

SÅDAN VIRKER DET - 2019

(Side 71 til 83)

Når vi kommer til 5. kapitel "Sådan virker det", har vi fået en klar forståelse af, hvad problemet – alkoholisme – er, og hvad løsningen er - nemlig Gud sådan som vi opfatter Ham. Alt, hvad vi behøver at vide nu, er, hvad vi skal gøre for at komme os af en tilsyneladende håbløs fysisk og psykisk tilstand, og præcist hvordan vi skal gøre det. I dette kapitel får vi de klare retningslinjer til 3. og 4. trin.

Kapitlet begynder med at fortælle, hvor godt programmet virker for dem af os, som fører det ud i livet. Vi får også at vide, hvem af dem, der kommer til Anonyme Alkoholikere for at få hjælp, som fejler og hvorfor.

Vi har fået at vide, at dette er et åndeligt program, og her finder vi den første af en række bønner, lige før vi får at vide, hvad vi er nødt til at gøre for at blive helbredt. Vi får derefter at vide, hvad vi skal gøre og i hvilken rækkefølge, vi skal gøre det.

Da Bill W begyndte at skrive dette kapitel, indså han, at han manglede nogle vigtige oplysninger. Han havde de seks forskrifter, som alkoholikere i Oxford-bevægelsen havde udviklet ud fra deres erfaringer. Disse findes på side 535 i forordet til 2. udgave og igen på side 267 i første danske udgave. De seks trin lyder:

1. Fuldstændig overgivelse
2. Afhængighed og ledelse af en Højere Magt
3. Moralsk selvransagelse
4. Bekendelse
5. Genoprettelse
6. Fortsat arbejde med andre alkoholikere

Bill mente ikke, at de var tilstrækkeligt fyldestgørende for et menneske alene i denne verden, så han bad. Bill fortalte, at han lagde sin blok og blyant på sengebordet ved siden af sengen. Så bad han om vejledning gennem bøn og meditation i ca. 30 minutter. Han fortalte, at han tog blok og blyant op og begyndte at skrive. Ordene syntes at flyde af sig selv. Da han havde skrevet i ca. 40 minutter, stoppede han og læste det, han havde skrevet. Han nummererede "trinene" og blev både overrasket og meget glad over at se, at de seks trin var blevet til tolv. Bill mente, at det var betydningsfuldt pga. de tolv apostle.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

Der er små forskelle mellem det, Bill skrev, og det som nu står i Store Bog, men han skrev en sætning, som blev nedstemt af den del af fællesskabet, som deltog i forfatterskabet til denne bog. Det, han skrev, stod umiddelbart efter punkterne a, b og c og lød som følger:

"Hvis du ikke er overbevist om a, b og c, så bør du læse bogen igen eller smide den væk."

Under alle omstændigheder giver dette kapitel os de nødvendige oplysninger til at begynde at se sandheden med hensyn til kilden til det vanvid, som fører den kroniske alkoholiker tilbage til flasken. Det giver nogle løfter om, hvad der vil ske, når vi tager trinene.

Dette er den grundlæggende tekst for vores fællesskab, og den fortæller os, HVORNÅR vi skal tage et trin, HVORDAN vi tager trinnet, og HVAD resultat er. Den vil også minde os om, HVORFOR vi er nødt til at tage trinene.

Vi hører måske nogen sige: "Store Bog indeholder kun forslag. Den siger ikke noget om, at vi skal". Hvis det refererer til fællesskabet, så er det næsten rigtigt. Der er kun ét "krav" for at blive medlem af Anonyme Alkoholikere, og det er et inderligt og dybtfølt ønske om at holde op med at drikke for altid. Det er et "skal". Enhver, som søger hjælp hos Anonyme Alkoholikere, har friheden til at antage vores program som en livsstil og derved komme til at forstå ordet sindsro og lære fred at kende, eller at ignorere programmet og vende tilbage til drikkeriet og dø eller blive permanent sindssyg.

Anonyme Alkoholikers program indeholder faktisk mange "skal", "må", "nødt til" osv. Programmet er helt sikkert forslået som et program. Hvis du har prøvet alt andet og er blevet ved med at drikke, så "foreslår" vi, at du prøver vores. Hvorfor? "Sjældent har vi mødt et menneske, som ikke kommer sig, hvis vedkommende samvittighedsfuldt følger vort program."

Lad os nu finde ud af, hvordan vi begynder helbredelsen ved at tage 3. og 4. trin efter retningslinjerne i dette kapitel.

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

(Side 71)

(A) 1. Hvad skal vi gøre for at få programmet til at virke?

Det er vores erfaring, at det lykkes for langt de fleste, der omhyggeligt følger den vej, vi har gået.

Rarely have we seen a person fail who has thoroughly followed our path.

Kommentar: Der er nogle, som kommer med denne udtalelse: "Jeg ved ikke, hvordan det virker." Vi kunne foreslå, at de tager sig tid til at læse den grundlæggende tekst. Den fortæller klart, hvordan det virker. Det virker, hvis vi arbejder med det.

2. Hvem kommer sig ikke?

De, der ikke kommer sig, er folk, som ikke kan, eller som ikke er villige til at overgive sig ubetinget til dette enkle program.

Those who do not recover are people who cannot or will not completely give themselves to this simple program,

3. Hvad er typisk deres problem?

I reglen er det mennesker, som af natur er ude af stand til at være ærlige over for sig selv.

usually men and women who are constitutionally incapable of being honest with themselves.

4. Findes disse mennesker?

Der findes mennesker, der er så uheldige.

There are such unfortunates.

5. Hvorfor er de sådan?

De kan ikke gøre for det, for de er tilsyneladende født sådan.

They are not at fault; they seem to have been born that way.

6. Hvad er de ikke i stand til?

De er fra naturens side ude af stand til at forstå og udvikle en livssil, der kræver absolut ærlighed.

They are naturally incapable of grasping and developing a manner of living which demands rigorous honesty.

7. Har de gode chancer?

For dem er udsigterne ikke så lyse.

Their chances are less than average.

8. Hvilke andre typer alkoholikere kan blive helbredt?

Der er også nogle, der lider af alvorlige følelsesmæssige og mentale forstyrrelser, men mange af dem kommer sig rent faktisk, hvis de har evnen til at være ærlige.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

There are those, too, who suffer from grave emotional and mental disorders, but many of them do recover if they have the capacity to be honest.

(A) 9. Hvad fortæller vores historier?

Vores beretninger illustrerer, hvordan vi var, hvad der skete, og hvordan vi er nu. Our stories disclose in a general way what we used to be like, what happened, and what we are like now.

Kommentar: Nogle har problemer med denne sætning. De læser det sådan: "Hvordan det var, hvad der skete, og hvordan det er nu." Der står tydeligt: "hvordan VI var, hvad der skete, og hvordan VI er nu." Det er klart, at DET ikke var for godt, ellers ville vi ikke være kommet til denne forsamling af alle tiders tabere.

Da der er så få møder med speaks i vores AA-grupper, er historierne i denne bog meget vigtig læsning for nykommere. Det håb, som nykommerne får ved at høre eller læse historierne fortalt af helbredte alkoholikere, starter villigheden til at beslutte sig for at give vores program et forsøg.

10. Hvad skal du gøre, hvis du ønsker det, som programmet kan tilbyde?

Hvis du har besluttet dig for, at du gerne vil have det, vi har, og er villig til at gå hele vejen for at få det, så er du klar til at tage nogle bestemte trin.

If you have decided you want what we have and are willing to go to any length to get it-then you are ready to take certain steps.

(A) 11. Ser vi frem til at tage disse trin?

Nogle af dem har vi selv stejlet over.

At some of these we balked.

12-a. Hvad forsøgte vi at gøre ved at bruge vores fornuft?

Vi troede, at vi kunne finde en nemmere og behageligere måde,

We thought we could find an easier, softer way.

12-b. Kunne vi finde den?

men det kunne vi ikke.

But we could not.

Kommentar: Vi helbredte alkoholikere kan forsikre enhver kronisk alkoholiker om, at disse trin - når de bliver taget som de er foreslået - er "den lettere og behageligere vej!!!"

13. Hvad beder vi dig indtrængende om?

Vi beder dig inderligt om at være frygtløs og grundig lige fra begyndelsen.

With all the earnestness at our command, we beg of you to be fearless and thorough from the very start.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

14-a. Hvilke af vore gamle idéer eller meninger er værd at holde fast i?
Nogle af os forsøgte at holde fast ved vores gamle holdninger, men vi kom ingen vegne,

Some of us have tried to hold on to our old ideas and the result was nil

14-b. Hvad skal vi gøre med vores gamle idéer?

før vi gav fuldstændig slip.

until we let go absolutely.

Kommentar: Ofte tager nykommere, som lige er kommet fra behandling, nogle idéer med sig, som er i modstrid med vores program til helbredelse. Vi er nødt til at fortælle dem, at disse idéer også må forkastes, hvis de virkelig ønsker at leve et lykkeligt og meningsfuldt ædru liv.

(A) 15. Hvad skal vi huske?

Husk, at det er alkohol, vi har med at gøre – snigende, overrumplende, magtfuld.

