

AKRONI 12. SAMMU JUHIS
(VÄIKE SININE)



Jumal,
anna mulle hingerahu leppida asjadega,
mida ma muuta ei suuda,
julgust muuta asju, mida ma muuta suudan,
ja tarkust, et nende vahel alati vahet teha.

Käesolev tekst pärineb varasest AA materjalist, millel on oluline koht liikumise ajaloos. Tegemist on brošüüriga „The Akron Guide to the Twelve Steps”, mille koostas Akroni rühm 1940. aastatel ning mida levitati liikmete abistamiseks kaheteistkümne sammu mõistmisel ja praktiseerimisel. Seda brošüüri seostatakse sageli Evan W. nimega, kes kirjutas selle Dr Bobi palvel.

Hiljem ilmusid mitmed taastrükid, sealhulgas Detroiti väljaanne, mille esikaanel seisis levitajana A.A. of Greater Detroit, 380 Hilton Road, Ferndale, Michigan. Ajaloolane Glenn F. Chesnut (G.C.) on aga oma uurimustes märkinud, et tegu ei olnud Detroiti originaalmaterjaliga, vaid pigem Akroni juhendi taastrükiga. Detroitis oli juba alates 1943. aastast kasutusel nende enda „Detroit Pamphlet”, mis teenis algajate tundide materjalina.

SISSEJUHATUS

Juhend kaheteistkümne sammu kohta Anonüümsetes Alkohoolikutest

See juhend on mõeldud lihtsaks, lühikeseks ja kokkuvõtlikuks tõlgenduseks kainelt elamise reeglite kohta, mille koostasid organisatsiooni esimesed liikmed. Selle brošüüri ettevalmistamisel on nähtud palju vaeva. Enamik mõtteid ja selgitusi on välja toodud vanemate AA liikmete juhendustundides.

Kaheteistkümne sammu näol on tegemist loogilise protsessiga, mille kaudu alkohoolik leiab ja säilitab kainuse ning terveneb. AA kogemus on näidanud, et iga alkohoolik, kes on seda programmi kõrvalekaldumatult järginud, püsib kaine. Need, kes on püüdnud nurki maha lõigata või mõnest sammust üle hüpata, on lõpuks sattunud raskustesse. See on olnud pigem reegel kui erand.

Kui ühelt varaselt liikmelt küsiti, milline kaheteistkümnest sammust on kõige olulisem, vastas ta omakorda küsimusega: „Milline on ratta kõige tähtsam kodar?” Kui rattal on kaksteist kodarat ja üks eemaldada, võib ratas veel mõnda aega sõiduki raskust kanda, kuid see on juba nõrgenenud. Teise kodara eemaldamine nõrgestab seda veelgi, ja lõpuks ratas variseb kokku. Nii on ka AA programmiga: kui kasvõi üks samm kõrvale jätta, viib see paratamatult kokkuvarisemiseni.

Oluline on, et uustulnukale tutvustataks kahtteist sammu nii vara kui võimalik. Tema täielik tervenemine sõltub neist põhimõtetest. Kui sammud tunduvad alguses liiga keerulised, võib neid algajale tutvustada lihtsustatud kujul ja alles hiljem minna kogu programmi juurde.

1. Me tunnistasime ausalt, et olime alkoholi ees jõuetud, ja tahtsime siiralt midagi ette võtta. Teisisõnu, me tunnistasime, et olime lüüa saanud, ja meil oli tõeline soov igaveseks loobuda.
2. Me palusime ja saime abi meist suuremalt jõult, ning teiselt inimeselt. (Märkus: peaaegu kõigil juhtudel nimetatakse seda jõudu Jumalaks. Kuid siiski Jumalaks, nagu meie Teda mõistame. Lihtsustamise eesmärgil kasutatakse selles brošüüris sõna „Jumal”, tähenduses — ükskõik milline kõrgem jõud, mida inimene otsustab tunnistada. Agnostiku, ateisti või uskmata puhul on vaja ainult tunnistada, et universumis on olemas jõud, mis on temast suurem. Ta võib nimetada seda Jumalaks, Allahiks, Jehoovaks, Päikeseks, Kosmiliseks Jõuks või milleks iganes ta valib. Peaaegu kindlasti tunnistab ta, et elame korrastatud maailmas: maailmas, kus öö järgneb alati päevale, kevad järgneb talvele, mais valmib teatud ajal, noored sünnivad kindla ajakava järgi, planeedid ja taevakehad liiguvad kindlal kursil. Nii on loogiline järeldada, et selle korrapära taga on mingi suurem jõud. Selline tunnistus ongi kogu vajalik eeldus.)
3. Me korrastasime oma elu, maksime oma võlad, parandasime tehtud vead.
4. Me viisime oma uue eluviisi nende juurde, kes seda hädasti vajasisid. Kaheteist sammu järgivad loogilist järjestust, mida on peaaegu kõik edukad AA liikmed kasutanud. Need olid organisatsiooni rajajate põhjalikult läbi mõeldud ning on sama tõelised ja vajalikud edukaks alkoholismist tervenemiseks tänapäeval kui siis, kui need kirja pandi.

