

HANDLING

(Side 87 til 101)

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

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

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

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

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

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

HANDLING

(Side 87)

(P) 1. Hvad er spørgsmålet, når vi er færdige med fjerde trin?
Hvad skal vi nu gøre, efter vi har taget vor personlige selvransagelse?

2-a. Hvad har vi forsøgt at få?

Vi har forsøgt at få en ny holdning –

2-b. Og hvad mere?

et nyt forhold til vor Skaber -

2-c. Og hvad har vi opdaget?

og har opdaget forhindringerne på vor vej.

3-a. Hvad har vi erkendt?

Vi har erkendt visse defekter;

3-b. Hvad har vi mere erkendt?

vi har i store træk erkendt, hvad vore problemer består af;

3-c. Hvad har vi sat fingeren på?

i vor personlige selvransagelse har vi sat fingeren på de svage steder.

4. Hvad skal der ske med disse karakterdefekter?

Nu står disse for at skulle smides ud.

5-a. Hvad kræves der?

Det kræver for vor del en handling,

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

som, når den er til ende, betyder, at vi har erkendt overfor Gud, for os selv og for et menneske,

5-c. Og hvad har vi erkendt?

det nøjagtige omfang af vore defekter.

6. Hvor står vi på dette tidspunkt?

Dette bringer os til *det femte trin* i programmet til helbredelse, som blev nævnt i foregående kapitel.

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

Måske er det særligt vanskeligt at diskutere vore defekter med et andet menneske.

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

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

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

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

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

Mange af os fandt det nødvendigt at gå langt længere.

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

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

HANDLING

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

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

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

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

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

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

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

Næsten i hvert tilfælde blev de fulde.

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

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

17. Hvad mener vi, er grunden?

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

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

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

(Side 88)

1. Hvilke *tanker* holdt de fast i?

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

2-a. Hvad har de ikke lært?

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

2-b. Hvad er de nødt til at gøre?

før de fortæller en anden *alle* deres livshistorier.

(P) 3. Hvordan lever mange alkoholikere?

Alkoholikeren fører mere end de fleste en dobbelttilværelse.

4. Hvad er vi gode til?

Han er for en stor del skuespiller.

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

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

HANDLING

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

Han ønsker at nyde et vist omdømme,

6-b. Fortjener vi det?

men ved inderst inde, at han ikke fortjener det.

(P) 7. Hvad gør tingene værre?

Selvmodsigelsen bliver forstærket i de ting, han foretager sig under sine soldeture.

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

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

9. Hvad er disse erindringer for ham?

Disse erindringer er mareridt.

10. Hvad frygter han især?

Han ryster ved tanken om, at nogen kunne have set ham.

11. Hvad gør han med disse erindringer?

Efter bedste evne fortrænger han disse erindringer så dybt ind i sig selv som muligt.

12. Hvad håber han?

Han håber aldrig, at de atter ser dagens lys.

13-a. Hvad gør det konstant ved ham?

Han lever under konstant spænding og frygt -

13-b. Hvad fører det til?

som forårsager yderligere drikkeri.

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

Psykologerne er tilbøjelige til at give os ret.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HANDLING

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

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

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

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

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

Selvom vi ikke har nogen religiøs forbindelse, er det måske stadig anbefalelsesværdigt at tale med én, som er ordineret i en etableret trosretning.

(Side 89)

1. Finder vi sommetider forståelse hos disse mennesker?

Ofte er disse mennesker hurtige til at opfatte og forstå vore problemer.

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

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

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

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

4. Hvilke professionelle kan vi vælge?

Måske bliver det lægen eller psykologen.

5-a. Hvad med et familiemedlem?

Måske bliver det en fra vores egen familiekreds,

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

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

6. Hvad har vi ikke ret til at gøre?

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

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

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

8. Hvilken regel må vi følge?

Reglen er at være hårde mod os selv, men altid hensynfulde overfor andre.

(P) 9. Hvilken situation kan opstå?

Uden at forklejne nødvendigheden af at diskutere os selv med en anden, kan der opstå situationer, hvor der ikke findes en passende person til rådighed.

HANDLING

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

Forholder det sig sådan, må dette trin måske udsættes,

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

men imidlertid kun hvis vi afventer i absolut villighed til at tage det ved først kommende lejlighed.

