

# AA 12 SAMMU JUHIS



# **AA 12 SAMMU JUHIS**

## SISSEJUHATUS

AA 12 sammu juhis on ette nähtud lühikeseks ja arusaadavaks juhiseks kaine eluviisi poole püüdlejaile. Ingliskeelne brošüür, kust see on tõlgitud, põhineb vanemate AA liikmete kogemustel ja on nende koostatud.

12 sammu tugineb järjekindlal tegevuskaval, mida alkohoolik peaks kainuse säilitamisel järgima. AA kogemus on näidanud, et ükski alkohoolik ei ole seda programmi järgides kaotanud kainust. Need, kes on püüdnud mõningaid kohti kõrvale heita või hüpata mõnest sammust üle, on tavaliselt peagi sattunud raskustesse.

Kui ühelt vanalt AA liikmelt küsiti, milline 12 sammust on tähtsaim, vastas ta teise küsimusega: milline on ratta tähtsaim kodar? Kui rattal on 12 kodarat ja neist üks eemaldatakse, on ratas tõenäoliselt veel kasutuskõlblik, kuid on halvenenud sõidusujuvus. Kui eemaldatakse teine kodar, halveneb sujuvus veelgi, ja lõpuks vajub ratas kokku. Sama lugu on selle programmiga: kui jäetakse vahele kasvõi üks samm, lõpetatakse järk-järgult kokkuvarisemisega.

On oluline tutvustada uustulnukat 12 sammuga niipea kui võimalik. Sellest sõltub tema paranemine. Kui tundub, et sammud on algul liiga keerukad, võid esitada neid lihtsamal kujul ja hiljem pakkuda kogu programmi.

## KOKKUVÕTLIK SISU

1. Tunnistasime ausalt, et me ei olnud suutelised loobuma alkoholist ja tahtsime viivitamatult selles suhtes midagi ette võtta. Teiste sõnadega, tunnistasime end olevat löödud ja tahtsime tõsiselt lasta endid hea poolt juhtida.
2. Palusime abi endast tugevamalt jõult ja teistelt inimestelt. Pane tähele: peaaegu alati on seda jõudu kutsutud Jumalaks. See tähendab siiski Jumalat sellisena, nagu keegi seda mõistab ja aru saab. Lihtsuse mõttes tähistab sõna “Jumal” selles kontekstis mistahes kõrgemat jõudu, mida Sina pead võimalikuks tunnistada.

Ateistile ja ebausklikule on vajalik tunnistada mingit jõudu maailma kõiksuses suuremaks kui ta ise on. Ta võib kutsuda seda Jumalaks, Allahiks, Jehoovaks, Päikeseks, kosmiliseks jõuks või milleks tahes. Ta on kindel selles, et elame hästi organiseeritud maailmas, kus öö järgneb muutumatult päevale, kus kevad järgneb talvele, kus vili küpseb teatud aastaajal, uus sünnib kindla plaani järgi ja kus planeedid ning muud taevakehad liiguvad kindlat trajektoori mööda. On täiesti omaksvõetav, et on olemas mingi suurem jõud meie ühiskonnast ülalpool; see on ainus vajalik mõõndus.

3. Korraldasime oma elu, maksime võlgu ja parandasime vigu.
4. Tegime oma uue elustiili teatavaks teistele lootusetutele abivajajatele.

Need 12 sammu on esitatud seaduspärases järjestuses ja neid on edukalt kasutatud AA liikmete ringis kogu maailmas.

Need on koostatud AA 100 esimese liikme kogemuste alusel.

Need on nii usaldatavad kui ka vältimatud edukaks paranemiseks alkoholismist samahästi praegu kui nende sünnihetkelgi.

## 1.SAMM

*Tunnistasime, et olime jõuetud alkoholi ees, et meie elu oli muutunud juhimatuks.*

Ilma 1. sammuta pole võimalik paraneda. Korduvalt on tõdetud, et inimene saab kaineks ja püsib kainena kui ta püüab seda ise ja vaid iseenda pärast. Ta võib olla ajutiselt kaine mõne isiku pärast või midagi kartes või siis töökoha pärast aga ilma siira soovita olla kaine iseenda pärast, on tema kained päevad loetud.

See on raske samm. Siin pole võimalik saada abi väljaspoolt. See samm tuleb teha iseendas, ehkki kaotust pole kerge tunnistada. Oleme aastatega harjunud ütlema: ma võin joomise lõpetada siis kui soovin. Aastaid oleme uskunud kainuse olevat vaid nurga taga. On traagiline tõdeda, et me pole kunagi selle nurga taha pöördunud kui äkki avastame, et soovile vaatamata ei saa me joomisest loobuda. Nii jõudsime ka meie lõpuks teelahkmele. Me pidime endile ausalt tunnistama, et olime sattunud raskustesse. Vastasel juhul vajuksime jätkuvalt üha sügavamale alkoholismi sohu, mille lõpptulemuseks on mõistuse kaotus või surm.

