

HOGYAN MŰKÖDIK?

Ritkán fordult elő, hogy valaki lelkiismeretesen járta utunkat, és mégis kudarcot vallott. Általában azok az emberek nem épülnek fel, akik nem tudják vagy nem akarják fenntartás nélkül követni egyszerű programunkat: azokról a férfiakról és nőkről van szó, akik alkatuknál fogva képtelenek önmagukkal szemben őszinték lenni. Vannak ilyen szerencsétlenek. Nem tehetnek róla, úgy látszik, ilyennek születtek. Természetüknél fogva képtelenek a teljes őszinteséget követelő életstílus megértésére és kialakítására. Esélyük a felépülésre az átlag alatt marad. Vannak súlyos érzelmi és elméleti rendellenességben szenvedő emberek is, de sokan még közülük is felépülhetnek, ha képesek őszinték lenni önmagukhoz.

Történeteink közérthetően tárják fel, milyenek voltunk, mi történt velünk, és milyenek vagyunk most. Ha úgy határozott, hogy részesülni akar abból, ami nekünk megadatott, és ezért bármire hajlandó, akkor készen áll arra, hogy bizonyos lépéseket megtegyen.

Egyes lépéseknél megtorpantunk. Azt hittük, könnyebb, kényelmesebb megoldást is találhatunk. De nem tudtunk. Ezért a lehető legkomolyabban kérjük, kezdettől fogva tegyen félre minden félelmet, és legyen nagyon alapos. Néhányan megpróbáltunk korábbi elgondolásainkhoz ragaszkodni, de semmire sem mentünk, amíg teljes mértékben fel nem hagytunk ezzel.

Ne feledje, alkohollal van dolgunk. Alattomos, megtevesztő, hatalmas erejű alkohollal! Ha nem kapunk segítséget, leteper minket. De van Valaki, aki mindenre képes. Ez nem más, mint Isten. Reméljük, ezúttal megtalálja Őt.

Félmegoldások semmire sem vittek. Válaszútnál álltunk. Az Ő oltalmát és gondoskodását kértük teljes ráhagyatkozással.

Íme a Lépések, amelyeket megtettünk, és felépülési programként javasolunk:

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja elménk épségét.
3. Elhatároztuk, hogy akaratumkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti* Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy ember-társunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.

10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat *a saját felfogásunk szerinti* Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E lépések eredményeként spirituális ébredést élünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet alkoholistákhoz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

Sokan felkiáltottunk ennek hallatára: – Micsoda követelmény! Képtelen vagyok ezt végigcsinálni! – Ne csüggedjen! Egyikünk sem volt képes ezeket az elveket teljes mértékben követni. Nem vagyunk szentek. A lényeg az, hogy hajlandók vagyunk spirituálisan fejlődni. Az itt lefektetett elvek a fejlődés felé vezetnek. Lelki fejlődésre, nem pedig tökéletességre törekszünk.

Jellemzésünk az alkoholistáról, az Istenben kételkedőkről (az agnosztikusokról) szóló fejezet és a kijózanodásunk előtti és utáni személyes tapasztalataink három dolgot tesznek nyilvánvalóvá:

- a) Alkoholisták vagyunk, és képtelenek vagyunk életünket irányítani.
- b) Valószínűleg semmilyen emberi hatalom nem tudott volna megszabadítani alkoholizmusunktól.
- c) Isten képes erre, és megteszi, ha keressük Őt.

Ezekről meggyőződve elérkeztünk a *Harmadik Lépés*hez, amelyben az áll, hogy úgy döntöttünk, akaratunkat és életünket *a saját felfogásunk szerinti* Isten

gondjaira bízjuk. De mit is értünk pontosan ez alatt, és hogyan cselekedjünk?