11. Hvorfor siger vi dette?

Vi siger dette, fordi det betyder meget for os, at vi taler med den rette.

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

Det er vigtigt, at vedkommende kan holde på hemmeligheder;

12-b. Hvad skal personen forstå?

at vedkommende helt forstår og anerkender, hvad vi er i færd med;

12-c. Og hvad må vedkommende ikke gøre?

at vedkommende ikke vil forsøge at ændre vore planer.

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

Men dette må ikke blot bruges som en undskyldning til at udsætte.

(P) 14. HVORNÅR tager vi femte trin?

Når vi først har besluttet, hvem der skal lytte til vores beretning, spilder vi ikke tiden.

15-a. Hvad har vi?

Vi har skrevet vor selvransagelse ned

15-b. Hvad er vi forberedt på?

og er nu forberedt på en længere samtale.

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

Vi forklarer den, vi har valgt, hvad vi er i færd med, og hvorfor det er nødvendigt at gøre det.

17. Hvad må vedkommende forstå?

Vedkommende må gøres klart, **at vi er ude i et ærinde om liv og død.**

18. Hvad vil de fleste mennesker føle i denne situation?

De fleste, man på denne måde henvender sig til, vil blive glade for at hjælpe; de vil føle sig bærede over den tillid, vi viser dem.

(P) 19. HVORDAN tager vi femte trin?

Vi stopper vor stolthed i lommen og tager fat, belyser hver en brist i vor karakter, hvert dunkelt hjørne fra fortiden.

(Side 90)

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

Når vi én gang har taget dette trin, uden at holde noget tilbage, så glæder vi os.

HANDLING

2. HVAD er det andet løfte?

Vi kan se verden i øjnene.

3. HVAD er det tredje løfte?

Vi kan være alene i fuldkommen fred og harmoni.

4. HVAD er det fjerde løfte?

Frygten forlader os.

5. HVAD er det femte løfte?

Vi begynder at føle vor Skabers nærhed.

6. HVAD er det sjette løfte?

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

7. HVAD er det syvende løfte?

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

8. HVAD er det ottende løfte?

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

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

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

9-b. Hvad overvejer vi omhyggeligt?

og omhyggeligt overvejer vi, hvad vi har bedrevet.

Kommentar: Følgende er den første femte trins bøn.

10. Hvorfor takker vi Gud?

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

11-a. Hvad gør vi så?

Vi tager denne bog ned fra hylden

11-b. Hvilken side slår vi op på?

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

12-a. Hvad gør vi derefter?

Ved omhyggeligt at læse de første fem forslag,

Kommentar: Det følgende er den anden femte trins bøn.

12-b. Hvad spørger vi os selv om?

kan vi spørge os selv, om vi har forsømt noget,

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

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

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

(4 sætninger)

Er arbejdet stadig solidt? Ligger stenene som de skal? Har vi sparet på cement til fundamentet?

Har vi forsøgt at blande mørtel uden sand?

HANDLING

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

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

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

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

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

16. Hvad spørger vi os selv om?

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

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

Kan Han fjerne dem alle – hver og én?

Kommentar: Det følgende er sjette trins bøn.

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

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

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

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

Når vi er parate, siger vi sådan noget lignende:

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

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

20. Hvad beder vi Ham fjerne?

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

21. Hvad beder vi Ham give os?

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

22. Hvordan ved vi, at bønnerne er slut?

Amen.”

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

23. Hvad gør vi mere ved det syvende trin?

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

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

Hvad vi nu behøver, er handling,

HANDLING

24-b. Hvorfor behøver vi det?

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

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

25. Hvilke trin skal vi se på nu?

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

26. Hvad har vi lavet?

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

(Side 91)

1. Hvor kom listen fra?

Den skrev vi, da vi foretog vores selvransagelse.

2. Hvad gjorde vi dengang?

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

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

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

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

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

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

5. Hvad beder vi om?

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

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

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

(P) 7. Hvad er der formentlig stadig?

Formentligt er der stadig nogen ængstelse.

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

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

9. Kan vi tage det roligt?

Men lad os berolige dig.