Remember that we deal with alcohol-cunning, baffling, powerful!

Kommentar: Hvis vi har et alkoholisk sind, skal vi så også huske, at alkoholisme er kronisk, fremadskridende, tålmodig og dødelig?

16. Har vi brug for hjælp?

Vi er nødt til at få hjælp, ellers klarer vi det ikke.

Without help it is too much for us.

17. Hvem har al magt?

Men der er én, som har al magt – denne ene er Gud.

But there is One who has all power - that One is God.

18. Hvornår bør du finde Ham?

Vi håber, at du må finde ham nu.

May you find Him now!

(A) 19. Hvor godt klarer vi os, hvis vi gør et halvhjertet forsøg?

Halve løsninger kunne vi ikke bruge til noget.

Half measures availed us nothing.

20. Hvor befinder vi os, når vi har forstået, at mangel på magt er vores problem, og at en Magt større end os selv er løsningen?

Vi stod ved et vendepunkt.

We stood at the turning point.

21. Hvad gjorde vi?

Uden noget som helst forbehold bad vi om hans beskyttelse og omsorg.

We asked His protection and care with complete abandon.

Kommentar: Dette er den første af flere bønner, som vi finder, efterhånden som vi udvikler os i vores helbredelse. Husk, at dette er et åndeligt program. Derfor finder vi en eller flere bønner til hvert eneste trin. Vi lærer, hvordan vi får Gud mere og mere ind i vores liv. Vi mener, at denne livsform er særdeles nyttig.

(A) 1. Hvad gjorde vi med trinene?

Her er de trin, vi tog.

Here are the steps we took,

Kommentar: Forfatterne til denne bog genvandt helbredet ved at tage trinene - ikke ved bare at gå til møder. Det materiale, de har givet os, er skrevet i datid. De beskriver, hvad de gjorde, hvordan de gjorde det, og hvad resultatet blev. Hvis vi gør det, de gjorde, vil vi få det, som de fik.

2. Hvad er disse trin?

De er ment som et forslag til et program for den, som gerne vil komme sig.

which are suggested as a program of recovery:

Kommentar: Læs trinene og tænk over det, de beskriver. De fortæller os præcist, hvad vi skal gøre for at blive helbredt. Derefter får vi den information, vi behøver for at forstå betydningen af trinene og de klare retningslinjer for, hvordan vi tager dem. Hvert trin læses af en mødedeltager og kommenteres således:

1. trin. **Problemet** – alkoholisme.
2. trin. **Løsningen** - en Magt større end os selv.
3. trin. **En beslutning om at tage resten af trinene.** At lære, at en Magt større end os selv, står til rådighed for os.
Kommentar: Vi vil nu begynde at finde os til rette med en Gud, sådan som vi opfatter Ham.
4. trin. En indsats for at lære **sandheden** om os selv.
5. trin. **Ydmygheden og ærligheden til at indrømme vore karakter-defekter** overfor vores Højere Magt, os selv og et andet menneske og at lære mere om sandheden om den måde, vi har behandlet andre på og hvordan vi har gjort dem fortræd.
6. trin. **Et tilsagn** til vores Højere Magt om, at vi vil fortsætte studiet af Store Bog og følge de klare retningslinjer **efter bedste evne.**
7. trin. Nu, da vi har fortalt Ham, at vi vil gøre vores del, **beder vi ham ydmygt** gøre Hans del.
Kommentar: Vi vil nu begynde at finde fred med os selv.
8. trin. Tag listen fra fjerde trin og se på første kolonne. Tilføj alle de mennesker, vi har ignoreret, brugt, misbrugt eller på anden måde gjort fortræd.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

9. trin. Forsøgte at gøre det godt igen mod alle de mennesker, vi havde gjort fortræd på vores ottende trins liste.
Kommentar: Vi vil nu begynde at få fred med mennesker og verden omkring os.
Dette handlingstrin er af yderste vigtighed for langvarig, følelsesmæssig ædruelighed, for dette er trinnet, hvor vi tilgiver. Hvis vi omhyggeligt har fulgt retningslinjerne, vil vi opleve en stor åndelig begivenhed, en opvågning/oplevelse indeni os, eller som Dr. Silkworth udtrykte det, en total psykisk forandring.
10. trin. **Fortsæt med at praktisere trin 4, 5, 6, 7, 8 og 9 hvert minut hver eneste dag.**
Kommentar: Det er på den måde, vi holder os fri af gamle idéer og begynder den åndelige vækst.
11. trin. Sådan lærer vi at tale med Gud (at bede) og at lytte til Gud (meditation).
12. trin. **Dette er løftet i programmet**, det er vores hovedformål og det er sådan, vi praktiserer disse principper i alt, hvad vi foretager os. Det er sådan, vi lever programmet.
Kommentar: "Vi mener, at det blot er en begyndelse at holde op med at drikke. Vi har stadig til gode at vise, at vi kan efterleve vores principper derhjemme, på arbejdet og i alle vores relationer." Side 36)

Læs tolvte trin igen og stil disse spørgsmål til trinnet:

2-a. Hvad er løftet som følge af at have taget de første elleve trin?

Når vi som følge af disse trin havde oplevet en åndelig opvågning,
Having had a spiritual awakening as the result of these steps,

2-b. Hvad skal vi så forsøge at gøre?

forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere
we tried to carry this message to alcoholics,

Kommentar: Dette er vores hovedformål.

2-c. Hvor skal vi ellers praktisere trinene?

og at efterleve disse principper i alt, hvad vi gjorde.
and to practice these principles in all our affairs.

Kommentar: Dette er vores egentlige formål.

(A) 3. Hvad udbrød mange af os?

Der var mange af os, der udbrød: "Nej, det er altså for meget. Det kan jeg ikke gennemføre!"

Many of us exclaimed, "What an order! I can't go through with it."

SÅDAN VIRKER DET - 2019

4. Skulle vi bare slå ud med hænderne og give op?

Men mist ikke modet.

Do not be discouraged

5. Hvor mange af os følger disse principper præcist?

Ingen af os har været i stand til at overholde disse principper til punkt og prikke.

No one among us has been able to maintain anything like perfect adherence to these principles.

(Side 73)

1. Hvad er vi i hvert fald ikke?

Vi er jo ikke helgener.

We are not saints.

2. Hvad skal vi være villige til at gøre, hvis vi vil helbredes?

Det handler om, at vi er villige til at udvikle os i en åndelig retning.

The point is, that we are willing to grow along spiritual lines.

Kommentar: Åndelige ikke religiøse retningslinjer. Der er en betydelig forskel. Hvis der ikke var det, ville der ikke være så mange medlemmer i fællesskabet, som tilhører kirkens folk.

3-a. Hvad er de tolv trin af natur?

De principper, vi har formuleret,

The principles we have set down

Kommentar: Principper er definerede som fundamentale sandheder eller naturlove. Gud gav os to typer principper: de fysiske og de åndelige. Naturlovene, som er givet, fx tyngdekraften, frysepunktet ved 0 grader osv. De åndelige love kræver en meget præcis handlingsplan, før vi kan nyde godt af dem. I vores tilfælde er de tolv trin de åndelige principper.

3-b. Hvad er formålet med dem?

er retningslinjer for, hvordan man gør fremskridt.

are guides to progress.

4-a. Hvad opnår vi som følge af at tage disse trin?

Vi forholder os til åndelig udvikling,

We claim spiritual progress

4-b. Men hvad vil vi aldrig opnå?

ikke til åndelig perfektion.

rather than spiritual perfection.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

(A) 5. Hvad kan vi slå fast på nuværende tidspunkt?

Vores beskrivelse af alkoholikeren, kapitlet til agnostikeren og vores personlige oplevelser før og efter har tilsammen ført til tre relevante synspunkter:

Our description of the alcoholic, the chapter to the agnostic, and our personal adventures before and after make clear three pertinent ideas:

(1) Er det første trin?

(1) At vi var alkoholikere, og at vi ikke kunne styre vores eget liv.

(a) That we were alcoholic and could not manage our own lives.

(2) Er det også første trin?

(2) At der sandsynligvis ikke fandtes nogen menneskelig magt, som kunne befri os fra vores alkoholisme.

(b) That probably no human power could have relieved our alcoholism.

(3) Er det andet trin?

(3) At Gud kunne og ville, hvis vi søgte Ham.

(c) That God could and would if He were sought.

Kommentar: Her skrev Bill i sit originale manuskript: Hvis du ikke er overbevist om a, b og c, så bør du læse bogen igen eller smide den væk.

(A) 6. Hvor stod vi nu, hvis vi var blevet overbeviste om det grundlæggende i indholdet af 1, 2 og 3? (2 sætninger)

Så langt, så godt. Vi var overbevist og var nu nået til det 3. trin.

Being convinced, *we were at Step Three,*

7. Hvad har vi besluttet at gøre?

Det betød, at vi havde besluttet at lægge vores vilje og vores liv over til Gud, sådan som vi opfattede ham.

which is that we decided to turn our will and our life over to God as we understood Him.

