



# **JOE TANNER TANÍTÁSAI**

**35 józan év ünnepe  
„csakis Isten kegyelme által”  
a 12 lépés és 12 hagyomány  
tapasztalatával**

## ***TEACHINGS BY JOE TANNER***

***Celebrating 35 sober years  
„but the Grace of God”  
in the 12 steps and 12 traditions program***

***35 éve szabadon a drog és az alkohol  
rabságából***

***1984. február 12. - 2019 február 12.***

A tanítások a Helyreálló Csoportban hangzottak el,  
mely 12 lépést és 12 hagyományt követő keresztyén  
felépülő program.

Ez a gyűjtemény a csoportban készült hangfelvételek leirata.

HELYREÁLLÓ CSOPORT BUDAPEST, HUNGARY

[www.helyreallas.hu](http://www.helyreallas.hu)

Budapest, 2019. március 19.

## Tartalom

Ajánlás .....	5
Az első lépés .....	7
A második lépés.....	11
A harmadik lépés .....	14
A negyedik lépés.....	18
Az ötödik lépés .....	22
A hatodik lépés .....	28
A hetedik lépés .....	32
A nyolcadik lépés .....	36
A kilencedik lépés .....	40
A tizedik lépés.....	44
A tizenegyedik lépés .....	48
A tizenkettedik lépés .....	52
Személyes jegyzetek.....	56
A békesség imája .....	57
A helyreállítás 12 lépése .....	58

## Ajánlás

---

*Ha valaha is találkoztál Joe-val, akkor talán egyetértesz velem: nyugalmas derű árad belőle, mindig van néhány bölcs szava anélkül, hogy okítana és mindig van egy helyzethez illő humora, mely soha nem bántó, hanem üdítő. Személyisége kiforrott és vonzó. Jó a társaságában lenni. Amit mond, annak szilárd alapja van: Jézus őszinte szeretete, a Biblia ismerete és Joe kiforrott személyisége. Nem tartja fenn a tökéletesség látszatát, pont ezért felszabadító a társaságában tudni, hogy tökéletlen vagyok, mégis szerethető.*

*Joe az, aki "nem pazarolta el" nehéz múltja szenvedéseit, hanem mások javára használja, miközben továbbhalad saját gyógyulásában is. Tanításaiban megmutatja, hogy milyen a kíméletlen őszinteség, amely valódi példává válik mások számára: van remény, van gyógyulás és igenis eljuthatunk a valódi békességre.*

*A 35. évforduló ünnepén legyenek leírt szavai reményt keltők, biztatóak és mutassák a helyreállás útját még sokaknak. Külön köszönet Joe-nak, hogy társalapítója a Helyreálló Csoportnak. Hála érte Istennek!*

*If you know Joe, you might agree with me: he has a deep joy and serenity within, he always has wise words without wanting to fix or impress, he has a refreshing humor without any slight offence in it. His personality is attracting, he is fun to be around.*

*Whatever he says it has a good foundation: the sincere love of Jesus, the in-depth knowledge of the Bible and his well-established personality. He doesn't pretend to be perfect, so you are free to be imperfect in his company and feel loved. Joe is the one who did not waste the heavy pain and the deep suffering of his past. He is using all of those to bless people around him while he is still on his journey in recovery. In his teachings he demonstrates how sheer honesty works, so his life example can be followed; watching his life we know that there is real hope and serenity can be reached indeed.*

*We celebrate his 35 years of sobriety. May his teachings give hope, encouragement and show the way to recovery for many. Special thanks to Joe for being the co-founder of our Recovery Group in Hungary! Glory to God!*

## Az első lépés

---

Ma szeretnénk elkezdni a 12 lépést, ezen belül is az első lépést. Mielőtt ebbe belefognánk, hadd adjak rövid történeti áttekintést a 12 lépéses program kezdeteiről.

Doktorok és pszichológusok kerestek megoldást az alkoholisták problémájára. Ismerték a problémát. Tudták, hogy az alkoholista ingerlékeny, elégedetlen és nyughatatlan. Ezek az érzések az alkoholista személyt arra ösztönözték, hogy a pohárhoz nyúljon, és amikor megkapta, amit akart, az előhívta benne a sóvárgást. Tehát az alkoholista megitta az első pohár italt, majd a másodikat, és nem tudta megállni a következőket egészen addig, amíg részegre nem itta magát. Tehát az orvosok mindezt tudták, de nem találták a megoldást a problémára. A pszichológusoknak volt rá javaslatuk. Tudták, hogy ezeknek a betegeknek személyiség-változáson kell átmenniük, de nem tudták, hogyan segítsék a betegeket ebbe az irányba. Egy keresztény csoportnak, az ún. Oxford csoportnak volt rá akciótervük, ők viszont a problémát nem értették meg. Itt kezdődött az A.A. 12-lépéses programja, amely ötvözi a három féle megközelítést: a problémát, a megoldást és a cselekvési tervet.

**Az első lépés az, amikor belátjuk, hogy tehetetlenek vagyunk a problémánkkal szemben. Megvallottuk, hogy teljes mértékben tehetetlenek vagyunk a szenvedélyeinkkel, megrögzött káros szokásainkkal szemben, és beláttuk, hogy képtelenek vagyunk az életünket irányítani.**

Az első lépés arról szól, hogy szembenézzünk a problémánkkal. Ma ezt vesszük, és szembesítjük magunkat a problémánkkal. Be

kell látnunk, el kell ismernünk magunknak, hogy van egy problémánk, amit nem tudunk megoldani. Nagyon fontos elfogadni, hogy ez az én problémám. Így, egyes szám első személyben. Ebben a csoportban kerüljük az általánosításokat, vagyis nem általában az ember problémájáról beszélünk, hanem a saját problémánkról, egyes szám első személyben.

Nem kell mindent kedvelnem, amit elfogadok az életemben, egyszerűen csak a tényt kell elfogadnom, hogy van egy problémám, amivel kapcsolatban tehetetlen vagyok. Amikor házat építenek, az alapba elhelyezik az alapkövet, amibe bevésik az építés évszámát. Gyakran más dolgokat is tesznek ide, pl. az alapkőletétel napján megjelent újságot, hogy amikor a jövőben javítgatják, akkor tudják, hogy akkor mi minden történt a világban azon a napon. Ez egy alapkő. A helyreállításomban az első lépés az alapkő. Erre az első lépésre építem az egész helyreállásomat, a gyógyulásomat.

Emlékszem az első imámra. Az volt az első mély pontom, 1983 novemberében. Úgy emlékszem rá, mintha tegnap történt volna. Az első csoportban átélt élményeimre is emlékszem. Ez 1983 decemberében volt, és erre is úgy emlékszem, mintha tegnap történt volna. Világosan emlékszem az első józan napomra is. 1984. február 12-e volt, és arra a napra úgy emlékszem, mintha ma történt volna.

Emlékszem hogyan éreztem magamat azokban a napokban. Teljesen reménytelennek és elveszettnek éreztem magamat. Egyszerűen reménység, irány és cél nélkül éltem az életemet. Nem tudtam, hogyan éljek, hogyan viszonyuljak az élethez. Az alapkővem az egyedüllét, a fájdalom és a depresszió volt. Az függőségem az alkohol, a drog és a cigaretta volt. Az életem nem működött. Hallottam azt a mondást, hogy Isten a jólétben szól

hozzánk. De hozzám Isten épp a fájdalmon keresztül ordított és kiabált. Hallgattam a fájdalmonra és a fájdalom lett a szellemi alapom. El kellett érnem a legmélyebb pontomra, és az akkor volt, amikor abbahagytam azt, hogy a saját gödrömet tovább ássam. Rettenetesen fáradt voltam az ásástól. Tisztán emlékszem életem ezen időszakára. Amikor kezdtem jobban lenni, letettem az ásót és nem mélyítettem tovább a gödrömet.

Az első dolog az volt, hogy őszinte legyek magammal. Abba kellett hagynom, hogy hazudjak magamnak. Teljesen tehetetlen voltam az összes függőségem felett; azok irányítottak engem. Az egész életem a függőségeim körül forgott, azok hoztak minden döntést: mikor keljek fel, hogyan költsem a pénzem, hogyan viselkedjek, életem minden hozzáállását uralták. A függőségem teljesen átvette az irányítást az életem felett. Mindez oda vezetett, hogy az életem kicsúszott a kezemből, teljesen kezelhetetlenné vált. Remek munkám volt, csak épp pénzem nem volt. Emberek voltak ugyan körülöttem, de egyetlen barátom sem volt. Életem minden területén óriási üresség tátongott. Nem számított, hogy mennyire utáltam azt, ahogyan élek, képtelen voltam megváltozni.

Az első lépés azt mondja, hogy meg kell adnom magam. Abba kell hagynom a küzdelmet. El kellett engednem és be kellett vallanom önmagamnak, hogy az egész életem merő kudarc. Először akkor sikerült megadnom magamat, amikor elengedtem és segítséget kértem. Ekkor mentem el az első lépést megtenni. A büszkeségem továbbra is azt suttogta a fülemben, hogy neked nem kell segítséget kérni. Akkor nem tudtam, hogy mit engedek el, és miért kérek segítséget. Ránéztem a lépésekre, és egyáltalán nem gondoltam, hogy ezeket a lépéseket én meg tudom tenni. Ekkor a fájdalmon már sokkal nagyobb volt, mint az inni akarásom. A csoportban az emberek elfogadtak minden gyengém ellenére. Ez volt az első alkalom az életemben, amikor úgy éreztem, hogy van remény, s a



reményt azóta soha nem engedtem el. Azt szoktam magamban mondani, hogy ha ma azt teszem, ami helyes, akkor a holnapom jobb lesz.

Az első lépésem az volt, hogy beláttam: segítségre van szükségem. Ha nem fogadom el a segítséget, akkor nincs reményem a jövőre.

Ahogy elkezdjük most tanulmányozni az első lépést, szeretném elmondani, hogy itt nem egymással versenyzünk. A lépéseket csináld csak a tőled telhető legjobban, és ne versenyezz senkivel. Nincs határidő, hogy mikorra kell az első lépést megtenni. A csoporttagok nem ellenségek. Minden tag azért van itt, mert egymásnak tudnak segíteni.

Ugyanakkor szeretnék figyelmeztetni is benneteket. A bizalmat ki kell érdemelni, nem adunk senkinek bizalmat anélkül, hogy azt kiérdemelné. Úgyhogy kérlek titeket, ne legyetek túl gyorsak a bizalomadásban valakinek, mielőtt kiérdemelte volna.

## A második lépés

---

Ma a második lépést vizsgáljuk meg. Múlt héten a problémát néztük meg az első lépéssel, ma a második lépéssel a megoldásról beszélünk.

**Felismertük és hisszük azt, hogy rajtunk kívül álló, felettünk álló hatalom tud csak bennünket helyreállítani és kijózanítani.**

Senkinek nem mondjuk meg, hogy mit higgyen, kiben higgyen. Ezt a döntést neked kell meghoznod. Mi itt a tapasztalatunkat, erőnket és reménységünket osztjuk meg az emberekkel. Ne hidd, hogy ahhoz, hogy itt lehess közöttünk, muszáj abban hinned, amiben mi hiszünk.

A második lépés azt mondja: „Felismertük és hisszük azt, hogy rajtunk kívül álló, felettünk álló hatalom tud csak bennünket helyreállítani és kijózanítani.”

Amikor felismertük és hisszük, akkor azzal elkezdtünk egy folyamatot. Vannak javaslataink; például belátom, hogy én nem vagyok a mindenek felett álló hatalom, a „felső erő”. Ez a felső erő szerető és gondoskodó kell legyen számodra, és amikor nem érted egészen, hogy ki is ez a felső erő, akkor ne próbáld meg őt kitalálni. Mert én nem érthetek mindent. Hit és intelligencia tud együttműködni, de fontos, hogy a hitet tegyük az első helyre, mert nem lehetünk eléggé buták ehhez a programhoz, viszont lehetünk „túlságosan okosak”.

Ma háromféle hitről szeretnék beszélni. Az ateista, az agnosztikus és a hívő hitéről.

