

SÅDAN VIRKER DET

(Side 75 til 86)

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 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 13 og igen på side 267. 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 ad 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.

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:

SÅDAN VIRKER DET

"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.**

SÅDAN VIRKER DET

(Side 75)

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

Sjældent har vi mødt et menneske, som ikke kommer sig, hvis vedkommende samvittighedsfuldt følger vort program.

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 mennesker, som hverken kan eller vil sætte alt ind på at leve efter vort 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 overfor sig selv.

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

4. Findes disse mennesker?

De findes – disse ulykkelige.

There are such unfortunates.

5. Hvorfor er de sådan?

Man kan ikke bebrejde dem, for tilsyneladende er de 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 af natur ude af stand til at gennemføre en livsform, som kræver, at man holder sig strengt til sandheden.

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

7. Har de gode chancer?

De er dårlige stillet end gennemsnittet.

Their chances are less than average.

SÅDAN VIRKER DET

8. Hvilke andre typer alkoholikere kan blive helbredt?

Der er også dem, der lider af alvorlige følelsesmæssige og mentale forstyrrelser, men mange af dem kommer sig virkelig, hvis de blot ejer evnen til at være ærlige.

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?

Historien om os selv fortæller i store træk, hvordan vi var, hvad der skete os, 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 vore 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, at du ønsker at have det som os og er villig til at gøre hvad som helst for at få det, så er du moden til at tage visse 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?

Vi har selv stejlet over nogle af dem.

At some of these we balked.

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

Vi mente, vi kunne finde en lettere og behageligere vej,

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 indtrængende om at være frygtløs og samvittighedsfuld lige fra starten.

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

SÅDAN VIRKER DET

14-a. Hvilke af vore gamle idéer eller meninger er værd at holde fast i?
Nogle af os forsøgte at holde fast ved vore gamle idéer, men resultatet var negativt,

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?
indtil vi fuldstændig gav slip på vor gamle indstilling.
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 – 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?

Uden hjælp er det for meget for os.

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?

Må du finde Ham nu.

May you find Him now!

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

Halve løsninger var til ingen nytte.

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?

Vi gav os helt til Hans beskyttelse og omsorg.

We asked His protection and care with complete abandon.

SÅDAN VIRKER DET

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.

(Side 76)

(A) 1-a. Hvad gjorde vi med trinene?

Her er trinene, 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.

1-b. Hvad er disse trin?

foreslået som et program for at genvinde helbredet.

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 vore 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.

SÅDAN VIRKER DET

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.
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 totalt 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 selve udelukkelsen af drikkeriet kun er begyndelsen. En langt dybere demonstration af vores principper ligger forude i vore respektive hjem, på arbejde og i vor omgangskreds.” Side 41)

Læs tolvte trin igen og stil disse spørgsmål til trinnet:

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

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

3-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.

3-c. Hvor skal vi ellers praktisere trinene?

og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.
and to practice these principles in all our affairs.

Kommentar: Dette er vores egentlige formål.

SÅDAN VIRKER DET

(A) 4. Hvad udbrød mange af os?

Mange af os udbrød: "Hvilket program! Det klarer jeg aldrig!"

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

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

Tab ikke modet.

Do not be discouraged.

6. Hvor mange af os følger disse principper præcist?

Ingen af os har kunnet følge disse principper til punkt og prikke.

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

7. Hvad er vi i hvert fald ikke?

Vi er ikke helgener.

We are not saints.

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

Sagen er blot den, at vi er villige til at udvikle os efter åndelige retningslinjer.

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.

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

Disse principper, vi har nedskrevet,

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.

9-b. Hvad er formålet med dem?

er vejledninger til, hvordan man gør fremskridt.

are guides to progress.

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

Vi foretrækker åndelig vækst -

We claim spiritual progress

10-b. Men hvad vil vi aldrig opnå?

frem for åndelig fuldkommenhed.

rather than spiritual perfection.

SÅDAN VIRKER DET

(Side 77)

(A) 1. Hvad kan vi slå fast på nuværende tidspunkt?

Vor beskrivelse af alkoholikeren, kapitlet til fritænkeren og vor personlige oplevelser før og efter fastslår tre relevante tanker.

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

(a) Er det første trin?

(a) At vi var alkoholikere, og at vi ikke kunne klare vort eget liv.

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

(b) Er det også første trin?

(b) At der sikkert ikke fandtes nogen menneskelig magt, som kunne have befriet os fra alkoholisme.

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

Er det andet trin?

(c) 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) 2-a. Hvor stod vi, hvis vi var blevet overbeviste om det grundlæggende i indholdet af a, b og c?

Efter at være blevet overbeviste stod vi nu ved *det 3. trin*,

Being convinced, *we were at Step Three*,

2-b. Hvad har vi besluttet at gøre?

hvilket betød, at vi havde besluttet at lægge vor vilje og vort 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.

3. Hvilke to spørgsmål må vi nu have svar på?

Hvad mener vi helt nøjagtig med det – og hvordan gør vi det?