8. Hvilke to spørgsmål må vi nu have svar på? (2 sætninger)

Og hvad mener vi så helt nøjagtigt med det? Hvad er det lige, vi skal gøre?

Just what do we mean by that, and just what do we do?

Kommentar: Svaret på det første spørgsmål findes på begyndelsen af denne side og fortsætter til midten af side 79. Svaret på det andet spørgsmål begynder på side 79 og slutter på side 166.

(A) 9. Hvad er den første betingelse, når vi besvarer det første spørgsmål?

Den første betingelse er, at vi er overbevist om, at der ikke kan komme noget godt ud af et liv, der bygger på egenviljen.

The first requirement is that we be convinced that any life run on self-will can hardly be a success.

Kommentar: Det er i modstrid med vores opdragelse. Vi er blevet opdraget til, at vi skal planlægge vores arbejde og følge denne plan, sætte vores mål og gå efter dem, få ting til at ske osv. Vi får nu at vide, at vi ikke længere kan overleve med den filosofi.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

10. Hvorfor det?

På dette grundlag er vi næsten altid i konflikt med noget eller nogen, også selv om vi har de bedste motiver.

On that basis we are almost always in collision with something or somebody, even though our motives are good.

11. Hvordan er de fleste mennesker (3 sætninger)

De fleste mennesker forsøger at leve ved egen drivkraft. De kan sammenlignes med en skuespiller, der ønsker at styre hele showet selv. Han prøver altid at sætte lyset, arrangere koreografien, kulisserne og instruere resten af skuespillerne efter sit eget hoved.

Most people try to live by self-propulsion. Each person is like an actor who wants to run the whole show; is forever trying to arrange the lights, the ballet, the scenery and the rest of the players in his own way.

12-a. Hvad ønsker vi med hensyn til vores planer og andres handlinger?

Hvis blot hans arrangementer holdt hele vejen igennem, og hvis bare folk ville gøre, som han sagde,

If his arrangements would only stay put, if only people would do as he wished,

12-b. Hvordan ville vores liv være, hvis alle spillede den rolle, vi havde givet dem?

så ville det blive et fantastisk show.

the show would be great.

13. Hvordan ville enhver have det, og hvordan ville livet være? (2 sætninger)

Alle, ham selv inklusive, ville være glade. Livet ville være vidunderligt.

Everybody, including himself, would be pleased. Life would be wonderful.

14. Hvad må skuespilleren være for at skabe dette?

Vores skuespiller kan sagtens være et ordentligt menneske, når han forsøger at komme igennem med sine idéer.

In trying to make these arrangements our actor may sometimes be quite virtuous.

15. Hvad skal han desuden være? (2 sætninger)

Han kan være venlig, hensynsfuld, tålmodig og gavmild. Han kan endda være beskeden og selvopofrende.

He may be kind, considerate, patient, generous; even modest and self-sacrificing.

16. Men hvad kan han også være?

På den anden side kan han være gemen, egoistisk, selvisk og uærlig.

On the other hand, he may be mean, egotistical, selfish and dishonest.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

(Side 74)

1. Hvordan er han, hvis han er som de fleste mennesker?

Men som de fleste mennesker har han sandsynligvis blandede karaktertræk.
But, as with most humans, he is more likely to have varied traits.

(A) 2. Hvad sker der som regel? (2 sætninger)

Hvordan plejer det at gå? Der sker det, at showet ikke rigtigt kommer til at fungere.

What usually happens? The show doesn't come off very well.

3. Hvad begynder han at overveje?

Han begynder at få den tanke, at livet ikke behandler ham ordentligt.
He begins to think life doesn't treat him right.

4. Hvad beslutter han sig for at gøre?

Han beslutter derfor at gøre sig meget mere umage.
He decides to exert himself more.

5. Hvordan ændrer han sin adfærd?

Næste gang bliver han stadig mere krævende eller elskværdig, alt efter hvad der er brug for.

He becomes, on the next occasion, still more demanding or gracious, as the case may be.

6. Er han nu tilfreds med resultatet?

Men forestillingen passer ham stadig ikke.
Still the play does not suit him.

7. Hvem har skylden?

Selv om han erkender, at noget af fejlen ligger hos ham selv, er han stadig sikker på, at det i højere grad er de andres skyld.

Admitting he may be somewhat at fault, he is sure that other people are more to blame.

8. Hvad får det ham til at føle?

Han bliver vred, forarget og får ondt af sig selv.
He becomes angry, indignant, self-pitying.

Kommentar: Var det sådan, det var med dig?

9. Hvad er hans grundlæggende problem? (2 sætninger)

Men hvad er hans egentlige problem? Meler han i virkeligheden ikke sin egen kage, selv når han prøver at være venlig.

What is his basic trouble? Is he not really a self-seeker even when trying to be kind?

SÅDAN VIRKER DET - 2019

10. Hvilken illusion er han et offer for?

Er han ikke et offer for det selvbedrag, at han forsøger at vride tilfredshed og lykke ud af denne verden, hvis bare han spiller sit spil dygtigt nok?

Is he not really a self-seeker even when trying to be kind? Is he not a victim of the delusion that he can wrest satisfaction and happiness out of this world if he only manages well?

11. Hvad burde være klart for andre mennesker i hans liv?

Er det ikke tydeligt for resten af skuespillerne, at det er sådan, han vil have det?

Is it not evident to all the rest of the players that these are the things he wants?

12. Hvordan påvirker hans handlinger andre mennesker i hans liv?

Får hans anstrengelser ikke alle de andre til at ønske at gøre gengæld og tiltuske sig alt, hvad de kan, af rampelyset?

And do not his actions make each of them wish to retaliate, snatching all they can get out of the show?

13. Hvad er normalt resultatet af hans anstrengelser?

Er han ikke selv i sine bedste øjeblikke årsag til forvirring frem for harmoni?

Is he not, even in his best moments, a producer of confusion rather than harmony?

(A) 14. Hvad kalder folk vores skuespiller?

Vores skuespiller er selvcentreret eller egoistisk, som vi siger i vore dage.

Our actor is self-centered - ego-centric, as people like to call it nowadays.

15. Hvem kan han sammenlignes med?

Han opfører sig som den pensionerede forretningsmand, der driver den af om vinteren i Floridas sol og brokker sig over verdenssituationen; som præsten, der sukker over nutidens synd; som reformatorer eller politikere, der alle er overbevist om, at Utopia ville opstå, hvis bare resten af verden ville opføre sig ordentligt; som pengeskabstyven, der føler, at samfundet har behandlet ham dårligt; og som alkoholikeren, der har mistet alt og er indlagt på den lukkede.

He is like the retired business man who lolls in the Florida sunshine in the winter complaining of the sad state of the nation; the minister who sighs over the sins of the twentieth century; politicians and reformers who are sure all would be Utopia if the rest of the world would only behave; the outlaw safe cracker who thinks society has wronged him; and the alcoholic who has lost all and is locked up.

16. Hvad er vi i virkeligheden mest optaget af?

Hvad vi så end påstår, er det så ikke os selv, vi er optaget af, vores bitterhed eller vores selvmedlidenhed?

Whatever our protestations, are not most of us concerned with ourselves, our resentments, or our self-pity?

Kommentar: Vi skal huske på, at forfatterne af denne bog fortæller, hvad de gjorde, og hvad de erfarede om dem selv. Denne bog er baseret på deres erfaringer og viden – ikke idéer eller holdninger.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

(A) 17. Hvad er roden til vore problemer? (2 sætninger)

Det er selvishhed – selvcentrering! Efter vores opfattelse er det roden til vores problemer.

Selfishness - self-centeredness! That, we think, is the root of our troubles.

18. Hvilke former for selvishhed driver os?

Vi bliver drevet af diverse former for frygt, selvbedrag, selvtilstrækkelighed og selvmedlidenhed.

Driven by a hundred forms of fear, self-delusion, self-seeking, and self-pity,

(Side 75)

1-a. Hvad gør vi?

Vi træder vores medmennesker over tæerne,

we step on the toes of our fellows

1-b. Og hvad gør de så?

og oplever så, at de hævner sig.

and they retaliate.

2. Hvad opdager vi som regel, når mennesker sårer os tilsyneladende uden grund? (2 sætninger)

Somme tider sårer de os, tilsyneladende uden grund, men vi opdager hver eneste gang, at vi har taget nogle egoistiske beslutninger på et eller andet tidspunkt. De beslutninger gjorde os senere åbne for slag.

Sometimes they hurt us, seemingly without provocation, but we invariably find that at some time in the past we have made decisions based on self which later placed us in a position to be hurt.

(A) 3. Hvem har i virkeligheden ansvaret for alle vore problemer?

Derfor mener vi, at vi i bund og grund selv er ude om det.

So our troubles, we think, are basically of our own making.

4. Hvor kommer problemerne fra?

Vores problemer opstår i os selv.

They arise out of ourselves,

5-a. Hvad er alkoholikere ekstreme eksempler på?

Alkoholikeren er et ekstremt eksempel på egenvilje, der er løbet løbsk.

and the alcoholic is an extreme example of self-will run riot,

5-b. Kan alkoholikeren se sandheden?

selv om han i reglen ikke selv kan se det.

though he usually doesn't think so.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

6. Hvad må der ske før alt andet?

Vi alkoholikere må først og fremmest se at slippe af med denne selvished.
Above everything, we alcoholics must be rid of this selfishness.

