

Ensimmäinen kokous

TERVETULOA ensimmäiseen neljästä yhden tunnin AA-kokouksesta. Seuraavien viikkojen aikana tulet kuulemaan, miten toivutaan alkoholismien vaikutuksista, ottamalla Kaksitoista Askelta sillä tavoin, kun se on kerrottu Nimettömät Alkoholistit kirjassa.

Anonyymit Alkoholistit on löytänyt vastauksen tälle sairaudelle. Me AA:n jäsenet olemme täällä tänään jakamassa ratkaisumme sinun kanssasi - se on hengellisyyteen pohjautuva toimintasuunnitelma, joka poistaa juomisen pakkomielteen ja antaa sinulle työkalut uudenlaiseen elämään ilman alkoholia.

Meidän nimemme ovat _____ ja _____ ja me olemme Anonyymien Alkoholistien jäseniä. Pidämme näitä kokouksia taataksemme oman raittiutemme.

Aloitamme tämän istunnon lukemalla kohdan kirjasta nimettömät Alkoholistit:

"Emme ole yhdistys sanan tavallisessa merkityksessä. Meillä ei ole mitään jäsen- eikä muita maksuja. jäsenyyden ainoa ehto on vilpittömän halu lopettaa juominen. Emme ole sidoksissa (kiinnittyneet) mihinkään määrättyyn uskoon, lahkoon tai tunnustukseen, emmekä esiinny ketään vastaan. Tahdomme vain olla avuksi niille, joita asia koskee." (seitsemäs taskupainos, s.16 - 17, kappale 5, rivit 1-6).

Kirja, jota luemme on meille toipumisen oppikirja. Tulemme käyttämään tätä kirjaa näiden istuntojen aikana. Se mitä juuri luimme, kertoo päähänpääntäessä melko hyvin sen mitä AA:n toveriseura on. Emme ole uskonto ja emmekä harjoita politiikkaa, psykologiaa emmekä lääketiedettä.

Aivan kuten kirjan otsikko kertoo, olemme anonyymi liike. Voit olla vakuuttunut siitä, että me tulemme suojelemaan sinun nimettömyyttäsi tässä ja kaikissa muissa Anonyymien Alkoholistien kokouksissa. Pyydämme, että sinä teet samoin meitä kohtaan ja kaikkia muita kohtaan, jotka ovat täällä tänään.

"Iso Kirja" julkaistiin ensimmäisen kerran huhtikuussa 1939. Useita miehiä ensimmäisten 100:n joukosta, jotka toipuivat alkoholismista, osallistui kirjan kirjoittamiseen. Sen jälkeen sitä ovat käyttäneet toipumisohjelmanaan alkoholistit kaikkialla maailmassa.

On hyvä muistaa kirjaa lukiessasi, että sen ovat kirjoittaneet miehet miehiä varten. Nykyisin AA:n toipumisohjelman piirissä on tietysti paljon naisia, mutta niin ei ollut silloin, kun kirja ensimmäisen kerran ilmestyi. "Ison kirjan" kirjoittajat olivat myös kiinteässä yhteydessä kristilliseen järjestöön nimeltä Oxford Ryhmät, joten kirjan uskonnolliset termit viittaavat kristinuskoon. Vasta myöhempien kokemusten myötä huomattiin, että ohjelmamme toimii kaikkien kohdalla huolimatta siitä, olipa uskonnollinen kulttuuritaustamme mikä tahansa tai vaikka sitä ei olisi lainkaan. Pääteoksemme sanontatapoja ei kuitenkaan ole koskaan katsottu tarpeelliseksi muuttaa, vaan kerromme kaikille toimintaamme osallistuville, että jokainen voi käsittää "Ison Kirjan" hengellisiin asioihin viittaavat tekstit omista lähtökohdistaan.

Voit kirjoittaa ylös kaiken sen mitä et ymmärrä tai haluat siihen lisäselvitystä. Säästä muistiinpanosi kokouksen loppuun. Vastaamme sitten kysymyksiin.

"Iso Kirja" on ainoa teos josta keskustelemme istuntojen aikana lukuun ottamatta muutamia lainauksia AA:n tiedotuslehdessä tai lähdeaineistosta, jota käytettiin "Isoa Kirjaa" kirjoitettaessa. Mikäli et löydä "Isosta Kirjasta" jotain sellaista mitä me kerromme, se on silloin meidän tulkintamme asiasta, eikä mikään yleispätevä totuus.

Yritämme jättää omat mielipiteemme pois näistä esityksistä. Tarkoituksemme on kertoa AA-ohjelmasta sellaisena kuin se on kirjoitettu ja kuinka varhaiset jäsenet sitä käyttivät. Emme ole täällä esittelemässä omaa käsitystämme ohjelmasta.

Aloittelijoiden kokoukset syntyivät varhain 40-luvun alussa kun AA alkoi kasvaa nopeasti.

Vanhoille jäsenille kävi ylivoimaiseksi esitellä askeleet jokaiselle tulokkaalle henkilökohtaisesti. Istunnot saivat organisoidun muotonsa syyskuussa 1944, kun eräs Washingtonissa sijaitseva ryhmä julkaisi lehtisen nimeltä "Alcoholics Anonymous - An Interpretation of our Twelve Steps" (Anonyymit Alkoholistit - Tulkinta Kahdestatoista Askeleesta). Esitettä on uudelleen julkaistu eri puolilla maata vuodesta 1944 lähtien. Esitteen esipuheessa mainitaan seuraavasti:

"Näiden kokousten tarkoitus on perehdyttää vanhoja ja uusia jäseniä Kahteentoista Askeleeseen, joihin ohjelmamme perustuu. Jotta kaikki 12 askelta voitaisiin läpi käydä mahdollisimman tehokkaasti, ne on jaettu neljään pääryhmään. Yksi ilta viikossa on varattu jokaisen pääryhmän käsittelyä varten."

Raitistuminen onnistuu parhaiten siten, että tulokkaat saatetaan yhteen niiden AA:n jäsenten kanssa jotka ovat halukkaita "sponsoroimaan" heitä neljän tunnin mittaisen istunnon ajan. Sen lisäksi tulokkaan ja "kummin" on sitouduttava osallistumaan kaikkiin istuntoihin yhdessä.

Jotta tulokkaat ja kummit ymmärtäisivät paremmin mitä näiltä istunnoilta odotetaan, kerromme muutamista niistä käsittelevistä suuntaviivoista:

Tulokkaille:

- Sinulle tärkeintä on sitoutua olemaan läsnä joka viikko. Jos sinulla on vaikeuksia liikenneyhteyksien kanssa, "kummissi" auttaa niiden järjestämisessä.
- Ymmärrämme, että jotkut teistä eivät kykene lukemaan "Isoa Kirjaa" tällä hetkellä. Siksi me tulemme lukemaan sinulle siitä sopivia kohtia.
- Ne jotka ovat tuoneet mukanaan "Ison Kirjan" ja pystyvät seuraamaan sitä, tehkää niin. Tulemme ilmoittamaan jokaisen lainauksen ja sivunumeron ennen kuin luemme sen.
- Jos et kykene lukemaan kirjaa, keskity osallistumiseen kuuntelemalla. Pidä mielessäsi, että jos teet sen mitä me pyydämme sinulta, eli otat Askeleet niin kuin ne kuvaillaan "Isossa Kirjassa", tulet toipumaan alkoholismista.
- Vaikka kirjallinen inventaario on osa neljättä askelta se ei tarkoita sitä, että sinun täytyy itse kirjoittaa. Henkilö joka toimii kumminasi voi auttaa inventaariosi kirjoittamisessa tai hän voi tehdä sen kokonaan puolestasi.

Kummit:

- Sinä sitoudut työskentelemään tulokkaan kanssa neljästä viiteen viikkoa. Sen jälkeen sinun ja tulokkaan odotetaan molempien osallistuvan istuntoihin "sponsoroimalla" muita ihmisiä.
- Soita ja vieraile useasti tulokkaan luona seuraavan kuukauden aikana. Kysele hänen vointiaan ja rohkaise häntä sekä tue häntä henkisesti (anna hänelle moraalista tukea).
- Varmistu siitä, että sinä ja tulokas osallistutte kaikkiin istuntoihin yhdessä.
- Tarjoa apuasi hänen neljännen askeleen suorittamisessa. Tarvittaessa kirjoita inventaario hänen kertomuksensa mukaisesti. Muista, että tulokas on vielä hyvin sairas ja voi olla, että hän ei suoriudu tehtävästä ilman apuasi.
- Jaa oma johdatuksen kokemus hänen kanssaan.
- Vastaa kaikkiin tulokkaan kysymyksiin joita hänellä on koskien AA-ohjelmaa ja AA:n elämäntapaa.

[Kysy onko vapaaehtoisia, jotka voisivat toimia tulokkaiden kummeina, jos heitä on - ellei tulokkaita ole, ohita tämä.]

Aloittakaamme tämä istunto otteella "Ison Kirjan" alkupuheesta, joka löytyy sivulta 16 (toinen

taskupainos). Sivun yläosassa lukee:

"Meitä Nimettömiä Alkoholisteja on yli sata miestä ja naista, jotka olemme toipuneet toivotamalta näyttäneestä mielen ja ruumiin tilasta. Tämän kirjan päätarkoitus on kertoa muille alkoholisteille täsmälleen miten olemme toipuneet.

"Ison Kirjan" kirjoittajat kertovat meille heti alussa, että tämän kirjan tarkoitus on näyttää meille kuinka he toipuivat alkoholismista. Ennen kuin kirja kirjoitettiin alkoholistit toipuivat vain harvoin. Nyt jokainen, joka suostuu seuraamaan näitä heidän antamia ohjeita, saa mahdollisuuden toipua.

Tämä sanoma toivosta on ilmaistu toisella tavalla sivulla 44 kappale 3 rivit 1 - 5.

"Me olemme löytäneet saman ratkaisun. Olemme löytäneet ulospääsyn, josta olemme täysin yhtä mieltä, ja tällä tiellä voimme kukin toimia veljellisesti ja sopuissuhteissa toistemme kanssa. Tämä on se suuri uutinen, jonka tämä kirja tuo alkoholismista kärsiville ihmisille."

Sivulla 51 kappale 1 rivit 1 - 8 kirjoittajat kertovat kuinka meillä ei ole mitään keskittien ratkaisua. Tulemme joko pitkien kärsimysten jälkeen kuolemaan alkoholismiin tai sitten me löydämme hengellisen ratkaisun.

"Jos olet vakava alkoholisti niin kuin me olimme, silloin sinulla ei meidän käsittääksemme ole mitään keskittietä. Meidän elämämme oli käymässä mahdottomaksi, ja niillä meistä, jotka olivat joutuneet inhimillisen avun ulottumattomiin, oli vain kaski vaihtotehoa: Joko oli kuljetettava katkeran loppuun ja unohdettava parhaan kykymme mukaan miten kestävätilanne oli; tai sitten oli otettava vastaan hengellistä apua."

Sivulla 65 ensimmäisen kappaleen kolmannessa virkkeessä he kuvailevat alkoholista ja kertovat mitä toimenpiteitä tarvitaan jotta voidaan toipua. He kirjoittavat:

"...Jos et pysty lopettamaan juomista kokonaan, vaikka tosissasi tahdot, tai jos et juodessasi osaa säännöstellä nauttimasi alkoholin määrää, olet todennäköisesti alkoholisti. Jos niin on, kärsit mahdollisesti sairaudesta, jonka vain hengellinen kokemus voi lannistaa."

Varmistuaksemme siitä, että jokainen ymmärtää mitä juuri luettiin, lue viimeisen rivin uudestaan:

"... Jos niin on, sinä kärsit mahdollisesti sairaudesta, jonka vain hengellinen kokemus voi lannistaa."

Nyt me tiedämme mitä täytyy tapahtua toipuaksemme alkoholismista. Meidän täytyy kokea läpikotainen elämän muuttava hengellinen kokemus.

Tiedämme kyllä, että tämä ei ole se vastaus mitä monet teistä odottivat löytävänsä AA:sta. Mutta koettakaa ymmärtää, että alkoholismi on tappava sairaus. Ennen AA:ta useimmat alkoholistit lopulta kuolivat alkoholiin tai heidät lukittiin vankiloihin tai mielisairaaloihin. Useat kokevat saman kohtalon nykyään AA:n syntymisestä huolimatta.

Sivulla 65 toisessa kappaleessa kirjoittajat muistuttavat vielä meitä vaihtoehtoistamme:

"Ihminen, joka pitää itseään jumalankieltäjänä, ateistina, tai agnostikkona, epäilijänä, ei pysty kuvittelemaan, että tällainen kokemus tulisi hänen osakseen, mutta jos hän jatkaa entiseen tapaan on edessä tuho, semminkin jos hän kuuluu toivottomiin tapauksiin. Kun vaihtoehdot ovat tuomio alkoholistin kuolemaan tai elämä hengellisellä perustalla, valintaa ei ole vaikea tehdä."

Hengellinen kokemus ei ole ainoastaan mahdollinen, vaan se luvataan, edellyttäen että säilytät avoimen mielen ja otat askeleet kuten "Isossa Kirjassa" ehdotetaan.

Seuraavassa kappaleessa samalla sivulla 65 kappale 3 rivit 1 - 10 he kertovat, että riippu-

matta siitä, mikä tahansa meidän nykyinen uskomme on, meillä on toivoa:

”Mutta ei se niin vaikeaa ole. Jokseenkin puolet ensimmäisistä jäsenistämme on pitänyt itseään epäilijänä tai jumalankieltäjänä. Aluksi meistä jotkut yrittivät välttää tätä puheenaihetta ja toivoa, vaikka toivoa ei ollut, ettemme me ole todellisia alkoholisteja. Mutta kun aikaa kului, olimme sen tosiasian edessä, että meidän oli löydettävä hengellinen pohja elämällemme, tai muuten... Ehkä sinun laitasi on samoin. Mutta pää pystyyn, liki puolet meistä kuului tähän joukkoon. Kokemuksemme osoittaa, että sanottavamme koskee sinuakin.”

Tulokas voi aloittaa AA-ohjelman ilman mitään erityistä tietoa hengellisyydestä jopa niin, että hänellä ei yksinkertaisesti ole mitään käsitystä uskon asioista. Ainoa mitä hän tarvitsee on avoin mieli ja halua uskoa että ohjelma toimii.

Kaksitoista Askelta ovat muuttaneet meidän elämämme ja tuhansien muiden ihmisten elämän. Tämä ohjelma tulee muuttamaan myös sinun elämäsi, jos vilpittömästi haluat toipua tästä kuolemanvakavasta sairaudesta.

Tarkastelkaamme, mitä tästä hengellisestä ratkaisusta. ”Ison Kirjan” sivulla 66 kappaleissa 1 ja 2 riveillä 1 - 9 sanotaan:

”Ongelmamme oli voiman puute. Oli löydettävä voima, jonka varassa elää, ja sen oli oltava meitä suurempi voima. Sen käsitimme. Mutta mistä ja miten löytäisimme sen? Siitä juuri tämä kirja on kirjoitettu. Teoksen päätarkoitus on auttaa sinua löytämään itseäsi suurempi voima, joka ratkaisee ongelmiasi.

Toisin sanoen me olemme kirjoittaneet kirjan, joka on meidän käsityksemme mukaan sekä hengellinen että moraalinen. Siitä tietysti seuraa, että Jumalasta tulee puhetta.”

Sivulla 68 kappaleessa 2 riveillä 1 - 13 kirjan kirjoittavat kehottavat meitä muodostamaan oman käsityksen Jumalasta. Toisinsaneen he haluavat meidän löytävän Jumalan sellaisena kuin me hänet itse ymmärrämme.

”Suureksi helpotukseksimme huomasimme, että meidän ei tarvinnut vaivat päätämme muiden ihmisten jumaläkäsityksillä. Se käsitys mikä meillä oli, oli sitten kuinka vajavainen tahnansa, riitti. Pystyimme lähestymään Jumalaa ja saamaan Häneen yhteyden. Kun myönsimme mahdolliseksi, että maailman moninaisuuden takana on jokin luova Järki, maailmankaikkeuden Henki, meidät valtasi tunne, että saimme voimaa ja ohjausta. Meidän piti vain astua tietyt yksinkertaiset askeleet. Huomasimme, ettei Jumala aseta liian kovia ehtoja niille, jotka etsivät Häntä. Meille Hengen valtakunta on avara ja tilava ja sulkee sisäänsä kaiken; koskaan se ei sulje ketään pois eikä torju vilpittömiä etsijää. Uskomme, että se on avoin kaikille.”

He kertovat meille mitä meidän tulee tehdä, että elämämme ohjautuisi kohti omaa henkilökohtaista Luojaamme. Ja miten meidän persoonallisuutemme muuttuu minäkeskeisestä Jumalakeskeiseksi; elämämme muuttuu materiaalisesta hengelliseksi.

Kuten aikaisemmin olemme kertoneet, Nimettömät Alkoholistit ei ole uskonnollinen ohjelma. Jokainen voi vapaasti kutsua tätä Voimaa miksi haluaa, kunhan se on joku itseämme suurempi voima. ”Ison Kirjan” kirjoittajat käyttävät tästä Voimasta monia nimiä mm. Luova Älykyys (Creative Intelligence), Universaalinen Mieli (Universal Mind), Maailmankaikkeuden Henki (Spirit of the Universe), Luoja (Creator), Suuri Todellisuus/Tietoisuus (Great Reality) ja monia muita nimiä. Aika monta kertaa he käyttävät nimeä Voima tai Jumala, mutta he käyttävät sanaa Jumala ainoastaan käytännöllisistä syistä, eikä minkään uskonnollisen tarkoituksen vuoksi.

Muista, että aina kun käytämme sanaa Jumala, se tarkoittaa sinun omaa henkilökohtaista käsitystäsi korkeammasta voimastasi. Niinpä voimmekin todeta, että voidaksemme toipua alkoholismista meidän tulee löytää jokin itseämme suurempi Voima. Mutta mistä me voimme löytää sellaisen Voiman? Kirjan kirjoittavat vastaavat tähän kysymykseen meille sivulla 73

toiseksi viimeisessä kappaleessa riveillä 1 - 7.

”Petkutimme itseämme, sillä syvällä sisimmässään jokaisella miehellä, naisella ja lapsella on tunto Jumalasta. Onnettomuudet, menestys, muiden asioiden palvonta saattavat hämärtää sitä. Mutta muodossa tai toisessa se on aina olemassa. Sillä uskoa meitä suurempaan voimaan ja ihmeellisiä osoituksia sen voimaan vaikutuksesta ihmiselämään on tavattu koko ihmisen historian ajan.

Viimein käsitimme, että usko jonkinlaiseen Jumalaan kuuluu ihmiseen samalla tavalla kuin se tunne, jota tunnemme ystäviämme kohtaan. Joskus Häntä piti etsiä pelottomasti, mutta Hän oli olemassa. Hän oli yhtälailla olemassa kuin me itse. Me löysimme itsestämme suuren todellisuuden. Kun tarpeeksi pitkälle päästään, Hän löytyy vain sieltä. Näin me olemme kokeneet.”

Teemme tästä vielä yhteenvedon. Ensinäkin ”Ison Kirjan” kirjoittajat kertovat meille, että he ovat löytäneet ratkaisun, jolla voi päästä irti alkoholismien otteesta. Toiseksi he määrittelevät ratkaisun olevan usko meitä suurempaan voimaan. Lopuksi he kertovat, mistä tämän Voiman voi löytää - suoraan jokaisen omasta sisimmästä.

”Ison Kirjan” muut osat on suurelta osin omistettu käsittelemään kysymystä kuinka tämä Voima löydetään.

Kaikessa yksinkertaisuudessaan me löydämme Maailmankaikkeuden Hengen ottamalla Ni-mettömien Alkoholistien Kaksitoista Askelta. Nämä askeleet löytyvät kirjan sivuilta 77 (”seitsemäs” taskupainos). Olkaa hyvä ja seuratkaa mukana kun me luemme Askeleet teille. Sen lisäksi me kerromme sivunumerot josta jokainen askel löytyy.

1. askel: Myönsimme olevamme voimattomia alkoholin suhteen ja että olimme menettäneet elämämme hallinnan.

Tätä askelta kuvataan sivuilla 24 - 30 (Lääkärin mielipide) ja sivuilla 31 - 43 (Ensimmäinen luku, Billin tarina). [Ohjeet kuinka 1. askel otetaan ovat sivulla 54 (”seitsemäs” taskupainos), toinen kappale, rivit 1-3.]

2. askel: Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.

Tätä askelta kuvataan sivuilla 65 - 80 (Neljäs luku, Me epäilijät ja viiden luvun alku). [Ohjeet kuinka 2. askel otetaan ovat sivulla 67, neljäs kappale, rivit 1-3.]

3. askel: Päätimme kääntää tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan – sellaisena kuin Hänet käsitimme.

Tätä askelta kuvataan sivuilla 78 - 81. [Ohjeet kuinka 3. askel otetaan ovat sivulla 80, kolmas kappale, rivit 1-8.]

4. askel: Teimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.

Tätä askelta kuvataan sivuilla 81 - 87. [Ohjeet kuinka 4. askel otetaan ovat sivulla 81, kolmas kappale rivit 1-6.]

5. askel: Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.

Tätä askelta kuvataan sivuilla 88 - 91. [Ohjeet kuinka 5. askel otetaan ovat sivulla 90, toinen kappale, rivit 1-4 ja kolmas kappale, rivit 1-3.]

6. askel: Olimme täysin valmiita antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteenne heikkoudet.

Tätä askelta kuvataan sivulla 91, kappaleet 1 ja 2. [Ohjeet kuinka 6. askel otetaan ovat sivulla 91, toinen kappale, rivit 3-7.]

7. askel: Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.

Tätä askelta kuvataan sivulla 91. [Ohjeet kuinka 7. askel otetaan ovat sivulla 91, kolmas kappale, rivit 1-7.]

8. askel: Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.

Tätä askelta kuvataan sivulla 91. [Ohjeet kuinka 8. askel otetaan ovat sivulla 91, neljäs kappale, rivit 3-6.]

9. askel: Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.

Tätä askelta kuvataan sivulla 91 - 97. [Ohjeet kuinka 9. askel otetaan ovat sivulla 91, neljäs kappale, rivit 6-9.]

10. askel: Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.