10. Bør vi fremhæve vores åndelige livsgrundlag?

For nogle menneskers vedkommende behøver vi ikke – og bør formentlig ikke – fremhæve det

HANDLING

åndelige ved den første henvendelse.

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

Måske vil det gøre skade.

12-a. Hvad forsøger vi at gøre?

I øjeblikket forsøger vi at få styr på vort liv,

12-b. Er det målet med dette program?

men det er ikke det eneste mål.

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

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

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

14. Hvad er det sjældent klogt at gøre?

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

15. Hvad kan man sammenligne det med?

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

16. Hvad risikerer vi, hvis vi gør det?

Hvorfor stemple os selv som værende fanatikere eller religiøse plageånder?

17. Hvad er en langt større risiko?

Måske ødelægger vi en fremtidig mulighed for at aflevere et fordelagtigt budskab.

18. Hvad vil man blive imponeret af?

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

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

19. Hvad vil personen være interesseret i?

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

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

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

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

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

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

23. Hvilket spørgsmål vil opstå?

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

HANDLING

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

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

(Side 92)

1. Hvad må vi alligevel gøre?

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

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

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

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

Vi kommer med en hjælpsom og tilgivende ånd,

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

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

erkender vore tidligere syge følelser og giver vor undskyldning.

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

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

(P) 4. Hvornår må vi kritisere nogen?

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

5. Hvad fortæller vi dem ganske enkelt?

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

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

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

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

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

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

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

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

Hvis vor optræden er behersket, åben og ærlig, vil vi kunne glæde os over resultatet.

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

I ni ud af ti tilfælde sker det uventede.

HANDLING

10. Hvad sker der sommetider?

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

11. Hvad sker der sjældent?

Det er sjældent, det mislykkes at gøre tilfredsstillende fremskridt.

12. Hvad gør vores uvenner sommetider?

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

13. Hvad gør de en gang imellem?

Ved særlige lejligheder tilbyder de at hjælpe os.

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

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

15. Hvad betyder noget? (2 sætninger)

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

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

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

De fleste alkoholikere skylder penge væk.

17. Undgår vi dem, vi skylder penge?

Vi undgår ikke vore kreditorer.

18. Er vi ærlige overfor dem?

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

19. Hvad ved de som regel?

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

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

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

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

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

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

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

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

Vort drikkeri har gjort os til dårlige betalere.

24-a. Hvad må vi slippe af med?

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

HANDLING

24-b. Hvorfor er det så vigtigt?
for vi er tilbøjelige til at drikke, hvis vi er bange for at møde dem.

(Side 93)

(P) 1. Har nogle af os gjort noget kriminelt?
Måske har vi begået noget kriminelt, som ville sende os i fængsel, hvis det kom offentligheden for øre.

2. Har nogle af os "lånt" fra vores arbejdsgivere?
Måske er vi på bunden af vor økonomi og ude af stand til at gøre rent bord.

3-a. Har vi fortalt vores sponsor om disse forhold?
Vi har allerede indrømmet dette til en anden,

3-b. Hvad er vi alligevel bange for?
men vi er sikre på at blive sat ind eller miste jobbet, hvis det blev kendt.

4. Har nogle af os snydt med repræsentationskontoen?
Måske er det bare en ubetydelig forseelse som at have brugt af repræsentationskontoen.

5. Er det kun nogle få af os, der gør den slags?
De fleste af os har begået den slags.

6. Har nogle af os undladt at betale hustrubidrag eller børnepenge?
Måske er vi skilt og har giftet os igen, og så har vi ikke betalt bidragene til vor første hustru.

7. Kan dette give os problemer i forhold til lovgivningen? (2 sætninger)
Hun er opbragt over det og har udtaget stævning på os. Også dette er almindelige problemer.

(P) 8. Hvad får vi, selvom vores forhold er meget forskellige?
Skønt disse genopretninger kan tage sig højst forskelligt ud, er der dog nogle generelle principper, som vi finder vejledende.

9-a. Hvad må vi huske på?
Idet vi minder os selv om, at vi har besluttet at gå til den yderste grænse for at opnå en åndelig opvågning,

Kommentar: Det følgende er den første niende trins bøn.