7. Hvorfor er det så vigtigt?

Det er vi nødt til, for ellers slår den os ihjel.

We **must**, or it kills us!

Kommentar: Og så siger man: "Store Bog indeholder kun forslag. Den siger ikke noget om, at vi skal." Men her står der, at "vi må skaffe os af med" og "vi er tvungen til det".

8-a. Hvordan er det muligt?

Gud gør det muligt,

God makes that possible.

8-b. Hvilke alternativer er der?

og ofte ser der ikke ud til at være nogen måde at skaffe sig totalt af med selvisheden uden hans hjælp.

And there often seems no way of entirely getting rid of self without His aid.

9-a. Har mange af os høje moralske værdier?

Der var mange af os, der havde masser af moralske og filosofiske overbevisninger,

Many of us had moral and philosophical convictions galore,

9-b. Hvor godt lever vi op til vores egne værdier?

men vi kunne ikke leve op til dem, selvom vi gerne ville.

but we could not live up to them even though we would have liked to.

10. Hvad kan vi ikke mindske ved egen viljestyrke?

Vi kunne heller ikke skruer ret meget ned for vores selvcentrering ved at drømme om at gøre det eller prøve ved egen styrke.

Neither could we reduce our self-centeredness much by wishing or trying on our own power.

11. Hvad måtte vi have?

Vi var nødt til at få Guds hjælp.

We had to have God's help.

(A) 12-a. Hvad er det første, vi må gøre? (2 sætninger)

Her er vores metode og baggrunden for den. Vi måtte først og fremmest holde op med at spille Gud,

This is the how and why of it. First of all, we had to quit playing God.

12-b. Hvorfor?

for det fungerede ikke.

It didn't work.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

13. Hvad besluttede vi så?

Vi besluttede derpå i dette livets skuespil, at Gud for fremtiden skulle være vores instruktør.

Next, we decided that hereafter in this drama of life, God was going to be our Director.

Kommentar: En instruktør giver retningslinjer. Det er præcis, hvad denne bog giver: retningslinjer til helbredelse.

14. Hvis Han er forretningsføreren, hvad er vi så?

Han var chefen, og vi er hans medarbejdere.

He is the Principal; we are His agents.

15. Hvis Han er Faderen, hvad er vi så?

Han er faderen, og vi er hans børn.

He is the Father, and we are His children

16-a. Hvad er de fleste gode idéer?

De fleste gode idéer er enkle,

Most good ideas are simple,

16-b. Hvad viser denne idé sig at være?

og denne idé var slutstenen til den nye triumfbue,

and this concept was the keystone of the new and triumphant arch

16-c. Gennem hvilken vi går mod hvad?

som vi går igennem på vej mod friheden.

through which we passed to freedom.

(A) 17. Hvad sker der, når vi arbejder seriøst med programmet?

Når vi oprigtigt valgte dette standpunkt, skete der de mest fantastiske ting.

When we sincerely took such a position, all sorts of remarkable things followed.

18. Hvad havde vi nu?

Vi havde fået en ny arbejdsgiver.

We had a new Employer.

19-a. Hvad har Han?

Han havde al magt.

Being all powerful,

19-b. Hvad lover vores nye arbejdsgiver at gøre?

og gav os det, vi havde brug for,

He provided what we needed,

19-c. Hvad skal vi gøre?

hvis bare vi holdt os nær ham og gjorde hans arbejde godt.

if we kept close to Him and performed His work well.

Kommentar: Det betyder at følge de retningslinjer, Han gav os gennem de første hundred.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

20. Hvad er løftet, som er etableret på dette grundlag?

(3 sætninger)

Da vi først var kommet så langt, blev vi mindre og mindre interesserede i os selv og i vores egne små planer og idéer. Vi blev mere og mere opsatte på at se, hvad vi kunne bidrage med i dette liv. Vi begyndte at slippe vores frygt for dagen i dag, for morgendagen og for livet efter dette.

Established on such a footing we became less and less interested in ourselves, our little plans and designs. More and more we became interested in seeing what we could contribute to life.

21. Hvad bliver der lovet, efterhånden som vi føler ny styrke?

Vi begyndte efterhånden at føle en ny styrke vokse i os. Vi kunne glæde os over sjælefred, og efterhånden, som vi opdagede, at det lykkedes os at se livet i øjnene, blev vi bevidste om hans nærvær.

As we felt new power flow in, as we enjoyed peace of mind, as we discovered we could face life successfully, as we became conscious of His Presence, we began to lose our fear of today, tomorrow or the hereafter.

(Side 76)

1. Hvad er vi blevet?

Vi blev født på ny.

We were reborn.

Kommentar: Husk, at Dr. Silkworth skrev, at vi kunne "genoprette" vore liv ved at følge vores program.

Kommentar: Dette er vores grundlæggende tekst, som fortæller os, HVORNÅR vi skal tage et trin, HVORDAN vi tager et trin, HVAD resultaterne er, og som fra tid til anden minder os om, HVORFOR vi må tage dette trin.

(A) 2. Er det nu tid at træffe en beslutning om at prøve programmet ved at tage trinene?

Vi var kommet til det 3. trin.

We were now at Step Three.

Kommentar: HVORNÅR tager vi 3. trin? Er det efter vi er blevet overbeviste om punkterne 1, 2 og 3?

Kommentar: Læs omhyggeligt denne bøn for at forstå dens betydning.

3-a. Hvem overgiver jeg mig til?

Mange af os sagde til vores skaber, som vi opfattede ham: "Gud, jeg overgiver mig til dig,

Many of us said to our Maker, as we understood Him: "God, I offer myself to Thee -

Kommentar: Hvad havde du tidligere overgivet dig til?

3-b. Til hvilket formål?

så du kan forme mig og bruge mig efter din vilje.

to build with me and to do with me as Thou wilt.

Kommentar: Havde alkohol ødelagt alt af værdi i dit liv?

SÅDAN VIRKER DET - 2019

4-a. Hvad vil jeg befries fra?

Befri mig fra selvets lænker,
Relieve me of the bondage of self,

4-b. Hvorfor ønsker jeg at blive befriet fra min selviskhed?

så jeg bedre kan udføre din vilje.
that I may better do Thy will.

5-a. Hvad ønsker jeg mere at blive befriet fra?

Tag mine vanskeligheder fra mig,
Take away my difficulties,

5-b. Hvorfor ønsker jeg, at de bliver fjernet?

så sejren over dem må vidne om din styrke, din kærlighed og et liv i din ånd over
for dem, jeg vil hjælpe.

that victory over them may bear witness to those I would help of Thy Power, Thy
Love, and Thy Way of life.

6. Hvor længe ønsker jeg at gøre Hans vilje?

Må jeg altid udføre din vilje!"
May I do Thy will always!"

7. Hvad må vi gøre, før vi tager dette trin?

Vi tænkte os godt om, før vi tog dette trin, for at være sikre på, at vi var klar; at vi
omsider kunne overgive os helt til ham.

We thought well before taking this step making sure we were ready; that we
could at last abandon ourselves utterly to Him.

(A) 8. HVORDAN tager vi dette trin? (2 sætninger)

Vi ville meget gerne tage dette åndelige trin sammen med et forstående
menneske, for eksempel vores ægtefælle, vores bedste ven eller vores åndelige
vejleder. Men det er bedre at møde Gud alene end sammen med én, som kan
tænkes at misforstå situationen.

We found it very desirable to take this spiritual step with an understanding
person, such as our wife, best friend or spiritual adviser. But it is better to meet
God alone than with one who might misunderstand.

9-a. Skal vi bede denne bøn præcist, som den står?

Ordlyden var naturligvis helt vores eget valg,
The wording was, of course, quite optional

9-b. Kan vi udelade noget af meningen, hvis vi omformulerer det?

så længe vi blot udtrykte os uden forbehold.

so long as we expressed the idea, voicing it without reservation.

10. Hvis enhver handling begynder med en beslutning, er vi nu rede til at
begynde?

Dette var kun en begyndelse.
This was only a beginning,

SÅDAN VIRKER DET - 2019

11. HVAD er resultatet, hvis vi beder ærligt og ydmygt?

Hvis den blev foretaget ærligt og ydmygt, havde den en virkning, som vi straks mærkede, og somme tider endda i høj grad.

though if honestly and humbly made, an effect, sometimes a very great one, was felt at once.

(A) 12. Hvad tager vi fat på, nu da vi har besluttet at tage trinene?

Derefter gik vi i gang med en række målbevidste handlinger.

Next we launched out on a course of vigorous action,

13. Hvad er det første skridt for at kunne udføre beslutningen?

(2 sætninger)

Den første af dem er en mental hovedrengøring. Det var noget, som der var mange af os, der aldrig havde prøvet.

the first step of which is a personal housecleaning, which many of us had never attempted.

14-a. Hvilken slags beslutning traf vi i 3. trin?

