



TÓLF REYNSLUSPOR S.L.A.A. *

Samtök ástar- og kynlífsfíkla

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart ástar- og kynlífsfíkn og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á Guði.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðisleg reikningskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við restina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Mátt æðri okkur sjálfum og báðum um það eitt að vita vilja Guðs og hafa mátt til að framkvæma hann.
12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum ástar- og kynlífsfíklum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum á öllum sviðum lífs okkar.

* ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Öll réttindi áskilin. Reynslusporin tólf eru birt og aðlöguð með leyfi frá heimspjónustu AA samtakanna. Leyfið til að birta og aðlaga reynslusporin tólf er þó ekki til marks um að AA samtökin séu tengd þessari bataleið. AA er eingöngu leið til að ná bata frá áfengisfíkn, notkun reynslusporanna tólf í tengslum við bataleiðir og athafnir, sem taka mið af AA, en taka á öðrum vandamálum, eru ekki til marks um annað.

12 SPOR AA SAMTAKANNA

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi. 2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju. 3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum. 4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðisleg reikningskil í lífi okkar. 5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst. 6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarrestina. 7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við restina. 8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær. 9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan. 10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum yfirsjónir okkar umsvifalaust. 11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann. 12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum alkóhólustum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Frekari upplýsingar á íslensku er að finna á vefsvæði SLAA hér: <https://slaafws.org/icelandic/>