

# 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:

"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.

# SÅDAN VIRKER DET

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 Alkoholikeres 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)

(P) 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.

**(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.

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.

4. Findes disse mennesker?

De findes – disse ulykkelige.

5. Hvorfor er de sådan?

Man kan ikke bebrejde dem, for tilsyneladende er de født sådan.

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.

7. Har de gode chancer?

De er dårlige stillet end gennemsnittet.

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.

(P) 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.

**(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.

# SÅDAN VIRKER DET

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

Vi har selv stejlet over nogle af dem.

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

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

12-b. Kunne vi finde den?

men det kunne vi ikke.

**(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.

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,

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

indtil vi fuldstændig gav slip på vor gamle indstilling.

**(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.)**

(P) 15. Hvad skal vi huske?

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

**(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.

17. Hvem har al magt?

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

18. Hvornår bør du finde Ham?

Må du finde Ham nu.

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

Halve løsninger var til ingen nytte.

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.

21. Hvad gjorde vi?

Vi gav os helt til Hans beskyttelse og omsorg.

**(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.)**

# SÅDAN VIRKER DET

(Side 76)

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

Her er trinene, vi tog,

(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.

(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 karakterdefekter** 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.)
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 trinene, hvor vi tilgiver. Hvis vi omhyggeligt har fulgt retningslinjerne, vil vi opleve en stor åndelig begivenhed, en

# SÅDAN VIRKER DET

opvågningen/oplevelsen inden i os, eller som Dr. Silkworth udtrykte det, en total psykisk forandring.)

10. trin. **Fortsæt med at praktisere trin 4, 5, 6, 7, 8 og 9 hvert minut hver eneste dag.** (Kommentar: Det er på den måde, vi holder os fri af gamle idéer og begynder den åndelige vækst.)
11. trin. Sådan lærer vi at tale med Gud (at bede) og at lytte til Gud (meditation).
12. trin. **Dette er løftet i programmet**, det er vores hovedformål og det er sådan, vi praktiserer disse principper i alt, hvad vi foretager os. Det er sådan, vi lever programmet. (Kommentar: "Vi mener, at 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,

3-b. Hvad skal vi så forsøge at gøre?  
forsøgte vi at bringe dette budskab videre til alkoholikere  
(Kommentar: Dette er vores hovedformål.)

3-c. Hvor skal vi ellers praktisere trinene?  
og at praktisere disse principper i alt, hvad vi foretog os.  
(Kommentar: Dette er vores egentlige formål.)

(P) 4. Hvad udbrød mange af os?  
Mange af os udbrød: "Hvilket program! Det klarer jeg aldrig!"

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

6. Hvor mange af os følger disse principper præcist?  
Ingen af os har kunnet følge disse principper til punkt og prikke.

7. Hvad er vi i hvert fald ikke?  
Vi er ikke helgener.

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.  
(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.)

# SÅDAN VIRKER DET

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

Disse principper, vi har nedskrevet,

**(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.

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

Vi foretrækker åndelig vækst -

10-b. Men hvad vil vi aldrig opnå?

frem for åndelig fuldkommenhed.

---

(Side 77)

(P) 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.

(a) Er det første trin?

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

(b) Er det også første trin?

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

(c) Er det andet trin?

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

**(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.)**

(P) 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*,

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.

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

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

**(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.)**

(P) 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.

**(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.

## 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.

## 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,

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

så ville det blive et storartet stykke.

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

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

## 9. Hvad må skuespilleren være for at skabe dette?

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

## 10. Hvad skal han desuden være?

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

## 11. Men hvad kan han også være?

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

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

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

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

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

## 14. Hvad begynder han at overveje?

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

## 15. Hvad beslutter han sig for at gøre?

Han beslutter at gøre sig umage.

## 16. Hvordan ændrer han sin adfærd?

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

## 17. Er han nu tilfreds med resultatet?

Men spillet passer ham stadig ikke.

## 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.



# SÅDAN VIRKER DET

---

(Side 78)

1. Hvad får det ham til at føle?

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

**(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 selvsk – selv når han forsøger at være venlig.

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?

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

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

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?

6. Hvad er normalt resultatet af hans anstrengelser?

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

(P) 7. Hvad kalder folk vores skuespiller?

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

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.

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.

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

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

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

11-a. Hvilke former for selvishhed driver os?

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

# SÅDAN VIRKER DET

11-b. Hvad gør vi?

træder vi vore medmennesker over tærerne,

11-c. Og hvad gør de så?

og så hævner de sig.

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.

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

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

14-a. Hvor kommer problemerne fra?