Kuniks me pole endile tunnistanud, et alkoholi probleem on kasvanud üle enesevalitsemisvõime, pole meil soovi joomist lõpetada. Kord seda tunnistades on tee selgunud.

Siinkohal võib AA ulatada abistava käe järelejäänud programmi elluviimiseks. Hilisemad sammud on oma loomult kerged.

Alkoholismi tunnused on kergelt määratletavad. Neid on palju, kuid tähtsamad on:

- võimetus lõpetada joomine ühe pitsi järel;
- vajadus saada alkoholi hommikul peaparanduseks ja sell-ega kaasnev uus joobeaste;
- joomine valel ajal; teiste sõnadega ajal, mil meie vaist ütleb, et me peaksime olema kained;

- võimetus magada alkoholi abita;
- mälukaotus jätkuval joomisel ja mälu nõrgenemine ka kainenena;
- Mõnede rühmeliikme poolt kuulnud sümptomite kõhk-  
lusteta omakstunnistamine. Niisuguste tunnistuste omaksvõtul  
peaks igal juhul arvestama, et kui ta ka polegi veel alkohoolik, on  
on ta juba tugevalt selleks muutumas ja tõsiste raskuste aeg  
pole kaugel.

Alkoholismi vastu ei teata ühtegi kindlat ravimeetodit. Kui isikust kord saab alkohoolik ja kui ta veel toime tulles ei taha seda tunnistada, on ta seejärel alkohoolik kogu oma elu. Ta võib elada aastaid vägijooke puutumata, kuid nii kui ta seda teeb, leiab ta end üsna pea olevat lähtepunktis. Ja tähelepanuväärne on, et praktikas muutub ta seisund hullemaks kui varem. Seetõttu on tähtis, et me mitte üksnes tunnistaks oma võimetust alkoholist loobuda, vaid et me pidevalt peaksime meeles, et oleme alkohoolikud. Vaid täielik kainus saab teha meist normaalsed inimesed ja meid sellistena hoida.

Kui Sa uustulnukana võid oma AA seltsimehele ausalt öelda: minul on alkoholiprobleem; olen kindel, et olen alkohoolik ja tahan selles suhtes midagi teha, on pool võitlust võidetud. Siis oled valmis vastu võtma AA juhised uuele eluteele asumiseks.

## 2.SAMM

### *Jõudsime veendumusele, et mingi meist suurem jõud võib tagasi anda meie terve mõtlemise.*

Teinud 1.sammu, mõtleme loomulikult, mida saaksime teha asja edasiviimiseks. Minevikku tagasi vaadates avastame, et katsed loobuda alkoholist oma tahte jõul on üha ebaõnnestunud. Samuti on mitme muu asjaga. Kasutada oma tahte jõudu on sama kui prooviksime tõsta end oma saabastest. Pereliikmete ja sõprade siirad abikatsed on samuti jäänud tulemusteta. Oleme kujutlenud endid erandlikeks inimesteks; oleme toinud mõtet – mina olen oma saatuses meister, mina olen oma elu juhtija. Veidigi ausalt järele mõeldes peame endile siiski tunnistama, et oleme kahetsusväärselt ebaõnnestunud meistrid ja juhtijad. Paljud on püüdnud otsida abi arstidelt ja sanatooriumidest, mõned on katsetanud usuga. Leidsime sügavat kaastunnet, kuid mitte püsivat kainust. Lõpptulemus oli alati sama: hakkasime jälle jooma.

Pettudes perekonna ja sõprade heas tahtes, arstiteaduses ja formaalses usus, on vaid üks koht, kuhu pöörduda. See on Jumal, sellisena nagu me teda mõistame. See ei ole nii raske kui algul tundub. Sind ei paluta minna kirikusse, samuti ei pea sa paluma pappide nõuandeid. Sulle soovitatakse vaid loobuda katsetest jätkata ise oma elu juhtimist ja olema eelarvamustevaba. Pöördu nende poole, kes on läbinud samad raskused, mis nüüd sind on tabanud. Ilmselt lihtsaim viis läbida 2. samm on pöörata pilgud tagasi lapsepõlve. Kui siis sattusime raskustesse, jooksis ema või isa juurde, teades, et leiame sealt kaitset. Rääkisime neile oma probleemist ja süda läks kergemaks. Kujutlegem siis Jumalat taevaseks isaks, kes on valmis ära kuulama meie probleemid, näidates üles sama mõistvust ja andes kaitset samuti kui vanemad meie lapsepõlves.

