

## *Pirmas žingsnis*

---

*Prisipažinome, kad esame bejėgiai prieš alkoholį ir kad mūsų gyvenimas tapo nevaldomas.*

*Šį žingsnį panagrinėkime dvejopai:*

- a) mūsų gyvenimas tapo nevaldomas, mes pasimetę ir nežinome kaip mums gyventi;*
- b) visos mūsų kovos su alkoholiu priemonės buvo laikinos arba bevaisės, tačiau mums vis tiek sunku nekontroliuoti geriančiojo.*

*Deja, pamiršome, kad neturime teisės gyventi kito žmogaus gyvenimo.*

*Ar išties sutinku su mintimi, kad negaliu kontroliuoti kito asmens girtavimo? Ar šitai suvokęs noriu eiti toliau ir pripažinti, jog esu bejėgis prieš visus, išskyrus patį save?*

*Ar aš suvokiu, jog alkoholikas yra individualybė? Ar suvokiu, kad jis dėl savo nusistovėjusių įpročių, charakterio bruožų į kasdienes įvykius reaguoja kitaip, negu aš ar kiti žmonės?*

*Ar galiu patikėti, kad šias individualias savybes jis yra įgijęs per visą ankstesnę savo gyvenimą - mokydamasis, bendraudamas, patirdamas?*

*Ar galiu suvokti, kad mano bandymai keisti alkoholiką sukelia tik jo pasipriešinimą, kupiną atšiaurumo ir paslėptos nuoskaudos? Jeigu šitai suvokiu, ar galiu pateisinti save jį kritikuodamas ir smerkdamas?*

*Ar stengiuosi nugalėti savo apmaudą, kai geriantysis nepaklūsta mano norui keisti jį ir jo elgesį?*

*Ar stengiuosi daugiau nebandyti jo keisti?*

***Kas valandą, kasdien aš priminsiu sau, kad neturiu kontroliuoti nieko, išskyrus patį save, kad galiu gyventi tik savo gyvenimą. Tobulinti save - vienintelis kelias, kuriuo eidami rasime dvasios ramybę ir nusiramimą.***

***Priminsiu sau, kad, keisdama savo požiūrį, nugalėsiu daugelį sunkumų.***

---

## Antras žingsnis

---

*Įsitikinome, kad tik galingesnė už mus pačius Jėga gali  
grąžinti mums sveiką mąstymą.*

*Ar sutinku, kad daug mano žodžių ir veiksmy, sutuoktiniui girtaujant, nebuvo protingi ir  
apgalvoti?*

*Ar galiu pripažinti, kad gyvenimą su alkoholiku lydėję nusivylimas, barniai, neviltis, pinigų  
stygius, nuolatinė baimė pažeidė mano blaivų mąstymą?*

*Ar galiu pripažinti, kad vadovaudamasis vien savo žmogiškomis galiomis nesugebu  
dalykiškai ir protingai samprotauti? Ar vis dar galvoju, jog visuomet sugebu rasti teisingus  
sprendimus?*

*Negi aš įsivaizduoju, jog santuokos su alkoholiku kančių -nuolatinio nesaugumo dėl  
rytdienos, tarpusavio supratimo, pagarbos, švelnumo, pagarbos ir meilės nebuvimo - kitiems  
netenka patirti?*

*Ar pasiduodu nevilčiai dėl to, kad kartais jaučiuosi esanti „pasmerkta“ sunkiai dirbti ir būti  
amžinu kito ramsčiu?*

*Taigi ar įsitikinau, jog turiu ieškoti pagalbos, kad pakeisčiau savo mąstymą ir būdą?*

***Prisipažįstu: man reikia pagalbos, nes be jos aš neišmoksiu blaiviai mąstyti.***

---

## Trečias žingsnis

---

*Nusprendėme patikėti savo valią ir gyvenimą Dievo, kaip mes  
Jį suprantame, globai.*

*Ar aš pasiruošęs nekreipti dėmesio į alkoholio elgesį ir leisti Dievui vadovauti mano gyvenimui?*

*Ar aš pasiruošęs, kas beatsitiktų, nesikišti į kitų gyvenimo situacijas?*

*Ar aš vis dar bandysiu savintis kiekvieną problemą ir spręsti ją pats?*

*Ar suvokiu, kad Dievo globai pavedu tik savąjį gyvenimą ir savąją valią, tik savąją problemą, ir niekieno kito?*

*Ar aš pasiryžtu „nepavaduoti Dievo“ dėl kito ir leisti kitiems ieškoti savų atsakymų lygiai taip, kaip aš ieškau savojo?*

*Ar pakankamai stengiuosi, kad nepasukčiau senu keliu ir vėl leisčiau dominuoti savo valiai, taigi grįžčiau prie senųjų savo mąstymo ir veiklos stereotipų, galinčių grąžinti mane į praeities kasdienę sumaištį ir nusivylimą?*