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) 4. Hvad er den første betingelse, når vi besvarer det første spørgsmål?

Den første betingelse er, at vi bliver overbeviste om, at enhver livsstil levet på vor egen viljestyrke næppe kan føre til noget godt.

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

5. Hvorfor det?

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

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

6. Hvordan er de fleste mennesker (2 sætninger)

De fleste mennesker bestræber sig på at leve på egen drivkraft. Enhver kan sammenlignes med en skuespiller, der ønsker at spille alle roller selv: søger bestandig at arrangere lyset – balletten – sceneriet – og resten af spillerne – efter 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.

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

Hvis blot hans arrangementer ville stå fast, hvis blot folk ville gøre, som han sagde,

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

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

så ville det blive et storartet stykke.

the show would be great.

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

Enhver – ham selv inklusive – ville være tilfreds. Livet ville være skønt.

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

9. Hvad må skuespilleren være for at skabe dette?

I sine forsøg på at skabe disse arrangementer må vor skuespiller ofte være en sand virtuos.

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

10. Hvad skal han desuden være?

Han må være venlig, hensynsfuld, tålmodig, gavmild, ja endog fordringsløs og selvopofrende.

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

11. Men hvad kan han også være?

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

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

SÅDAN VIRKER DET

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

Men som de fleste mennesker viser han som oftest varierende karaktertræk.

But, as with most humans, he is more likely to have varied traits.

(A) 13. Hvad sker der som regel? (2 sætninger)

Hvad sker der som oftest? Spillet kommer ikke rigtig til at fungere.

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

14. Hvad begynder han at overveje?

Han begynder at overveje, om livet egentlig behandler ham ordentligt.

He begins to think life doesn't treat him right.

15. Hvad beslutter han sig for at gøre?

Han beslutter at gøre sig umage.

He decides to exert himself more.

16. Hvordan ændrer han sin adfærd?

Han begynder ved næste lejlighed at være stadig mere krævende – eller elskværdig, hvordan det nu falder sig.

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

17. Er han nu tilfreds med resultatet?

Men spillet passer ham stadig ikke.

Still the play does not suit him.

18. Hvem har skylden?

Skøn han erkender, at noget af fejlen må være hans egen, er han stadig sikker på, at det mere skyldes de andre.

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

(Side 78)

1. Hvad får det ham til at føle?

Han bliver vred, opbragt og får ondt af sig selv.

He becomes angry, indignant, self-pitying.

Kommentar: Var det sådan, det var med dig?

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

Hvor ligger grundlaget for problemerne? Er han i realiteten ikke selvisk – selv når han forsøger at være venlig.

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

SÅDAN VIRKER DET

3. Hvilken illusion er han et offer for?

Er han ikke et offer for det selvbedrag, at han kan tvinge tilfredshed og lykke ud af tilværelsen, hvis blot han spiller sit spil korrekt?

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?

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

Står det ikke klart for resten af spillerne, at dette er hans ønske?

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

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

Får ikke hans anstrengelser enhver af de andre til at ønske hævn og rage til sig, hvad de kan af spillet?

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

6. Hvad er normalt resultatet af hans anstrengelser?

Er han ikke – selv i sine bedste stunder – kilden til forvirring – snarere end harmoni?

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

(A) 7. Hvad kalder folk vores skuespiller?

Vor skuespiller er selvcentreret – eller egocentrisk – som man ynder at kalde det i vore dage.

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

8. Hvem kan han sammenlignes med?

Han er som forretningsmanden på retræte, der om vinteren slapper af ved Floridas solbeskinnede strand og brokker sig over landets bedrøvelige situation; som præsten, der klager over det tyvende århundredes synd; som reformatoren eller politikeren, som er overbeviste om, at et idealsamfund var muligt, hvis blot resten af verden ville opføre sig bedre; som pengeskabstyven, som føler, at samfundet har svigtet ham; og som alkoholikeren, som har mistet alt – og føler sig låst fast.

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.

SÅDAN VIRKER DET

9. Hvad er vi i virkeligheden mest bekymrede for?

Hvad vi så end protesterer imod, er det så ikke os selv, vi er mest bekymrede for – vor forurettethed og vor 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 sig selv. Denne bog er baseret på deres erfaringer og viden – ikke idéer eller holdninger.

(A) 10. Hvad er roden til vore problemer?

Selviskhed – egocentrisme – mener vi er roden til vore problemer.

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

11-a. Hvilke former for selviskhed driver os?

Drevet af masser af forskelligartet frygt, selvbedrag, selvtilstrækkelighed og selvmedlidenhed

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

11-b. Hvad gør vi?

træder vi vore medmennesker over tæerne,

we step on the toes of our fellows

11-c. Og hvad gør de så?

og så hævner de sig.

and they retaliate.

12. Hvad opdager vi normalt, når mennesker sårer os tilsyneladende uden grund?

Nogle gange – tilsyneladende uden grund – sårer de os, men hver gang opdager vi, at vi på et eller andet tidspunkt i det forgangne har vi selv handlet egoistisk, hvilket senere satte os i situationen – at vi måtte såres.