Az *ateista* abban hisz, hogy nincs Isten. Neki nincs szellemi hite. Jogos a kérdés, hogy Isten nélkül csinálhatjuk-e a lépéseket? A válasz: igen. A szellemi alapelvek igazak, akár elhiszed, akár nem. A szellemi alapelveket „beemelem” az életembe és ezek elkezdenek működni; helyreállítják az életemet, akár hívő vagyok, akár nem. A szellemi alapelvek épp úgy működnek, mint a természeti törvények. Ha kimegyek az esőbe, vizes leszek, akár hiszek az esőben, akár nem. Vagy vegyük a gravitációt. Akkor is működik, ha hiszek benne, akkor is, ha nem. Ha felmegyek a tetőre, kiabálhatom, hogy nem hiszek a gravitációban, de amikor leugrom, akkor úgymint leesek. Az Istenben való hit nélkül élő ember olyan, mint az az ember, amelyik leugrik a tetőről. Zuhanás közben az ember minden emeletnél megállapítja: „Eddig még minden rendben.” De nem a zuhanás öl meg, hanem a hirtelen megállás.

A helyreállással is ugyanez a helyzet. Mert amikor krízist élek át úgy, hogy közben nincs Isten hitem, akkor könnyen visszaesem a régi zsigeri magatartásba. Az ateista is hisz valamiben. Hisz abban, hogy nincs Isten.

Az *agnosztikus* ember hiszi, hogy van Isten, de szerinte ez nem bizonyítható. Hiszi, hogy van Isten, de szerinte nem lehet vele személyes kapcsolatot kialakítani. Azt gondolja, hogy vele nem lehet kommunikálni. Amikor Istennel beszélek, akkor imádkozom. De, amikor azt mondom, hogy Isten szól hozzám, akkor az emberek azt gondolják rólam, meghibbantam.

A *hívők* hiszik, hogy van Isten, és lehet vele személyes kapcsolatuk. Hiszik, hogy Isten elég erős, hogy meggyógyítson, és szeret minket.

Legyél bár ateista, agnosztikus vagy hívő, a lépéseket nyugodtan bevezetheted az életedbe. A második lépésben a világot szeretném bővíteni, a saját határomon kívülre tekintek. Az

életben sokkal több minden van, mint a fájdalom és az általam húzott falak. Rájövök, hogy nem körülöttem forog a világ. A gondolkodásom vezetett ide, ahol most vagyok, és az életem most nem működik. Belátom, hogy rosszul gondolkodom. Lehet, hogy akár még a magatartásomat is őrülnék nevezhetem, mert végre szembenézek azzal, hogy milyen döntéseket hozok az életemben. Mindig is úgy éreztem, hogy valami baj van velem. De Isten helyre akar hozni, ki akar hozni az őrülségemből, segíteni akar, hogy elkezdjek helyesen gondolkodni. Gondolkodhatok helyesen vagy rosszul. Én azt választottam, hogy helyesen gondolkodjak. Ezt biblikusan a gondolataink megújításának nevezzük (Róma 12:2).

Én mindig is hívő voltam. Mindig hittem Istenben. Gyerekként még spirituális megtapasztalásom is volt. Hogy lehet mégis az, hogy ennyire elferdült az életem? Azért, mert a kapcsolatom Istennel valahol az agnosztikus és a hívő közötti felfogásnál volt. Úgy mondanám, hogy nagyon rosszul működő (diszfunkcionális) volt a kapcsolatom Istennel. Nem volt olyan hitem, ami működött volna a számomra. A szellemi utazásom abból állt, hogy kerestem a működőképes utat. Hittem Istenben, de nem bíztam benne, hogy ő munkálkodni tud az életemben. Isten ott volt, de túl sok falat húztam fel közénk, és nem tudott Isten keresztülhatolni ezeken a magas és erős falakon. El kellett kezdenem a falak mögé nézni, és tenni valamit annak érdekében, hogy a falak leomoljanak. Beláttam, hogy ahhoz, hogy őszintén szembenézzek magammal, Istenre van szükségem.

A második lépés azon az úton indít el, ahol meglátom, hogy nálam hatalmasabb erőre van szükségem, aki segíteni tud nekem. Aki sokkal erősebb hatalom nálam. Ennél a lépésnél a hatalom nevét még nem tudom, de azt tudom, hogy ott van. Tehát ennél a lépésnél egy magamon kívül álló, felsőbb hatalomra nézek.

## A harmadik lépés

---

A harmadik lépés azt mondja: **„Meghoztuk azt a döntést, hogy életünket és akaratunkat Isten gondoskodására bízjuk.”**

A második lépésben a nálunk hatalmasabb erőt keressük. Ebben a lépésben pedig nevet adunk a felsőbb hatalomnak, ez pedig Isten. Számomra Isten Jézust jelenti. Ebben a lépésben meghozzuk azt a döntést, hogy életünket és akaratunkat Istennek adjuk. Ez egy folyamatot jelent. Ebben a lépésben megvizsgálom a tényeket, dolgokat, ezután elhatározást teszek. Az első két lépésben tehát a tényeket vizsgálgatjuk. Azzal néztem szembe, hogy az életemben valami nem működik, és máshogy kell cselekednem. A második lépésben a rajtam kívüli hatalomra tekintek, mert arra jöttem rá, hogy nincs bennem elég erő.

A harmadikban azt a döntést hozom, hogy elengedem a dolgokat és megengedem Istennek, hogy Ő dolgozzon bennem. Egészen eddig erősen fogtam a gyepelőt, tekintet nélkül arra, mennyire rossz volt az életem. Itt az a folyamat kezdődik el, amikor a gyepelőt szép lassan kiengedem a kezemből. Addig teszem ezt, amíg nyitott nem marad a kezem. Ebben a lépésben nem másról van szó, mint hogy Istennek adom át az életemet.

Olyan ez, mint amikor valaki megházasodik. Amikor megnősültem, azt terveztem, hogy életem hátralevő részét azzal a bizonyos illetővel töltöm, és jóban-rosszban együtt leszünk. Nem volt bennem elvárás, hogy az életünk mindig gyönyörű legyen és hogy ne legyenek rögök az úton, de azért bíztam abban, hogy többnyire jó lesz. Amikor átadom Istennek az életemet, akkor vele kezdek kapcsolatot. Ezt hívom megtérésnek, amikor befogadom Jézust az életembe. S ezzel az örök életem kezdődött el. Sokan úgy hiszik,

hog az örök élet a meghalással kezdődik. De ez akkor kezdődik el, amikor Jézusnak adjuk át az életünket. Innentől kezdve itt, ezen a földön, már most elkezdhetem élvezni az életemet Istennel.

Íme itt egy kagylóhéj, amely kívül kopott, fakó, piszkos, göröngyös, viszont belül annál fényesebb, színesebb. Amikor behívtam Istent az életembe, akkor a fény bejött a szellemembe, vagyis Isten most már bennem él. Ezt szemlélteti a kagylóhéj. A harmadik lépéstől kezdve azon munkálkodunk, hogy a fény, amely a szellemünkbe költözött, kívül is látható legyen. Azt akarom, hogy a bennem élő Isten látszódjon kifelé. Nem érdekes, mennyire piszkos és érdes a külső és mennyi ideje volt már ilyen, tudnom kell, hogy Isten sosem hagy el. Itt tehát egy újabb folyamatot kezdek, mivel Istennek az életemet csak egyszer kell átadnom, de az akaratomat naponta, óránként, percenként, sőt gyakran naponta többször is. Az akaratban fejezem ki magamat, benne van a viselkedésem, a hozzáállásom, a döntéseim.

Ahogy felnőttem, tőlem sosem kérték, hogy hozzak döntést. Senki nem kérdezte meg otthon, hogy mit gondolok a dolgokról. A családom nagyon szegény volt, és még arra sem volt lehetőségem, hogy megválasszam, hogy aznap milyen ruhát vegyek fel, ezért mindig ugyanazt a ruhát hordtam. Megtanítottak arra, hogyan nélkülözök. Ez pedig a mai napig problémát jelent nekem. Gyerekkoromban tehát sosem kellett döntéseket hoznom. Ahogy növekedtem, az alkohol és a drog hozott helyettem döntéseket, és amikor már kijózanodtam, meg kellett tanulnom döntéseket hozni. Meg kellett tanulnom, hogy van saját akaratom, hogy vannak választási lehetőségeim az életben. Ez számomra nagyon új gondolat volt. Itt (a csoportban) azt kérték tőlem, hogy Istennek adjam át az akaratomat – úgy éreztem, hogy sosem döntöttem, nincs akaratom. De ahogy az első és második lépésre visszanéztem, észrevettem és beláttam, hogy az életem nem

működött. Megértettem, hogy itt nincs mit veszítenem, csak a fájdalmamat. Tehát ez a döntés itt nekem nagyon könnyű volt.

Tehát átadtam Istennek az akaratomat, és kezdtem úgy viselkedni, ahogy láttam azokat az embereket viselkedni a csoportban, akiket tiszteltem. Úgy kezdtem viselkedni, ahogy gondoltam, hogy Isten akarja, hogy viselkedjek. Vágyódni kezdtem az után, hogy úgy tudjak tenni, ahogy Isten előtt helyes. Tehát a jó szándék vezetett, de fogalmam sem volt, hogy mit csinálok. Még ma is van néha olyan érzésem, hogy nem tudom mit csinálok. De azért javulok. Az, hogy olykor nem tudtam, mit csinálok, egy Istennel való kapcsolódási pont volt, mert innen Isten helyes irányba terelt engem. Elkezdtem helyesen cselekedni, ami lehetőséget adott Istennek, hogy a helyes irányba tereljen.

Szeretem a kutyámat példának hozni. Ő egy kistestű keverék kutya, Gracynek hívják. Egy felől egy édes kutya, más felől viszont egy terror, de nagyon szeretem őt. Amikor elmegyünk sétálni, majd hazaérünk, tudja, hogy amíg le nem vettem a pórázt a nyakából, addig az előszobából nem mozdulhat. Azt pedig addig nem veszem le, amíg meg nem mostam a lábát. Gracy nem szereti a lábmosást. Tudja, hogy ezt neki meg kell engednie, és ilyenkor lefekszik a hátára, és engedi a lábmosást. De amíg ezt csinálom, addig vicsorogva mutatja a fogait, amivel kifejezi nemtetszését, én pedig mindeközben csak mosolygok rá. Úgy gondolom, hogy valahogy így van ez Istennel is. Isten azt akarja, hogy azt csináljuk, ami a jó nekünk. Nagyon sokszor zavartan „vicsorgok” Istenre, Ő pedig csak mosolyg rám.

Nagyon sok mindent tanultam már abból is, ahogy megfigyeltem a dolgokat. Amikor Gracy valahova nem akar jönni, csak előveszek egy jutalomfalatot, és máris oda megy, ahova én akarom. Ehhez hasonlítható az, amikor a vágyaim elszabadulnak. Mert ilyenkor

fegyelmetlen vágyaim oda vezetnek, ahova nem akarok menni, vagy olyan dolgokat teszek, amiket később megbánok. Isten azt szeretné, hogy fegyelmezzem meg a vágyaimat. Ez a tanulási folyamat sokszor nagyon fájdalmas, de hajlandó vagyok változni. Akkor tudok azzá válni, akit Isten nevelni, formálni tud, ha megengedem neki, hogy jó döntéseket hozzak. Sokszor olyan dologra kér Isten, amit nem akarok megtenni, és olyankor igyekszem a kiskaput megtalálni. Viszont a rossz dolgot nem lehet jól csinálni.

A lépés másik része a bennünk élő istenképünk. Problémát jelenthet egy hívőnek mondjuk a neveltetése során kialakult Istenkép. Nekem sok mindent kellett újra tanulnom vele kapcsolatban, mert máshogy tanítottak róla. Ezek a dolgok szégyent és bűntudatot okoztak. Sokat kellett tanulnom Isten szeretetéről.



## A negyedik lépés

---

Ma a negyedik lépésről lesz szó.