*Ar stengiuosi, kad visi mano žodžiai ir veiksmai kitų atžvilgiu, o ypač alkoholio, kurio kančių negaliu suprasti ir palengvinti, išreikštų Dievo valią?*

*Dariau viską, ką galėjau, bet padėtis negerėjo. Dabar žinau, kad man reikia galingesnės nei mano Jėgos pagalbos. Suprantu, kad Ji (Aukštesnioji Jėga) tik ir laukia, kad ją priimčiau. Ji laukia, kad aš pasakyčiau: „Tebūnie Tavo valia, ne mano“.*

*Kartą nusprendęs savo gyvenimą ir valią pavesti savajam Dievui, žinau, jog turiu mintimis ir jausmais nusikratyti ateities baimės, gėdos ir sumišimo dėl kitų elgesio.*

***Visada ir visur stengiuosi pasikliauti šviesą ir išmintį į mane skleidžiančia Aukštesniąja Jėga, kuriai nuolankiai paklusau.***

## *Ketvirtas žingsnis*

---

### *Nuodugniai ir be baimės atlikome sąžinės sąskaitą.*

*Prisipažįstu, jog gyvendamas tokį gyvenimą nesu šventas ir klausiu savęs:*

*Ar neslėpiau širdyje nuoskaudos?*

*Ar nepaverčiau savęs auka, kurstančia savyje gailestį ir mintyse didinančia kančią?*

*Ar vis dar kritikuoju ir smerkiu?*

*Ar atlieku savo pareigas darbe, namuose, šeimoje, ar tobulėju?*

*Ar nekyla noras prisiimti svetimą atsakomybę ir gėdą, kad pasirodyčiau, koks aš kankinys, arba dėl baimės, kad nepritars mano draugai, giminės ir kaimynai?*

*Ar baudžiu ir keršiju už tikrus ir tariamus įžeidimus?*

*Ar leidžiu kitiems niekinti savo sergantį sutuoktinį?*

*Ar puolu į neviltį, galvodamas, jog „nieko gero iš to nebus“?*

*Ar meluoju užstodamas alkoholiką?*

*Ar išlieju savo pagiežą vaikams ir kitiems žmonėms?*

*Ar mano mintys apie alkoholiko trūkumus neužgožia mano paties trūkumų?*

*Ar galiu išmokti prisiminti savo paties orumą, taktą - įgimtus visų Dievo vaikų bruožus?*

***Kasdien bandysiu nugalėti savo trūkumus ir taisyti savo klaidas. Žinau, kad tokį elgesį turi atspindėti mano mintys, veiksmai, kalbos. Tik tuomet mano problemos išsispręs.***

## Penktas žingsnis

---

*Prisipažinome Dievui, sau ir kitam žmogui visą teisybę apie savo paklydimus.*

*Ar suprantu, kaip svarbu prisipažinti klydus Dievui meditacijos bei maldos metu ir atvirai kitam asmeniui, kurį gerbiu ir kuriuo tikiu, kad jis neišduos mano paslapčių?*

*Žinodamas, jog tobulo žmogaus nėra, prisipažįstu: aš taip pat nesu tobulybė?*

*Ar suvokiu, kad šis Žingsnis, jeigu jį žengsiu, padės man atpažinti ir nugalėti savo trūkumus?*

*Argi šis Žingsnis nėra tobulėjimo pagrindas? Jei pripažinsiu savo trūkumus vien tik sau, tai netrukus rasiu jiems ir pateisinimą ir nesistengsiu jų šalinti.*

*Ar suprantu, kad sąžiningas savo trūkumų išpažinimas gydo?*

***Kai susikaupiu tobulintis, tai sunkumai, kuriuos pačiam nugalėti be galo sunku, išnyksta savaime.***

## Šeštas žingsnis

---

*Galutinai pasirengėme, kad Dievas pašalintų mūsų būdo trūkumus.*

*Ar galiu suvokti, kad savo trūkumus lengviausia pašalinti keičiant juos kitais, tobulesniais įpročiais ir veiksmais?*

*Ar suvokiu, jog Dievas, šalindamas mano trūkumus, sukuria erdvę vienai iš Jo idėjų - meilei, gerumui, tolerancijai įsitvirtinti?*

*Kuomet pajuntu, kad kritikuoju kitų trūkumus arba „ką kitas ne taip padarė“, ar nepagalvoju, jog labiau sau patikčiau, jei žavėčiausi kuriuo nors šio žmogaus bruožu?*

*Ar širdies gilumoje jaučiu, kad galėčiau priimti visą gėrį, kurį Dievas man siunčia, ir kad tam priešinasi mano paties valia?*

*Ar pripažįstu, kad žodžiai „visiškai pasiruošęs“ reiškia mano absoliutų nuolankumą Jo valiai?*