Selv om vores beslutning var nødvendig og ikke til at komme udenom,

Though our decision was a vital and crucial step,

14-b. Var den nødvendig for en varig effekt?

ville den ikke have varig betydning,

it could have little permanent effect

14-c. Hvornår skal vi tage 4. trin, og hvad er vi nødt til?

hvis den ikke straks blev fulgt op af en ihærdig indsats. Vi var nødt til at se disse ting i øjnene samt de ting i os selv, som havde låst os fast, og komme af med dem.

unless at once followed by a strenuous effort to face, and to be rid of, the things in ourselves which had been blocking us.

15. Var alkoholen vores problem?

Alkoholen var bare et symptom.

Our liquor was but a symptom.

16. Hvad måtte vi undersøge?

Vi skulle i gang med årsager og omstændigheder.

So we had to get down to causes and conditions.

(A) 17. Hvad begyndte vi på? (2 sætninger)

Derfor begyndte vi på en personlig selvransagelse. *Det var det 4. trin.*

Therefore, we started upon a personal inventory. *This was Step Four.*

Kommentar: Ordet "moralisk" i 4. trin betyder sandfærdig og ærlig.

18. Hvad sker der med en forretning, som ikke foretager en opgørelse?

En virksomhed, der ikke jævnligt gør status, går som regel konkurs.

A business which takes no regular inventory usually goes broke.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

19. Hvad er en forretningsmæssig status?

At gøre status i forretningslivet indebærer, at man finder fakta og forholder sig til dem.

Taking a commercial inventory is a fact-finding and a fact-facing process.

20. Hvad er idéen med en statusopgørelse?

Det er en handling, der går ud på at finde sandheder om lagerbeholdningen.

It is an effort to discover the truth about the stock-in-trade.

(Side 77)

1. Hvad er målet med en opgørelse?

Målet er at afsløre ødelagte eller usælgelige varer og skaffe dem af vejen straks og uden fortrydelse.

One object is to disclose damaged or unsalable goods, to get rid of them promptly and without regret.

2. Hvad kan indehaveren ikke, hvis han ønsker fremgang?

Hvis indehaveren ønsker fremgang, kan han ikke tillade sig at stikke sig selv blår i øjnene.

If the owner of the business is to be successful, he cannot fool himself about values.

(A) 3. Hvad gør vi?

Vi foretog os nøjagtig det samme med vores liv.

We did exactly the same thing with our lives.

4. Hvordan foretager vi vores egen opgørelse?

Vi foretog en ærlig opgørelse.

We took stock honestly.

5. Hvad leder vi efter?

Først afslørede vi de fejl i vores personlighed, som var årsag til vores fiasko

First, we searched out the flaws in our make-up which caused our failure.

6-a. Hvad havde slået os ud?

Vi var overbevist om, at det der havde slået os ud, var nogle bestemte sider i os selv,

Being convinced that self, manifested in various ways, was what had defeated us,

6-b. Hvad så vi på?

og vi så på de forskellige måder, det viste sig på.

we considered its common manifestations.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

(A) 7. Hvad er det første udtryk af vores karakterdefekter, som vi skal se på?
Vrede er den værste skurk.

Resentment is the "number one" offender.

Kommentar: Hvad er vrede (resentment)? Det er at huske en tidligere situation, som gjorde os vrede og genopleve den vrede, som den fremkaldte.

8. Hvad gør den ved alkoholikere?

Den nedbryder flere alkoholikere end noget andet.

It destroys more alcoholics than anything else.

9-a. Hvad kommer der af vrede?

Fra den stammer mange former for åndelig sygdom,

From it stem all forms of spiritual disease,

9-b. På hvor mange måder er alkoholikere syge?

for vi var ikke bare fysisk og mentalt syge, vi havde været åndeligt syge.

for we have been not only mentally and physically ill, we have been spiritually sick.

Kommentar: Dr. Silkworth mente, at den kroniske alkoholikers problem var fysisk (allergi) og mental (den psykiske besættelse), men vi har nu erfaret, at en anden del af vores tilværelse også er påvirket; den åndelige side af vores tilværelse er dybt påvirket. "Vort dilemma var mangel på styrke. Vi var tvunget til at finde en Magt, ved hvilken vi kunne overleve, og som kunne løse alle vores problemer." Derfor er denne bog så vigtig. Den giver os de klare retningslinjer til, hvordan vi får denne Magt til at virke i vores liv.

10. Hvad er løftet, når vi har haft en åndelig opvågning eller en åndelig oplevelse?

Når har fået bugt med den åndelige sygdom, retter vi os fysisk og psykisk.

When the spiritual malady is overcome, we straighten out mentally and physically.

Kommentar: Vi får nu de klare retningslinjer til at tage Anonyme Alkoholikers 4. trin. Se på eksemplet side 81, mens vi studerer retningslinjerne.

11. Har vi brug for papir og blyant?

Når vi beskæftiger vi os med vrede, skriver vi det ned.

In dealing with resentments, we set them on paper.

12. Hvad er det første vi skriver ned på en liste?

Vi lavede en liste over mennesker, institutioner eller principper, som vi var vrede på.

We listed people, institutions or principles with whom we were angry.

Kommentar: Første kolonne: "Jeg er vred på".

SÅDAN VIRKER DET - 2019

13. Hvad er det næste, vi spørger os selv om?

Vi spurgte os selv, hvorfor vi var vrede.

We asked ourselves why we were angry.

Kommentar: Anden kolonne: "Grunden")

1. Hvad viste sig i de fleste tilfælde?

I de fleste tilfælde viste det sig, at det var vores selvrespekt, vores tegnebog, vores ambitioner og vores relationer til andre mennesker (seksuelle inklusive), det var gået ud over, eller også var de truede.

In most cases it was found that our self-esteem, our pocketbooks, our ambitions, our personal relationships (including sex) were hurt or threatened.

2. Hvad følte vi?

Derfor var vi krænkede, og vi var rasende.

So we were sore. We were "burned up."

(A) 3. Hvad skriver vi ud for hvert navn på dem, vi er vrede på?

På vores "vredesliste" skrev vi ud for hvert enkelt navn årsagen til vores harme.

On our grudge list we set opposite each name our injuries.

Kommentar: Anden kolonne: "Grunden")

4. Hvad påvirker det?

Var det selvrespekt, vores sikkerhed, vores ambitioner, vores personlige eller vores sexrelationer, man havde skadet?

Was it our self-esteem, our security, our ambitions, our personal, or sex relations, which had been interfered with?

Kommentar: Tredje kolonne: "Påvirker mine:")

(A) 5. Hvor nøjagtige var vi?

Vi var i reglen lige så kompromisløse som nedenstående eksempel:

We were usually as definite as this example:

Kommentar: Vi vil henvise til denne liste igen, når vi læser side 79)

(Side 78)

(A) 1. Hvor langt gik vi tilbage, når vi skrev vredeslisten?

Vi arbejdede os baglæns i vores liv.

We went back through our lives.

2. Hvad er det eneste, der gælder, når vi skriver listen?

Vores eneste målestok var grundighed og ærlighed.

Nothing counted but thoroughness and honesty.

3. Hvad gjorde vi, når vi var færdige?

Når vi var færdige, tænkte vi det omhyggeligt igennem.

When we were finished we considered it carefully.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

4. Hvad er det første, der bliver klart, når vi studerer det, vi har gjort?

Det første, der slog os, var, at verden og dens mennesker ofte havde uret.

The first thing apparent was that this world and its people were often quite wrong.

5. Hvad bliver der ved med at ske?

Det sædvanlige resultat var, at de andre blev ved med at være onde mod os, og vi blev ved med at være sårede.

The usual outcome was that people continued to wrong us and we stayed sore.

6. Er det her, de fleste af os stopper?

De fleste af os kom ikke længere end til at konkludere, at det alt sammen var de andres skyld.

To conclude that others were wrong was as far as most of us ever got.

7. Hvad var det nogle gange, og hvem blev vi vrede på?

Ind imellem var der tale om samvittighedsnag, og så vi irriterede på os selv.

Sometimes it was remorse and then we were sore at ourselves.

8. Hvad sker der, jo mere vi forsøger at få vores vilje?

Men jo mere vi kæmpede og forsøgte at få det, som vi gerne ville have det, des værre blev tingene.

But the more we fought and tried to have our own way, the worse matters got.

9. Vandt vi nogle slag og tabte krigen? (2 sætninger)

Det er det samme, som i en krig, hvor sjerer kan være dyrekøbt. Vores triumfer varede aldrig længe.

As in war, the victor only *seemed* to win. Our moments of triumph were short-lived.

(Side 79)

(A) 1. Hvad bliver klart for os?

Det er klart, at det liv, der leves i dyb bitterhed, kun fører til tomhed og elendighed.

It is plain that a life which includes deep resentment leads only to futility and unhappiness.

2. Hvad kommer der ud af at tænke på, hvad de gjorde mod os, og hvordan vi kan gøre gengæld?

Når vi tillader dette at, spilder vi masser af tid, der kunne være brugt langt bedre.

To the precise extent that we permit these, do we squander the hours that might have been worth while.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

3-a. Hvad er håbet for alkoholikeren, som prøver dette program?