9-b. Hvad beder vi om?
beder vi om at få styrke og vejledning til at gøre det rette,

9-c. Skal vi gøre det uanset konsekvenserne?
uanset hvad de personlige konsekvenser end måtte blive.

10-a. Hvad kan vi risikere?
Måske mister vi vor stilling eller omdømme, eller vi risikerer fængsel,

10-b. Men hvad må vi være?
men vi er villige.

HANDLING

11. Har vi noget valg? (2 sætninger)

Det må vi være. Vi må ikke vige tilbage for noget.

(P) 12. Hvad må vi ikke gøre, hvis andre er indblandet?

(2 sætninger)

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

13. Hvorfor var han bagud med hustrubidragene?

(2 sætninger)

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

14. Hvad følte hun, og hvad gjorde hun?

Hun var rasende og gik til retten og udtog stævning for at få ham arresteret.

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

Han havde antaget vores livsholdning,

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

havde fået en stilling og var ved at komme ovenpå.

16. Hvad kunne han have gjort?

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

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

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

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

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

18. Hvad foreslog hans sponsor, at han gjorde?

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

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

Det gjorde han

19-b. Hvad gjorde han mere?

og sendte samtidig en mindre sum penge.

20. Hvad fortalte han?

Han fortalte om sine planer for fremtiden.

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

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

22. Hvad var resultatet?

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

HANDLING

(Side 94)

(P) 1. Hvad gør vi, hvis andre mennesker er implicerede?
Før vi tager drastiske skridt, som kan implicere andre mennesker, må vi sikre os deres samtykke.

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

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

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

bedt om Guds hjælp

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

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

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

(P) 3. Hvad var uretten, som skulle gøres god igen?
(Hele afsnittet)

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

(P) 4. Følte han, at han på nogen måde kunne rette op på fejlen?
Han følte, han havde begået en fejltagelse, som han umuligt kunne rette op igen.

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

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

6. Hvilket spørgsmål stod han overfor?

Hvordan kunne han overhovedet offentliggøre dette og dermed rense konkurrenten.

(P) 7-a. Hvem talte han med om problemet?
Efter en samtale med sin hustru og kompagnonen

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

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

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

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

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

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

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

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

HANDLING

10. Hvad blev resultatet? (2 sætninger)

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

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

Måske har vi problemer på hjemmefronten.

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

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

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

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

13-b. Skaber drikkeriet problemer for vores sexforhold?

men drikkeriet skaber sex-relaterede problemer i hjemmene.

14. Hvad gør livet med en alkoholiker ved hustruen?

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

(Side 95)

1. Kan hun gøre for det?

Hvordan kan hun blive andet?

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

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

3. Hvad begynder han at gøre?

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

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

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

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

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

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

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

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

(2 sætninger)

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

HANDLING

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

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

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

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

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

Vi fortryder, hvad vi har bedrevet, og ved Guds vilje skal det ikke gentage sig.

11. Hvad kan vi ellers gøre?

Det er det længste, vi kan strække os, vi har ingen ret til at gå videre.

12-a. Kan der være undtagelser?

Skønt der kan være retfærdiggjorte undtagelser,

12-b. Betragter vi ovenstående som en regel?

og skønt vi ikke ønsker at fastsætte nogen form for regel,

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

har vi ofte erfaret, at dette er den bedste fremgangsmåde.

(P) 13. Er vores program kun for alkoholikere?
Vort udkast til en livsform er ikke en ensrettet vej.

14. Hvem kan ellers få nytte af den?

Den gælder såvel for hustruen som for manden.

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

Hvis vi kan glemme, kan hun også.

16. Hvad er det bedst at gøre?

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

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

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

18. Hvem kan vide det, bortset fra parret?

Ingen udenforstående kan vurdere i disse intime situationer.

19. Hvad kan være tilfældet?

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

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

HANDLING

20. Hvad kan de hver især gøre?

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

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

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

22. Hvad gør en dygtig strateg måske?

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

(Side 96)

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

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

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

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

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

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

4. Hvad overgår enhver forstand?

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

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

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

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

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

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

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

8. Hvad er årsagen til disharmoni i hjemmene?

Egoisme og ubetænksomme vaner bevarer hjemmene i oprør.

