

Al-Anon Divpadsmit soļi

1. Mēs atzinām, ka esam bezspēcīgi alkohola priekšā un ka mūsu dzīve bija kļuvusi nevadāma.
2. Sākām ticēt, ka tikai par mums stiprāks Spēks var atgriezt mums veselo saprātu.
3. Nolēmām uzticēt savu gribu un dzīvi Dievam, *kā mēs viņu sapratām.*
4. Veicām dziļu un bezbailīgu sevis morālo inventarizāciju.
5. Atzinām Dieva, sevis un vēl kāda cita cilvēka priekšā savu nodarījumu īsto dabu.
6. Bijām pilnīgi gatavi, lai Dievs noņemtu visas šīs rakstura vainas.
7. Pazemīgi lūdzām Viņu atbrīvot mūs no trūkumiem.
8. Sastādījām visu to cilvēku sarakstu, kuriem bijām darījuši ļaunu, un vēlējamies viņiem visiem atlīdzināt ar labu.
9. Atlīdzinājām šiem cilvēkiem, kur vien iespējams, izņemot gadījumus, kad tas varēja kaitēt viņiem un citiem.
10. Turpinājām pašanalīzi un, kad kļūdījāmies, to tūlīt atzinām.
11. Centāmies ar lūgšanām un pārdomām pilnveidot savu apzināto saskarsmi ar Dievu, kā mēs viņu sapratām, lūdzot tikai uzzināt Viņa gribu par mums un spēku to pildīt.
12. Ieguvuši garīgo atmodu, ko deva šie soļi, mēs centāmies nest šo vēsti citiem un pielietot šos principus visur.

Al-Anon Divpadsmit tradīcijas

1. Mūsu kopējai labklājībai jābūt pirmajā vietā - personiskā izaugsme lielākajai daļai no mums ir atkarīga no vienotības.
2. Mūsu grupas darbībā ir tikai viena autoritāte – mīlošais Dievs, kā Viņš var atklāties mūsu grupas apziņā. Mūsu vadītāji ir tikai uzticami kalpotāji – viņi nevalda.
3. Kad alkoholiķu radnieki ir sapulcējušies, lai sniegtu savstarpēju palīdzību, viņi var saukt sevi par Al-Anon ģimenes grupu, ja vien viņiem kā grupai nav kādu citu kopīgu saistību. Vienīgais nosacījums, lai kļūtu par Al-Anon dalībnieku, ir radnieka vai drauga alkoholisma problēma.
4. Katrai grupai jābūt patstāvīgai, izņemot lietas, kas skar citas grupas vai Al-Anon vai AA kopumā.
5. Katrai Al-Anon ģimenes grupai ir tikai viens mērķis: palīdzēt alkoholiķu ģimenēm. To mēs darām, paši praktizējot AA Divpadsmit soļus, sniedzot izpratni un uzmundrinājumu alkoholiķu tuviniekiem, kā arī aicinot savā pulkā un atbalstot alkoholiķu ģimenes.
6. Al-Anon ģimenes grupām nekad nevajag atbalstīt, finansēt vai ļaut izmantot Al-Anon vārdu kādai citai organizācijai vai pasākumam, lai ar naudu, īpašumu un prestižu saistītās problēmas nenovirzītu mūs no galvenā garīgā mērķa. Lai gan mēs esam atsevišķa organizācija, mums vienmēr vajadzētu sadarboties ar Anonīmajiem Alkoholiķiem (AA).
7. Katrai grupai pilnībā sevi jāuztur, nepieņemot palīdzību no ārpuses.
8. Al-Anon Divpadsmitā soļa darbam vienmēr ir jāpaliek brīvprātīgam, bet mūsu centri var algot noteiktus darbiniekus.
9. Mūsu grupām kā tādām nekad nav jābūt organizētām, bet mēs varam veidot dienestus vai darba grupas, kas ir tieši atbildīgas tiem, kam tās kalpo.
10. Al-Anon ģimenes grupas neieņem nekādu nostāju jautājumos, kas neattiecas uz tām, tādēļ Al-Anon vārds nekad nav jāiesaista publiskās diskusijās.
11. Mūsu attiecības ar sabiedrību balstās uz pievilcību, nevis uz reklāmu, tādēļ mums vienmēr jāievēro personīgā anonimitāte presē, radio, filmās un televīzijā. Īpaši rūpīgi mums ir jāsargā visu AA locekļu anonimitāte.
12. Anonimitāte ir visu mūsu tradīciju garīgais pamats, kas vienmēr mums atgādina, ka principi ir svarīgāki par personībām.