

# **Jumala -käsité**

Ateistit ja agnostikot  
AA:n jäseninä

## AA:n määritelmä

---

AA on miesten ja naisten toveriseura, jossa he jakavat keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa voidakseen ratkaista yhteisen ongelmansa sekä auttaakseen toisia tervehtymään alkoholismista.

Ainoa jäseneksi pääsyn vaatimus on halu lopettaa juominen. AA:ssa ei ole mitään velvoitteita eikä jäsenmaksuja, toimimme omavaraisina omien vapaaehtoisten avustusten pohjalla.

AA ei ole liittoutunut minkään aatteellisen, uskonnollisen tai poliittisen suuntauksen, järjestön tai laitoksen kanssa. Se ei myöskään halua ottaa kantaa mihinkään kiistakysymykseen eikä asettua enempää puolustamaan kuin vastustamaan mitään.

Ainoa päämäärämme on pysyä raittiina ja auttaa toisia alkoholisteja saavuttamaan raittius.

---

# Ateistit ja agnostikot AA:n jäsenenä

Nimettömät Alkoholistit ei ole uskonnollinen yhteisö. Halu lopettaa juominen on AA:n jäsenyyden ainoa edellytys. AA:ssa on aina tilaa kaikille uskonnollisuuden tai uskonnottomuuden vivahteille.

Monet AA:n jäsenet uskovat jonkinlaiseen jumalaan ja joukossamme on useiden eri uskontokuntien edustajia. Jäsenistössämme on myös paljon ateisteja, agnostikkoja ja epäilijöitä. On erittäin tärkeää ymmärtää, että AA ei ole uskonnollinen yhteisö. Useimmat AA:n jäsenet kokevat yhteiseksi käsityksen, että on olemassa voimia, jotka ovat yksittäistä ihmistä vahvempia.

Meitä yhdistää se, että yhteisöemme auttaa meitä löytämään sellaiset sisäiset voimavaramme, joista emme aiemmin olleet tietoisia. Eroamme toisistamme siinä, millaiseksi tämän voiman lähteen koemme. Monet meistä eivät tunnusta uskonnollisen jumalhahmon olemassaoloa. AA ei rajoita sitä, kuinka nimeämme sen voiman, joka meitä auttoi. Joillekin tuo voima on toveriseuran vertaistuki tai AA ryhmässä vallitseva yhteinen omatunto; joillekin se on jokin fyysisen maailman kohde, kuten aurinko tai avaruuden äärettömyys.

Tämä voima voi saada alkunsa ihmisten uskonnollisista käsityksistä tai se voi olla täysin erillinen minkäänlaisesta tunnustuksellisesta uskosta. Joku saattaa esimerkiksi merta katsellessaan todeta, että sen voima on häntä itseään suurempi. Kysymme itseltämme: "Voinko hyväksyä ajatuksen, että on olemassa jotakin sellaista, joka ylittää omat voimavarani".

Bill W. kirjoitti vuonna 1965: *"Joukossamme on ateisteja ja agnostikkoja. Joukossamme on ihmisiä lähes kaikista roduista, kulttuureista ja uskontokunnista. AA:ssa meidän oletetaan tuntevan yhteenkuuluvaisuutta yhteisen kärsimyksemme vuoksi. Kaikkien meidän ensisijaisena lähtökohtana tulee olla yksilön täydellisen vapauden salliminen uskontunnustuksiin, periaatteisiin tai terapiakeinoihin katsomatta. Älkää siis painostako ketään omilla tai yhteisöemme näkemyksillä. Kunnioitetaan ja arvostetaan jokaista ihmistä joka pyrkii löytämään oman tiensä raitistumiseensa. Tavoitteena tulee olla hyväksyntä, ei rajoitukset. Muistakaa, että jokainen keskuudessamme oleva alkoholisti on AA:n jäsen jos hän itse niin sanoo."*

Mitä tahansa päätätkin tehdä, älä anna kenenkään toisen henkilön uskonnollisten periaatteiden estää sinua löytämästä Nimettömien Alkoholistien tarjoamaa ratkaisua.

# AA:n kirjallisuutta joista voi olla hyötyä

*AA:n kolmas perinne, lyhyt ja pitkä muoto*

## AA Maailmanpalvelun vihkoset

*Tulokas kysyy... [A Newcomer asks]*

*Luuletko olevasi erilainen? [Do you think you're different?]* (erityisesti Ed'n ja Jan'n tarinat)

*Many Paths to Spirituality [Ei saatavana Suomen AA Kustannuksen käännöksenä]*

## AA Kirjat

*Nimettömät Alkoholistit* ("Iso kirja") (sivunumerot suomenkielisen julkaisun 16. painoksesta vuodelta 2012)

Erityisesti seuraavat osat:

- Ensimmäisen painoksen esipuhe (s. 16)
- Toisen painoksen esipuhe (s. 18)
- Luku 2. "On olemassa ratkaisu" (s. 44)
- Luku 4. "Me epäilijät" (s. 65)
- Tarina, 'The Vicious Cycle' (ei sisälly suomenkieliseen painokseen)
- Liite II, "Hengellinen kokemus" (s. 552)

*Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä - "Toinen askel"*

*Eläminen Raittiina*

*Opimme uskomaan*

*AA elämäntapana, Bill'n kirjoituksia -* tekstejä aiheesta "Korkeampi voima"

