

Al-Anon Divpadsmit soļi

- 1.** Mēs atzinām, ka esam bezspēcīgi alkohola priekšā - ka mūsu dzīves bija kļuvušas nevadāmas.
- 2.** Sākām ticēt, ka par mums stiprāks Spēks var atdot mums veselo saprātu.
- 3.** Nolēmām uzticēt savu gribu un savu dzīvi Dievam, kā mēs Viņu sapratām.
- 4.** Veicām dziļu un bezbailīgu savu morālo inventarizāciju.
- 5.** Atzinām Dievam, sev un vēl kādam citam cilvēkam savu nodarījumu īsto dabu.
- 6.** Bijām pilnīgi gatavi, lai Dievs noņemtu visus šos rakstura trūkumus.
- 7.** Pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no trūkumiem.
- 8.** Sastādījām visu to cilvēku sarakstu, kuriem bijām nodarījuši pāri, un vēlējāmies viņiem visiem atlīdzināt.
- 9.** Atlīdzinājām šiem cilvēkiem, kur vien iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varēja kaitēt viņiem vai citiem.
- 10.** Turpinājām personīgo inventarizāciju un, kad kļūdījāmies, to tūlīt atzinām.
- 11.** Centāmies ar lūgšanām un meditāciju pilnveidot savu apzināto saskarsmi ar Dievu, kā mēs Viņu sapratām, lūdzot vienīgi izprast Viņa gribu par mums un spēku to izpildīt.
- 12.** Sasnieguši garīgo atmodu, ko deva šie Soļi, mēs centāmies nest šo vēsti citiem un pielietot šos principus visās dzīves jomās.

Al-Anon Divpadsmit tradīcijas

- 1.** Mūsu kopējai labklājībai jābūt pirmajā vietā; personiskā izaugsme lielākajai daļai no mums ir atkarīga no vienotības.
- 2.** Mūsu grupas darbībā ir tikai viena autoritāte – mīlošais Dievs, kā Viņš atklājas mūsu grupas sirdsapziņā. Mūsu vadītāji ir tikai uzticami kalpotāji – viņi nevalda.
- 3.** Kad alkoholiķu tuvinieki ir sapulcējušies, lai sniegtu savstarpēju palīdzību, viņi var saukt sevi par Al-Anon ģimenes grupu, ja viņiem kā grupai nav citu kopīgu saistību. Vienīgais nosacījums, lai kļūtu par Al-Anon dalībnieku, ir radnieka vai drauga alkoholisma problēma.
- 4.** Katrai grupai jābūt patstāvīgai, izņemot gadījumus, kas skar citas grupas vai Al-Anon vai AA kopumā.
- 5.** Katrai Al-Anon ģimenes grupai ir tikai viens mērķis: palīdzēt alkoholiķu ģimenēm. To mēs darām, paši praktizējot AA Divpadsmit soļus, iedrošinot un izprotot mūsu tuviniekus alkoholiķus, kā arī laipni uzņemot un atbalstot alkoholiķu ģimenes.
- 6.** Mūsu Ģimenes grupām nekad nevajag atbalstīt, finansēt vai ļaut izmantot savu vārdu kādai citai organizācijai vai pasākumam, lai ar naudu, īpašumu un prestižu saistītās problēmas nenovirzītu mūs no galvenā garīgā mērķa. Lai gan mēs esam atsevišķa organizācija, mums vienmēr jāsadarbojas ar Anonīmajiem Alkoholiķiem.
- 7.** Katrai grupai pilnībā sevi jāuztur, nepieņemot ziedojumus no ārpuses.
- 8.** Al-Anon Divpadsmitā soļa darbam vienmēr jāpaliek neprofesionālam, bet mūsu kalpošanas centri var algot speciālistus.
- 9.** Mūsu grupām kā tādām nekad nav jābūt organizētām, bet mēs varam veidot darba grupas vai komisijas, kas ir tieši atbildīgas tiem, kam tās kalpo.
- 10.** Al-Anon ģimenes grupas neieņem nekādu nostāju ar to darbību nesaistītos jautājumos, tādēļ mūsu vārds nekad nav jāiesaista publiskās diskusijās.
- 11.** Mūsu sabiedrisko attiecību politika balstās uz pievilcību, nevis uz reklamēšanu; mums vienmēr jāievēro personīgā anonimitāte presē, radio, filmās un televīzijā. Īpaši rūpīgi mums ir jāargā visu AA biedru anonimitāte.
- 12.** Anonimitāte ir visu mūsu tradīciju garīgais pamats, kas vienmēr mums atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.