1. SAMM

Tunnistasime, et olime jõuetud alkoholi ees – et meie elud olid muutunud juhitamatuks.

ILMA esimese sammuta ei ole võimalik terveneda. Korduvalt on tõdetud, et inimene saab kaineks ja püsib kaine, kui ta teeb seda iseenda ja ainult iseenda pärast. Ta võib saada ajutiselt kaineks kellegi teise pärast, mõne hirmu tõttu või oma töö pärast, ent kui tal ei ole siirast ja kindlat veendumust saada kaineks iseenda pärast, on tema kained päevad loetud.

See on raske samm. Siin ei ole võimalik saada välist abi, uustulnuk peab selle tegema üksi ning lüüasaamist ei ole kerge tunnistada. Aastaid oleme öelnud: „Mina võin lõpetada joomise millal tahes.” Aastaid oleme uskunud, et kainus on „nurga taga.” Traagiline on tõdeda, et me ei ole kunagi selle nurga taha pööranud ja äkitselt avastasime oma pettumuseks, et me ei suuda joomist lõpetada. Olime nagu hullunud spordifanaatikud, kes, vaatamata kindlale kaotusseisule, loodavad viimasel minutil oma kodumeeskonna kasuks imet.

Nii jõudsime me lõpuks teelahkmele. Me kas tunnistasime ausalt oma probleemi või jätkasime üha sügavamale alkoholismisohu vajumist, mille lõpptulemus oleks mõistusekaotus või surm. Kuni me endile ei tunnista, et meie alkoholiprobleem on kontrolli alt väljunud, puudub meil motivatsioon joomise lõpetamiseks. Kord seda tunnistades on tee vaba. Siinkohal saavad Anonüümsed Alkohoolikud ulatada abikäe ja aidata ülejäänud programmi osas. Edasised sammud muutuvad kohe kergemaks.

Alkoholismi sümptomid on selgelt määratletud, neid on palju, kuid olulisemad on:

- võimetus lõpetada joomine pärast ühe joogi võtmist
- tungiv vajadus hommikul peaparanduse järele ning sellest tulenev uus jooming
- purjus olemine vaelel ajal, teiste sõnadega joomine isegi siis, kui meie vaist ütleb, et peaksime olema kained

- võimetus magada alkoholi abita
- mälulüngad joomise ajal ja mäluprobleemid ka kainena

Kuuldes rühmaliikmete lugusid, tunneb uustulnuk kahtlemata ära paljud sümptomid, mis on ka talle omased. Kui ta need ära tunneb, on hädavajalik talle rõhutada, et isegi kui ta ka pole veel täielik alkohoolik, areneb ta kindlalt selles suunas ning tõsiste raskuste aeg ei ole kaugel.

Alkoholismile ei ole teada olevat ravi. Kui inimesest saab alkohoolik (ta ise ei märka, kui ta selle piiri ületab), jääb ta alkohoolikuks elu lõpuni. Ta võib elada aastaid ja aastaid ilma joovastavaid aineid puutumata, ent kui ta seda teeb, leiab ta end taas samast vanast nõiaringist, ja kummalisel kombel tõestavad haiguslood, et ta on siis hullemas seisus kui enne.

Seetõttu pole mitte ainult oluline tunnistada oma jõuetust alkoholi ees, vaid ka kogu aeg endale teadvustada, et oleme alkohoolikud. Vaid täielik kainus saab teha meid normaalseks ja hoida meid sellistena.

Kui sina uustulnukana suudad oma AA kaaslastele ausalt öelda: „Minul on probleem alkoholiga. Olen kindel, et olen alkohoolik ja tahan selles suhtes midagi ette võtta,” on pool võitlust võidetud. Siis oled õpetusele avatud ja su mõistus on valmis vastu võtma juhiseid AA eluviisi jaoks.