*Anna sanan kiertää*

*AA tulee täysi-ikäiseksi* – Nimettömien Alkoholistien kolme perintöä: Yhtenäisyys (s. 61) ja Palvelu (s.143) (sivunumerot suomenkielisen julkaisun vuoden 1977 painoksesta)

## Grapevine -lehden artikkelit

Jotkut näistä englanninkielisen "Grapevine" -lehden artikkelien aiheista saattavat olla hyödyllisiä. Tässä mainitut Grapevine -artikkelit edustavat painetussa muodossa eri puolilla maailmaa asuvien AA jäsenten kokemuksia, voimaa ja toivoa. Nämä AA jäsenten vaihtelevat mielipiteet eivät ole AA:n periaatteiden mukaisia lausuntoja eivätkä edusta koko toveriseuraa tai Nimettömiä Alkoholisteja kokonaisuutena.

Grapevine -lehden sisältö ei noudata AA:n maailmanpalvelun linjaa eikä artikkeleita käsitellä maailmanpalvelun hyväksyntämenettelyn mukaisella tavalla. Tässä luetellut artikkelit ovat vain mahdollisia, vaihtoehtoisia tiedon lähteitä ja niissä jaetaan AA jäsenten kokemuksia.

Grapevine -lehti on tilattavissa joko painettuna tai digitaalisessa muodossa. Molempien julkaisumuotojen tilaus onnistuu Grapevine'n internet -sivustolta (<http://www.aagrapevine.org>), joka sisältää myös hakukelpoisen digitaalisen arkiston vanhoista lehden numeroista.

*[Tässä listattuja artikkeleita ei ole saatavana suomenkielellä Suomen AA Kustannuksen julkaisemina käännöksinä]*

- 'The Dilemma of No Faith' by Bill W (AA Co-Founder), April 1961. Published as 'God as We Understand Him: The Dilemma of No Faith' in The Language of the Heart
- 'From Atheist to Agnostic', by R C, April 1961
- 'An Atheist Speaks Out', by E L, May 1962
- 'Can an Atheist Find a Place in AA?', by Anonymous, June 1964
- 'Unbeliever in AA', by L W, July 1966
- 'Sober For Thirty Years', by Jim B (author of Big Book story, 'The Vicious Cycle') May 1968 (reprinted November 1999)
- 'The Power of Good', by Anonymous, April 1978
- 'Listening for the Reality', by June L, April 1991
- 'An Agnostic Alternative', by Mike F, March 2003
- 'The Only Faith You Need', by Michael B, February 2004
- 'Finding Our Way', by Jerry S, September 2013
- 'Danger, Construction Ahead', by Jim D, March 2015
- 'Out of the Closet', by Anonymous, March 2015
- 'Ready to Bolt', by Tom F, March 2015

## Ateistin kokemus AA:sta

Nimeni on Paul, olen alkoholisti. Olen ateisti. Todennäköisesti Jumalaa ei ole olemassa. En voi todistaa, ettei jumalaa ei ole, sillä tällaista negatiivista väitettä on mahdotonta todistaa oikeaksi. Olen ollut ateisti jo kauan ennen kuin tulin AA:n jäseneksi. Minulla on korkeampi voima. Se on hyvin konkreettinen ja helppo ymmärtää. Se on AA:n toveriseura.

Kun tulin AA:han helmikuussa 1995 oli lyöty mies. Nyt olen erittäin onnellinen ja kiitollinen. Päivä kerrallaan olen ollut ottamatta ainuttakaan ryyppyä. Kun tulin ensimmäiseen palaveriini, jumala -sana askelissa ja myöhemmin isoa kirjaa lukiessani häiritsi minua, mutta olin tuolloin epätoivoinen. Kävin usein palaverissa, kuuntelin ja luin, mutta pidättäydyin ottamasta sitä ensimmäistä ryyppyä. Aloitin toipumisohjelman noudattamisen. Seuraavina vuosina ymmärsin, että Bill W. on hyvin täsmällinen ison kirjan teksteissään kun hän jatkuvasti viittasi jumalaan tai korkeimpaan voimaan niin kuin itse sen ymmärrät. Ison kirjan jumala on Bill W.:n ymmärryksen mukainen jumala.

Olin yrittänyt useasti lopettaa tai hallita juomistani. Pystyin lopettamaan päiväksi tai muutamaksi päiväksi. Puolitoista vuotta ennen AA:han tuloani, olin 3 kuukautta juomatta. Jokainen yritys päättyi epäonnistumiseen, sillä kielsin ongelman olemassaolon. Aina kun yritin lopettaa, mutta silti palasin juomaan, ryyppääminen vain paheni. Se oli vastenmielinen tilanne. Uskon, että ensimmäinen vaihe raitistumisessani oli totaalinen rehellisyys itselleni. Myönsin, että alkoholi hallitsi minua enkä voinut sille itse mitään. Tarvitsin jotakin alkoholia ja itseäniikin vahvempaa voimaa. Löysin sellaisen voiman Nimettömistä Alkoholisteista.

Kun rehellisesti myönsin, että olin voimaton alkoholiin nähden, tunnustin samalla että elämäni oli tullut hallitsemattomaksi. Koska alkoholi hallitsi minua, elämäni oli - määritelmän mukaisesti - hallitsematonta. Minulle tämä on ensimmäinen askel.

