

# NAPI ELMÉLKEDÉSEK

Elmélkedések könyve

melyet A.A.-tagok írtak A.A.-tagoknak

## ELŐSZÓ

Ennek a kötetnek az ötletét az 1987. évi Általános Szolgálati Konferencia tanácsadó testülete vetette fel, célja, hogy kielégítse a Közösség régóta meglevő igényét egy a gondolatoknak az év minden napján végigvezető gyűjteményére.

Minden lap egy naptári napot jelöl, tetején egy idézet található olyan forrásokból, mint Bill W. gondolatai az *Anonim Alkoholisták*, a *Tizenkét Lépés és Tizenkét Hagyomány*, a *Bill így látja* és a *Válogatás Bill írásaiból* című kötetekből, Dr. Bob gondolatai a *Dr. Bob és az öregfiúk* című könyvből, valamint a Konferencia által jóváhagyott irodalom más köteteiből.

A napi idézetek után következnek egy-egy A.A.-tag személyes gondolatai. A felhívásra az egész Közösségből több mint 1300 írás érkezett. A kötetbe bekerült A.A.-tagok nem hivatásos írók, és természetesen nem a Közösség, hanem önmaguk nevében beszélnek – az egyik A.A.-tag szól a többiekhez.

Ezeknek a hozzájárulásoknak az eredményeként a kötet a Felépülés-Egység-Szolgálat hármaskövén nyugszik, összhangban a Meghatározással, amely kimondja: “Az A.A. nem szövetkezik semmiféle szektával, felekezettel, szervezettel vagy intézménnyel.”

A *Bill így látja* előszavában Bill W. azt írja, reméli, hogy írásai “segíthetik az egyéni meditációt, a csoportok eszmecseréjét, és irodalmunk még szélesebb körű tanulmányozásához vezethetnek”. Nem találhatunk megfelelőbb szavakat a Napi gondolatok című kötet bevezetéséhez.

JANUÁR 1.

“CSODA VAGYOK”

*Ma életünk központi ténye az abszolút bizonyosság, hogy Teremtőnk csodálatos módon beköltözött a szívünkbe és életünkbe. Olyan dolgokat kezdett megvalósítani számunkra, amilyeneket magunktól soha el nem érhattünk volna.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 25. old.

Ez valóságos tény mostani életemben, és igazi csoda. Mindig hittem Istenben, de soha nem tudtam ezt a hitet a saját életemre vonatkoztatni. Az Anonim Alkoholistáknak köszönhetően ma már bízom a saját felfogásom szerinti Istenben, és támaszkodom rá – ezért vagyok ma józan. Azt, hogy megtanuljak Benne bízni és Rá támaszkodni, soha nem tudtam volna egyedül elérni. Ma már hiszek a csodákban, hiszen magam is csoda vagyok!

JANUÁR 2.

## ELSŐ AZ ALAPOZÁS

*A józanság minden, amit a lelki ébredéstől várhatunk? Nem. A józanság csak a kezdet, az első ajándék ébredésünk hajnalán.*

BILL ÍGY LÁTJA, 8. old.

Az A.A.-program gyakorlása olyan, mint házépítés. Először ki kellett öntenem egy nagy, vastag betonlapot, amire majd felépítem a házat: nekem ezt jelentette az ivás abbahagyása. Ám egy betonlapon élni, védtelenül, kitéve a melegnek, a hidegnek, a szélnek és az esőnek meglehetősen kényelmetlen dolog. Így hát építettem egy szobát az alapra azzal, hogy elkezdtem gyakorolni a programot. Az első szoba majdnem összedőlt, mert nem szoktam még hozzá a munkához. De az idő múlásával, ahogy a programot gyakoroltam, megtanultam jobb szobákat építeni. Minél többet gyakoroltam, és minél többet építettem, annál kényelmesebb, boldogabb lett az otthonom, amelyben ma élek.

JANUÁR 3.

## TEHETETLEN

*Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben, hogy az életünk irányíthatatlanná vált.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 21.old.