Men for alkoholikeren, hvis håb ligger i at bibeholde og udvikle en åndelig erfaring

But with the alcoholic, whose hope is the maintenance and growth of a spiritual experience

3-b. Er harme et betydningsfuldt anliggende for alkoholikere?

er vreden en dødsens alvorlig sag.

this business of resentment is infinitely grave.

4. Hvor alvorlig er harme for os?

Vi opdagede, at den er skæbnesvanger.

We found that it is fatal.

5. Hvad udelukker vi os fra, når vi fastholder os selv i vreden?

For når vi holder på den slags følelser, lukker vi os ude fra det åndelige lys.

For when harboring such feelings we shut ourselves off from the sunlight of the Spirit.

6. Hvad vil der så ske?

Alkoholens sindssyge vender tilbage, og så begynder vi at drikke igen.

The insanity of alcohol returns and we drink again.

7. Hvad medfører det?

At drikke er det samme som at dø for sådan nogen som os.

And with us, to drink is to die.

(A) 8. Hvad må der ske, hvis vi vil leve?

Hvis vi ville overleve, måtte vi gøre noget ved vores vrede.

If we were to live, we had to be free of anger.

9. Kan alkoholikere tillade sig tanker om vrede?

Vi kunne ikke tillade os hverken raserianfald eller brokkeri.

The grouch and the brainstorm were not for us.

10-a. Hvad med ikke-alkoholikere?

Det er måske nok en tvivlsom luksus for normale mennesker,

They may be the dubious luxury of normal men,

10-b. Hvad er det for alkoholikere?

men for alkoholikere er det den rene gift.

But for alcoholics these things are poison.

(A) 11. Hvad vender vi tilbage til?

Lad os vende tilbage til listen.

We turned back to the list,

SÅDAN VIRKER DET - 2019

12-a. Hvad giver den adgang til?

Det er den, der giver os adgangen til fremtiden,
for it held the key to the future.

12-b. Hvad var vi klar til at gøre?

og vi var parate til at se det hele fra en helt ny synsvinkel.
We were prepared to look at it from an entirely different angle.

13. Hvad begyndte vi at indse?

Vi begyndte virkelig at forstå, at vi lod os styre af andre mennesker.
We began to see that the world and its people really dominated us.

14. Hvad havde vreden magt til - uanset om den var reel eller ej?
(2 sætninger)

Når vi havde det på den måde, kunne de andres handlinger faktisk slå os ihjel,
og så var det underordnet, om det bare var noget, vi bildte os ind eller ej.
In that state, the wrong-doing of others, fancied or real, had power to actually kill.
How could we escape?

(A) 15. Hvad skal vi få bugt med?

Men hvordan kunne vi slippe ud af det? Det var klart nok, at måtte se at få bugt
med vores vrede, men hvordan?
We saw that these resentments must be mastered, but how?

16. Kan vi håndtere beslutningen om at glemme al vor vrede?

Alkoholen havde ikke kunnet trylle den væk, og vi kunne heller ikke gøre det på
egen hånd.
We could not wish them away any more than alcohol.

(A) 17. Hvad var vores betingelser?

Vi havde udstukket vores kurs: Vi erkendte, at mennesker, der havde gjort os
ondt, måske selv var åndeligt syge.
This was our course: We realized that the people who wronged us were perhaps
spiritually sick.

18. Hvad indså vi om dem, som havde såret os?

Selvom vi ikke kunne lide det, vi så og den måde de bragte os ud af fatning, var
de også syge, ligesom vi var.
Though we did not like their symptoms and the way these disturbed us, they, like
ourselves, were sick too.

**Kommentar: Det følgende er den første af fjerde trins bønnerne:
"Vredesbønnen".**

19. Hvad bad vi Gud om?

Vi bad Gud hjælpe os at vise dem den samme tolerance, medfølelse og
tålmodighed, som vi helt automatisk ville vise en syg ven.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

We asked God to help us show them the same tolerance, pity, and patience that we would cheerfully grant a sick friend.

20. Hvilken bøn beder vi, når et menneske sårer os? (Resten af afsnittet)
Når et menneske irriterede os, sagde vi til os selv: "Han er syg. Hvordan kan jeg hjælpe ham? Gud, hjælp mig til ikke at blive vred. Din vilje ske."

When a person offended we said to ourselves, "This is a sick man. How can I be helpful to him? God save me from being angry. Thy will be done."

Kommentar: Beder vi for dem, som sårer os, eller beder vi for os selv?

(A) 21-a. Hvad undgik vi?
Vi undgår hævn og skænderier,
We avoid retaliation or argument.

21-b. Hvorfor undgik vi det?
for sådan vil vi ikke behandle syge mennesker.
We wouldn't treat sick people that way.

22. Hvad kunne der ske, hvis vi gjorde det?
Dersom vi gjorde det, ville vi forpasse vores chance til for at hjælpe.
If we do, we destroy our chance of being helpful.

(Side 80)

1-a. Kan vi hjælpe alle?
Vi kan ikke hjælpe alle,
We cannot be helpful to all people,

1-b. Hvad er løftet i "vredesbønnen"?
men Gud vil i det mindste vise os, hvordan vi kan få en venlig og tolerant indstilling til andre mennesker.
but at least God will show us how to take a kindly and tolerant view of each and every one.

Kommentar: Hvordan ville vore liv være, hvis vi kunne få et venligt og tolerant syn på enhver, vi nogensinde kommer i kontakt med? Det er det, der bliver lovet!

(A) 2. Hvad gør vi nu?
Nu vender vi tilbage til vores liste igen.
Referring to our list again.

3-a. Hvad ser vi bort fra, når vi begynder?
Ser vi bort fra de handlinger, der er begået af andre,
Putting out of our minds the wrongs others had done,

3-b. Hvis fejltagelser ser vi på?
så ser vi beslutsomt på vores egne handlinger.
we resolutely looked for our own mistakes.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

4. Hvad fokuserer vi især på?

I hvilke situationer havde vi været selviske, uærlige, egoistiske eller skræmte?
Where had we been selfish, dishonest, self-seeking and frightened?

Kommentar: Dette er karakterdefekterne, vores mangler og den sande natur af vores fejltrin osv. De fremgår af fjerde kolonne på vores liste.

5. Hvad forsøgte vi at gøre, uanset hvem der havde fejlen?

Selv om det ikke altid havde været vores egen fejl, forsøgte vi at se helt bort fra andres. Hvor var vores egen andel af skyld?

Though a situation had not been entirely our fault, we tried to disregard the other person involved entirely. Where were we to blame?

Kommentar: Det er vigtigt, at vi kun ser på os selv. Ikke på modparten.

6. Hvis selvransagelse er det?

Det her var vores egen selvransagelse og ikke nogen andres.

The inventory was ours, not the other man's.

7. Hvad gjorde vi straks, vi erkendte en af vores fejltagelser?

Når vi erkendte vores fejl, skrev vi dem ned. Vi lagde denne liste foran os.

When we saw our faults we listed them. We placed them before us in black and white.

8. Hvad blev vi villige til?

Vi indrømmede ærligt vores fejl og var villige til atbringe det i orden.

We admitted our wrongs honestly and were willing to set these matters straight.

Kommentar: Husk løftet om at blive villig. Det vil du takke Gud for, når du kommer til ottende trin.

Kommentar: Nu skal vi til anden del af vores personlige opgørelse. Her kommer vores karakterdefekter til udtryk i form af frygt.

(A) 9. Hvilken del af vore liv bliver berørt af frygt? (2 sætninger)

Læg mærke til, at ordet *frygt* er i parentes ud for hr. Brun, fru Jensen, arbejdsgiveren og hustruen. På en måde berørte dette lille ord næsten alle sider af vores liv.

Notice that the word "fear" is bracketed alongside the difficulties with Mr. Brown, Mrs. Jones, the employer, and the wife. This short word somehow touches about every aspect of our lives.

10. Er frygt en del af vores eksistens?

Det var en ond og ætsende, rød tråd, der var vævet ind i strukturen af vores liv.

It was an evil and corroding thread; the fabric of our existence was shot through with it.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

11. Hvad sætter frygten gang i?

Det satte en række begivenheder i gang, som bragte os i negative situationer, som vi følte, at vi ikke havde fortjent.

It set in motion trains of circumstances which brought us misfortune we felt we didn't deserve.

12. Hvem har ansvaret for den frygt, vi oplever?

Men var det ikke os selv, der fik bolden til at rulle?

But did not we, ourselves, set the ball rolling?

13. Hvad kan frygt sammenlignes med?

Til tider følte vi, at frygten burde sættes i samme kategori som tyveri.

Sometimes we think fear ought to be classed with stealing.

14. Hvad gør frygt?

Den så endda ud til at lave mere ballade.

It seems to cause more trouble.

(A) 15. Hvad gjorde vi med listen over frygt?

Vi gennemgik omhyggeligt vores frygt.

We reviewed our fears thoroughly.