2. SAMM

Hakkasime uskuma, et mingi meist suurem Jõud võib taastada meie terve mõtlemise.

OLLES astunud esimese sammu, mõtleme loomulikult, mida saaksime teha, et abi vastu võtta. Minevikku tagasi vaadates avastame, et katsed loobuda alkoholist oma enese tahtejõu abil on alati ebaõnnestunud. On siiski lohutav teada, et ka paljud suured mõtlejad on leidnud, et tahtejõu kasutamine on sama mõttetutu, kui püüda end tõsta oma juustest. Pereliikmete ja sõprade siirad katsed meid aidata on samuti ebaõnnestunud. Oleme kujutlenud end tugevate ja iseseisvate inimestena. Oleme toitnud mõtet: „Mina olen oma saatuse sepp ja oma õnne valaja.” Veidigi ausalt järele mõeldes peame aga tunnistama, et oleme selles haletsusväärselt läbi kukkunud.

Paljud meist on püüdnud otsida abi arstidelt ja haiglatest. Mõned pöördusid usu poole. Leidsime sügavat kaastunnet, kuid mitte kainust. Tulemused olid alati samad – me jõime end taas purju.

Kui tahtejõud, pereliikmete ja sõprade tugi, arstiabi ning formaalne religioon on läbi kukkunud, jääb vaid üks koht, kuhu pöörduda. See on Jumala poole, sellisena nagu meie Teda mõistame. See ei ole nii raske, kui võib alguses paista. Teilt ei paluta minna kirikusse. Teilt ei paluta otsida vaimuliku nõu. Teilt palutakse ainult lõpetada katsed oma elu ise juhtida ja hoida avatud meelt. Teilt palutakse võtta vastu juhised rühmalt inimestelt, kes on suutnud lahendada sama probleemi, mis valmistab ka teile suuri raskusi.

Võib-olla on kõige lihtsam viis on läheneda Teisele Sammule, kui meenutame oma lapsepõlve. Kui me sattusime hätta, jooksimine vanemate juurde, teades, et seal on turvaline. Me rääkisime neile oma murest ja meel läks kergemaks. Kujutlege siis Jumalat kui universaalset Isa, kes on valmis ära kuulama teie probleemid ning pakuma mõistvust ja kaitset, mida leidsite lapsepõlves oma vanematelt. Kui teie usk ei ole alguses piisavalt tugev, proovige läheneda nii: vaadake enda ümber olevaid uusi sõpru AA-s. Programm on neile mõjunud. Nende probleemid olid sama suured kui teil. Nad olid

täiesti alla käinud moraalselt ja sageli ka füüsiliselt. Ometi on nad neid põhimõtteid järgides suutnud püsida kainetena.

Järgige programmi, mille nad teie ette asetavad. Usaldage seda programmi. See on mõjunud neile, see võib mõjuda ka teile.

3. SAMM

Otsustasime anda oma tahte ja elu Jumala hoolde, nii nagu meie Teda mõistsime.

OLLES jõudnud arusaamisele, et on olemas meist suurem Jõud, ei ole liiga raske anda oma elu selle Jõu kätte.

Teises sammus juba selgitati, et olime tugevate ja iseseisvate inimestena ebaõnnestunud. Tulevikku vaadates olime alati pettunud, kui meie plaanid läbi kukkusid. Sel hetkel tuleb appi Üks Päev Korraga ehk Kahekümne nelja Tunni Plaan.

Loobudes planeerimisest ja lubades igal päeval iseenda eest hoolitseda – mida ta alati teeb – oleme suutnud püsida kainetena. Me ei saa kontrollida tulevikku. Minevik on seljataga ja seda muuta ei saa. Seega kui võime teha hea töö ära täna, oleme teinud parima, mis võimalik. Alustame päeva otsusega olla kakskümmend neli tundi kaine. Palume Jumalalt juhatust püsida selle lühikese perioodi jooksul kaine. Ja päeva lõppedes täname Jumalat selle abi eest, mis ta on meile andnud. Järgmisel, ning ka ülejärgmisel päeval järgime sama programmi.

See on esimene samm pöörata oma elu ja tahe Jumala hoolde nii nagu meie Teda mõistame. Seda väikest algust arendame edasi, kuni avastame, et me ei ole enam kangekaelsed, ega ürita oma elu juhtida, seejuures ebaõnnestunult.

4. SAMM

Viisime läbi enda põhjaliku ja kartmatu moraalse inventuuri.