Nem véletlen, hogy a legelső Lépés a tehetetlenséget említi: az alkohollal szembeni személyes tehetetlenség beismerése a felépülés megalapozásának sarokköve. Megtanultam, hogy nincs erőm, és nem tudom úgy irányítani a dolgokat, ahogyan azt korábban gondoltam. Tehetetlen vagyok azzal, amit az emberek gondolnak rólam. Tehetetlen vagyok azzal, hogy éppen lekéstem a buszt. Tehetetlen vagyok azzal, ahogy mások dolgoznak (vagy nem dolgoznak) a Lépéseken. De azt is megtanultam, hogy bizonyos dolgokkal szemben *nem* vagyok tehetetlen. *Nem* vagyok tehetetlen a saját viselkedésemmel kapcsolatban. *Nem* vagyok tehetetlen a negativitással szemben. *Nem* vagyok tehetetlen abban, hogy felismerjem a felelősségemet a saját felépülésemért. *Tehetek* annak érdekében, hogy pozitív hatást gyakoroljak magamra, a szeretteimre és a világra, amelyben élek.

JANUÁR 4.

KEZDD OTT, AHOL VAGY

*Úgy érezzük, hogy az italról való lemondás csak a kezdet. Sokkal fontosabb feladat vár ránk: az, hogy elveink szerint éljünk otthon, a munkahelyünkön és az emberi kapcsolatainkban.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 18. old.

Egy A.A.-gyűlésen általában nem esik nehezemre kedvesnek lenni az emberekhez. Miközben azon dolgozom, hogy józan maradjak, A.A.-társaimmal együtt ünnepeljük, hogy megszabadultunk az ivás poklából. Nem nehéz kisugározni a boldogság érzését a programban részt vevő régi és új társaimra.

Más a helyzet viszont otthon vagy a munkahelyemen. Az itteni szituációkban sokkal inkább előtérbe kerülnek az apró, napi kudarcok, és nehéz mosolyogni, kedves szót szólni, vagy csak figyelmesen hallgatni. Az A.A. gyűléstermein kívül van az a terep, ahol valóban tesztelhetem, mennyire hatékonyan haladok az A.A. Tizenkét Lépésének útján.

JANUÁR 5.

## TELJES ELFOGADÁS

*Nem tudja elképzelni az életet alkohol nélkül. Eljön az idő, amikor sem vele, sem nélküle nem tudja elképzelni. Akkor már olyan magára hagyatott lesz, mint kevesen. A szakadék szélére kerül. A véget kívánja.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 141. old.

Csak egy alkoholista értheti meg egy ilyen leírás pontos jelentését. Az a kettős mérce, amely aktív alkoholistaként fogva tartott, engem is rettegéssel és zavarral töltött el. A “ha nem kapok egy italt, meg fogok halni” azzal versenyzett, hogy “ha folytatom az ivást, az fog megölni”. Mindkét kényszeres gondolat a mélypont felé sodort. Ez a mélypont hozta el alkoholizmusom teljes – fenntartások nélküli – elfogadását, ami teljességgel nélkülözhetetlen volt a felépülésemhez. Olyan dilemmával néztem szembe, amilyennel még soha, de, mint később megértettem, ez szükségszerű volt, ha sikert akartam elérni ebben a programban.

JANUÁR 6.

## GYŐZ A FELADÁS

*Megértjük, hogy épp ez a teljes kudarc teszi lehetővé az első lépést a felszabadulás és megerősödés felé. Egyéni gyengeségünk beismerése végül is szilárd alapkövé válik, amire egy boldog és céltudatos élet építhető.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 21. old.

Amikor életem minden területét az alkohol befolyásolta, és az üveg vált önmagam kényeztetésének és a magammal szembeni engedékenységnek a szimbólumává, amikor végül rájöttem, hogy egymagam semmit nem tehetek, hogy legyőzzem az alkohol hatalmát, akkor értettem meg, hogy semmilyen más kibúvóm nincs, mint a feladás. A feladásban megtaláltam a győzelmet: győzelmet saját magam önző kényeztetése felett, győzelmet a konok ellenállásom felett saját életemmel szemben. Amikor abbahagytam a harcot mindenkivel és mindennel, elindultam a józanság, a derű és a béke útján.