Kommentar: Vi gør nøjagtig det samme med listen over frygt, som vi gjorde med vredeslisten. Skriv alt og alle op, som vi frygter. Når vi har skrevet alle op, spørger vi os selv, hvorfor vi har frygten. Derefter ser vi på, hvilke dele af vore liv, der er blevet berørt. Til sidst ser vi på, om det er resultatet af, at vi har været selviske, uærlige, egoistiske og frygtsomme overfor de personer, vi har skrevet på listen.

16. Skriver vi dem ned?

Vi skrev det ned, også selv om vi ikke følte nogen vrede i den forbindelse.

We put them on paper, even though we had no resentment in connection with them.

17. Hvad spurgte vi os selv om?

Vi spurgte os selv, hvor den kom fra.

We asked ourselves why we had them.

18. Har selvtillid noget med sagen at gøre?

Var det ikke, fordi vores selvtillid havde svigtet os?

Wasn't it because self-reliance failed us?

19. Hvor stor var selvtilliden?

Selvtillid er i sig selv en god ting, men vi havde ikke nok af den.

Self-reliance was good as far as it went, but it didn't go far enough.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

20-a. Hvad havde nogle af os engang?

Der var nogen af os, der en gang havde haft masser af selvsikkerhed,
Some of us once had great self-confidence,

20-b. Hvad løste det?

men det løste ikke helt problemet med frygten og heller ikke nogle andre
problemer.

but it didn't fully solve the fear problem, or any other.

21. Hvad gjorde det værre?

Når den gjorde os kæphøje, gjorde det ondt værre.

When it made us cocky, it was worse.

(A) 22. Hvilken konklusion er vi nået til?

Måske findes der en bedre vej. Det tror vi, at der gør.

Perhaps there is a better way - we think so.

23. Hvilket grundlag hviler vi på nu, da vi er begyndt at føre
beslutningen i 3. trin ud i livet?

Vi har fået et helt andet grundlag, som består af vores tro og vores tillid til Gud.

For we are now on a different basis; the basis of trusting and relying upon God.

24. Hvem stoler vi på nu?

Vi stoler på den evige Gud, snarere end på vores egen menneskelige
begrænsning.

We trust infinite God rather than our finite selves.

25. Hvad er vores rolle i livet nu?

Vi er sat i verden for at leve det liv, han har bestemt for os.

We are in the world to play the role He assigns.

(Side 81)

1-a. I hvilken udstrækning spiller vi den rolle?

Når vi gør de ting, vi tror, han forventer af os, og ydmygt stoler på ham,
Just to the extent that we do as we think He would have us, and humbly rely on
Him,

1-b. Hvad er løftet, hvis vi lader Ham dirigere vores liv?

gør han os i stand til at møde ulykker med sindsro.

does He enable us to match calamity with serenity.

(A) 2. Hvem undskylder vi vores nye livsstil overfor?

Vi sætter vores lid til vores skaber, og det undskylder vi aldrig for over for nogen.

We never apologize to anyone for depending upon our Creator.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

3. Hvem kan vi le ad? (2 sætninger)

Vi kan more os over dem, som tror, at den åndelige vej er lig med svaghed. Det er et paradoks, at det gør stærk.

We can laugh at those who think spirituality the way of weakness. Paradoxically, it is the way of strength.

4-a. Hvad betyder tro?

Det har vist sig til alle tider, at tro betyder mod,

The verdict of the ages is that faith means courage.

4-b. Hvad har mennesker med tro?

for alle troende mennesker har mod.

All men of faith have courage.

5. Hvem stoler de på?

De stoler på deres Gud.

They trust their God.

6. Hvornår undskylder vi vores afhængighed af en Højere Magt?

Vi undskylder aldrig, at vi tror på Gud.

We never apologize for God.

7. Hvad lader vi Ham gøre?

I stedet lader vi ham vise gennem os, hvad han kan udrette.

Instead we let Him demonstrate, through us, what He can do.

Kommentar: Det følgende er fjerde trins bønningen om frygt.

8. Hvad beder vi Ham om, når vi føler frygt?

Vi beder ham befri os fra vores frygt og rette vores opmærksomhed mod det, han ønsker, at vi skal være.

We ask Him to remove our fear and direct our attention to what He would have us be.

9. Hvad bliver vi lovet, der straks vil ske?

Så begynder frygten at slippe sit tag i os.

At once, we commence to outgrow fear.

Kommentar: Nu skal vi til tredje del af vores opgørelse. Uacceptabel seksuel adfærd er et andet udtryk for vores karakterdefekter.

(A) 10. Hvad har mange af os brug for, når det kommer til det seksuelle? (2 sætninger)

Nu går vi videre til sex. Her var der mange af os, der havde brug for en selvransagelse.

Now about sex. Many of us needed an overhauling there.

11. Hvad forsøger vi først og fremmest?

Men først og fremmest forsøger vi at være fornuftige, hvad det angår.

But above all, we tried to be sensible on this question.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

12. Hvorfor er det vigtigt at være fornuftig?

Det er så nemt at løbe totalt af sporet.

It's so easy to get way off the track.

13. Hvilke holdninger møder vi, når det drejer sig om seksuelle spørgsmål?

Her bliver det ofte ekstremt, og det ender let helt ude i hampen.

Here we find human opinions running to extremes - absurd extremes, perhaps.

14. Hvilken indstilling har nogle til sex?

Den ene gruppering råber, at det seksuelle er et begær, der stammer fra vores dyriske instinkter, og at det nødvendigt onde for forplantningens skyld.

One set of voices cry that sex is a lust of our lower nature, a base necessity of procreation.

15. Hvilken indstilling har andre til sex?

Så er der en anden gruppe, der råber på sex, sex og mere sex; der dem, der jamrer over den ægteskabet som institution, og der er dem, der mener, at de fleste af menneskehedens problemer har med sex at gøre.

Then we have the voices who cry for sex and more sex; who bewail the institution of marriage; who think that most of the troubles of the race are traceable to sex causes.

16. Hvad mener de?

De mener ikke, at der ikke er nok af det, eller også er det ikke på den rigtige måde.

They think we do not have enough of it, or that it isn't the right kind.

17. Hvad ser de?

De kan se dens betydning alle vegne.

They see its significance everywhere.

18-a. Hvad tillader nogle?

Den ene gruppering tillader intet krydderi til maden,

One school would allow man no flavor for his fare

18-b. Hvad tillader andre?

den anden vil sende os på en streng chilidiet.

the other would have us all on a straight pepper diet.

19. Tager vi stilling til disse spørgsmål?

Vi vil holde os helt ude af denne diskussion.

We want to stay out of this controversy.

20. Vil vi gøre os til dommere i spørgsmål om sex?

Vi vil ikke være overdommer for nogens adfærd omkring sex.

We do not want to be the arbiter of anyone's sex conduct.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

21. Hvem har seksuelle problemer?

Vi har alle sammen seksuelle problemer.

We all have sex problems.

22. Er det menneskeligt?

Hvis vi ikke havde det, ville vi næppe være menneskelige.

We'd hardly be human if we didn't.

23. Hvad er spørgsmålet nu?

Hvad kan vi stille op med dem?

What can we do about them?

Kommentar: Vi behandler vores opgørelse over seksuelle forhold på samme måde, som vi gjorde med listen over vrede og frygt. Vi undersøger den ved at bruge de fire kolonner, sådan som vi har lært det.

(A) 25. Hvad gør vi, når vi begynder denne del af opgørelse?

Vi gennemgik vores egen adfærd i de forgangne år.

We reviewed our own conduct over the years past.

25. Hvad så vi på?

I hvilke tilfælde havde vi været selviske, uærlige eller ubetænksomme?

Where had we been selfish, dishonest, or inconsiderate?

26. Hvem lavede vi en liste over?

Hvem havde vi skadet?

Whom had we hurt?

27. Tilføjede vi også dem på vores liste, som vi havde såret på andre måder?

Vækkede vi jalousi, mistænksomhed eller bitterhed, uden at det kunne retfærdiggøres?

Did we unjustifiably arouse jealousy, suspicion or bitterness?

28-a. Hvis fejl så vi på?

Hvor havde vi fejlet,

Where were we at fault,

28-b. Hvad spørger vi os selv om?

og hvad skulle vi have gjort i stedet for?

what should we have done instead?

(Side 82)

1. Skrev vi det hele ned på samme måde, som vi gjorde med vores øvrige karakterdefekter?

Vi skrev det hele ned og gennemgik det.

We got this all down on paper and looked at it.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

(A) 2. Hvad vil vi opnå ved at gøre dette?

På denne måde forsøgte vi at opstille et fornuftigt og sundt ideal for vores fremtidige sexliv.

In this way we tried to shape a sane and sound ideal for our future sex life.

3. Hvilken test anvender vi?

Hver gang vi indgik i et forhold, spurgte vi os selv: Er jeg selvisk eller ej?

We subjected each relation to this test - was it selfish or not?

Kommentar: Det følgende er den første af tre bønner, som vi får til at hjælpe os med at forme idealet for vores sexliv.

4. Hvad bad vi Gud om?

Vi bad Gud forme vores idealer, og hjælpe os med at leve op til dem.

We asked God to mold our ideals and help us to live up to them.

5-a. Hvad skal vi huske på vedrørende vores seksuelle drifter?