Kui Sinu usk algul ei ole küllalt tugev, proovi toime tulla järgmiselt. Vaata Sinu ümber olevaid kaaslasi AA-s. Programm on neile mõjunud. Nende raskused olid samad mis Sinul. Nad on olnud kõlbeliselt täiesti allakäinud, enamik neist ka vaimselt. Nad on järgi-



nud programmi ja suutnud selle abil saavutada täieliku kainuse. Jälgi programmi, mille kogunud kaaslased on koostanud sinu jaoks. Usalda seda programmi. See on mõjunud neile, see võib mõjuda ka Sinule.

### 3.SAMM

***Otsustasime oma tahte ja elu anda hooleks Jumalale sellisena, nagu meie teda mõistsime.***

Kui on jõutud veendumusele, et on olemas jõud, mis on meist tugevam, pole raske usaldada oma elu juhtimine selle jõu kätte.

2.sammus juba selgitati, kuidas oleme pidevalt ebaõnnestunud, kujutledes endid olevat mingid erijuhtumid ja isikud, kes on oma õnne sepad. Tehes tulevikuplaane, oleme alati pettunud, kui need ebaõnnestuvad. Siinkohal tuleb meile appi “päev korraga”, ehk siis “24 tunni” plaan. Oleme kogunud, et tehes plaane ja elades vaid päev korraga, oleme püsinud kainetena. Me ei suuda valitseda oma tulevikku, kuid kui võime teha hea töö ära täna, olemegi teinud parima, mis võimalik.

Alustame päeva otsusega olla kained vaid 24 tundi, paludes selleks Jumala abi, ja päeva lõppedes täname Jumalat selle abi eest, mis ta meile on andnud. See on esimene katse pöörata oma tahtet ja elu Jumala, sellisena kuidas meie teda mõistame, poole. Seda väikest algust arendame edasi, kuni märkame, et me ei püüagi enam isepäiselt juhtida oma elu, seda haletsusväärseks muutes.

## 4.SAMM

### *Viihime läbi põhjaliku ja ausa kõlbelse eneseuuringu.*

Jõuame sammuni, mis nõuab julgust. Üks joomise põhjuseid on olnud see, et oleme põgenenud omaenese “mina” eest. Kartsime omi mõtteid ja teadsime, et alkoholi abil võiksime nende eest põgeneda. Kartsime tööd, kartsime perekonda, kartsime vastutust. Muutusime kannatamatuteks isegi neist mõeldes. Astunud kolm esimest sammu, oleme juurde saanud julgust ja märkame, et on saabunud aeg teha ise midagi probleemi lahendamiseks. Süveneme eneseuuringusse kui sukelduja, kes aimab, et vesi on külm, kuid hüppab siiski. Ja mida leiame? Näeme ebaausust. Oleme valetanud, oleme petnud, purustanud südameid; oleme varastanud, solvanud ja laimanud teisi; oleme petnud tööandjat, sõpru ja perekonda, oleme langenud abieluvälisesse suhetesse; vandunud kurja; oleme kaotanud usalduse; oleme kahetsuseta rikkunud Jumala ja inimeste seadusi; märkame endid kõiges olevat halvad, õnnetud inimesed, ja igaüks neist tõsiasjadest võib kiskuda meid tagasi alkoholi juurde.

Uurimist jätkates vaatleme ka füüsilist “mina”. Märkame, et tervis on halvenenud; mälu on petlik; välimus on muutunud pidevalt halvemaks ja hooletumaks; majapidamine on laokil. Kui uurime iseendid ausalt, imestame peagi, kuidas kogu selle aja jooksu meiega üldse on toime tulnud!

Selline iseenda uurimine on tõesti julgust nõudev tegevus. Hüvituse saame suure rahuldustunde näol, mida tunneme, leides lõpuks väljapääsu raskustest. Mitte ükski mõistusega inimene ei soovi jätkata endisel viisil, olles märganud vea olevat iseendas. Nii jõuame järjekindlalt 5.sammuni.

## 5.SAMM

### *Tunnistasime oma valesammude tegelikku olemust Jumalale, iseendale ja mõnele teisele inimesele.*

See samm on taas loogiline jätk kõigile eelmistele. Iseendid uurides märkame, et meil on vajadus mingil viisil parandada tulevikus seda, mille oleme tunnistanud valeks. Kui oleme läbinud neli sammu, oleme juba täitnud esimese ja teise osa 5.sammu nõudmistest. Oma seisundi rahulik määratlus paljastab meie puudused. Nii jõuame ühe maailma vanima tarkuse juurde: määratletud raskus on juba pooleldi võidetud.