Tätä askelta kuvataan sivulla 97 - 98. [Ohjeet kuinka 10. askel otetaan sivulla 97, viides kappale, rivit 1-14 ja sivulla 98, toinen kappale, rivit 1-13.]

11. askel: Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

Tätä askelta kuvataan sivulla 99–100. [Ohjeet kuinka 11. askel otetaan ovat sivulla 99, kolmas kappale, rivit 1-6 ja sivulla 99, neljäs kappale, rivit 3-6.]

12. askel: Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Tätä askelta kuvataan sivulla 101 - 112. [Ohjeet kuinka 12. askel otetaan ovat sivulla 101, ensimmäinen kappale, rivit 1-8.] (Ohjeita siitä kuinka meidän sanomaa toipumisesta voidaan saattaa toisille löytyy kaikilta sivuilta 101 - 112).

1. askel: Myönsimme olevamme voimattomia alkoholin suhteen ja että olimme menettäneet elämämme hallinnan.

Alkoholismista toipuminen edellyttää täydellistä luovuttamista. ”Ison Kirjan” kirjoittajat käyttivät 51 sivua kertoakseen luovuttamisprosessin ensimmäisestä osasta, jossa meidän tulee myöntää oma alkoholiongelmamme.

Kirjoittavat aloittavat kuvailemalla alkoholismien fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Myöhemmin he kehottavat meitä myöntämään, että olemme alkoholisteja. Ennen kuin voimme tehdä sen, meidän pitää tietää minkälainen on alkoholisti.

Kirjan kappale ”Mitä alkoholismi on?” perustuu suurelta osin New Yorkin Towns sairaalassa työskennelleen tohtori William D. Silkworthin kirjoittamaan kahteen kirjeeseen. Alkoholismista tiedettiin hyvin vähän 1930-luvun loppupuolella, mutta suurelta osin se mitä tohtori Silkworth kirjoitti silloin, pitää edelleenkin paikkansa.

”Ison Kirjan” sivulla 24 (seitsemäs taskupainos) tohtori Silkworth kuvailee kuinka AA:n toinen kahdesta perustajajäsenistä Bill W, toipui alkoholismista. Bill oli aiemmin ollut Wall Streetin pörssianalytikko, mutta hän oli menettänyt kaiken juomisensa takia.

”Vuonna 1934 minulla oli hoidossani potilas, joka huolimatta siitä, että hän oli ollut menestyvä liikemies, oli alkoholisti, sellainen tapaus, jota olin oppinut pitämään toivottomana.

Kolmannen hoitojakson aikana hän omaksui eräitä ajatuksia, jotka koskivat mahdollisuutta toipua. Pyrkiessään kuntoutumaan hän alkoi esittää näkemyksiään muille alkoholisteille ja

painotti, että näiden oli tehtävä samoin. Tältä pohjalta on syntynyt nopeasti kasvava yhteisö, joka kokoaa piiriinsä nämä miehet ja heidän perheensä. Näyttää siltä, että tämä mies ja satakunta hänen kaltaistaan on todellakin toipunut.

Tiedän henkilökohtaisesti parikymmentä tapausta, joissa kaikki muut menetelmät olivat epäonnistuneet täydellisesti.”

Tohtori Silkworth oli hoitanut Townsin sairaalan alkoholisteja jo usean vuoden ajan ennen vuotta 1934, eikä hän ollut menestynyt tehtävässään. Sitten Bill koki hengellisen kokemuksen ja löysi ratkaisun alkoholiongelmansa kolmannella käyntikerrallaan.

Myöhemmin siitä kehittyi hänen avustuksellaan AA:n toipumisohjelma.

Yksi asia jonka Bill huomasi Townsin sairaalassa olonsa aikana oli se, että hänen tulisi työskennellä toisten alkoholistien kanssa pysyäkseen itse raittiina. Hän huomasi myös sen, että alkoholismi on fyysinen ja henkinen sairaus, jonka kukistaisi vain hengellinen kokemus.

”Ison Kirjan” sivulla 25 kerrotaan, kuinka tohtori Silkworth oli hyvin tietoinen alkoholismien fyysisistä puolista:

”Lääkäri, joka pyynnöstämme antoi meille tämän kirjelmän, on ystävällisesti laajentanut lausuntoaan. Julkaisemme sen edempänä. Tässä lausunnossa hän vahvistaa sen minkä me, jotka olemme kärsineet alkoholismien piinan, tiedämme - että alkoholistin ruumis on yhtä epänormaali kuin hänen mielensä.

Meitä ei tyydyttänyt väite, että emme osanneet hillitä juomistamme, koska olimme sopeutumattomia, koska pakenimme todellisuutta, koska olimme suorastaan sielullisesti vajavaisia. Jossakin määrin tämä kaikki piti paikkansa.

Eräiden kohdalla jopa suuressa määrin. Mutta olemme varmoja siitä, että myös ruumiimme on sairas. Pidämme vajavaisena sellaista käsitystä alkoholismista, joka jättää pois ruumiillisen tekijän.” (Sivu 25, 1. kappale, rivit 1-13).

Tarkastelkaamme tätä epänormaalia fyysistä reaktiota alkoholiin. Alkoholi on myrkky. Normaali reaktio alkoholiin käyttöön on juoda yksi tai kaksi lasillista ja lopettaa. Mutta meidän reaktiomme on hyvin erilainen. Nautimme yksi tai kaksi lasillista päästäksemme vauhtiin.

Kirjan sivun 28 alareunassa tohtori Silkworth kertoo kuinka meidän tulee pidättäytyä kokonaan alkoholin käytöstä johtuen juuri tästä epänormaalista reaktiosta:

”Kaikilla näillä ja monilla muilla ihmisillä on yksi yhteinen oire: jos he alkavat juoda, heissä syntyy pakonomainen tarve. Tämä ilmiö saattaa olla, kuten me arvelemme, merkki allergiasta, joka erottaa nämä ihmiset muista ja tekee heistä erilaisia. Me emme tunne yhtään tapausta, jossa tämä tarve olisi saatu pysyvästi poistetuksi. Me emme osaa ehdottaa muuta kuin täydellistä pidättäytymistä alkoholista. (Sivu 28, alin kappale, rivit 1-3 ja rivit 4-7).

Tuskin mitään muuta lääketieteellistä tosiasiaa on koitettu todistaa vääräksi yhtä suurella antaumuksella ja yhtä huonoin tuloksin kuin yllämainittua. Tuhannet ja taas tuhannet alkoholistit ovat alkaneet uudelleen käyttää alkoholia uskoen vakaasti ettei edellä mainittu koske juuri heitä. Yhdenkään ei tiedetä toistaiseksi onnistuneen.

Alkoholinkäytön lopettaminen saattaisi olla toimiva ratkaisu, jos alkoholismi olisi pelkästään fyysinen sairaus, mutta tohtori Silkworth huomasi, että alkoholismiin liittyy myös mielenterveydellinen komponentti. Epätavallisen fyysisen reaktion lisäksi meille syntyy henkinen pakomielle. Alitajuntamme kertoo meille, että voimme hyvin, vaikka alkoholi kuljettaa meitä kohti alati lähestyvää kuolemaa. Huolimatta siitä, kuinka voimakkaasti toivomme voivamme lopettaa, päädyimme aina uudelleen juomaan.

Tohtori Silkworth kuvailee kirjeessään henkistä pakkomiellettä kirjan sivulla 27. Muista, että

tohtori Silkworth puhuu alkoholisteista kun hän kirjoittaa:

”Ihmiset juovat pohjimiltaan siksi, että he pitävät alkoholin vaikutuksesta. Tähän tunteeseen on vaikea tarttua, ja vaikka ihmiset myöntävät, että se on vaarallinen, jonkin ajan kuluttua he eivät erota todellista epätodellisesta. Heille elämä alkoholin vaikutuksen alaisena on ainoata normaalia elämää. He ovat levottomia, hermostuneita ja tyytymättömiä kunnes he voivat taas kokea helpotutusta, jonka muutama ryyppy tuo tullessaan. He näkevät etteivät nuo ryyppy koidu kohtalokkaiksi muille ihmisille.” (Sivu 27, ensimmäinen kappale, rivit 1-9).

Kirjan sivulla 54 rivin kolme lopusta alkaa kuvaus joka kertoo kuinka tämä henkinen pakkomielteille tappaa niin monta meistä.

”Eipä siis ihme, että olemme yrittäneet lukemattomia kertoja turhaan todistaa, että osaamme juoda niin kuin muut ihmiset. Jokainen epänormaalisti alkoholia käyttävä pitää visusti kiinni siitä, että jonakin päivänä, jotenkin, hän pystyy saamaan juomisensa kuriin ja nauttimaan siitä. Tämä harhakäsitys on hämmästyttävän sinnikäs. Monet kulkevat tämän käsityksen vallassa hulluuden ja kuoleman porteille saakka.” (Sivu 54, kappale yksi, rivit 3-11).

Henkistä pakkomiellettä kuvataan lisää sivulla 57, kun ensimmäiset raitistuneet alkoholistit kertovat, että riippumatta siitä, kuinka voimakas oma tahto alkoholistilla on lopettaa juominen, hän ei kykene siihen yksin.

”Se, joka ei pysty käyttämään alkoholia kohtuullisesti joutuu miettimään, miten hän voisi lopettaa kokonaan. Me tietysti oletamme, että lukija tahtoo lopettaa. Se, voiko ihminen jättää alkoholin ilman hengellistä apua, riippuu siitä missä määrin hän on kadottanut kykynsä päättää juoko hän vai ei. Monilla meistä on ollut mielestään luja luonne. Tahdoimme kovasti lakaista juomasta. Kuitenkin se oli meille mahdotonta. Tämä piirre alkoholismissa on hämmentävä - että emme kerta kaikkiaan osaa olla juomatta, vaikka tarve tai halu olisi kuinka suuri.” (Sivu 57, kolmas kappale, rivit 1-10).

Vaikka kuinka tuntisimme itsemme, ja tietäisimme alkoholinkäyttömme seuraukset, osaamme valehdella itsellemme että saatamme vielä jonain päivänä onnistua käyttämään alkoholia kuten normaalit ihmiset. Otamme ensimmäisen ryyppyn joka laukaisee meissä epänormaalin ruumiillisen tarpeen saada alkoholia lisää, sekä ajatuksissamme henkisen juomisen pakkomielteen joka ennen pitkää ajaa meidät äärimmäisiin kärsimyksiin. Kirjan sivulla 27 tohtori Silkworth kertoo kuinka meidän ainoa toivomme on täydellinen elämäntapamuutos. Hän kirjoittaa:

”Kun he ovat taas antaneet periksi halulleen, kuten niin monet tekevät ja syntyy pakonomainen tarve, he aloittavat ryyppykauden, joka on meille kaikille tuttu, selviävät, katuvat ja päättävät vakaasti etteivät koskaan enää juo. Tämä toistuu toistumistaan, ja jo ihminen ei koe täydellistä sielullista muutosta, toipumisesta ei ole juuri toiveita.” (Sivu 27, ensimmäinen kappale, rivit 9-15).

Näin alkoholismisairauksien lääkäri kertoo meille, kuinka terveydenhoitoalan ammattilaiset eivät voi meitä auttaa. Meidän ainoa toivomme on, täydellinen sielullinen muutos.

Käymme nyt läpi ne tapahtumat ja toimenpiteet jotka perustajajäsenemme Bill W, koki ja teki toipuessaan itse alkoholismista.

Joillakin ihmisillä on vaikeuksia samaistua Billin tarinan, koska hän vaipui niin syvälle alkoholismiin ja oli ns. toivoton tapaus. Tässä kohden kirjaa, samoin kuin myös muissa kohdissa toivomme, että etsit samankaltaisuuksia erilaisuuksien sijaan.

Yritä selvittää ne kohdat joissa voit samaistua Billiin, siinä miten hän jatkoi juomistaan kauan sen jälkeen, kun siitä oli tullut ongelma.

Bill kuvailee tarinansa seitsemällä ensimmäisellä sivulla sitä, kuinka hänen juomatottumuk-

sensa kasvoi tasaiseen tahtiin. Muutamassa vuodessa hän menetti kaiken. Hänestä tuli työtön ja toivoton alkoholisti.

Sivulla 36 Bill tekee tarkan havainnon. Hän tajuaa että alkoholista on tullut hänen herransa. Hän on lyöty – täydellisesti kukistettu:

”Sanat eivät pysty kuvaamaan sitä yksinäisyyttä ja epätoivoa, joka minut valtasi, kun vajosin itsesäälin suohon. Joka puolella ympärilläni näin vajottavaa lentohiekkaa. Olin kohdannut voittajanani. Minut oli lannistettu. Alkoholista oli tullut minun herrani.” (Sivu 36, alin kappale, rivit 1-5).

Mutta Bill ei voi lopettaa juomista pelkästään oman halunsa voimin. Marraskuun lopussa, vuonna 1934 hänen luonaan vierailee vanha koulukaveri Ebby T. Bill on silloin juovuksissa. Ebby on ollut raittiina useita vuosia. Kun Bill kysyy Ebbyltä kuinka hän lopetti juomisen. Ebby kertoo hänelle: ”Tulin uskoon.” Bill oli tyrmistynyt, mutta hän antoi Ebbyn jatkaa koska, kuten hän kirjoittaa: ”Minun ginini kestää pitempään kuin hänen saarnansa.” Ebby kertoi kuinka hän oli löytänyt ryhmän ihmisiä, jotka luottavat itseään korkeampaan Voimaan ja kuinka he elävät siitä Voimasta saadun ohjauksen mukaisesti. Vuonna 1934 tätä organisaatiota kutsuttiin Oxford Ryhmiksi.

Oxford Ryhmä oli elämäntavat muuttava toveriseura, joka hyödyntää neljää hengellistä aktiiviteettiä. Nämä ovat:

1. Jakaminen ja todistaminen - AA:n neljäs, viides ja kahdestoista askel.
2. Antautuminen - AA:n ensimmäinen, toinen ja kolmas askel
3. Sovinto - AA:n kahdeksas ja yhdeksäs askel
4. Hiljentyminen ja ohjaus - AA:n yhdestoista askel

Ebby tarjoaa Billille Oxford Ryhmän ratkaisua. Ensimmäisen kerran Bill ajattelee, että hän saattaisi muuttaa omaa elämäänsä luovuttamalla tahtonsa hänen oman käsityksensä mukaiselle Jumalalle.

Pian Ebbyn vierailun jälkeen Bill joutuu Towns sairaalaan. Siellä hänet vieroitettiin fyysisesti alkoholista kolmannen kerran sinä vuonna tohtori Silkworthin toimesta.

Sairaalassa ollessaan Bill alkaa kokeilla Oxford Ryhmän hengellisiä toimintaperiaatteita.

Sivulla 41 Bill antautuu täydellisesti:

”Siellä minä annoin itseni nöyrästi Jumalalle sellaisena kuin minä Hänet silloin käsitin, ja pyysin Häntä tekemään minulle niin kuin parhaaksi näkee. Minä antauduin varauksetta Jumalan huomioon ja johdatukseen.” (Sivu 41, ensimmäinen kappale, rivit 1-4).

Sitten hän kertoo omista vajavaisuuksistaan Ebbylle:

”... Kohtasin syntini säälimättä ja pyysin uutta Ystävääni ottamaan ne pois juurineen päiviin... Koulutoverini kävi katsomassa minua ja minä tein selkoa hänelle kaikista ongelmistani ja puutteellisuuksistani.” (Sivu 41, ensimmäinen kappale, rivit 6-8; toinen kappale, rivit 1-2).

Kun Bill kirjoitti ”Kohtasin syntini säälimättä...”, hän käytti Oxford Ryhmän käsitystä sanasta ”synti”. Heidän käsityksensä mukaan syntiä on kaikki se joka erottaa meidät Jumalasta. Äärimmäinen itsekeskeisyys ja oman mielihyvän asettaminen kaiken muun edelle, on Oxford ryhmien mukaan pahin syntimme. Se poistuu kun aletaan seurata Jumalan tahtoa oman tahdon sijaan.

Seuraavan kappaleen alussa Bill myöntyy tekemään sovinnon. Tämä on tärkeä askel siirtäessä ongelmallisesta itsekeskeisyydestä elämämaisestä kohti ratkaisua jossa luotetaan,

korkeamman voiman tahtoon:

"... Me laadimme luettelon ihmisistä, joita olin loukannut tai joita kohtaan kannoin kaunaa. Ilmaisin olevani halukas lähestymään näitä ihmisiä ja myöntämään tekemäni vääryydet. Minun asiani ei ollut arvostella heitä. Minun tuli oikaista tekemäni vääryydet parhaan kykyne mukaan." (Sivu 41, toinen kappale, rivit 2-7).

Seuraavassa kappaleessa Bill opettelee hiljentymistä ja ohjausta. Nämä toimenpiteet ovat välttämättömiä voidaksemme luoda kaksisuuntaisen toimivan yhteyden Maailmankaikkeuden Hengen kanssa.

"Jouduin käymään läpi ajatteluani uuden Jumala-tietoisuuden valossa. Terve järkeni rupesi näyttämään epäterveeltä. Epäilysten tullen minun piti istua hiljaa ja pyytää johdatusta ja voimaa, että kohtaisin ongelmani Hänen tahtonsa mukaisesti." (Sivu 41, kolmas kappale, rivit 1-5).

Sivulla 42 Ebby kertoo kuinka tärkeää on todistaminen toisille. Bill kirjoittaa:

"Erityisen tärkeätä oli, että tekisin työtä muiden kanssa niin kuin hän minun. Usko ilman tekoja on kuollut, hän sanoi. Ja mikä on kammottavan totta, kun kyseessä on alkoholisti! Sillä jos alkoholisti ei täydennä ja laajenna hengellistä elämäänsä teoilla ja uhrautumalla muiden vuoksi, hän ei selviä eräistä koetuksista ja vaikeuksista, jotka häntä odottavat. Jos hän ei tee työtä. Hän rupeaa varmasti taas juomaan, ja jos hän rupeaa juomaan, se on hänelle kuolemaksiksi. Kuolleen miehen usko on totisesti kuollut. Meidän laitamme on näin." (Sivu 42, neljäs kappale, rivit 2-11).

Bill seuraa Oxford Ryhmän antamia ohjeita ja hän kohtaa äkillisen muutoskokemuksen. Hänessä tapahtuu "täydellinen psyykinen muutos" josta tohtori Silkworth puhuu kappaleessa "Lääkäriin mielipide." Bill kuvailee omaa hengellistä heräämistään näin:

"Ystäväni ehdotukset olivat mullistavia ja vaativia. Mutta kun minä hyväksyin ne kokonaan, vaikutus oli valtava. En ollut ikinä kokenut sellaista voiton huumaa, jota seurasi rauha ja tyyneys. Luottamukseni oli täydellinen. Tunsin kohoavani, kuin puhdas vuoristotuuli olisi puhaltanut lävitseni. Useimpien ihmisten luo Jumala tulee vähitellen, mutta minuun Hän vaikutti äkkiä ja pohjia myöten". (Sivu 41, alin kappale, rivit 1-7).

Billin elämä oli muuttunut. Hän ei ottanut ryyppyäkään sen jälkeen.

"Isossa Kirjassa" on myös muita esimerkkejä joissa käsitellään alkoholismien fyysisiä ja henkisiä vaikutuksia ja miten elämämme on muodostunut hallitsemattomaksi juomisemme vuoksi. Jos haluat tietää lisää ole hyvä ja lue itse. Joka tapauksessa toivomme, että olemme kertooneet sinulle tarpeeksi, jotta haluat jatkaa. Olemme lähtemässä henkilökohtaiselle matkalle kohti sitä hengellistä kokemusta joka muuttaa elämämme. Kuka on valmis ottamaan ensimmäisen askeleen?

1. askel: Myönsimme olevamme voimattomia alkoholin suhteen ja että olimme menettäneet elämämme hallinnan.

"Ison Kirjan" kirjoittajat kertovat meille yksityiskohtaisesti mitä meidän tulee tehdä. Sivulla 54 he kirjoittavat:

"Olemme oppineet, että meidän on myönnettävä itsellemme olevamme alkoholisteja. Tämä on ensimmäinen askel kohti toipumista. Se harhakäsitys, että olemme niin kuin muut, jos ei tänään niin huomenna, on murskattava". (Sivu 54, toinen kappale, rivit 1-4).

Aiomme hetken päästä pyytää jokaista vuorollaan vastaamaan yksikertaiseen kysymykseen. "Oletteko valmiita myöntämään syvällä sisimmässänne, että olette voimattomia alkoholiin nähden?" Toisin sanoen: "Oletko alkoholisti?" Mutta jos ette ole vakuuttuneita alkoholismistanne ja että elämänne ei ole muodostunut hallitsemattomaksi, kertokaa myös se meille.

Teidän kumminne tai hengellinen avustajanne on valmis viettämään aikaa kanssanne tällä

viikolla keskustellakseen kanssanne. Haluamme tarjota teille parhaan mahdollisen tilaisuuden oppia ymmärtämään ja tiedostamaan tämän sairauden todellisen luonteen.

Ehkä sinä et ole alkoholisti. Ehkä olet joutunut tänne vahingossa. Haluamme sinun ymmärtävän, että me itse olemme mieluummin vahingossa tämän toveriseuran sisällä kuin vahingossa sen ulkopuolella, juomassa ja kuolemassa. Tätäkin vaihtoehtoa kannattaa miettiä.

Tässä ensimmäisen askeleen kysymys, johon voitte vastata kukin vuorollanne: Myönnätkö syväällä sisimmässäsi, että olet alkoholisti?

Kaikki te, jotka vastasitte tähän kysymykseen kyllä, olette ottaneet ensimmäisen askeleen.

Tämä riittää tältä illalta. Kuluneen tunnin aikana olemme käsitelleet n. 50 sivua ”Isosta Kirjasta” nimeltä Nimettömät Alkoholistit (Anonyymit Alkoholistit) ja olemme ottaneet ensimmäisen Askeleen.

Ensi viikolla keskustelemme toisesta, kolmannesta ja neljännestä askeleesta. Otamme toisen ja kolmannen askeleen kokouksen aikana ja annamme teille ohjeita siitä kuinka neljäs askel tehdään. Tulet läpikäymään neljännen askeleen mukaisen inventaarion ja jaat sen kummisi tai hengellisen avustajasi kanssa toisen ja kolmannen istunnon välisenä aikana.

