A.A. Grapevine

2026. november | A.A.-tagok és lelki egészség | Tizenegyedik lépés

Én és az Öregem

Írta: Noelle D. | Charlotte, Észak-Karolina

Évekig tartó keresgélés után rátalált egy sajátos humorérzékkel megáldott Felsőbb Erőre – egy olyanra, amely mindig a közelben van.

Számomra az „Isten” szó roppantul nagy és szigorú. Egész eddigi életemet végigkísérte, hallottam, és tanultam is róla. Amikor 1986-ban először lettem józan, éppen Los Angelesben tartózkodtam. Ekkor találkoztam először ezzel a kifejezéssel: „A saját felfogásunk szerinti Isten”. Nos, én ezt nem tudtam értelmezni sehogy. Még jobban összezavarodtam, amikor a „spirituális ébredés” kifejezést olvastam. Mivel én az azonnali megelégedést kerestem, igencsak bosszantott, amikor azt mondták nekem: „gyere vissza újra”.

Az első mentorom zsidó volt, a legjobb barátom pedig buddhista; így amikor útmutatásra volt szükségem ahhoz, hogy rátaláljak egy nálam hatalmasabb erőre, kiváló források álltak a rendelkezésemre.

A spiritualitás keresése egyáltalán nem volt könnyű, pedig gyerekkoromban templomba járó életet éltem. A nyarak a bibliai táborok jegyében teltek, egészen addig, amíg elég nagy nem lettem ahhoz, hogy cserkésztáborokba mehessek. Az ifjúsági közösségben remek barátokra leltem – ráadásul így ürügyet is kaptam arra, hogy a hosszú prédikációk végigülését megússzam. Már akkor is le kellett volna állnom az ivással, és ezen a helyzeten mit sem segített, hogy a fejem tele volt bibliai idézetekkel.

Segítséget kértem az A.A.-ban, volt bennem elég hajlandóság, hogy ne igyak, és megfogadjak néhány tanácsot – de csak néhányat. Sok tanács vitathatónak tűnt, én pedig vitatkoztam is. Sőt, inkább csak ellenkeztem és vitába szálltam. Nagyon hosszú időbe és rengeteg gyakorlásba telt, mire eljutottam oda, ahol ma tartok.

Tudtam, hogy találnom kell valamit, amiben hinni tudok. Tudtam hinni azokban az emberekben, akik hittek bennem. A szponzorom, Susan azt mondta, hogy Isten pótolhatatlan gyermeke vagyok. Azt feleltem neki, hogy te nem vagy normális – pedig dehogynem, az volt. Amikor Susan még fiatal volt, az édesanyja önkezűleg vetett véget az életének. Susan talált rá először. És mégis, ő képes volt józan maradni, és megőrizni a hitét.

A barátnőmmel, Janakival nagyjából egyszerre lettünk józanok. Ő volt az első, aki mesélt nekem a vallás nélküli spiritualitásról. Szinte naponta beszéltünk egymással. Egyik nap teljesen bepánikoltam; ő akkor rábeszélt, hogy ahol vagyok, a munkahelyemen, húzódjak be egy sötét helyre, és csak lélegezzek mélyeket.

Megkönnyebbültem, és egy kicsit meg is lepődtem, amikor kiderült, hogy ez az egyszerű dolog valóban működik.

Nem értettem, mi az a Felsőbb Erő, erre Sharon barátom megkérdezte, hogy értem-e mi az az elektromosság. Természetesen értem – mondtam. Színházi villanyszerelő voltam. Megkérdezte, hogy valóban értem-e, hogyan működik egy villanykörte. Mondtam, hogy persze, és elmagyaráztam neki az áramellátás hibaelhárításának műveleti sorrendjét. Még abban a szituban is éreztem azt az energiát, amivel egy nap megrázott egy rövidzárlat egy 220 Voltos aljzatban. Basszus, de fájt.

Sharon egy nyugalmazott tengerészgyalogos nő volt, aki akkor annyira dühbe gurult miattam, hogy legszívesebben megragadott és jól megrázogatott volna, hogy észhez térítsen. Vékony volt, mint a nádszál, és alacsony termetű – de mindenki tudta, hogy nem érdemes vele ujjat húzni. Rengeteggel tartozom neki, mindazért, amire megtanított. Most pedig lehetőségem nyílik arra, hogy ezt továbbadjam másoknak.

Sharon vett rá végül, hogy szakmai segítséget találjak. Ő maga is nyugdíjas addiktológiai tanácsadó volt, és 1989-ben beajánlott egy Los Angeles-i intézménybe. Egészen nyersen közölte velem: rajtam múlik, hogy tovább hazudozom-e a józanságomról, vagy sem. Azt mondta: „Az életed része akarok lenni, nem a halálodé.” Tizenkét hetet töltöttem egy nőknek fenntartott otthonban, egy igencsak durva környéken. Az intézmény vezetőnője kijelentette: „Ez nem a Betty Ford-klinika. Ha nem tetszik itt, arra van az ajtó.” Kétségtelenül jó helyen voltam.