Olen matkalla ja arvostukseni 12 askelta kohtaan kasvaa kehittyessäni ohjelmassa. Tarvitsen säännöllistä tietoista yhteyttä toveriseuraan jotta pysyn raittiina päivä kerrallaan.

## Eläminen raittiina epäilijänä

Ennen kuin saavuin AA:n piiriin, luulin että AA on kristillinen yhteisö. Ajattelin sen olevan myös kovin vanhanaikainen. Kokeilin psykoterapiaa, mutta se ei auttanut minua. Kokeilin myös erilaisia neuvontapalveluja, mutta ei niistäkään ollut hyötyä. Ryyppäsin päivittäin kunnes sammuin. AA oli minulle viimeinen vaihtoehto ja todiste siitä kuinka epätoivoinen olin.

Palaverit tuntuivat olevan täynnä jumalaa - 12 askeleessa, kirjallisuudessa, ihmisten kertomuksissa - mutta en välittänyt siitä sillä tunsin olevani oikeassa paikassa. Olin kaltaisteni alkoholistien joukossa ja se tuntui hyvältä. Kun aloin tuntea oloni paremmaksi, ryhdyin harkitsemaan noita mystisiä askeleita ja ihmettelin kuinka oikein suorittaisin ne ilman uskoa jumalaan. Ihmiset palavereissa kertoivat, että korkein voima voi olla mitä tahansa - vaikka lämpöpatteri jos niin halusin - mutta se tuntui aivan mielettömältä.

Totuin pitämään toveriseuraa omana korkeimpana voimanani. Samaan aikaan yritin pysyä avoimena mahdollisuudelle että voisin omaksua uskonnollisen uskon. AA:n kirjallisuus osoitti selvästi että minun on uskottava jumalaan jotta voisin pysyä raittiina. Tekstit antavat ymmärtää, että on sallittua olla ateisti tai agnostikko, mutta jos haluamme elää oikeanlaista raittiutta ja onnellista elämää, lopulta tulemme tarvitsemaan jumalaa.

Nyt tiedän että se ei ole totta. Minulla oli kummi ja opiskelin askelia hänen kanssaan, kerroin hänelle neljännen askeleen tarinani ja rukoilin hänen kanssaan. Tämä tuntui ontolta ja epärehelliseltä, mutta tein sen siksi koska luulin että niin kuuluu tehdä.

Tunnustuksellisen uskon puuttuminen tuntui siltä kuin olisin mukana vain AA:n ulkokehällä enemmän kuin kunnolla sitoutuneena. Kävin säännöllisesti palavereissa ja otin palvelutehtäviä aina kun vain voin. Vähitellen AA alkoi auttaa minua huolimatta epäilyksistäni. Omaksuin AA:n ryhmäomatunnon ja opettelun olemaan rehellinen itselleni ja muille. Opettelin palvelutehtävien arvon ja opin ystävystymään raittiiden ihmisten kanssa.

En ole juonut 25 vuoteen ja enkä enää odota hengellistä heräämistä. Olen edelleen agnostikko. En edelleenkään tiedä, onko olemassa yliluonnollisia voimia, mutta en usko että sellaisia on. Raittiit vuodet takanani antavat minulle voimaa olla avoin uskon puutteestani. Tiedän, että tämä ei ole kaikille helppoa. Olen iloinen siitä, että nykyisin on olemassa ateistien palavereita joissa tulokkaat voivat jakaa ajatuksensa vapaasti. Minulla on tapoja joita jotkut voisivat sanoa hengellisiksi, mutta en itse koe niitä sellaisiksi. Meditoin päivittäin ja se pitää tunne-elämäni ja mielialani tasapainossa.

Halusin epätoivoisesti lopettaa juomisen ja tulin AA:han vaikka inhosin koko ajatusta. Se sai minut raitistumaan. Luotan siihen, että jos tutkin itseäni selkeästi ja nöyrästi ja seuraan vaistoani ja omatuntoani, pystyn toimimaan oikein ja elämäni on hyödyllistä ja sillä on tarkoitus. Jos olen epävarma, ne alkoholistit joihin luotan, ovat valmiina auttamaan minua.

Ateisteille ja agnostikoille on tilaa AA:ssa. Se on reitti onnelliseen, raittiiseen elämään ja meidän on syytä auttaa muitakin löytämään AA:n ratkaisu.

## Neil'n tarina

Lapsena minun oli käytävä pyhäkoulussa ja kirkossa vaikka vanhempani eivät olleet kovinkaan ahkeria kirkossa kävijöitä. Ollessani teini-ikäinen, paikallinen pappi aloitti suhteen erään seurakuntalaisemme vaimon kanssa ja muutti pois hänen kanssaan. Myöhemmin tuon papin seuraaja hylkäsi pyhäkouluni opettajattaren koska tämä tuli raskaaksi. Tämä kaikki tuntui tekopyhältä, joten hylkäsin jumalan, hylkäsin uskonnon ja hylkäsin kirkon. Teini-iässäni luin jotakin lehteä ja huomasin lauseen: "jollat voi uskoa mihinkään muuhun, usko edes itseesi". Tämä artikkeli sai minut kuvittelemaan itseni jonkinlaiseksi yli-ihmiseksi ja sellaisena elin elämäni monia vuosia.

