

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen
- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

Kaksitoista askelta ehyempään
aikuisuuteen
- Opas Kristus-keskeisen parantumisen
tielle, 1996; Juva, WSOY

KAKSITOISTA ASKELTA

TAVOITE	ASKEL	ASKEL
Rauha Jumalan kanssa	1. askel: tajuamme rikkinäisyytemme.	Myönsimme voimattomuutemme Jumalasta erossa elämisen seurauksiin nähden — ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
	2. askel: meissä syntyy usko.	Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
	3. askel: päätämme antaa Jumalan huolehtia elämästämme.	Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan — sellaisena kuin Hänet käsittimme.
Rauha itsemme kanssa	4. askel: tarkastelemme itsämme	Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
	5. askel: tunnustamme	Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
	6. askel: muutummme sisäisesti eli teemme parannuksen.	Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
	7. askel: puhdistumme.	Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
Rauha muiden kanssa	8. askel: tarkastelemme ihmissuhteitamme ja valmistaudumme hyvittämään tekomme.	Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
	9. askel: hyvitämme väärät tekomme.	Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
	10. askel: jatkamme toipumisprosessia.	Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
Rauhan ylläpitäminen	11. askel: keskitymme rukoukseen ja mietiskelyyn.	Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsittimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
	12. askel: alamme toimia.	Koettuumme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman myös toisille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

JA HENGELLISET MENETELMÄT

RAAMATUNTEKSTI	MENETELMÄ
Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)	Myöntäminen
Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).	Kääntymys
Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjellisellä tavalla. (Room. 12:1.)	Kääntymys
Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).	Tunnustaminen
Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).	Tunnustaminen
Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).	Tunnustaminen
Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).	Katumus
Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luuk. 6:31).	Hyvittäminen
Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.)	Hyvittäminen
Joka luulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).	Säilyttäminen
Antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).	Rukous
Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)	Avun antaminen

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen
- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- William Griffith Wilsonin (Bob W) ja tohtori Robert Holbrook Smithin (tohtori Bob) yhdessä perustama liike AA (Alcoholics Anonymous, Nimettömät Alkoholistit) aloitti toimintansa 10.6.1935
- Bob W koki sairaalassa (12/34) ollessaan hengellisen kokemuksen, joka vei hänen juomishimonsa
- 1939 (4 vuotta myöhemmin) Bob W ja tohtori Bob julkaisivat kirjan Alcoholics Anonymous (suom. nimettömät Alkoholistit), jossa esitellään 12 askelta ja niihin perustuva hengellinen ohjelma, jonka tavoitteena on toipuminen alkoholismista

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Englannissa syntynyt Oxford-ryhmä ja sen amerikkalainen johtaja, episkopaalisen kirkon pappi Samuel Moor Shoemaker jr, vaikuttivat voimakkaasti siihen, että AA-liike kehittyi kristilliselle pohjalle.
- Bob W ja tri Bob osallistuivat Oxford-ryhmän kokouksiin ja kehittivät AA-ohjelman paljolti niiden pohjalta (mm. polvirukoukset jäivät pois)
- Oxford-liike syntyi 1920-1930-luvulla vastareaktiona ensimmäistä maailmansotaa seuranneeseen uskonnonvastaiseen liikkeeseen
- Oxford-ryhmä halusi sytyttää elävän uskon haaleaksi laitostuneeseen kirkkoon; kokoontuivat kodeissa ja hotelleissa yhdistäen uskon harjoittamisen ja yhteiset ateriat

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Oxford-ryhmän opetukset:
- 1. Ihminen on syntinen
- 2. Ihminen voi muuttua
- 3. Tunnustaminen on muutoksen edellytys
- 4. Muuttunut ihminen elää suorassa yhteydessä Jumalaan
- 5. On taas ihmeiden aika
- 6. Niiden, jotka ovat muuttuneet, tulee auttaa muitakin muuttumaan

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Oxford-ryhmän viisi toimintaohjetta:
 - 1. Jumalalle luovuttaminen
 - 2. Jumalan opetuksen kuunteleminen
 - 3. Johdatuksen seuraaminen
 - 4. Hyvittäminen
 - 5. Tunnustuksen ja todistuksen yhteinen jakaminen

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- "Ajatuksensa itsetutkiskelusta, luonteenvirheiden myöntämisestä, väärin tekojen korjaamisesta ja muiden kanssa työskentelystä alkuaikojen AA sai suoraan Oxford-ryhmiltä ja Sam Shoemakerilta, niiden silloiselta johtajalta Amerikassa."
- (AA tulee täysi-ikäiseksi, Suomen AA-kustannus ry, Helsinki, 1977, 49-50)

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Toipuminen perustuu suhteeseen rakastavaan Korkeimpaan Voimaan, Jumalaan, joka henkilöityy Jeesuksessa Kristuksessa
- Paraneminen on mahdollista
- Jokainen voi kokea pääsevänsä jossakin määrin eroon riittämättömästi hoivaa antaneen elinympäristön tuhoisasta vaikutuksesta
- Kun haavamme paranevat, meistä tulee terveesti toimivia yhteisön jäseniä
- 12 askeleen ohjelman noudattaminen auttaa meitä pitämään kiinni siitä perintöoikeudesta, joka meille meistä välittävän Jumalan lapsina kuuluu