Tundub olevat võimatult raske tunnistada oma vigu teisele inimesele, kuid tegelikkuses on see üsna kerge, kui teeme seda õigesti. Iga õige AA-lane võib seda õpetada. See ei tähenda, et oleme formaalsed ja istume mõnega arutlema, öeldes, et olen teinud valesi seda, teist ja kolmandat. Kui see olekski AA-s kasutatav meetod, poleks AA täna suur organisatsioon. AA liikmed sillutavad tee rääkides kõigepealt iseenda loo. Uustulnuk hämmastub avameelsusest ja sellest, kui lihtne on rääkida asjadest, mida tavaliselt isegi ei mainita. Temagi räägib oma kõlvatust käitumisest perekonnas, või kuidas ta on veetnud aega vanglates või muudes asutustes; ebaaususest, valest ja ettekäänetest; loob kurva pildi kogu oma elust. Ühe või kahe sellise vestluse järel hakkab uustulnukas oma südant puistama, rääkides asjadest, milledest ta senini pole mõelnud kellelegi rääkida. Olles avaldanud oma saladuse, vabaneb ta kohutavast endas kantud pingest. Piltlikult öeldes – ta purskab oma probleemid rinnust ja üks joomise põhjus – et unustada, kaob kohe.

Just siit algab tõeline kainus. Alkohoolik ei saa pääseda enne kui ta on vabanenud. Ta hakkab tundma, et kuulub kollektiivi ja on selle täieõiguslik liige. Uustulnuk on järjekindlalt arenenud ja valmis tegema kahte järgmist sammu, mida tõlgendatakse ühtemoodi.

## 6.SAMM

*Olime täiesti valmis selleks, et Jumal kõrvaldaks kõik need iseloomu puudused.*

## 7.SAMM

*Palusime alandlikult Jumalat kõrvaldada meie puudused.*

On väga tõenäoline, et tahame heameelega astuda 6. sammu. Uurides uute AA kaaslaste näoilmeid, leiame sealt seda, mida oleme otsinud: rahulolu, kartmatust, õnnelikkust, rahulikkust ja rahu. Oleme olnud surve all, kartes kaotada töökohta, lahutada abielu, jääda võlgu. Oleme tõesti lõputult kartnud.

Tahame saada samasugusteks nagu meie uued kaaslased. Meeles pidades, et mistahes inimabi pole suutnud meid hirmu alt päästa, palume Jumalat kõrvaldada kõik meie iseloomu puudused. Kuid kuidas võime Jumalat paluda seda teha? Eelkõige peame alati meeles pidama, et me ei tohi Jumalaga kaubelda. Jooma-perioodidel raskustesse sattudes oleme palvetanud umbes sel viisil: oi Jumal, kui päästad mind selle surve alt, ei saada ma end enam kunagi raskustesse. Kuid pääsesime me tookordsest survest või mitte, oleme peagi jälle tagasi samas olukorras. Nüüd, seevastu, palume ainult abi, palume juhti - mist, palume vaid nõuannet omapoolseteks tegudeks. Nagu eelpool märgitud, palume juhtimist üheks päevaks korraga. Päevad kasvavad nädalateks, kuudeks ja aastateks, kuigi on möödunud vaid ühekaupa.

Alandlikkus – see on mõnikord raske. Püüa meeles pidada, kes sa oled. Oled vaid tilluke ratas maailma kõiksuses. Vaata öösel kaugeid tähti. Pea meeles, et neist mõnede valgus lähetati Maale juba aastasadade eest. Pea meeles, et täht, mida vaatled, võiks alla

neelata Päikese, ilma et sina seda märkaksid. Võta arvesse, et Maa on üks väiksemaid planeete, ja mõtle seejärel iseenda tähtsusetusest. See teeb sind väikeseks ja alandlikuks. Sellises hingeseisundis võib paluda Jumalat kõrvaldada sinu viga. Alandlikkus ei ole lõmitamine inimeste ees, see ei ole ühiskonna jalamatiks muutumine.

Kuigi meie “mina” on elus kaduvväike, pidagem meeles, et inimese hing on igavene. See on kõige hinnalisem asi maailmas. See on väike jumalik säde meis. Just see jumalikkus tõstab meid kõrgemale loomadest. Alandlikkus põhineb tõdemusel, et oleme Jumala lapsed. See on arusaam sellest, et vajame suuremat jõudu kui iseenda oma ja soovi lubada sel jõul meie elu üle valitseda; lihtsalt öeldes – alandlikkus on õppimisvõime ja tõele avatud mõistus. Kui pääseme sellesse seisu, edeneb paranemine hästi.

## 8.SAMM

***Koostasime nimekirja kõigist meie poolt kahjustatud isikutest ja tahtsime hüvitada neile kõigile tehtud kahju.***

## 9.SAMM

***Hüvitasime neile inimestele tehtud kahju isiklikult igal võimalikul juhul tingimusel, et nii tehes me ei kahjustaks neid või teisi.***

Need kaks sammu on omavahel nii seotud, et on lihtsam ja selgem arutada neid koos.