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) 13. Hvem har i virkeligheden ansvaret for alle vore problemer?

Vi mener, at vore problemer hovedsageligt er skabt af os selv.

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

14-a. Hvor kommer problemerne fra?

De opstår ud fra os selv,

They arise out of ourselves,

14-b. Hvad er alkoholikere ekstreme eksempler på?

og vi alkoholikere er særlige eksempler på selvskabte fortrædeligheder,

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

14-c. Kan alkoholikeren se sandheden?

selvom vi som regel ikke kan indse det selv.

though he usually doesn't think so.

SÅDAN VIRKER DET

15. Hvad må der ske før alt andet?

Før alt andet må vi alkoholikere skaffe os af med den selvished.

Above everything, we alcoholics must be rid of this selfishness.

16. Hvorfor er det så vigtigt?

Vi er tvungen til det – 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".

(Side 79)

1-a. Hvordan er det muligt?

Gud gør det muligt,

God makes that possible.

1-b. Hvilke alternativer er der?

og ofte synes der ingen anden udvej til at skaffe sig totalt af med den end ved Hans hjælp.

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

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

Mange af os havde en mængde moralske og filosofiske overbevisninger,

Many of us had moral and philosophical convictions galore,

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

men vi kunne ikke leve op til dem, selvom vi ønskede det.

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

3. Hvad kan vi ikke mindske ved egen viljestyrke?

Ejheller kunne vi mindske vor egocentrisme nævneværdigt ved at ønske det – eller forsøge ved egen hjælp.

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

4. Hvad måtte vi have?

Vi blev nødt til at få Guds hjælp.

We had to have God's help.

(A) 5. Hvad er det første, vi må gøre? (2 sætninger)

Dette er vort hvordan og hvorfor. Vi måtte for det første holde op med selv at spille Gud.

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

SÅDAN VIRKER DET

6. Hvorfor?

Det virkede ikke.

It didn't work.

7. Hvad besluttede vi så?

Vi besluttede derpå – i dette livets skuespil – at for fremtiden skulle Gud være vores leder.

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

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

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

Han var forretningsføreren – vi Hans repræsentanter.

He is the Principal; we are His agents.

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

Han er Faderen – vi er Hans børn.

He is the Father, and we are His children

10-a. Hvad er de fleste gode idéer?

De bedste idéer er enkle,

Most good ideas are simple,

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

og denne idé var hjørnesteinen til den nye triumfbue,

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

10-c. Gennem hvilken vi går mod hvad?

gennem hvilken vi gik mod friheden.

through which we passed to freedom.

(A) 11. Hvad sker der, når vi arbejder seriøst med programmet?

Når vi ærligt valgte dette standpunkt, så fulgte alle slags besynderlige ting.

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

12-a. Hvad havde vi nu?

Vi havde fået en ny arbejdsgiver –

We had a new Employer.

12-a. Hvad har Han?

som havde al magt.

Being all powerful,

13-a. Hvad lover vores nye arbejdsgiver at gøre?

Han gav os, hvad vi behøvede,

He provided what we needed,

13-b. Hvad skal vi gøre?

hvis vi blot holdt os nær Ham og gjorde Hans arbejde godt.

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

SÅDAN VIRKER DET

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

14. Hvad er løftet, som er etableret på dette grundlag? (2 sætninger)

Etableret på et sådant grundlag blev vi mindre og mindre interesserede i os selv, i vore egne små planer og formående. Vi blev mere og mere interesserede i at se, hvor vi kunne give vort bidrag til livet.

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.

15. Hvad bliver der lovet, efterhånden som vi føler ny kraft?

Eftersom vi følte ny kraft tilflyde os – eftersom vi kunne glæde os over sindsro – eftersom vi opdagede, at vi med held kunne se livet i øjnene, begyndte vi at slippe vor frygt for dagen i dag, for i morgen – og for fremtiden.

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.

16. Hvad er vi blevet?

Vi var blevet 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) 17. Er det nu tid at træffe en beslutning om at prøve programmet ved at tage trinene?

Vi stod nu ved det 3. trin.

We were now at Step Three.

Kommentar: HVORNÅR tager vi 3. trin? Er det efter vi er blevet overbeviste om punkterne a, b og c?

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

18-a. Hvem overgiver jeg mig til?

Mange af os sagde til vor Skaber, som vi nu 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?

18-b. Til hvilket formål?

at Du må 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

19-a. Hvad vil jeg befries fra?

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

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

så jeg er bedre egnet til at gøre Din vilje.
that I may better do Thy will.

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

Fri mig fra mine vanskeligheder,
Take away my difficulties,

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

så sejren over dem må bære vidne om Din kærlighed, Din vej gennem livet og
Din styrke til 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.

21. Hvor længe ønsker jeg at gøre Hans vilje?

Må jeg altid gøre Din vilje."
May I do Thy will always!"