**Ebben a lépésben: „Gondos és félelem nélküli önvizsgálatot tartottunk, erkölcsi leltárt készítünk.”**

Az első három lépés adja a többi lépés alapját. Az első lépésben a fájdalom arra indított, hogy tegyek végre valamit. A második lépés során azt láttam meg, hogy magamtól nem tudok megváltozni, ezért szükségem van egy felsőbb erő segítségére. A harmadikban arra jöttem rá, hogy az akaratom nagy problémát jelent nekem. Nem tudom megtenni azt (a jót), amit akarok, majd Istent hibáztatom a következményekért. A negyedik lépésben arra van szükség, hogy teljesen őszinték legyünk magunkkal. Ennél a lépésnél általában sok embert elveszítünk. Eddig Istenről beszéltünk, és most viszont kezd már nekünk megmutatni valamit. Most neki kell gyürkőznünk a munkának. Itt a csoportban sokszor emlegetjük az ásót, amivel az életünkben a rossz dolgokat ássuk ki. Most ugyanezt lapátként arra használjuk, hogy betakarjuk, amit eddig felfedeztünk. A szellemi növekedéshez többre van szükség, mint csupán gyülekezetbe járni és énekelni. Nekem is személyesen érte tennem kell valamit. A legnagyobb dolog, amit ennek érdekében fel kell áldoznom, az a bennem lévő akaratosság. Időt kell szánnom arra, hogy a büszkeségemet (ego) is feláldozzam.

Amikor először találkoztam ezzel a lépéssel, nem gondoltam, hogy meg tudom tenni. Ez a lépés helyezte belém az istenfélelmet. Rájöttem, hogy nem Istentől kell félnem. A megalázástól félttem, a szégyentől félttem, a bűntudattól, a feltörő érzéseimtől. Nagyon sok félelemmel találtam szembe magamat, mert már az ötödik

lépésre néztem, és azt láttam, hogy ebben a lépésben valakinek el kell majd mondanom a titkaimat. Korábban elhatároztam, hogy az összes titkomat magammal fogom vinni a sírba. Az volt a problémám, hogy viszont épp nem haldokoltam. Eljutottam oda, hogy elegendő lett abból mennyire rosszul éreztem magamat a bőrömben. Itt a csoportban azt is hangoztatjuk, hogy annyira vagyunk betegek, amilyen mélyek a titkaink. De ez a két lépés elkülönül, külön szellemi megtapasztalás vár ránk, ezért a negyedik és az ötödik lépést külön kell kezelniük.

A negyedik lépésben leírjuk a dolgainkat. A tollnak nagyobb hatalma van, mint a kardnak. Az írásunk lesz a szellemi harc színtere. Vannak, akik hosszú időn keresztül naplót vezetnek vagy leírják az imádságaikat. Az írás segítségével letisztulhatnak a gondolataink, hogy Isten szavát meghalljuk és elérjen hozzánk.

Isten tud beszélni hozzám írás közben is. Egyik éjjel felébredtem, és nem tudtam visszaaludni. Sok gondolat kavargott bennem, nagy zaj volt a fejemben, és elhatároztam, hogy tennem kell valamit. Úgyhogy felkeltem, és a szomszéd szobában elkezdtem írni mindazt, ami ott kavargott a gondolataimban. Nagyjából fél órába telt, hogy kiírom magamból a gondolataimat, majd visszatértem aludni. Nekem nagy segítség, ahogy írok.

A negyedik lépés írása közben elkötelezem magam a helyreállítás mellett és saját magam mellett; amellet, hogy dolgozom magamon, hogy jobban érezzem magam. A lépéseket úgy csinálom, ahogy tőlem telhetőleg a legjobban tudom. Azt a gondolatot, hogy majd tökéletesen csinálom a lépéseket, el kell engedni, mivel nincs tökéletes írás. Ezen a földön semmi nem tökéletes, csak a mennyországban.

Háromszor fogtam bele az írásba, mire végezni tudtam vele. Az első alkalommal leírtam a gondolataimban kavargó „hatalmas

zajt” és a bennem kavargó érzéseket. Nem volt tökéletes írás, de tovább tudtam lépni, ami fontos, hogy itt ne ragadjunk le. A második alkalommal különböző könyvek segítségét vettem igénybe, hogy milyen témákról írjak. Van két könyvünk is, amelyek segítenek a negyedik lépés megírásában. Az első számú a „Tizenkét lépés keresztényeknek” c. könyv, a másik a „Valódi Béke” c. elmélkedés füzet, a harmadik pedig a „Celebrate Recovery” tanulmányosorozat. A könyvek is segítettek előre lendülnöm az írásomban, és még több fájdalmat ki tudtam írni magamból. Harmadik alkalommal pedig szakmai segítő közreműködésével írtam. Az a lényeg, hogy ennél a lépésnél csináljuk úgy, ahogy tudjuk, de ne ragadjunk le. Haladunk a csoportban, és nem akarunk megállni a haladásban.

Nekifoghatok ennek a lépésnek, eljutok valameddig, majd valamivel később újra visszatérhetek rá. Tehát leírom most, ahogy tudom, és aztán tovább lépünk a következő lépésre.

Vannak emberek, akik egyszerre végig tudják írni a negyedik lépést. Ha te is meg tudod ezt tenni, az remek. Mindenki egyéni tapasztalatokat szerez a lépések végzése közben.

Hogyan kezdhjük el az írást? Azt javaslom, hogy kezdjük a saját családjunknál. Megrajzolhatjuk saját családfánkat és használhatjuk. Rajzold le a szüleid nagyszüleid, azok szülei, testvérei kapcsolódási pontjait. Ahogy kezdünk a családjunkról írni, előbb utóbb meglátjuk, hogy sok családtag hasonló problémákkal küszködött. Családtagjaink jellemvonásait felmérve észreveszünk bizonyos hasonlóságokat; például a társfüggőség, a szexuális problémák, az alkohol-függőség stb. terén. Ne feledkezzünk el a pozitív vonásokról sem, mert a családokban a jó tulajdonságok is megmutatkozhatnak a családfánkban. Amikor a saját családom tagjait „dolgoztam fel”, akkor megláttam, hogy én valami újat

vittem a családba. Az újdonság az én részemről a drogfüggőség volt; ez azelőtt a családomban soha nem fordult elő.

A családfánk gyökere a talajba kapaszkodik. Az érzéseink és a jellemünk a családfánk talajából táplálkozik. A talaj lehet szexuális bántalmazás, fizikális bántalmazás, szellemi vagy érzelmi bántalmazás. A fa növekedik, és azt mutatja, hogy hogyan birkózunk meg az életünkkel. Sokan alkoholisták leszünk, vagy a szexet használjuk a kellemes érzésekért, vallásos emberré válunk, vagy társfüggők leszünk stb. Ha megrázunk egy családfát, egy alkoholista biztosan előkerül belőle. Mindezek a dolgok családi diszfunkciók, családi betegségek, az egész család életére rányomják a bélyegét. Lehetséges, hogy egész életedben egy korty alkoholt sem ittál, mégis az életed érintve lehet az alkoholtól, mert volt valaki a családban, aki attól szenvedett. A fájdalom és a jellemhibák minden családban előfordulnak. És hozzáteszem, a jó tulajdonságok is megjelennek. Ha úgy gondolsz, hogy nincs semmilyen problémád, nincs mit tenned a negyedik lépésben, akkor adunk egy családfa rajzot neked, hogy legyen mit kutatnod.

Egy olyan dologgal szeretném befejezni, amit mindig szeretek megmutatni a csoportoknak. Egy családban az emberek gyakran hasonlítanak egymásra. Vedd elő saját családi képeteket. Meg lehet mondani, hogy ez a lánytestvéred, ez a fiútestvéred stb. A fotón látható, mennyire hasonlítunk egymásra. Mindannyian hasonlítunk egymásra. A családban nem mindenki akar helyreállni, de mi választhatjuk ezt az utat.

## Az ötödik lépés

---

A negyedik lépést körülbelül hat hete kezdtük el. Ha akkor készen álltál rá és elkezdted az írást, akkor ma már kész lennél vele. Ha tologattad magad előtt a feladatot, akkor azóta pusztán hat héttel lettél idősebb. Ha kész vagy a lépésre, az idő nem vár rád, hogy megtedd a lépést.

Itt szembenéztünk a leírt dolgainkkal, sok információt gyűjtöttünk magunkról, de az is lehet, hogy csak keveset tudtunk magunkról összeírni. Az a lényeg, hogy annyira csináld meg ezt a lépést, amennyire jelenleg képes vagy rá. Fontos, hogy ne ragadjunk le, és haladjunk.

Tehát a negyedik lépés után tovább lépünk az ötödik lépésre.

**Az ötödik lépés ezt mondja: „Bevallottuk és néven nevezünk helytelen cselekedeteinket és bűneinket Istennek, önmagunknak és egymásnak is.”**

Ebben a lépésben a kimondott szavakkal foglalkozunk. Isten a létező világot a szava által teremtette; a kimondott szóban nagy erő van. A beszéd a helyreállításunk egyik eszköze. A szavaimmal képes vagyok valakiben jó és rossz érzéseket kelteni. Sokszor mondjuk itt ebben a körben, hogy annyira vagyunk betegek, amilyen mélyek a titkaink. A titkaim erejének megtörése érdekében muszáj beszélnem róluk, s amint elmondtam valakinek, akkor már nincs akkora hatalmuk felettem. Akkor tudok segítséget kérni, ha valakinek elmondom a titkaimat, és a másik személy, akinek elmondtam tudja, hogy segítségre szorulok. Gyakran azért ragaszkodunk a titkainkhoz, mert nem akarjuk, hogy megítéljenek azok miatt, amiket elkövettünk. De ha a jellemhibámnak neve van és megnevezhető, akkor ezek szerint

már mások is elkövettek hasonló cselekedeteket, ami pusztán annyit jelent, hogy nem vagyok egyedül ezekkel a dolgokkal! Kigyógyulhatok belőlük. Mindez tehát a beszéddel kezdődik, amikor hajlandók vagyunk róluk beszélni.

Itt a csoportban körbe adjuk a szót, és mindenkinek van alkalma arra, hogy beszéljen és megossza a gondolatait. Jobban érezzük magunkat ettől és közben tanulhatunk saját magunkról is itt a csoportban. Mi magunk is hamarabb jövünk a csoportba, hogy előtte tudjunk beszélgetni, és a csoport után is tovább itt maradunk, hogy a dolgainkat meg tudjuk beszélni. A beszélgetés a helyreállítás része. Minden nap jó volna valakivel beszélgetni a csoportból, aki szintén a helyreállást csinálja. Ez lehet egy másik csoporttag, aki a támogató csoporttársunk. A haladásomban segítő valaki lehet olyan személy, akinek nálam több tapasztalata van a helyreállításában, nem feltétlenül jár több ideje a csoportba, de olyan valaki, aki nálam egy lépéssel előbbre tart.

Vannak dolgok, amit itt a csoportban nem szeretnék elmondani. Azt négy szemközt a segítőmmel, vagy a csoportból valakivel, vagy a szponzorommal meg tudom osztani. A segítő vagy támogató csoporttárs olyan személy, akivel megosztom a személyes dolgaimat, akitől elfogadom a javaslatait, aki rámutat arra, ha nem a jó úton járok. Fontos, hogy legyen egy segítőtársunk. Mi, mint csoport is segítünk egymásnak, akik rendszeresen beszélgetünk egymással.

A beszélgetés lehet nagyon rövid, egymás köszöntése, egyszerű és rövid kapcsolatfelvétel. Ahogy kilépsz saját magányodból, és kapcsolatot alakítasz ki valakivel, lehet, hogy az barátsággá alakul. Lehet, hogy együtt kávéztok, sétáltok, a parkban beszélgettek, másokat is meghívhattok és együtt játszhattok is stb. Az a lényeg, hogy beszélgessünk és ott legyünk egymás segítségére. Amikor

egy új személy érkezik a csoportba, az a személy jobban érzi magát, ha beszélgetünk vele. Tehát a szavainkat pozitív módon használjuk.

