

Begin the Twelve Steps Journey to a New Life

12 reynsluspor OA samtakanna

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart mat og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúna 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 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 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 hömlulausum ofætum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

12 erfðavenjur OA samtakanna

1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins er undir einingu OA-samtakanna kominn.
2. Í málum deilda er aðeins einn leiðtogi, kærleiksríkur Guð eins og hann birtist í samvisku hvers hóps. Forsvarsmenn okkar eru þjónar sem við treystum en ekki stjórnendur.
3. Til þess að gerast OA-félagi þarf aðeins eitt: Löngun til að hætta hömlulausu áti.
4. Sérhver OA-deild á að vera sjálfstæð nema í málum er varða aðrar deildir eða OA-samtökin í heild.
5. Sérhver deild hefur aðeins eitt meginmarkmið: Að flytja ofætum sem enn þjást boðskap samtakanna.
6. OA-deild ætti aldrei að ljá öðrum samtökum eða málstað nafn sitt, fjármagn eða fylgi svo lausafé, eignir eða upphæfð fjarlæggi okkur ekki upphaflegum tilgangi.
7. Sérhver OA-deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi fjárhagsaðstoð.
8. Félagar í OA-samtökunum eru ætíð einungis áhugamenn, en þjónustustöðvar okkar mega ráða launað starfsfólk.
9. OA-samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja en við getum myndað þjónustunefndir og ráð sem eru ábyrg gagnvart þeim sem þau starfa fyrir.
10. OA-samtökin taka ekki afstöðu til annarra mála en sinna eigin. Nafni þeirra ætti því að halda utan við deilur og dægurþras.
11. Afstaða okkar út á við byggist fyrst og fremst á aðlöðun en ekki áróðri. Í fjölmiðlum ættum við alltaf að gæta nafnleyndar.
12. Nafnleyndin er andlegur grundvöllur allra erfðvenja okkar og minnir okkur á að setja málefni og markmið ofar eigin hag.