JANUÁR 7.

## FORDULÓPONT

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

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 56. old.

Minden nap válaszútnál állok. Gondolataim és tetteim előre vihetnek a fejlődés felé, vagy vissza, rossz szokásaim és a pia felé. Van, amikor a fordulópont valaminek a kezdete, például ha elhatározom, ahelyett, hogy elítélnék valakit, inkább megdicsérem. Vagy ha segítséget kérek, ahelyett, hogy továbbra is egyedül próbálkoznék. Máskor a fordulópontok valaminek a végét jelzik. Ilyen, amikor világosan látom, hogy fel kell hagynom a lelkemet mérgező nehezteléssel vagy a bénító önzéssel. A hiányosságaim naponta kísértenek, ezért naponta van lehetőségem arra, hogy tudatosítsam őket. Sok jellemhibám nap mint nap megjelenik ilyen vagy olyan formában: az önsajnálát, a harag, a meghátrálás, a büszkeség, a vágy a leszámolásra vagy a nagyzolás.

Ha félmegoldásokkal kísérletezem hibáim megszüntetésére, az csak lebénítja a változást célzó erőfeszítéseimet. Csakis akkor állok készen – és vagyok képes – a változásra, amikor teljes ráhagyatkozással Isten segítségét kérem.

JANUÁR 8.

### VALÓBAN VAN VÁLASZTÁSOM?

*Tény, hogy a legtöbb alkoholista eddig nem tisztázott okból ittas állapotban elveszíti döntési képességét. Úgy nevezett akaraterőnk gyakorlatilag megszűnik létezni.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 23. old.

Amikor abbahagyom az ivást, nem szűnik meg a tehetetlenségem az alkohollal szemben. A józanságban még mindig nem választhatok – nem ihatok.

Amit *igenis* választhatok, az a “spirituális szerszámkészlet” (*Anonim Alkoholisták, 25. old.*) használata. Amikor így teszek, Felsőbb Erőm megszabadít a választási lehetőség hiányától – és józanon tart *még egy napig*. Ha tudnám azt választani, hogy *nem* veszem fel az első italt, akkor miért lenne szükségem az A.A.-ra vagy a Felsőbb Erőre?

JANUÁR 9.

## A GONDVISELÉS KÖZBENJÁRÁSA

*Valóban szörnyű belátni, hogy pohárral a kezünkben oly mértékben rögződött bennünk az önpusztító ivás kényszere, hogy már csak a Gondviselés közbenjárása szabadíthat meg bennünket.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 21. old.

A Gondviselést (az isteni gondoskodás és útmutatás megnyilvánulását) akkor tapasztaltam meg, amikor aktív alkoholizmusom teljes csődbe vitt – minden odaveszett, ami jelentett valamit az életemben. Felhívtam az Anonim Alkoholistákat, és attól a pillanattól fogva az életem nem volt többé a régi. Amikor felidézem ezt a nagyon különleges pillanatot, tudom, hogy Isten már jóval az előtt működött az életemben, hogy én értettem vagy elfogadtam volna a spirituális fogalmakat. Ezzel az egyetlen isteni közbenjárással lettem a poharat, és elkezdődött utazásom a józanság felé. Az életem az isteni gondviselésnek és iránymutatásnak köszönhetően folyamatosan új dolgokat tár elém. Az Első Lépés, amelyben beismertem, hogy tehetetlen vagyok az alkohollal, és életem irányíthatatlanná vált, egyre nagyobb jelentőséget kap az Anonim Alkoholisták életmentő, életadó közösségében – mindig egyetlen napra.

JANUÁR 10.

## EGYSÉGBEN AZ ERŐ

*Lelkünk legmélyén el kell ismernünk, hogy alkoholisták vagyunk. Ez az első lépés a gyógyulás felé. El kell vetnünk azt a tévhitet, hogy olyanok vagyunk, vagy nemsokára olyanok lehetünk, mint mások.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 29. old.