JÕUAME TAAS sammuni, mis nõuab julgust. Üks meie joomise peamisi põhjuseid oli põgenemine iseenda eest. Kartsime oma mõtteid ning teadsime, et alkoholi abil saame nende eest põgeneda. Kartsime faktidega silmitsi seista. Kartsime tööd, perekonda ja vastutust – kartsime isegi neist mõelda.

Niisiis, olles end kindlustanud ületades kolme esimese sammu suuremad tõkked, mõistame, et on saabunud aeg oma probleemiga midagi konkreetset ette võtta. Nii nagu supleja hüppab jäisesse järve, sukeldume meie oma isiklikku inventuuri.

Ja mida me leiame? Oleme olnud ebaausad. Oleme valetanud. Oleme petnud. Oleme purustanud südameid. Oleme varastanud. Oleme laimanud teisi. Oleme olnud abieluvälistes suhetes. Oleme halvustanud Jumalat ja teisi inimesi. Oleme reetunud usaldust. Oleme rikkunud enamikke Jumala ja inimeste seadusi. Kokkuvõttes leiame, et oleme üsna haletsusväärsed ja õnnetud inimesed ning kõik need faktid on seotud alkoholiga.

Inventuuri jätkates võtame arvesse ka füüsilise mina, tervis on läinud kehvemaks, mälu on halb, välimus muutunud aina lohakamaks ja hooletumaks ning rahaline seis on kehvapoolne. Olles ausalt enesesse vaadanud, arutleme, kuidas inimesed on meid kogu selle aja jooksul üldse talunud.

Hüvituse saame suure rahulolu näol, mida kogeme kui oleme viimaks otsa vaadanud oma probleemile. Ükski mõistusega inimene ei soovi jätkata vanaviisi, kui ta saab aru, mis tal viga on. See viib meid loogiliselt viienda sammu juurde.

5. SAMM

Tunnistasime Jumalale, iseendale ja mõnele teisele inimesele oma vigade tõelist olemust.

SIINGI NÄEME väga loogilist järgnevust. Olles ennast analüüsinud, tundub mõistlik astuda samme, et tehtud vead heastada. Kui oleme läbinud neljanda sammu, oleme juba täitnud viienda sammu esimesed kaks osa. Rahulik eneseanalüüs toob meie iseloomupuudused esile. Nii jõuame ühe maailma vanima tõeni – jagatud mure on pool muret.

Oma vigade tunnistamine teisele inimesele võib tunduda ületamatu takistusena, kuid õigesti lähenedes on see tegelikult lihtne. Iga kogenud AAlane oskab teed näidata. See ei tähenda, et peaksime ametlikult kellegagi maha istuma ja ütleva: „Olen eksinud järgmisel viisil: esiteks, ma olen olnud..., jne, jne.” Kui see oleks AA-s kasutatav meetod, poleks meist saanud nii suurepärase organisatsiooni, nagu oleme täna.

AA liige sillutab teed, rääkides kõigepealt oma loo. Uustulnuk on hämmastunud tema avameelsusest ja kergusest, millega ta räägib tavaliselt varjatuks jäävatest seiklustest. Ta jutustab, kui halvasti ta on käitunud oma pere suhtes, kuidas on konutanud nädalaid vanglas või haiglates, kuidas on olnud ebaaus, valetanud ja petnud – kogu kurva loo.

Ühe või kahe sellise vestluse järel, hakkab uustulnuk end avama. Asjad, mida ta oli endale vandunud kunagi mitte kellelegi rääkida, hakkavad välja tulema. Saladuste jagamine vabastab ta tohutust endas kantud koormast.

Ta saab sõna otseses mõttes oma mured südamele ära ja üks joomise põhjus – et unustada – kaob kohe. Sellest hetkest algab tõeline kainus. Alkohoolik ei ole kaitstud enne, kui ta on koorma maha pannud. Ta hakkab tundma, et ta „kuulub kuhugi” ja pärast seda, kui ta on teiste ees julgelt rääkinud, kõneledes oma esimesel koosolekul, tunneb ta, et on täieõiguslik liige.

Uustulnuk teeb selgelt edusamme ning on valmis järgmiseks kaheks sammuks, mida selgituse ja tõlgenduse huvides käsitletakse koos.

6. SAMM

Olime täiesti valmis selleks, et Jumal kõrvaldaks kõik need meie iseloomuvead.

7. SAMM

Palusime Teda alandlikult, et ta kõrvaldaks meie puudused.