Látható, mennyi mindent el lehet érni egyszerűen a beszéd, a beszélgetés révén. Ebben a lépésben tehát beszélnem kell mindarról, amit a negyedik lépésben leírtam. Lehet, hogy ez először nagyon félelmetes, és okozhat szorongást, de biztatlak és újra elismétlem, hogy ezt a lépést eddig még mindenki 100%-ban túlélte. Eddig még soha senki nem halt bele ebbe a lépésbe. Viszont az ötödik lépés megtétele után sokan megkönnyebbülést éltek át. A félelem, büszkeség és az egóm távol akarnak tartani engem ettől a lépéstől, és ezek miatt könnyen beleeshetünk a halogatás csapdájába. Minden lépésnél bele tudunk esni ebbe a hibába. Amennyiben hat hét elteltével sem tetted még meg a negyedik lépést, akkor ugyanez lehet a sorsa a következő lépéseknek is. Nekem is mindenféle jó kifogás szokott eszembe jutni, amikor egy lépést kell megtennem. Mindig ideges vagyok és szorongok, akárhányszor arra kerül a sor, hogy megtegyek egy lépést. Oké, akkor hogyan tudok ellenállni a félelemnek, ami visszatart a lépés megtételétől? A dolog roppant egyszerű: tedd meg, és amint megtetted, a félelem érzése eltűnik. Egyetlen ellenszere van a félelemnek, az, ha félve teszed, amit meg akarsz tenni. Ha várunk, hogy elmúljon a félelem, az nem segít. Egyszerűen tenni kell, félve. Hosszú évekig, évtizedekig is várhatunk a félelem elmúlására, de az idő halad és nem vár.

Mielőtt megtennénk az ötödik lépést, felmerülhet a kérdés, hogy vajon kivel fogom megosztani a dolgaimat, hol, hogyan? A válasz benne van a lépés mondatában.

Először azt javasolja, hogy Istennel oszd meg, aztán magaddal és egy másik személlyel. Ebben tehát minden benne van. Isten már

úgyis mindent tud rólam. Épp ezért Istennek megmondani nem jelent problémát. Ebben a lépésben azt szeretnénk elérni, hogy elkezdjünk beszélgetni Isten személyével, mivel Isten bennem olyan helyeket tud megérinteni, amelyeket senki más nem tud elérni. A személyiségemben vannak olyan helyek, ahova csak Ő juthat el. Ezért nagyon fontos, hogy magamban, egyedül beszélgessek Istennel, és nagyon jó, ha hozzászokunk a vele történő beszélgetéshez.

Aztán ott vagyok én, mármint abba kell hagynom a tagadást, és őszintének kell lennem önmagamhoz. Ránézek a negyedik lépés során megírt dolgaimra, és azt mondom: itt vagyok én fehéren-feketén ezen a papíron. Majd megnézem, hogy ezeket az információkat kivel akarom megosztani.

Az ötödik lépés nagy nehézséget jelentett számomra, mert soha senkiben nem bíztam annyira, hogy a titkaimat bárkivel is megosszam. Az emberekben mindig csalódtam. A bizalmat ki kell érdemelni, mielőtt valakivel megosztok valamit. Azért ösztönözzük itt a csoportban annyira a beszélgetést, mert fontos, hogy kialakuljon közöttünk a bizalom, és a beszélgetések során tudjuk felfedezni, hogy kiben bízhatunk. Tulajdonképpen ezt a lépést majdnem akárkivel meg lehet tenni. Megteheted valakivel a helyreálló csoportból, felkereshetsz egy papot, egy lelki gondozót, egy orvost, egy pszichológust, egy olyan személyt, akiben úgy érzed, hogy megbízhatsz. Úgy szoktam mondani, hogy szinte mindegy, kivel teszed meg, csak lélegezzen. Amíg az illető életben van, addig megteheted vele az ötödik lépést. Persze most itt könnyíteni szeretném a dolgot.

Szeretnénk elkerülni, hogy olyan személlyel oszd meg a dolgaidat, aki a negyedik lépésnél készített listádon szerepel, mivel nem szeretnénk a kapcsolatra további terhet róni. Továbbá, igaz az is,



hogy több személynek is elmondhatod a dolgaidat. Lehet úgy is csinálni, hogy valakinek szinte mindent elmondasz, amit el tudtál, de van még néhány dolog, amit neki nem akartál elmondani. A kimaradt dolgok kibeszélésére választhatsz egy másik személyt. Rendszerint a szexualitást érintő témák azok, amiket nem tudunk egy valakinek elmondani. Én úgy voltam ezzel, hogy egyetlen személlyel tudtam mindenről beszélni, csak épp a szexuális témákról nem.

Fontos, hogy mindenről beszéljünk. Istennel, magammal és egy másik személlyel.

Hol tegyük meg ezt a beszélgetés? Egy nyugodt helyet ajánlok, ahol nem várható, hogy zavarnak, ahol biztonságban érzed magad. Lehet egy gyülekezetben, templomban, egy parkban vagy egy lakásban valakinél. De ha úgy érzed, hogy egy bevásárló központban szeretnél beszélgetni, akkor tedd meg ott.

Hogyan osszuk meg a dolgainkat? Nagyon jó, ha előtte és utána imádkozol. A mobiltelefont is kikapcsolhatod, állíthatsz határokat is a beszélgetéshez, pl. mondhatod az illetőnek, hogy nem akarsz visszajelzést, vagy éppen azt, hogy szeretnél visszajelzést kapni a beszélgetés közben. Állíthatsz úgy is határt, hogy megszabod előre, hogy mennyi időt szánsz a beszélgetésre, vagy hogy hány beszélgetés alatt akarsz végigmenni a listádon. Miután befejezted a lépést, javaslom, hogy vonulj el egy csendes helyre, és gondold át röviden a beszélgetéseket.

Az ötödik lépésnek ez a könnyebbik oldala. De van egy nehezebb oldala, a változás.

Kérdések az ötödik lépéshez:

1. Nehéz meglépned az ötödik lépést? Ha igen, akkor miért?
2. Hogyan engedhetem el a félelmem afelől, hogy mások elítélnek, megszégyenítenek, amikor elmondom az ötödik lépésem?
3. Mit jelent a számomra néven nevezni és bevallani a helytelen tetteimet?
4. Hogy engedhetem el a kimagyarázkodást, a rossz viselkedéseim kimagyarázását, hogy őszintén szembe tudjak nézni a helytelen tetteimmel?
5. Amikor meghallgatsz egy ötödik lépést, mit teszel, amikor valaki a saját leltárja helyett más leltárját veszi?

## A hatodik lépés

---

**„Mindannyian készek voltunk arra, hogy Isten végképp távolítsa el jellemünk minden torzulását.”**

Ebben a lépésben változni szeretnénk. Már azzal a változás útjára léptél, hogy az előző lépéseket megtetted. Most Istennel az oldaladon elkezdődik a változás. Először vállaltam a felelősséget azokért a dolgaimért, amelyeket a negyedik és az ötödik lépésben összegyűjtöttem. Ki tudom mondani, hogy igen, ez én vagyok. Majd megkérdezem magamtól, hogy hajlandó vagyok-e változni? Nem mindenki hajlandó erre. Sokan egyenlőséget vonnak maguk és a jellemtorzulásuk között. Épp ez a probléma, hogy azonosítják magukat azokkal a dolgokkal, amiket az előző két lépésben beírtak a listájukba. Vannak olyan emberek, akik azt hiszik, hogy könnyebb annak maradni, aki vagyok, mint hogy változzak.

A változás nem könnyen történik meg bennünk. Ha könnyű lenne, akkor mindenki azon lenne, ebben a csoportban pedig rengetegen lennénk. De nem mindenki hajlandó vállalni a változás kockázatát. A jellemtorzulás nem múlik el magától, hiszen eddig ezekkel a torzulásokkal együtt éltem az életemet, jól bevésődtek, és csak úgy maguktól nem tűnnek el mivel épphogy ez tűnik számomra a normális működésnek. Most pedig azt hallom a helyreálló csoportban, hogy az eddigi működésem a nem normális, és Isten nem akarja, hogy továbbra is így éljek.

A változást magamon kell kezdeni.

Senki nem tud változni helyetted, teérted. Margaret, a feleségem nem tudja helyettem megcsinálni a szükséges munkát ahhoz, hogy én, Joe, változzak. Próbáltam már így, de nem működött. És én sem tudok senkit megváltoztatni. Arra sem tudok kijelölni időt,

hogy mikor leszek kész változni. Nem tudom azt mondani, hogy ha ez megtörténik, akkor megváltozom. Ez nem így működik. Azt sem mondhatom, hogy ha az a bizonyos személy ezt, vagy azt csinálja, amit én akarok, akkor majd megváltozom. Ha személyi, időbeli vagy bármilyen feltételekhez kötöm a változásomat, az még nehezebbé teszi a változást. Arra van szükségem, hogy azt mondjam magamnak: változni fogok, mert meg akarok változni a magam érdekében. Az Al-Anon csoportokban ban úgy mondjuk: „Kezdődjön velem.”

Ezt a lépést három szakaszra osztom. Az szakaszban azt mondom, hogy hajlandó vagyok a változásra. Ennek a szakasznak a hajlandóság a kulcsa. Hajlandó vagyok a hozzáállásom és a gondolkodásom megváltoztatására. Arra van szükségem, hogy máshogy gondolkodjak arról, hogyan élem az életemet, és másmilyen hozzáállást kell felvennem. Ha nem vagyok hajlandó, akkor nem változom. El kell kezdenem a körülöttem lévő falak lerombolását, amiket saját magam építettem magamkörü. Meg kell neveznem azokat a jellemtorzulásokat, amelyekből falakat építettem. Sok jellemtorzulást több cikluson keresztül építettünk fel. A ciklus egy-egy viselkedésminta, amit újra és újra ismételve az életemben. Ez szoros kapcsolatban áll a gondolkodásommal és a hozzáállásommal. A ciklus ismétlődhet naponta, havonta, évente, meghatározott időszakban stb. A ciklusok azon jellemtorzulásaim körül forognak, amelyekben nem akarok változni. Például reggel inni kezdtem, délre lerészegedtem, estére pedig teljesen kiütöttem magamat. Ez egy naponta ismétlődő ciklus volt. Mondjuk, havonta egyszer kapok fizetést, és még aznap elköltöm az összes pénzemet. Ez egy havi ciklus. Karácsonykor minden évben depressziós leszek, ez egy időszaki ciklus. Egy másik ciklus, amikor a családban valakinek pénzre van szüksége, és mindig engem talál meg. Én persze kölcsönadok neki,

mert a saját ciklusomban vagyok. Ezzel egyébként annak a személynek a rossz viselkedését erősítem meg, tehát nem segítek rajta. Ez is egy olyan magatartás, amin változtatni szeretnék.

Amint beazonosítom, hogy mi az, amin változtatni szeretnék, akkor el kell kezdenem a változás folyamatát. Felkészülök még a ciklus beindulása előtt, tehát szükségem van egy tervre, hogy mit fogok csinálni, amikor a ciklus megint rám tör. Emellett szükségem van egy segítőre, hogy ne a ciklusba essek bele, hanem a tervet valósítsam meg. Mindez a hajlandóságnál kezdődik. Hajlandó vagyok-e máshogyan gondolkodni, máshogyan viszonyulni a dolgokhoz, mint azelőtt?

A lépés második szakasza az, amikor Isten kiigazítja bennem a jellemtorzulást Ezt magamtól nem tudom elérni, Istenre van szükségem. Kapcsolatot létesítek Istennel, ahol Isten a partnerem, ahol együtt dolgozom vele a problémámon. Itt ő irányít; átadom neki a felelősséget a saját változásomért. **Hajlandónak és késznek kell lennem ehhez a munkához.** Isten alkalmakat teremt nekem a változáshoz, és amikor ott vagyok a helyzetben, akkor a megfelelő helyes döntést kell meghoznom. Mindez addig folyik így, amíg a változás meg nem valósul. Ha elesünk, Isten megint teremt újabb alkalmat a tanulásra, mindaddig, amíg meg nem tanuljuk a leckét.

Isten alkalmat teremt a tesztre még azután is, hogy egyszer már átmentem a vizsgán. Azért teszi, hogy begyakoroljam a megváltozott életet. Addig tart ez, amíg a változás gyökeresen meg nem történik. Abból tudhatom, hogy teljes lett bennem a változás, hogy már nem kell gondolkodnom azon, hogy mi a helyes hozzáállás, hogyan is gondolkodjam helyesen, mi is a megfelelő magatartás. Egyszerűen zsigerből azt csinálom, ami helyes.

