Hvad må vi huske hele tiden?

Vi minder hele tiden os selv om, at det ikke længere er os, der styrer showet,
We constantly remind ourselves we are no longer running the show,

6-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) 7. Hvad bliver vi lovet, når vi gør dette?

Så er vi langt mindre udsatte for ophidselse, frygt, vrede, bekymringer, selvmedlidenhed eller tåbelige beslutninger.

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

8. Bliver vi i stand til at yde mere?

Vi bliver langt mere handlekraftige.

We become much more efficient.

9. Hvorfor bliver det sådan?

Vi bliver ikke så let trætte, for vi spilder ikke vores kræfter, sådan som dengang, vi forsøgte at arrangere livet, så det passede i vores kram.

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.

(A) 10. Hvad er det næste løfte?

Det fungerer; det gør det virkelig.

It works - it really does.

(A) 11. Hvad er vi alkoholikere?

Vi alkoholikere er udisciplinerede.

We alcoholics are undisciplined.

12. Hvordan lader vi Gud opdrage os?

Derfor lader vi Gud disciplinere os på den enkle måde, som vi lige 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 øverst på side 33: "For hvis det ikke lykkedes for ham at udvikle sit åndelige liv gennem arbejde og selvfornægtelse over for andre, ville han ikke kunne overleve de prøvelser og nedture, som ville komme. Hvis han ikke arbejdede

HANDLING 2019

på det, begyndte han med sikkerhed at drikke igen, og hvis han drak, døde han.”

(A) 13. Er vi færdige med vores arbejde, når vi har taget de første elleve trin?

Men det er ikke det hele.

But this is not all.

14. Hvad skal der ske mere af?

Der skal handling til – handling og atter handling.

There is action and more action.

15. Hvad er død?

”Tro uden handling er død.”

”Faith without works is dead.”

(A) 16. Hvad handler 7. kapitel om?

Det næste kapitel handler udelukkende om *12. trin*.

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