Nüüd alustame materiaalse külje korrastamisest. Siin on midagi käegakatsutavat, mida võime teha.

Hakkame korda seadma oma elu arveraamatut ja tegema

märkmeid uude päevikusse. Need meie materiaalsed võlad on osalt ka hingelised. Üsna sobiv viis arvete klaarimiseks on võtta pliiaats ja paber ning loetleda võlad. Arvete klaarimisel hüvita need ükshaaval. On lohutav järgida arengut ja näha võlakirja üha lühenevat, kuni kõik võlad on tasutud. See ei ole kerge samm. Oleks ju mugavam unustada oma minevik koos võlgadega, kuid niikaua kui meil on võlad, on seda võimatu teha. Võlad ahistavad meid pidevalt ning alkohoolikul pole piisavalt jõudu elada mineviku haardes. Maksame siis oma materiaalsed võlad. Meil on kauaks hooletussejätud viinavõlgu, mis on meid eemal hoidnud paljust meeldivast; on võib-olla arsti-, piima-, kaubaarveid; tõenäoliselt mõni sõber, kes on meile laenanud raha; on vaas, mille pillasime puruks joomingu ajal sõbra kodus. Võib-olla meie majanduslik seisukord ei võimalda tasuda kohe kõiki võlgu. Ära kõhkle, tagastades mõnikord väikeseid summasid. On tähelepanuväärne, kui ruttu võlad kaovad ja märkame saavat endile uusi sõpru. Võib juhtuda, et pank, hooldeasutus või muu kassa nõustub koguma sinu võlgu ja tasuma neid sinu arvelt. Peaasi, et see arve saab tasutud võimalikult kiiresti.

Sama lihtne ei ole asi moraalsete võlgadega. Mõnda neist ei saa me üldsegi tasuda. Seal on tööandja, kes on sulle andnud üksteise järel võimalusi – ühtekokku mitmekordselt võrreldes sellega, mida sa tegelikult oled ära teeninud. Tuleks vaid kasuks, kui annaksid talle teada, mitte üksnes sõnades, vaid ka tegudes, et oled teinud midagi oma joomisprobleemist ülesaamiseks. Algul on ta umbusklik, kuid ajapikku on tal üha rohkem põhjust sind imetleda.

Seal on sõbrad, keda oled petnud. Neilt oled harva andeks palunud. Seal on need, keda oled pilganud, laimanud või muul viisil kahjustanud. Kui sa hüvitad neile tekitatud kahju, märkad, et tugevned ja kasvad.

Lõpuks on järel kõige kallimad, need, kes püüavad Sind armastada aitamaks Sind. Kui mitu korda oled nende südameid murdnud; kui mitu korda oled sundinud neid sinus pettuma. Oled lubanud neile lõpetada joomine, rikkudes oma lubadust juba mõne tunni või päeva pärast. Kui mitu korda oled jätnud neid üksi rasketel hetkedel.

Ja ikka on nad seisnud Su kõrval. Nad on ravinud Sind terveks halvimastki pohmelusest; nad on maksnud Sinu võlgu; nad on kaitsnud Sinu nime ja mainet; nad on võidelnud Sinu eest, kui Sa ise pole suutnud end kaitsta. Nad on harjunud Sinu valedega, ettekaänetega, suhetega väljaspool abielu, ebaaususega; eemaletõukavusega joomisjärgsetel hommikutel; ja siiski nad veel armastavad Sind.

See on võlg, mida Sa ei saa tasuda sõnadega, kuigi paluksid andeks surmatunnini. Seda moraalset võlga ei saa kunagi tasuda isegi tegudega, kuid seda võib vähendada. AA ajaloos on teada palju taasühinenud perekondi. Pea alati meeles, et kulus aastaid, enne kui Sinust sai alkhoolik. Täielik tagasipöördumine endiseks ei toimu mingil juhul mõne päeva, nädala või kuuga. Tagasitee ei ole nii pikk kui tee alkoholismi, kuid peaaegu sama vaevarikas. Kui oled edukalt teinud 6. ja 7. sammu, siis saad sellest aru. Ära kunagi kiirusta. Me peame lahendama oma elu raskused ükshaaval. Ka pikim teekond algab esimesest sammust. Ära alahinda 8. ja 9. sammu tähtsust. Tehes need sammud hästi läbimõeldult, on Sinu tulevik palju kindlam.

## 10.SAMM

### ***Jätkasime eneseuuringuid ja kui eksisime, tunnistasime seda kohe.***

Olles veetnud mõne kaine kuu AA-s ja alkoholi täielikul eemaldumisel meie organismist märkasime, et meie probleem on rohkem hingeline kui kehaline. On väga tõenäoline, et haigus algas meis joomaperioodi esimesest hetkest. On olnud pigem reegel kui erand, et niikaua kui isik mõtleb ausalt, püsib ta kainenena. Kuid pöördudes endise, alkohoolse mõtlemise juurde, hakkab ta jooma.