De opstår ud fra os selv,

14-b. Hvad er alkoholikere ekstreme eksempler på?

og vi alkoholikere er særlige eksempler på selvskabte fortrædeligheder,

14-c. Kan alkoholikeren se sandheden?

selvom vi som regel ikke kan indse det selv.

15. Hvad må der ske før alt andet?

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

16. Hvorfor er det så vigtigt?

Vi er tvungen til det – ellers slår den os ihjel.

(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,

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.

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

Mange af os havde en mængde moralske og filosofiske overbevisninger,

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

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

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.

4. Hvad måtte vi have?

Vi blev nødt til at få Guds hjælp.

# SÅDAN VIRKER DET

(P) 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.

6. Hvorfor?

Det virkede ikke.

7. Hvad besluttede vi så?

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

**(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.

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

Han er Faderen – vi er Hans børn.

10-a. Hvad er de fleste gode idéer?

De bedste idéer er enkle,

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

og denne idé var hjørnестenen til den nye triumfbue,

10-c. Gennem hvilken vi går mod hvad?

gennem hvilken vi gik mod friheden.

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

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

12-a. Hvad havde vi nu?

Vi havde fået en ny arbejdsgiver –

12-a. Hvad har Han?

som havde al magt.

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

Han gav os, hvad vi behøvede,

13-b. Hvad skal vi gøre?

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

**(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.

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.

# SÅDAN VIRKER DET

16. Hvad er vi blevet?

Vi var blevet født på ny.

**(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.)**

(P) 17. Er det nu tid at træffe en beslutning om at prøve programmet ved at tage trinene?

Vi stod nu ved det 3. trin.

**(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

**(Kommentar: Hvad havde du tidligere overgivet dig til?)**

18-b. Til hvilket formål?

at Du må forme mig og bruge mig efter Din vilje.

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

19-a. Hvad vil jeg befries fra?

Fri mig fra selvets lænker,

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

så jeg er bedre egnet til at gøre Din vilje.

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

Fri mig fra mine vanskeligheder,

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.

21. Hvor længe ønsker jeg at gøre Hans vilje?

Må jeg altid gøre Din vilje."

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.

(P) 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.

---

(Side 80)

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

Ordlyden var naturligvis helt vor egen,

# SÅDAN VIRKER DET

1-b. Kan vi udelade noget af meningen, hvis vi omformulerer det?  
så længe vi blot udtrykte vor mening uden forbehold.

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

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.

(P) 3-a. Hvad tager vi fat på, nu da vi har besluttet at tage trinene?  
Vi tog derefter fat på en række aktive handlinger,

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.

4-a. Hvilken slags beslutning traf vi i 3. trin?  
Skønt denne beslutning var nødvendig og afgørende,

4-b. Var den nødvendig for en varig effekt?  
ville den kun have lidt betydning,

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.

5. Var alkoholen vores problem?  
Alkoholen var blot et symptom.

6. Hvad måtte vi undersøge?  
Vi måtte grave efter årsager og virkning.

(P) 7. Hvad begyndte vi på? (2 sætninger)  
Derfor foretog vi en personlig selvransagelse. *Det 4. trin.*  
**(Kommentar: Ordet "moralisk" i 4. trin betyder sandfærdig og ærlig.)**

8. Hvad sker der med en forretning, som ikke foretager en opgørelse?  
En forretning, der ikke foretager jævnlige opgørelser, går som regel konkurs.

9. Hvad er en forretningsmæssig status?  
At lave en forretningsmæssig status er en årsags- og forholdsmæssig proces.

10. Hvad er idéen med en statusopgørelse?  
Det er en handling for at afsløre lagerbeholdningen.

11. Hvad er målet med en opgørelse?  
Målet er at afsløre skader og usælgelige artikler og skaffe dem af vejen straks – og uden fortrydelse.

12. Hvad kan indehaveren ikke, hvis han ønsker fremgang?  
Hvis indehaveren ønsker fremgang, kan han ikke tillade at snyde sig selv for værdier.

# SÅDAN VIRKER DET

(P) 13. Hvad gør vi?

Vi foretog os nøjagtig det samme med vore liv.

14. Hvordan foretager vi vores egen opgørelse?

Vi foretog en ærlig opgørelse.

15. Hvad leder vi efter?

Først afslørede vi revner i facaden, som forårsagede nederlag.

16-a. Hvad havde slået os ud?

Overbeviste om, at selvet, tilkendegivet på forskellig vis, var det, der havde slået os ud,

16-b. Hvad gennemgik vi?

gennemgik vi dets forskellige udtryk.

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

Vrede er den første tabsgiver.

**(Kommentar: Hvad er vrede? 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.

19-a. Hvad kommer der af vrede?

Det er fra den, enhver åndelig lidelse stammer,

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

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

**(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.

**(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.

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.