Az első követelmény az, hogy belássuk: a saját akaratunkra támaszkodva életünk aligha működhet sikeresen. Ekkor szinte mindig összeütközésbe kerülünk valakivel vagy valamivel, még akkor is, ha szándékaink jók. A legtöbb ember önmaga igyekszik életét irányítani. Mindenki olyan színészhez hasonlít, aki egyedül akarja vinni az egész műsort: a maga módján akarja elrendezni a világítást, a díszletet, folyamatosan ő akarja irányítani a tánckart és a többi színészt is. A műsor nagy siker lesz, ha minden rendelkezését betartják, és mindenki azt teszi, amit ő kíván. Akkor mindenki, őt is beleértve, nagyon elégedett, az élet pedig nagyszerű lesz. Mindez néha egész jól is mehet színészünknek. Kedves, figyelmes, türelmes és nagylelkű lehet, sőt még szerény és önfeláldozó is. Másfelől viszont lehet utálatos, egocentrikus, önző és őszintétlen. De, mint mindannyian, valószínűleg ő is többféle arcot mutat.

Mi szokott ilyenkor történni? A műsor nem sikerül valami fényesen. Emberünk azt gondolja, hogy az élet mostohán bánik vele. Elhatározza, hogy még nagyobb erőbevetéssel dolgozik. A következő alkalommal még követelőzőbb lesz – vagy még elnézőbb, ahogy azt a helyzet hozza. Az előadás mégsem úgy alakul, ahogy szeretné. Beismeri, hogy van, amiben ő is hibás, de abban biztos, hogy a többi ember nagyobb mértékben, mint ő. Mérges lesz, felháborodik, és átadja magát az önsajnálatnak. Mi az alapvető problémája? Valójában nem önző-e még akkor is, amikor kedves igyekszik lenni? Vajon nem annak a téveszmének az áldozata-e,

hogy megelégedettséget és boldogságot kaphat ettől a világtól, csak éppen jól kell szerveznie a dolgokat? Nem nyilvánvaló-e az összes többi színész előtt, hogy ő ezt akarja? És tettei nem indítják-e a többi színészt arra, hogy bosszút álljanak, maguknak kaparintva meg mindent, amit csak tudnak, az előadásból? Vajon nem inkább zűrzavart, mint harmóniát hoz létre még legjobb pillanataiban is?

Színészünk egocentrikus – vagyis énközpontú, ahogy ma mondják. A nyugdíjas üzletemberre hasonlít, aki télen a floridai napsütésben heverészik az ország szomorú állapotáról panaszkodva; a tiszteletesre, aki a huszadik század bűnein sopánkodik; a politikusokra és reformerekre, akik biztosra veszik, hogy eljönne az aranykor, ha a világon mindenki rendesen viselkedne; a törvénnyel szembekerült kasszaőrre, aki úgy véli, a társadalom igazságtalan volt vele; és arra az alkoholistára, aki mindenét elveszítette, és most le van csukva. Akárhogy tiltakozunk is ellene, vajon legtöbbször nem önmagunkkal, a sérelmeinkkel vagy az önsajnálattal vagyunk-e állandóan elfoglalva?

Önzés – énközpontúság! Úgy gondoljuk, ez minden bajunk gyökere. A félelem, az önámítás, az önzés és önsajnálát százféle formájától úzva mások lábára taposunk, ők pedig bosszút állnak ezért. Néha megsértenek bennünket, látszólag ok nélkül, de ennek a mélyén mindig az rejlik, hogy valamikor a múltban döntéseinket egocentrikus énünk diktálta, és ez később sebezhetővé tett minket.