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

Vi overvejede grundigt, før vi tog dette trin, for at være sikre på, at vi var rede, at
vi omsider helt kunne overgive os 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) 23. HVORDAN tager vi dette trin? (2 sætninger)

Vi fandt det mest fordelagtigt at tage dette åndelige trin med et forstående
menneske, f.eks. vor hustru, vor bedste ven eller vor åndelige rådgiver. Men det
er dog bedre at møde Gud alene, end med én, som vil misforstå det.
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.

(Side 80)

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

Ordlyden var naturligvis helt vor egen,
The wording was, of course, quite optional

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

så længe vi blot udtrykte vor mening uden forbehold.
so long as we expressed the idea, voicing it without reservation.

SÅDAN VIRKER DET

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

Dette var blot begyndelsen,

This was only a beginning,

2-b. HVAD er resultatet, hvis vi beder ærligt og ydmygt?

som, hvis den blev foretaget i ærlighed og ydmyghed, medførte en effekt – ofte overvældende – som mærkedes straks.

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

(A) 3-a. Hvad tager vi fat på, nu da vi har besluttet at tage trinene?

Vi tog derefter fat på en række aktive handlinger,

Next we launched out on a course of vigorous action,

3-b. Hvad er det første skridt for at kunne udføre beslutningen?

hvis første trin er en personlig hovedrengøring, noget mange af os aldrig havde forsøgt.

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

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

Skønt denne beslutning var nødvendig og afgørende,

Though our decision was a vital and crucial step,

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

ville den kun have lidt betydning,

it could have little permanent effect

4-c. Hvornår skal vi tage 4. trin?

hvis den ikke straks fulgtes op af en ihærdig indsats til at se i øjnene og blive af med de ting i os selv, som havde låst os fast.

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

5. Var alkoholen vores problem?

Alkoholen var blot et symptom.

Our liquor was but a symptom.

6. Hvad måtte vi undersøge?

Vi måtte grave efter årsager og virkning.

So we had to get down to causes and conditions.

(A) 7. Hvad begyndte vi på? (2 sætninger)

Derfor foretog vi en personlig selvransagelse. *Det 4. trin.*

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

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

SÅDAN VIRKER DET

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

En forretning, der ikke foretager jævnlige opgørelser, går som regel konkurs.
A business which takes no regular inventory usually goes broke.

9. Hvad er en forretningsmæssig status?

At lave en forretningsmæssig status er en årsags- og forholdsmæssig proces.
Taking a commercial inventory is a fact-finding and a fact-facing process.

10. Hvad er idéen med en statusopgørelse?

Det er en handling for at afsløre lagerbeholdningen.
It is an effort to discover the truth about the stock-in-trade.

11. Hvad er målet med en opgørelse?

Målet er at afsløre skader og usælgelige artikler 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.

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

Hvis indehaveren ønsker fremgang, kan han ikke tillade at snyde sig selv for værdier.
If the owner of the business is to be successful, he cannot fool himself about values.

(A) 13. Hvad gør vi?

Vi foretog os nøjagtig det samme med vore liv.
We did exactly the same thing with our lives.

14. Hvordan foretager vi vores egen opgørelse?

Vi foretog en ærlig opgørelse.
We took stock honestly.

15. Hvad leder vi efter?

Først afslørede vi revner i facaden, som forårsagede nederlag.
First, we searched out the flaws in our make-up which caused our failure.

16-a. Hvad havde slået os ud?

Overbeviste om, at selvet, tilkendegivet på forskellig vis, var det, der havde slået os ud,
Being convinced that self, manifested in various ways, was what had defeated us,

16-b. Hvad gennemgik vi?

gennemgik vi dets forskellige udtryk.
we considered its common manifestations.

SÅDAN VIRKER DET

(A) 17. Hvad er det første udtryk af vores karakterdefekter, som vi skal se på?

Vrede er den første tabsgiver.

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.

18. Hvad gør den ved alkoholikere?

Den ødelægger flere alkoholikere end noget andet.

It destroys more alcoholics than anything else.

19-a. Hvad kommer der af vrede?

Det er fra den, enhver åndelig lidelse stammer,

From it stem all forms of spiritual disease,

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

for vi var ikke blot 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.

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

Når først den åndelige sygdom er overvundet, så retter vi os fysisk og mentalt.

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.

21. Har vi brug for papir og blyant?

Når vi beskæftiger os med vrede, skriver vi det ned på et stykke papir.

In dealing with resentments, we set them on paper.

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

Vi lavede en liste over mennesker, arbejdsgivere eller institutioner, 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

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

Vi spurgte os selv om grunden til vor vrede.

We asked ourselves why we were angry.

Kommentar: Anden kolonne: "Grunden")

(Side 81)

1. Hvad viste sig i de fleste tilfælde?

I de fleste tilfælde viste det sig, at vor selvagtelse, vor tegnebog, vore ambitioner, vore personlige forhold (sex inklusive) var sårede eller 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 sårede – vi var blevet brændt af.