*Negi nesuprantu, kad šis atsidavimas nėra mano asmens silpnybės požymis, atvirkščiai, - tai stiprybė, įkvepianti drąsos ir pasitikėjimo?*

*Nuolankiai atsiduodami mes save atrandame. Mumyse atsiveria Dievo duotos gerosios savybės.*

*Savigarba nuo puikybės ir išdidumo skiriasi taip kaip diena nuo nakties. Šitoks vertinimas subrandins sėklą, iš kurios mes vėliau išaugsimė.*

***Turiu suvokti, jog savyje puoselėjama neapykanta ir nepasitikėjimas savo jėgomis trukdo dvasiniam augimui.***

## Septintas žingsnis

---

*Nuolankiai Jo prašėme tuos mūsų trūkumus pašalinti.*

*Ar aš iš tikrųjų atsiversiu ir leisiuos, kad Jis ištaisytų mano būdo trūkumus?*

*Ar aš vis dar laikausi įsitvėręs kelių „intymiausių“ trūkumų, kuriuos neva galima pateisinti aplinkybėmis?*

*Ar žinau, kad nepasiruošęs jų nepašalinsiu. Ir kol turėsiu slaptų ketinimų ar užmačių, net ir nesuvokiamų, nebūsiu pasiruošęs priimti pagalbos, siūlančios gyvenimo pilnatvę ir ramybę?*

*Ar esu nuoširdžiai nuolankus?*

*Ar esu pasiruošęs tik protu, ar ir visa širdimi karštai trokštu būti mokomas gyventi šviesoje?*

*Būdamas ramus ir nuolankus, kaip moko šis Žingsnis, ar atpažįstu įstabios jėgos ranką, keičiančią mano gyvenimą? Ar greitai išmoksiu ją priimti?*

***Nuolankumas yra mūsų ryšio su Aukštesniąja Jėga užmezgimas.***

## Aštuntas žingsnis

---

*Sudarėme sąrašą visų žmonių, kuriuos skriaudėme, ir pasiryžome skriaudas atitaisyti.*

*Ar peržvelgdamas visas mano kitiems padarytas skriaudas įžiūriu jose bendrų bruožų, atskleidžiančių mano būdo trūkumus, kuriuos turėčiau taisyti?*

*Ar nesu linkęs kitų kritikuoti, apkalbėti?*

*Ar nesu užgaulus ir ūmaus būdo - pirma veikiantis, po to galvojantis?*

*Ar priimu šį Žingsnį kaip mano atsakomybės įrodymą, kaip prielaidą, jog tapau pakankamai stiprus, kad galėčiau išpirkti savo kaltės?*

*Ar nevertėtų man šio Žingsnio laikyti puikia proga daryti gera, palengvinti savo sąžinę ir atsikratyti mane vis dar kamuojančio kaltės jausmo?*

*Ar pasiruošęs išdidžiai pakelta galva visiems paskelbti: „Aš įvykdžiau savo įsipareigojimus“. Jeigu troškimas ištaisyti savo klaidas yra toks svarbus man ir mano sielos ramybei, tai kodėl aš vis dar abejoju?*

***Turėčiau nepamiršti, jog esu pasiryžęs ištaisyti savo klaidas, bet dar labiau trokštu išmokti tolerancijos ir dosnumo, kad, bendraudamas su kitais žmonėmis, priimčiau jų jausmus ir silpnybes.***



## *Devintas žingsnis*

---

*Kur galėdami, asmeniškai atitaisėme skriaudas žmonėms, išskyrus atvejus, kai tuo būtume pakenkę jiems ar kam nors kitam.*

*Kaip aš pradėsiu naują gyvenimą, neprisipažinęs, jog galiuosi dėl kai kurių savo veiksmų ir žodžių ir nesistengsiu kiek įmanydamas ištaisyti jų pasekmių?*

*Ar suvokiu, kad išpirkdamas savo kaltę prieš visus, kuriems esu pakenkęs, pagaliau visiškai išgysiu?*

*Ar nevertėtų pradėti taisyti klaidas, padarytas pirmiausia savo šeimoje, ypač alkoholiko atžvilgiu, ir atgailauti dėl jam išsakytų priekaištų, kritikos bei kantrybės stygiaus, nes pats esu isteriškas ir prarandu savitvardą?*

*Jeigu esu nutolęs nuo draugų ir giminių, argi dabar ne metas santykius atnaujinti? Argi aš negaliu atvirai, neieškodamas kaltų žengti draugišką žingsnį jų link?*

*Argi ilgai laukta paguoda ir dvasios ramybė nebus dosnus atpildas už tai, kad visiems žmonėms, kuriems pakenčiau, nuolankiai prisipažinsiu klydęs ir su jais galutinai susitaikysiu.*