A lépés harmadik szakasza az összes jellemhibámat érinti. A jellemem minden torzulása fájdalmat okoz nekem. Minden

jellemtorzulás, ami távol tartja Istent tőlem. Minden, ami problémát okoz az életemben. Nem lehet mindent kidobni az életből. Vannak dolgok, amiket meg kell tartanom; viszont készen kell állnom arra, hogy a torzulásaimat elengedjem. Ezekről nem egyszerre kell megszabadulni, hanem egyszerre csak egyet kell elengedni. Ne próbálj minden jellemhibádon egyszerre dolgozni, mert túl sok lesz, és nem jutsz sehova. Isten megmutatja, hogy mely jellemhibád változtatásán kell dolgoznod. Leteszek egy régi rossz magatartást, majd nekikezdek egy másiknak. Vigyázni kell, hogy egyszerre ne túl sok változást akarjunk megvalósítani. Egyszerűen csak hajlandónak kell lennem rá. Szeretnék készen állni a változásra, amikor eljön az ideje. Isten megmutatja ezt. A változás a jelenben történik, a mai napon; egyszerre csak egy napon kell élnem, és egy napot kell megélnem. Változni csak a mai napon tudunk, itt és most van lehetőségünk rá.

Lehet, hogy vannak olyan dolgok, amire azt mondd, hogy ebből sosem tudsz megváltozni. Az ilyen kijelentéseket szeretnénk elkerülni. Mondhatjuk azt, hogy ezt a magatartást, hozzáállást, gondolkodást nem tudom megváltoztatni – de csak ma nem tudom. Amikor azt mondom, hogy soha, akkor Isten jelenlétét kizárom. Ellenben ha azt mondom, hogy csak ma nem tudom megváltoztatni, azzal az ajtót nyitva hagyom Isten előtt az életemben.

## A hetedik lépés

---

„Ha a hatodik lépést megtettük, így imádkozhatunk: Teremtőm, készen állok mindenestül; a bennem levő jó és rossz tulajdonságokkal együtt a Tiéd akarok lenni. Kérlek, szabadíts meg minden olyan jellemhibámtól, amely útjában áll annak, hogy neked és felebarátjaimnak hasznos legyek. Adj erőt utamon, hogy követhessem a Te parancsaidat. Ámen!

Ezzel megtettük a hetedik lépést.”

Ez a hetedik lépés imája az AA Nagykönyvből. A könyv nem mond sokat a 6. és 7. lépésről, viszont ezek a lépések segítenek nekünk életünk megváltoztatásához. A hatodik lépésben együttműködünk Istennel a változás érdekében. Hajlandóvá váltam arra, hogy Isten változást hozzon az életemben. Isten nem dolgozik az akaratunk ellenére, ezért fontos, hogy mi hajlandók legyünk vele együttműködni. Nekem kell akarnom és egyben készen állni az életem változására.

**A hetedik lépésben alázatosan kérem Istent, hogy a gyengeségeimet, vétkeimet vegye el. Arra kérem, hogy törölje el a torzulásaimat, vegye el jellemhibáimat.** A változáshoz olyan dolgokat is meg kell tennem, amiket nem akarok megtenni, tehát ez a lépés egyáltalán nem könnyű. Ez a lépés az alázatról szól, ami megszabadít magamtól. A valódi alázathoz először Istenben kell megbíznom, és meg kell értenem, hogy mi a kegyelem. Régen én még magamban sem bíztam. Többször hagytam cserben magamat, mint mások engem. Mindig tettem olyat, ami miatt mélyen szégyelltem magam. Újra és újra megismételtem azokat a tetteket, amiket már annyiszor megfogadtam magamnak, hogy nem fogom megtenni. Egyáltalában nem tiszteltem magamat.

Olyan dolgokat tettem önmagam ellen, amiket másnak nem engedtem volna meg, de magammal szemben megengedtem. Tehát meg kellett tanulnom, hogy hogyan bízzak meg saját magamban. Ezt a jó változások erősítették bennem. Lassan kezdtem felfogni, hogy mit is jelent a kegyelem, és mára már mondhatom, hogy minden, ami történik az életemben, az Isten kezében van. Semmi sem történik Isten tudta nélkül az életemben. Isten mindenről tud, ami megtörtént az életemben, de arról is, ami nem történt meg. Nem minden történés van Istentől. Például Isten azt mondja, hogy házasságon kívül ne élj szexuális életet. Ha a tanácsa ellenére mégis randizol egy nővel, aki véletlenül teherbe esik, akkor komoly problémával nézel szembe, amit Isten nem akart, hanem te okoztad ezt a cselekedetteddel. Lehet, hogy a probléma megoldása az abortusz lesz, ami egy újabb, még nagyobb problémát fog jelenteni. Istennek ehhez semmi köze, de tudott róla, megengedte, hogy szabadon használd az akaratodat és így dönts. Isten mindenről tud és azt is tudja, miért történt mindez így. Isten ismeri az életem legsötétebb részleteit is, de nem ő okozza ezeket. Sokszor említem, hogy Isten kegyelméből vagyok ilyen egészséges, de sokan még ennyire sem egészségesek, mint én. Sokszor adok hálát Istennek, hogy nem vagyok hajléktalan, mert nagyon sok hozzám hasonló történettel rendelkező személy hajléktalanul él. Régen nagyon féltem attól, hogy egy nap én is hajléktalan leszek.

Ha jó, ha rossz történik velem az életben, emlékeztetem magam arra, hogy az életemet Isten tartja a kezében. Minden történés az életemben Istentől jövő ajándék. Mindig lesznek olyanok, akiknek több vagy kevesebb vagyona lesz, mint nekem vagy neked. Mindig lesznek nálam vagy nálad bölcsebb és kevésbé okos emberek. Azt szeretném mondani, hogy minden okom megvan arra, hogy elégedett legyek azzal, aki vagyok, és azzal, amim van. Amikor



megelégedett vagyok az életemmel, akkor nem kell viaskodnom mások gazdagsága vagy bölcsessége stb. miatt.

Isten igazságos. Sokszor mondom magamnak, hogy „Igazságot akarok!”, vagy, hogy „Ez nem igazság!”, de senki nem ússza meg a dolgot. Minden utolér engem. Ha nem ebben az életben, akkor majd a következőben. Minden teljes kört tesz meg. Ha a helytelen dolgokat folytatom, az előbb-utóbb utolér engem. Ez visszafelé is működik. Ha folyamatosan a helyes dolgokat teszem, akkor azok is utolérnek engem. A rosszat nem lehet jól csinálni.

Az is segít, ha helyesen cselekszem, helyes motivációval. Elhiszem, hogy Isten igazságos és kegyelmes, és magam is gyakorolhatom az alázatot. Megengedem Istennek, hogy megváltoztasson.

Elengedem, hogy irányítsa az életemet, és benne minden más emberét is. Itt válaszüthöz érkeztem. Mit akarok? Legyenek úgy a dolgok, ahogyan én akarom, vagy ahogyan Isten akarja? Azt akarom, hogy igazam legyen, vagy azt akarom, hogy boldog legyek? Tudom, hogy igazam van, de a másik ember nem érti. Úgyhogy elengedem a másik személyt és megengedem Istennek, hogy Ő vegye a kezébe az irányítást. Mit akarok? Azt, hogy igazam legyen, vagy azt, hogy megtartsam a munkahelyem?

A büszkeségem és a haragom sokszor beszél hozzám, de ne feledjük, hogy Isten is beszél hozzám. A kérdés az, hogy kire hallgatok? A dühömré, a büszkeségemre vagy Istenre? Azt szoktam magamnak mondani, hogy nincs szükségem rá, hogy bárkinek bármit is bebizonyítsak. Feladom azt a jogomat, hogy igazam legyen. Amikor észreveszem, hogy erőlködök és mindenképp végig akarok valamit vinni, akkor abbahagyom az erőlködést, és átadom Istennek, ugyanakkor azt kérdezem magamtól, hogy Isten vajon mit csinálna ebben a helyzetben?

Az alázat azt is jelenti, hogy másoknak segítek, és nem várok viszonzást. Mással jót tenni csupán azért, mert az jó dolog. Azt tenni, ami helyes akkor is, amikor mindenem tiltakozik ellene. Ez az irányított erő.

Az alázat azt is jelenti, hogy tanítható vagyok, befogadóképes. Mindig van mit tanulni; valami újat. Bárkitől tudok tanulni: akár azt, hogy mit tegyek, vagy azt, hogy mit ne tegyek. Ma már annyira nyitott vagyok, hogy még a kutyámtól is tanulok, vagy a babáktól.

Az alázat nem azt jelenti, hogy megengedem bárkinek, hogy átgázoljon rajtam. Ha valaki rád tapos, azt tanácsolom, kelj fel. Áldozattá, kizsákmányolttá, sértetté vagy mellőzötté válni nem egyenlő az alázattal. Jól kitűzött határookra van szükség az alázathoz; magamat is tisztelnem kell. Igyekszem elkerülni azokat a helyzeteket, amikor mások bántalmazhatnak és áldozattá válhatnak. Ha mégis megalázva érzem magam, akkor az általában valamilyen tettem miatt van, nem pedig amiatt, hogy Isten valami olyat csinált velem, ami megalázott. Az alázat nem mindig jár jó érzésekkel, különösen az elején. De ahogy kezdtem Istent egyre jobban megérteni, akkor egyre könnyebbé válik. Ez tehát egy folyamat, amiben szintén nem a tökéletességre kell törekedni, hanem a haladásra.

Amikor alázatos vagyok, azzal az irányítást átadom Istennek, Ő pedig békeséget ad cserébe. Úgy is összefoglalhatnám, hogy az alázat lényege az, hogy tudom: Isten szeret engem.

## A nyolcadik lépés

---

Két imát szeretek használni a helyreállításban. Az egyik a Békesség imája, a másik Assisi Szent Ferenc imája.

Assisi Szent Ferenc imája:

*„Uram, tégy engem a békéd eszközévé, hogy szeretetet hozzak oda, ahol gyűlölet van, és a megbocsátás szellemét hozzam oda, ahol széthúzás van, hogy harmóniát hozzak oda, ahol hamisság van, hogy hitet hozzak oda, ahol kételyek vannak, hogy örömet hozzak oda, ahol szomorúság lakik. Uram, add meg nekem, hogy én vigasztalhassak ahelyett, hogy engem vigasztaljanak, hogy én értsek meg másokat ahelyett, hogy arra vágynék, hogy engem megértsenek, hogy szeressek inkább, minthogy engem szeressenek, mert aki elfelejti magát, az találja meg, aki megbocsát, annak megbocsájtanak, aki meghal, az felébred az örök életre.”*

Szeretem ezt az imát, mert valahogy megértem Szent Ferencet. Mielőtt szentté lett volna, azelőtt volt egy múltja, amikor nem mindig cselekedett helyesen. Hasonlónak érzem az életemet az övével, és ő is szerette a kutyákat, ahogy én is szeretem. Amikor ezt az imát olvasom, az a benyomásom, hogy olyan ember szavai ezek, aki valóban ismeri Istent. Assisi Szent Ferenc ebben az önzetlen imában több felelősséget vállal azért, hogy még jobban hasonlíthasson Istenre. A helyreállítás lépéseinek is ez a célja.

A nyolcadik lépés így hangzik:

**Összeállítottuk azoknak a személyeknek a listáját, akiket megbántottunk és megkárosítottunk, és készek vagyunk kárpótolni őket.**

Ebben a lépésben a megbocsátásról és a hozzáállásról van szó, ez lesz a szellemi megtapasztalásunk lényege. Kibékülök a múltammal és elengedem a múltamban történeteket.