Vi huskede altid, at vores seksuelle drifter var skænket os af Gud,

We remembered always that our sex powers were God-given

5-b. Hvad er de derfor?

og derfor var af det gode.

and therefore good,

6. Hvordan må vi ikke bruge dem?

De skulle hverken bruges overfladisk eller selvisk. De skulle heller ikke foragtes eller afskyes.

neither to be used lightly or selfishly nor to be despised and loathed.

(A) 7-a. Hvem bestemmer, hvad idealet er for seksuel adfærd?

Hvad vores ideal end viser sig at være,

Whatever our ideal turns out to be,

7-b. Hvad er nøglen til succes også på dette område?

må vi være villige til at arbejde hen mod det.

we must be willing to grow toward it.

Kommentar: Det er ikke ualmindeligt at skrive vores ideal ned.

8-a. Hvad må vi være villige til at gøre?

Vi må være villige til at gøre den skade, vi har forvoldt, god igen,

We must be willing to make amends where we have done harm

8-b. Forudsat at vi ikke gør hvad?

forudsat, at vi ikke forårsager endnu mere skade ved at gøre det.

provided that we do not bring about still more harm in so doing.

9. Hvordan behandler vi sex i vores program?

Med andre ord, vi behandler sex som et hvilket som helst andet problem.

In other words, we treat sex as we would any other problem.

Kommentar: Det følgende er den anden bøn for vores seksuelle adfærd.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

10. Hvad spørger vi Gud om?

I vores meditationen spørger vi Gud, hvad vi skal gøre i hvert enkelt tilfælde.
In meditation, we ask God what we should do about each specific matter.

11. Hvad er løftet i denne bøn?

Vi vil få det rette svar, hvis vi ønsker det.
The right answer will come, if we want it.

(A) 12. Hvem kan bedømme vores seksuelle situation?

Gud er den eneste, der kan dømme om vores sexforhold.
God alone can judge our sex situation.

13-a. Hvad kan være ønskeligt?

I mange tilfælde er det en god idé at tale med andre om det,
Counsel with persons is often desirable,

13-b. Hvem foretager den endelige bedømmelse?

men til syvende og sidst lader vi Gud om at dømme.
but we let God be the final judge.

14. Hvad har vi indset?

Vi kan godt se, at der er nogle mennesker, der er lige så fanatiske i
sexspørgsmål, som andre er afslappede,
We realize that some people are as fanatical about sex as others are loose.

15. Hvad undgår vi?

Vi lader være med at blive foragede, og vi lader være med at give gode råd.
We avoid hysterical thinking or advice.

Kommentar: Det er en mangeårig praksis i fællesskabet at undgå at give råd, medmindre vi er vedkommendes sponsor. Det, vi bliver bedt om at gøre, er, at dele vore erfaringer og viden om programmet, og hvordan Gud gør det for os, som vi ikke kan gøre for os selv.

(A) 16. Er vi dømt til at drikke, hvis vi fejler? (2 sætninger)

Hvad nu, hvis vi ikke kan leve op det ideal, vi har sat for os selv og derfor fejler?
Betyder det så, at vi går på druk?

Suppose we fall short of the chosen ideal and stumble? Does this mean we are going to get drunk?

17-a. Hvad mener nogle?

Det er der nogen, der siger,
Some people tell us so.

17-b. Men er det sandheden?

men det er kun den halve sandhed.
But this is only a half-truth

SÅDAN VIRKER DET - 2019

18. Hvad afhænger det af?

Det kommer an på os selv og vores motiver.

It depends on us and on our motives.

19. Hvad skal vi gøre, hvis vi gør noget, vi fortryder?

Hvis vi fortryder det, vi har gjort, og har et ærligt ønske om at lade Gud fortælle os, hvordan vi kan gøre det bedre, så tror vi, at vi vil blive tilgivet, og så har vi taget ved lære.

If we are sorry for what we have done, and have the honest desire to let God take us to better things, we believe we will be forgiven and will have learned our lesson.

20. Hvad sker der, hvis vi ikke fortryder og fortsætter med at gøre det, vi ønsker i stedet for at gøre det, vi burde?

Hvis vi ikke fortryder, og vores adfærd fortsat skader andre, går vi med sikkerhed tilbage til flasken.

If we are not sorry, and our conduct continues to harm others, we are quite sure to drink.

21. Forsøger vi at skræmme?

Det her er ikke nogen teori.

We are not theorizing.

22. Hvordan kan vi være så sikre?

Vores erfaring siger os, at det er kolde kendsgerninger.

These are facts out of our experience.

Kommentar: Vi skal hele tiden huske på, at denne tekst er baseret på forfatternes erfaringer og viden – ikke deres idéer og meninger.

Kommentar: Det følgende er den tredje bøn for vores seksuelle adfærd.

(A) 23. Hvad beder vi alvorligt om?

For at sammenfatte, hvad vi har sagt omkring sex: Vi beder indtrængende om det rigtige ideal, om vejledning i hver enkelt tvivlsom situation, om fornuft og om styrke til at gå i den rigtige retning.

To sum up about sex: We earnestly pray for the right ideal, for guidance in each questionable situation, for sanity, and for the strength to do the right thing.

(Side 83)

1. Hvad får vi at vide, at vi skal gøre, hvis sex fortsat er et problem?

Hvis sex er et stort problem for os, kaster vi os endnu mere ud i at hjælpe andre. If sex is very troublesome, we throw ourselves the harder into helping others.

Kommentar: Bemærk, at vi er i gang med at tage det første handlingstrin på vejen mod helbredelse. De første hundrede fortæller os, at det ikke er for tidligt at begynde at hjælpe andre. Idéen om, at vi skal have en vis længde af ædruelighed, før vi kan begynde at hjælpe nykommeren, stammer ikke fra vores grundlæggende tekst.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

2. Hvad forsøger vi at tænke på?

Vi har kun tanke for det, vi kan gøre for andre, og det er det eneste, vi koncentrerer os om.

We think of their needs and work for them

3. Hvad gør dette arbejde for os?

Det får os til at tænke på andet end os selv.

This takes us out of ourselves.

4-a. Hvad dæmper det?

Det tager brodden af den voldsomme trang i de tilfælde,

It quiets the imperious urge,

4-b. Hvad sker der, hvis vi giver efter?

hvor det ville betyde smerte at give efter.

when to yield would mean heartache.

(A) 5. Hvad har vi fået, hvis vi har været omhyggelige?

Hvis vi har arbejdet med vores personlige selvransagelse og gjort det grundigt, har vi nu en lang liste foran os.

If we have been thorough about our personal inventory, we have written down a lot.

6. Hvad har vi skrevet ned?

Vi lavede en oversigt over vores vrede, og vi analyserede den.

We have listed and analyzed our resentments.

7. Hvad er vi begyndt at forstå?

Vi begyndte at begribe, hvor formålsløs og dødsensfarlig den er.

We have begun to comprehend their futility and their fatality.

8. Hvad er vi begyndt at se?

Vi begynder nu at få en fornemmelse af, hvor ødelæggende den er.

We have commenced to see their terrible destructiveness.

9. Hvad bliver vi lovet, at vi vil begynde at lære?

Vi begynder at føle tolerance, tålmodighed og velvilje over for alle mennesker, selv vores fjender, for vi opfatter dem som syge.

We have begun to learn tolerance, patience and good will toward all men, even our enemies, for we look on them as sick people.

10-a. Hvem har vi lavet en liste over?

Vi lavede en liste over de mennesker, vi havde skadet med vores adfærd,

We have listed the people we have hurt by our conduct,

10-b. Hvad bliver vi lovet, at vi bliver villige til?

og vi er villige til at gøre det godt igen, hvis vi kan.

and are willing to straighten out the past if we can.

SÅDAN VIRKER DET - 2019

Kommentar: Vi bliver lovet, at villigheden, som er forudsætningen for at udføre ottende trin, begynder, når vi følger retningslinjerne for fjerde trin.

(A) 11. Hvad læser vi igen og igen i denne bog?

I denne bog står der igen og igen, at *troen* gjorde det for os, som vi ikke kunne gøre for os selv.

In this book you read again and again that faith did for us what we could not do for ourselves.

Kommentar: Er dette et selv-hjælps program eller et program baseret på tillid til en Højere Magt.

12. Hvad burde vi nu være blevet overbevist om?

Vi håber, at vi nu har overbevist dig om, at Gud kan fjerne den egenvilje, der har bygget barrikader op mellem dig og ham.

We hope you are convinced now that God can remove whatever self-will has blocked you off from Him.

13. Hvad har du gjort, hvis du har taget 3. og 4. trin?

Hvis du allerede har taget en beslutning, og hvis du har lavet en liste over dine groveste defekter, så er du godt i gang.

If you have already made a decision, and an inventory of your grosser handicaps, you have made a good beginning.

(A) 14. Hvad har du så erkendt nu?

Hvis du er nået dertil, har du accepteret og tilegnet dig nogle vigtige sandheder om dig selv.

That being so you have swallowed and digested some big chunks of truth about yourself.

Kommentar: Sandheden vil sætte os fri. Men indtil sandheden kommer frem, vil den forpøse vores sind.