ON VÄGA TÕENÄOLINE, et astume kuuenda sammu hea meelega. Kui vaatame oma uusi AA-kaaslasi, näeme neis midagi, mida oleme kaua otsinud — rahulolu, hirmuvaba olemist, rõõmu, hingerahu ja rahu. Meid on ahistanud hirm kaotada töö, hirm lahutada, hirm võlausaldajate ees. Tegelikult oleme elanud lõputu hirmu all.

Tahame saada sellisteks, nagu on meie uued sõbrad. Meenutades, et mitte ükski inimlik abi ei ole meid seni aidanud, oleme valmis lubama Jumalal eemaldada kõik meie iseloomuvead.

Aga kuidas seda Temalt paluda?

Esmalt tuleb alati meeles pidada, et Jumalaga ei saa kaubelda. Joomise ajal, kui olime taas järjekordses jamas, palvetasime umbes nii: „Oh Jumal, kui Sa päästad mind seekordsest jamast, siis ma ei satu sellesse enam kunagi.”

Aga kas pääsesime või mitte, olime varsti jälle samasuguses olukorras. Selle asemel et lunida otsest abi, palugem juhatust. Palugem, et meile näidataks teed, et oskaksime ise oma osa ära teha. Nagu eespool mainitud, palugem juhatust üheks päevaks korraga. Päevad kasvavad nädalateks, kuudeks ja aastateks, kuigi on möödunud vaid ühekaupa.

Tehkem seda alandlikult. Alandlikkust on vahel raske saavutada. Joomise ajal pidasime end tähtsateks tegelasteks. Meie arvates oli viga alati teistes. Püüdke meenutada, et ükskõik, kes te olete, te olete vaid väike hammasratas suures universumis. Vaadake öösel kauget tähte. Mõelge, et valgus, mida näete, on Maale jõudmiseks rännanud sajandeid. Mõelge, et see täht võiks neelata alla meie päikese, ilma et ta seda märkaks. Ja arvestage, et Maa on vaid üks väiksemaid planeete. Kui meenutate omaenda pisikest mõõtu kõige

selle kõrval, hakkate end tundma väiksena ja alandlikuna. Just sellise hoiakuga tuleks Jumalat paluda, et Ta kõrvaldaks teie puudused.

Alandlikkus ei ole lõimitamine inimeste ees ega ühiskonna jalamatiks muutumine.

Ehkki lihalikus mõttes oleme vaid imepisikesed kübemed, tasub meeles pidada: kristliku usu tuum seisneb veendumuses, et inimese hing on igavene. See on kalleim asi maailmas. Viimases kui ühes meist on jumalik säde. Just seesama jumalikkus eristab meid loomariigist.

Alandlikkus tugineb mõistmistele, et oleme Jumala lapsed. See on teadlik vajadus endast suurema jõu järele ja valmisolek lasta sellel jõul meie elu juhtida.

Lihtsalt öeldes: alandlikkus on õppimisvõime ja tõe avatud mõistus.

Ja kui me suudame selle seisundini jõuda, oleme tervenemise teel.

8. SAMM

Koostasime nimekirja kõigist inimestest, kellele olime kahju teinud, ja saavutasime valmisoleku see kahju neile kõigile heastada.

9. SAMM

Hüvitasime neile inimestele otseselt, kui see oli võimalik, välja arvatud juhtudel, kui oleksime sellega kahjustanud neid või teisi.

NEED KAKS sammu on omavahel nii tihedalt seotud, et neid on lihtsam käsitleda koos.

Sellest punktist algab meie tervenemise osa, kus meil on võimalik ka reaalselt midagi ette võtta. Siin on midagi käegakatsutavat, mida saame teha. Siin hakkame korda seadma oma eluraamatut ja alustame täiesti uut arvepidamist.

Meil on kahte sorti võlgu: materiaalsed ja moraalsed. Väga rahuldustpakkuv viis, et oma võlad klaarida on võtta paber ja panna nad kirja.

Iga heastamise järel, kriipsutage see nimekirjast maha. On lohutav vaadata, kuidas nimekiri muutub järjest lühemaks, kuni kõik on klaaritud. See ei ole kerge samm. Me eelistaksime mineviku koos võlgadega unustada, aga seni, kuni meil need võlad on, ei saa neid unustada. Nad tulevad meid uuesti kummitama – ja alkohoolik ei saa lubada, et minevik teda kammitsates hoiaks.