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Olemme luodut Jumalan kuvaksi ja saaneet vapaan tahdon
- 12 askeleen matkan tarkoitus on herättää meidät ymmärtämään, mitä Jumalan armo on ja tarjota meille mahdollisuus elää rauhallista ja antoisaa elämää
- 12 askeleen opettelun myötä arvottomuuden, ahdistuksen ja huonommuuden tunteet vähenevät, hengellinen elämämme vahvistuu ja alamme toimia oikein.
- Kun suhde Jumalaan tulee meille tärkeäksi, meidän ei tarvitse enää hakea pakonomaisen kiihkeästi kanssaihminen hyväksyntää. Huomiomme valtaa sen sijaan lupaus uudesta elämästä Kristuksen yhteydessä.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Ymmärrämme miten tärkeää on kohdata itsensä rehellisesti ja panna luottamuksensa Jeesukseen Kristukseen.
- 12 askeleen ohjelma tarjoaa mahdollisuuden kasvaa irti vaikean kotiympäristön haittavaikutuksista.
- 12 askeleen ohjelma ei ole sidoksissa mihinkään yksittäiseen uskontoon tai uskonsuuntaan. Se auttaa meitä löytämään itsestämme hengellisen puolen ja syventämään sitä.
- 12 askeleen ohjelma on toipumisohjelma erilaisista riippuvuuksista, hallitsemattomista tai pakonomaisista käyttäytymismalleista.
- Kirjassa Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen yhdistyvät viisaiksi koetut Raamatun totuudet ja toimiviksi todetut 12 askeleen ohjelmaan liittyvät periaatteet.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- 12 askelta ehyempään aikuisuuteen-ohjelma on tarkoituksenmukaisesti toteutettuna syvällekäyvä prosessi, jossa Jumala saa parantaa ihmisen vaurioituneet tunteet.
- Kristittyinä uskomme, että Jumala kertoo jokaista ihmistä koskevasta suunnitelmastaan Raamatussa.
- 12 askeleen soveltaminen omaan elämään rikastuttaa Jumala-suhdetta. Erityisen tehokkaita askeleet ovat, kun ne yhdistetään tavallisiin kristillisiin käytäntöihin, kuten rukoukseen, hiljentymiseen ja Raamatun lukemiseen.
- Huomaamme Raamatun tekstin ihmeellisesti parantavan ja avartavan kykyämme ymmärtää, mihin askelilla pyritään.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- 12 askeleen toipumisohjelma on hengellinen matka. Se johtaa meidät hämmennyksestä ja murheesta rauhan ja levon kokemiseen – päivä kerrallaan.
- Monenlaisia muutoksia on odotettavissa, mutta ne eivät tapahdu yhtäkkiä.
- Prosessi vie aikaa ja kysyy kärsivällisyyttä.
- Jumala juurruttaa meihin oman aikataulunsa mukaan luonteenlujuutta, joka syntyy vain terveestä suhteesta häneen.
- Meillä voi olla itsetuhoisia tapoja tai käyttäytymistottumuksia, jotka pitää korjata.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Kaaottisissa lapsuuden olosuhteissa kehittelimme itsellemme käyttäytymismalleja, jotka nyt aikuistuttuamme tuhoavat mahdollisuutemme selviytyä elämästä aikuisen tavoin.
- Koska kotimme ilmapiiri oli tukahduttava tai tunneköyhä, totuimme kieltämään tuskamme ja pahan olomme.
- Tunsimme usein tarvetta salata tunteemme ja lukita kaiken sisäämme.
- Opimme että omien mielihalujen ja tarpeittemme ilmaiseminen herätti muissa torjuntaa. Torjunta puolestaan synnytti meissä riittämättömyyden tunteita.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Meidän on ehkä vaikea ilmaista nykyisessä elinympäristössämme avoimesti tuskaa, pelkoa, vihaa tai kaipausta.
- Tukahdutamme todelliset tunteemme, koska tarkastelemme ympäristöämme yhä samalla tavalla kuin lapsena.
- Jos ilmaisemme tarpeemme avoimesti, otamme sen riskin, että tulemme torjutuksi.
- Välttyäksemme torjunnalta saatamme korvaukseksi menetetyistä tunteista yrittää liikaa.
- Takerrumme ehkä liiaksi ihmissuhteisiin, seurakuntaan tai työpaikkaan. Tai sitten piilotamme todelliset tunteemme ylenmääräiseen työntekoon, ylensyöntiin tai mielialaan vaikuttavien aineiden kuten huumeiden tai alkoholin väärinkäyttöön.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Paranemisprosessi alkaa, kun katsomme itseämme rehellisesti peilistä.
- Oivallamme, että elämämme on epäjärjestyksessä, koska olemme valmistautumattomia aikuisiin ihmissuhteisiin ja aikuisen velvollisuuksiin.
- Jumala on antanut meille kyvyn tehdä valintoja.
- Meillä on valittavana monta tapaa suhtautua ihmisiin ja elämäntilanteisiin.
- On tärkeää, että alamme tietoisesti luopua lapsuudessa saamistamme vääränlaisista käsityksistä ja rupeamme opettelemaan uudenlaista käyttäytymistä, joka antaa meille enemmän.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Muuttuminen vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja lujaa luottamusta Jumalan periaatteisiin ja toimintatapoihin.
- Uskonnollinen kokemus ei ole mikään taikasauva, jota heilauttamalla menneisyyden kipu ja vaikutukset pyyhkiytyisivät pois.
- Usko antaa voiman elää Jumalan tahdon mukaan.
- Toisinaan kristityt, jotka tulevat perheestä, jossa on taipumusta riippuvuuskäyttäytymiseen, tuntevat kirkon tuomitsevan heidät häpeään. Ehkä heillä siksi ei ole kiinnostusta etsiä tätä toipumisen mahdollisuutta.
- Onnettomuudekseen moni pelkää, että jos hän myöntää olevansa epätäydellinen, hän ei olekaan kelpo kristitty.
- Tosiasiassa vajavuuden myöntäminen merkitsee vain sitä, että tarvitsee Jumalaa, eikä siinä ole mitään pahaa.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Todellinen paraneminen alkaa kun rupeamme noudattamaan niitä hengellisiä periaatteita, jotka sisältyvät 12 askeleeseen.
- Todellinen paraneminen alkaa, kun tunnustamme, että tarvitsemme apua, lohdutusta ja rohkeutta voidaksemme kohdata ongelmamme.
- Toteuttaessamme askelia ja pyytäessämme Jumalalta apua, meille selviää paljon asioita, jotka koskevat kielteistä ja tukahdutettua luontoamme.
- Pyydämme Jumalan apua uskaltaaksemme kohdata vanhat tottumuksemme, muuttumisemme ja paranemisemme pääsee alkuun.
- Opimme katsomaan pelkäämättä ”varjoamme” – sitä osaa itsestämme, jonka näkemistä olemme pitkään vältelleet.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Jumalan armon kannattelemana huomaamme kielteisen käyttäytymisemme, esim. ihmisten mielistelyn, vihantunteiden tukahduttamisen, pakonomaisen ajattelun tai epäasiallisen seksuaalikäyttämisen muuttuvan.
- Kun elämme Kristuksen yhteydessä, voimme määrittää itsellemme uudet rajat ja nähdä, että ”kaikki on mahdollista” niille, jotka rakastavat Jumalaa.
- Jumalan tuomio: saamme mitä ansaitsemme
- Jumalan armahdus: emme saa mitä ansaitsemme
- Jumalan armo: saamme enemmän kuin ansaitsemme