9. Hvad er det ubetænksomt at påstå?

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

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

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

HANDLING

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

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

(P) 12. Hvad ligger der forude?

Jo, der ligger lang tids genopbygning foran os.

13. Hvem må gå forrest?

Vi må tage føringen.

14. Er en undskyldning nok?

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

15-a. Hvad bør vi gøre?

Vi bør sætte os sammen med familien og analysere fortiden, som vi opfatter den nu,

15-b. Hvad bør vi ikke gøre?

og være varsomme med ikke at kritisere dem.

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

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

17-a. Hvad gør vi så?

Vi gør rent bord med familien

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

17-b. HVORNÅR beder vi?

og beder hver morgen under vor morgenmeditation

17-c. HVAD beder vi om?

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

(P) 18. Hvad er ikke en teori?

Det åndelige liv er ikke en teori.

19. Hvad er vi nødt til at gøre?

Vi bliver nødt til at leve det.

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

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

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

21. Hvad bør vi ikke gøre?

Vi skal ikke uafsladeligt tale om åndelige forhold.

22. Er der håb for dem?

De vil selv ændre sig med tiden.

HANDLING

(Side 97)

1. Hvad vil gøre indtryk på dem?

Vor adfærd vil virke overbevisende end vore ord.

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

2. Hvad må vi huske på?

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

(P) 3. Kan vi gøre alt godt igen?

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

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

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

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

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

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

6. Er der nogle forhold vi kan udsætte?

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

7. Undgår vi at udsætte?

Men vi udsætter ikke, hvis det kan undgås.

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

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

9-a. Hvordan står vi?

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

9-b. Hvad gør vi ikke?

vi kryber ikke for nogen.

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

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

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?

11. HVAD er det andet løfte?

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

12. HVAD er det tredje løfte?

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

HANDLING

13. HVAD er det fjerde løfte?

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

14. HVAD er det femte løfte?

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

15. HVAD er det sjette løfte?

Følelsen af ubrugelighed og selvmedlidenhed vil forsvinde.

16. HVAD er det syvende løfte?

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

17. HVAD er det ottende løfte?

Selvtilfredsheden vil forsvinde.

18. HVAD er det niende løfte?

Hele vor holdning og vort syn på livet vil ændres.

19. HVAD er det tiende løfte?

Frygten for mennesker og økonomisk usikkerhed vil forsvinde.

20. HVAD er det elvte løfte?

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

21. HVAD er det tolvte løfte?

Vi vil pludselig erkende, at Gud gør det for os, hvad vi aldrig kunne gøre for os selv.

(P) 22. Overdriver vi? (2 sætninger)

Er disse løfter overdrevne? Det mener vi ikke.

23. HVAD er det trettende løfte?

De går i opfyldelse iblandt os – nogle gange langsomt, nogle gange hurtigt.

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

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

24. HVAD er det fjortende løfte?

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

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.

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

Disse tanker bringer os til *det tiende trin*,

HANDLING

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

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

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

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

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

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

Vi er trådt ind i den åndelige verden.

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

(Side 98)

1. Hvad er vores næste opgave?

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

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

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

2. Sker dette pludseligt?

Dette sker ikke på en enkelt dag.

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

Det fortsætter livet ud.

4. HVAD skal vi være på vagt overfor?

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

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

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

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

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

6-a. HVAD gør vi så og HVORNÅR?

Vi taler straks med en anden om det

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

6-b. HVAD gør vi så og HVORNÅR?

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

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

HANDLING

7. HVAD gør vi beslutsomt?

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

Kommentar: Dette er HVORFOR, vi lærer at tage disse trin: "Vort egentlig formål er at tilpasse os for at blive af største værdi for Gud – og for mennesker omkring os." (side 91)

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

Kærlighed og tolerance mod andre er vores løsning.

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.

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

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

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

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

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

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

Det er sjældent, vi fatter interesse for spiritus.

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

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

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

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

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

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

14. Det ottende løfte. Er det noget, vi anstrenger os for (2 sætninger)

Det kommer bare. Det er det, der er det mirakuløse.

15. Det niende løfte. Bekæmper eller undgår vi fristelser, når der bliver serveret alkohol?

Vi bekæmper det ikke, ej heller undgår vi fristelserne.