Niisiis hakkame tasuma oma materiaalseid võlgu. Need on vanad baarivõlad, mis on meid peletanud eemale kunagistest lemmikkohadest. On arstid, lihakaupmehed, pagarid, sõbrad, kes meile raha laenasid. On vaas, mille purjus peaga sõbra kodus ära lõhkusime. Võib-olla meie rahaline seisukord ei võimalda tasuda kohe kõiki võlgu. Ärge kõhelge maksmast siia-sinna mõnd väikest summat. On tähelepanuväärne, kui ruttu võlad kaovad ja märkame saavat endale uusi sõpru. Võib-olla võtab pank või mõni muu finantsasutus teie võlad kokku ja maksab need korraga ära, teie allkirjastatud võlakirja vastu. Sel juhul püüdke see võlakiri võimalikult kiiresti tagasi maksta.

Moraalsete võlgadega pole asi nii lihtne. Mõningaid neist ei saa kunagi täielikult heastada. Näiteks tööandja, kes on andnud teile järjest võimalusi – palju rohkem kui te tegelikult väärisite. Talle tuleks teada anda nii sõnades kui ka tegudes, et te püüate tõsimeeli oma joomisprobleemi lahendada. Algul on ta kahtlev, kuid aja möödudes hakkab ta teid üha rohkem hindama.

Seal on teie sõbrad, keda olete alt vedanud. Siinkohal on sobilik vabandada. On ka neid, keda olete mustanud, pilganud või laimanud. Heastades näete oma jõudu ja väärikust kasvamas. Viimaks on seal teie kõige lähedasemad inimesed, kes on püüdnud teid nii väga armastada ja aidata. Kui mitu korda olete nende südameid murdnud? Kui mitu korda olete jätnud nad maha hetkel, kui nad teid kõige rohkem vajasid? Ja ometi on nad seisnud teie kõrval. Nad on hoolitsenud teie eest, aidanud teil terveneda, isegi siis, kui teie suurim „haigus” oli pelgalt pohmelus. Nad on maksnud teie võlad. Nad on kaitsnud teie nime ja mainet. Nad on teie eest seisnud siis, kui te ise ei suutnud. Nad on talunud teie valesid, trikitamisi, kõrvalhüppeid, ebaausust, joomisjärgseid pahuraid hommikuid. Ja nad armastavad teid ikka veel.

See on võlg, mida ei saa tasuda sõnadega – isegi kui vabandaksite surmatunnini. Seda moraalist võlga ei ole võimalik isegi tegudega täielikult heastada. Kuid seda saab viia miinimumini. AA ajalugu on täis peresid, kes on taasühinenud ja elavad õnnelikult koos. Ärge oodake, et see ime juhtuks üleöö. Pidage meeles, et teie alkohoolikuks kujunemine võttis aastaid. Täielikku taastumist ei saa oodata ühe päeva, nädala või isegi kuuga. Tee taastumiseni ei ole nii pikk kui tee alkoholismini, aga ei ole ka nii vaearikas. Kui oled edukalt läbinud Kuuenda ja Seitsmenda Sammu, siis mõistad seda täielikult. Pidage alati meeles, tasa ja targu. Me peame silmitsi seisma elu ja sellega kaasnevate probleemidega ükshaaval. Pikim teekond algab ühest sammust.

Ärge alahinnake Kaheksanda ja Üheksanda Sammu tähtsust. Neid tegemata jättes ei seisa te iial kindlal pinnal.

Olles need kohusetundlikult sooritanud, on teie tulevik palju kindlam.

10. SAMM

Jätkasime isikliku inventuuriga ja kui olime milleski eksinud, tunnistasime seda otsekohe.

KUI OLIME AA-s olnud mõne kuu kained ja alkohol oli meie organismist täielikult välja läinud, avastasime, et probleemid on seotud rohkem meie mõtlemise kui kehaga. Väga tõenäoline on, et juba meie joomistee alguses mõjutas meid mõni sisemine ebakõla või iseloomuveidrus. AA-s on pigem reegel kui erand, et seni, kuni inimene mõtleb selgelt, püsib ta kaine. Kui ta pöördub endise, alkohoolse mõtlemise juurde, hakkab ta uuesti jooma.

