

De tolv stegen

Anonyma Alkoholister arbetar efter följande tolvpunktsprogram:

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför alkoholen - att våra liv hade blivit ohanterliga.
2. Vi kom till tro att en kraft större än vår egen kunde återge oss vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, sådan vi uppfattade Honom.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska den exakta innebörden av alla våra fel och brister.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Honom att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi sökte genom bön och meditation fördjupa vår medvetna kontakt med Gud - sådan vi uppfattade Honom - varvid vi endast bad om insikt om Hans vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi, som resultat av dessa steg, själva hade haft ett inre uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra alkoholister och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.

Instruktionerna hur man gör dessa steg finns i boken *Anonyma Alkoholister*, även kallad "Stora Boken".

De tolv traditionerna

Anonyma Alkoholister upprätthåller följande tolv traditioner:

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand, personligt tillfrisknande beror på sammanhållningen i AA.
2. För vår grupp finns bara en högsta auktoritet - en älskande Gud, såsom Han kommer till uttryck i vårt gemensamma gruppsamvete. Våra ledare är blott betrodda tjänare, de styr oss inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka.
4. Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra grupper eller AA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte - att föra budskapet vidare till andra alkoholister som fortfarande lider.
6. En AA-grupp bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna sitt namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag, annars kommer problem med pengar, egendom och prestige att skilja oss från vårt ursprungliga syfte.
7. Varje AA-grupp bör vara helt självförsörjande och vägra ta emot ekonomiskt stöd utifrån.
8. AA bör alltid förbli icke professionellt men våra servicecentra kan anställa personal för speciella uppgifter.
9. AA som sådant bör aldrig organiseras men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för serviceverksamhet. Dessa är direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. AA tar aldrig ställning för eller emot i yttre angelägenheter, alltså bör AA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten är baserad på rörelsens egen kraft snarare än på direkt propaganda. Vi bör alltid iakttaga personlig anonymitet i förhållande till press, film och radio.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för våra traditioner och påminner oss ständigt om att ställa princip framför person.