Vitába szálltam a tanácsadókkal az ő Istenükkel kapcsolatban a tudományról alkotott saját elképzeléseimmel, ők pedig elég bölcsek voltak ahhoz, hogy tudják, mit kell tenniük. Minden reggel leültettek egy fa alá, és szóban elfoglaltatták velem a helyemet az univerzumban. Azt mondták, hogy értékes vagyok. Végre volt valami megfogható dolog, amit megtehettem annak érdekében, hogy megértsem: igenis számítok valakinek. Ez vezetett el kedvenc tevékenységemhez, a tanuláshoz. Dél-Kaliforniában voltam, így megismerkedhettem a zen buddhizmussal, a taoizmussal és a sámánizmussal. Elmém utat nyitott a szívem felé, ahol a hitem növekedésnek indulhatott.

Az őslakos amerikaiak szokásai is közel kerültek hozzám. Az 1990-es évek végén, Dél-Karolinában vettem részt először izzasztókunyhó-szertartáson. Végre úgy éreztem, kapcsolódom valami nálam nagyobbal – mindezt vaksötétben. Legutóbb körülbelül 10-15 éve vettem részt ilyen szertartáson, azzal a közösséggel, amely befogadott, egy észak-karolinai Cherokee-rezervátumban.

A „Öregem”, mint Felsőbb Erő alkalmazása nálam 2009 táján kezdődött, amikor egy rendkívül vallásos emberrel dolgoztam együtt. Ő sosem írta elő senkinek, miben higgyen; csupán arról beszélt, hogy ő miben hisz. Elmondta, hogy az ő Istene az ő legjobb barátja, aki mindig vele van. Azt mondta, úgy érzi, hogy Isten folyton közvetlenül mellette ül. Amikor mások csúnyán viselkednek, ő a legjobb barátjához fordulhat, és vigasztalást talál nála.

Hű, Öregem. Azt hiszem, ekkor találtam rá az én meghatározásomra a nálam hatalmasabb erőről. Számomra az „öregem” megszólítás mindig is a ragaszkodás és az elfogadás jele volt. Egyszerűen ez illett hozzám. Bármilyen imát vagy felkiáltást lerövidíthettem azzal, hogy: „Öregem.” Megint kikaptak a Panthers-ek (Párducok), öregem. Süt a nap, öregem! Tedd le a telefont, és vezess, öregem! Az évnek ebben a szakában olyan szépek a fák, öregem.

Az összes imát elismételtem számtalanszor az A.A.-gyűléseken hosszú éveken keresztül. Olyannyira, hogy amikor elmentem egy valódi istentiszteletre, figyelnem kellett arra, hogy az ottani változatot kövessem, és ne zavarjam meg a miserendet. Egy alkalommal megtapasztaltam ezt, amikor véletlenül elkezdtem kántálni: „Gyertek vissza!”

Rájöttem arra, hogy amikor új helyre kerülök el, az A.A.-gyűlések igencsak eltérőek lehetnek. Minden csoport maga dönti el, milyen formátumot követ. Én dönthetem el, hogy hangosan elmondok-e egy imát, vagy inkább csak magamban imádkozom. Szeretem azt az A.A.-idézetet, amely arról szól, hogy csupán egy nap haladékot kapunk (az ivás alól), amennyiben foglalkozunk a lelki állapotunkkal *(Valójában csak egy-egy napra kapunk haladékot – spirituális állapotunk karbantartásától függően. -**Akcióba lépünk**)*. Ezt mindig észben kell tartanom, és naponta beszélnem kell az „Öregemmel”. A Öregemnek sajátos, csavaros humorérzéke van, és gondoskodik róla, hogy ezt sose felejtsem el.

Sosem tudhatjuk, mikor, hol vagy hogyan kapjuk meg „**azt**”. Nekem körülbelül 25 évembe telt, és még mindig tanulok. Ma már biztosan tudom, hogy létezik Isten, és hogy nem én vagyok az. Csak az elmúlt években hagytam fel az előre megírt imák elmondásával, mert nem éreztem a szavakat; csak ismételgettem őket. Így hát elkezdtem igazán, a szívemből imádkozni. Nem hajtom le a fejem, sőt, most már fel is állok – mivel végre új térdeim vannak, és elég erős a lábam hozzá. Becsukom a szemem, ha azt akarom, hogy minél kevesebb dolog vonja el a figyelmemet. Felnézek, vagy a távolba tekintek, hogy megbékéléssel álljak az égbolt alatt. Ma már a saját, csendes imámat mondom el. Öregem.

Copyright ©The AA Grapevine, Inc. (2026. november). Engedéllyel újra közölve.