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

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

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

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

Kommentar: Anden kolonne: "Grunden")

4. Hvad påvirker det?

Var det selvhøjtidelighed – vor tryghed – vore ambitioner, vore personlige eller seksuelle forhold, som havde været involveret?

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 nøjagtige som i nedenstående eksempel.

We were usually as definite as this example:

Kommentar: Vi vil henvise til denne liste igen, når vi læser side 82)

(A) 6. Hvor langt gik vi tilbage, når vi skrev vredeslisten?

Vi så tilbage på vort liv.

We went back through our lives.

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

Intet andet end grundighed og ærlighed gjaldt.

Nothing counted but thoroughness and honesty.

8. Hvad gjorde vi, når vi var færdige?

Når vi var færdige, overvejede vi det grundigt.

When we were finished we considered it carefully.

SÅDAN VIRKER DET

9. Hvad er det første, der bliver klart, når vi studerer det, vi har gjort?
Det første, der viste sig, var, at verden og dens mennesker tog så grundigt fejl.
The first thing apparent was that this world and its people were often quite wrong.

(Side 82)

1. Er det her, de fleste af os stopper?
Den konklusion, at andre havde fejl, var det resultat, de fleste nåede.
To conclude that others were wrong was as far as most of us ever got.

2. Hvad bliver der ved med at ske?
Den almindelige slutning var, at mennesker fortsat behandlede os forkert, og vi forblev sårede.
The usual outcome was that people continued to wrong us and we stayed sore.

3. Hvad var det nogle gange, og hvem blev vi vrede på?
Nogle gange var det gengæld, og så sårede vi os selv.
Sometimes it was remorse and then we were sore at ourselves.

4. Hvad sker der, jo mere vi forsøger at få vores vilje?
Men jo mere vi stred og forsøgte at gå vore egne veje, jo værre blev forholdene.
But the more we fought and tried to have our own way, the worse matters got.

5. Vandt vi nogle slag og tabte krigen? (2 sætninger)
Det var som en krig – det er kun *tilsyneladende* den sejrende, der vinder. Vore stunder af triumf var kortlivede.
As in war, the victor only *seemed* to win. Our moments of triumph were short-lived.

(A) 6. Hvad bliver klart for os?
Det er klart, at et liv, hvis indhold er harme, kun leder til tomhed og glædesløshed.
It is plain that a life which includes deep resentment leads only to futility and unhappiness.

7. Hvad kommer der ud af at tænke på, hvad de gjorde mod os, og hvordan vi kan gøre gengæld?
Nøjagtig i den udstrækning, vi tillader dette, bortødsler vi de værdifulde stunder.
To the precise extent that we permit these, do we squander the hours that might have been worth while.

SÅDAN VIRKER DET

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

Men for alkoholikeren, hvis håb det er at bibeholde og udvikle den åndelige erfaring,

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

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

er spørgsmålet om harme grænseløst betydningsfuldt.

this business of resentment is infinitely grave.

9-a. Hvor alvorlig er harme for os?

Vi opdagede, at det var skæbnesvangert,

We found that it is fatal.

9-b. Hvad udelukker vi os fra, når vi fastholder os selv i vreden?

for når vi gemte på den slags følelser, lukkede vi os selv ude fra det åndelige solskin.

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

10-a. Hvad vil der så ske?

Vanviddet med alkohol vender tilbage, og vi begynder atter at drikke,

The insanity of alcohol returns and we drink again.

10-b. Hvad medfører det?

og for os betød dette at drikke – at dø!

And with us, to drink is to die.

(A) 11. Hvad må der ske, hvis vi vil leve?

Hvis vi ville leve, måtte vi gøre os fri fra vreden.

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

12-a. Kan alkoholikere tillade sig tanker om vrede?

Surmuleri og sladder var ikke for os,

The grouch and the brainstorm were not for us.

12-b. Hvad med ikke-alkoholikere?

det var en ekstravagant luksus for almindelige mennesker,

They may be the dubious luxury of normal men,

12-c. Hvad er det for alkoholikere?

men for os alkoholikere var det gift.

But for alcoholics these things are poison.

(A) 13-a. Hvad gik vi tilbage til?

Vi vendte tilbage til listen,

We turned back to the list,

13-b. Hvad indeholder den?

for den ejede nøglen til fremtiden.

for it held the key to the future.

SÅDAN VIRKER DET

14. Hvad var vi klar til at gøre?

Vi var beredte på at se alt fra en helt anden synsvinkel.

We were prepared to look at it from an entirely different angle.

15. Hvad begyndte vi at indse?

Vi begyndte at indse, at verden og dens mennesker i virkeligheden styrede os.

We began to see that the world and its people really dominated us.

15. Hvad havde vreden magt til - uanset om den var reel eller ej?

(2 sætninger)

Andres fejltagelser – selvskabte eller realistiske – havde i virkeligheden magt til at dræbe. Hvordan kunne vi undvige?

In that state, the wrong-doing of others, fancied or real, had power to actually kill. How could we escape?

17. Hvad indså vi?

Vi indså, at vor vrede måtte tøjles – men hvordan?

We saw that these resentments must be mastered, but how?

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

Ikke bedre end med alkoholen kunne vi ønske den borte.

We could not wish them away any more than alcohol.

(A) 19. Hvad var vores betingelser? (2 sætninger)

Dette var vores betingelser: Vi erkendte, at mennesker, der skuffede os, måske selv var åndeligt syge.

This was our course: We realized that the people who wronged us were perhaps spiritually sick.

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

Selvom vi ikke kunne lide symptomerne, og de på en måde bragte os ud af fatning, var også de syge ligesom vi.

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".

21. Hvad bad vi Gud om?

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

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

22. Hvilken bøn beder vi, når et menneske sårer os? (Resten af afsnittet)

Når et menneske sårede os, sagde vi til os selv: "Dette er et sygt menneske. Hvordan kan jeg hjælpe ham? Gud, fri mig fra vreden. Din vilje ske."

SÅDAN VIRKER DET

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?

(Side 83)

(A) 1-a. Hvad undgik vi?

Vi undgik gengæld og skænderier,

We avoid retaliation or argument.

1-b. Hvorfor undgik vi det?

sådan ville vi ikke behandle syge mennesker,

We wouldn't treat sick people that way.

1-c. Hvad kunne der ske, hvis vi gjorde det?

og gjorde vi det, forpassede vi vor chance til at være hjælpsomme.

If we do, we destroy our chance of being helpful.

2-a. Kan vi hjælpe alle?

Vi kan ikke hjælpe alle,

We cannot be helpful to all people,

2-b. Hvad er løftet i "vredesbønnen"?

men Gud vil i det mindste vise os, hvordan vi kan få et venligt og tolerant syn på hver og én.

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) 3. Hvad gør vi nu?

Atter vender vi tilbage til vor liste.

Referring to our list again.

4-a. Hvad ser vi bort fra, når vi begynder?

Ser vi bort fra de fejltagelser, der er begået af andre,

Putting out of our minds the wrongs others had done,

4-b. Hvis fejltagelser ser vi på?

så ser vi mere beslutsomt på vore egne fejltagelser.

we resolutely looked for our own mistakes.

5. Hvad fokuserer vi især på?

Hvor havde vi været selviske, uærlige, egoistiske eller frygtsomme?

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.

SÅDAN VIRKER DET

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

Selvom en sag ikke totalt havde været vores fejl, forsøgte vi helt at se bort fra modparten. Hvor kunne vi bebrejde os selv?

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.

7. Hvis selvransagelse er det?

Det var vores selvransagelse – ikke modpartens.

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

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

Når vi erkendte en fejltagelse, skrev vi den ned, vi lagde den foran os – sort på hvidt.

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

9. Hvad blev vi villige til?

Vi erkendte vore fejl ærligt og var villige til at rette dem.

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) 10. 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 berører dette lille ord næsten ethvert forhold i vore 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.

11. Er frygt en del af vores eksistens?

Det var som en ond og ætsende, rød tråd, som vor eksistens-klæde var gennemvævet med.

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

12. Hvad sætter frygt gang i?

Det satte en række begivenheder i gang, som bragte os i en ulykke, vi ikke havde fortjent.

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

SÅDAN VIRKER DET

13. 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?

14-a. Hvad kan frygt sammenlignes med?

Til tider følte vi, at frygten burde ligestilles med tyveri,

Sometimes we think fear ought to be classed with stealing.

14-b. Hvad gør frygt?

den synes endda at forårsage større ravage.

It seems to cause more trouble.

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

Omhyggeligt gennemgik vi vore forskellige former for 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 dem ned på papir, også selvom de ikke var direkte forbundet med vreden.

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 de kom fra.

We asked ourselves why we had them.

18. Har selvtillid noget med sagen at gøre?

Var det fordi, vores selvtillid havde svigtet?

Wasn't it because self-reliance failed us?

19. Hvor stor var selvtilliden?

Selvtilliden var i orden, så langt som den rakte, men den rakte ikke langt nok.

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

20-a. Hvad havde nogle af os engang?

Engang havde nogle af os haft stor selvsikkerhed,

Some of us once had great self-confidence,

20-b. Hvad løste det?

men det løste ikke ganske problemet med frygten – eller nogen andre.

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

SÅDAN VIRKER DET

21. Hvad gjorde det værre?

Når den gjorde os kæphøje, var det endnu værre.

When it made us cocky, it was worse.

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

Vi tror, der måske findes en bedre vej,

Perhaps there is a better way - we think so.

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

for nu hviler vi på et helt andet grundlag, grundlaget af tro og tillid til Gud.

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

23. Hvem stoler vi på nu?

Vi stoler ubetinget på Gud, snarere end "betinget" på vort selv.

We trust infinite God rather than our finite selves.