Úgy gondoljuk tehát, hogy bajainkat alapvetően mi magunk okozzuk, belőlünk fakadnak. Az alkoholis-

ta éppen a mértéktelen önfejlőség egyik legszélsőségebb példája, bár ő általában nem így látja. Nekünk, alkoholistáknak mindenekelőtt ettől az önzőségtől kell megszabadulnunk. Ezt kell tennünk, különben végezzelünk. Isten lehetővé teszi a szabadulást. Gyakran nem is látunk módot rá, hogy Isten segítségével nélkül megszabaduljunk az egocentrizmustól. Sokan megpróbáltunk morális és filozófiai alapelvekre támaszkodni, de nem tudtunk azoknak megfelelően élni, hiába akartunk. Arra sem voltunk képesek, hogy visszafogjuk énközpontúságunkat, bármennyire akartuk vagy próbáltuk is ezt a magunk erejére támaszkodva. Isten segítségére volt szükségünk.

Hogyan csináltuk ezt és miért? Először is fel kellett hagyni azzal, hogy megjártsszuk Istent, mert az sehova sem vezetett. Másodszor: úgy határoztunk, hogy életünk színdarabjában ezentúl Isten lesz a rendező. Ő a Főnök, és mi az alkalmazottai vagyunk. Ő az Apa, és mi a gyermekei vagyunk. A legtöbb jó elképzelés egyszerű, és ez a felfogás volt az alapkőve annak az új diadalívnek, amelyen át eljutottunk a szabadsághoz.

Amikor őszintén magunkévá tettük ezt az álláspontot, jelentős dolgok történtek velünk. Új Munkaadónk lett. Minthogy mindenható, megadta, amire szükségünk volt, ha a közelében maradtunk, és jól végeztük a ránk bízott munkát. Ilyen alapokon állva kevésbé voltunk önmagunkkal, kisszerű terveinkkel és elképzeléseinkkel elfoglalva. Egyre jobban érdekelt bennünket az, hogy észrevegyük, mivel tudunk hozzájárulni az élethez. Ahogy fölfedeztük, hogy sikeresen szembe tudunk nézni az élettel, és tudatára ébredtünk az

Ő jelenlétének, kezdtünk már nem félni a mától, a holnaptól vagy a jövőtől. Újjászülettünk.

Ez már tulajdonképpen a Harmadik Lépés. Sokan így szoltunk a – *saját felfogásunk szerinti* – Teremtőhöz: – Istenem, neked ajánlom magam, formálg engem tetszésed szerint, és tégy velem akaratod szerint. Vedd le rólam énem béklyóit, hogy jobban végrehajthassam akaratodat. Szabadíts meg bajaimtól, hogy a felettük aratott győzelem a Te Hatalmadról, a Te Szeretetedről, a Te akaratod szerinti életről tegyen tanúbizonyságot azok előtt, akiket ehhez hozzásegíthetek. Hadd teljesítsem mindig a Te akaratodat! – Jól meggondoltuk a dolgot, mielőtt ezt a lépést megtettük. Biztosak akartunk lenni, hogy készek vagyunk fenntartás nélkül Reá bízni magunkat.

Úgy találtuk, nagyon kíváncsú ezt a spirituális lépést egy megértő személy – feleségünk, legjobb barátunk vagy lelki tanácsadónk – segítségével megtenni. Ennek híján viszont jobb az Istennel egyedül találkozni, mint egy olyan ember társaságában, aki esetleg félreért minket. Az ima szövege persze nem volt kötött, elég, hogy maradéktalanul kifejezte a lényegét. Ez csak a kezdet volt, és ha őszintén, alázatosan tettük meg, hatását, amely esetenként igen nagy volt, azonnal éreztük.

Ezután lendületesen munkához láttunk. Az első lépés egy belső nagytakarítás volt, amilyenrel sokan közülünk addig még csak meg sem próbálkoztak. Bár elhatározásunk életbevágó és sorsdöntő lépés volt, aligha lehetett tartós hatása, ha nem kísérte buzgó erőfeszítés, hogy szembenézzünk azokkal a dolgokkal, amelyek

eddig gátoltak minket, és amelyek akadályozták, hogy megszabaduljunk tőlük. Az ivás csak tünet volt, tehát az okok és körülmények mélyére kellett hatolnunk.