On teatud luksused, mis on omased tavalistele inimestele, aga mida alkohoolik ei saa endale lubada. Ta ei saa endale lubada vimma ega enesehaletsust. Ta ei saa endale lubada kadedust ja ahnust. Ta ei saa endale lubada mitte mingisugust ebaausust. Ta ei saa endale lubada edasilükkamist – et jätab homseks asjad, mida peaks tegema täna. Ta ei saa endale lubada midagi, mis põhjustab hiljem kahetsust või häirib tema meelerahu. Niisiis peame hoidma oma mõtted selged ja sirgjoonelised. Me peame mõistma, et alkohol on meie vaenlane. See vaenlane varitseb, et tappa meid esimesel võimalusel, ka väikseima prao kaudu meie kaitses.

Seetõttu on oluline jätkata isikliku inventuuriga. Võib-olla tabame end arvustamas mõne teise liikme kainena püsimise meetodit. Selle asemel tunnustage teda — ta saab hästi hakkama, olenemata meetodist. Võib-olla tunned vimma millegi vastu, mida teine AAlane ütles. Unusta see, sest peagi saabub võid öelda ise midagi, mis solvab kedagi teist. Võib-olla leiad, et su ülemus ei eduta sind piisavalt kiiresti. Aga kui kaua oled sa üldse edutamist väärinud?

Seda loetelu võiks jätkata tuhandete sõnadega, kuid praeguseks oled sellel uuel eluteel jõudnud piisavalt kaugele, et teha vahet, mis on sulle kasulik ja mis kahjulik.

11. SAMM

Püüdsime palve ja meditatsiooni kaudu täiustada oma teadlikku sidet Jumalaga, *nagu meie Teda mõistsime*, paludes vaid arusaamist Tema tahtest meie suhtes ning jõudu selle elluviimiseks.

MILLE ÜLE on mul mediteerida? Sellele küsimusele saate vastuse juba loetud päevade jooksul pärast seda, kui olete hakanud AA-s käima. Esimest korda elus annate midagi endast – ja esimest korda elus avastate, et hea eest tasutakse heaga. Ärkate hommikul selge pea ja säravate silmadega. Teid ei piina enam hirmud selle pärast, mida te eelmisel õhtul tegite. Inimesed on teie vastu ootamatult sõbralikud, lahked ja abivalmid. Teie lähedaste nägudel hakkab peegelduma õnn. Vabanete hirmust ning rahulolu kasvab iga päevaga. Te ei peitu nurgatagustes ega kiirusta üle tänava inimeste eest, kellele olete moraalselt või rahaliselt võlgu. Teis hakkab tekkima jõud teisi aidata. Kindlasti on teil palju, mille üle mediteerida.

Kui te mediteerite selle uue elutee üle, jõuate paratamatult arusaamiseni, et kõrgemal on Jumal, kes juhatab teid igal päeval ja ööl. Mida teadlikumaks sellest saate, seda paremini hakkate mõistma seda Juhatavat Jõudu. Peagi avastate, et palvetada on lihtne. Aga kui see ei tule kergelt, ärge muretsege.

Isegi vaimulikud tunnistavad, et palved, mida me tavaliselt kuuleme, on sageli kohmakad ja vanamoelises keeles. Seda näeme ka vanas Piibli keeles, kus leidub arhailisi väljendeid nagu „Jummel Taiwas” ja „Sinno Nimi”. Kui teile selline väljendusviis ei sobi, siis ärge seda kasutage. Ei ole raske öelda enne magamaminekut: „Aitäh, Jumal, et hoidsid mind täna kainenena”. Ei ole ka raske öelda hommikul: „Palun, Jumal, juhi mind täna kaine, ausa ja kasuliku elu teel.” Tehke oma pöördumistest Jumala poole isiklik asi. Täna abi eest ja paluge toetust nii, nagu räägiksite oma maise isaga. Loeb teie siirus, mitte sõnakasutus. Ja olge veendunud, et Jumal, kelle poole palvetate, teeb teie tee pääsemiseni kergemaks.

12. SAMM

Olles saanud nende sammude tulemusena vaimse kogemuse, püüdsime kanda seda sõnumit teiste alkohoolikuteni ning järgida neid põhimõtteid kõigis oma tegemistes.

NÜÜDSEST PEALE oleme omapead. Teie AA sõbrad andsid teile tööriistad ja näitasid, kuidas neid kasutada. Siitpeale on teie töö oma elu ise kujundada.