Onko kenelläkään mitään kysyttävää?

Toinen kokous

TERVETULOA AA:n kokoussarjan toiseen kokoukseen. Teemme yhdessä kaksitoista askelta niiden toimintaehdotusten mukaisesti, jotka löytyvät AA:n ”Isosta kirjasta” ja varhaisimpien jäsenten henkilökohtaisista kokemuksista.

Meidän nimemme ovat _____ ja _____ ja olemme AA:n jäseniä. Tämä on meille eräs tapa olla palvelemissa muita, ja samalla itse kasvaa ”hengellisessä yhteisössämme”.

Tässä kokouksessa teemme yhdessä toisen ja kolmannen askeleen ja kerromme sinulle suuntaviivoja neljättä askelta varten. Ensi viikon aikana jokainen jakaa neljännen askeleen inventaarinsa jonkun toisen henkilön kanssa. Vanhemmat jäsenemme ovat kertoneet meille, että ainoa tie ”Ison kirjan” ymmärtämiseen on yrittää selittää sitä toiselle. He ovat oikeassa. ”Iso kirja” on toipumisemme oppikirja. Emme tajunneet miten vähän sitä tunsimme ennen kuin aloimme pitää näitä kokouksia.

Ennen kuin aloitamme, haluamme varmistaa, että jokaisella täällä olevalla aloittajalla on joku vanhempi jäsen apunaan ja tukenaan. On tärkeää ja välttämätöntäkin, että tukija, kummi kuten sanomme, ja aloittaja osallistuvat näihin kokouksiin yhdessä. Onko nyt joku paikalla olevista aloittajista ilman kummia?

Onko paikalla ketään, jolla ei ollut viime viikolla tilaisuutta ottaa ensimmäistä askelta, ja haluaisi tehdä sen nyt? (Jos on, kysy voitko (tai voitteko) myöntää sisimmässäsi itsellesi, että olet alkoholisti? Ne, jotka vastasivat kyllä, ovat ottaneet ensimmäisen askeleen.)

Kuten viime viikolla kerroimme, AA:n ”Iso kirja” sisältää yksityiskohtaiset ohjeet siitä, miten voisimme toipua alkoholismista löytämällä jonkin itseämme suuremman voiman. Tämä voima poistaa pakkomielteemme juomiseen, ja ohjaa meidät ”uudenlaiseen vapauteen ja uudenlaiseen onneen.”

Aloittakaamme kertaamalla lyhyesti, mitä olemme tähän mennessä löytäneet.

”Ison kirjan” sivulla 81, toiseksi alimmassa kappaleessa (”seitsemäs” taskupainos) on yhteenveto koko toipumisprosessista. Kirjoittajat sanovat näin:

”...sillä emme olleet sairaita vain mieleltämme ja ruumiiltamme, vaan myös hengellisesti. Kun hengellinen tauti on voitettu, silloin tervehtyvät mieli ja ruumiskin.”

Päämäärämme on parantaa hengellinen sairaus, joka on erottanut meidät Jumalasta, sellaisena kuin itse kukin sen käsitämme, ja tuominut tähän asti meidät elämään alkoholismien kurjuudessa.

Jos olemme hengellisesti sairaita, miten voimme selviytyä siitä?

Kirjoittajat kertovat meille, että meidän tulee kokea psyykkinen muutos - hengellinen herääminen.

Tohtori Silkworth kuvailee tällaisen muutoksen vaikutusta alkoholistiin ”Ison kirjan” alussa sivulla 27 (”seitsemäs” taskupainos), otsikolla ”Lääkäriin mielipide” seuraavasti:

”Toisaalta - ja tämä saattaa vaikuttaa oudolta ihmisestä, joka ei tunne asiaa - kun sielullinen muutos on tapahtunut, ihminen, joka vaikutti tuohon tuomitulta, jolla oli valtavasti täysin ylivoimaisia ongelmia, pystyykin äkkiä helposti hallitsemaan juomisen haluaan, eikä hänen tarvitse ponnistella muuten kuin noudattaakseen eräitä yksinkertaisia ohjeita.”

Mitä nämä yksinkertaiset ohjeet sitten ovat? Ne ovat: ”Luota korkeampaan voimaan” ja ”sii-voa elämäsi” sekä ”auta toisia”. Näitä suuntaviivoja seuraamalla meidän on mahdollista kokea sielullinen muutos joka poistaa riippuvuutemme alkoholista.

Viime viikolla aloitimme matkamme tähän hengelliseen heräämiseen ottamalla 1. askeleen.

Me myönsimme sisimmässämme itsellemme, että olimme voimattomia alkoholiin nähden ja että olimme alkoholisteja. ”Iso kirja ” sanoo: ”Tämä on ensimmäinen askel toipumiseen.” ”Myöntämisenne on saavutus sillä useimmat alkoholistit kieltävät itseltään sekä epänormaalien alkoholinkäyttönsä, että sen seuraukset.”

Ja sitten jatketaan...

2. askel: Opimme uskomaan, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.

Nyt kun olemme myöntäneet alkoholismimme, voi olla syytä katsoa, mitä on tehtävä jos aiomme toipua alkoholismista. Sivulla 65 todetaan näin:

”Jos jokin moraalinen järjestelmä tai parempi elämänfilosofia riittäisivät lannistamaan alkoholismia, monet meistä olisivat toipuneet jo aikoja sitten. Mutta saimme huomata, etteivät järjestelmät tai filosofiat pystyneet pelastamaan meitä vaikka olisimme kuinka yrittäneet. Sopi toivoa olevansa moraalinen tai löytävänsä filosofista lohtua, sopi tahtoa kaikin voimin, mutta voimia puuttui. Inhimilliset voimavaramme, joita tahto hallitsee, eivät riittäneet. Ne pettivät täysin.”

Miten ihmeessä sitten löytäisimme tämän korkeamman voiman? Vastaus on ”Ison kirjan” lopussa, liitteessä II, otsikolla ”Hengellinen kokemus”, sivu 553:

”Tahdomme sanoa painokkaasti, että jokainen alkoholisti, joka kykenee kohtaamaan ongelmansa rehellisesti meidän kokemuksemme valossa, voi toipua, mikäli hän ei sulje pois mielestään kaikkia hengellisiä käsitteitä. Vain suvaitsemattomuus ja härkäpäinen kieltäminen voivat johtaa täydelliseen epäonnistumiseen. Kokemuksemme mukaan kenenkään ei tarvitse joutua pulaan ohjelmamme hengellisyyden takia. Halukkuus, rehellisyys ja avoin mieli ovat toipumisen ydin. Mutta ne ovat välttämättömiä.”

Kirjoittajat kertovat meille, että elämämme pimeys johtuu vain ylimielisyydestämme ja lyhytnäköisyydestämme, ja että juuri ne sulkevat meidät ulos ”hengen valosta”. Bill W:llä, toisella perustajajäsenellämme, oli kovasti vaikeuksia hyväksyä hengellistä ratkaisua alkoholismiinsa. Luvussa ”Billin tarina” kuvataan, miten hän toisen askeleen mukaisesti oppi uskomaan.

Marraskuun lopulla 1934 Ebby T. vieraili Billin luona New Yorkissa. Tämän vierailun aikana Bill ensimmäisen kerran alkoi oppia jotain hänen oman käsityksensä mukaisesta Jumalasta. Katsokaamme kertomuksen kohtaa sivulta 40. Kuten viime viikolla kerroimme, Ebby oli Billin opiskeluaikaisia ystäviä ja myöhemmin ryyppykaveri. Hän oli ollut raittiina useampia kuukausia Oxford ryhmässä. Hän kertoi Billille elämänsä muuttuneen Oxford-ryhmän neljän hengellisen periaatteen tuloksena.

Bill tuntee itsensä varsin kiusaantuneeksi, kun Ebby alkaa puhua Jumalasta. Hän kuitenkin kuuntelee, koska hän tajuaa sen tosiasian, että Ebbyn elämä oli muuttunut - hän oli raittiina ensimmäistä kertaa vuosikausiin:

”Vaikka näin elävän esimerkin edessäni, en päässyt eroon entisistä ennakkoluuloistani. Sana ”Jumala” herätti minussa yhä vastenmielisyyttä. Kun tuli puhe siitä, että Jumala voisi merkitä jotain minulle henkilökohtaisesti, vastenmielisyyys vain kasvoi. En pitänyt ajatuksesta. Minä saatoin hyväksyä sellaiset käsitteet kuin Luova Järki, Maailmankaikkeuden tai Luonnon Henki, mutta vastustin ajatusta jostakin taivaallisesta hallitsijasta, olipa hänen valtansa sitten kuinka rakastava tahansa. Olen sen jälkeen keskustellut monen ihmisen kanssa, jotka ovat tunteneet samoin.”

Mutta sitten Ebby esitteli Billille toisenlaisen lähestymistavan: ”Ystäväni ehdotti aivan uudenlaista ajatusta”. Hän sanoi: ”Miksi sinä et omaksu Jumalasta omaa käsitystäsi?”

”Se meni perille. Se sulatti älyllisen jäävuoren, jonka varjossa olin elänyt ja palellut vuosikau-

det. Seisoin lopultakin auringonpaisteessa. Ei tarvinnut muuta kuin halukkuutta uskoa voimaan, joka on minua itseäni suurempi. Alkuun pääsemiseksi minulta ei vaadittu muuta. Käsitin, että saatoin lähteä tästä liikkeelle. Perustaksi riitti täydellinen halukkuus, jos mieli teki päästä siihen, missä ystäväni oli. Ja sitä minä todellakin halusin.”

Ja näin siis Bill aloitti matkansa kohti oman käsityksensä mukaista Jumalaa ja kestäväää raittutta. Ja tämä kaikki alkoi, koska hän oli halukas uskomaan.

Katsotaanpa sitten, miten ”Ison kirjan” kirjoittajat kuvailevat Jumalaa. Sivulla 66 (viimeinen rivi) he pyytävät meitä siirtämään sivuun ajatuksemme ja mielipiteemme erilaisista hengellisistä ja uskonnollisista opinkappaleista, ja keskittymään omaan käsitykseen Hänestä. Mikäli näin teemme, alamme ehkä tajuta, että AA:n ehdottamassa hengellisessä ratkaisussa alkoholiongelmaamme saattaisi hyvinkin olla itua.

He kirjoittavat:

”Huomasimme, että heti kun olimme valmiit sivuuttamaan ennakkoluulot ja ilmaisemaan edes halukkuutta uskoa johonkin itseämme suurempaan voimaan, tuloksia alkoi näkyä, vaikka meidän itse kunkin oli mahdotonta määritellä tai käsittää tuota voimaa, joka on Jumala.”

Periaatteessa Ison kirjan kirjoittajat sanovat meille, että on mahdotonta määritellä Jumalaa. Meidän olisi syytä lopettaa yritys käsittää Hänet järjellämme, ja alkaa sen sijaan hyväksyä korkein voima sydämellämme. Sivulla 67 he kirjoittavat edelleen:

”Kun siis puhumme Jumalasta, tarkoitamme sinun omaa käsitystäsi Jumalasta. Tämä koskee muitakin hengellisiä kysymyksiä, joita tässä kirjassa käsitellään. Jos sinulla on ennakkoluuloja ja hengellisiä sanoja kohtaan, älä anna niiden estää sinua kyselemästä rehellisesti itseltäsi, mitä nuo sanat merkitsevät sinulle. Mitään muuta meiltä ei edellytetty. Tältä pohjalta hengellinen kasvu oli mahdollinen ja saimme ensimmäisen kerran tietoisuuden suhteen Jumalaan sellaisena kuin hänet käsitimme. Myöhemmin huomasimme hyväksyvämme monia sellaisia asioita, jotka ennen olivat olleet täysin tavoittamattomissa. Se oli kasvua, ja jostain sen oli alettava. Me lähdimme siitä käsityksestä, joka meillä oli, oli se sitten kuinka rajoittunut hyvänsä.”

Joskus meidän on pakko ajaa elämämme todellakin aivan tuhon partaalle ja katsottava kuolemaa silmästä silmään, ennen kuin olemme halukkaita tiedostamaan korkeamman voiman läsnäolon. Mutta kaikkein itsepäisimmilläkkin meistä on toivoa.

Sivulla 68 kirjoittajat kertovat, että useimmat meistä oppivat lopulta:

”...Kun näimme silmiemme edessä tuohon vievän tien, aloimme ajatella uskon asioita samalla tavalla avoimin mielin, kuin useimpia muitakin asioita. Alkoholiksi osaa kyllä vakuuttaa. Se höykytti meitä niin, että tulimme lopulta järkiimme. Joskus tie oli raskas, ja me toivoimme, ettei muiden tarvitsisi pitää kiinni ennakkoluuloistaan yhtä kauan kuin eräiden meistä.”

Ja sivulla 71 kirjoittajat esittävät miten toisten esimerkki ja kokemukset alkoivat vaikuttaa:

”Kun näimme, että muut ratkaisivat ongelmansa sillä, että alkoivat luottaa maailmankaikkeuden henkeen, ei meidän auttanut muu kuin lakata epäilemästä Jumalan voimaa. Meidän omat ajatuksemme eivät toimineet. Mutta Jumala-ajatus toimi”.

Jälleen kerran meidän on tehtävä päätös. Meidän on päätettävä uskomme vai olemmeko uskomatta Luojaan, korkeampaan voimaan, Jumalaan sellaisena kuin Hänet käsitämme. Sivulla 72 lukee tällä tavalla:

”Kun meistä oli tullut alkoholisteja, kun itse aiheuttamamme ahdinko oli niin ylivoimainen ettei sitä voinut siirtää eikä kiertää, meidän oli kohdattava pelottomasti ajatus, että joko Jumala on kaikki tai sitten Jumala ei ole mitään. Jumala joko on tai häntä ei ole. Mikä on sinun valintasi tulee olemaan?”

Nyt on aika valita. Olemmeko halukkaita myöntämään, että on olemassa Korkeampi Voima? Jos olemme, olemme myös valmiit ottamaan toisen askeleen.

Sivulta 67 löydämme ohjeen:

”Ei tarvitse kysyä itseltään kuin yksi lyhyt kysymys: Uskonko tai olenko halukas uskomaan, että on olemassa minua suurempi voima? Niin pian kuin ihminen pystyy sanomaan, että hän uskoo tai on halukas uskomaan, me vakuutamme hänelle, että hän on päässyt alkuun. Me olemme saaneet kerran toisensa jälkeen nähdä, kuinka tällaisen vaatimattoman kulmakiven varaan voidaan rakentaa toimiva hengellinen elämä.”

Kuka on valmis siirtymään toipumisohjelmassamme eteenpäin? Tämä on toisen askeleen kysymys: Vastatkaa seuraavaan kysymykseen yksi kerrallaan joko kyllä tai ei.

”Uskonko nyt, tai olenko halukas uskomaan, että on olemassa minua itseäni suurempi voima?”

Ne jotka vastasivat kyllä, ovat ottaneet toisen askeleen. Siirrymme nyt tarkastelemaan kolmatta askelta.

3. askel: Päätimme kääntää tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan, sellaisena kuin hänet käsitimme.

Tämä askel alkaa ”Ison kirjan” sivulta 78 ja kirjan kirjoittajat kertovat näin:

”Tultuamme tästä vakuuttuneiksi olimme kolmannessa askeleessa...”

Tultuamme vakuuttuneiksi mistä? Jos olemme ottaneet toisen askeleen, olemme antaneet mahdollisuuden sille, että jokin itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme. Nyt meidän pitää tehdä päätös saadaksemme tämän voima toimimaan.

Toisin sanoen, meidän on annettava Korkeammalle Voimalle tilaa ja käännettävä oma tahtomme Hänen tahtonsa mukaiseksi.

Sivuilla 78 - 80 (7. taskupainos) ”Ison kirjan” tekijät tarkastelevat ihmisen omaa tahtoa ja Jumalan tahtoa hyvin yksityiskohtaisesti. Sivulla 78 he selittävät meidän olevan kuin näyttelijöitä, jotka laiminlyövät oman roolityönsä yrittäessään valvoa ja kontrolloida kaikkien muiden tekemisiä ja koko näytelmän yksityiskohtia:

”Ensimmäiseksi meidän oli vakuutettava siitä, että oman tahdon voimalla ei kenenkään elämä ota onnistuakseen. Eläessämme sillä pohjalla jouduimme aina ristiriitaan jonkin tai jonkun kanssa silloinkin, kun vaikuttimemme olivat hyvät. Monet yrittävät selvitä omin voimin. Kukin on kuin näyttelijä, joka tahtoo ohjata koko esityksen, joka yrittää yhtenäen muuttaa valoja, tansseja, lavastusta ja muiden näyttelijöiden asemia oman mielensä mukaiseksi.”

Eikö kuulostakin tutulta? Vaikuttaa siltä, että me aina yritämme todistaa kaikille muille, että heillä menisi paremmin jos tekisivät asiat niin kuin me tahdomme. Eikö tämä tunnu melko omahyväiseltä?

Sivulla 79 kirjoittajat toteavat, että juuri tämä itsekkyyys ja itsekeskeisyys ovat johtaneet meidät vaikeuksiin. Meidän on otettava vastuu omasta itsekkyydestämme ja pyydettyä apua päästäksemme eron tästä huonosta luonteenpiirteestämme:

”Itsekkyyys - itsekeskeisyys. Siinä on käsittääksemme vaikeuksiemme alku ja juuri. Sadassa eri muodossa meitä ajava pelko, itsepetos, oman edun tavoittelu ja itsesääli saavat meidät astumaan muiden varpaille, ja muut vastaavat samalla mitalla. Joskus ihmiset loukkaavat meitä näennäisesti ilman syytä, mutta poikkeuksetta voimme löytää menneisyydestä omaan etuumme perustuvia ratkaisuja, jotka myöhemmin asettavat meidät alttiiksi loukkauksille”.

”Joten vaikeutemme ovat mielestämme pohjimmiltaan itse aiheutettuja. Ne nousevat meistä

itsestämme, ja alkoholisti on äärimmäinen esimerkki omille teilleen karanneesta uhmasta, vaikka asianomainen ei useinkaan itse ajattele niin. Ennen muuta meidän alkoholistien on päästävä eroon tästä itsekkyydestä. Meidän on pakko, tai muuten se tappaa meidät. Jumala tekee sen mahdolliseksi. Usein ei näytä olevan muuta tapaa päästä kokonaan eroon minästä.”

Sitten seuraavalla sivulla 80 kirjoittajat kertovat, mitä on tehtävä, jos haluamme luopua itsekkyydestä:

”Tästä oli kysymys. Ensinnäkin meidän on lakattava leikkimästä Jumalaa. Eihän siitä mitään tullut. Sitten päätimme, että tästä lähtien olisi Jumala ohjaajamme elämän näytelmässä. Hän on päällikkö, me hänen apulaisiaan. Hän on Isä ja me hänen lapsiaan. Useimmat hyvät ajatukset ovat yksinkertaisia, ja tämä käsitys oli kantava kivi siinä uudessa riemukaaressa, jonka kautta me astuimme vapauteen.”

”Kun vilpittömästi omaksuimme tämän kannan, siitä seurasi monia tärkeitä asioita. Meillä oli uusi työnantaja. Koska hän oli kaikkivaltias, hän antoi meille kaiken tarvitsemamme, kunhan pysyttelimme häntä lähellä ja teimme hänen työtään hyvin.”

Meidän on löydettävä oma paikkamme maailmassa. Kunhan vain astumme itse vähän sivummalle ja asetamme Jumalan ensisijalle, tulemme hämmästyttämään, miten paljon paremmaksi oma elämämme muodostuu. Alamme tulla vähitellen tietoisiksi jonkun itseämme suuremman voiman läsnäolosta.

Sivulla 80 Ison kirjan kirjoittajat selostavat tätä tietoisuutta:

”Tällaisessa asemassa meitä kiinnosti yhä vähemmän oma itsemme, omat vähäpätöiset ai-keemme ja suunnitelmamme. Yhä enemmän meitä alkoi kiinnostaa se, mitä me voisimme omalta osaltamme tehdä maailmassa. Tuntuessamme uuden voiman virtaavan meihin, saatuttuamme mielenrauhaa, kyetessämme kohtaamaan elämän ja tullessamme tietoisiksi Jumalan läsnäolosta, pelko tästä päivästä, huomisesta ja tulevasta alkoi hellittää. Olimme uudesti syntyneitä.”

Meidät on vedetty takaisin helvetin porteilta, ja olemme palanneet kertomaan, millaista siellä oli. Ja se ei ole kaunista kuvattavaa. Mutta nyt myös tajuamme, ettei meidän koskaan enää tarvitse joutua sinne uudelleen, mikäli muistamme jatkuvasti, kuka on vastuussa.

On jälleen päätöksen teon aika. ”Ison kirjan” tekijät kertovat, että nyt olemme valmiit ottamaan kolmannen askeleen. Sivulla 80 annetaan ohjeita:

”Olemme havainneet, että tämä hengellinen askel on hyvä ottaa jonkun ymmärtävän ihmisen seurassa, puolison, parhaan ystävän tai hengellisen neuvonantajan. Mutta Jumala on parempi kohdata yksin kuin sellaisen kanssa, joka ehkä ei ymmärrä. Sanamuoto ei tietenkään ollut välttämättä sama, kunhan ajatus pysyi samana ja ilmaisimme sen ilman varauksia. Tämä oli vasta alkua, vaikka vaikutus, mikäli otimme askeleen rehellisesti ja nöyrästi, oli usein suuri ja tuntui heti.”

Me olemme onnellisessa asemassa, sillä vuosien mittaan AA-yhteisö on kasvanut niin, ettei juuri kenenkään aloittajan tarvitse ottaa kolmatta askelta yksin. Me olemme tänään täällä ottaaksemme yhdessä kanssasi tämän suuren ja merkittävän askeleen.