16. Det tiende løfte. HVORDAN har vi det?

Vi føler det, som var vi i en slags neutralitet: sikker og beskyttet.

17. Det elvte løfte. Har vi sværget aldrig at drikke?

Vi har end ikke afsvoret det.

18. Det tolvte løfte. HVAD er der sket i stedet for?

Problemet er i stedet blevet fjernet.

HANDLING

Kommentar: HVAD er løftet på side 64. "Det er netop hvad denne bog handler om. Dens hovedformål er at sætte dig i stand til at finde en Magt større end dig selv, som kan løse dit problem."

19. Det trettende løfte. HVAD er der sket med problemet?
Det eksisterer ikke for os.

20. Det fjortende løfte. HVAD er vi heller ikke?
Vi er hverken højt på strå eller bange.

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

22. Det femtende løfte. HVAD skal der til for, at disse løfter holdes i live?
Sådan reagerer vi, så længe vi holder os i en passende åndelig form.

(P) 23-a. Hvad er det let at gøre for en alkoholiker?
Det er let at ophøre med det åndelige handlingsprogram og hvile på vor laurbær,
23-b. Hvad ligger forude?
men vi udsætter os for problemer, hvis vi gør det,
23-c. Hvorfor?
for alkohol er en listig fjende.

24. Hvad er vi ikke blevet?
Vi er ikke helbredt for alkoholisme.

Kommentar: Vi er ikke kurerede. Det giver anledning til konflikt for nogle alkoholikere. Hvis vi var blevet kurerede, ville vi være i stand til at drikke ansvarligt. Den allergiske reaktion overfor alkohol vil være i os resten af livet. Men vi har fået vores sunde fornuft tilbage. Det var der, problemet lå. "Alkoholikerens hovedproblem må altså søges i hans sind – snarere end i hans legeme." Side 45.

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

25-a. Hvad er det vi har?
Hvad vi i realiteten har, er en daglig mulighed for henstand

25-b. Hvordan får vi denne henstand?
ved at vedligeholde vor åndelige kondition.

26. Hvad må vi bære hver dag?
Hver dag er en dag, hvor vi må bære visheden om Guds vilje ind i alle vore gøremål.
Kommentar: Det følgende er tiende trins bønnen.

27-a. Hvem ønsker vi at tjene?
"Hvordan kan jeg bedst tjene Dig -
27-b. Hvis vilje?
Din vilje ske – ikke min."

28. Skal vi have visheden om Guds vilje?
Disse tanker må bestandigt følge os.

HANDLING

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

29. Hvad kan vi gøre nu?

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

30. Hvad kan vi nu anvende rigtigt?

Dette er den rigtige anvendelse af viljestyrke.

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

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

(P) 31-a. Hvad modtager vi?

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

31-b. Hvor kommer det fra?

fra Ham, som er alvidende og har styrken.

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

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

33. HVAD er vi begyndt at blive?

Vi er på en måde blevet Guds-bevidste.

(Side 99)

1. HVAD er vi begyndt at udvikle?

Vi er begyndt at udvikle at udvikle denne livsvigtige sjette sans.

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

Men vi skal videre -

2-b. Hvad skal vi gøre nu?

og det betyder mere handling.

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

Det elvte trin foreslår bøn og meditation,

3-b. Skal vi genere os for bønner?

og vi skal ikke genere os for dette med bønner.

4. Hvorfor skal vi ikke det?

Bedre mennesker end vi bruger det uafledigt.

5. Hvad skal der til for at bønner virker?

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

HANDLING

6. Hvad er det letteste?

Det letteste ville være at gå let hen over dette.

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

Alligevel mener vi, at vi kan give nogle klare og værdifulde forslag.

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

De retningslinjer, vi modtager til at kommunikere med vores Skaber, er resultatet af, at Bill viede sit liv til at lave vores program til helbredelse. Husk på, at Bill var en erklæret agnostiker bare 3,5 år før, han skrev denne del af vores grundlæggende tekst. Det viser, hvor megen åndelig vækst, vi kan opnå, hvis vi er pligttopfyldende 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.

(P) 8. Hvad gør vi før sengetid?

Om aftenen, før vi går til ro, gennemgår vi vores dag konstruktivt.

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.