On mõned asjad, mis on levinud tavaliste inimeste juures, kuid milleks alkhoolikutel ei piisa jõust. Tal pole piisavalt jaksu meelega härmiks ega enesehaletsuseks, kadeduseks, ahnuseks ega ebaaususeks mistahes kujul. Ta ei suuda oodata ega lükata homseks midagi, mida võiks teha täna. Tal ei ole jõudu teha midagi kahetsusväärset või sellist, mis hiljem häiriks tema hingerahu.

Me peame hoidma oma mõtted selged ja sirgjoonelised. Me peame mõistma, et meie vaenlane on alkohol ja et see vaenlane pidevalt varitseb, et tabada meie kaitse kõige nõrgemat kohta.

Seepärast on tähtis, et teostaksime pidevalt eneseuuringuid. Võib juhtuda, et arvustame mõne teise AA liikme poolt tutvustatud kainenena püsimise meetodit, kuid selle asemel peaksime teda imetlema, olgu tema meetod milline tahes. Võimalik, et solvud mõne vanema liikme ütluse peale. Unusta see, sest eelkõige sinu kord on juhtida teisi ja tõenäoliselt solvad kunagi ise mõnda teist. Võib-olla mõtled, et sind ei juhita küllalt kiiresti, kuid sind juhitakse just niisuguses tempos, nagu sa oled ära teeninud, vastavalt sellele, kui kaugemale oled arenenud.

Seda loetelu võiks jätkata tuhandete sõnadega. Oled aga juba praegu uue elustiiliga sedavõrd kohanenud, et võid ise otsustada, mis on sulle kasulik ja mis kahjulik. Varu siis mõnikord aega kontrollimaks, kas oled teinud õigesti. Kui oled, ära ole rahutu: Sina arened pidevalt.

## 11.SAMM

***Püüdsime palve ja mõtlusega saavutada mõistlikku sidet Jumalaga, sellisena nagu meie teda tajusime, paludes vaid teadmist tema tahetest meie suhtes ja jaksu selle teostamiseks.***

Mida ma pean sellest mõtlema? AA-sse tulles selgub see mõne päevaga. Esimest korda elus annad iseend ja esimest korda mõistad, et hea eest tasutakse heaga. Ärkad hommikul selge pea ja kirkaste silmadega. Öösiti ei kiusa sind hirm nagu varem. Inimesed osutuvad sõbralikeks ja abivalmideks. Armsamate nägudel särab õnn. Vabaned vastuoludest ja rahulolu kasvab iga päevaga. Sul ei tarvitse peituda nurgatagustes või kiirustada võlausaldajate eest üle tänavate. Varsti võid ise aidata teisi.



Tegelikult on sul palju mõtlemisainet. Kui mõtled selle uue eluviisi peale, võid tõdeda, et sinust ülalpool on Jumal, kes juhib sind iga päev ja õõ. Kui see arusaam sinus kinnistub, õpid endisest selgemini tundma ja mõistma seda juhtivat jõudu. Lõpuks märkad, et palvetamine on kerge, kuid kui see ei toimu raskusteta ära lase ennast sellest häirida.

Kirikumehedki võivad kinnitada, et nii mõnedki kasutavad palvetamisel vaid ilukõnet ja et see toimub teeseldult. Kui see ei tule loomuliult, ära palveta. Pole raske paluda lihtsalt: tänan sind, Jumal, selle eest, et oled hoidnud mind täna kainena; ei ole liig raske öelda hommikul: palun sind, Jumal, juhi mind kainuse teed mööda korraliku ja kasuliku elu juurde tänasel päeval. Jäägu sinu kõnelused juhtiva jõuga sinu isiklikuks asjaks. Tänu abi eest ja abipalve esitamal kujul kui pöördumisel maise isa poole. Arvesse võetakse sinu avameelsus, mitte kasutatud keel. Ja võid olla kindel selles, et Jumal, keda palud, aitab kergendada sinu enda päästmiseks tehtavat tööd.

## 12.SAMM

***Olles kogenud vaimset ärkamist nende sammude tulemusena, üritasime viia seda sõnumit alkohoolikuteni ning neid põhimõtteid ellu viia kõigis oma toimingutes.***

Nüüd sa oled sina ise. AA sõbrad andsid sulle vajalikud töövahendid ja näitasid, kuidas neid kasutada. Siitpeale on sinu ülesandeks oma elu pidev lihvimine. Kõigepealt, ära tõmbu turri, kuuldes väljendit “vaimne ärkamine”. See võib meenutada midagi üleloomulikkude näiteks nagu jahmatavat valgusähvatust, või piksemürinat. Äkiline vaimne kogemus ehk ärkamine on tavaliselt harukordne. Umbes 20 1000-st AA-lasest on seda tundnud. Tavaliselt juhtub see aeglase arengu tulemusel. Meil on harjumus sattuda segadusse jumalaõpetusest, usuasjadest ja kirikutegevusest.