Kirjan kirjoittajat kertovat että sanamuoto, jolla kolmas askel otetaan, on vapaa. Näin jokainen voi niin halutessaan joko muokata itse tai etsiä kirjallisuudesta sellaisen kolmannen askeleen sanamuodon joka tuntuu läheiseltä. Muistakaamme kuitenkin että olemme hyvin vakavissamme tekemässä lupausta siitä, että elämässämme kaikin voimin pyrimme kääntämään oman itsekkään tahtomme jonkun korkeamman voiman tahdon mukaiseksi. ”Ison kirjan” kirjoittajat tarjoavat meille esimerkin rukouksesta, jota voimme käyttää ottaessamme kolmannen askeleen. Se löytyy sivun 80 keskivaiheilta, ja kuuluu näin:

"Jumala, minä annan itseni sinulle, jotta tekisit minulla ja minulle niin kuin tahdot. Päästä minut itseni kahleista, että voin toteuttaa sinun tahtoasi paremmin. Ota pois minun vaikeuteni, että niiden voittaminen todistaisi niille, joita tahdon auttaa, sinun voimastasi, sinun rakkauttasi ja sinun viitoittamastasi elämäntiestä. Anna minun aina tehdä tahtosi mukaan."

Kokoustemme tarkoitus on tehdä AA:n ehdotetut askeleet "Ison Kirjan" mukaisesti.

Ne jotka ovat valmiit ottamaan kolmannen askeleen voitte nyt lukea tämän rukouksen yhdessä kanssamme (monisteessa kohta 1, kolmas askel).

"Jumala, minä..."

Ison Kirjan tekijöiden mukaan olemme nyt ottaneet kolmannen askeleen.

Vaikka olemmekin käyttäneet kohtuullisen paljon aikaa kolmeen ensimmäiseen askeleeseen, on hyvä huomata, että tähän mennessä olemme tehneet ainoastaan päätöksiä. Nyt meidän on aika ryhtyä eräisiin käytännön toimenpiteisiin, jotka tulevat viemään meitä eteenpäin jäljellä olevalla matkallamme jumalan luokse.

4. askel: Suoritimme pelottoman ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.

Sivun 81 "Ison kirjan" tekijät kertovat, mitä meidän on nyt tehtävä saadaksemme päätöksemme täytäntöön:

Sitten ryhdyimme tarmokkaaseen toimintaan. Ensimmäinen vaihe oli henkilökohtainen suur-siivous, jollaista monet meistä eivät olleet koskaan yrittäneet. Vaikka päätöksemme oli tärkeä ja ratkaiseva, sillä ei olisi juuri ollut pysyvää vaikutusta, ellei sitä olisi heti seurannut ankara pyrkimys kohdata ja yritys päästä eroon niistä asioista itsessämme, jotka olivat olleet esteenämme elämässämme.

Huomaa, että kirjoittajat sanovat heti. Tämä siis tarkoittaa, että otamme neljännen askeleen välittömästi kolmannen askeleen jälkeen. Meidän on päästävä eroon niistä asioista, jotka sotkevat ja vaikeuttavat elämäämme.

Olemme muodostamassa yhteyttä Jumalaan, sellaisena kun hänet ymmärrämme, yrittämällä poistaa ne luonteenpiirteemme kohdat, jotka ovat pitäneet meitä pimeässä. "Ison kirjan" kirjoittajat sanovat, että alkoholi oli vain oire. Totta se on. Vaikka lopetammekin juomisen, olemme silti erossa Luojustamme luonteen vikojen ja huonojen puolien vuoksi. Nyt on siis aika tarkastella näitä puutteitamme tekemällä inventaario.

"Ison kirjan" tekijät aloittavat vertailemalla henkilökohtaista inventaariota liikeyrityksen inventaarioon. Sivulla 81 he sanovat näin:

"Sen tähden aloitimme henkilökohtaisella inventaariolla. Tämä oli neljäs askel. Yritys, joka ei tee inventaariota säännöllisesti, menee nurin. Liike-elämässä inventaario merkitsee tosiasioiden etsimistä ja tosiasioiden myöntämistä.

Yhtenä sen tarkoituksena on saada selville totuus varastosta. On löydettävä vaurioitunut ja myyntikelvoton tavara, ja päästävä niistä eroon heti ja valittamatta."

Me siis aiomme soveltaa samaa tapaa omaan elämäämme kuin tehdään kaupallisessa inventaariossa. Tämä tarkoittaa, että aiomme tarkastella tilikirjamme hyviä ja huonoja puolia. Juuri tätähän inventaario on - saada selville, mikä on käyttökelpoista ja mikä ei - mikä on hyvää ja mikä on huonoa.

Sitten kirjoittajat sivulla 81 kertovat meille, miten neljännen askeleen inventaario on laadittava:

"Me teimme aivan samoin omassa elämässämme. Kävimme rehellisesti varaston läpi. Ensimmäisessä etsimme ne luonteen heikkoudet, jotka olivat aiheuttaneet epäonnistumisemme. Vakuutuneina siitä, että 'minä' sen eri muodoissa oli tappiomme aiheuttaja, tutkimme sen tavallisia ilmenemismuotoja."

Ennen kuin käymme tämän askeleen tekemisen yksityiskohtiin, haluamme painottaa muutamaa seikkaa. On hyvin tärkeää ymmärtää, ettei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä neljäs askel. Sivulla 82 annetaan esimerkki, mutta se on juuri sellainen - vain eräs esimerkki. Me tulemme käyttämään apuna myös hyvien ja huonojen luonteenpiirteiden tarkastuslistaa.

Tämän tyyppistä inventaariota tohtori Bob, joka oli toinen perustajajäsenistämme, sekä monet muut vanhemmat jäsenemme käyttivät monien vuosien ajan. Tohtori Bob uskoi, että aloittelijat tuli heti ohjata kaikkien kahdentoista askeleen läpi niiden yksinkertaisimmassa muodossa. Myöhemmin he voivat sitten työskennellä ohjelman parissa yksityiskohtaisemmin. Näin aloittelija pääsee heti toipumisen alkuun ja saa selkeän kuvan miten taistella sairautaan vastaan.

Tohtori Bobin mukaan itsekeskeisen elämäntavan aiheuttamat ongelmat voidaan ratkaista Korkeamman Voiman tahdon mukaisella elämällä, ja tämä on tehtävä niin pian kuin suinkin. Useissa tapauksissa hän johdatti potilaansa AA:n toipumisohjelman läpi niiden kolmen tai viiden vuorokauden aikana, jolloin tulokas oli St.Thomasin sairaalassa. Tuhannet ihmiset ovat toipuneet alkoholismista juuri tällä erittäin tehokkaalla asioiden lähestymistavallaan: pidetään asiat yksinkertaisena!

"Ison kirjan" tekijät vahvistavat tämän, mitä tohtori Bob on meille kertonut - ottakaa askeleet nopeasti. Meidän on selvitettävä totuus varastostamme, jotta voimme muuttaa sellaista käytäytymistämme, joka vetää meitä kohti entistä elämäntapaamme.

Sivulla 82 kirjoitetaan:

"Kävimme menneen elämämme läpi, perusteellisesti ja rehellisesti. Kun olimme näin tehneet, tarkastelimme sitä huolellisesti."

Huomatkaa, että kirjoittajat kehottavat meitä olemaan perusteellisia, ja sitten heti seuraavassa lauseessa antavat ohjeita, mitä tehdä kun olemme valmiit. Koska kaikki tämä sisältyy vain yhteen lauseeseen, voimme olettaa, että he kehottavat meitä suorittamaan tämän inventaarion yhdeltä istumalta.

Pidä mielessä, että tämä on vain eräs ehdotus. Voit käyttää tähän inventaarioon niin paljon aikaa kuin haluat, kunhan vain teet sen ja jaat sen tulokset kummisi tai hengellisen neuvonantajasi kanssa ennen ensi viikon kokousta.

Katsotaanpa sitten, mitä pannaan paperille. Sivuilla 81–87 tuodaan esiin erilaisia vajavuuksia, joista meidän olisi päästävä eroon, ja tavoitteita, joita kohti meidän olisi pyrittävä. Sivulla 81 meitä kehoitetaan vapautumaan kaunantunteesta:

"Kauna on virheistä ensimmäinen. Se tuhoaa alkoholisteja enemmän kuin mikään muu. Siitä ovat lähtöisin kaikenlaiset hengellisen sairauden muodot."

Kävimme käsiksi kaunantunteisiimme; kirjoitimme ne paperille. Teimme listan ihmisistä, instituutioista ja ajatuksista, joihin olimme suuttuneet."

Sivulla 83 kirjoittajat korostavat, että kauna ja katkeruus pitävät meitä erossa luojastamme. Meidän on päästävä eroon niistä, mikäli pyrimme kokonaisvaltaiseen sielulliseen muutokseen:

"On selvää, että elämä syvän kaunan vallassa on turhaa ja onnetonta. Juuri antaessamme periksi näille tunteille pilasimme ne hetket, joilla olisi voinut olla jotakin merkitystä. Mutta alkoholistille, jonka toivo on hengellisyyden huoltamisessa sekä kasvattamisessa, tämä kaunantunne on äärimmäisen vakava asia. Me pidämme sitä kohtalokkaana. Sillä kun hellimme näitä tunteita, suljemme itsemme pois hengen valon piiristä. Alkoholismin mielipuolisuus saa meidät taas valtaansa ja alamme juoda. Ja meille juominen on kuolemaksi."

Sitten kirjoittajat johdattavat meitä katsomaan omaa osuuttamme kussakin eri tapauksessa

nähdäksemme, miten meidän olisi toimittava hyvittääksemme tekemiämme virheitä (sivu 84):

”Palasimme taas luetteloomme. Heitimme mielestämme vääryydet, joita muut olivat meille tehneet, ja rupesimme päättäväisesti etsimään omia virheitämme. Olimmeko olleet itsekkäitä, epärehellisiä, peloissamme ja hakeneet omaa etuamme? Vaikka syntynyt tilanne ei olisi-kaan ollut kokonaan meidän syytämme, yritimme silti jättää toisen osapuolen kokonaan huomiotta. Mikä oli meidän syytämme? Mehän tutkimme itseämme emmekä muita. Kun huomasimme virheitä, merkitsimme ne muistiin. Teimme niistä kirjallisen luettelon. Myönsimme tekemämme vääryydet rehellisesti ja olimme halukkaita korjaamaan nämä asiat kuntoon.”

Tarkastellaanpa vielä uudestaan kolmatta virkettä: Milloin olimme olleet itsekkäitä, epärehellisiä, peloissamme ja hakeneet omaa etuamme? Tällainen käyttäytyminen perustuu ihmisen omaan tahtoon. Toisin sanoen ne ovat vastakohtia sellaisille periaatteille kuin rehellisyys, oikeamielisyys, epäitsekkyyden ja rakkaus. Oxford-ryhmä käytti näitä ominaisuuksia tarkistaakseen olivatko ajatuksemme ja tekomme Jumalan tahdon mukaisia.

Koska Bill W., tohtori Bob ja monet ”Ison kirjan” kirjoittajista kuuluivat Oxford-ryhmiin, he olivat tottuneet testaamaan, mitä olivat kirjoittaneet. Nyt he ehdottavat meille samaa tapaa - tarkastella toimintaamme. Meidän on tiedettävä mihin suuntaan olemme kulkemassa. Olemmeko liikkeellä kohti vapauttavaa todellisuutta vai uppoamassa katkeraan itsesäälin suohon? Itsekkytemme ja itsekeskeisyytemme ovat pitäneet meidät erossa Luojastamme. Annammeko niiden estää meitä löytämästä alkoholismiiimme ratkaisun?

Tarkistuslista: (liitteenä)

Osana inventaariotamme käytämme siis sellaisia käsitteitä kuin itsekkyyden, epärehellisyys, omaneduntavoittelu ja pelokkuus, tarkoituksena erottaa oma tahto Korkeamman Voiman tahdosta. Yhdennessätoista askeleessa sitten opimme käyttämään näitä samoja määritelmiä tarkastaaksemme kenen tahdosta aamumietiskelymme tulos on syntynyt.

Sitten meitä neuvotaan tarkastelemaan pelkojamme. Sivulla 84 (toiseksi alin kappale) kirjoitetaan; ”Tutkimme pelkojamme perusteellisesti. Kirjoitimme ne paperille...”

Seuraavassa kappaleessa meille kerrotaan pelkojemme katoavan, jos luotamme Korkeampaan Voimaamme. Kun pyrimme mieluummin Luojan tahdon mukaiseen käyttäytymiseen, kuin oman tahdon mukaiseen, parempia asioita tulee tapahtumaan.

”On ehkä olemassa parempi tie - meidän mielestämme on. Sillä nyt elämme toisella pohjalla, luotamme ja turvaamme Jumalaan. Luotamme Jumalan rajattomaan voimaan ennemmin kuin rajalliseen itseemme. Me olemme maailmassa toteuttamassa tehtävää, jonka hän meille antaa. Siinä määrin kuin teemme niin kuin katsomme hänen tahtovan ja luotamme nöyrästi häneen, siinä määrin meillä on tyyneyttä kohdatessamme onnettomuuksia. Sivulla 85 kirjoittajat mainitsevat lisää luonteen vikoja, joihin meidän tulee puuttua ja kehottavat meitä tekemään listan ihmisistä, joita olimme loukanneet. Tästä tulee hyvityslistamme - eli lista ihmisistä joiden suhteen meidän on oikaistava tekemiämme vääryyksiä:

”Tarkastelimme käyttäytymistämme menneiden vuosien aikana. Milloin olimme olleet itsekkäitä, epärehellisiä tai emme olleet ottaneet muita huomioon? Keitä olimme loukanneet? Olimmeko syyttä herättäneet mustasukkaisuutta, epäluuloja, katkeruutta? Mitä olimme tehneet väärin, miten meidän olisi pitänyt menetellä? Kirjoitimme tämän kaiken paperille ja tarkastelimme kirjoittamaamme.”

”Ison kirjan” tekijät ovat nyt useaan kertaan sanoneet, että inventaarion tulee olla kirjallinen. No, hyvä niin. Mutta nyt meidän on päätettävä, kuka hoitaa kirjoittamisen.

Billin tarinassa newyorkilainen perustajajäsenemme Bill W. kuvailee, miten hän suoritti neljännen askeleen inventaarionsa. Sivulla 41 (ylin kappale) hän kertoo näin:

”Kohtasin syntini säälimättä ja pyysin uutta Ystävääni ottamaan ne pois juurineen päivineen.”

Ja nyt huomatkaa, Bill ei sano: Kirjoitin ylös syntini säälimättä. Hän vain tiedostaa, että hänessä on joitain vikoja. Seuraavassa kappaleessa Bill kuvaa miten hän jakoi inventaarionsa tulokset kumminsa kanssa:

”Koulutoverini kävi katsomassa minua ja minä tein selkoa hänelle kaikista ongelmistani ja puutteellisuuksistani. Me laadimme luettelon ihmisistä, joita olin loukannut tai joita kohtaan kannoin kaunaa.”

Tässä jälleen Bill ei siis sano: ”Koulutoverini kävi katsomassa minua ja luin hänelle inventaarioni peloista ja katkeruuksista.” Hän ei myöskään sano: ”Tein luettelon ihmisistä...” Sen sijaan Bill kirjoittaa: ”Me laadimme luettelon ihmisistä ...”

Näin siis Bill ja Ebby yhdessä laativat hyvityslistan. Ajatellaanpa tätä vielä hetki. Bill on Townsin sairaalassa joulukuussa 1934, katkaisuhoidossa kolmatta kertaa sinä vuonna. Hän kärsii deliriumtremens -oireista. Hän on hyvin sairas mies. Ebby oli ollut raittiina useita kausia. Kumman luulette hoitaneen kirjoittamisen?

Inventaariota tehtäessä olemme havainneet hyväksi käyttää hyvien ja huonojen puolien - tarkistuslistaa. Nykyään tällaisia luetteloita neljänteen askeleeseen on AA:n piirissä runsaasti. Toivottavasti tämä esimerkkimme tarkistuslista auttaa sinua oman inventaariosi tekemisessä.

Washingtonin lehtinen sisältää tarkat ohjeet 4 askeleen inventaarion tekemiseksi:

”...Virheellisesti muutamat luulevat, että inventaario käsittelee paljolti maksamattomia velkoja sekä luettelon suorittamattomista anteeksipyyntöistä. Ongelmamme ovat paljon syvemmillä. Me tulemme havaitsemaan, että vaikeuksiemme juuret johtuvat katkeruuksista, väärästä ylpeydestä, kateudesta, mustasukkaisuudesta, itsekkyydestä ja monista muista asioista. Laiskuus on yksi tärkeimmistä. Toisin sanoen me teemme inventaarion luonteenpiirteistämme - asenteistamme muita kohtaan - todellisista elämän tavoistamme.” (Ote kirjasta: ”AA-An interpretation of our Twelve Steps, page 15).

Luonteenvioista tässä lehtisessä mainitaan kaunat, väärä ylpeys, kateus, mustasukkaisuus, itsekkyyden ja laiskuus. Epärehellisyyden ja pelon olemme lisänneet tähän tarkistuslistasta sivulta 75 ja Isosta kirjasta. Aika paljon vajavuuksia siis vasemmalla puolella. Entä sitten hyvät puolet?

Kirjoittajat luettelevat näitä tavoitteita pitkin ”Ison kirjan” viidettä lukua. Sivun 83 alalaidassa he kuvaavat, miten meidän tulisi suhtautua sellaisiin ihmisiin, jotka puolestaan ovat vahingoittaneet meitä:

”Pyysimme Jumalalta apua osoittaaksemme heitä kohtaan samaa kärsivällisyyttä, sääliä ja pitkämielisyyttä, jota osoitimme ilomielin sairaalle ystävälle. Kun joku loukkasi meitä, sanoimme itsellemme: Tämä ihminen on sairas. Miten voisin auttaa häntä? Jumala, älä anna minun suuttua. Tapahtukoon sinun tahtosi.”

Sivulla 87 esitetään lisää tavoitteita samalla kun tehdään yhteenvetoa koko inventaariosta.

Sivulla 79 kirjoitetaan tällä tavalla:

”Olemme tehneet luettelon kaunantunteistamme ja eritelleet niitä. Olemme alkaneet käsittää, kuinka turhia ja kohtalokkaita ne ovat. Olemme oppineet kärsivällisyyden, pitkämielisyyden ja hyvän tahdon alkeita suhteissa muihin, vihollisiimmekin...”

Hyviä luonteenpiirteitä on listattu lisää Washingtonin, D.C., ja AA Grapevine-lehden listassa. Tällaisia ovat mm. anteeksiantaminen, nöyryys, luottamus, epäitsekkyyden, toimeliaisuus, rehellisyys ja rakkaus.

Osoittaaksemme, miten helppoa neljännen askeleen inventaario on, tarjoamme nyt esimerkin. Tässä esimerkissä oletetaan, että kummi hoitaa kirjoittamisen. OK, aloitetaan!

Kummi aloittaa listan yläriviltä. Hän kirjoittaa ylös joitain henkilöitä, instituutioita ja ajatuksia, joita aloittelija yleensä tuntee tarvetta inventoida; vanhemmat, puoliso, lapset, ystävät, sukulaiset, pomot, työtoverit, poliisi, armeija, virkamiehet, oikeuslaitos, vankilat, hoitolaitokset, Jumala, uskonto jne. Kummi kirjoittaa näitä ylös sitä mukaa, kun niitä tulee esille.

Kummi pyytää aloittajaa katsomaan listaa ja rastittamaan luonteenvikoja, kun niitä ilmenee. Jos tulokas ei tähän itse kykene, kummi kyselee ja rastittaa sen mukaan.

Kummi aloittaa jakamisen tähän tapaan: Aletaan vaikka vanhemmista. Tunnetko äitiäsi kohtaan kaunaa? Mikäli tulokas vastaa myöntävästi, kummi laittaa rastittaa kauna-sanankohdalle. Kummi etenee listaa alas vasenta puolta ja kyselee: Oletko yrittänyt saada itsellesi etuja hänen kustannuksellaan? Oletko ollut hänelle kateellinen? Oletko hänelle mustasukkainen? Oletko ollut häntä kohtaan itsekäs tai epärehellinen? Pelkäätkö häntä?

Sen mukaan, mitä tulokas kertoo, kummi tekee asianmukaiset merkinnät. Sitten kummi pyytää aloittelijaa kuvailemaan esille tulleita tapahtumia. He koettavat yhdessä päättää, olisiko näitä asioita mahdollista hyvittää tai korjata.

Kummi ja tulokas päättävät esimerkiksi sen, että tulokkaan olisi hyvitetävä äidilleen osoittamaansa itsekkyyttä ja laiskuutta. Kummi rengastaa merkinnät itsekkyyden ja laiskuuden kohdalla.

Kummi ja tulokas etenevät tarkistuslistaa keskustellen ihmisistä, instituutioista ja ajatuksista sitä mukaa kun niitä esille tulee. Kummi rastittaa ja rengastaa kunnes tulokas on kuvaillut isoimmat mokansa.

Tässä esimerkissämme on vain muutamia merkintöjä mustasukkaisuuden, laiskuuden ja epärehellisuuden kohdalla ja lukuisia merkintöjä koskien kaunaa ja itsekkyyttä.

Kummi sanoo nyt jotenkin tähän tapaan: ”Tämä inventaario viittaa siihen suuntaan, että olet rehellinen, ahkera ja luottavainen ihminen. Tulet myös anteeksiantavammaksi ja epäitsekämmäksi, kun hyvität kaunaasi ja itsekkyyttäsi.”

Tarkastelemme hyviä ominaisuuksia siinä kuin vajavuuksiakin, sillä monet meistä ovat alkoholisminsa takia kadottaneet suuren osan itsearvostuksestaan. Vaikka olemmekin tehneet tyhmyyksiä ja tuhoisiakin tekoja juodessamme, meidän ei tarvitse syyllistyä niihin enää uudelleen, mikäli olemme halukkaita myöntämään vikamme ja korjaamaan ne. Jos olemme vilpittömästi pahoillamme, on Jumala jo antanut meille anteeksi. Nyt on siis aika meidän antaa anteeksi itsellemme.

Kirjoittajat vahvistavat tämän sivulla 86 näin:

”Jos kadumme sitä, mitä olemme tehneet, ja meillä on vilpiton halu antaa Jumalan johtaa meitä parempaan, silloin uskomme saavamme anteeksi ja olemme oppineet läksymme. Jos emme kadu, ja käytöksemme edelleen loukkaa muita, silloin melko varmasti alamme taas juoda. Tämä ei ole teoriaa. Nämä ovat omaan kokemukseemme perustuvia tosiasioita.”