Azért jöttem az Anonim Alkoholisták Közösségébe, mert már nem tudtam az ivászatomat kontrollálni. Vagy a feleségem panaszkodott az ivászatom miatt, vagy a rendőrkapitány kötelezett arra, hogy az A.A.-gyűlésekre járjak, vagy talán a lelkem legmélyén magam is tudtam, hogy nem tudok úgy inni, mint mások, mégsem voltam hajlandó ezt beismerni, mert az alternatíva elrettentett. Az Anonim Alkoholisták olyan közösség, amelyben férfiak és nők egyesítik erejüket a közös, halálos betegséggel szemben. Valamennyiünk élete kötődik a többiekéhez úgy, ahogy egy tengeren hányódó mentőcsónakban ülő túlélőké. Ha összefogunk, *biztonságosan partot érhetünk.*

JANUÁR 11.

### A SZÁZ SZÁZALÉKOS LÉPÉS

*Csak az Első Lépést – amiben száz százalékig beismertük, hogy az alkohollal szemben tehetetlenek vagyunk – tehetjük meg abszolút tökéletesen.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 69. old

Évekkel azelőtt, hogy az A.A.-ban kijózanodtam, már nem volt kétségem afelől, hogy az alkohol megöl engem, de még ennek a biztos tudatában sem voltam képes abbahagyni az ivást. Így, amikor szembenéztem az Első Lépéssel, könnyű volt beismernem, hiányzik az erőm ahhoz, hogy ne igyak. De beismertem-e, hogy az életem is irányíthatatlan? Egyáltalán nem! Öt hónappal azután, hogy bejöttem az A.A.-ba, újra ittam, és nem értettem, miért.

Amikor később, fájó sebekkel visszatértem az A.A.-ba, megtanultam, hogy az Első Lépés az egyetlen olyan Lépés, amit száz százalékosan meg lehet tenni, de csak ha valóban maradéktalanul teszem meg. Ez sok-sok huszonnégy órával ezelőtt történt, és azóta nem kellett megismételnem az Első Lépést.

JANUÁR 12.

### JELENLEGI KÖRÜLMÉNYEINK ELFOGADÁSA

*A legfontosabb feladatunk az, hogy elfogadjuk a jelen körülményeket, önmagunkat és másokat úgy, ahogy vannak. Ezáltal olyan alázatra teszünk szert, ami a valóságra épül. E nélkül haladás nem lehetséges. Újra és újra vissza kell térnünk erre a nem éppen hízelgő kiindulópontokra. Így gyakoroljuk az elfogadást, melyet életünk minden napján hasznosíthatunk.*

*Ha életünk tényeit a valóságnak megfelelően értelmezzük, és nem használjuk fel őket kifogásként apátiára vagy kishitűségre, akkor szilárd alapul szolgálhatnak egészséges érzelmi életünkre és lelki fejlődésünkre.*

BILL ÍGY LÁTJA, 44. old.

Amikor nehezemre esik, hogy elfogadjak embereket, helyeket vagy eseményeket, a fenti idézethez fordulok, és ez sok – emberekkel, vagy életem eseményeivel kapcsolatos – mélyen gyökerező félelemtől szabadít meg. A fenti gondolat lehetővé teszi, hogy ne tökéletes akarjak lenni, hanem csak egy ember, aki visszanyerheti lelki békéjét.

JANUÁR 13.

NEM TÖRTÉNIK MEG EGY CSAPÁSRA

*Nem gyógyultunk ki az alkoholizmusból. Amit elértünk, az a büntetés felfüggesztése, feltétele pedig a lelkiiség ápolása.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 79. old.