Kun viimein pääsin AA:n piiriin, myönsin ensimmäisen kerran, että en pystynyt selviytymään omasta elämästäni ja etten ollut erityinen yli-ihminen. Luin 12 askeleen ohjelman eikä minulla ollut minkäänlaisia ongelmia ymmärtää, että oli olemassa itseäni suurempi voima; vodka ja kokaiini. Päätin antaa tahtoni ja elämäni Nimettömien Alkoholistien hoitoon, sillä tuskin joukko täysin vieraita ihmisiä voisi saada elämäni paremmin sekaisin kuin olin itse elämäni sotkenut.

Käytyäni noin kolmen viikon ajan toveriseurassamme, huomasin yllättäen että en ollut tänä aikana riidellyt kertaakaan kenenkään kanssa. Suurimman osan elämästäni olin kiistellyt vähintään kerran päivässä ainakin yhden ihmisen kanssa. Silloin ymmärsin, että olin alkanut elää oman omatuntoni mukaisesti vaikka en ollut tehnyt siitä tietoista päätöstä. Tämä tuntui niin hyvältä että, tein siinä paikassa päätöksen aikovani jatkossakin elää noudattaen omatuntoni ääntä. Olen elänyt päätökseni mukaisesti jo vuosia ja se tuntuu edelleen hyvältä.

Ajan kuluessa opin vähitellen uskomaan että minulla on jotakin joka opastaa minua läpi elämäni ja pitää minusta huolta. En tiedä mikä tai kuka se on, mutta olen vakuuttunut että "jokin" todella on. Joskus kutsun sitä "jumalaksi" koska se on yksinkertaista ja se sana tulee huuliltani helposti. Tästä huolimatta koen olevani agnostikko, epäilijä.

Kaksi ensimmäistä sanaa 2. askeleessa kuuluvat "opimme uskomaan". Nämä sanat kertovat minulle että kyseessä on vaiheittain etenevä kehityspolku. En ole nähnyt kirkasta valonvälähdystä enkä ole muuttunut hetkessä. Elämässäni on kuitenkin tapahtunut monia pieniä asioita, jotka ovat vakuuttaneet minut siitä että "jotain" on olemassa. Ja se riittää minulle.

## Mikey'n tarina

Huolimatta ateismistani, olen kasvanut AA:ssa viimeisten viidentoista vuoden aikana palkitsevassa määrin. Selkeiden sääntöjen puuttuminen uskonnollisien seikkojen suhteen on silti ollut haastavaa.

Kun aloin hyväksyä AA:n ehdotukset, hämmentyneisyys väistyi selkeyden tieltä ja AA:n tarjoama onni, tyyneys ja kiitollisuus alkoivat hitaasti juurtua elämääni.

Alkuaikoina oli vaikeaa. Palaverista toiseen sain kuulla, että mikäli aikoisin saavuttaa kestävän raittiuden, minun olisi jotenkin "opittava uskomaan" että mystinen voima vastaa elämästäni ja että minun täytyy "luovuttaa tahtoni" tälle yliluonnolliselle voimalle ja jopa etsiä "hän tahtoaan" minun osalleni.

Olin järkyttynyt ajatuksesta, että raittiuteni hintana olisi omien järkiperaisten vakaumuksieni kieltäminen. Olin epätoivoinen.

Sitten löysin kummin joka näytti minulle oikeat keinot. Hän opetti minulle ensimmäisen askeleen merkityksen ja osoitti minulle, että raittius on mahdollista myös alkoholistille, jonka on mahdotonta hyväksyä, että todellisuus on jotakin sellaista jota se ei selvästikään ole. Itse asiassa, hän kertoi minulle rehellisyyden vaativan sitä, että minkään suhteen ei teeskennellä. Ja että rehellisyydestä ei tingitä missään raitistumisen vaiheessa.

Mutta ollakseni rehellinen, minun on edelleen tutkittava itseäni huolella. Minun on rohkaistava itseäni kaikin voimin näkemään itseni sellaisena kuin olen. Minun täytyy luovuttaa elämäni oman järkeilyni voimille, mikäli haluan mielenterveyteni palautuvan ennalleen. Loppujen lopuksi alkoholistisen hulluuteni ydin oli todellisuuden väärä tulkinta.

Kun "luovutin elämäni" oman järkeilyni korkealle voimalle, mielenvikaisuuteni alkoi vähitellen haihtua.

Ymmärsin, että 12. Askeleen periaatteet voivat ohjata elämäni paremmin kuin omat mielihaluni ja tarpeeni. Kun muutin elämäni askelten periaatteiden mukaiseksi, aiempi alkoholistinen käyttäytymiseni häipyi taustalle.

Luonteeni viat olivat sidoksissa aiemman alkoholistisen elämäni mielitekoihin ja tarpeisiin. Mitä enemmän sidoin käytökseni askelten periaatteisiin, sitä selkeämmin aloin nähdä maailman. Entistä harvemmin huomasin olevani halujeni, vihani ja katumukseni uhri. Tunsin entistä vähemmän syyllisyyttä teoistani ja tunsin vähemmän pelkoa. Tunsin vähitellen vapautta.

Tätä ei olisi voinut tapahtua juopuneena, eikä se olisi koskaan tapahtunut ilman askelten periaatteiden oivaltamista.

Se tapahtui kun vapautunut mieleni ryhtyi käyttämään askelten periaatteita. Tämä on oivallus, josta olen ikuisesti kiitollinen.