Nyt on siis aika suorittaa perusteellinen ja rehellinen moraalinen itsetutkistelu - aika siivota menneisyyden sotkut päästäksemme lähemmäksi maailmankaikkeuden henkeä. Meillä on täällä kopioita tästä tarkistuslistasta jokaiselle, joka haluaa käyttää tätä listaa neljännessä askeleessaan.

Päätämme nyt keskustelun neljännessä askeleesta, mutta ennen kuin lopetamme tämän kokouksen, on vielä puhuttava eräästä asiasta - kenen kanssa jaamme inventaariomme?

Viides askel kuuluu: ”Myönsimme värientekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsel-

lemme ja jollekulle toiselle ihmiselle.” Sen tähden meidän on puhuttava inventaariostamme jonkun kanssa. Tämä henkilö voi olla AA:n jäsen, joka toimii kumminasi näissä aloittajien kokouksissa, mutta ei välttämättä. ”Ison kirjan” kirjoittajat tarjoavat muitakin mahdollisuuksia.

Sivulla 89 he tarjoavat ohjeita tällaisen henkilön valintaan. On hyvä muistaa, että silloin kun ”Iso kirja” kirjoitettiin, ei sellaista kummiutta vielä ollut, kuin millaisena se AA:ssa tänä päivänä tunnetaan. Kirjoittajat eivät käytä sanaa kummi missään kohtaa Isossa kirjassa. Kuitenkin he antavat meille muutamia ohjeita henkilöstä jonka kanssa tutkistella luonteenpiirteitä.

”Jos tahdomme elää tässä maailmassa pitkään ja onnellisina, meidän on oltava jollekulle täysin rehellisiä. On oikein ja luonnollista, että harkitsemme tarkoin valitessamme ihmistä tai ihmisiä joiden kanssa aiomme ottaa tämän henkilökohtaisen ja luottamuksellisen askeleen. Ne, jotka kuuluvat rippiä edellyttävään uskontokuntaan, menevät tietysti asianmukaisen henkilön luo. Sellaisenkin, jolla ei ole yhteyksiä mihinkään kirkkoon, kannattaa ehkä puhua jonkun seurakuntatyöntekijän kanssa.

Jos emme voi tai tahdo kääntyä näiden ihmisten puoleen, etsimme tuttavapiiristämme ymmärtäväisen ystävän, jolla ei ole tapana levitellä muiden asioita. Lääkäri tai psykologi on myös mahdollinen henkilö.”

On siis paljon ihmisiä, joiden kanssa voit inventaariosi jakaa. Ja neuvoksi niille, jotka ovat vielä epävarmoja tästä henkilöstä: pyytäkää kummiinne auttamaan päätöksenne teossa.

Jos jollakulla teistä on vielä epäilyksiä neljännen askeleen merkityksestä, voimme lukea mitä ”Ison kirjan” tekijät sanovat sivulla 87:

”Tästä kirjasta saat lukea yhä uudestaan, että usko teki sen mihin itse emme pystyneet. Toivomme vakuuttaneemme sinulle, että Jumala voi ottaa pois sen uhman, joka on erottanut sinut hänestä.”

Anna vain sisäisen äänesi johdattaa sinua inventaariossasi, niin huomaat neljännen ja viidennen askeleen yksinkertaisiksi ja selkeiksi. Täytä vain kaikessa rauhassa tarkistuslistasi, joko yksin tai kummisi tai jonkun hengellisen neuvonantajasi avulla. Ja sitten keskustele listasi asioista jonkun kanssa.

Kuten olemme jo sanoneet, ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä neljäs askel. Mutta tee se!

Onko kellään mitään kysyttävää?

Kolmas kokous

Tervetuloa kolmanteen Aloittelijoiden kokoukseen. Näissä kokouksissa otamme AA:n 12 askelta siten kun ne on selostettu Isossa Kirjassa. Pyrkimyksenämme on löytää oman ymmärryksemme mukainen Korkeampi Voima joka vapauttaa meidät alkoholismista.

Nimemme ovat _____ ja _____ ja olemme AA:n jäseniä.

Kuluneen 2 viikon aikana olemme ottaneet askeleet 1-4. Toivottavasti viime viikon aikana jokainen on ottanut 5 askeleen jonkun toisen henkilön kanssa.

Onko täällä ketään, jolla ei ole kummia? (Jos on joku, jolla ei ole kummia, järjestetään sellainen).

Voisivatko kaikki, jotka ovat tehneet 4 askeleen inventaarionsa ja jakaneet sen jonkun toisen ihmisen kanssa, nostaa kätensä ylös.

Olette tehneet 4:n ja 5:n askeleen ja olette matkalla kohti hengellistä heräämistä.

Mikäli suhtaudutte samalla vakavuudella ohjelman kanssa työskentelyyn kuin tähänkin asti, tulette huomaamaan, että toipuminen alkoholismista on lähtenyt alkuun.

Kuten viime viikolla kerroimme, on samantekevää kuka kirjoitti asiat ylös, kunhan vain sinä ja kummisi saitte aikaan listan luonteen vioista sekä listan ihmisistä, joille sinun tulee tehdä hyvitys. Tulet antamaan puutteesi korkeammalle voimalle 6. ja 7. askeleessa ja tulet hyvittämään niitä, joita olet kohdellut huonosti 8. ja 9. askeleessa.

Niitä jotka eivät ole tehneet inventaariaan pyydämme kuitenkin jäämään, sillä saatatte kuulla jotain, joka antaa teille uskoa tehdä neljännen ja viidennen askeleen lähiaikoina. Ohjelma on kuitenkin yksi kokonaisuus, eikä toimi jos osia siitä jätetään väliin.

Lähestymme nyt sellaista vaihetta missä tarvitaan yhä enemmän toimintaa – ja tämä toiminta tulee tuottamaan tuloksia. Isossa Kirjassa tulokset ovat lupauksen muodossa.

Kun elämämme muuttuu, ne tulevat olennaisiksi osiksi olemassaoloamme.

Ellei elämämme muuttuisi paremmaksi, miksi haluaisimme pysyä raittiina? Mikäli tulevaisuudella ei olisi meille muuta tarjottavaa kuin levottomuus, ärtyneisyys ja tyytymättömyys, miksi näkisimme vaivaa? AA tarjoaa paljon enemmän – kokonaan uuden elämäntavan - paljon paremman kuin koskaan osasimme kuvitella. Tästä syystä otamme askeleet.

Katsokaamme mitä Iso Kirja sanoo viidennestä askeleesta.

5. askel: Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle tekemiemme vääryyksien todellisen luonteen.

Sivun 88 (seitsemäs taskupainos), toisen kappaleen keskivaiheilla Ison Kirjan kirjoittajat kertovat meille miksi meidän tulee myöntää puutteemme toiselle ihmiselle.

Toisen kappaleen 8. riviltä eteenpäin he sanovat:

”... Paras syy ensiksi: Jos jätämme väliin tämän ratkaisevan askeleen, emme ehkä pysty olemaan juomatta. Yhä uudestaan ovat uudet tulokkaat yrittäneet pitää omana tietonaan eräät elämänsä tapahtumat. He yrittivät välttää nöyryyttävää kokemusta ja ryhtyivät etsimään helpompia keinoja. Melkein jokainen joi itsensä humalaan. He olivat seuranneet ohjelmaa tunnollisesti muilta osin ja ihmettelivät miksi he sortuivat. Epäilemme syyksi sitä, että heidän suursiivouksensa ei ollut perinpohjainen. He tekivät kyllä inventaarion, mutta jättivät pois laskeista muutamat varaston ikävimmät tavarat. He kuvittelivat voittaneensa itsekkyyden ja pelon, he kuvittelivat nöyrytyneensä. Mutta he eivät olleet oppineet nöyryyden, pelottomuuden ja rehellisyyden läksyä kunnolla, sillä tavalla kuin se meidän mielestämme on tarpeen, ennen

kuin he olivat kertoneet koko elämänsä tarinan kokonaisuudessaan jollekin toiselle ihmiselle.”

Jaamme inventaariomme jonkun toisen ihmisen kanssa koska olemme mestareita itsemme pettämisessä. Me olimme niitä, jotka sanoivat ettei meillä ole mitään juomisen ongelmaa? Toistimme itsellemme yhä uudestaan, että meillä meni kohtuullisen hyvin samaan aikaan kun vaivuin yhä syvemmälle alkoholismiin kuiluun?

Emme ole hyviä luonteenpiirteiden asiantuntijoita, emme ainakaan omiemme, joten turvaudumme johonkin toiseen ihmiseen. Ainoastaan toinen ihminen voi nähdä sen, mitä todella olemme.

Kuten keskustelimme viime viikolla, voimme jakaa inventaariotamme kuinka monen ihmisen kanssa tahansa. Muutamia niistä on mainittu sivulla 89 ja 90 kuten kirkon työntekijät, lääkärit, psykiatrit ja ystävät.

Henkilön, jonka valitsemme täytyy pystyä pitämään omana tietonaan kaiken mitä kerromme, olla luottamuksen arvoinen ja asian ymmärtävä. Hänen ei tule koskaan puhua inventaariotamme kenenkään toisen kanssa. Ison Kirjan kirjoittajat sanovat sivulla 90, toisen kappaleen 6. riviltä alkaen:

”Hänen tulee olla luottamuksen arvoinen, hänen tulee ymmärtää ja hyväksyä se mihin sinä pyrit, eikä hän saa ruveta ehdottamaan, että muuttaisit suunnitelmaasi. Tämä valinnan vaikeus ei käy kuitenkaan tekosyyksi askeleen lykkäämiseen.”

Ison Kirjan kirjoittajat antavat meille erityisohjeet viidennen askeleen ottamiseksi.

Sivun 90 keskivaiheilla he kertovat meille, että heti kun olemme päättäneet kuka kuuntelisi inventaariamme, ryhdymme heti toimeen:

”Kun olemme päättäneet kenelle kerromme kertomuksemme, emme enää hukkaa aikaa. Olemme kirjanneet paperille inventaariomme ja olemme valmistautuneet pitkään keskusteluun. Kerromme toiselle osapuolelle mitä aiomme tehdä ja miksi meidän tulee näin tehdä. Hänen tulisi käsittää, että kohdallamme on kysymys elämästä ja kuolemasta. Useimmat ihmiset auttavat mielellään, kun heitä lähestytään näissä merkeissä. He pitävät tätä luottamusta kunnia-asiana.”

Sivun 90 neljännessä kappaleessa Ison Kirjan kirjoittajat antavat lisää ohjeita:

”Me nielemme ylpeytemme ja ryhdymme toimeen, kuvaamme jokaisen luontemme mutkan ja menneisyyden pimeän loukon.”

Sitten he kertovat, että kun olemme jakaneet kertomuksemme jonkun toisen kanssa, meille tulee tapahtumaan jotain. Myöhemmin samassa kappaleessa he kertovat mitä se on.

”... Kun tämä askel on otettu mitään salaamatta, seuraa helpotuksen tunne. Voimme kohdata maailman avoimesti, voimme katsoa sitä suoraan silmiin. Me voimme yksin ollessamme olla rauhassa ja hermostumatta. Pelkomme katoavat. Alamme tuntea Luojamme läheisyyden. Meillä on saattanut tätä ennen olla jotain hengellisiä uskomuksia, mutta nyt saamme hengellisiä kokemuksia. Usein tunne siitä, että alkoholiongelmamme on kadonnut, on hyvin voimakas. Tunnetta astelevamme leveällä valtatiellä käsi kädessä maailmankaikkeuden Hengen kanssa.”

Ison Kirjan kirjoittajat toteavat että olemme nyt hengellisten kokemusten tiellä ja juuri näiden kokemusten tuloksena juomisen pakkomielle poistuu. Teidän elämässänne tulee tapahtumaan juuri näin, sillä niin kävi meillekin.

Seuraavassa kappaleessa Ison Kirjan kirjoittajat antavat meille erityisohjeita, mitä voimme tehdä sen jälkeen, kun olemme lopettaneet inventaariotamme keskustelun:

”Palattuumme kotiin hakeudumme johonkin yksinäiseen paikkaan joksikin aikaa ja käymme huolellisesti läpi sen mitä olemme tehneet. Kiitämme Jumalaa sydämestämme siitä, että tunnetta hänet nyt paremmin. Otamme tämän kirjan esiin ja luemme 12 askelta. Luemme

huolellisesti 5 ensimmäistä ehdotusta ja kysymme itseltämme, olemmeko unohtaneet mitään, sillä olemme rakentamassa kaariporttia, jonka läpi voimme viimein astua vapaina ihmisinä.

Onko rakennustyömme riittävän vakaa? Ovat rakennusosat asetettu kohdilleen? Olemmeko säästelleet sementin määrässä rakentaessamme perustuksia? Olemmeko yrittäneet tehdä laastia ilman hiekkaa?”

Ison Kirjan kirjoittajat ehdottavat että tarkastelisimme ensimmäistä 5 askelta varmistuaksemme siitä, että emme ole unohtaneet mitään. Jos olette tehneet näin olette valmiit eteneämään 6 askeleeseen.

6. askel: Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.

Kuudennessa askeleessa Ison Kirjan kirjoittajat antavat meille vastauksen yksinkertaiseen kysymykseen. Sivulla 91 toisessa kappaleessa he kysyvät:

”Olemmeko nyt valmiit, annammeko Jumalan poistaa kaiken sen minkä olemme myöntäneet vastenmieliseksi? Saako hän ottaa nyt kaiken – ihan kaiken? Jos pidämme yhä kiinni jostakin, pyydämme Jumalalta, että Hän antaisi meille halua luopua siitä.”

Ison Kirjan kirjoittajien mukaan on jälleen päätöksen teon aika. Näyttää siltä, että he haluavat sinun ottavan 6 askeleen samana iltana kun olet jakanut 4 askeleesi ”kummisi” kanssa. Siinä tapauksessa että kummisi ei ohjannut sinua Ison Kirjan sivulle 91, teemme 6 askeleen nyt. Jos olet jo ottanut 6 askeleen, ehdotamme että ottaisit sen uudelleen kanssamme.

Kuudennessa askeleessa teemme tarvittavat valmistelut luovuttaaksemme nämä luonteemme heikkoudet Jumalan huomaan. Aloittakaamme hetken hiljaisuudella pyytääksemme korkeammalta halua luopua niistä huonoista luonteen piirteistämme, joita löysimme inventaarisamme.

Tässä on 6. askeleen kysymys (*kohta 2 liitteessä 1*):

”Oletko nyt valmis antamaan Jumalan poistaa itsestäsi kaikki ne asiat, jotka olet myöntänyt olleen häiritseviä ja joita et ole voinut hyväksyä.”

Jokainen voi yksi kerrallaan vastata joko kyllä tai ei.

Ne jotka vastasivat kyllä tähän kysymykseen ovat tehneet 6. askeleen ja ovat valmiina eteneämään seuraavaan askeleeseen.

7. askel: Nöyrästi pyysimme häntä poistamaan vajavuutemme.

Tämä askel on itsestään selvä. Se sisältää rukouksen. Rukouksen sanamuoto on jälleen vapaa. Aivan samoin kuin kolmannessa askeleessa. Tärkeintä on asennoitumisemme.

Ymmärrämmekö, että nämä rukoukset tai lupaukset eivät ole tyhjiä hokemia, tai ettemme tee niitä vain siksi että muutkin niin tekevät, vaan siksi, että tuleva elämämme on riippuvainen siitä, miten vakavissamme olemme.

Ison kirjan ehdottama rukous löytyy sivulta 91 ja on myös monisteessa kohdassa 3.

Pyydämme nyt jokaista, joka on valmis ottamaan seitsemännen askeleen, lukemaan yhdessä kanssamme tämän rukouksen.

”Jumalani, minä tahdon nyt että sinä otat minut kokonaan hyvine ja pahoine ominaisuuksineeni. Rukoilen, että ottaisit minusta pois jokaisen luonteen puutteen, joka estää minua olemaan hyödyksi Sinulle ja lähimmäisilleni. Anna minulle voimaa, että tekisin sinun tahtosi, kun lähdän täältä. Aamen.”

Ison Kirjan kirjoittajien mukaisesti olemme ottaneet 7. askeleen.

Nyt on aika selvittää menneisyytemme rauniot. Korjaamme asiat hyvittämällä, anteeksipyyttämällä ja maksamalla velkamme.

8. askel. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.

Ison Kirjan kirjoittajat sanoivat: ”Teimme listan”. Tarvitseeko meidän tehdä listaa?

Varsinaisesti ei! Teimme listan osana 4 askeleen tekemistä. Sivulla 91 keskivaiheilla kirjoittajat vahvistavat tämän:

”Nyt tarvitaan lisää toimintaa, sillä ilman sitä käy toteen lause: ”Usko ilman tekoja on kuollut” Tarkastelkaamme kahdeksatta ja yhdeksättä askelta. Meillä on lista ihmisistä, joita olemme vahingoittaneet ja joita olemme valmiit hyvittämään. Laadimme sen itsetutkistelumme aikana.”

Tästä syystä pitäydymme 4. askeleen inventaariossa. Se sisältää 8 askeleen hyvittämislistan.

Ne teistä, jotka tekivät hyvityslistan osana 4. askeltaan, olette tehneet myös kahdeksannen askeleen.

Siirtykäämme yhdeksänteen askeleeseen.

9. askel: Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä missä vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.

Hyvitysten tekeminen selitetään yksityiskohtaisesti sivuilla 91–97. Sivulla 91 Ison Kirjan kirjoittajat kertovat meille mitä tulee tehdä:

”... Nyt menemme lähimmäistemme luo ja korjaamme menneisyydessä tekemämme vahingot. Yritämme siivota omaan tahtoon ja omaan voimaan perustuneen entisen elämämme jäljet. Jos meiltä puuttuu tähän halu, pyydämme kunnes se tulee. Muista, että sovimme alussa olevamme valmiit menemään miten pitkälle tahansa alkoholin voittamiseksi.”

Seuraavassa kappaleessa samalla sivulla Ison Kirjan kirjoittajat antavat meille tarkempaa tietoa kuinka voisi lähestyä joitakin niistä ihmisistä joita olemme vahingoittaneet ja haluamme hyvittää:

”Meitä saattaa vielä epäilyttää. Kun katselemme luetteloa niistä työ- ja liiketuttavista ja ystäväistä, joille olemme tehneet pahaa, saatamme arastella ajatusta, että meidän pitäisi mennä puhumaan heille hengelliseen sävyyn. Ei ole syytä huoleen. Joillekin ihmisille ei tarvitse, eikä ehkä pidäkään, painottaa heti alussa asian hengellistä puolta. Se saattaisi herättää pelkkiä ennakkoluuloja. Juuri nyt yritämme saada elämämme järjestykseen. Mutta se ei ole itsetar koitus. Todellinen tarkoitus on palvella Jumalaa ja ympärillämme olevia ihmisiä mahdollisimman hyvin.”

Tämän kappaleen viimeisessä lauseessa kirjoittajat pohtivat elämistemme tarkoitusta.

He kertovat miksi teemme näin - palvellaksemme Jumalaa sellaisena kuin hänet ymmärrämme sekä ystäviämme.

Sitten, sivulla 92, he ehdottavat ennemmin tekemisemme kuin sanojemme kertovan toisille miten olemme muuttuneet. Sivun 92 riviltä 5 he kirjoittavat:

”...On harvoin viisasta mennä sanomaan ihmiselle, joka kärsii häntä kohtaan tekemästämme vääryydestä, että olemme tulleet uskoon. Nyrkkeilykehässä tätä sanotaan leuka edellä hyökkäämiseksi. Miksi asettuisimme vaaraan, että meidät leimataan kiihkoilijoiksi tai uskonnollisesti hurahtaneiksi? Meiltä saattaa mennä mahdollisuus välittää hyvä sanoma. Sen sijaan ihmiseen tekee varmasti vaikutuksen vilpiton halu korjata tehty vääryys. Häntä kiinnostaa enemmän hyvän tahdon osoitus kuin puheet hengellisistä oivalluksista.”

Yksi vaikeimmista hyvityksistä tehdä on tehdä se sellaiselle henkilölle josta emme todella pidä. Mutta pidämme heistä tai ei, meidän tulee edetä asiassamme. Sivulla 92 toisen kappaleen 7 riviltä voimme lukea:

”...Siitä huolimatta puremme vain hammasta ja lähestymme ihmistä, josta emme pidä. On

vaikeampaa mennä vihamiehen kuin ystävän luo, mutta tästä retkestä on enemmän hyötyä. Menemme hänen luo auttavaisella ja anteeksiantavalla mielellä, tunnustamme aikaisemman kaunamme ja ilmaisemme katumuksemme.”

Seuraavassa kappaleessa samalla sivulla kirjoittajat kertovat vielä tarkemmin mitä voisi sanoa:

”Missään tapauksessa emme rupea arvostelemaan tätä ihmistä tai väittelemään hänen kanssaan. Me vain kerromme hänelle, että emme ikinä voi lopettaa juomista, ellemmme tee kaikkeamme menneitten oikaisemiseksi. Olemme tulleet lakaisemaan oman puolemme kadusta, sillä olemme käsittäneet, että emme pysty mihinkään, jos emme sitä tee. Emme ehdota hänelle mitä hänen pitäisi tehdä. Hänen puutteistaan ei keskustella. Me puhumme omistamme. Jos pysymme rauhallisina, olemme suorapuheisia ja avoimia, lopputulos on meidän kannalta hyvä.”

Kirjoittajat selittävät miten voisi menetellä velkojen kanssa. Emme ehkä pidä uhrauksista, joita tarvitaan laskuista selviytymiseksi, mutta sitä tarvitaan. Vaikka tilanne näyttäisi meistä miten epämiellyttävältä tahansa, on meidän käytävä asioihin käsiksi.

