

Az Al-Anon 12 Lépése és 12 Hagyománya

ELŐSZÓ

Az Anonim Alkoholistákhoz hasonlóan az Al-Anon is három Hagyatékkal rendelkezik: ezek a *felépülés*, az *egység* és a *szolgálat*. A Tizenkét Lépés a *felépülés* során szerzett, egymással megosztott tapasztalatok Hagyatékát foglalja magában. A Tizenkét Hagyomány az *egység* Hagyatékát írja le. Végül a *szolgálat* Hagyatékát a Tizenkét Szolgálati Elvben találjuk meg. Mindhárom Hagyaték azok számára jött létre, akiknek életére hatással van vagy volt egy családtag vagy barát alkoholizmusa. Ezek alkotják programunk alapját. Segítenek figyelmünket kizárólagos célunkra összpontosítani, amely független minden egyéb eljárástól, terápiától vagy intézménytől.

A Lépések, a Hagyományok és a Szolgálati Elvek szorosan összefüggenek. Ez a könyv az első kettőt helyezi figyelmé középpontjába. A Tizenkét Szolgálati Elvről további információ a következő irodalmakbantalálható: *Tizenkét Szolgálati Elv - Az Al-Anon legbelső titka?* (P-57) című pamfletben, az Al-Anon/Alateen Szolgálati Kézikönyvben, *Az Al-Anon Tizenkét Szolgálati Elve* című fejezetben (P-24/27) és a *Felépülés Ösvényei* (B-24) című könyvben.

Az Al-Anon Tizenkét Lépése a program lelke, bárki, akire hatással van az alkoholizmus, ezen keresztül új életutat találhat az Al-Anon Családi Csoportok közösségében. A Tizenkét Hagyomány az Al-Anon gerince. Ezen alapszik a közösség egysége, amelyre az egyéni segítség is épül.

A Tizenkét Lépés és Hagyomány, bár spirituális irányultságú, nem alapul semmilyen vallási dogmán. A Lépések és a Hagyományok nemcsak sokféle hit és vallás filozófiáját foglalják magukban, hanem nem-vallásos, etikai és erkölcsi gondolatokat is. Az „Isten” megjelölés nem egy lényre, erőre vagy fogalomra utal, hanem kizárólag a tagok saját felfogása szerinti Istenre. A program segítségével bárki képes lehet megelégni a lelki békét és kiteljesíteni életét, ha képes hinni egy saját magánál hatalmasabb Erőben.

A Lépések és a Hagyományok tanulmányozása és alkalmazása során a közösségben sokan felfedezzük, hogy ezek használhatósága messze túlmutat az alkoholizmus problémájával való pusztá megküzdésen. Ha életünk részévé válnak, mindig, minden helyzetben segítségünkre lehetnek. A segítség mértéke csak attól függ, mennyire tudunk elmélyülni bennük és hogyan használjuk őket.

Ez a könyv az egyes Lépések és Hagyományok leírását tartalmazza, melyet minden esetben egy gondolatébresztő rész és egy történet követ. Ezek az egymással megosztott tapasztalatainknak csupán töredékei, hiszen annyiféle történet létezik, ahány Al-Anon tag.