## Sheila'n tarina

Tulin toveriseuramme piiriin seitsemän vuotta sitten julistaen olevani ateisti. Olin työskennellyt Englannin kirkon kouluissa useita vuosia joten olin jo tottunut jättämään jumala -osuudet huomiotta. En yhtynyt rukouksiin ja muuhun sellaiseen. Tarvitsin epätoivoisesti apua ja tiesin tarvitsevani AA:n ratkaisua. Ajattelin että voin jatkaa jumala -osuuden ohittamista ja aloin muutin esimerkiksi tyyneysrukouksen alun muotoon "Suotakoon minulle tyyneyttä..."

Kun aloin sitoutua enemmän raitistumiseeni ja AA:n ohjelmaan, kävi ilmeiseksi etten enää voinut jättää noita asioita huomiotta. Ymmärsin, että minun on löydettävä itselleni soveltuvat keinot. Huomasin että ison kirjan luku 4. "Me epäilijät" ja tietyt askeleet "12 & 12" -kirjasta eivät voineet auttaa minua. Koin samoin myös kaikkien jumalaa koskevien termien osalta ja hylkäsini kokonaan käsityksen siitä, että joku voima vastaisi kaikesta ja että sen tarkoituksena olisi pitää minusta huolta.

Joku ehdotti että voisin pitää korkeimpana voimana koko toveriseuraa sellaisena kuin AA ryhmä sitä edustaa. Askeleet kaksi ja kolme muuttuivat yksinkertaisemmiksi. Aloin uskoa että ohjelma voisi ehkä auttaa minua ja seuraavaksi halusin noudattaa sen ehdotuksia ja antaa ohjelman viedä mukanaan. Tämä alkoikin toimia.

Sittemmin aloin ymmärtää paremmin. Tärkeintä oli huomata etten itse voi hallita kaikkea. En pysty hallitsemaan juomistani enkä voi hallita muita ihmisiä, paikkoja, tapahtumia tai mitään minkä elämä eteeni heittää.

Ymmärsin että minulla oli sittenkin uskoa, mutta se ei kohdistunut johonkin mystiseen mieheen taivaassa, vaan luonnon omiin voimiin. Mikäli saan haavan käteeni, se paranee itsestään kunhan pidän haavan puhtaana. Kehoni on täysin työllistetty sen yrittäessä parantua alkoholin aiheuttamista vaurioista. Olen varma, että tämä pätee myös omaan psyykkiseen hyvinvointiini. Toveriseurann jäseniltä saamani varauksettoman tuen ja myötätunnon avulla sekä 12 askeleen työkaluja käyttäen voin antaa paranemisprosessille aidon mahdollisuuden. Se on varmasti itseäni suurempi voima.

## Dean'n tarina

Tulin AA:n piiriin 18. päivä maaliskuuta vuonna 1999. Tullessani olin epätoivoisen hämmentynyt alkoholisti ja ateisti. Heti kun huomasin sanan "jumala" tyyneysrukouksessa, ajattelin että "no niin, en kuulu tänne, tämä on uskonnollinen kultti".

Palaverin vetäjä ensimmäisessä palaverissani sanoi, että minun ei kannata kiinnittää huomiota liikaa tuohon seikkaan ja kertoi, että minun kannattaa käydä palavereissa useammin niin asiat selkiytyvät ajan myötä. Tein niin, koska halusin epätoivoisesti lopettaa juomisen. Opin vähitellen että AA ei ole uskonnollinen yhteisö ja että saan muodostaa oman käsitykseni jumalasta.

Seuraavan neljän vuoden aikana en tehnyt paljon muuta kuin kävin palavereissa ja otin muutamia palvelutehtäviä vastuulleni. Noiden vuosien aikana tulin vain entistä sairaammaksi ja minulla oli vain yksi päätös jäljellä. Joko tappaisin itseni tai pyytäisin itselleni kummin ja ryhtyisin noudattamaan AA:n ohjelmaa.

Löysin kummin ja aloin tutustua askeliin. Epäonnistuin heti toisessa askeleessa. Minulla ei vielä ole ollut mitään ymmärrystä jumala -käsitteestä. Kristitty kummini kertoi ettei hän voi auttaa minua löytämään jumalaa. Sen täytyisi olla oma löytöretkeni.

Perehdyin muihin uskontoihin jotta kukaan ei voisi syyttää minua aiheen väheksymisestä ilman tutkimista. Tutustuin useisiin eri uskontoihin. Pian ymmärsin riittävästi jotta voisin aloittaa seuraavista askelista. Ajattelin että askeliin saattoi sisältyä jotakin tärkeää, en ollut varma mitä, mutta ympärilläni oli paljon raittiita ihmisiä joista voin päätellä että jokin niissä todella toimii.

Käytin kaikkiaan vuoden tutkiessani eri uskontoja ja hengellisiä uskomuksia. Vierailin kirkon tapahtumissa, kokouksissa ja illanvietoissa. Jotkut niistä olivat hyvin houkuttelevia. Buddhalaisuus ja taolaisuus vaikuttivat kiinnostavilta ja tuntuivat sopivan sellaiseen elämäntapaan, jota yritin elää. Mutta aina löytyi jotakin, jota en voinut hyväksyä ja se esti minua sitoutumasta mihinkään uskontoon tai uskomukseen.