Ne felejtjük el, hogy a fájdalmakkal küzdő emberek maguknak és másoknak is fájdalmat okoznak. A nyolcadik lépésnél is a helyreállítás folyamatában vagyunk. Tanulom, hogyan engedjem el a múltamat, és hogyan engedjem át Istennek a dolgokat. Mire idáig érek az úton, az akaratom már jobban összhangban van azzal, amit Isten akar a számomra. De még az út felénél tartok; itt hozzáadom az életemhez az alázatot. Nem az a fontos, hogy emberek előtt legyek elfogadható, hanem az, hogy Isten számára legyek az. Kérem Istent, hogy tegyen hajlandóvá a változásra, segítsen, hogy máshogy tudjak cselekedni az életemben, a hozzáállásomban és a gondolkodásomban. Ebben a lépésben a cselekvéshez kérek Istentől segítséget. A hitem mellé a cselekedeteimet is odateszem. Hiszen a hit cselekedetek nélkül halott, amit kiegészítenék azzal, hogy a cselekvés ima nélkül pedig kockázatos lehet. Szükség van arra, hogy a cselekedeteimért én és egy másik, helyreállításban résztvevő személy is imádkozzon, ami visszautal az ötödik lépésre, ahol én, Isten és egy másik személy lép be a helyreállításom folyamatába. A nyolcadik lépésben a cselekvésre való hajlandóság kerül a figyelmünk középpontjába, nem maga a cselekvés. Hasonló a negyedik lépéshez, ahol a lista összeállításával kezdtük. „A tizenkét lépés keresztényeknek” c. könyv megmutatja, hogyan készítsük el a listát a nyolcadik lépésben. Azokat az embereket és intézményeket veszem fel a listára, akiket megbántottam vagy akik ellen helytelenül léptem fel. Ezek olyan személyek vagy intézmények, akik a mai napig is a gondolataimban forognak, helyet követelnek maguknak, és akikre még mindig haragszom. Senkit nem akarok kihagyni, tehát ha valakinek a neve eszembe jut, akkor leírom. Ez csak egy lista. Még

nem cselekszem. Nem mindenkitől tudok bocsánatot kérni, egyszerűen csak hajlandónak kell lennem arra, hogy jóvá tegyem azt, amit én rontottam el.

Miért fontos az, hogy jóvá tegyem azt, amit tudok? Miért kell hajlandónak lennem kárpótlást nyújtani annak, akit megkárosítottam? Azért, mert még mindig bennem van a méreg és a felgyülemlett neheztelés. Miközben azt remélem, hogy a méregtől a másik elpusztul, közben a bennem felgyülemlett méreg saját magamat pusztítja. A harag kizárólag csak nekem árt és az én kapcsolataimat terheli. Nem akarok attól rettegni, hogy olyan valakivel futok össze az utcán, akire haragszom, és nem szeretném látni. Ha mindig azt lesem, ki jön mögöttem az utcán, azzal szorongást keltek magamban. A célom az, hogy ezeket a szorongó érzéseket kitakarítsam az életemből.

Hogyan juthatok el arra a pontra, amikor hajlandó leszek? A múltamat újra meg kell vizsgálnom, egy új nézőpontból. Nem lehetek biztos abban, hogy jól emlékszem a múltra. Lehet, hogy az én tényeknek vélt emlékeim tévesek. Nem akarok ítélkezni senki felett anélkül, hogy az ő szempontjait meg nem ismerném. Szent Ferenc azt mondta: jobb, ha én értek meg valakit, mintha engem értenek meg. Lehet, hogy akartam valamit egy embertől, amit ő képtelen volt számomra megadni. Például a szüleimtől, nagyszüleimtől szerettem volna gondoskodást, iránymutatást és szeretetet kapni, de ők egyszerűen képtelenek voltak ezt megadni a számomra. Nem mintha nem akarták volna megadni, hanem azért nem adták meg, mert egyszerűen nem tudták hogyan tegyék. Például haragudtam anyukámra azért, mert meghalt, pedig ez nem az ő döntése volt. Nem így akarta. Máshogy kell tekintenem a múltamra, máshogy kell hozzá viszonyulnom. Ha ez sikerül, akkor hajlandó leszek pótolni a kárt és jóvá tenni, amit tudok. Inkább olyan következtetésekre jutok, amelyekkel együtt

tudok élni. De a múltamat nem tudom megváltoztatni. Ha a múltam meghatározza a mindennapjaimat, akkor az még nem zárult le számomra, még a jelenben is a múltamat élem. Nekem el kell fogadnom azt, ami történt, és a jövő felé kell nézmem. Csak annyi a dolgom, hogy rendbe tegyem a múltban elkövetett helytelen cselekedeteimet. A gyógyulás a megbocsájtással történik meg. A megbocsájtással elmúlik belőlem a feszültség. A múlt nehézsége leesik rólam a megbocsátással, az elengedéssel, ez segít elrendezni a dolgokat. Meg kell magamtól kérdezmem, hogy hajlandó vagyok-e lehetőséget adni a megbocsátásra, jóvá tenni mindazt, amit tudok és így menni a jövő felé?

Kérdések a nyolcadik lépéshez

1. Mit jelent számomra az, hogy kész vagyok a jóvátételre?
2. Hogy kezelem a félelmemet, amikor nekiállok a nyolcadik lépésnek?
3. Milyen kárt, bántást okoztam azzal, hogy azt hittem, jobb vagyok, vagy kevesebb vagyok, mint más?
4. Hogy bocsájthatok meg magamnak?
5. Kit bántottam meg azzal, hogy én akartam irányítani és kit bántottam a haragommal?

## A kilencedik lépés

---

**Igyekeztünk jóvátételt nyújtani azoknak, akiknek csak lehet. Ez alól kivételt képez, ha valakit ezzel még jobban megbántanánk vagy másnak sérelmet okoznánk.**

Az őszinteség tette lehetővé, hogy a lépésekben idáig eljussunk. Ezen kívül szükségünk volt arra, hogy taníthatók legyünk és hajlandók legyünk a változásra. A nyolcadik és a kilencedik lépésben a megbocsájtást vizsgáljuk meg.

A megbocsájtás szabadon engedi azt az erőt, ami fogva tart. Az eddig megtett lépések a kilencedik lépésre készítene fel. A nyolcadik lépés bevezet abba, hogy gyakoroljuk az alázatot.

Néhány hónapja már józan voltam, amikor hallottam a kilencedik lépésben foglalt megbocsájtásról, és arról, hogy ez milyen sokat segített az embereknek a helyreállásuk folyamatában. Egyik nap a munkahelyemen egy idős embert kellett betanítanom a munkára, és amikor délelőtt foglalkoztam vele, dühös lettem rá, mert lassú volt és sokat hibázott. Már nagy tapasztalatom volt a munka terén, de a helyreállásban még annál kevesebb. Aznap délután úgy döntöttem, hogy kipróbálom a helyreállítás kilencedik lépését, hogy lássam, hogyan működik. Így hát bocsánatot kértem a tanítványomtól, és azt mondtam neki, hogy sajnálom, hogy dühös lettem rá. Ezzel nagy baklövést követtem el, mert ő kezdte el az én leltáromat sorolni, hogy én mi mindent csináltam rosszul. Erre viszont nem voltam felkészülve. Akkor megfogadtam magamnak, hogy ezt a hibát még egyszer nem követem el. Nagyon nem éreztem jól magam. Ez arra nyitotta fel a szememet, hogy erre a lépésre még nem állok készen.

Figyelembe kellett vennem a szükségleteimet az adott személlyel kapcsolatban, miközben próbáltam jóvá tenni a haragomat. Meg kellett vizsgálnom, hogy érzelmileg, fizikailag vagy akár spirituálisan bántottam-e vajon az adott személyt. Amennyiben valakit bántottam, akkor azt jóvá kell tennem. Netán nem vállaltam felelősséget valamiért, amiért kellett volna? Vajon nem vádoltam-e meg hamisan? Nem manipuláltam-e azért, hogy az én akaratom legyen meg? Nem hazudtam, loptam, csaltam-e, nem próbáltam-e én irányítani? Vannak olyan emberek, akikkel szemben így viselkedtem. A legtöbbjüket felkerestem és igyekeztem jóvá tenni azt, amit helytelenül cselekedtem vagy rosszul viselkedtem velük. Viszont nem feltétlenül mentem el minden egyes megbántott személyhez.

Életem bizonyos területeire nem tértem vissza jóvátételre. Például akkor, amikor nem teszem, amikor arra a személyre még mindig dühös vagyok és még mindig haragszom rá. Akkor a dolgok nagyon rosszul sülnhetnek el, sőt az is meglehet, hogy szándékom ellenére rontok a helyzeten.

A kilencedik lépés szerint nem akarunk másoknak több kárt okozni, tehát ennek jegyében nem minden áron akarok jóvátételt nyújtani mindenkinek mindenért. Nem lehet az sem szándékom, hogy valamit elérjek egy bizonyos személlynél.

Azt kell megvizsgálnom, hogy mi motivál a jóvátételben. A jóvátétel lépését egyszer egy volt barátnőmmel is megtettem. A szponzorom nem javasolta ugyan, de én azt gondoltam, hogy okosabb vagyok nála. Most visszanézve látom, hogy a motivációm nem volt helyes. Titkon abban reménykedtem, hogy hátha újra elkezdi velem randizni. Tehát itt helytelen motivációval tettem meg ezt a lépést. Fontos, hogy őszinte maradjak magammal szemben, amikor ezt a lépést megteszem.



A másik dolog, amikor tanácsos elkerülni a jóvátételt, ha a bűntudatom kielégítése mozgat. Például a házastársamnak nem mondom el, hogy volt egy házasságon kívüli kapcsolatom csak azért, hogy megszabaduljak a bűntudatomtól. Ez akár a házasságomat is tönkre teheti. Amikor a szexről van szó, akkor csak azoknak kell tudniuk ezt, akikre ez tartozik. Ha nincs szükség arra, hogy a másik személy tudjon róla, akkor nem mondom el neki, mivel nem akarok rontani a kapcsolaton. Hiszen a lépés szerint: „... Ez alól kivételt képez, ha valakit ezzel még jobban megbántanánk vagy másnak sérelmet okoznánk.” Ha előre látható, hogy ezzel a lépéssel egy bizonyos személlyel való kapcsolatodban kárt okozol, akkor ne siess a jóvátétellel.

Lehet nem személyes jóvátételt is tenni, ami egy kiskapu. Tegyük fel, hogy valakinek sok pénzzel tartozom, és ha most a jóvátételt megteszem, annak következményeként börtönbe zárnak. Ezért tedd meg más formában a jóvátételt; mondjuk adomány formájában. Visszaadhatom a tartozásomat másképpen is. Az is megeshet, hogy akinek tartozom már nem él. Lehet ennek a személynek levelet írni, elmehetek a temetőbe a sírjához, vagy akár Istennel is beszélhetek erről. Az is lehet, hogy nem tudod, hogy hol él ez a személy. Az a lényeg, hogy szívünkben legyünk kész a jóvátételre, ha lehetőség nyílik rá. Írhatunk levelet is, amit aztán nem küldünk el.

A jóvátételkor gondosan meg kell választanom az időzítést, a helyet, és a spirituális állapotomat, hogy felkészülten kerítsek sort a jóvátételre. Ebben kérhetjük Isten segítségét és egy másik, helyreállításban résztvevő személy támogatását. A helyszín legyen biztonságos mind nekem, mind a másik személynek. Választhatok nyilvános helyet is, ami biztonságos. Kérjük Isten útmutatását az időzítésre nézve is, hiszen nem akarjuk halogatni a dolgot a félelem miatt. Minél többet halogatunk, az annál több fájdalmat

eredményez. A jóvátétel (bocsánatkérés) előtt fontos az is, hogy felkészült legyek rá. Tudjam előre, hogy mit akarok mondani. Előre leírhatom a mondanivalóm vázlatát, amit használhatok a beszélgetéskor, ha ideges vagyok.

Nem kell azt mondanom, hogy „sajnálom.” Egyszerűen csak azt szeretném elmondani, hogy mit csinálok. Elmondhatom azt, hogy egy helyreálló folyamatban vagyok, és helyre akarom hozni azt, ami helytelen volt kettőnk között. Legalább annyit megkérdezhetek tőle, hogy mivel tudom jóvá tenni azt, amit okoztam neki? Mindeközben ne feledjük, hogy nem azért vagyunk ott, hogy egy újból áldozattá váljunk, és az az ember újra megbántson.

Itt sok minden történhet, hiszen egyáltalán nem tudjuk, hogy a másik személy, hogyan fog reagálni a kezdeményezésünkre. Az esetek többségében azonban pozitív visszajelzés érkezik. Az a lényeg, hogy a saját részemet megtegyem, annak érdekében, hogy ezeket a múltbeli dolgok terhét végre letegyem és a hátam mögött tudhassam. A másik személy reagálásáért nem vagyok felelős. Lehet, hogy egy régi kapcsolat megújul vagy meggyógyul, de erre nincs garancia.