Muistakaamme, että olemme kolmannessa askeleessa luvanneet kääntää elämämme Luojan tahdon mukaiseksi ja hyväksyä hänen apunsa ja ohjauksensa elämässämme. Hänen ohjaamana me selviydymme paljon helpommin hyvityksistämme kuin olisimme koskaan uskoneet mahdolliseksi. Sivun 93 toisesta kappaleesta voimme lukea:

”Useimmat alkoholistit ovat velkaantuneita. Emme pakoile velkojiamme. Kerromme heille, mitä meillä on mielessä, emme salaile aikaisempaa juomistamme, josta he yleensä joka tapauksessa tietävät päinvastoin kuin kuvittelemme. Emme myöskään pelkää alkoholismimme paljastumista, sillä perusteella, että siitä seuraa taloudellisia vaikeuksia. Kun velkojia lähestytään tällä tavalla, armottominkin heistä saattaa yllättää meidät. Me teemme sellaisen sopimuksen kuin on mahdollista ja sanomme olevamme pahoillamme. Juomisen takia maksaminen käy meiltä hitaasti. meidän täytyy lakata pelkäämästä velkojiamme vaikka raha-asiamme olisivat kuinka huonolla tolalla, sillä jos emme uskalla kohdata heitä, on olemassa suuri vaara, että alamme juoda.”

Muistakaamme että rohkeus ei ole pelon puuttumista. Rohkeus on pelon kohtaamista ja sen kokemista.

Sitten sivun 93 alaosassa Ison Kirjan kirjoittajat jälleen ohjaavat meitä pyytämään korkeamman ohjausta. Tämä luottamus Korkeampaan Voimaan on välttämätöntä, jos haluamme kasvaa ulos niistä peloista jotka ovat erottaneet meidät Luojustamme:

”Vaikka vääryydet voidaan hyvittää lukemattomilla tavoilla, olemme löytäneet eräitä hyödyllisiä yleisiä periaatteita. Muistutamme itseämme siitä, että olemme valmiit menemään miten pitkälle tahansa löytääksemme hengellisen todellisuuden ja pyydämme voimaa ja johdatusta, jotta osaisimme toimia oikein, olivat seuraukset meille henkilökohtaisesti mitkä tahansa. Meiltä saattaa mennä asema tai maine, saatamme joutua vankilaan, mutta olemme valmiit. On pakko. Mikään pelko ei saa estää meitä.”

Ison Kirjan kirjoittajat ehdottavat, että pyytäisimme apua ystävillemme ennen kuin tekisimme vaikeampia hyvitystehtäviämme. Tarvitsemme ohjausta sellaiselta ihmiseltä, joka ymmärtää asioidemme selvittelyn ja hyvityksen merkityksen. Meidän tulee varmistua ettemme hanki lisää vaikeuksia pyrkiessämme siivoamaan omaa puoltamme kadusta. Sivun 94 keskivaiheilla he kirjoittavat:

”Ennen kuin ryhdymme repäiseviin toimenpiteisiin, jotka vaikuttavat muiden ihmisten elämään, varmistamme, että nämä hyväksyvät toimmemme. Kun saamme luvan, kysymme vielä neuvoa muilta ja pyydämme apua Jumalalta. Kun asia tulee ajankohtaiseksi, emme saa perääntyä.”

Tämä on esimerkki siitä, kuinka meidän tulee olla tahdikkaita ja kohteliaita toisia kohtaan hyvittäessämme. Kukaan ei sanonut että se tulee olemaan helppoa – näin vain täytyy tehdä.

”Saattaa olla olemassa tapauksia, jolloin vaaditaan täydellistä suorapuheisuutta. Ulkopuolinen ei voi koskaan arvioida ihmisten välisiä läheisiä suhteita. Tai sitten molemmat päättävät, että on järkevintä ja huomaavaisinta antaa menneiden olla menneitä. Itse kukin voi rukoilla ja ajatella aina ennen muuta toisen onnea.”

Seuraavissa kappaleissa sivulla 96, Ison Kirjan kirjoittajat ilmoittavat, että juomisen lopettaminen on vasta alku. Meidän tulee toimia enemmän jos haluamme toipua alkoholismista:

”...Silloin tällöin kuulee alkoholistin sanovan, ettei hänen tehdä muuta kuin pysyä erossa viinasta. Selvää on, että hänen pitää pysyä erossa viinasta, sillä mitään kotia ei kohta ole, jos hän jatkaa ryyppäämistään. Mutta ei se riitä hyvitykseksi vaimolle tai vanhemmille, joita alkoholisti on kohdellut sikamaisesti vuosikaudet. On käsittämätöntä, miten alkoholistien äidit ja vaimot ovat kestäneet. Ilman tätä kärsivällisyyttä monilla meistä ei olisi kotia, moni ehkä jo olisi kuollut. Alkoholisti on kuin pyörremyrsky, joka riehuu muiden ihmisten elämässä. Ihmiset pettyvät. Läheiset suhteet katkeavat. Kiintymys kuolee. Itsekkäät tapamme, jotka eivät ota muita huomioon, ovat saattaneet ympäristömme sekasortoon. Se, joka sanoo, että riittää, kun ei juo, ei käytä järkeään.”

Se ettei juo ei riitä. Ison Kirjan kirjoittajat tekevät tämän asian selväksi. Sivun 96 viimeisessä kappaleessa he kirjoittavat:

”Meitä odottaa pitkä jälleenrakentamisen aika. Työ on meidän vastuullamme. Ketään ei auta katuvaivainen mutina, että olemme pahoillamme. Meidän on koottava perhe keskusteluun, jossa erittelemme kiertelemättä mennyttä niin kuin me sen nyt näemme. On varottava arvostelemasta muita. Perheen muut jäsenet ovat saattaneet käyttäytyä vaikka kuinka rumasti, mutta on syytä epäillä, että olemme itse ainakin osittain olleet siihen syyppäitä. Teemme kotona suursiivouksen ja pyydämme joka aamu mietiskellessämme, että Luojamme opastaisi meitä kohti kärsivällisyyttä, suvaitsevaisuutta, ystävällisyyttä ja rakkautta.”

”Hengellinen elämä ei ole teoriaa. Sitä pitää elää.”

Tässä meille kerrotaan, että toipuaksemme alkoholismista meidän tulee elää AA ohjelman mukaisesti. Joten siis emme vain ota askelia vaan meidän tulee elää askeleita, päivä kerrallaan.

Edelleen sivun 97 toisessa kappaleessa kirjoittajat antavat meille ohjeita mitä tehdä, jos emme voi hyvittää suoraan henkilökohtaisesti:

”Voi olla, että joitakin tekemiämme vääryyksiä ei voi hyvittää koskaan kokonaan. Emme anna niiden painaa itseämme, jos voimme sanoa itsellemme rehellisesti, että hyvittäisimme, jos voisimme. Joitakin ihmisiä emme pääse tapaamaan - niinpä kirjoitamme rehellisen kirjeen.”

Kirjoittajat päättävät yhdeksännen askeleen listaan hyödyllisiä asioita. Sivun 97 kolmannessa kappaleessa he kertovat tarkalleen mitä tulee tapahtumaan, kun selvitämme menneisyytemme törmäilyt. He kuvailevat nämä asiat lupauksina. Iso Kirja on täynnä lupauksia. Tässä on vain muutamia niistä:

”Jos näemme vaivaa käydessämme läpi tätä kehitysvaihetta, hämmästymme jo puolivälissä. Saamme kokea uudenlaista vapautta ja uudenlaista onnea. Me emme murehdi menneitä emmekä myöskään kiellä niitä. Me käsitämme mitä tarkoittaa sana tyyneys ja tiedämme mitä on rauha. Vaikka olisimme vajonneet kuinka alas, saamme nähdä kuinka meidän kokemukstamme on muille hyötyä. Hyödyttömyyden tunne ja itsesääli katoavat. Itsekkäät tarpeet menettävät mielenkiintonsa ja lähimmäisistä tulee meille tärkeitä. Emme enää tavoittele omaa etuamme. Koko asenteemme elämään muuttuu. Emme enää pelkää ihmisiä emmekä rahahuolia. Opimme selviämään vaistomaisesti tilanteista, jotka saattoivat meidät ennen ymmälle. Käsitämme äkkiä, että Jumala tekee sen mihin emme itse pystyneet.

Ylettömiä lupauksiako? Ei meidän mielestämme. Meidän elämässämme ne ovat täyttyneet - joskus nopeasti, joskus hitaasti. Niistä tulee aina totta, jos teemme työtä niiden hyväksi.”

Ei ole helppoa uskoa, että tällaisia asioita tulee tapahtumaan vain sillä, että hyvitämme niitä,

joille olemme aiheuttaneet harmeja. Mutta näin vain on – siitä annamme takuun.

Tohtori Bob Akronista Ohion kaupungista, toinen perustajajäsenistämme vakuuttui siitä, että hän ei olisi pysynyt raittiina, jos ei olisi tehnyt hyvityksiään. Hänelle selvisi tämä asia yhdessä päivässä. Sivulla 152 viimeisestä kappaleesta ("seitsemäs" taskupainos) alkaen voimme lukea Tri Bobin 9 askeleesta:

"Eräänä aamuna hän tarttui härkää sarvista ja meni kertomaan niille, joita hän pelkäsi, mikä oli ollut hänen ongelmansa. Hänet otettiin hänen yllätyksekseen hyvin vastaan ja hän sai huomata, että monet olivat tienneet hänen juomisestaan. Hän astui autoonsa ja lähti käymään niiden luona, joita hän oli loukannut. Hän vapisi lähtiessään, sillä tästä kaikesta saattoi hänen alallaan toimivalle ihmiselle seurata romahdus. Keskiyöllä hän palasi kotiin uupunena, mutta onnellisena. Hän ei ole juonut sen jälkeen."

Tähän päätämme keskustelumme 9. askeleesta. Ensi viikolla on aika aloittaa hyvityksien tekeminen listan mukaisesti. Jos ette ole varma, kuinka edetä määrättyjen hyvitysten suhteen, kysykää kummiltanne tai neuvonantajaltanne apua asiaan.

Ensi viikolla otamme askeleet 10, 11 ja 12. Ennen kuin lopetamme tämän istunnon, haluaisimme tehdä vähän pohjatyötä 11 askelta varten. Tässä askeleessa pääsemme suoraan yhteyteen ymmärryksemme mukaisen Jumalan kanssa.

Yhdestoista askel kuuluu: "Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitämme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen."

Aivan alusta alkaen Ison Kirjan kirjoittajat ovat valmistelleet meitä tähän tietoiseen yhteyteen viittaamalla kertomuksin ja kokemuksiin, kuinka opastusta Korkeammalta Voimalta saadaan. Joten, ennen kuin etenemme 11 askeleeseen, tarkastelemme muutamia Ison Kirjan aikaisempia viittauksia opastukseen ja ohjaukseen.

Palatkaamme sivulle 96, jonka alimman kappaleen viimeisessä lauseessa kirjoitetaan:

"...ja pyydämme joka aamu mietiskellessämme että Luojamme opastaisi meitä kohti kärsivällisyyttä, suvaitsevaisuutta, ystävällisyyttä ja rakkautta."

Eli joka päivä pyydämme Korkeampaa Voimaa näyttämään meille oikeaa tapaa elää. Toisin sanoen, pyydämme Häntä opastamaan meitä toimissamme ja tekemisissämme.

Ohjauksesta on paljon viitteitä aina ensimmäiseen askeleeseen asti. Mainitsemme vain muutamia näistä.

Sivulla 41 Billin stoorissa New Yorkilainen perustajajäsenemme kertoo meditaatiosta ja ohjauksesta. Sivun 41 kolmannen kappaleen 3. riviltä luemme kuinka Bill kirjoittaa:

"...Epäilysten tullen minun piti istua hiljaa ja pyytää johdatusta ja voimaa, että kohtaisin ongelmani Hänen tahtonsa mukaisesti."

Ison Kirjan kirjoittajat uskovat, että saamme selkeitä vastauksia korkeammalta voimalta.

Tulemme huomaamaan ensi viikolla, että Luojamme kommunikoi kanssamme luovan, intuitiivisen, vaistomaisten ajatusten ja valintojen välityksellä.

Sivulla 75 kirjoittajat sanovat että saamme yhteyden omaan korkeampaan voimaamme:

"...mutta Hän on tullut kaikkien niiden luo, jotka ovat etsineet Häntä rehellisesti. Me lähestyimme Jumalaa ja Hän ilmaisi meille itsensä!"

Kun Ison Kirjan kirjoittajat kirjoittavat: "Hän ilmaisi meille itsensä", he antavat ymmärtää, että Jumala tulee todella kertomaan olemassaolostaan meille.

Sivulla 86 toisessa kappaleessa jälleen erään viitteen opastuksesta. Ison Kirjan kirjoittajat kirjoittavat:

"...Mietiskellessämme me kysymme Jumalalta, mitä meidän tulee tehdä kussakin asiassa.

Oikea vastaus löytyy aikanaan, jos tahdomme sen löytää.”

Miten tulemme saamaan oikeat vastaukset? Ne kerrotaan meille. Tästä syystä on tärkeää opetella kuuntelemaan. Nämä ovat vain muutamia esimerkkejä joita Isosta Kirjasta löytyy rukouksesta ja meditaatiosta. Ne ovat riittäviä päästäksemme alkuun.

Niille joille kristillinen lähestymistapa ei ole vieras, tai vastenmielinen toimitamme vielä jotakin lisämateriaalia siitä, kuinka muodostaa tietoinen yhteys Jumalaan.

30-luvun lopulla eräs Oxford-ryhmän jäsen kirjoitti lyhyen esseen nimeltään ”How to listen God” (Jumalan kuunteleminen). Tämä on yksi selväpiirteisimmistä ja selkeimmistä ohjeista kuinka mietiskellä.

Voitte suorittaa aamuiset hiljentymisenne joko näiden ohjeiden mukaisesti, tai vain viettää hiljaisen hetken, jonka aikana yritätte kuunnella sisäistä ääntänne. Kirjoittakaa kuitenkin ylös tuntemuksenne ja ne ohjeet päivän toimien varalle, jotka uskotte saaneenne omalta korkeammalta voimaltanne.

Illan tullen vietätte jälleen hetken tarkastellen kulunutta päivää ja miten olette siinä onnistuneet. Toivomme, että ensi viikolla kerrotte, mitä on tapahtunut.

Kolmas kokouksemme on päättynyt, ja toivotamme teille voimaa aloittaa ensi viikon aikana hyvitysten tekeminen oman hyvityslistanne mukaan. Aloittakaa myös jokapäiväiset hiljaiset mietiskelyhetket saadaksenne yhteyden omaan henkilökohtaiseen korkeampaan voimaanne.

Onko kenelläkään kysyttävää?

Neljäs kokous

Tässä kokouksemme tutustumme lähemmin 10, 11 ja 12. askeleeseen. Ne jotka haluavat tosissaan saavuttaa alkoholista vapaan elämän sielullisen muutoksen avulla, ovat jo viikon ajan harjoitelleet 11. askeleen tekemistä. Alamme käsittää, että ne AA:n 12 askelta, jotka saattoivat meidät aikaisemmin ymmälle, ovatkin yksinkertainen, jokaisen tavoitettavissa oleva toipumishjelma.

Mutta muistakaamme aina, että voidaksemme pysyä raittiina, meidän tulee auttaa toisia alkoholisteja. Paras tapa auttaa muita, on johdattaa heidät toteuttamaan 12 askelta omassa elämässään, ja näin kokemaan elämän muuttava hengellinen kokemus, joka AA:n kokemuksen mukaan takaa raittiin elämäntavan.

On olennaisen tärkeitä, että emme koskaan unohda, että toipumisemme on jatkuva prosessi. Emme ainoastaan vain ota askeleita kerran ja käy lepäämään laakereillemme.

Muistakaamme, että alkoholi on voimakas vihollinen. Meidän tulee toistaa toimintaamme uudestaan ja uudestaan, jotta pysyisimme hengellisesti kunnossa ja sitä kautta raittiina.

Nimemme ovatja ja olemme AA:n jäseniä.

Nostaisivatko nyt kätensä ylös ne, jotka ovat tehneet askeleet 1- 8 ja työskentelevät nyt yhdeksännen askeleen hyvityksien kanssa.

Monet alkoholistit valitsevat kärsimyksiä täynnä olevan elämän, mieluummin kuin hengelliseen muutokseen perustuvan ohjelmamme. Näin tapahtuu koko ajan ympärillämme.

Voimme olla onnellisia siitä, että olemme uskaltaneet lähteä AA:n ehdottamalle muutoksen tielle, mistä se, että istumme täällä tänään on selvä osoitus.

Miten meidän sitten on toimittava säilyttääksemme raittiutemme. Periaatteessa meidän tarvitsee elää 10, 11, ja 12 askelta, päivä kerrallaan.

10. askel: Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.

Askeleissa 1 - 3:een teimme päätöksen, joka johti meidät hengelliselle tielle.

Askelissa 4 - 9 opettelimme tarpeelliset toimet poistaaksemme sellaiset asiat, jotka olivat pakottaneet meidät henkiseen yksinäisyyteen. Nyt olemme lähteneet ohjelman tekemisen myötä matkalle kohti sielullista muutosta.

Kymmenes askel on yhteenveto askelista 4 - 9.

11. askel näyttää meille kuinka muodostaa ja ylläpitää tietoinen yhteys itse kunkin ymmärryksen mukaiseen Jumalaan.

12. askel kertoo meille kuinka viedä elämää muuttava sanoma toisille.

Avain askeleeseen 10 on sanoissa "jatkoimme itsetutkisteluamme". Sivun 97 (seitsemäs tasakupainos) alaosassa Ison Kirjan kirjoittajat painottavat askeleiden suorittamisen tärkeyttä:

"Näin tulemme 10. askeleeseen. Se edellyttää, että jatkamme itsetutkistelua ja oikaisemme jatkuvasti vääryydet, joita tulemme tehneeksi. Tehdessämme välit selviksi menneisyyden kanssa, aloitimme pontevasti uuden elämäntavan.

Astuimme hengen valtakuntaan. Seuraava tehtävämme on oppia ymmärtämään ja toimimaan. Se ei tapahdu hetkessä. Tämän kehityksen pitäisi jatkua koko elämämme ajan."

Tässä kappaleessa kirjoittajat kertovat kuinka elää päivä kerrallaan. Kutsumme tätä 24 tunnin ohjelmaksemme. Jatkamme itsetutkistelua, jatkamme hyvitysten tekoa ja toisten auttamista joka päivä.

Katsokaamme tämän kappaleen kolmatta lausetta uudelleen. Se on hyvin tärkeä.

Se kuului: "Astuimme hengen valtakuntaan." Tämä lause sisältää tärkeän huomion.

Periaatteessa Ison Kirjan kirjoittajat sanovat, että elämämme on jo muuttunut, kun otimme askeleet 1 - 9. He ovat sitä mieltä, että olemme jo kokeneet hengellisen heräämisen. Kuinka tämä voi olla mahdollista.

Tiedämme nyt ettemme selviä askeleitten tekemisestä yksin omin avuin. Tarvitsemme niiden suorittamiseksi apua toisilta ihmisiltä sekä voimaa jostain korkeammalta. Emme ole alkaneet uskoa ainoastaan johonkin korkeampaan voimaan, vaan olemme oppineet pyytämään ja myös vastaanottamaan sieltä apua, joka johti meidät läpi itsetutkistelun ja antoi meille voimaa asioiden korjaamiseksi. Emme ehkä halua uskoa sitä vielä, mutta psyykinen muutos meissä on tapahtunut.

Edelleen sivun 98 alussa kirjoittajat kertovat meille täsmällisesti kuinka 10 askeleen inventaari otetaan:

"... Tarkkaile jatkuvasti, ettet ole itsekäs, epärehellinen, kaunainen tai pelokas. Kun virheitä kertyy, pyydä heti Jumalaa vapauttamaan sinut niistä. Meillä on tapana puhua niistä heti jonkun kanssa, ja hyvittää pikaisesti, jos olemme loukanneet jotakuta. Sitten kiinnitämme määrätietoisesti huomiomme ihmiseen, jota voimme auttaa. Tunnussanamme ovat rakkaus ja suvaitsevaisuus muita kohtaan."

Tässä kappaleessa he kuvailevat toistamiseen AA:n tavan havaita oman tahdon väärinkäyttö. Viime viikolla keskustelimme asioista, joihin jouduimme kiinnittämään huomiota 4 askeleessa - itsekkyyks, epärehellisyys, oman edun tavoittelu ja pelot.

Kymmenennessä askeleessa kerrotaan samat asiat pienin muutoksin - itsekkyyks, epärehellisyys, katkeruus ja pelot.

Miten sitten toimimme, kun kohtaamme itsessämme näitä luonteenpiirteitä?

Saamme ohjeeksi selkeän ja ytimekkään lyhennelmän askeleista 4-9, ja 12.

Ensiksi meidän tulee käsittää, että nämä luonteenpiirteemme ominaisuudet johtavat meidät harhaan. Elämämme suuntautuu eri suuntaan kuin henkilökohtaisen korkeamman voimamme tahto olisi. Seuraavaksi meidän täytyy tehdä tarpeelliset toimet päästäksemme oman tahdon ohjauksesta Jumalan tahdon ohjaukseen. Pyydämme Häntä poistamaan puutteemme, keskustelemme niistä kummimmme tai hengellisen neuvonantajamme kanssa ja jos tarpeellista, korjaamme tehdyt vääryydet ja hyvitämme. Sen jälkeen yritämme auttaa muita.

Ison Kirjan kirjoittajat vahvistavat, että jos käytämme päivittäin AA:n tapaa voittaa itsepäisyytemme, Jumala poistaa juomisen pakkomielteen. Tämä on jälleen yksi lupaus, joita löydämme lukiessamme kirjaamme. Sivulla 98, toisessa kappaleessa, he kirjoittavat:

"Olemme lakanneet taistelemasta ketään tai mitään vastaan - edes alkoholia. Tässä vaiheessa olemme saaneet järkemme takaisin. Viina kiinnittää mieltämme harvoin. Jos kiusaus tulee, kavahdamme sitä kuin polttavaa liekkiä. Reagoimme terveesti ja normaalisti. Kaikki on tapahtunut kuin itsestään. Uusi asenne alkoholiin on annettu meille, eikä meidän ole tarvinnut ajatella tai ponnistella sen saavuttamiseksi. Se on vain muuttunut. Siinä on ihme. Emme taistele alkoholia vastaan emmekä karta kiusauksia. Suhteemme alkoholiin nähden on kiihkon, meillä on turvattu ja suojattu olo. Emme ole edes vannoneet olevamme juomatta. Ongelma on vain poistunut. Sitä ei ole. Emme rehentele emmekä myöskään pelkää. Tällainen kokemus meillä on. Kun pidämme huolen hengellisestä tilastamme, suhtautumisemme muuttuu tällaiseksi."