Kaiken tämän jälkeen minusta tuntui että olen vain tuhlannut aikaani. AA toverini ja kummini eivät olleet tästä samaa mieltä ja huomauttivat, että olin käyttänyt vuoden ymmärtääkseni, ettei ajatus jumalasta ollut minulle tärkeä.

Kun olin pohtinut asiaa ja nukkunut muutaman yön yli, minulle valkeni että kaikki mitä olin nähnyt ja oppinut kuluneen vuoden aikana, sai minut ymmärtämään että ON TÄYSIN HYVÄKSYTTÄVÄÄ OLLA ATEISTI AA:SSA!

Pidän korkeimpana voimani sitä kiintymystä ja viisautta joita löydän AA palavereista sekä kaikkia niitä kauniita asioita joita näen liikkeessani luonnossa. Minulla ei ole mitään ongelmaa käyttää jumala -sanaa isolla tai pienellä alkukirjaimella. Tehtävänäni AA:ssa on viedä AA:n sanomaa vielä kärsivälle alkoholistille ja tähän sisältyy sellaisen jumaluuden etsiminen joka saattaa toimia.

## Toipuva ateisti

Löysin AA:n toveriseuran koska en pystynyt lopettamaan juomistani ja minun oli pakko saada elämäni takaisin raiteilleen.

Aivan ensimmäiseksi kiinnitin huomiota jumala -käsitteeseen. Tiesin että se olisi minulle ongelmallista. Ajattelin että AA on uskonnollinen kultti ja että joutuisin aivopestyksi ja muuttuisin uskonkiihkoilijaksi. Olin kuitenkin epätoivoinen, enkä tiennyt minne muuallekaan voisoin mennä. Tunsin oloni turvalliseksi palavereissa eivätkä ihmiset siellä olleet tuomitsevia. Heillä näytti olevan samoja ongelmia juomisen suhteen kuin itselläni.

Kuuntelin muita ja aloin jakaa omia kokemuksiani. Jumala -käsite häiritsi minua edelleen. Olen ateisti. Olen silti ollut raittiina siitä alkaen kun tulin AA:hain kuusi vuotta sitten.

Jatkoin palavereissa käymistä ja sain uusia ystäviä. Elämänlaatuni alkoi tuntua paremmalta. Huomasin, että onneni oli kääntynyt parempaan päin ja olosuhteeni olivat parantuneet. Kerroin kummilleni että minusta tuntui kuin minulla olisi suojelusenkeli. Hän kysyi minulta että voisiko kyseessä olla korkeampi voimani tai jopa jumala. Kerroin hänelle että ajattelen sen mieluummin olevan ryhmäomatunto ja ryhmältä saamani tuki.

Tiedän että en olisi pystynyt raitistumaan omin voimin. Elämäni on nyt hyvällä mallilla. Noudatan askelia, otan vastaan palvelutehtäviä, autan tulokkaita ja jaan kokemukseni, voimani ja toivoni. Oman kokemukseni mukaan minun ei tarvinnut löytää jumalaa pysyäkseeni raittiina.

Tämä yksinkertainen ohjelma sopii minulle. Pidän ryhmien monimuotoisuudesta, olemme kaikki erilaisia ja ainutlaatuisia. AA on avoin yhteisö, jossa kolmannen perinteen mukaisesti "ainoa vaatimus AA jäsenyydelle on halu lopettaa juominen"

Ison kirjan lopussa, sen toisessa liitteessä "Hengellinen kokemus" sanotaan: "Kokemuksemme mukaan kenenkään ei tarvitse joutua pulaan ohjelman hengellisen puolen takia. Halukkuus, rehellisyys ja avoin mieli ovat toipumisen ydin. Mutta ne ovat välttämättömiä"

Olen elämäni velkaa AA:lle ja sen jäsenille. Tulin AA:han raitistuakseni, en tullakseni uskoon. En enää ajattele että toveriseuramme on uskonlahko. Minulle se on hengenpelastaja.

*Anonyymi*

## Jumala -käsite

Vaikka kunnioitankin joidenkin AA:n jäsenten uskoa jumalaansa, sellaisena kuin he sen ymmärtävätkin, en voi kuvitella mielessäni taivaassa asuvaa yliluonnollista oliota, jolla on erityisesti miessukupuolelle tyypilliset, inhimilliset piirteet ja joka hallitsee minua ja muita kuin eräänlainen ylin nukketeatterin ohjaaja. Silti minulla ei ole vaikeuksia hyväksyä, että on olemassa minua itseäni suurempia voimia, kuten se voima joka on välttämätön toipumiseni jatkumiseksi. Saatan siis olla agnostikko, epäilijä. En kuitenkaan halua, että minua määritellään joillakin leimoilla, vaikkakin saatan itse tehdä niin sellaisten seurassa, jotka ponnistelevat löytääkseen oman korkeimman voimansa.