A jóvátétel nem azt jelenti, hogy újból barát akarok lenni, csupán a múltat akarom rendbe tenni. Ez különösen érvényes a korábbi társkapcsolatokra. Amikor jóvátételt kezdeményezek, akkor az a legfontosabb, hogy a rossz viselkedésemet ne vigyem tovább és felszabaduljak a tehertől.

## A tizedik lépés

---

**„Folyamatosan figyeljük önmagunkat. Számadást készítünk, és ha ismét rosszul teszünk valamit, azonnal elismerjük.”**

Fogjuk a leltárunkat, és amikor helytelen viselkedésen kapjuk magunkat, azonnal szembesítjük magunkat, szembe nézünk vele. A negyedik lépésben erkölcsi leltárt készítettünk a múltunkról. Ebben a lépésben a személyes leltár készítésekor viszont a jelenben meglévő saját helytelen magatartásainkat írjuk össze. Azt is mondja a lépés, hogy amikor megismételjük a rosszat vegyük tudomásul, hogy igen, néha még mindig helytelenül viselkedünk, hisz nem vagyunk tökéletesek. Számítsunk rá, hogy hajlamosak vagyunk újra és újra elkövetni a hibáinkat. Ha állandóan visszaesem a rossz viselkedésembé, az arra figyelmeztet, hogy térjek vissza az első lépéshez. A múltban a helytelen magatartás jól ment nekem, de Istennek hála ma már egyre ritkábban van ez így.

Egyszerre egy napot elég megélni. Szembe kell néznem magammal és naponta be kell látnom a hibáimat. Amikor valakit megbántok, akkor a lehető leghamarabb szükséges azt helyrehozni, nem akarom ezeket a hibázásokat gyűjtögetni. Nem akarom gyűjtögetni, hogy a nyolcadik lépésnél megint hosszú listám legyen az általam megbántott személyekről. Ha állandóan ugyanazokat a hibákat követem el, akkor meg kell magamtól kérdeznem, hogy vajon nem tértem-e vissza oda, hogy a saját akaratomat érvényesítem? Ha saját magam akarom újra irányítani az életemet, az rontja a kapcsolatomat mind az Istennel, mind pedig az emberekkel. Tehát az első kilenc lépésben tanultakat felhasználom a következő három lépés megtételéhez és gyakorlom az életemben.

Amit a következő három lépésben fogok megtanulni, az segít abban, hogy az eddig megismert kilenc lépés elveit gyakoroljam és gyógyulásomat fenntartsam. Még mindig a 12 lépéses programot követem, és ahogy egyre jobban haladok a helyreállásomban, egyre jobban megértem és a megtapasztalom a lépéseket is.

A belső békém megőrzése érdekében nagyon fontos, hogy tudjam, mi zajlik bennem, ehhez pedig a leltárkészítés nyújt segítséget. Az egyik legnagyobb problémát számomra az érzéseim jelentették. Nagyon fiatalon bezárkóztam, nem tudtam, mit érzek, nem tudtam mit kezdeni velük. Tele voltam szorongással, dühös voltam és nagyon sok félelemmel küzdöttem. Ezek az érzések mindennapos barátimmá váltak. Állandó társaim voltak. Ahhoz, hogy egészséges, érzelmileg kiegyensúlyozott személy lehessen, meg kellett engednem magamnak, hogy átéljem ezeket az érzéseket, a jókat is és a rosszakat is. Amikor valami érzést veszek magamban észre, azonnal leírom a leltárba azért, hogy ne reagáljak rájuk, hanem csak tudatában legyek, hogy ott vannak. Felteszem magamnak a kérdést: Mit is érzek most? Mi történik most épp az életemben? Valóban fontos az, ami történik? Mit tegyek? És általában mély lélegzetet veszek, imádkozom, és végig gondolom ezeket a kérdéseket. Ez sokat segít abban, hogy tudjam kezelni az érzéseimet. Ez egy olyan leltár, amit bármikor, bárhol megtehetek, nem kell hozzá sok idő. Sokszor „vészhelyzeti leltárnak” hívom, amikor veszélyt vagy feszültséget érzek, akkor megállok és leltározom.

A leltárnak különböző fajtái vannak. Van napi leltár, amit a nap bármelyik időszakában meg lehet csinálni. Megvizsgálom a kapcsolatomat Istennel és az emberekkel. Megvizsgálom életem problémáit, jellemgyengeségeimet. A szezonális leltár akár három hónapos időszakra is vonatkozhat. Például megvizsgálhatom, hogy az elmúlt télen milyen volt a depresszióm, vagy milyenek

voltak a kapcsolataim ebben az időszakban? Rám az jellemző, hogy hullámzik az emberekkel való kapcsolatom és minden évszakban más. Vagy más esetben megkérdezem magamtól, hogy elég melegen öltözködtem-e vagy épp elhanyagoltam magam? Ha tornacipőt viselek annak ellenére, hogy kint fél méteres hó van, akkor valami nincs rendben velem.

Tarthatunk egy kis szünetet és elvonulhatunk a mindennapi dolgainktól. Ilyenkor lelki gyakorlatot tartunk és éves leltárt készíthetünk. Nagyon jó magammal időt tölteni, Istennel lenni, és egyben más hívőkkel is. Istennel bármikor bármennyit együtt lehetek, mert ő mindig velem van.

Sokféle leltár között válogathatunk, hogy melyiket készítjük el, melyik működik nekünk a legjobban és mi a legtesthezállobb. Az is lehet, hogy egy teljesen egyedi leltárt találunk ki magunknak. A lényeg az, hogy ne veszítsük el önmagunkkal a kapcsolatot és tudatában legyünk annak, ami bennünk történik.

Elértem a tizedik lépésig, és még mindig azon dolgozom, hogy hogyan bántottam meg másokat. Eljuthatok ideig, és közben rájöhettek, hogy a negyedik lépésből valamit kihagytam. De ez rendben van így, hiszen az a fontos, hogy haladjak. Bármikor lehet a korábbi lépésből kimaradt dolgokról beszélgetni valakivel. Lehet, hogy nem tettünk meg minden jóvátételt, amit akartunk, de tovább akarunk haladni, nem akarunk leragadni, és ahogy haladunk előre, közben mindig tudunk korrigálni.

Összefoglalásként, a tizedik lépésben arra törekszem, hogy képben legyek a bennem zajló dolgokkal kapcsolatban, és tudjam, hogy mi történik körülöttem. Fontos, mert amikor csak tudok és amikor csak szükséges, akkor korrigálni akarok.

Kérdések:

Számadást, személyes leltárt készítünk. Mit értek ez alatt?

Miben különbözik a személyes leltár az erkölcsi leltártól?

Milyen társfüggő, rám jellemző helytelen viselkedésmintákat volna jó felsorolni ebben a lépésben? Sorolj fel néhány olyan viselkedésváltozást, amely jó irányba mutat.

Miért fontos felsorolni a helyreállításom során a jó változásokat és az életemben még mindig működő rossz dolgokat?

Mi gátol abban, hogy beismerjem a rossz viselkedési formáimat?

Hogyan segít ez a lépés abban, hogy alázatos maradjak?

Hajlandó vagyok-e alkalmazni ezt a lépést a mindennapi életemben?

## A tizenegyedik lépés

---

**„Imádsággal és elmélkedéssel tudatosan igyekszünk arra, hogy Istennel való kapcsolatunk egyre jobb legyen. Kérjük, hogy jobban megismerjük akaratát, és tőle várjuk az erőt a megvalósításhoz.”**

Ha még nem tartasz ennél a lépésnél, az is rendben van. Akkor is imádkozhatsz és meditálhatsz. Az előző lépések felkészítenek erre a lépésre; arra irányulnak, hogy Istennel jobb legyen a kapcsolatunk. Az előző lépések folyamán sok mindennel szembesültem, most pedig ezekkel kapcsolatban Isten segítségét kérem a tizedik lépésben. Tehát mire idáig eljutunk, itt már van kapcsolatunk Istennel. Ha nem lennél kapcsolatban Istennel, el sem tudtál volna idáig jutni. Ebben a lépésben valódi kapcsolatot szeretnék Istennel, mélyíteni akarjuk és még jobban megismerni.

A harmadik lépésben a saját akaratunkkal néztünk szembe, itt most a 11. lépésben Isten akaratára irányítjuk a figyelmünket. A harmadik lépésben a gondolkodásomat és rossz hozzáállásomat átadtam Istennek, cserébe új életet kaptam tőle, olyat, amilyen azelőtt még sosem volt nekem. Most, a 11. lépésben az Istentől kapott új életet visszaadom neki, hogy megismerjem az életemre vonatkozó akaratát. Ez a folyamat zajlik itt.

Isten akaratának megismerése érdekében tanulnom kell felőle; meg kell őt jobban ismernem. Itt sok mindenről lehetne beszélni, ami meghaladja ennek a tanításnak a kereteit. Ezzel a témával érdemes külön foglalkozni. Gyakoroljuk ezt a lépést, vagyis Isten akaratát keressük, felőle imádkozunk és meditálunk.

A legjobban úgy tanulhatunk az imádkozásról és az elmélkedésről, ha csináljuk. Sokszor úgy tanultam imádkozni, hogy hallgattam,

ahogy mások imádkoztak. Kilencven napja voltam már józan, amikor egy szellemi konferencián vettem rész, ahol egy pap beszélt. Ő azt mondta, hogy a helyreállásban el fog jönni az idő, amikor Isten akaratát akarjuk keresni az életünkre nézve. Azt javasolta, hogy térjünk vissza a gyerekkori vallásunkhoz. Hallgattam ösztönző javaslatára, és így is tettem. Visszamentem a gyerekkoromban látogatott gyülekezetbe, de valahogy nem éreztem ott jól magam, ott nem tanultam semmit Isten felől. Akkor már nem ittam, tiszta voltam a drogról is, de óriási úr volt bennem, ami betöltésre várt. Olyan gyülekezetre vágytam, amely segíteni tud a 12 lépésben is. Azok az emberek, akikkel együtt jártam a csoportba, segítettek találni egy bibliakört, és ott ismertem meg feleségemet is.

Először arra jöttem rá, hogy semmit nem tudtam Isten szeretetéről és Isten személyéről. Nem ismertem az emberi szeretet természetét sem, mivel soha nem kaptam. Rájöttem, milyen sokat kell még tanulnom. És Isten elkezdett engem tanítani. Mindenkinek el kell valahol kezdeni. Az volt a fontos akkor, hogy Istent kerestem, ő pedig tanítani kezdett engem. Az volt a dolgom, hogy szellemileg növekedjek. Ne felejtse el, hogy Isten ott találkozik veled, ahol épp szellemileg tartasz. Isten a te nyelveden fog szólni hozzád, úgy ahogyan csak te érted.

Tanulmányozni kezdtem a Bibliát. Itt figyelmeztetni is szeretnék arra, hogy ha a bibliatanulmányozásra helyezed a hangsúlyt és közben eltávolodsz a helyreállástól, az veszélyes lehet. Amikor gyülekezetbe kezdtem járni, akkor pont azért mentem oda, hogy Istennel találkozzam. Valójában azonban az lett a vége, hogy egyfolytában neki dolgoztam. A társfüggőségem nagyon erősen beindult a gyülekezetben, mindenkinek a kedvére akartam tenni, senkinek és semminek nem tudtam nemet mondani. Tehát ott voltam a gyülekezetben, de állandóan csak szolgáltam. Könnyű



tehát a régi viselkedésmódba visszaesni. Ez kemény lecke volt számomra, de Isten nem hagyott el engem egy percre sem.

