

TÓLF REYNSLUSPOR SLAA *

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gegn ástar- og kynlífsfíkn og að okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að máttur, okkur æðri, gæti gert okkur andlega heil að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
4. Við gerðum óttalaust, nákvæman siðferðislegan lista yfir skapgerðareinkenni okkar.
5. Við viðurkenndum afdráttarlaust fyrir Guði, sjálfum okkur og öðrum einstaklingi yfirsjónir okkar.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla okkar skapgerðarbresti.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að fjarlægja brestina.
8. Við gerðum lista yfir alla þá sem við höfðum skaðað og urðum fús til að bæta fyrir brot okkar.
9. Við bættum fyrir brot okkar, milliliðalaust, svo fremi það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar okkur skjátláðist, viðurkenndum við það undanbragðalaust.
11. Við leituðumst við, með bæn og hugleiðslu, að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum aðeins um þekkingu á því sem hann ætlar okkur og styrk til að framkvæma það.
12. Við fundum að sá árangur sem náðist, með hjálp reynslusporanna, var andleg vakning – og þess vegna reyndum við að flytja öðrum ástar- og kynlífsfíklum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

* ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. All Rights Reserved.

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 siðferðileg reikningsskil 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 skapgerðarbrestina. 7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við brestina. 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 útaf bar viðurkenndum yfirsjónir okkar umsvíðalaust. 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 stígum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum alkóhólistum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.