AA ryhmän voima on epäilemättä itseäni suurempi ja tämän voiman piiriin kuuluminen on elintärkeää toipumisessani; Aristoteleen sanoin: "Kokonaisuus on enemmän kuin osiensa summa." Päivittäisessä elämässäni AA ryhmän ulkopuolella, erityisesti jumalan sisältävien askelien noudattamisessa, tarvitsen erilaisen käsityksen itseäni suuremmasta voimasta. Isossa kirjassa, sivulla 74 (16. painos), sanotaan: "Me löysimme itsestämme suuren todellisuuden". Päivittäinen mietiskely auttaa minua löytämään kaikkien henkisten ja fyysisten häiriötekijöiden takaa sen syvän tyyneyden ja rauhan joiden avulla pystyn selviytymään päivittäisestä elämästäni (eli "voimaa sen toteuttamiseen", kuten 11. askeleessa sanotaan). Tunnen, että tämä on todellinen luonteeni ja että sellainen on meille kaikille yhteistä. Tämä on minulle se suuri todellisuus, johon isossa kirjassa viitataan. Se on myös sellainen suuri todellisuus johon eivät päde konseptit ja leimat ja joka estää kaikki yritykset sen kuvailemiseen.

*Anonyymi*

# Korkein voimani on maailmankaikkeus

Nimeni on Jon; olen alkoholisti. Olen myös ateisti.

Vuosia sitten ollessani kuntoutuksessa näin tyyneysrukouksen kirjoitettuna liitutaululle niin että sana "Jumala" oli kirjoitettu yhtä isolla kuin koko muu osa rukouksen tekstistä. Kun huomasin että tyyneysrukousta luetaan AA palavereissa, suljin välittömästi silmäni, korvani ja mieleni kaikelta mikä liittyi AA:han. Kävin kymmenissä palavereissa kuntoutukseni aikana enkä muista niistä mitään, en edes kahtatoista askelta.

Kun vuosia myöhemmin palasin AA:han minulla oli ystäviä, jotka kertoivat minulle että voisin käyttää AA palaveria korkeimpana voimanani ja rukouksenani vaikka en uskokaan mihinkään uskontojen jumaliin. Kolmannen askeleen rukouksen kohdalla kapinoin, enimmäkseen siksi että sen kieliasu oli niin vanhanaikaista. Kuinka vuonna 1939 julkaistussa kirjassa käytetään vanhanaikaista englannin kieltä? Joitakin vuosia myöhemmin huomasin kyseisen rukouksen jälkeen lauseen, jossa sanottiin että sanamuodon ei tietenkään tarvitsisi välttämättä olla sama. Ahdasmielisyyteni esti tuon huomaamisen ensin.

Kummini pyysi minua tallentamaan kaikki onnelliset tapahtumat elämässäni, erityisesti ne jotka olin kokenut juomisen lopettamisen jälkeen. Hän ajatteli että tämä voisi johdattaa minut hyväksymään rakastavan jumalan. Minulle ne olivat silti vain onnekkaita sattumia. Oma korkein voimani kuitenkin alkoi kehittyä. Siinä ei ollut mitään uskonnollista. Hyväksyin itseni hyvin mitättömänä olentona osana massiivista ja mahtavaa maailmankaikkeutta. Tämä sopi minulle hyvin.

Pystyin suoriutumaan AA:n askelista maailmankaikkeus korkeimpana voimanani. "Rukoilen" yhä, mutta en mitään uskontojen jumalaa. "Rukoukseni" on tyyni hetki jolloin voin arvioida mitä tahansa mielessäni olevaa asiaa ja lopettaa pitämästä kyseistä asiaa maailman suurimpana ongelmana.

Kaiken tämän edessä ymmärrän, etteivät minun ongelmani enkä minä itsekään ole kaikkein tärkeintä maailmankaikkeudessa.

Palavereissa tapaamani ihmiset yrittävät joskus johdatella minua uskontojen tarjoaman korkeimman voiman ääreen, mutta olen 100 % tyytyväinen siihen, mitä minulla jo on.

Muiden lailla minäkin tunnen olevani velkaa Bill W:lle ja Tohtori Bobille. Olen myös tyytyväinen siihen työhön jota Jimmy B. teki ison kirjan tekstin muotoilussa.

On kulunut vuosia viimeisestä ryypystäni, olen onnellinen ja tyytyväinen. Kaikki on toveriseuran ansiota.

# Johnny'n tarina

Olen alkoholisti ja ateisti ja kirjoitan tätä kaltaisilleni: ateisteille, agnostikoille ja heille jotka vielä etsivät omaa tietään.

Olen ateisti nyt ja kaikki merkit viittaavat siihen, että pysyn ateistina kuolemaani saakka. Kunnioitan toisten oikeutta löytää minkä tahansa voiman tahansa jota he tarvitsevat päästäkseen eroon itsekeskeisyytensä taakasta ja odotan että hekin vastavuoroisesti sallivat minun tehdä samoin.

Ateistisen maailmankatsomuksen löytäminen on joillekin meistä yksi niistä harvoista rehellisistä henkisistä kokemuksista joita koskaan tulemme saavuttamaan. Mielemme saattaa olla avoimempi kuin voimme uskoakaan. Olen osallistunut lukuisiin AA palaverihin ja yksi aihe nousee aina esiin: ne monet kertomukset alkoholisteista jotka ovat löytäneet oman paikkansa elämässään. On hyvä huomata että se on löytynyt nimenomaan AA:ssa ja että jokaiseen näihin tarinoihin sisältyy kieltäminen, antautuminen ja hyväksyntä.