**(Kommentar: Første kolonne: "Jeg er vred på".)**

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

Vi spurgte os selv om grunden til vor vrede.

**(Kommentar: Anden kolonne: "Grunden")**

# SÅDAN VIRKER DET

(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.

2. Hvad følte vi?

Derfor var vi sårede – vi var blevet brændt af.

(P) 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.

**(Kommentar: Anden kolonne: "Grunden")**

4. Hvad påvirker det?

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

**(Kommentar: Tredje kolonne: "Påvirker mine:")**

(P) 5. Hvor nøjagtige var vi?

Vi var i reglen lige så nøjagtige som i nedenstående eksempel.

**(Kommentar: Vi vil henviser til denne liste igen, når vi læser side 83)**

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

Vi så tilbage på vort liv.

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

Intet andet end grundighed og ærlighed gjaldt.

8. Hvad gjorde vi, når vi var færdige?

Når vi var færdige, overvejede vi det grundigt.

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.

---

(Side 82)

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

Den konklusion, at andre havde fejl, var det resultat, de fleste nåede.

2. Hvad bliver der ved med at ske?

Den almindelige slutning var, at mennesker fortsat behandlede os forkert, og vi forblev sårede.

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

Nogle gange var det gengæld, og så sårede vi os selv.

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.

# SÅDAN VIRKER DET

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.

(P) 6. Hvad bliver klart for os?

Det er klart, at et liv, hvis indhold er harme, kun leder til tomhed og glædesløshed.

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.

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,

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

er spørgsmålet om harme grænseløst betydningsfuldt.

9-a. Hvor alvorlig er harme for os?

Vi opdagede, at det var skæbnesvangert,

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.

10-a. Hvad vil der så ske?

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

10-b. Hvad medfører det?

og for os betød dette at drikke – at dø!

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

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

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

Surmuleri og sladder var ikke for os,

12-a. Hvad med ikke-alkoholikere?

det var en ekstravagant luksus for almindelige mennesker,

12-c. Hvad er det for alkoholikere?

men for os alkoholikere var det gift.

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

Vi vendte tilbage til listen,

13-b. Hvad indeholder den?

for den ejede nøglen til fremtiden.

14. Hvad var vi klar til at gøre?

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

15. Hvad begyndte vi at indse?

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

16. 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.



# SÅDAN VIRKER DET

Hvordan kunne vi undvige?

17. Hvad indså vi?

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

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

Ikke bedre end med alkoholen kunne vi ønske den borte.

(P) 19. Hvad var vores betingelser?

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

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.

**(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.

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."

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

---

(Side 83)

(P) 1-a. Hvad undgik vi?

Vi undgik gengæld og skænderier,

1-b. Hvorfor undgik vi det?

sådan ville vi ikke behandle syge mennesker,

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

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

2-a. Kan vi hjælpe alle?

Vi kan ikke hjælpe alle,

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.

**(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!)**

(P) 3. Hvad gør vi nu?

Atter vender vi tilbage til vor liste.

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

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

# SÅDAN VIRKER DET

4-b. Hvis fejltagelser ser vi på?

så ser vi mere beslutsomt på vore egne fejltagelser.

5. Hvad fokuserer vi især på?

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

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

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.

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

**Næste sætning læses eller udelades:**

**Hvor kunne vi bebrejde os selv?**

7. Hvis selvransagelse er det?

Det var vores selvransagelse – ikke modpartens.

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.

9. Hvad blev vi villige til?

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

**(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.)**

(P) 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.

11. Er frygt en del af vores eksistens?

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

12. Hvad sætter frygt gang i?

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

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

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

14-a. Hvad kan frygt sammenlignes med?

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

14-b. Hvad gør frygt?

den synes endda at forårsage større ravage.

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

Omhyggeligt gennemgik vi vore forskellige former for frygt.

**(Kommentar: Vi gør nøjagtig det samme med listen over frygt, som vi gjorde med vredeslisten.**

# SÅDAN VIRKER DET

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.

17. Hvad spurgte vi os selv om?

Vi spurgte os selv, hvor de kom fra.

18. Har selvtillid noget med sagen at gøre?

Var det fordi, vores selvtillid havde svigtet?

19. Hvor stor var selvtilliden?

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

20-a. Hvad havde nogle af os engang?

Engang havde nogle af os haft stor selvsikkerhed,

20-b. Hvad løste det?

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

21. Hvad gjorde det værre?

Når den gjorde os kæphøje, var det endnu værre.

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

Vi tror, der måske findes en bedre vej,

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.

23. Hvem stoler vi på nu?

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

---

(Side 84)

1. Hvad er vores rolle i livet nu?

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

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,

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

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

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

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

# SÅDAN VIRKER DET

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.