Ezért személyes leltár készítésébe kezdtünk. *Ez volt a Negyedik Lépés.* Az a vállalkozás, amely nem végez rendszeresen leltárt, többnyire csődbe jut. Az üzleti leltár lényegében tényfeltáró és szembenézésre készítő folyamat. Arra irányuló erőfeszítés, hogy kiderítsük, mi a tényleges helyzet a készlettel. Egyik célja a sérült vagy eladhatatlan áruk felderítése, hogy azonnal minden sajnálkozás nélkül megszabaduljunk tőlük. Ha az üzlet tulajdonosa sikeres akar lenni, akkor nem áltathatja magát áruinak értékét illetően.

Mi ugyanezt tettük életünkkel. Becsületesen leltárt készítettünk. Először is számba vettük azokat a hibáinkat, amelyek kudarcunkhoz vezettek. Meggyőződván arról, hogy az „én” különféle megnyilvánulásai győztek le minket, áttekintettük ezek közül a legáltalánosabakat.

A legfőbb vétkes a neheztelés volt. Több alkoholistát tesz tönkre, mint bármi más. Ebből nő ki az összes spirituális betegség, hiszen nem csupán mentálisan és fizikailag voltunk betegek, hanem spirituálisan is. Amikor a spirituális betegségtől sikerül megszabadulnunk, akkor jövünk rendbe mentálisan és fizikailag is. Nehezteléseinkről listát készítettünk. Fölírtuk egy papírlapra azokat az embereket, intézményeket vagy elveket, amelyekre nagyon haragudtunk. Föltettük magunknak a kérdést, miért is haragszunk. Az esetek többségében azt találtuk, hogy önértékelésünket, anyagi helyzetünket, ambícióinkat vagy személyes

– beleértve szexuális – kapcsolatainkat sértették vagy veszélyeztették. Ezért voltunk megsértődve, ez húzott fel minket annyira.

Haraglajstromunkon minden név mellett feltüntettük a sérelmeinket. Vajon önértékelésünket, biztonságunkat, ambícióinkat, személyes vagy szexuális kapcsolatainkat zavarta valami?

Általában ennyire voltunk konkrétak:

<i>Kire neheztelek?</i>	<i>Mi az ok?</i>	<i>Hatása rám:</i>
X-re	Csapja a szelet a feleségemnek. Elárulta a feleségemnek, hogy szeretőm van. Az állásomra pályázik.	Szexuális kapcsolatok Önbecsülés (félelem) Szexuális kapcsolatok Önbecsülés (félelem) Biztonságérzet Önbecsülés (félelem)
Y-néra	Buta liba, keresztülnéz rajtam. Bezáratta a férjét az ivás miatt. A férje a barátom. A nő pletykafészek.	Személyi kapcsolatok Önbecsülés (félelem)
A munkaadómra	Méltánytalan, igazságtalan, erőszakos. Elbocsátással fenyeget, mert iszom, és mert csalok a reprezentációs költségemmel.	Önbecsülés (félelem) Biztonságérzet
A feleségemre	Félreért engem, és állandóan bosszant. Tetszik neki X. Saját nevére akarja íratni a házat.	Büszkeség Személyi kapcsolatok Szexuális kapcsolatok Biztonságérzet (félelem)

Áttekintettük egész életünket. Csak az alaposság és az őszinteség segített. Amikor végeztünk, gondosan

áttanulmányoztuk az egészszet. Első pillantásra nyilvánvalóvá vált, hogy gyakran a világ és az emberek is meglehetősen hibásak voltak. Legtöbbször csak addig a pontig jutottunk el, hogy ezt a következtetést levontuk. Az eredmény általában az volt, hogy az emberek továbbra is vétettek ellenünk, mi pedig szenvedtünk. Néha lelkiismeret-furdalásunk támadt, és önmagunkat marcangoltuk. De minél többet csatáztunk és próbáltuk kivívni a magunk igazát, annál rosszabbul mentek a dolgok. Akár a háborúban, a győzelem csak *látszólagos* volt. Diadalunk nem tartott sokáig.