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

Var vi bitre, egoistiske, uærlige eller frygtsomme?

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

Skylder vi nogen en undskyldning?

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

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

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

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

Var vi venlige og kærlige overfor alle?

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

Hvad kunne vi have gjort bedre?

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

(Selviskhed og egocentrisme)

Tænkte vi på os selv det meste af tiden?

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

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

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

hvad vi kunne lade drive med livets strøm.

HANDLING

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

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

16-b. Hvorfor?

for det vil formindske vor brugbarhed for andre.

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

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

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

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

19. Hvad overvejer vi?

Vi overvejer dagens planer.

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

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

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

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

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

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

22. Hvor befinder vores tanker sig?

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

Kommentar: Ligner det et løfte?

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

Når vi overvejer vores dag møder vi måske rådvildhed.

24. Hvad kan vi have svært ved?

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

25. Hvad beder vi om?

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

26. Hvordan lærer vi at praktisere stille meditation?

(2 sætninger)

Vi slapper af og tager det roligt. Vi anstrenger os ikke.

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

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

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

HANDLING

(Side 100)

1. Hvad bliver fornemmelse og inspiration for os?

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

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

2. Hvorfor bliver vi ikke inspireret hver gang?

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

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

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

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

4. Hvad opdager vi?

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

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

5. Bliver det vigtigt for os?

Vi begynder at kunne regne med det.

Kommentar: Ligner det endnu et løfte?

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

Som regel afslutter vi meditationen med en bøn,

6-b. Hvad beder vi om?

hvor vi beder om, at vi igennem dagen bliver vist, hvad vej vi skal gå, og at vi må få det nødvendige for at løse dagens problemer.

7-a. Hvad beder vi især om?

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

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

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

8. Hvad må vi bede om under visse forbehold?

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

9. Hvad må vi aldrig bede om?

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

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

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

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

HANDLING

(P) 11. Hvad kan vi gøre, hvis vi har familie eller nære venner?
Hvis forholdene taler for det, kan vi bede vor hustru eller venner om at deltage i morgenmeditationen.

12. Hvis vores religiøse tilhørsforhold stiller krav til os, hvad gør vi så?
Tilhører vi en religiøs forsamling, som har en bestemt morgenandagt, deltager vi også i den.

13. Hvad gør vi, hvis vi ikke har nogen religiøs tilknytning?
Er vi ikke medlemmer af nogen religiøs menighed, udvælger vi og husker vi ofte nogle få bønner, som fremhæver de principper, vi har omtalt.

14. Hvad kan vi henvise til?
Der findes også mange bøger, som kan være til hjælp.

15. Hvor kan vi få gode forslag til anden læsning?
Forslag til disse kan man eventuelt få af præsten i éns kirkesamfund.

16-a. Hvad skal vi være hurtige til?
Vær hurtig til at opfatte, hvor religiøse mennesker har ret,

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

(P) 17. Hvad beder vi om, når vi bliver foruroligede eller kommer i tvivl?
Som dagen skrider frem, standser vi op, når vi bliver foruroligede eller kommer i tvivl, og beder om at få de rette tanker eller handle rigtigt.

18-a. Hvad må vi huske hele tiden?
Vi husker hele tiden, at det ikke er os, der kører løbet,

18-b. Hvad mere beder vi ydmygt om?
idet vi mange gange om dagen ydmygt siger: "Din vilje ske."

(P) 19. Hvad bliver vi lovet, når vi gør dette?
Når vi siger det, er vi langt mindre udsatte for ophidselse, frygt, vrede, bekymringer, selvmedlidenhed eller hovedløse beslutninger.

20. Bliver vi i stand til at yde mere?
Vi bliver meget mere effektive.

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

(Side 101)

(P) 1. Hvad er det næste løfte?
Det fungerer – det gør det virkelig!

HANDLING

(P) 2. Hvad er vi alkoholikere?

Vi alkoholikere er udisciplinerede.

3. Hvordan lader vi Gud opdrage os?

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

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

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

Men det er ikke alt.

5. Hvad skal der ske mere af?

Der skal ske handling – og atter handling.

6. Hvad er død?

"En tro uden gerning er død."

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

Det næste kapitel er helt helliget *trin tolv*.