A leggyakoribb alkoholista fantázia minden bizonnyal ez: “Ha egyszerűen csak nem iszom, minden rendbe jön.” Amikor végre kitisztult a köd a fejemben, megláttam, micsoda zűrzavarrá vált az életem. Családi, munkahelyi, pénzügyi és jogi problémáim voltak, mereven ragaszkodtam régi vallásos elképzelésekhez. Voltak a személyiségemnek olyan oldalai, amelyek fölött hajlamos voltam szemet hunyni, mert könnyen meggyőzhetek volna arról, hogy reménytelen helyzetben vagyok, és menekülésre ösztönözhetek volna. A Nagykönyv utat mutatott az összes problémám megoldására. Ez azonban nem történt meg egy csapásra, és semmiképp sem magától, az én erőfeszítéseim nélkül. Mindig fel kell ismernem Isten kegyelmét és áldását, ahogy átragyog minden problémán, amellyel szembe kell néznem.

JANUÁR 14.

NE BÁNKÓDJ

*Nem fogunk bántódni a múlton, de nem is akarjuk rácsukni az ajtót.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 78. old.

Amikor kijózanodtam, kezdtem látni, hogyan fecsérelem el az életemet, és előntött a bűntudat, a megbánás érzése. A program Negyedik és Ötödik Lépése hatalmas segítség volt abban, hogy erre a gyötrő bánatra gyógyírt találjak. Megtudtam, hogy az énközpontúságom és őszintétlenségem nagymértékben az ivásból fakadt, és azért ittam, mert alkoholista vagyok. Ma már látom, hogy még a legundorítóbb hajdani élményeim is arannyá változhatnak, mert józan alkoholistaént megszthatom őket alkoholista társaimmal, elsősorban az újonnan érkezőkkel. Az A.A.-ban töltött számtalan józan év után már nem bántódom többé a múlton. Egyszerűen csak hálás vagyok, hogy tudatában lehetek Isten szeretetének, és segítséget nyújthatok másoknak a Közösségben.



JANUÁR 15.

### NEM REMÉLT BELSŐ FORRÁS

*Tagjaink – kevés kivétellel – azt tapasztalták, hogy rácsatlakoztak egy nem remélt belső forrásra, melyet a saját felfogásuk szerinti, náluk nagyobb Erővel azonosítanak.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 569-570. old.

Józságomért küzdve az A.A.-ban, már az első naptól fogva reményt találtam alapítóink fenti szavaiban. Gyakran ízlelgettem a kifejezést: “rácsatlakoztak egy nem remélt belső forrásra”. Azt kérdeztem magamtól: hogyan találhatom meg az Erőt magamban, miközben annyira erőtlen, tehetetlen vagyok? Később, ahogy az alapítók ígérték, rájöttem: Mindig is volt választásom jó és gonosz, önzetlenség és önzés, derű és félelem között. Ez a nálam nagyobb Erő olyan velem született ajándék, amit észre sem vettem, amíg el nem értem a mindennapi józságot azáltal, hogy az A.A. Tizenkét Lépése szerint élek.

JANUÁR 16.

### A MÉLYPONT

*Miért ragaszkodunk ennyire ahhoz, hogy először minden A.A.-nak el kell érnie a mélypontját? A válasz erre az, hogy kevés ember próbálkozik őszintén az A.A.-program gyakorlásával, ha még nem érte el a mélypontját. Az A.A.-program további tizenegy lépésének gyakorlása olyan hozzáállást és cselekvést igényel, amelyről a még italozó alkoholista aligha álmodhat.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 24.old.

Amikor elértem a mélypontomat, kinyílt az elmém, és hajlandóvá váltam, hogy valami mással próbálkozzak. Az A.A.-val próbálkoztam. Új életem a Közösségben kicsit hasonlított ahhoz, ahogy biciklizni tanultam: az A.A. lett a támasztókerekem és a segítő kéz is. Nem mintha akkoriban annyira igényeltem volna a segítséget, egyszerűen csak nem akartam még egyszer annyira megsérülni. A vágy, hogy elkerüljek még egy mélypontot, erősebb volt, mint az ivás vágya. A legelején ez tartott józanon. Egy idő után viszont már minden erőmmel a Lépéseken dolgoztam. Hamarosan tapasztaltam, hogy a hozzáállásom és a tetteim elkezdtek változni, ha lassan is. Nap mint nap egyre jobb viszonyba kerültem magammal és másokkal, a sérüléseim gyógyulni kezdtek. Hála Istennek a támasztókerekéért és a segítő kézéért, amit én az Anonim Alkoholistáknál találtam meg.