Nyilvánvaló volt, hogy a súlyos neheztelésekkel teli élet hiábavalóságához és boldogtalansághoz vezethet. Amilyen mértékben megengedjük magunknak a szenvedést, pontosan annyi értékes órát vesztegetünk el az életünkéből. Az alkoholista számára azonban, akinek egyetlen reménye a spirituális élmény megtartása és növelése, bármiféle neheztelés kimondhatatlanul súlyos következményekkel jár. Sőt azt tapasztaltuk, hogy végzetes. Mert ha ilyen érzéseket táplálunk, akkor elzárjuk magunkat a Lélek sugárzó fényétől. Visszatér az alkoholőrület, és megint inni kezdünk. Számunkra pedig az ivás egyenlő a halállal.

Ha élni akarunk, meg kell szabadulnunk a haragtól. Az ingerültséget és az idegrohamot nem nekünk találták ki. Normális emberek számára mindez kétes értékű luxuscikk lehet, de az alkoholisták számára méreg.

Visszatérünk a listához, mert abban rejlik a jövő kulcsa. Felkészültünk arra, hogy egész más nézőpontból lássuk a dolgokat. Kezdtük belátni, hogy a világ és az

emberek valóban uralkodtak fölöttünk. Ebben az állapotban mások valós vagy képzelt rossz tetteinek olyan hatalma volt, hogy az ténylegesen ölhetett. Hogyan menekülhetünk meg? Beláttuk, hogy a neheztelés fölé kell kerekedni – de hogyan? Ahogy az alkoholtól, ettől sem lehetett pusztán kívánsággal megszabadulni.

A következő utat jártuk be: Megállapítottuk, hogy azok, akik ártottak nekünk, valószínűleg spirituálisan beteg emberek. Nem szerettük sem a tüneteiket, sem azt, ahogy azok hatottak ránk, de ők is betegek voltak, akárcsak mi. Kértük Istent, hogy segítsen nekünk olyan toleranciát, könyörületet és türelmet tanúsítani irántuk, amilyet egy beteg barátunk iránt örömmel mutatnánk. Ha valaki megsértett, azt mondtuk magunknak: – Ez egy beteg ember. Hogyan segíthetek rajta? Istenem, add, hogy ne érezzek dühöt iránta! Legyen meg a Te akaratod!

Mi kerüljük a visszavágást és a vitát. Nem így bánnunk a beteg emberekkel. Hiszen ezzel elveszítenénk a lehetőséget arra, hogy segítsünk. Nem segíthetünk mindenkin, Isten viszont azt megmutatja nekünk, hogyan legyünk kedvesek és toleránsak minden egyes emberrel.

Visszatérve megint a listánkhoz: nem a mások hibáival foglalkoztunk, hanem határozottan nekiláttunk saját hibáink felkutatásának. Mikor voltunk önzők, őszintétlenek, énközpontúak, mikor rettegtünk? Még ha egy helyzet nem egészen a mi hibánkból alakult is ki, megpróbáltuk a másik résztvevőt teljesen figyelmen kívül hagyni. Miben hibáztunk mi? Nekünk a saját

leltárunkat kell csinálni, nem a másikat! Amikor hibát találtunk, följegyeztük. Fehéren-feketén odatettük magunk elé. Őszintén beismertük hibáinkat, és hajlandók voltunk rendbe hozni dolgainkat.

Figyeljük meg, hogy a „félelem” szó ott szerepel zárójelben az X-szel, Y-néval, a munkaadóval és a feleséggel adódó problémák mellett. A gonoszság és a rombolás fonala teljesen átszötte létünket. Körülmények olyan sorát indította el, amely szerencsétlenséget hozott ránk, és amelyet – úgy éreztük – nem érdemlünk meg. De vajon nem mi magunk indítottuk-e el a lavinát? Néha már azt gondoljuk, a félelmet a lopás mellé kellene állítani a rangsorban. Úgy tűnik, még annál is több bajt okoz.