*Prieš pradėdamas atlyginti skriaudas, įsitikinsiu, ar tikrai neliko manyje nė lašelio pagiežos ir sąmoningo savo poelgių pateisinimo.*

***Turiu neužmiršti, kad svarbiausia priežastis, dėl kurios esu pasiryžęs atlyginti už padarytas skriaudas, yra mano didelis noras išsivaduoti nuo sunkių jausmų; nėra jokio reikalo įkyriai ieškoti kaltų.***

## *Dešimtas žingsnis*

---

*Nuolatos stebėjome save ir jei būdavome neteisūs, tuoj pat prisipažindavome klydę.*

*Ar kasdien peržvelgiu praėjusios dienos įvykius, ir ar nėra juose žodžių, veiksmy, dėl kurių apgailestaučiau?*

*Ar analizuodama savo elgesį mokausi ir ar dėka to kiekviena nauja diena tampa geresnė už praėjusią?*

*Ar stengiuosi neteisti kitų vien savo, gal ir ne visai teisinga, nuožiūra?*

*Ar suprantu, jog asmeninių būdo bruožų nuolatinė kontrolė yra tik savo įpročių ir polinkių kontrolė, bet ne alkoholio ar kieno nors kito?*

*Ar nepamirštu džiaugdamasis gerumu, kurį kitam parodžiau, ar pagalba, kurią kitam suteikiau, arba atleista kalte, dėl kurios nesismulkinau, šių gerųjų savybių priskirti savo būdui?*

*Paaiškėja, jog kasdienė savianalizė yra labai mažas mokestis, kurį aš turėsiu sumokėti už dvasios ramybę.*

***Kiekvieną dieną privalau rasti laiko ramiai apžvelgti ir permąstyti praėjusios dienos įvykius.***

## *Vienuoliktas žingsnis*

---

*Malda ir meditacija siekėme stiprinti sąmoningą ryšį su Dievu, kaip mes Jį suprantame, melddami vien sugebėjimo pažinti Jo valią mums ir stiprybės ją vykdyti.*

*Ar nekyla abejonių maldos ir meditacijos galia?*

*Ar meldžiuosi dėl reikalo, naudos ar tiesiog dėl vedančios mane Dievo rankos apsireiškimo?*

*Ar esu pastebėjęs, kad, atvėrus protą ir širdį įkvėpimui, meditacija gali nurodyti sprendimus, kurių nesu net įsivaizdavęs?*

*Ar galiu pasakyti, kad malda ir meditacija nieko neduoda, nes nesulaukiau norimų rezultatų?*

*Ar įstengiu suvokti, kad „Dievo valios apsireiškimas“ pasiekia mus tik tuomet, kada esame visiškai nuolankūs?*

*Ar meldžiausi už alkoholio blaivybę, meditavau už jo kaltes? Ar mano malda ir meditacija pakankamai nuoširdi? Ar nenusiviliu, nesuabejosiu jomis?*

***Dvasinis pratimas, kurį Vienuoliktasis žingsnis jums rekomenduoja, yra galinga jėga, kurianti gerį mūsų gyvenime.***

***Neleisiu sau net pagalvoti, kad maldai neturiu laiko. Taip elgdamasis tik atstumčiau šią vertingą pagalbą***

## *Dvyliktas žingsnis*

---

*Šių žingsnių dėka dvasiškai pabudę, mes stengėmės perduoti  
tą žinių kitiems žmonėms ir visada gyventi pagal šias  
nuostatas.*

*Ar galiu teigti, kad dvasinis atgimimas pažadino manyje dvasines vertybes?*

*Ar šis atgimimas reikštų, kad ne vien nuo manęs priklauso mano likimas?*

*Ar tikėjauosi dvasiškai atgimti staiga, tartum įvyktų stebuklingas atsivertimas, ir ar jaučiuosi  
apviltas, kad taip neįvyko?*

*Ar noriu toliau tobulėti ir stebėti, kaip kasdien po žingsnelį pasistumiu pirmyn ir kokie  
svarbūs šie mano žingsniai?*

*Ar suvokęs, kad turiu savyje dvasinių vertybių, kurias galiu perteikti kitiems ir nušviesti jų  
kelį, iš tikrųjų imsiuosi šio darbo?*

*Ar suvokiu, kad padėdamas kitiems daugiau padėsiu ir sau? Ar suprantu, kad „perduoti  
mūsų idėjų esmę kitiems yra mano pareiga?*

*Negaliu pamiršti, kad skelbiant Al-Anon idėjas mano veiksmai iškalbingesni už žodžius.*

***Negaliu sumenkinti savo pagalbos žmonėms tiesiog paversdamas ją patarimais.***

***Žinau, kad neįmanoma išvelgti kito žmogaus gyvenimo gelmių ir patarti, kaip jam  
geriau pasielgti.***

---