Az imádság egyszerűen arról szól, hogy beszélek Istennel. Fontos, hogy őszinte legyek vele, máskülönben tagadásban maradok, ami egy zsákutca-szerű imádsághoz vezet, mint pl. „Uram, mit tegyek: kifizessem a rezsimet, vagy vegyek egy új cipőt?” vagy „Rendben van, hogy szexuális kapcsolatot létesítek egy férfivel, de ő nem a férjem?” Amikor ehhez hasonlóan imádkozunk, csodálkozunk, hogy miért nem kapunk választ. Hiszen az ilyen imában feltett kérdésekre már általában tudjuk a választ, még mielőtt feltennénk a kérdést Istennek. Tehát fontos, hogy őszinte legyek magammal, hogy mit csinálok, hogyan élek, hol van Isten az életemben. Vigyáznunk kell arra, hogy ne azt mondjuk neki, hogy mi mit akarunk. Pl. hajtogatom neki mekkora problémában vagyok, és közben eszembe sem jut meghallani az ő válaszát. Tehát az is fontos része az imának, hogy megálljak és hallgassam Isten feleletét a kérdéseimre.

Isten ott tud megérinteni engem, ahol senki más nem tud elérni, például a szellememben. Sokféleképpen tud beszélni hozzám Isten. Például a természetben szól hozzám, más embereken keresztül, vagy az elcsendesedésben is. Fel kellett fedeznem azt, hogy én hogyan tudok beszélni hozzá, és hogy őt hogyan tudom én meghallani. Tanulmányoztam a Bibliában azt is, hogyan imádkozzam, és a meditációt használtam arra, hogy Istenre figyeljek. A meditációban számomra nincs semmi misztikus, az nagyon egyszerű dolog. A meditálás egyszerűen Isten előtti lecsendesülést jelent számomra, a zajt kizárom, és magamban vagyok. Olyankor általában a Bibliám és egy helyreállós irodalom van nálam, relaxálok, olvasok, és gondolkodom. Ez a meditáció számomra. Lazítok, olvasok és elmélkedek. Amikor például ugyanazt az igeszakaszt többször átolvasom lassan, szóról szóra

odafigyelve, akkor ezzel Istennek adok időt és teret, hogy szóljon hozzám. Olykor, amikor gyorsan olvasok, kihagyok szavakat, vagy fel sem tűnik egy-egy kifejezés. Ez sokat segített abban, hogy megértsem, mit akar Isten mondani. Ezt nevezem két irányú kommunikációnak. Beszélek Istenrel, és figyelek, hogy mond-e valamit.

Az első lépésben az erőtlenségemről van szó, a másodikban Isten erejéről. Az első lépésben elmondtam Istennek, hogy milyen nagy a problémám, a 11. lépésben a problémámnak mondom el azt, hogy milyen erős Istenem van. Itt már Istenre figyelek és nem a problémámra. A megoldásban élek, és nem a problémában.

Kérdések:

Milyen gyakorlati technikákat használasz ahhoz, hogy Istenrel való kapcsolatod javuljon, jobb legyen?

Hogy tudsz különbséget tenni Isten akarata és a te akaratod között?

Mit jelent az imádság és az elmélkedés számodra?

## A tizenkettedik lépés

---

**„A fenti lépések szellemi átéléseket hoztak, és megpróbáljuk másoknak is továbbadni, valamint életünk minden területén gyakoroljuk ezeket az alapelveket.”**

Ha végig haladtál a helyreállítás lépésein, akkor eddig tizenegy lépést tettél meg, és legalább tizenegy szellemi élményben lehetett részed. Tapasztalatokat szerezhettél az alábbi területeken: leltárkészítés, vallástétel (amikor másoknak elmondod a tapasztalataidat; ez csak akkor megy, ha igazán bízol Istenben), az Istennek való alárendelésben, a megbocsájtásban, az alázatban, az Istennel való beszélgetésben és válaszában a meghallásában. Ahogy ezeket az élményeket átértékeltük, úgy kezdett bennünk megújulni a hit, a remény és a szeretet.

A 12. lépés azt mondja, hogy ezen lépések következtében szellemi élményeket éltünk át. Tehát szellemben felébredtem. Hasonlóan ahhoz, mint amikor reggel felébredünk a nap elején, az új életünkben is ez csak a kezdet, a folyamat eleje. A szellemi megtapasztalásaim a lépések során a szellemi feléledésemhez járultak hozzá, és most ezt egy szellemi életté akarom tenni, mindennap megélni. Így amikor a 12. lépéshez érkezünk el, nincs érettségi, nem a folyamat végére értünk, nem adunk diplomát, hogy otthon kitegyük a falra, és elfelejtsük az egészet. Nem, mindezt az életünk részévé kell tennünk, megélnünk a mindennapokban.

Annak a felelősségét adjuk át neked, hogy amit itt tanultál, a mindennapokban használd, és másoknak is átadd. A helyreálló csoport hosszú távú fennmaradása azon múlik, hogy a jelenlévők hogyan veszik át a lépéseket, mennyire sikerül azokat valóban az

életük részévé tenni. Feleségemmel együtt ezt a csoportot a lépések miatt kezdtük el itt Magyarországon szervezni és tartani. Át akartuk másoknak adni a korábbi csoportokban általunk átélt gyógyító tapasztalatainkat.

Az, hogy itt Magyarországon folytatódjon a helyreálló csoport, annak függvénye, hogy a jelenlegi csoporttagok mennyire veszik komolyan az itt zajló munkát. Ez egyszerű dolog, hiszen a csoportban megosztjuk másokkal azt, amit hoztunk, és amikor új személy jön a csoportba, akkor szeretettel üdvözljük, és továbbadjuk neki azt, amit itt kaptunk. Emellett a lépések is segítenek a szellemi növekedésben.

Ha többet akarok tanulni egy-egy témával kapcsolatban, annak az egyik legjobb módja, ha tanítok, vállalom, hogy beszélek arról a témáról. Amikor valamiről beszélek, akkor több időt szánok a felkészülésre, az információszerzésre és a kutatásra is. Nem szeretnénk, ha büntudatból beszélnének az embereknek a saját helyreállásokról, hanem épp azért, hogy megtartsuk az évek alatt megszerzett helyreállást. Ha tanítok, vagy segítek másoknak, az abban is segít engem, hogy ne essek vissza a régi rossz viselkedésmódomba, gondolkodásba és hozzáállásba, hiszen példát szeretnék mutatni.

Az A.A. (Névtelen Alkoholisták segítő csoportja) a 12 lépéssel kezdődött. Az egyik alapító, Bill W. tudta, hogy amint a pohárhoz nyúl, azonnal elveszett, ezért mindig keresett egy beszélgető társat, egy másik alkoholistát. Így találkozott Dr. Bobbal, és ezzel kezdődött az Anonim Alkoholisták csoportja, a 12 lépés gyakorlatban való megvalósítása, ahol két ember beszélt a közös problémájukról. Megosztották másokkal is a saját felépülésüket, és ez az ő javukra is vált abban, hogy ne essenek vissza az ivászatba. Így kezdte egy maroknyi ember az A.A. csoportot.

Minden new yorki Anonim Alkoholisták csoportban látható egy kép az alábbi felirattal: „Bill W. és Dr. Bob az Anonim Alkoholisták csoport harmadik személyével találkoznak.” Ezt a képet egy jól látható helyen tartom, ahol naponta az utamba kerül. Arra a személyre emlékeztet engem, aki valamikor voltam és én szintén az ágy szélén tehetetlenül ültem, amikor emberek látogattak meg, és azt mondták nekem, hogy nem kell így élnem. Ma már nem ugyanaz az ágyon ülő alkoholista vagyok, hanem az a személy, aki továbbadom a gyógyulásom történetét, ezzel segítek azoknak, akik még mindig az ágy szélén magukba roskadva ülnek.

Sokszor nézegetem ezt a képet azt mondogatva magamnak, hogy soha többé nem akarok az lenni, aki ott volt azon az ágyon. Ha nem tartom meg a szellemi ébredésemet, és elhanyagolom a helyreállásomat, akkor visszaeshetek oda az ágyba. Ez nem csak az alkoholistáknak szól, hanem az ACA, a CODA stb. résztvevőinek is. Ezért jó, ha gondoskodunk másokról, akiknek továbbadhatjuk, amit mi már tudunk, a reménységünket.

Nagy áldás a jó feleség vagy a jó férj. Bill W. egy napon panaszkodott a feleségének, mert kiábrándult volt az alkoholisták között végzett szolgálatának sikertelensége miatt. A felesége akkor arra emlékeztette őt, hogy lehet, hogy mások a józanodás szikrányi jelét sem mutatják még, de neki már sikerült kijózanodnia. Ha senki más nem hagyta abba az ivást, Bill W.-nek akkor is sikerült megtartóztatnia magát és megtartania a józanságát.

A helyreállást úgy lehet megtartani, ha segítesz másoknak, beszélsz róla, mivel ekkor már nem a problémában vagy, hanem a megoldásban. Mi nem azért vagyunk itt, hogy a problémánkban maradjunk, mi a megoldásba akarunk átlépni és azt meg akarjuk élni.

## Kérdések

Mi a tapasztalatod? Tovább adod az itt tanultakat, a helyreállásodat és a szellemi felépülésedet?

Hogyan tudsz adni a csoportban?

Volt-e szellemi ébredésed? Megtapasztaltad-e az ébredést a helyreállásod során?

Sorold fel, milyen „szerszámkészleted” van, amit már itt a helyreállításban tanultál?

## Személyes jegyzetek

---

## A békesség imája

---

Istenem, adj nekem békét elfogadni azt,  
amin változtatni nem tudok,  
amin viszont tudok, ahhoz adj erőt, hogy meg is tegyem,  
és adj bölcsességet, hogy a kettőt megkülönböztessenem.

Egyszerre csak egy napot megélve,  
egyetlen percet élvezve;  
elvéve a nehezét, mint utat mi békességre vezet;

fogadni mindezt úgy, ahogyan Jézus is tette.  
Tudomásul véve, hogy a világ bűnnel van teli,  
És nem olyan, mint saját szívem vágya kergeti.

Bízom benned, hogy te jóra fordítasz mindent,  
Ha akaratodnak magam alárendelem;  
Hogy veled már itt e földön elég boldog legyek,  
És maradéktalanul a következőben örökké teveled. Ámen

*Reinhold Niebuhr (TJ fordítása)*



## A helyreállítás 12 lépése

---

1. LÉPÉS: **Megvallottuk, hogy teljesen tehetetlenek vagyunk szenvedélyeinkkel, megrögzött káros szokásainkkal szemben, és beláttuk, hogy képtelenek vagyunk életünket irányítani.**
2. LÉPÉS: **Felismertük és hisszük azt, hogy rajtunk kívül álló, felettünk álló hatalom tud csak bennünket helyreállítani és kijózanítani.**
3. LÉPÉS: **Meghoztuk azt a döntést, hogy életünket és akaratunkat Isten gondoskodására bízjuk.**
4. LÉPÉS: **Gondos és félelem nélküli önvizsgálatot tartottunk, erkölcsi leltárt készítettünk.**
5. LÉPÉS: **Bevallottuk és néven neveztuk helytelen tetteinket és bűneinket Istennek, önmagunknak és más embernek is.**
6. LÉPÉS: **készek voltunk arra, hogy Isten végképp távolítsa el jellemünk minden torzulását.**
7. LÉPÉS: **Alázatosan kértük őt, hogy szabadítson meg bennünket minden vétkünktől.**
8. LÉPÉS: **Összeállítottuk azoknak a személyeknek a listáját, akiket megbántottunk és megkárosítottunk és készek vagyunk az ellenük elkövetett rosszat jóvá tenni.**
9. LÉPÉS: **Igyekeztünk jóvátételt nyújtani azoknak, akiknek csak lehet. Ez alól kivételt képez, ha valakit ezzel még jobban megbántanánk vagy másnak sérelmet okoznánk.**

**10. LÉPÉS: Folyamatosan figyeljük önmagunkat, számadást készítünk és ha ismét rosszul teszünk valamit, azonnal elismerjük.**

**11. LÉPÉS: Imádsággal és elmélkedéssel tudatosan igyekszünk arra, hogy Istennel való kapcsolatunk egyre jobb legyen. Kérjük, hogy jobban megismerjük akaratát, és tőle várjuk az erőt a megvalósításhoz.**

**12. LÉPÉS: A fenti lépések szellemi átéléseket hoztak, és ezt az üzenetet megpróbáljuk másoknak is továbbadni, valamint életünk minden területén gyakoroljuk az alapelveket.**