Alaposan átvizsgáltuk félelmeinket. Leírtuk őket egy papírra, bár nem volt bennünk neheztelés velük kapcsolatban. Föltettük magunknak a kérdést, hogy miért élnek bennünk ezek a félelmek. Talán azért, mert cserbenhagyott az önbizalom bennünket? Az önbizalom jó volt egy bizonyos szintig, de nem sokra mentünk vele. Néhányunknak valamikor nagy volt az önbizalma, de ez sohasem oldotta meg teljesen sem a félelmet, sem más problémánkat. Amikor pedig elbizakodottá tett bennünket, az még rosszabb volt.

Úgy gondoljuk, lehet ennél jobb út is. Hiszen már más alapokon állunk: az Istenben való bizalom és a Reá való hagyatkozás alapján. A végtelen Istenben bízunk, nem véges önmagunkban. Azért vagyunk a világon, hogy az Általa kijelölt szerepet játsszuk el. Amilyen mértékben általunk vélt akarata szerint cselek-

szünk, és alázatosan rábízunk magunkat, olyan mértékben tesz minket képessé arra, hogy a nehézségeket kellő lelki békével ellensúlyozzuk.

Sohasem mentegetőzünk senki előtt azért, mert Teremtőnktől függünk. Nevetni tudunk azokon, akik a spiritualitást a gyöngeség megnyilvánulásának tartják. Paradox módon ez inkább az erő megnyilvánulása. Évszázadok tapasztalata bizonyítja, hogy a hit bátorságot jelent. Akiknek hitük van, mind bátrak. Bízunk Istenükben. Soha nem mentegetőzünk Isten miatt. Inkább hagyjuk, hogy rajtunk keresztül nyilvánítsa ki, mire képes. Arra kérjük Őt, szüntesse meg félelmünket, és irányítsa figyelmünket arra, hogy szándékai szerint milyenek legyünk. Így egyszer csak elkezdjük levetkőzni a félelmet.

Most pedig a szexről. Sokunknak igazi generálózásra volt szüksége ezen a téren. Mindenekelőtt igyekeztünk ésszerűek lenni ebben a kérdésben. Itt nagyon könnyű letérni az útról. Azt látjuk, hogy ebben a témában az emberek véleménye igen szélsőséges lehet, sokszor az abszurdumig. Vannak hangok, amelyek azt kiabálják, hogy a szex alacsonyabb rendű természetünk kéjvágya, a nemzés alapvető szükséglete. Mások szexért és még több szexért kiáltanak, megint mások elsiratják a házasság intézményét, és vannak, akik úgy vélekednek, hogy az emberi nem legtöbb baja szexuális okokra vezethető vissza. Azt gondolják, hogy kevés jut belőle, vagy ami jut, nem az igazi. Mindenben a szex fontosságát vélik látni. Az egyik iskola nem engedi, hogy megfűszerezzük ételünket, a másik meg

egyenesen borskúrára fogna minket. Mi kívül akarunk maradni ezen a vitán. Nem akarunk bíraskodni senki szexuális magatartása fölött. Mindannyiunknak vannak szexuális problémái. Nem volnánk emberek, ha ez nem így lenne. Mitévők legyünk velük?

Évekre visszamenőleg megvizsgáltuk a saját viselkedésünket. Hol voltunk önzők, őszintétlenek vagy tapintatlanok? Kit bántottunk meg? Nem keltettünk-e fölöslegesen féltékenységet, gyanakvást, nem okoztunk-e keserúséget? Hol követtünk el hibát, mit kellett volna tennünk helyette? Ezt is mind papírra vetettük, és szembenéztünk vele.