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- 12 askeleen ohjelma voi olla apuväline, joka lievittää kärsimystämme, täyttää tyhjiytemme ja auttaa meitä kokemaan Jumalan läsnäoloa laajemmin elämässämme.
- Näin vapautuu käyttöömme ennen kokematon voimaa, rakkautta ja iloa.
- Toteutamme ohjelmaa omaan tahtiin, omalla tavallamme. Emme tarvitse siihen muuta kuin avoimen mielen. Prosessi etenee, kun Jumalan Pyhä Henki toimii meissä.
- Jos seuraamme askelia uskollisesti, huomaamme, että moni asia meissä paranee: tietoisuutemme, herkkyytemme, kykymme rakastaa ja olla vapaa.
- Voimme kokea hämmästyttävää hengellistä ja henkistä kasvua.

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- AAn kolmen ensimmäisen askeleen tavoite on tehdä rauha Jumalan kanssa.
- AA1: Myönsimme voimattomuutemme Jumalasta erossa elämisen seurauksiin nähden – ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
- Raamatun hengellisenä menetelmänä on myöntäminen, sen myöntäminen, että tajuamme rikkinäisyytemme.
- Raamatuntekstissä sanotaan: ” Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18)

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen - Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle

- Ensimmäisen viikon kysymykset ja tehtävät:
 1. Mikä henkilökohtainen tarve sai sinut kiinnostumaan 12 askeleen ohjelmasta?
 2. Kerro miten sinulla on tapana rukoilla, lukea Raamattua tai hiljentyä?
 3. Kuvaile tämänhetkistä hengellistä tilaasi
 4. Palauta mieleesi jokin kipeä tapahtuma lapsuudestasi
 5. Miten käyttäytyt korvataksesi tai peittääksesi epämiellyttävät tunteesi?
 6. Miten oma uskonnollinen taustasi on vaikuttanut siihen, että olet halunnut kieltää parantumisen tarpeesi?
 7. Millaisia haitallisia käyttäytymismalleja näet omassa varjossasi?

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY