

AKCIÓBA LÉPÜNK

Elkészítettük személyes leltárunkat – mit kezdünk most vele? Új magatartásmódot, újfajta kapcsolatot próbáltunk kialakítani Teremtőnkkel, és felismerni utunkon az akadályokat. Beismertünk bizonyos hibákat, nagy vonalakban megállapítottuk, mi a baj, megjelöltük személyes leltárunk gyenge pontjait. Ezek azok, amiket ki kell selejteznünk. Ez határozott cselekvést követel tőlünk, melynek végeredménye az lesz, hogy Isten, önmagunk és egy embertársunk előtt beismerjük hibáink valódi természetét. Ez elvezet bennünket az előző fejezetben leírt felépülési program *Ötödik Lépéséhez*.

Ez nehéz lehet, különösen az, hogy egy másik emberrel beszéljük meg hibáinkat. Azt gondoljuk, éppen elég volt beismerni őket saját magunknak. Kétséges, hogy ez így van-e. A gyakorlatban általában úgy találjuk, hogy a magunkban elvégzett önvizsgálat nem elégséges. Sokan úgy gondoltuk, hogy még tovább kell mennünk. Könnyebb lesz beszélnünk önmagunkról egy másik emberrel, ha felfogjuk ennek nyomós okait. A legfontosabb ok, hogy amennyiben átugorjuk ezt a létfontosságú lépést, nem biztos, hogy le fogjuk tudni győzni az ivást. Új tagjaink időről időre megkísérelték, hogy életük bizonyos tényeit titokban tartsák. Megpróbálván elkerülni ezt a megalázó élményt, könnyebb módszerekhez fordultak. Szinte kivétel nélkül az

ivásnál kötöttek ki. Mivel a program többi részét be-tartották, csodálkoztak, miért is vallottak kudarcot. Úgy gondoljuk, azért, mert sosem végezték el a lelki nagytakarítást. A számvetést ugyan elvégezték, de a legrosszabb portékákból mégiscsak megtartottak néhányat. Csak *gondolták*, hogy megszabadultak az ego-izmustól és a félelemtől; csak *gondolták*, hogy alázatos-sá váltak. Nem tanulták meg az alázat, a félelemtől való mentesség és az őszinteség olyan fokát, amit mi szükségesnek tartunk, mindaddig, amíg el nem mondták valakinek *egész* élettörténetüket.

Az alkoholista sokkal inkább, mint mások, kettős életet él. Nagy színész. A külvilágnak színpadi karakterét mutatja. Azt szeretné, ha barátai *ezt* látnák. Szeret jó hírnévnek örvesteni, de a lelke mélyén érzi, hogy ezt nem érdemli meg.

Ez az ellentmondás ivászatai során egyre súlyosabbá válik. Amikor tudata kitisztul, undorral gondol bizonyos, csak homályosan felsejlő epizódokra. Ezek az emlékek rémálomként kísértik. Retteg már a gondolatától is, hogy valaki esetleg látta őt. Amilyen gyorsan csak tudja, mélyen magába temeti ezeket az emlékeket. Abban reménykedik, hogy sohasem kerülnek napvilágra. Állandó feszültségben és félelemben él, ami azután további ivásra készíti.

A pszichológusok hajlanak afelé, hogy egyetértse-nek velünk. Dollárezreket költöttünk orvosi vizsgálatokra. Kevés olyan esetről tudunk, amikor valóban esélyt adtunk ezeknek az orvosoknak. Ritkán mondtuk el nekik a teljes igazságot, és ritkán követtük a

tanácsaikat is. Nem voltunk hajlandók őszinték lenni ezekkel az együtt érző emberekkel, és nem voltunk őszinték másokkal sem. Nem csoda, hogy az orvosok többségének rossz véleménye van az alkoholistákról és felépülési esélyeikről.

Kell, hogy valakivel teljesen őszinték legyünk, ha sokáig és boldogan szeretnénk élni ezen a világon. Helyes és természetes, hogy jól meggondoljuk, mielőtt kiválasztjuk a személyt vagy személyeket, akivel meg tesszük ezt az intim és bizalmas lépést. Azok közülünk, akik olyan vallási felekezethez tartoznak, amely előírja a gyónást, olyan kijelölt személyt keressenek – és természetesen ennek szívesen tesznek eleget –, akinek kötelessége meghallgatni őket. Ha nem is kapcsolódunk egyházhoz, akkor is jó választás lehet, ha egy vallás felszentelt képviselőjével beszélünk. Gyakran tapasztaljuk, hogy az ilyen emberek gyorsan felfogják és megértik problémánkat. Természetesen olyanokkal is találkozhatunk, akik nem értik meg az alkoholistákat.

Ha nem tudjuk vagy nem akarjuk ezt tenni, akkor keressünk ismerőseink között egy titoktartó, megértő barátot. Talán orvosunk vagy pszichológusunk lehet ez a személy. Lehet családtag is, de nem tárhatunk fel a feleségünk vagy a szüleink előtt semmi olyasmit, ami megbántja és boldogtalanná teszi őket. Nincs jogunk saját bőrünket a mások kárára menteni. Történetünk ezen részeit olyan valakinek meséljük el, aki meg tudja érteni, de a dolog személyesen nem érinti. A szabály az, hogy szigorúnak kell lennünk önmagunkkal, de mindig tapintatosnak másokkal szemben.

Annak ellenére, hogy nagy szükségünk van arra, hogy valakivel beszéljünk saját magunkról, előfordulhat, hogy a környezetünkben nem találunk erre alkalmas személyt. Ha ez a helyzet, akkor ezt a lépést elhalaszthatjuk, de úgy, hogy teljesen készen állunk arra, hogy az első adandó alkalommal megtegyük. Azért hangsúlyozzuk ezt, mert nagyon fontos számunkra a megfelelő személy kiválasztása. Fontos, hogy az illető képes legyen titkot tartani, hogy teljességgel megértse és elfogadja azt, amit éppen teszünk, és hogy ne próbálja megváltoztatni tervünket. De ez nem lehet ürügy a halogatásra.

Amikor eldöntöttük, ki legyen az, aki meghallgatja történetünket, nem vesztegetjük az időt. Kész az írásos számvetés, és felkészültünk egy hosszú beszélgetésre. Magyarázzuk meg partnerünknek, mit szándékozunk tenni, és hogy miért kell ezt tennünk. Az illetőnek tisztában kell lennie azzal, hogy számunkra ez élet-halál kérdése. Legtöbben, ha így fordulunk hozzájuk, örömmel fognak segíteni. Bizalmunk megtiszteltetés számukra.

Félretesszük büszkeségünket, és belevágunk. Megvilágítunk minden jellembeli fonákságot, a múlt minden sötét rejtekét. Ha semmit el nem titkolva tesszük meg ezt a lépést, az nagy örömeinkre szolgál. A világ szemébe tudunk nézni. Tökéletes békét és megkönnyebbülést élhetünk át. Félelmünk eltűnik. Kezdjük érezni Teremtőnk közelségét. Lehet, hogy már addig is hittünk bizonyos fokig a spiritualításban, de most spirituális *élményben* lesz részünk. Gyakran nagyon

intenzíven érezzük ivási problémánk megszűnését. Úgy érezzük, kéz a kézben haladunk a Világmindenség Szellemével az élet széles útján.

Hazatérve keresünk egy helyet, ahol nyugodtan tölthetünk egy órát, alaposan átgondolva mindazt, amit végeztünk. Szívünk mélyéből köszönetet mondunk Istennek, hogy immár jobban ismerjük őt. Levesszük ezt a könyvet a polcra, és kinyitjuk a Tizenkét Lépésnél. Figyelmesen átolvasva az első öt lépést föltesszük magunknak a kérdést, nem hagytunk-e ki valamit, mert most építjük meg azt a kaput, melyen átjutva végre szabad emberré válunk. Elégge megbízható munkát végeztünk? Helyükön vannak vajon az építőkövek? Nem fukarkodtunk-e a cementtel az alapozásnál? Nem próbáltuk-e homok nélkül keverni a maltert?

Ha ezekre a kérdésekre kielégítő választ tudunk adni, akkor a *Hatodik Lépés*re irányíthatjuk figyelmünket. Hangsúlyoztuk, hogy a hajlandóság elengedhetetlen. Készen állunk-e immár arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindattól, amit kifogásolhatónak ismertünk el? Megszabadíthat-e már mindezekről – minden egyes hibától? Ha még mindig ragaszkodunk valamihez, ha nem akarjuk elengedni, akkor kérjük Istent, hogy segítsen hajlandóvá válnunk.

Ha mindezeket megtettük, valami ilyesfélét mondunk:

– Teremtőm, készen állok mindenestől – a bennem levő jóval és rosszal együtt – a Tiéd lenni. Kérlek, szabadíts meg minden olyan jellemhibámtól, amely útjában áll annak, hogy Neked és embertársaimnak hasz-

nára legyek. Adj nekem erőt, hogy kilépve innen akaratod szerint cselekedhessem. Ámen. – Ezzel megtettük a *Hetedik Lépést*.

Most pedig akcióba kell lépnünk, mert különben rájövünk, hogy „a hit tettek nélkül halott”*. Nézzük most a *Nyolcadik* és a *Kilencedik Lépést*! Megvan a listánk mindazokról, akiknek kárára voltunk, és akiknek készek vagyunk jóvátételt nyújtani. Ezt a listát akkor állítottuk össze, amikor leltárt készítettünk. Szigorú önbírálatnak vetettük alá magunkat. Most az érintettekhez fordulunk, és helyrehozzuk a múltban okozott kárt. Megkíséreljük, hogy elsöpörjük mindazt a törmeléket, ami azért gyülemlett fel, mert a magunk feje után akartunk menni, és mi akartuk rendezni az előadást. Ha nincs meg ehhez a hajlandóságunk, imádkozunk érte. Emlékezzünk rá, az elején megegyeztünk abban, *hogy bármit megteszünk az alkohol legyőzése érdekében*.

Lehet, hogy még mindig bizalmatlanok vagyunk. Végignézzük a munkatársak és a barátok névsorát, akiket bántottunk, és néhányukban nem bízunk meg annyira, hogy spirituális alapon közeledjünk hozzájuk. Nyugodjunk meg, vannak, akiknek egyáltalán nem szükséges és talán nem is helyénvaló hangsúlyoznunk a spirituális jelleget, amikor először próbálunk kapcsolatba lépni velük. Ezzel ellenérzést válthatunk ki belőlük. Egyelőre életünket próbáljuk rendbe hozni. De nem ez a végcélunk. Igazi célunk, hogy alkalmassá váljunk Isten és környezetünk legmesszebbmenő szolgálatára.

* Szent Jakab levele 2,26.

Nem túl bölcs dolog kapcsolatot keresni valakivel, aki még mindig szenved az általunk okozott sérelmekről, és bejelenteni neki, hogy vallásosak lettünk. A ringben ezt úgy hívják, hogy odatartja az állát. Miért adjunk lehetőséget arra, hogy fanatikusnak vagy unalmas hit-térítőnek bélyegezzenek minket? Ezzel tönkretehetjük annak a lehetőségét, hogy a jövőben üzenetünk hasznos legyen. Emberünkben azonban mindenképpen jó benyomást keltünk, ha őszintén kívánjuk jóvátenni a rosszat. A jó szándék kinyilvánítása jobban fölkeltheti érdeklődését, mint ha spirituális élményeinkről beszélünk neki.

Ezt nem ürügyként használjuk azért, hogy megkerüljük az Isten-témát. Ha jó célt szolgál, hajlandók vagyunk tapintatosan és józan megfontolással tudtul adni meggyőződésünket. Itt fölvetődik a kérdés, hogyan közelítsünk valakihez, akit gyűlöltünk? Előfordulhat, hogy ő többet ártott nekünk, mint mi neki; és bár mi már jobb érzéssel viseltetünk iránta, még mindig nem nagyon akaródzik beismerni a hibáinkat. Nekirugaszkodunk, még ha általunk nem kedvelt személyről van is szó. Nehezebb dolog ellenséghez fordulni, mint baráthoz, de rájövünk, hogy sokkal jótékonyabb hatással van ránk. Segítőkész és megbocsátó hangulatban megyünk hozzá, megvalljuk, hogy egykor rossz érzésekkel viseltettünk iránta, és kifejezzük megbánásunkat.

Semmi körülmények között nem kritizálunk és nem vitatkozunk. Csak annyit mondunk neki, hogy soha nem fogjuk tudni túltenni magunkat az iváson, amíg nem teszünk meg mindent, hogy tisztázzuk a múltat.

Azért jöttünk, hogy a magunk háza táján tegyünk rendet, mert megértettük, hogy semmi érdemlegeset nem érhetünk el addig, amíg ezt meg nem tettük. Sohase mondjuk meg, hogy ő mit tegyen. Az ő hibáiról nem beszélünk, maradunk a magunk dolgánál. Ha viselkedésünk higgadt, őszinte és nyílt, az eredmény megelégedésünkre szolgál.

Tíz esetből kilencnél váratlan dolog történik. Előfordulhat, hogy az illető, akit fölkerestünk, beismeri a saját hibáit, és így az évek óta tartó ellenségeskedés egy óra alatt szertefoszlik. Ritkán fordul elő, hogy nem érünk el kielégítő eredményt. Van, hogy korábbi ellenségeink elismerően szólnak arról, amit teszünk, és sok szerencsét kívánnak. Néha segítségüket is följánlják. De az sem számít, ha valaki kidob minket az irodájából. Mi kimutattuk jó szándékunkat, megtettük a magunkét. Másra nincs szükség.

A legtöbb alkoholistának vannak adósságai. Nem bujkálunk hitelezőink előtt. Amikor elmondjuk nekik, mi a szándékunk, nem titkoljuk italozásunkat. Általában úgyis tudnak róla, akár hisszük, akár nem. Nem félünk feltárni alkoholizmusunkat, attól tartva, hogy ez anyagi hátrányt jelenthet. Ha így teszünk, néha a legkönyörtelenebb hitelező is meglepetést okoz. A lehető legjobb megállapodást köthetjük meg, ha a tudomásunkra hozzuk, hogy sajnáljuk a dolgot. Az italozásunk miatt halogattuk a fizetést. Mindent meg kell tennünk azért, hogy ne féljünk többé a hitelezőktől, mert valószínűleg inni fogunk, ha félünk a szemükbe nézni.

Elképzeltető, hogy olyan bűncselekményt követünk el, ami miatt, ha a hatóságok tudomására jutna,

börtönbe kerülénk. Előfordulhat, hogy anyagi helyzetünk nem teszi lehetővé, hogy jóvátegyük a dolgot. Már bevallottuk egy valakinek, akiben megbíztunk, de biztosan börtönbe kerülénk vagy elveszítenénk az állásunkat, ha kitudódna. Lehet, hogy az egész csupán egy bagatell dolog, mint amilyen például a költség-számla kozmetikázása. A legtöbben elkövettünk ilyesmit. Lehet, hogy elváltunk és újra nősültünk, de nem fizetjük a tartásdíjat az első feleségnek. Ő persze méltatlankodik ezért, és kezében van az ellenünk kiadott letartóztatási parancs. Ez is elég gyakori bonyodalom.

Bár a jóvátétel számtalan formát ölthet, van néhány általános elv, amelyhez szerintünk érdemes igazodni. Emlékeztetve magunkat arra az elhatározásunkra, hogy bármeddig hajlandók vagyunk elmenni a spirituális élmény megtapasztalásáért, folyamodjunk erőért és iránymutatásért, hogy helyesen cselekedjünk, akármilyen személyes következményei legyenek is ennek. Hajlandók vagyunk erre akkor is, ha elveszíthetjük társadalmi pozíciónkat vagy jó hírünket, sőt akkor is, ha börtön fenyeget. Ezt kell tennünk. Nem szabad visszariadnunk semmitől.

Rendszerint azonban az ügyben mások is érintve vannak. Ezért ne legyünk meggondolatlanok. Nem kell szükségtelenül föláldoznunk másokat, hogy magunkat mentsük az alkoholizmus verméből. Egy ismerősünk újra nősült. Alkoholista volt. A neheztelés és az ivás hozzájárulhatott ahhoz, hogy nem fizetett tartásdíjat első feleségének. Az asszony dühöngött. Elment a bíróságra, és elintézte, hogy volt férjét letartóztassák.

A férfi, aki akkor már a mi életvitelünket gyakorolta, egyenesbe jött, és kezdett lélegzethez jutni. Imponálónan hősies lett volna, ha odaáll a bíró elé, és kijelenti: – Itt vagyok!

Úgy gondoltuk, hogy ha szükséges, erre is hajlandónak kellett volna lennie, de ha börtönbe kerül, egyik családot sem tudta volna eltartani. Azt javasoltuk neki, írjon első feleségének, ismerje be hibáit, és kérjen bocsánatot. Megtette, és még egy kis pénzt is küldött. Beszámolt arról, hogy mik a tervei a jövőre vonatkozólag. Közölte, hogy teljes mértékig készen áll arra, hogy börtönbe vonuljon, ha az asszony ragaszkodik ehhez. Az asszony természetesen eltekintett ettől, és a helyzet azóta már régen elrendeződött.

Mielőtt másokat is érintő, döntő lépésre szánnánk el magunkat, bizonyosodjunk meg a másik fél beleegyezéséről. Ha megkapjuk az engedélyt, konzultálunk másokkal, kérjük Isten segítségét, és minden a szigorú lépés megtétele mellett szól, akkor nem szabad visszakoznunk.

Erről jut eszünkbe egy barátunk története. Amikor még ivott, egyik utált üzleti vetélytársától elfogadott egy pénzösszeget, de a pénzről nem adott elismervényt. Később letagadta, hogy pénzt kapott, és arra használta föl az esetet, hogy lejárássa az illetőt. Saját gazságát használta arra, hogy a másik jó hírét tönkretégye. A rivális valóban tönkre is ment.

Emberünk érezte, hogy olyan nagy kárt okozott, amelyet valószínűleg nem képes jóvátenni. Ha előhozakodna a régi üggyel, akkor félő, hogy tönkretenné

üzleti partnere jó híret, szégyent hozna a családjára, és megélhetési lehetőségétől is megfosztaná. Mi joga van belekeverni az ügybe azokat, akik tőle függnek? Hogyan lesz így képes riválisát a nyilvánosság előtt tisztázni?

Miután megbeszélte a dolgot feleségével és az üzlettársával, arra a következtetésre jutott, hogy jobb vállalni a kockázatot, mint Teremtője előtt egy ilyen súlyos becsületsértés bűnével megjelenni. Láta, hogy Isten kezébe kell helyeznie ennek az ügynek a kimenetelét, vagy pedig hamarosan újra inni kezd, és akkor úgylis mindent elveszít. Sok év után először ismét templomba ment. A szentbeszéd után egyszerűen csak fölállt, és elmondott mindent. Cselekedetét széles körű helyeslés fogadta, és ma is az egyik legnagyobb tiszteletnek örvendő polgár a városban. Mindez évekkel ezelőtt történt.

Előfordulhat, hogy otthon is vannak problémák. Talán olyan nőügyeink voltak, amelyeket nem szeretnénk mások tudomására hozni. Nem hisszük, hogy e tekintetben az alkoholisták sokkal rosszabbak lennének, mint mások. De az ivás komplikálja az otthoni szexuális viszonyokat. A feleség az alkoholista mellett eltöltött néhány év után megfáradt, sértett és zárkózott lesz. Mi más is lehetne? A férj kezdi magányosnak érezni és sajnálni magát. Az éjszakai mulatókban vagy hasonló helyeken az ital mellett valami mást is keresni kezd. Lehet, hogy van egy titkos és izgalmas viszonya „egy lánnyal, aki megérti őt”. Valójában lehet, hogy a lány megérti, de mit kezdünk ezzel a dologgal? Az

ilyen helyzetben levő férfi gyakran érez erős lelkifurdalást, különösen, ha hűséges és bátor felesége van, aki szó szerint a poklot járta meg miatta.

Bármilyen legyen a helyzet, valamit kezdenünk kell vele. Ha biztosak vagyunk abban, hogy a feleség nem tud semmit, vajon megmondjuk-e neki? Szerintünk nem biztos, hogy mindig ez a helyes. Ha nagyjából tisztában van kicsapongásainkkal, beavassuk-e a részletekbe? Nem kétséges, hogy el kell ismernünk hibánkat. Ám ő ragaszkodhat hozzá, hogy minden részletről tudjon. Lehet, hogy tudni akarja, ki az a nő, és hol van. Szerintünk meg kell mondani neki, hogy nincs jogunk ebbe mást is belevonni. Sajnáljuk, amit tettünk, és ha Isten is úgy akarja, a dolog nem fog megismétlődni. Ennél többet mi nem tehetünk, és nincs jogunk tovább menni. Bár lehetnek megindokolható kivételek, és nem akarunk lefektetni semmiféle szabályt, gyakran tapasztaltuk, hogy ez a legjobb megoldás.

Kettőn áll a vásár: ha mi tudunk felejteni, akkor tud ő is. Mégiscsak az a jobb, ha nem nevezzük meg fölöslegesen azt, akin a másik kitöltheti féltékenységé dühét.

Talán van néhány olyan eset is, amikor a legmeszebbmenő őszinteségre van szükség. Kívülálló az ilyen bizalmas helyzetet nem tudja fölmérni. Előfordulhat, hogy mindkét fél úgy dönt, hogy a józan ész és a szerető tapintat azt kívánja, hogy borítsanak fátylat a múltra. Mindketten imádságban kereshetnek eligazítást, mindenekeelőtt a másik boldogságát tartva szem előtt. Sohase felejtsük el, hogy itt a legszörnyűbb em-

beri érzelemmel, a féltékenységgel van dolgunk. Jó diplomáciai érzékre van szükségünk annak eldöntésére, hogy csak finoman érintsük a kérdést, vagy kockáztassuk meg a nyílt szembesítést.

Ha nincsenek is ilyen bonyodalmak, akkor is számtalan tennivalónk van otthon. Szoktuk hallani, hogy egy alkoholista azt mondja: neki csak egy dolga van – hogy józan maradjon. Az biztos, hogy annak kell maradnia, mert különben nem lesz többé otthona. De ezzel még messze van attól, hogy jóvátegye, hogy évenként keresztlőn olyan botrányosan bánt feleségével vagy a szüleivel. Minden képzeletet felülmúl az a türelem, amivel anyák és feleségek viseltettek az alkoholisták iránt. Ha ez nem így lett volna, akkor közülünk sokan lennének ma otthontalanok, sőt, talán nem is lennének már az élők sorában.

Az alkoholista tornádóként söpör végig mások életén. Szívek törnek össze. Értékes kapcsolatok hálnak el. Vonzalmak szakadnak meg. Az önző és tapintatlan szokások miatt zaklatottá válik az otthoni lét. Meggondolatlanok tartjuk, aki azt állítja, hogy a józansággal minden el van intézve. Aki így gondolja, az arra a gazdára hasonlít, aki a ciklon után előbújik a pincéből, s bár házát romokban találja, odaveti a feleségének:

– Ne törődj semmivel, anyukám! Hát nem nagyszerű, hogy elállt a szél?

Bizony, hosszú ideig tart mindezt újra felépíteni. Ebben nekünk kell vezető szerepet vállalnunk. Bűnbánó motyogásokkal, hogy nagyon sajnáljuk, nem egyenlítjük ki a számlát. Le kell ülnünk a családdal, és őszintén meg kell vizsgálnunk a múltat, ahogy ma látjuk,

nagyon vigyázva, hogy közben ne őket kritizáljuk. Nekik is lehetnek kirívó hibáik, de valószínűleg ezért is részben minket terhel a felelősség. Így tehát a családdal együtt teremtünk tiszta helyzetet, minden egyes reggeli meditáció alkalmával kérve Teremtőnket, mutassa meg nekünk a türelem, a tolerancia, a kedvesség és a szeretet útját.

A spirituális elvek szerinti élet nem teória. *Ezt élni kell!* Hacsak a család nem fejezi ki arra vonatkozó óhaját, hogy spirituális elvek szerint éljen, úgy gondoljuk, nem szabad ezt erőltetnünk. Ne beszéljünk nekik folytonosan a spirituális dolgokról. Idővel majd megváltoznak. Viselkedésünk jobban meggyőzi őket, mint szavaink. Ne feledjük, hogy tíz vagy húsz év részegeskedés mindenkit szkeptikussá tesz.

Lehet, hogy olyan bajok is vannak, amelyeket soha nem tudunk egészen helyrehozni. Ezek nem fognak gondot okozni, ha lelkünk mélyén őszintén úgy érezzük, hogy jóvátennénk, ha módunkban állna. Van, akikkel nem tudunk találkozni – nekik írunk egy őszinte levelet. Bizonyos esetekben pedig alapos okok szólnak a dolog elhalasztása mellett. De ne halogassunk, ha nem muszáj! Legyünk okosak, tapintatosak, figyelmesek és alázatosak, szolgálékúság vagy megálázkodás nélkül. Isten teremtményei vagyunk, emelt fővel állunk. Nem csúszunk hason senki előtt.

Ha fejlődésünk e szakaszában elég alaposak vagyunk, már ekkor ámulatba ejtő dolgokat tapasztalunk.* Új szabadságot és boldogságot ismerünk meg.

* A bekezdés hátralevő része úgy ismeretes, mint az A.A. *Tizenkét Ígérete*.

Nem bánkódunk a múlton, de nem is kívánjuk rácsukni az ajtót. Megértjük, mit jelent a derű, és megismerjük a békét. Akármilyen mélyre süllyedtünk, meglátjuk, hogyan szolgálhatja tapasztalatunk mások javát. A hiábavalóság és önsajnálát ismerős érzése eltűnik. El fogjuk veszíteni érdeklődésünket az önző dolgok iránt, és egyre nagyobb figyelemmel fordulunk embertársaink felé. Az énközpontúság megszűnik. Egész hozzáállásunk és életszemléletünk megváltozik. Az emberek től és az anyagi bizonytalanságtól való félelem eltávozik tőlünk. Ösztönösen tudjuk majd kezelni azokat a helyzeteket, amelyek azelőtt tévútra vittek. Hirtelesen ráébredünk, hogy Isten megteszi értünk mindazt, amit mi nem voltunk képesek megtenni magunkért.

Túlzottak ezek az ígérek? Úgy gondoljuk, nem. Mind beteljesülnek körünkben – hol gyorsabban, hol lassabban. Mindig megvalósulnak, ha dolgozunk értük.

Ez a gondolat elvezet bennünket a *Tizedik Lépéshez*, amely azt tanácsolja, hogy folytassuk a személyes leltár készítését, és folyamatosan hozzuk helyre újonnan elkövetett hibáinkat. Lendületesen nekivágtunk ennek az útnak, mihelyt rendbe tettük a múltat. Beléptünk a spiritualitás világába. Következő feladatunk, hogy fejlesszük magunkban a megértést és a hatékonyságot. Ez nem megy máról holnapra. Egy egész életre szól. Továbbra is odafigyelünk az önzésre, az őszintétlenségre, a neheztelésre és a félelemre. Ha felbukkannak, rögtön kérjük Istent, hogy távolítsa el tőlünk őket. Azonnal megbeszéljük őket valakivel, és ha kárára voltunk valakinek, gyorsan jóvátételt nyújtunk. Ezután

határozottan foglalkozni kezdünk valakivel, akinek segíteni tudunk. Törvényünk a mások iránti szeretet és tolerancia.

Többé már nem kell küzdenünk semmi és senki, még az alkohol ellen sem. Ekkorra ugyanis már visszatért elménk épsége. Ritkán mutatunk érdeklődést az ital iránt. Ha megkísért, borzadva fordulunk el tőle. Józan ésszel és normálisan reagálunk, és azt fogjuk tapasztalni, hogy ez automatikusan történik. Azt látjuk, az italhoz való új viszonyunkat úgy kaptuk, hogy nem gondolkoztunk rajta, és nem is tettünk érte semmilyen erőfeszítést. Egyszerűen csak jött! Éppen ez a csoda benne. Nem harcolunk ellene, és a kísértést sem igyekszünk kerülni. Úgy érezzük, mintha semleges, biztonságos és védett helyzetbe kerültünk volna. Még fogadalmat sem tettünk. Ehelyett a probléma tűnt el. Már nem létezik számunkra. Nem fölényeskedünk, nem is rettegünk. Ez a mi tapasztalatunk. Így reagálunk mindaddig, amíg spirituálisan jó állapotban vagyunk.

Könnyű dolog abbahagyni a spirituális program gyakorlását, és ülni a babérjainkon. Ha ezt tesszük, nagy bajok várnak ránk, mert az alkohol rafinált ellenfél. Nem gyógyulunk ki az alkoholizmusból. Valójában csak egy-egy napra kapunk haladékat – spirituális állapotunk karbantartásától függően. Minden nap arra való, hogy az Isten akaratáról alkotott elképzelésünket minden tevékenységünkbe belevigyük. *Hogyan szolgálhatlak Téged a legjobban? Legyen meg a Te akaratod, ne az enyém!* E gondolatoknak kell állandóan kísérni bennünket. Ennek szellemében kedvünkre gyakorolhatjuk akaraterőnket.

Sokat beszéltünk már arról, hogyan lehet erőt, inspirációt és útmutatást kapni Tőle, aki mindentudó és mindenható. Ha gondosan követtük az útmutatást, akkor kezdtük érezni, hogyan árad belénk az Ő szelleme. Bizonyos mértékig valóság lett számunkra Isten. Kezdtük kifejleszteni azt a bizonyos létfontosságú hatodik érzéket. De tovább kell mennünk, és ez további tetteket kíván.

A *Tizenegyedik Lépés* imádságot és meditációt ajánl. Az imával kapcsolatban ne legyünk szemérmesek. Nálunk jobbak is állandóan élnek vele. Működik, ha megfelelő hozzáállással gyakoroljuk. Könnyű lenne csak általánosságokban beszélni erről, de úgy gondoljuk, tehetünk néhány konkrét és értékes javaslatot.

Amikor este nyugovóra térünk, építő szándékkal áttekintjük a napot. Nem volt-e bennünk neheztelés, önzés, őszintétlenség vagy félelem? Tartozunk-e valakinek bocsánatkéréssel? Magunkba fojtottunk-e valamit, amit azonnal meg kellene beszélni valakivel? Kedvesek és szeretetteljesek voltunk-e mindenkihez? Mit csinálhattunk volna jobban? Önmagunkra gondoltunk-e leggyakrabban, vagy pedig azon gondolkodtunk, hogy mit tehetünk másokért, mivel járulhatunk hozzá az élet gazdagításához? Vigyázzunk, nehogy aggodalom, lelki-furdalás vagy beteges gondolatok kerítsenek hatalmukba, mert ez csökkentheti hasznosságunkat mások számára. Miután elvégeztük az áttekintést, Isten bocsánatát kérjük, és keressük, mit és hogyan kell kijavítanunk.

Ébredéskor gondoljuk végig az előttünk álló huszonnégy órát. Tekintsük át az erre a napra szóló ter-

veinket. Mielőtt hozzákezdenénk, kérjük Istent, vezérleje gondolatainkat. Különösen azt kérjük, hogy tartsa távol tőlünk az önsajnálatot, az őszintétlen és önző indítékokat. Ilyen feltételek mellett bátran használhatjuk szellemi képességeinket, hiszen Isten azért adott nekünk agyat, hogy használjuk. Gondolatvilágunk sokkal magasabb szintre emelkedik, ha gondolkodásunk megtisztul a helytelen indítékoktól.

Amikor az előttünk álló napra gondolunk, előfordul, hogy elbizonytalanodunk. Lehet, hogy nem tudjuk eldönteni, milyen irányba forduljunk. Ilyenkor Istentől kérünk inspirációt, ötletet vagy döntést. Ellazulunk, nem küzdünk, könnyedén tesszük a dolgokat. Nemegyszer meglep minket, ahogy jönnek a jó válaszok, ha már egy ideje próbáljuk ezt gyakorolni. Ami valaha sejtés vagy alkalmi inspiráció volt, az fokozatosan gondolkodásunk részévé válik. Minthogy még tapasztalatlanok vagyunk, és csak nem régen léptünk tudatos kapcsolatba Istennel, nem valószínű, hogy állandóan kapunk inspirációt. Az elbizakodottságért mindenféle abszurd tettekkel és gondolatokkal fizethetünk. Ugyanakkor azt tapasztaljuk, hogy az idő múlásával gondolkodásunk egyre inkább megközelíti az inspiráció síkját. Megtanulunk Rá hagyatkozni.

A meditációt általában imádsággal zárjuk, melyben kérjük Istent, hogy a nap folyamán mutassa meg nekünk, mi legyen a következő lépésünk, és adja meg mindazt, amire ezeknek a problémáknak a megoldásához szükségünk van. Különösen azt kérjük, hogy az önfejléstől szabadítson meg minket, és vigyázzunk arra,

hogy ne csak magunknak kérjünk. Kérhetünk azonban magunknak is, ha ezzel segítünk másokon. Vigyázzunk, hogy sohase imádkozzunk saját önző céljainkért. Sokunk rengeteg időt vesztegetett már erre – persze eredménytelenül. Könnyen érthető, hogy miért.

Ha a körülmények lehetővé teszik, megkérjük feleségünket vagy barátainkat, csatlakozzanak reggeli meditációinkhoz. Ha olyan vallási felekezethez tartozunk, amely meghatározott reggeli áhítatot ír elő, azt is végezzük el. Ha nem tartozunk egyik vallási közösséghez sem, akkor azt tehetjük, hogy kiválasztunk és megtanulunk néhány olyan hagyományos imát, amely kifejezi a fenti elveket. Van sok hasznos könyv is. Erre vonatkozólag egy paptól, lelkésztől vagy rabbitól kérhetünk tanácsot. Legyünk azon, hogy észrevegyük, miben van igazuk a vallásos embereknek. Használjuk föl, amit ajánlanak.

Napközben, amikor fölkavar valami, vagy ránk tör a kétely, egy kis szünetet tartunk, és imádkozunk a helyes gondolatért vagy cselekedetért. Folyamatosan emlékeztetjük magunkat, hogy már nem mi rendezzük a műsort, alázatosan mondogatva magunkban minden nap többször is: – Legyen meg a Te akaratom! – Így aztán sokkal kevésbé leszünk kitéve az ingerültség, a félelem, a harag, az aggodás, az önsajnálát vagy az ostoba döntés veszélyének. Sokkal hatékonyabbakká válunk. Nem fáradunk el olyan könnyen, mert már nem pazaroljuk energiánkat meggondolatlanul, mint amikor megpróbáltuk életünket a saját igényeink szerint alakítani.

Ez működik – valóban működik.

Mi, alkoholisták, fegyelmezetlenek vagyunk. Így tehát hagyjuk, hogy Isten fegyelmezzon bennünket a fenti egyszerű módon.

Ez azonban még nem minden. Van mit tennünk, és nem is kevés. „Tettek nélkül a hit halott.”* Az egész következő fejezetet a *Tizenkettedik Lépés*nek szenteljük.

* Szent Jakab levele 2,26.