(Side 84)

1. Hvad er vores rolle i livet nu?

Vi er sat i verden for at spille den rolle, Han har bestemt.

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

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

Kun i den udstrækning, at vi gør det, vi mener, Han vil, at vi skal gøre, og ydmygt har tillid til Ham,

Just to the extent that we do as we think He would have us, and humbly rely on Him,

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

sætter Han os i stand til at sætte sindsro op mod kaos.

does He enable us to match calamity with serenity.

(A) 3. Hvem undskylder vi vores nye livsstil overfor?

Vi undskyldte ikke overfor andre, at vi var afhængige af vor Skaber.

We never apologize to anyone for depending upon our Creator.

4. Hvem kan vi le ad? (2 sætninger)

Vi kan le ad dem, som tror, at den åndelige vej er svaghedens vej. Paradokset er, at det er styrkens vej.

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

5-a. Hvad betyder tro?

Tidens kendelse siger, at tro betyder mod –

The verdict of the ages is that faith means courage.

SÅDAN VIRKER DET

5-b. Hvad har mennesker med tro?

alle mennesker, der tør tro, har mod.

All men of faith have courage.

6. Hvem stoler de på?

De stoler på deres Gud.

They trust their God.

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

Vi undskylder aldrig over vor Gud.

We never apologize for God.

8. Hvad lader vi Ham gøre?

I stedet lader vi Ham – gennem os – vise, hvad Han kan udrette.

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

Kommentar: Det følgende er fjerde trins bønningen om frygt.

9-a. Hvad beder vi Ham om, når vi føler frygt?

Vi beder Ham befri os fra frygten og rette vor opmærksomhed mod, hvad Han ønsker, vi skal være,

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

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

og straks begynder vi at overvinde vor frygt.

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 til det seksuelle. Her havde mange af os 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 i dette spørgsmål.

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

12. Hvorfor er det vigtigt at være fornuftig?

Det er så let 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 finder vi mennesker, hvis indstillinger går til det ekstreme, ja, det yderst ekstreme.

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

SÅDAN VIRKER DET

14. Hvilken indstilling har nogle til sex?

En røst råber, at det seksuelle er en lyst af vore lavere instinkter, et nødvendigt onde for forplantningen.

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 røsterne, der råber på sex, sex og atter sex; som jamrer over den ægteskabelige institution, som tror, at de fleste af menneskehedens problemer skal søges i forbindelse med sex.

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, vi får nok af det, eller 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 skuer dets betydning overalt.

They see its significance everywhere.

18-a. Hvad tillader nogle?

Den ene slags skole tillader intet slags krydderi til maden,

One school would allow man no flavor for his fare

18-b. Hvad tillader andre?

andre vil holde os på en streng peberkur.

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

19. Tager vi stilling til disse spørgsmål?

Vi ønsker ikke at tage stilling til disse kontroverser.

We want to stay out of this controversy.

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

Vi ønsker ikke at være mæglere for nogen sex-vandel.

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

21-a. Hvem har seksuelle problemer?

Alle har vi seksuelle problemer,

We all have sex problems.

21-b. Er det menneskeligt?

hvis ikke ville vi ikke være menneskelige.

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

SÅDAN VIRKER DET

22. Hvad er spørgsmålet nu?

Hvad kan vi stille op med det?

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) 23. Hvad gør vi, når vi begynder denne del af opgørelse?

Vi gennemgik vor egen adfærd for de forgangne år.

We reviewed our own conduct over the years past.

24. Hvad så vi på?

Hvor havde vi været selviske, uærlige eller ubetænksomme?

Where had we been selfish, dishonest, or inconsiderate?

25. Hvem lavede vi en liste over?

Hvem havde vi såret?

Whom had we hurt?

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

Vækkede vi uberettiget jalousi, mistænksomhed eller bitterhed?

Did we unjustifiably arouse jealousy, suspicion or bitterness?

27-a. Hvis fejl så vi på?

Hvor havde vi fejlet,

Where were we at fault,

27-b. Hvad spørger vi os selv om?

og hvad skulle vi i stedet have gjort?

what should we have done instead?

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

Det hele skrev vi ned og gennemgik.

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

(A) 29. Hvad vil vi opnå ved at gøre dette?

På den måde forsøgte vi at forme et fornuftigt og sundt ideal for vort fremtidige sexliv.

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

30. Hvilken test anvender vi?

Vi udsatte ethvert forhold for denne prøve – var det 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.

SÅDAN VIRKER DET

(Side 85)

1. Hvad bad vi Gud om?

Vi bad Gud støbe vore 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.

2-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

2-b. Hvad er de derfor?

og derfor var af det gode,
and therefore good,

2-c. Hvordan må vi ikke bruge dem?

hverken for at blive brugt overfladisk og selvisk, ej heller for at blive foragtet og afskyet.

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

(A) 3-a. Hvem bestemmer, hvad idealet er for seksuel adfærd?

Hvad end vort ideal måtte være,
Whatever our ideal turns out to be,

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

måtte vi være villige til at udvikle os mod det.
we must be willing to grow toward it.