Kuinka pidämme huolta hengellisestä tilastamme? Tekemällä päivittäisen inventaarion.

Entä mitä siitä seuraa? Saamme jokaiseen päiväämme pienen hengähdystauon.

Ison Kirjan kirjoittajat kuvaavat päivittäistä hengähdystaukoa sivulla 98:

"On helppoa hellittää hengellisestä toimintaohjelmasta ja jäädä lepäämään laakereilleen. Mutta, jos teemme sen, meitä odottavat vaikeudet, sillä alkoholi on kavala vihollinen. Emme ole parantuneet alkoholismista. Tuomiomme vain lykkääntyy päivä päivältä, jos pysymme

hengellisesti vireinä. Meidän on joka ainoa päivä ja kaikissa toimissamme mietittävä, mitenkä on jumalan tahto.

"Miten voin parhaiten palvella sinua - tapahtukoon sinun tahtosi (ei minun)."

Toinen seuraus 10.n askeleen noudattamisesta on tietoisuus itseämme suuremmasta voimasta - suora yhteys maailmankaikkeuden henkeen. Sivulla 98, seuraavassa kappaleessa kirjoittajat kirjoittavat:

"Olemme jo puhuneet paljon siitä, miten saamme voimaa, virikkeitä ja ohjausta häneltä, jolla on kaikki tieto ja voima. Jos olemme seuranneet ohjeita tarkasti, olemme alkaneet tuntea, kuinka hänen henkensä virtaa meihin. Tavallaan olemme tulleet tietoiseksi jumalasta. Meissä on alkanut kehittyä elintärkeä kuudes aisti. Mutta meidän on mentävä pitemmälle ja se merkitsee lisää toimintaa."

Jälleen kerran, kirjoittajat toteavat, että elämämme on muuttunut - olemme jo kokeneet hengellisen heräämisen. He sanovat meidän tulleen tietoiseksi maailmankaikkeuden hengestä ja saamme nyt voimaa, innoitusta ja ohjausta tältä hengeltä.

Ohjeet kymmenennen askeleen ottamiseksi löytyvät sivulta 97, alin kappale, jossa kirjoittajat kirjoittavat:

"...me jatkamme itsetutkistelua ja oikaisemme jatkuvasti vääryydet, joita tulemme tehneeksi."

Tässä on 10 askeleen kysymys, johon pyydämme jokaista vastaamaan yksi kerrallaan joko kyllä tai ei:

Haluatko jatkaa henkilökohtaista itsetutkisteluaasi sekä korjata uudet virheet, kun niitä tulee?

Siirtykäämme sitten seuraavaan askeleeseen.

11 askel. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme jumalaan, sellaisena kuin hänet käsitämme, rukoillen ainoastaan tietoa hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

Tätä askelta olemme opetelleet tekemään viime viikolla. Nyt tutkimme sitä yksityiskohtaisemmin.

11. askel alkaa sivulta 99 jatkuen sivulle 100. Mutta kuten olemme havainneet, Ison Kirjan kirjoittajat ovat kirjoittaneet rukouksesta ja mietiskelystä monessa paikassa kirjaa. Sivulla 99 alussa kirjoitetaan:

"11. askel puhuu rukouksesta ja mietiskelystä. Ei pidä arkailla rukousta. Meitä paremmat ihmiset harrastavat sitä kaiken aikaa. Se toimii, jos asenne on oikea ja sen hyväksi tehdään työtä."

Mitä kirjoittajat tarkoittavat kun he sanovat: "Se toimii"? He kertovat rukouksen ja mietiskelyn saavan meidät yhteyteen luojamme kanssa. Jokaisella meillä on ollut mahdollisuus viime viikon aikana kokeilla ja harjoitella tätä niiden yksinkertaisten ohjeitten mukaisesti, jotka saimme edellisen kokouksen lopussa. Sivulla 99, he sanovat:

"...Tästä asiasta olisi helppo puhua ylimalkaisesti. Mutta uskomme voivamme tehdä joitakin selkeitä ja arvokkaita ehdotuksia."

Mitä ovat nämä ehdotukset? Sivulta 99 keskivaiheilla kirjoitetaan:

"Herätessämme tahdomme ajatella edessämme olevaa 24 tuntia. Mietimme mitä aiomme sinä päivänä tehdä. Ennen ryhtymistämme toimeen pyydämme, että Jumala ohjaisi ajatuksiamme ja anomme erityisesti, että hän vapauttaisi meidät itsesäälistä ja epärehellisistä ja omaa etua tavoittelevista pyrkimyksistä."

Meitä neuvotaan siis aloittamaan päivämme hiljentymällä. Ja että iltaisin meidän tulisi tarkastella menneen päivän tapahtumia.

"Kun menemme illalla levolle, käymme läpi elettyä päivää rakentavassa hengessä. Olemme-

ko hautoneet vihaa, olleet itsekkäitä, epärehellisiä tai peloissamme? Olemmeko anteeksi-pyyntöjen velkaa? Olemmeko pitäneet omana tietonamme sellaista, mistä pitäisi puhua heti jonkun kanssa? Olemmeko kohdelleet kaikkia ystävällisesti ja rakastavasti? Mitä olisimme voineet tehdä paremmin? Ajattelimmeko kaiken päivää enimmäkseen itseämme? Vai ajattelimmeko, mitä voimme tehdä muiden hyväksi, minkä panoksen me voimme antaa? ”

Tässä kappaleessa on kolmas viittaus AA:n tapaan käsitellä omaa itsepäistä tahtoamme.

Kirjan kirjoittajien kokemus on, että Luojamme tarjoaa meille vastaukset kysymyksiimme.

He kertovat miten se tapahtuu. Sivun 99 lopussa he kirjoittavat:

”Ajattellessamme tulevaa päivää emme ehkä tiedä mitä tekisimme. Päättämättömyys vaivaa. Silloin pyydämme apua Jumalalta, että hän antaisi meille sisäisen näkemyksen tai ajatuksen. Rentoudumme emmekä jännitä. Emme ponnistele. Kumma kyllä oikeat vastaukset löytyvät usein, kun tätä menetelmää on aikansa yrittänyt.” (Sivu 99, alin kappale, rivit 1 -6).

Siispä oma korkeampi voimamme kertoo meille suunnitelmansa elämästämme inspiraation, intuitiivisen ajatuksen tai päätöksen muodossa. Mikäli Hän aikoo tarjota meille ohjeet kuinka elää, eikö olisi hyvä ajatus kirjoittaa ohjeet ylös, jotta muistaisimme ne?

Iso kirjan kirjoittajat ehdottavat, että tarkastamme kirjoittamamme ajatukset ja ohjeet. Ne kaikki eivät tule Jumalalta. Mutta aikamme harjoiteltuamme, opimme erottamaan omat haaveemme korkeamman voiman ehdotuksista. Sivun 99 alareunasta voimme lukea:

”Ne, mitkä ennen olivat satunnaisia aavistuksia ja vaistonomaisia näkemyksiä, muuttuvat ajattelun toimivaksi osaksi. Koska olemme kokemattomia ja päässeet aivan vastikään tietoiseen yhteyteen jumalan kanssa, emme luultavasti saa tällaisia sisäisiä ajatuksia kaiken aikaa. Tämä ohje saattaa aluksi teettää meillä kaikenlaisia omituisia tekoja ja synnyttää hullunkurisia ajatuksia. Mutta kun aikaa kuluu, ajattelumme nousee yhä enemmän innoituksen tasolle. Vähitellen opimme luottamaan siihen.”

Tämä ajatustemme tarkastaminen on tärkeää suojellaksemme itseämme naurettavilta toimilta ja ideoilta. Bill W. sai ohjeen testata ajatuksiaan ja toimiaan käyttämällä Oxford ryhmän periaatteita. Sivulla 41 kolmannessa kappaleessa Billin tarinassa, Bill kertoo:

”Jouduin käymään läpi ajatteluani uuden Jumala-tietoisuuden valossa. Terve järkeni rupesi näyttämään epäterveeltä.”

Kirjoittajat selostavat meille sivulla 86, mihin meidän tulee kiinnittää huomiota.

Ensimmäisen kappaleen toisella rivillä he kirjoittavat:

”Alistimme jokaisen suhteen kokeeseen: oliko se itsekäs vai ei? Pyysimme jumalaa muovaamaan ihanteitamme ja auttamaan meitä elämään sen mukaan” ja ”Jatkamme itsekyyden, epärehellisuuden, katkeruuden, ja pelon tarkkailua.” (Kymmenennen askeleen testi, Iso Kirja sivu 98, kappale 1, rivit 8-9.)

Sivulla 100, 3. kappale, ”Ison Kirjan” kirjoittajat antavat meille hyviä ohjeita miten selvittää elämästämme päivä kerrallaan menettämättä mielenrauhamme, mikäli pidämme jatkuvasti yhteyttä omaan korkeampaan voimaamme.

”Muistutamme itseämme jatkuvasti siitä, emme pyri määrällijöiksi ja sanomme itseksemme monta kertaa päivässä: ”Tapahtukoon Sinun tahtosi.”

Silloin vältämme paremmin kiihtymyksen pelon, suuttumuksen, huolet, itsesäälin ja typeryydet. Saamme paljon enemmän aikaan. Emme väsy yhtä helposti kuin ennen, sillä emme käytä voimavarojamme yhtä tyhmästi kuin silloin, kun yritimme järjestää elämää oman mielemm mukaiseksi. Se toimii - se todella toimii.” (Sivu 100, 3. kappale, rivit 3 - 8).

Tämä asia on käytännössä totta. Se toimii! Jo ensimmäisistä kokemuksistamme lähtien voimme tuntea, että johdatus on toiminut elämässämme siitä lähtien, kun aloitimme päivittämisen ”hiljaisen hetkemme”.

Mutta entä sitten, jos tuntuu siltä, että emme vastaanota yhtään annettua Jumalan ajatusta tai ohjausta? Vaikka tätä varmasti tapahtuukin joka hetki, kaikki mitä meillä on "on vain päivittäinen rajattu kiintiö hengellisen kunnan ylläpitämiseen." Jos tuntuu ettemme saa minkäänlaista ohjausta, se tarkoittaa, että meillä on vielä tekemistä.

Ehkä olemme ottaneet jälleen käyttöömme omien itsekkäiden pyrkimystemme toteuttamiseen valjastamamme tahdon joillakin elämämme alueella, tai ehkä emme ole vielä tehneet tarvittavia hyvityksiä. Jos näin on, tiedämme jo miten tulee toimia. Teemme huolellisesti askeleet 4 - 9 yhä uudelleen luodaksemme yhteyden Luojaamme. Neljännessä kappaleessa sivulla 100, he toteavat jälleen kerran, että tarvitsemme Korkeamman voiman apua:

"Me alkoholitit olemme kuritonta joukkoa. Siksi annamme Jumalan pitää meitä kurissa sillä yksinkertaisella tavalla, jota edellä kuvasimme. Mutta ei siinä vielä kaikki. Tarvitaan toimintaa toiminnan jälkeen. "Usko ilman tekoja on kuollut." (sivu 100, kappale 3 ja 4, rivit 1-2)

Rukous ja meditaatio vaativat omistautumista ja harjoittelua. Mikäli toimimme niin kuin ehdotetaan, saamme varmasti kokea elämässämme niitä asioita joita "Iso Kirja" lupaa. Elämämme alkavat vaikuttaa tyyneys, mielenrauha ja onnellisuus.

Päätämme keskustelumme yhdenneistöistä askeleesta hetken hiljaisuudella, jotta jokainen voi saada yhteyden Maailmankaikkeuden Henkeen ja vastaanottaa Hänen ohjaukseen juuri tälläkin hetkellä.

Kiitoksia. Ja nyt siirrymme kahdenteentoista askeleeseen.

12. askel: Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Olemme saaneet tietoisuuden yhteyden Jumalaan sellaisena kuin hänet ymmärrämme, olemme saaneet vastaanottaa tämän ohjelman suurimman lahjan - hengellisen heräämisen. Tämä sielullinen muutos poistaa meistä alkoholin himon.

Tämä elämänmuutoksen kokemus tulee jollekin yhtäkkiä, toisille asteittain. Mitä "Iso Kirja" siitä meille kertoo. Olkaa hyvä ja ottakaa esiin Liite II sivu 552 ("seitsemäs" taskupainos). Tämä liite oli kirjoitettu "Ison Kirjan" ensimmäisen painoksen ilmestymisen jälkeen vuonna 1939. Ensipainoksessa kahdestoista askel oli kirjoitettu:

"Koettuamme hengellisen kokemuksen näiden askelten tuloksena..."

Ensimmäisen ja toisen painoksen välillä kahden vuoden aikana sanasta "kokemus" keskusteltiin pitkään. Sen tuloksena sana "kokemus" vaihdettiin sanaan "herääminen".

Ison Kirjan kirjoittajat tekivät tämän muutoksen voidakseen sisällyttää kahdenteentoista askeleeseen myös sellaiset ihmiset, joiden elämä oli tosiaan muuttunut, mutta huomattavasti hitaammassa ajassa.

Monet teistä tulevat huomaamaan tämän. Elämäne on muuttunut, mutta pikemmin asteittain kuin yhtäkkiä. Voi olla, että ette kykene osoittamaan tiettyä kokemusta, joka tuotti muutoksen, vaan hengellinen herääminen on tapahtunut huomaamattanne. Sivun 552 yläosassa kirjoittajat määrittelevät termin "hengellinen herääminen."

"Sanoja 'hengellinen kokemus' ja 'hengellinen herääminen' käytetään tässä kirjassa monessa yhteydessä. Tarkempi tarkastelu osoittaa, että se persoonallisuuden muutos, jota tarvitaan alkoholismista toipumiseen, on ilmennyt meissä monissa eri muodoissa.

On totta, että kirjan ensimmäinen painos antoi monille lukijoille sellaisen käsityksen, että näiden persoonallisten muutosten tai uskonnollisten elämysten tulee olla äkillisiä ja järjestyttäviä mullistuksia. Kaikkien onneksi tämä käsitys on virheellinen." (Sivu 552, 1. kappale, rivit 1-5, 2. kappale, rivit 1-5).

Hengellinen herääminen ei ole sen enempää kuin psyykinen muutos, joka muiden asioiden lisäksi häivyttää pakonomaisen tarpeen juoda. Siten Bill W:n nopea muutoskokemus Town Hospital -sairaalassa on enemmänkin poikkeus kuin sääntö.

Edelleen jatkettaessa sivua 552 alaspäin löydämme kuvauksen huomattavasti asteittaisemmasta hengellisestä kokemuksesta:

”Kasvavassa jäsenkunnassamme, johon kuuluu tuhansia alkoholisteja, tällaiset kokemukset eivät ole sääntönä, vaikka joillakuilla onkin niitä ollut. Meidän useimpien kokemukset kuuluvat ryhmään, jota psykologi William James kutsuu ’opiskellen hankituiksi’. Ne kasvavat ajan myötä. Usein uuden tulokkaan ystävät tajuavat muutoksen ennen kuin ihminen on itse tullut siitä tietoiseksi. Viimein hän käsittää, että hänen suhteessaan elämään on tapahtunut syvälinen muutos ja että hän tuskin itse on voinut saada tätä muutosta aikaan. Se, mikä usein tapahtuu muutamassa kuukaudessa, ei yleensä olisi ollut mahdollista vuosien itsekurilla. Muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta jäsenemme huomaavat löytäneensä arvaamatta sisäisen lähteen, jonka he tunnistavat vastaavan heidän käsitystään heitä itseään suuremmasta Voimasta.”

(Sivu 552, 4. kappale, rivit 1 - 15).

Kuten saamme lukea seuraavilta riveiltä sivuilla 552 ja 553 hengellisen heräämisen oppiminen on varsin helppoa:

”Monet meistä ovat sitä mieltä, että tietoisuus itseä suuremmasta Voimasta on hengellisen kokemuksen olemus. Uskonnollisimmat jäsenemme kutsuvat sitä ” Jumala-tietoisuudeksi”. (Sivut 552, 5. kappale, rivit 1-2, 553, 1. kappale, rivit 1 - 2).

Siinä kaikki. Mikäli olet ottanut yhteyden ymmärtääsi Korkeampaan Voimaan ja olet alkanut kuunnella Hänen ohjaustaan, niin tosiasiasa olet jo saavuttanut hengellisen heräämisen.

Mutta hengellinen herääminen on vain ensimmäinen osa Kahdettatoista Askelta.

Tutkikaamme mitä meidän on tehtävä voidaksemme pysyä myös hengellisesti valveilla.

Luku 7 on omistettu kokonaisuudessaan käsittelemään Anonyymien Alkoholistien sanoman saattamista toisille. Sivun 101 yläosassa Iso Kirjan kirjoittajat kertovat meille mitä meidän on tehtävä säilyttääksemme raittiutemme.

”Käytännön kokemus osoittaa, mikään ei tee niin vastustuskykyiseksi alkoholille kuin tarmokas työ muiden alkoholistien parissa. Kun muu toiminta pettää tämä auttaa. Tämä on meidän kahdestoista ehdotuksemme. Vie tämä viesti muille alkoholisteille. Sinä voit auttaa kun kukaan muu ei voi. Pystyt saavuttamaan heidän luottamuksensa silloin, kun muut eivät pysty.” (Sivu 101, 1. kappale, rivit 1-7).

Työskennellessämme muiden parissa meidän elämämme muuttuu. Sivun 101 toisessa kappaleessa kirjoittavat todistavat:

”Elämä saa uutta merkitystä. Ajattele miltä tuntuu nähdä ihmisen toipuvan, auttavan toisiaan nähdä yksinäisyyden katoavan, yhteisön kasvavan, ystävien joukon laajenevan ympärilläsi! Se sinunkin pitää kokea. Tiedämme, että et tahdo menettää tätä kokemusta. Jatkuva yhteys uusiin tulokkaisiin ja toisiimme on elämämme valopilkku.” (Sivu 101, 2. kappale, rivit 1- 6).

Sivuilla 101 - 126 kirjoittajat tarjoavat meille yksityiskohtaiset ohjeet kuinka sanomaa toipumisesta saatetaan. He tarjoavat monia arvokkaita ehdotuksia näillä sivuilla. Tässä poimimme vain muutaman niistä:

Sivun 101 alalaidassa he aloittavat seuraavalla neuvolla: ”Kun löydät mahdollisen tulokkaan, ota hänestä selville kaikki mahdollinen. Jos hän ei tahdo lopettaa juomistaan, älä tuhlaa aikaa taivutteluun. Saatat vain pilata myöhemmät mahdollisuudet.” (Sivu101, 4.kap., rivit 1-5).

Sivun 103 kappaleessa 2 Ison Kirjan kirjoittajat neuvovat meitä yksityiskohtaisesti mitä meidän tulee sanoa. Ensiksi kerromme tulokkaalle oman tarinamme:

”Tapaa mies kahden kesken, jos vain mahdollista. Puhele ensin yleisistä asioista. Jonkin ajan kuluttua voit ruveta puhumaan jostakin juomiseen liittyvästä. Kerro hänelle niin paljon omista juomatavoistasi, oireistasi ja kokemuksistasi, että saat hänet puhumaan itse. Jos hän tahtoo puhua, älä estä hänen puheistaan saat paremman käsityksen siitä miten sinun tulee

edetä.” (Sivu 103, 2. kappale rivit 1 - 7).

Seuraavilla lukuisilla sivuilla meille annetaan lisäehdotuksia mitä sanoa ja mitä ei mitä tehdä ja mitä ei Kahdennentoista Askeleen käyntien yhteydessä. Sivun 106 alalaidassa olevassa kappaleessa kirjoittajat sanovat, ettei pidä antaa periksi epäonnistuessamme tulokkaan kanssa. Periaatteessa he käskevät meitä kylvämään siemenen ja siirtymään eteenpäin:

”Älä masennu, jos suojattisi ei heti suhtaudu myötämieleisesti. Etsi jostakin joku toinen alkoholisti ja yritä uudestaan. Löydät varmasti jonkun, joka on niin epätoivoinen, että tarttuu halukkaasti siihen, mitä sinulla on tarjottavana. Meistä on ajanhukkaa juosta sellaisen ihmisen perässä, joka ei voi tai tahdo toimia kanssamme. Jos jätät tällaisen ihmisen yksin, hän saattaa pian vakuuttua siitä, että hän ei voi toipua omin voimin. Jos kulutat liikaa aikaa yhteen tapaukseen, riistät joiltakin muilta alkoholisteilta mahdollisuuden ja onneen.” (Sivu 106, 5. kappale, rivit 1-10).

Sivulla 108 kolmannessa kappaleessa he kertovat meille mitä tehdä sellaisen henkilön kanssa, joka selittää syyn toisen perään siitä, miksi hän ei voi lopettaa juomistaan:

”Hän vaatii sitä ja tätä ja ilmoittaa, ettei hän voi päästä alkoholin herraksi, ennen kuin hänen aineelliset tarpeensa on tyydytetty. Se on roskaa. Monet meistä ovat käyneet kovan koulun ennen kuin ovat oppineet tämän: oli meillä työtä tai ei, oli meillä vaimo tai ei, emme lopeta juomista niin kauan, kun luotamme ihmisiin enemmän kuin Jumalaan. Jokaisen alkoholistin tietoisuuteen on juurrutettava ajatus, että hän voi toipua riippumatta kenestäkään toisesta ihmisestä. Ainoa ehto on, että hän luottaa Korkeampaan Voimaan ja tekee perusteellisen suursiivouksen elämässään.”

Miten yksinkertaisesti AA:n tarjoama ratkaisu alkoholiongelmaan voidaan oikeastaan sanoa? Luota Jumalaan ja siivoa talo! Sivun 109 viimeisessä kappaleessa Ison Kirjan kirjoittajat kertovat meille, että kasvamme hengellisesti kummittaessamme jotakin toista ihmistä yhteisöömme:

”Sinun ja suojattisi on taivallettava hengellisen edistymisen tietä päivä kerrallaan. Jos ette hellitä, tulokset näkyvät kyllä. Kun me nyt katsomme taaksepäin, käsitämme, että emme olisi osanneet suunnitella itse mitään sellaista mikä tuli osaksemme, kun annoimme itsemme Jumalan huomaan. Kun ihminen antaa Korkeamman Voiman ohjata itseään, hän elää kohta uudessa ja ihmeellisessä maailmassa riippumatta siitä, millaiset hänen olosuhteensa ovat nyt.” (Sivu 109, alin kappale, rivit 1-8).