Mikäli olet ateisti tai sinulla on vahvasti agnostinen mielenlaatu kuten minullakin, on mahdollista että mennessäsi palaveriin näet AA:n askeleet kirjoitettuna seinälle ja haluat huutaa, nauraa tai kävellä heti takaisin ulos. Ihmiset ovat kertoneet minulle tarinoitaan jumalasta, autuudesta, rakkauden voimasta ja älykkästä luojasta. Sanon heille että uskon matematiikkaan. Jotkut heistä tuijottavat minua epätoivoisina. Usein minulta on kysytty: ”Luulet siis olevasi maailmankaikkeuden tärkein olento?”. Vastaan heille: ”Päinvastoin, olen yksi kaikkein vähäpätöisimmistä, kosmisessa mittakaavassa tuskin olen olemassa” Kun mikä tahansa aine pilkotaan osiinsa, lopulta päädytään siihen mitä tiedemiehet kutsuvat kvarkiksi - alkeishiukkaseen jota pidetään jakamattomana. Se on kiehtovaa, ihmeellistä, kunnioitusta herättävää ja se saa nöyrytymään. Pidän nöyryyttä AA:n tärkeimpänä hengellisenä periaatteena.

Yritin kokeilla AA:n tarjoamaa ratkaisua vuosia sitten. Poistuin erään palaverin jälkeen, join itseni humalaan ja pysyin juovuksissa vielä vuoden verran. Tämä vuosi oli niin täynnä pelkoa ja rappiota että se sai aiemman yhdeksän vuotta kestäneen juopotteluni tuntumaan lasten leikiltä. Kun olin saanut tarpeekseni elämästäni ja ihmisistä ja ihmiset ympärilläni olivat saaneet tarpeekseen minusta, avasin jälleen sen ainoan oven, joka oli minulle avoin: Palasin AA:n piiriin.

Ensimmäisessä palaverissani paluuni jälkeen en olisi välittänyt vaikka itse jumala olisi ollut palaverin vetäjänä. Aioin jäädä ja jäinkin AA:n piiriin, ja elleivät levottomat ajatukseni yliaktiivisessa mielessäni käy liian sekaviksi, aion pysyä raittiina AA:ssa joka päivä, jokaisena vuorokauden 24 tuntina, yhden tunnin kerrallaan. Käsittääkseni maailmassa, AA mukaan lukien, on tilaa kaltaisilleni ihmisille jotka eivät koe uskonnollista uskoa tarpeelliseksi ja että me emme enää ole uskovien ihmisten mielestä liian omalatuksia. Usko ei ole mitään sellaista jonka voit ostaa valmiina supermarketista. Joko uskot tai et. Ja ellet usko, lopeta huolehtiminen. Voit silti säilyä raittiina.

Onko jumala olemassa vai ei. Sillä ei ole merkitystä. AA:ssa huomaamme että emme ole täydellisiä. Voimme muuttua ja meidän tuleekin muuttua. Tarkoituksenamme ei ole pelkkä raitistuminen, vaan elää elämäämme niin että voimme olla avuksi muille. Uskon että olemassaoloni on sattumaa. En kuitenkaan ole täällä yksin ja niin kauan kuin omat kvarkkini pysyvät kasassa, tarkoituksenani tällä avaruudessa kiitävällä planeetalla on antaa toisille ihmisille kaikki se, mihin vain kykenen.

Tämä pitää minut raittiina. Aamen.

# Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellemme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

# Kaksitoista perinnettä

1. Yhteisen menestyksemme tulisi olla ensi sijalla, henkilökohtainen toipuminen riippuu AA:n yhtenäisyydestä.
2. Ryhmämme tarkoituksena varten on olemassa vain yksi perusarvovalta - rakastava Jumala sellaisena kuin Hän saattaa ilmaista itsensä ryhmämme omassatunnossa. Johtajamme ovat vain uskottuja palvelijoita - he eivät hallitse.
3. Ainoa vaatimus AA jäsenyydelle on halu lopettaa juominen.
4. Jokaisen ryhmän tulisi olla itsenäinen, paitsi toisia ryhmiä tai koko AA:ta koskeissa asioissa.
5. Jokaisella ryhmällä on vain yksi päätarkoitus - viedä sanomansa vielä kärsiville alkoholisteille.
6. AA-ryhmän ei tulisi milloinkaan ryhtyä takaajaksi tai rahoittajaksi eikä lainata AA:n nimeä millekään sukulaisjärjestölle eikä ulkopuoliselle yritykselle, etteivät raha-asioita, omaisuutta ja arvovaltaa koskevat pulmat vierottaisi meitä päätarkoituksestamme
7. Jokaisen AA-ryhmän tulisi olla täysin omavarainen ja torjua ulkopuoliset avustukset.
8. AA:n tulisi aina säilyä ei-ammattimaisena, mutta toimistomme voivat palkata erikoistyöntekijöitä.
9. AA:ta sellaisenaan ei saisi koskaan organisoida, mutta voimme muodostaa palveluelimiä tai toimikuntia, jotka ovat välittömästi vastuussa niille, joita palvelevat.
10. AA ei ota kantaa ulkopuolisiin kysymyksiin; sen takia AA:n nimi ei saisi milloinkaan tulla vedetyksi julkisiin kiistoihin.
11. Ulospäin suuntautuva toimintamme pohjautuu pikemminkin vetovoimaan kuin huomion herättämiseen; meidän tulee aina ylläpitää henkilökohtaista nimettömyyttä lehdistön radion, television ja elokuvan piirissä.
12. Nimettömyys on perinteittemme henkinen perusta, aina muistuttaen meitä asettamaan periaatteet henkilökohtaisten seikkojen edelle.