Így próbáltunk ép és egészséges képet kialakítani jövőbeli szexuális életünkről. Minden viszonyunkat alávetettük ennek a tesztnek – önző volt-e vagy sem? Kértük Istent, hogy formálja eszményeinket, és segítsen szerintük élni. Mindig szem előtt tartottuk, hogy szexuális képességeinket Isten adta, tehát jók. Nem arra valók, hogy könnyelműen vagy önző módon használjuk őket, vagy hogy utálattal és megvetéssel legyünk irántuk.

Bármilyen eszményt válasszunk is végül, hajlandónak kell mutatkoznunk arra, hogy abba az irányba fejlődjünk. Hajlandónak kell lennünk elégtételt nyújtani azoknak, akiket megbántottunk, feltéve, hogy ezzel nem okozunk még nagyobb bajt. Más szóval, ugyanúgy kezeljük a szexet, mint bármi más problémát. Meditációnk során minden egyes esetben megkérdezzük Istentől, mit tegyünk. A helyes választ meg is kapjuk, ha akarjuk.

Egyedül Isten ítélheti meg a szexuális életünket. Gyakran nem árt, ha másokkal is beszélünk erről, de alapvetően bízzuk magunkat Isten akaratára. Felismerjük, hogy egyesek éppen annyira fanatikusak a szex dolgában, mint amennyire szabadosak mások. Óvakodunk a szélsőséges gondolkodástól és az ilyen tanácsoktól.

Mi van akkor, ha a kiválasztott eszménynek nem tudunk megfelelni, és meginogunk? Azt jelenti, hogy be fogunk rúgni? Egyesek ezt állítják. De ez csak féligazság. Tőlünk függ, és attól, milyen indítóokok vezetnek. Ha sajnáljuk, amit tettünk, és őszinte kívánság él bennünk, hogy Isten jobb cselekedetekre vezessen bennünket, akkor hisszük, hogy megbocsátást nyerünk, és levonjuk a tanulságot. Ha viszont nincs bennünk megbánás, és viselkedésünkkel továbbra is kárára vagyunk másoknak, akkor majdnem biztos, hogy inni fogunk. Ez nem üres elmélet, hanem tapasztalatainkból származó tény.

Összefoglalásul a szexről: őszintén imádkozunk a helyes eszményért, kérdéses szituációkban az iránymutatásért, az ép elméért és az erőért a helyes cselekvéshez. Ha a szex nagyon sok gondot okoz, akkor annál inkább igyekszünk segíteni másoknak. Odafigyelünk arra, hogy mire van szükségük, és segítünk nekik. Ettől felülemelkedünk a saját problémáinkon. Lecsillapodik a parancsoló vágy, amely, ha engednénk neki, később szívfájdalmat okozhatna.

Ha alaposan végeztük a személyes leltározást, akkor hosszú lett a listánk. Sorra vettük és elemeztük nehezteléseinket. Kezdtük megérteni azok hiábavaló-

ságát, végzetességét és szörnyű, romboló erejét. Kezd-
tük tanulni a toleranciát, a türelmet és a jóakaratot
mindenkivel, még ellenségeinkkel is, mert úgy tekin-
tettünk rájuk, mint beteg emberekre. Összeállítottuk
azok listáját, akiknek magatartásunkkal kárára vol-
tunk, és készen állunk múltbéli tetteink jóvátételére,
ha ez lehetséges.

Ebben a könyvben újra meg újra olvashatja, hogy
a hit megtette értünk, amire mi nem voltunk képesek.
Reméljük, most már meggyőződött arról, hogy Isten
képes elhárítani minden konokságot, ami elzárta önt
Tőle. Ha már meghozta a döntést, és elkészítette a
számvetést legsúlyosabb fogyatékoságairól, akkor jó
volt a kezdet. Ha így történt, ön máris nagy adag igaz-
ságot volt kénytelen lenyelni és megemészteni önma-
gával kapcsolatban.