Sivun 111 kappaleessa 5 kirjoittajat antavat meille uuden työnkuvauksen: ”Sinun tehtäväsi on nyt olla siellä, missä voit olla eniten avuksi muille ihmisille, älä epäröi mennä maailman surkeimpaan loukkoon näissä aikeissa. Pysy elämän tulilinjalla. Jos vaikuttimesi on auttamisen, Jumala suojelee sinua.” (Sivu 111, 4.kappale rivit 1-5).

Tämä päättää kahdennentoista askeleen kuvauksen Isosta Kirjastamme. Toisten ihmisten auttaminen on äärimmäisen tärkeää jatkuvan kasvun ja raittiuden säilyttämisen kannalta.. Muista, että eräs auttamiskeino on kahdentoista askeleen esittely näissä paluu perusasioihin -kokouksissamme. Joka kerran, kun teemme näin, opimme enemmän tästä hengenpelastusohjelmasta ja saamme lisää ymmärrystä siitä, miten ohjelmamme toimii. Jo muutaman kuukauden kuluttua jotkut teistä saattavat olla vetämässä näitä kokouksia.

Jäljellä on 12 askeleen loppuosa ”...toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.”

Mitä nämä periaatteet ovat? – Anonymien Alkoholistien kaksitoista askelta. Ne ovat periaatteita, joita toteutamme koko elämämme ajan.

Sivulla 159 Ison Kirjan kirjoittajat esittävät päätteeksi vielä yhden käsityksen Korkeamman Voiman ohjauksen tärkeydestä sekä toisten alkoholistien parissa työskentelyn tarpeellisuudesta:

”Kirjamme sisältää vain ehdotuksia. Käsitämme, että tietomme ovat vähäiset. Jumala paljastaa sinulle kuitenkin koko ajan lisää, samoin kuin meille. Kysy häneltä aamulla mietiskelles-

säsi, mitä voit kunakin päivänä tehdä sen ihmisen hyväksi, joka kärsii. Vastaukset tulevat, jos omat asiiasi ovat kunnossa. Mutta tietenkään et voi välittää sellaista, mikä sinulla ei ole. Pidä huoli, että suhteesi Häneen on kunnossa, niin sinulle ja lukemattomille muille tapahtuu suuria asioita. Tämä on meille totisinta totta. Anna itsesi Jumalalle, niin kuin sinä Hänet käsität. Myönnä virheesi Hänelle ja lähimmäisellesi. Siivoa menneisyyden jäljet. Anna avokätisesti siitä, mitä olet saanut ja liity meihin. Me olemme kanssasi Hengessä ja tapaat varmasti meistä joitakin kulkiessasi hyvän toivon tietä.” (Sivu 159, 4. kappale, rivit 1 - 9, 5.kappale, rivit 1 - 5, 6. kappale, rivi 1).

Päätämme tämän osuuden lukemalla sivulta 48 Isosta Kirjasta. Käytyänne läpi kaksitoista askelta sekä koettuanne hengellisen heräämisen, voitte nähdä nämä sanat aivan uudessa valossa. Elämänne on muuttunut. Nyt voitte käsittää, että on olemassa ratkaisu:

”...Tuskin kukaan meistä piti siitä, että joutui tutkiskelemaan itseään, luopumaan ylpeydestään ja tunnustamaan puutteensa, mikä on edellytyksenä pyrkimyksemme onnistumiselle. Mutta me näimme muiden onnistuvan näin tehdessään ja me itse elimme elämää, jonka toivottomuus ja turhuus ei enää jättänyt epäilyksen sijaa. Kun ihmiset, joiden ongelma oli ratkennut, lähestyivät meitä, meillä ei ollut muuta mahdollisuutta kuin tarttua niihin yksinkertaisiin hengellisiin työkaluihin, jotka meille ojennettiin. Taivas ei ole enää meille tavoittamaton, me olemme kohonneet neljälteen ulottuvuuteen, jollaista emme olleet osanneet edes uneksia. Suuri totuus on tämä, ei enempää eikä vähempää. Meillä on ollut syviä ja vaikuttavia hengellisiä kokemuksia, jotka ovat mullistaneet koko elämänasenteemme, suhteemme lähimmäisiin ja Jumalan maailmaan. Meidän elämämme tärkein asia on tänään täydellinen varmuus siitä, että Luoja on asettunut meidän sydämeemme ja toimii meissä, eikä se ole muuta kuin ihme. Hän on ryhtynyt siihen, mihin emme itse pystyneet.” (Sivu 50, 4.kappale, rivit 1-12, 5.kappale, rivit 1-8).

Olemme käyneet läpi AA:n 12 askelta, eli toipumisohjelmamme, siten kuin Iso Kirja meille ehdottaa. Nyt tiedämme mistä on kysymys. Tiedämme mikä on AA:n ratkaisu alkoholiongelmaan. Tiedämme myös mikä on se sanoma, jota meidän tulisi saattaa vielä kärsivälle alkoholistille, nyt tiedämme mitä meidän tulee tehdä omassa jokapäiväisessä elämässämme, mikäli haluamme elää onnellista ja iloista elämää.

Onko jollakin kysyttävää?

Kuinka kuunnella Jumalaa (HOW TO LISTEN GOD - ote kirjasta: " Back to basics") Tässä on muutamia yksinkertaisia ehdotuksia niille ihmisille, jotka ovat halukkaita niitä kokeilemaan.

Voit löytää itsellesi kaikkein tärkeimmän ja käytännöllisimmän tottumuksen, mitä kukaan ihminen voi koskaan oppia – kuinka olla yhteydessä Jumalaan.

Ainoa mitä tähän tarvitaan, on halukkuus yrittää rehellisesti. Jokainen joka on tehnyt näin johdonmukaisesti ja vilpittömästi, on todennut tämän tavan todella toimivan.

Ennen kuin aloitat, tarkastele seuraavia perusasioita. Ne ovat tosiasioita ja perustuvat tuhansien ihmisten kokemuksiin.

1 Jumala on elävä. Hän on aina ollut ja on aina oleva.

2 Jumala tietää kaiken.

3 Jumala pystyy tekemään mitä vain.

4 Jumala voi olla minä tahansa samanaikaisesti. (Nämä ovat tärkeitä eroavaisuuksia Jumalan ja meidän ihmisten välillä.)

5 Jumala on näkymätön – me emme voi nähdä tai koskettaa häntä–mutta Jumala on täällä. Hän on kanssasi nyt. Hän on vieressäsi. Hän on ympärilläsi. Hän täyttää huoneen tai paikan missä oletkin juuri nyt. Hän on sinussa nyt. Hän on sydämessäsi.

Jumala välittää sinusta hyvin paljon. Hän on kiinnostunut sinusta. Hänellä on suunnitelma elämällesi. Hänellä on vastaus jokaiseen tarpeeseesi ja ongelmaasi johon joudut.

Jumala kertoo sinulle kaiken, mitä sinun tarvitsee tietää. Hän ei aina kerro sinulle kaikkea, jota sinä haluat tietää.

8 Jumala auttaa sinua tekemään mitä tahansa hän pyytää sinua tekemään.

9 Kuka tahansa voi olla yhteydessä Jumalaan missä tahansa, koska tahansa, jos ehtoja totellaan.

Nämä ovat niitä ehtoja:

Ole hiljaa ja paikoillaan.

Kuuntele.

Ole rehellinen jokaista ajatusta kohtaan mikä tulee.

Tarkasta ajatuksesi varmistuaksesi, että ne tulevat jumalalta. .

Eli näiden perusasioiden pohjalta, tässä ovat ne erityisehdotukset kuinka kuunnella jumalaa:

Varaa aikaa. Etsi itsellesi aika ja paikka, jossa voit olla yksin, hiljaa ja häiriintymättä. Useimmat ihmiset ovat havainneet, että aikainen aamu on paras aika. Varaa itsellesi vähän paperia ja kynä.

Rentoudu.

Istu miellyttävässä asennossa. Tietoisesti rentouta kaikki lihaksesi. Ole irtonainen, hellitä. Ei ole kiirettä mihinkään. Näiden minuuttien aikana ei tulisi olla mitään jännitteitä. Jumala ei pysty lähestymään meitä, jos olemme jännittyneitä ja mielessämme pyörivät tulevat työmme ja toimemme. – (olemme levottomia tulevasta).

Virittäydy.

Avaa sydämesi jumalalle. Hiljaisesti tai ääneen, kerro jumalalle luonnollisella tavalla, että haluaisit löytää hänen suunnitelmansa elämällesi – että haluaisit hänen vastauksensa ongelmaasi tai tilanteeseesi, joka sinulla on juuri käsillä. Ole täsmällinen ja selkeä toivomuksessasi.

Kuuntele. Ole vain hiljaa, liikkumatta, rentoudu ja avaudu. Anna mielesi aueta. Anna jumalan

hoitaa puhuminen. Ajatuksia, ideoita ja mielikuvia alkaa virrata mieleesi ja sydämeesi. Ole valppaana ja tarkkana ja avoinna kaikelle.

kirjoitat

Tämä on tärkeä osa koko asiassa. Kirjoita ylös kaikki mitä tulee mieleesi. Ihan kaikki.

Kirjoittaminen toimii tässä muistamisen työkaluna, jotta olisi mahdollisuus muistaa myöhemmin.

Älä valikoi tai muuntele ajatuksiasi tässä kohtaa.

Ala sano itsellesi:

Tämä ajatus ei ole tärkeää; Tämä on vain tavallinen ajatus; Tämä ei voi olla ohjausta; Tämä ei ole hauskaa;

Tämä ei voi olla jumalalta;

Tässä kohtaa vain minä ajattelen... jne

Kirjoita muistiin kaikki mitä mieleesi tulee:

Ihmisten nimet;

Tehtävät asiat;

Sanottavat asiat;

Asiat jotka ovat väärin ja ne tulisi korjata kuntoon. Kirjoita muistiin kaikki:

Hyvät ajatukset - pahat ajatukset;

Miellyttävät ajatukset - epämiellyttävät ajatukset; Hengelliset ajatukset - synnilliset ajatukset;

Järkevät ajatukset - järjettömät ajatukset;

Ole rehellinen! Kirjoita muistiin kaikki! Ajatus tulee nopeasti ja se karkaa vielä nopeammin, jollei sitä pane heti muistiin.

Tarkasta.

Kun ajatusten virta ehtyy ja hidastuu, pysähdy. Tarkastele lähemmin mitä olet kirjoittanut. Kaikki ajatukset eivät tule jumalalta. Joten meidän tulee tarkastaa ajatuksemme. Tässä kohtaa muistiin kirjoittamamme asiat auttavat meitä.

Ovatko näinä ajatukset täysin rehellisiä, puhtaita, epäitsekkeitä ja rakkaudellisia?

Ovatko nämä ajatukset samansuuntaisia velvollisuuksiimme perhettämme ja maatumme kohtaan?

Ovatko nämä ajatukset yhtä niiden opetusten kanssa joita olemme löytäneet hengellisestä kirjallisuudesta?

Varmista.

Kun epäröit ja asia on tärkeä, ota selvää mitä joku toinen, joka käyttää samanlaista kahdensuuntaista rukousmenetelmää, ajattelee ajatuksesta tai teosta. Enemmän valoa tulee kahdesta ikkunasta kuin yhdestä. Joku toinen ihminen, joka käyttää jumalan ohjausta elämässään, saattaa auttaa meitä näkemään selkeämmin. Keskustelkaa yhdessä siitä mistä olet kirjoittanut.

Monet tekevät näin. He kertovat toisilleen minkälaista ohjausta ovat saaneet. Tämä on yhteinen salaisuus. Kaikissa asioissa on aina kolme puolta — sinun kantasi, minun kantani ja asian oikea kanta. Opastus näyttää meille aina oikean puolen — ei sen kuka on oikeassa vaan mikä on oikein.

Tottele.

Toteuta ajatukset, joita olet saanut. Tulet varmistumaan ohjauksesta sitä mukaa kuin niitä koet.

Peräsin ei ohjaa venettä ennen kuin vene on liikkeessä. Kun tottelet, hyvin usein tulokset tulevat vakuuttamaan sinut siitä, että olet oikeilla jäljillä.

Esteitä. Mitä sitten, jos näyttää että en saa mitään määrättyjä ajatuksia? Jumalan ohjaus on yhtä

helposti saatavissa kuin me hengitämme ilmaa. Jos en saa ajatuksia, kun kuuntelen, syy ei ole jumalan.

Yleensä se johtuu siitä että minä en halua tehdä:
on jotain elämässäni jota en halua kohdata enkä korjata kuntoon,
tapa tai nautinto josta en ole halukas luopumaan
henkilö, jolle en halua antaa anteeksi;
väärä ihmissuhde elämässäni josta en tahdo luopua;
hyvitys jota en halua tehdä;
jokin asia jonka jumala on jo pyytänyt tekemään, jota pyyntöä en halua totella.
Tarkasta nämä kohdat ja ole rehellinen. Yritä sitten kuunnella uudelleen.

10. Virheet.

Oletetaan että minä teen virheen ja teen jotain jumalan nimissä, mikä ei ole oikein? Tottakai me teemme virheitä? Olemme ihmisiä monine virheineen. Kuitenkin jumala tulee aina kunnioittamaan vilpittömyyttämme.

Hän on aina kanssamme, myöskin jokaisen rehellisen virheemme kautta, joita teemme. Hän auttaa meitä korjaamaan ne. Mutta pidä mielessä tämä! Joskus kun tottelemme jumalaa, joku toinen ei ehkä pidä siitä tai hyväksy sitä. Joten kun sinua vastustetaan, se ei aina tarkoita, että olet tehnyt virheen. Se saattaa tarkoittaa, että toinen henkilö ei halua tietää tai tehdä niin kuin on oikein.

Olettakaamme että en onnistukaan tekemään niin kuin minulle on sanottu ja mahdollisuus asian korjaamiseen on mennyt ohi? On vain yksi asia minkä voi tehdä. Hoida asia kuntoon jumalan kanssa. Kerro hänelle, että olet pahoillasi.

Pyydä häntä antamaan sinulle anteeksi, hyväksy hänen anteeksiantonsa ja aloita uudelleen. Jumala on isämme — hän ei ole persoonaton tietokone. Hän ymmärtää meitä paljon paremmin kuin me ymmärrämme.

11. Tulokset.

Me emme koskaan tietäisi millaista uiminen on elleimme menisi veteen ja koettaisi. Me emme koskaan tietäisi, millaista se on, ennen kuin vilpittömästi yrittäisimme.

Jokainen ihminen, joka on kokeillut tätä rehellisesti, on löytänyt viisauden, ei omaansa, joka tulee heidän mieliinsä ja voima joka on korkeampi kuin ihmisen voima on aloittanut toimintansa heidän elämässään. Tämä on päättymätön seikkailu.

On olemassa elämäntapa jokaiselle joka paikassa. Kuka tahansa voi olla yhteydessä elävään jumalaan missä tahansa milloin tahansa, jos hän täyttää nämä hänen ehtona.

Kun ihminen kuuntelee, jumala puhuu.

Kun ihminen tottelee, jumala toimii.

Tämä on rukouksen laki.

Jumalan suunnitelma tähän maailmaan toteutuu tavallisissa ihmisissä, jotka ovat halukkaita olemaan hänen johdatuksessaan.

kirjoittanut kappalainen John E. Batterson.

1) Kolmas askel:

"Jumala, minä annan itseni sinulle, jotta tekisit minulla ja minulle niin kuin tahdot. Päästä minut itseni kahleista, että voin toteuttaa sinun tahtoasi paremmin. Ota pois minun vaikeuteni, että niiden voittaminen todistaisi niille, joita tahdon auttaa, sinun voimastasi, sinun rakkaudestasi ja sinun viitoittamastasi elämäntiestä. Anna minun aina tehdä tahtosi mukaan."

2) Kuudennen askeleen kysymys:

"Oletko nyt valmis antamaan Jumalan poistaa itsestäsi kaikki ne asiat, jotka olet myöntänyt olleen häiritseviä ja joita et ole voinut hyväksyä."

3) Seitsemännen askeleen rukous:

"Jumalani, minä tahdon nyt että sinä otat minut kokonaan hyvine ja pahoine ominaisuuksinani. Rukoilen, että ottaisit minusta pois jokaisen luonteen puutteen, joka estää minua olemaan hyödyksi Sinulle ja lähimmäisilleni. Anna minulle voimaa, että tekisin sinun tahtosi, kun lähdän täältä. Amen.

Neljännän Askeleen inventaarion kysymyksiä ja ohjeita:

- Kävimme käsiksi kaunantunteisiimme; kirjoitimme ne paperille. Teimme listan ihmisistä, instituutioista ja ajatuksista, joihin olimme suuttuneet.
- Tutkimme pelkojamme perusteellisesti. Kirjoitimme ne paperille ...
- Koulutoverini kävi katsomassa minua ja minä tein selkoa hänelle kaikista ongelmistani ja puutteellisuuksistani. Laadimme luettelon ihmisistä, joita olin loukannut tai joita kohtaan kannoin kaunaa.
- Tarkastelimme käyttäytymistämme menneiden vuosien aikana. Milloin olimme olleet itsekkäitä, epärehellisiä tai emme olleet ottaneet muita huomioon? Keitä olimme loukanneet? Olimmeko syyttä herättäneet mustasukkaisuutta, epäluuloja, katkeruutta? Mitä olimme tehneet väärin, miten meidän olisi pitänyt menetellä? Kirjoitimme tämän kaiken paperille ja tarkastelimme kirjoittamaamme.
- Tulemme havaitsemaan, että vaikeuksiemme juuret johtuvat katkeruuksista, ylpeydestä, kateudesta, mustasukkaisuudesta, itsekkyydestä ja monista muista asioista. Laiskuus on yksi tärkeimmistä. Toisin sanoen, teemme inventaarion luonteenpiirteistämme – asenteistamme muita kohtaan ja todellisista elämäntavoistamme.
- Kummi aloittaa listan yläriviltä. Hän kirjoittaa ylös joitain henkilöitä, instituutioita ja ajatuksia, joita aloittelija yleensä tuntee tarvetta tutkia; vanhemmat, puoliso, lapset, ystävät, sukulaiset, pomot, työtoverit, poliisi, armeija, virkamiehet, oikeuslaitos, vankilat, hoitolaitokset, Jumala, uskonto jne. Kummi kirjoittaa näitä ylös sitä mukaa kun niitä tulee esille.

Hengellinen kokemus (Nimettömät Alkoholistit, 10. painos, sivu 552)

Sanoja "hengellinen kokemus" ja "hengellinen herääminen" käytetään tässä kirjassa monessa yhteydessä. Tarkempi tarkastelu osoittaa, että se persoonallisuuden muutos, jota tarvitaan alkoholismista toipumiseen, on ilmennyt meissä monissa eri muodoissa.

On totta, että kirjan ensimmäinen painos antoi monille lukijoille sellaisen käsityksen, että näiden persoonallisuuden muutosten tai uskonnollisten elämysten tulee olla luonteeltaan äkillisiä ja järjestyttäviä mullistuksia. Kaikkien onneksi tämä käsitys on virheellinen.

Ensimmäisissä luvuissa kuvaillaan muutamia äkillisiä ja mullistavia muutoksia. Vaikka tarkoituksemme ei ollut luoda sellaista mielikuvaa, monet alkoholistit ovat tästä päätelleet, että toipuakseen heidän on saavutettava äkillinen ja voimakas "Jumala-tietoisuus", jota heti seuraa valtava asenteiden ja tunteiden muutos.

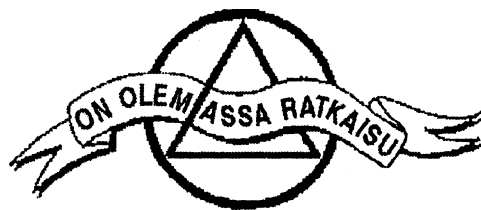
Kasvavassa jäsenkunnassamme, johon kuuluu tuhansia alkoholisteja, tällaiset kokemukset eivät ole sääntönä, vaikka joillakuilla onkin niitä ollut. Meidän useimpien kokemukset kuuluvat ryhmään, jota psykologi William James kutsuu "opiskellen hankituksi". Ne kasvavat ajan myötä. Usein uuden tulokkaan ystävät tajuavat muutoksen ennen kuin ihminen on itse tullut siitä tietoiseksi. Viimein hän käsittää, että hänen suhteessaan elämään on tapahtunut syvälinen muutos ja että hän tuskin on itse voinut saada tätä muutosta aikaan. Se, mikä usein tapahtuu muutamassa kuukaudessa, ei yleensä olisi ollut mahdollista vuosien itsekurilla. Muutamia poikkeuksia lukuunottamatta jäsenemme huomaavat löytäneensä arvaamatta sisäisen lähteen, jonka he tunnistavat vastaavan heidän käsitystään heitä itseään suuremmasta Voimasta.

Monet meistä ovat sitä mieltä, että tietoisuus itseä suuremmasta Voimasta on hengellisen kokemuksen olemus. Uskonnollisemmat jäsenemme kutsuvat sitä "Jumala-tietoisuudeksi".

Tahdomme sanoa painokkaasti, että jokainen alkoholisti, joka kykenee kohtaamaan ongelmansa rehellisesti meidän kokemuksemme valossa, voi toipua, mikäli hän ei sulje pois mielestään kaikkia hengellisiä käsitteitä. Vain suvaitsemattomuus ja härkäpäinen kieltäminen voivat johtaa täydelliseen epäonnistumiseen.

Kokemuksemme mukaan kenenkään ei tarvitse joutua pulaan ohjelman hengellisen puolen takia.

Halukkuus, rehellisyys ja avoin mieli ovat toipumisen ydin. Mutta ne ovat välttämättömiä.



"On olemassa periaate, joka estää kaiken tiedonkulun, joka käy todisteesta jokaista väitettä vastaan ja joka takaa sen että ihminen pysyy ikuisesti tietämättömänä – se periaate on varma vastenmielisyys ennen asiaan perehtymistä."

- tuntematon, Herbert Spencerinkin sanomaksi laitettu