Alustuseks, ärge laske ennast heidutada väljendist „vaimne kogemus”. See võib seostuda millegi üleloomulikuga – näiteks valgusahvatuse või kõuemürinaga. Või nagu apostel Pauluse puhul, silmipimestava valgussahvatusega. Järsk vaimne kogemus või ärkamine on ülimalt harukordne. Seda on pigem kogenud vaid mõned inimesed tuhandetest AAsse kuulujatest. Keskmise inimese jaoks on see aeglane protsess. Me kipume ajama vaimsuse segi usuõpetuse, kivilinenud arusaamade, usutunnistuse ja kombetalitustega. Tuletagem endale meelde, et enamik meist on alles alustanud sellel kasulikul, korralikul eluteel käimist, mistõttu õpime selle vaimset külge tasapisi ja lihtsas vormis.

Meenutagem üht lihtsat asja: kogu kristliku usu alus on Armastus. Sellel sõnal on palju sünonüüme – abivalmidus, arm, heatahtlikkus, hellus, suuremeelsus, lahkus, sallivus, kaastunne, halastus jne. Kui aitame kaaslast, kui oleme üksteise vastu lahked, siis sooritame sellega läbinisti vaimse teo. Vaimsus on lihtsalt isetu abistav tegu. Kui alustate sellest lihtsast selgitusest, siis näete, et roheline tuli on süttinud. Kristus õpetas, et on kaks suurt käsku: armastada Jumalat; ja armasta oma ligimest nagu iseennast. Kui suudate neid järgida, siis ei teki teil raskusi.

Ärge muretsege, kui te millestki kohe aru ei saa. Kõik selgub peagi. Kui midagi tekitab segadust, pidage nõu rühma vanema liikmega – ta võib mõne sõnaga suunata teie mõtlemise õigele rajale.

Kui olete läbinud eelnevad üksteist sammu olete jõudnud kaugele. Nüüd on aeg tööd ise jätkata. Teie võlg oma tugiisiku ja AA rühma ees on üks – viia AA õnnistus järgmise abivajava alkohoolikuni. Võib juhtuda, et teilt palutakse minna mõne uue liikme juurde.

Ärge viivitage. Rääkige talle oma lugu. Selgitage, mida te püüate teha. Rääkige, mida AA on teistele andnud. Kui arvate, et olete liiga uus, pidage meeles: tema on veel uuem. Isegi kui olete olnud kaine vaid ühe päeva, vaatab ta teid kui vana olijat.

Peagi on teil oma „laps”. Siis on teil tõesti midagi, mille nimel elada. Te muretsete tema pärast, püsite kainenena tema pärast, juhendate teda parimal viisil ning peaaegu kannatate koos temaga, kui ta väljub alkoholi udust. Seda tehes annad sa endast midagi ning tunned elus uut rõõmu.

Pidage alati meeles: mida rohkem te sellesse töösse panustate, seda rohkem te ka tagasi saate. Mida enam te tegutsete ja mida rohkematesse tegevustesse end kaasate, seda kergem on teie tee kainenena elamise poole. Miski ei õigusta koosolekule mitte minemist. Miski ei õigusta keeldumist abistamast, kui teid palutakse. Tasub alati meeles pidada, et teie alkoholismiprobleem on teie elus esikohal. See on kõige tähtsam. Sest ilma kainuseta ei ole teil midagi – ei perekonda, ei töökohta ega sõpru. Ja üsna pea ei ole teil ka mõistust ning lõpuks kaotate oma elu. Jagage seda uut elu teistega – see tasub end kümnetuhandekordselt tagasi.

Kokkuvõtteks: kasutage neid samme kõigis oma tegemistes. Kaks-teist sammu ei ole midagi, mida läbitakse üks kord ja seejärel unustatakse. Need on elu juhised, mida tuleb pidevalt praktiseerida ja meeles pidada.

- Tasub meeles pidada, et olete alkohoolik — et järgmine jooming on vaid ühe joogi kaugusel.
- Tasub meeles pidada, et olete täielikult sõltuv Jumalast, sellisena nagu teie Teda mõistate.
- Tasub meeles pidada, et hoidke oma mõtlemine selge ja sirgjooneline.
- Tasub meeles pidada, et vale tegu jääb teie meelt närima, kuni selle heastate või jooma hakkate.
- Tasub meeles pidada, et puudused hiilivad tagasi, kui annate neile kasvõi pool võimalust.
- Tasub meeles pidada, et isegi pelgalt tänutundest peame aitama teisi – sest nii aitame ka iseennast.

Ja kui te mingil hetkel tunnete ebakindlust, lugege Kaksteist sammu hoolikalt läbi ja rakendage neid enda suhtes. Te leiate oma probleemile lahenduse. Kui te ka siis ei leia, annab telefonikõne või külaskäik teise AA liikme juurde teile kindlasti vastuse.