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

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

Vi måtte være villige til at gøre den skade, god igen vi har forvoldt,
We must be willing to make amends where we have done harm

4-b. Forudsat at vi ikke gør hvad?

forudsat vi ikke forårsager større fortræd dermed.

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

5. Hvordan behandler vi sex i vores program?

Med andre ord, vi behandler det seksuelle 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.

6. Hvad spørger vi Gud om?

I 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.

7. Hvad er løftet i denne bøn?

Hvis det er vort ønske, vil vi få det rette svar.

The right answer will come, if we want it.

SÅDAN VIRKER DET

(A) 8. Hvem kan bedømme vores seksuelle situation?

Kun Gud kan bedømme vor seksuelle situation.

God alone can judge our sex situation.

9-a. Hvad kan være ønskeligt?

Ofte ønsker vi råd fra et andet menneske,

Counsel with persons is often desirable,

9-b. Hvem foretager den endelige bedømmelse?

men vi lader Gud foretage den endelige vurdering.

but we let God be the final judge.

10-a. Hvad har vi indset?

Vi indser, at visse mennesker er ligeså fanatiske i sexspørgsmål, som andre er løstagtige,

We realize that some people are as fanatical about sex as others are loose.

10-b. Hvad undgår vi?

og vi undgår hysteriske råd og tanker.

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) 11. Er vi dømt til at drikke, hvis vi fejler?

Hvis vi nu snublede og ikke nåede et valgt ideal, betyder det så, at vi drikker os fulde?

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

12-a. Hvad mener nogle?

Nogen påstår det,

Some people tell us so.

12-b. Men er det sandheden?

men det er kun den halve sandhed.

But this is only a half-truth

13. Hvad afhænger det af?

Det afhænger af os selv og vore motiver.

It depends on us and on our motives.

14. 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 få os til at gøre det bedre, så tror vi, at vi vil blive tilgivet, og så vil vi have lært noget deraf.

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.

SÅDAN VIRKER DET

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

Fortryder vi ikke, og vor adfærd fortsat skader andre, er vi sikre på at drikke igen.
If we are not sorry, and our conduct continues to harm others, we are quite sure to drink.

16-a. Forsøger vi at skræmme?

Vi skræmmer ikke –

We are not theorizing.

16-b. Hvordan kan vi være så sikre?

dette er sandheden ud fra vore egne erfaringer.

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) 17. Hvad beder vi alvorligt om?

For at opsummere det seksuelle: Vi beder alvorligt om det rette ideal – om vejledning i enhver tvivlsom situation – om fornuft – og om styrke til at gøre det rette.

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.

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

Er det seksuelle et stort problem, kaster vi os endnu mere ind i hjælpen til 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.

19. Hvad forsøger vi at tænke på?

Vi overvejer deres behov – og arbejder for dem.

We think of their needs and work for them

20. Hvad gør dette arbejde for os?

Det fjerner os fra selvet.

This takes us out of ourselves.

21-a. Hvad dæmper det?

Det dæmper den presserende trang,

It quiets the imperious urge,

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

når det at give efter ville betyde smerte.

when to yield would mean heartache.

SÅDAN VIRKER DET

(A) 22. Hvad har vi fået, hvis vi har været omhyggelige?

Hvis vi har været omhyggelige med vor personlige selvransagelse, vil vi nu have fået skrevet en lang liste.

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

23. Hvad har vi skrevet ned?

Vi har nedskrevet og analyseret vores harme og vrede.

We have listed and analyzed our resentments.

24. Hvad er vi begyndt at forstå?

Vi er begyndt at begribe, hvor tom og farlig den er.

We have begun to comprehend their futility and their fatality.

(Side 86)

1. Hvad er vi begyndt at se?

Vi er begyndt at ane dens forfærdende destruktivitet.

We have commenced to see their terrible destructiveness.

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

Vi er begyndt at lære tolerance, tålmodighed og velvilje mod enhver, selv vore fjender, for vi opfatter dem som syge mennesker.

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

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

Vi har lavet en liste over de mennesker, vi har gjort fortræd med vores adfærd,

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

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

og vi er villige til at rette fortidens fejl – hvis vi kan.

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

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

(A) 4. Hvad læser vi igen og igen i denne bog?

Gang på gang læser du i denne bog, at *tillid* gjorde for os, hvad vi ikke formåede ved egen hjælp.

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.

SÅDAN VIRKER DET

5. Hvad burde vi nu være blevet overbevist om?

Vi håber, du nu er overbevist om, at Gud kan fjerne enhver selvtilstrækkelighed, som har holdt dig borte fra Ham.

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

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

Hvis du allerede har taget en beslutning og lavet en liste over dine største fejl, så har du gjort en god begyndelse.

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

(A) 7. Hvad har du så erkendt nu?

Er det sådan fat, så har du nu slugt og fordøjet nogle drøje lunser sandhed 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 forpeste vores sind.