5-a. Hvad betyder tro?

Tidens kendelse siger, at tro betyder mod –

5-b. Hvad har mennesker med tro?

alle mennesker, der tør tro, har mod.

6. Hvem stoler de på?

De stoler på deres Gud.

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

Vi undskylder aldrig over vor Gud.

8. Hvad lader vi Ham gøre?

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

**(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,

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

og straks begynder vi at overvinde vor frygt.

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

(P) 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 selvansagelse.

11. Hvad forsøger vi først og fremmest?

Men først og fremmest forsøger vi at være fornuftige i dette spørgsmål.

12. Hvorfor er det vigtigt at være fornuftig?

Det er så let at løbe totalt af sporet.

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.

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.

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.

# SÅDAN VIRKER DET

16. Hvad mener de?

De mener ikke, vi får nok af det, eller på den rigtige måde.

17. Hvad ser de?

De skuer dets betydning overalt.

18-a. Hvad tillader nogle?

Den ene slags skole tillader intet slags krydderi til maden,

18-b. Hvad tillader andre?

andre vil holde os på en streng peberkur.

19. Tager vi stilling til disse spørgsmål?

Vi ønsker ikke at tage stilling til disse kontroverser.

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

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

21-a. Hvem har seksuelle problemer?

Alle har vi seksuelle problemer,

21-b. Er det menneskeligt?

hvis ikke ville vi ikke være menneskelige.

22. Hvad er spørgsmålet nu?

Hvad kan vi stille op med det?

**(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.)**

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

Vi gennemgik vor egen adfærd for de forgangne år.

24. Hvad så vi på?

Hvor havde vi været selviske, uærlige eller ubetænksomme?

25. Hvem lavede vi en liste over?

Hvem havde vi såret?

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

Vækkede vi uberettiget jalousi, mistænksomhed eller bitterhed?

27-a. Hvis fejl så vi på?

Hvor havde vi fejlet,

27-b. Hvad spørger vi os selv om?

og hvad skulle vi i stedet have gjort?

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

Det hele skrev vi ned og gennemgik.

# SÅDAN VIRKER DET

(P) 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.

30. Hvilken test anvender vi?

Vi udsatte ethvert forhold for denne prøve – var det selvisk eller ej?

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

---

(Side 85)

1. Hvad bad vi Gud om?

Vi bad Gud støbe vore idealer, og hjælpe os med at leve op til dem.

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

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

2-b. Hvad er de derfor?

og derfor var af det gode,

2-c. Hvordan må vi ikke bruge dem?

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

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

Hvad end vort ideal måtte være,

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

måtte vi være villige til at udvikle os mod det.

**(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,

4-b. Forudsat at vi ikke gør hvad?

forudsat vi ikke forårsager større fortræd dermed.

5. Hvordan behandler vi sex i vores program?

Med andre ord, vi behandler det seksuelle som et hvilket som helst andet 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.

7. Hvad er løftet i denne bøn?

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

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

Kun Gud kan bedømme vor seksuelle situation.

9-a. Hvad kan være ønskeligt?

Ofte ønsker vi råd fra et andet menneske,

9-b. Hvem foretager den endelige bedømmelse?

men vi lader Gud foretage den endelige vurdering.

# SÅDAN VIRKER DET

10-a. Hvad har vi indset?

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

10-b. Hvad undgår vi?

og vi undgår hysteriske råd og tanker.

**(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.)**

(P) 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?

12-a. Hvad mener nogle?

Nogen påstår det,

12-b. Men er det sandheden?

men det er kun den halve sandhed.

13. Hvad afhænger det af?

Det afhænger af os selv og vore motiver.

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.

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.

16-a. Forsøger vi at skræmme?

Vi skræmmer ikke –

16-b. Hvordan kan vi være så sikre?

dette er sandheden ud fra vore egne erfaringer.

**(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.)**

(P) 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.

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.

**(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.

# SÅDAN VIRKER DET

20. Hvad gør dette arbejde for os?

Det fjerner os fra selvet.

21-a. Hvad dæmper det?

Det dæmper den presserende trang,

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

når det at give efter ville betyde smerte.

(P) 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.

23. Hvad har vi skrevet ned?

Vi har nedskrevet og analyseret vores harme og vrede.

24. Hvad er vi begyndt at forstå?

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

---

(Side 86)

1. Hvad er vi begyndt at se?

Vi er begyndt at ane dens forfærdende destruktivitet.

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.

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

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

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

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

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

(P) 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.

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

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.

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.



# SÅDAN VIRKER DET

(P) 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.

**(Kommentar: Sandheden vil sætte os fri. Men indtil sandheden kommer frem, vil den forpuste vores sind.)**