Pea seetõttu meeles, et enamik meist teevad esimesi samme kasuliku, korraliku elu teel ja et võime õppida elu vaimset külge vaid aeglaselt ja lihtsate meetoditega.

Pea meeles järgmine lihtne asi. Ristiusk põhineb armastusel. Sel sõnal on mitmeid varjundeid, näiteks ligimesearmastus, hea tahe, hellus, abivalmidus, sõbralikkus, sallivus, poolehoid, kaastunne ja nii edasi. Kui aitame kaaslast, olles tema vastu sõbralik, teeme täisväärtuslikku vaimulikku tööd. Vaimsus on lihtsalt öeldes omakasupüüdmatu abistamine. Kui tahad omaks võtta seda lihtsat tõde, märkad, et roheline tuli on süttinud, tee on vaba. Kristus õpetas, et on kaks suurt käsku: armastada Jumalat ja armastada ligimest nagu iseennast. Kui võid neid täita, ei tule rahutus sinu hinge. Kui sa midagi aru ei saa, ära kurvasta. Kõik selgub aja jooksul. Kui mõni asi tekitab sinus hämmeldust, pea nõu rühma vanema liikmega. Tõenäoliselt teeb ta sulle asja mõne sõnaga selgeks. Kui oled läbinud 11 esimest sammu, oled jõudnud kaugele. Nüüd on sinu kord kanda hoolt rühma töö eest. Võid tänada oma toetajaid ja rühma vaid ühel viisil: viies AA õnnistust mõne teiseni, kes seda vajab. Kui sind palutakse mõne liikmekandidaadi juurde, ära raiska aega: räägi talle oma lugu. Jutusta talle, mida oled püüdnud ette võtta. Räägi talle, mida AA on andnud teistele. Kui pead ennast liiga uueks liikmeks, pea meeles, et tema on veel uuem. Kuigi oled olnud kaine vaid ühe päeva, vaatab ta sind kui vana olijat. Eelkõige on sinul nüüd "sinu oma laps". Sul on põhjus, miks tasub elada. Muretsed tema pärast, püüad hoida teda kainena, juhid teda parimate võimete kohaselt. Tunned peaaegu sama mis tema kui ta pääseb alkoholi hämarusest.

Tehes nii, annad osakese endast ja leiad rõõmu uuest elust. Pea alati meeles, et mida rohkem andud sellele tööle, seda rohkem saad sellest ka ise. Mida rohkem töötad, mida aktiivsemalt tegutsed, seda kergem on sul püsida kainel teel. Ei saa millegagi õigustada koosolekute hooletussejätmist. Ei saa õigustada teise mitteabistamist tema palvetele vaatamata. Pea meeles, et alkoholiprobleem on sinu elus esikohal; see on kõigest muust tähtsam. Ilma kainuseta ei ole sul midagi: ei perekonda, ei töökohta, ei sõpru.

Eelkõige pole sul aga tervist ja sa kaotad oma elu. Jaga see uus elutee teistega ja sa saad tasutud tuhandekordselt.

Lõpuks – kasuta neid samme kogu oma tegevuses.

Need 12 sammu ei ole sellised, mis käiakse läbi ja unustatakse. Need on elujuhised, mida peab alati praktikas kasutama ega või kunagi unustada.

Pea meeles, et sina oled alkohoolik ja et vaid üks pits lahutab sind joomisest.

Pea meeles, et sina oled täiesti sõltuv Jumalast, niisugusena nagu Sina teda mõistad.

Pea meeles – mõtle ikka ausaid mõtteid.

Pea meeles, et vale tegevus vaevab Sind seni, kuni teed midagi vea parandamiseks.

Pea meeles, et vead lipsavad Sinu ellu, kui annad selleks kasvõi pool võimalust.

Pea meeles, et täielikuks tervenemiseks me peame aita- ma teisi, aidates seeläbi iseendid.

Juhul, kui tunned end ebakindlana, loe need 12 sammu hoolega läbi, süvene neisse ja Sa leiad ilmselt lahenduse oma probleemile. Kui ei, siis telefonikõne või külaskäik teise AA-lase juurde annab sulle kindlasti vastuse.

