A.A. Grapevine

2026. november | AA-tagok és mentális egészség | Tizenegyedik lépés

Megtanulni imádkozni

Írta: Michael G. | Reno, Nevada

A józanságom tizenegyedik hónapjában jártam, épp a Tizenegyedik Lépésen dolgoztam, és olyan nyomorúságosan éreztem magam, hogy azt kérdeztem: mi értelme józannak lenni, ha így kell éreznem magam?

Azon az estén, lefekvéskor így imádkoztam: „Rendben, Istenem! Holnap reggel pontosan úgy fogok imádkozni, ahogy a Tizenegyedik Lépés előírja – kizárólag azért, hogy megismerjem az Isten velünk kapcsolatos akaratát, és erőt kapjak annak végrehajtásához. Ha pedig nem történik semmi, ami megváltoztatná a közérzetemet, akkor holnap este berúgok."

Ezt az estét megelőzően mindig azért imádkoztam, hogy Isten adja meg nekem mindazt, amiről úgy véltem, hogy vágyom rá, vagy amire szükségem van. Vagyis lényegében megmondtam Istennek, mit tegyen értem.

Másnap reggel csak ennyit imádkoztam: „Istenem, kérlek, add tudomásomra, hogy mi a Te akaratod velem, és adj erőt annak végrehajtásához!" Aztán elindultam a dolgomra, azzal az elhatározással, hogy ha nem történik semmi, akkor aznap este berúgok. Elmentem egy déli A.A.-gyűlésre, ahol a találkozó után egy fiatalember megkért, legyek a szponzora. Még mindig tele voltam önelégültséggel, így azt válaszoltam: „Persze, elvállalom a szponzorálásod."

Csak hazafelé menet, az autóban esett le a tantusz. Hiszen ez a Tizenkettedik Lépés! Sok-sok éve nem sírtam már, de az a felismerés, hogy Isten valóban ott van mellettem, amikor szükségem van rá, átszakította a gátat. Félre kellett húzódnom az út szélére és megállnom, mert a könnyek elhomályosították a látásomat. A remény fénye újra beköltözött a lelkembe – megtettem azt a hosszú utat az elmémtől (hogy Isten képes helyreállítani elmém épségét) a szívemig (hogy Isten valóban helyre is állítja elmém épségét).

Mégsem voltam biztos benne, hogy Isten befogad a gyülekezetébe - a Második Lépés miatt. Ez azt mondja: „Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja elménk épségét." Miközben a lépéseken dolgoztam, folyton arra gondoltam: igen, Isten képes helyreállíthatja elménk épségét – de vajon megteszi-e ezt értem is?

Akkoriban hetente legalább 14 A.A.-gyűlésre jártam, ám egyik este olyasmit hallottam, ami korábban egyetlen gyűlésen sem tudatosult bennem. Egy gyertyafényes gyűlés volt ez az alaszkai Wasilla vasútállomásán; itt hallottam meg igazán először a „Hogyan működik" című rész végét, amely kimondja: „Isten képes erre, és megteszi, ha

keressük Őt.” Ez újabb megerősítést jelentett arra nézve, hogy Isten munkálkodik az életemben. A remény fénye még sugárzóbbá vált bennem. Megtapasztaltam a spirituális ébredést – pontosan úgy, ahogyan azt a Tizenkettedik Lépés ígéri.

Továbbra is imádkozom azokért a dolgokért, amelyekkel kapcsolatban Isten segítségét kérem, de most már mindig hozzáteszem: „…ha ez a Te akaratod számomra”. Ma már úgy hiszem, hogyha akármi másért imádkoznék, azzal valójában megmondanám Istennek, hogy mit tegyen, ahelyett, hogy bíznék abban, hogy Ő megadja nekem azt, amire szükségem van. Sokszor hallottam már a közösségünkben: nem biztos, hogy azt kapom, amit akarok – azt kapom, amire szükségem van. Aztán ki is derül majd, hogy valójában végig éppen erre vágytam.

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