## AA 12 TRADITSIOONI

1. Meie ühine heaolu peaks olema esikohal; isiklik paranemine sõltub AA ühtsusest.
2. Meie rühma jaoks on ainult üks kõrgeim autoriteet- armastav Jumal sellisena, nagu Ta ilmutab end meie rühma südametunnistuses. Meie liidrid on ainult usaldusväärsed teenijad - neil ei ole võimu.
3. AA liikmeks olemise ainus tingimus on soov hoiduda joomisest.
4. Iga rühm peaks olema iseseisev, välja arvatud asjus, mis puudutavad ka teisi rühmi või AA-d tervikuna.
5. Igal rühmal on vaid üks peaesmärk - viia sõnum veel kannatava alkohoolikuni.
6. AA rühm ei tohiks kunagi müüa, laenata või anda kasutamiseks AA nime ühelegi temaga seotud asutusele ega mistahes ettevõttele väljastpoolt, et raha, omandi või mõjuvõimu küsimused ei juhiks meid kõrvale peaesmärgist.
7. Iga AA rühm peaks olema täiesti isemajandav ja keelduma välisest toetusest.
8. Anonüümsed Alkohoolikud peaksid alati jääma mitteprofessionaalideks, kuid oma teenindavates keskustes võidakse tööle võtta spetsialiste.
9. AA-d kui sellist ei peaks kunagi organiseerima, kuid me võime luua teenindavaid nõukogusid või komisjone, mis vastutavad otseselt nende ees, keda nad teenivad.
10. Anonüümsed Alkohoolikud ei avalda arvamust kõrvaliste asjade kohta; järelikult ei tohiks AA nime kaasata avalikesse vaidlustesse.
11. Meie suhted avalikkusega rajanevad enam külgetõmbejõul kui reklaamil; meil tuleks alati hoida isiklikku anonüümsust suhtlemisel ajakirjanduse, raadio või kinoga.
12. Anonüümsus on kõigi meie traditsioonide vaimne alus, mis tuleb meile alati meelde, et põhimõtted on isikutest tähtsamad.

Kui tahad juua, on see sinu asi.  
Kui ei taha juua, on see meie asi.

**AA rühmade koosolekud:**

Wismari rühm - Tallinn, Wismari 15 E-mail: wismariaa@hotmail.ee

E,T,K,R-13.00 ; N-14.00; P -12.00

T, N, L, P-19.00

E, K, R-18.00 ;L-16.00

Endla rühm -Tallinn, Kentmanni 7 / Kauka 1 E-mail: aaendla@hotmail.ee

E kuni L-ni 12.00 ja 20.30 P 15.00 ja 20.30 Abitelefon: **56080603**

Lastekodu rühm -Tallinn, Lastekodu 6 A

E; K; R; L: 20.30 P- 16.00

Rahu rühm – Tallinn, Nõmme Võsu 6

K,R, P -18.00

Vene rühm (vene keeles)- Tallinn Wismari 15

E, K, R - 20.30

Kodu rühm (rahvusvaheline-eeesti, soome, inglise keel)Lastekodu 6 A

K.-18.00 P- 12.00

Tallinn Nooner (inglise keel) Lastekodu 6 A E-mail: tallinn@aa-europe.net

T -12.00

Jõgeva rühm Jõgeva Aia 7

N 18.00

Tartu rühm -Tartu, Õpetajate 5

E-mail:tartu.aa.postkast@hotmail.com

T 19.00 R 18.00

Viljandi rühm - Viljandi, Paala tee 7 E-mail: antisolg@gmail.com

E 18.30

Rakvere rühm - Rakvere, Pikk 19

L 18.00

Pärnu rühm - Pärnu, Nikolai 22

P 15.00

Põltsamaa rühm - Põltsamaa, Allika 1 E-mail: aapoltsamaa@gmail.com

K 18.00

Paide rühm – Pärnu mnt. 61

T,R - 18.30

Türi rühm- Türi, Kevade 13E-mail: aatyripaide@gmail.com

L 14.30

Haapsalu rühm - Haapsalu, Kastani 7

L 16.00

**AA rühmade koosolekud:**

Narva rühm - Karja 6 c Narva

E, N -18.

Hiumaa rühm- Põllu 1 Kärdda

R- 19.00 (ette helistada)5283174

Rapla rühm-Põllu 6

L- 17.00

Võru rühm- Räpina mnt. 22

N- 17.30

AA info

telefon: (+372) 5299955

internetis

<http://www.aaestonia.com/>

Usaldusisikute telefonid :

.....  
.....  
.....  
.....

Trükitud Endla ja Wismari  
rühmade kulu & kirjadega 2011.a.



MINUL ON VASTUTUS  
KUI KES TAHES  
MILLAL TAHES  
ON VALMIS ABI OTSIMA  
SOOVIN MA  
ET AA KÄSI OLEKS  
ALATI SAADAVAL  
JA SEETÕTTU  
ON MINUL VASTUTUS