JANUÁR 17.

A BOLDOGSÁG CSENDESEN ÉRKEZIK

*“Velünk, alkoholistákkal az volt a baj, hogy követeltük a világtól, adjon nekünk boldogságot és lelki békét – de csak azon az egyetlen úton, ahogyan mi akartuk: az alkohol útján. És nem jártunk sikerrel. Amikor viszont rászánjuk az időt, hogy rátaláljunk néhány spirituális törvényre, megismerkedjünk azokkal, és alkalmazzuk a gyakorlatban is – akkor valóban elérjük a boldogságot és a lelki békét... Van néhány szabály, amit követnünk kell, de a boldogság és a lelki béke itt van mindenütt, szabadon rendelkezésére áll mindenkinek.”*

DR. BOB ÉS A JÓ ÖREGEK, 308. old.

Az A.A.-program egyszerűsége megtanít arra, hogy a boldogság nem olyasmi, amit “követelhetek”. Csendesen megérkezik hozzám, amikor másokat szolgálok. Ha segítő kezemet nyújtom egy újonnan jövőnek vagy egy visszaesőnek, azt tapasztalom, hogy a saját józanságom leírhatatlan hálával és boldogsággal töltődik fel.

JANUÁR 18.

### SEGÍTENE EGY ITAL?

*Visszatekintve saját italozásunk történetére, kimutathattuk, hogy már évekkel azelőtt, hogy életünk feletti uralmunk elvesztése tudatossá vált bennünk, ivászatunk több volt egyszerű szokásnál: valójában egy végzetes folyamat kezdete volt.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 23. old.

Amikor még italoztam, képtelen voltam úgy reagálni bármilyen élethelyzetre, mint a többi, egészséges ember. A legkisebb esemény is olyan elmeállapotot idézett elő, amely elhitette velem, hogy innom kell az érzéseim tompításához. A tompultság azonban nem oldotta meg a helyzetet, ezért további menekvést kerestem az üvegben. Ma tudatában kell lennem alkoholizmusomnak. Nem engedhetem meg magamnak, hogy azt higgyem, képes vagyok irányítani az ivásomat – mert ismét azt fogom gondolni, hogy az életemet is irányítani tudom. Az ilyen érzések végzetesek lehetnek a felépülésem szempontjából.

JANUÁR 19.

### HIT NAPI HUSZONNÉGY ÓRÁBAN

*A hitnek napi huszonnégy órában kell működni bennünk és közöttünk, különben végünk van.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 15. old.

Spiritualitásom és józanságom lényege az, hogy a nap huszonnégy órájában hiszek a Felsőbb Erőben. Napi tevékenységeim közben nem szabad elfelejtenem a saját felfogásom szerinti Istent, és támaszkodnom kell Rá. Mennyire megnyugtató számomra a gondolat, hogy Isten az emberekben és rajtuk keresztül munkálkodik! Napközben egy kis szünetet tartva, felidézem-e Isten jelenlétének konkrét példáit? Lenyűgöző és felemelő-e számomra, hogy milyen sokszor nyilvánvaló ez az erő? Hálával tölt-e el Isten jelenléte felépülő életemben? Ennek a mindenható erőnek minden cselekedetemben való jelenléte nélkül ismét betegségem és a halál szakadékába zuhannék.

JANUÁR 20.

“SZÜNETET TARTUNK ... ÉS IMÁDKOZUNK”

*Napközben, amikor fölkavar valami vagy ránk tör a kétely, egy kis szünetet tartunk, és imádkozunk a helyes gondolatért vagy cselekedetért.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 82. old.

Ma alázattal kérem a Felsőbb Erő kegyelmét, hogy időt adjon ösztön és cselekvés között; hogy hús szellő járjon át, amikor túlfűtötten reagálnék; hogy nyugodt békesség lépjen az indulat helyébe; hogy elfogadjam a pillanatot, amikor a bíráló tisztánlátássá válik; hogy csendben maradjak, amikor szóban támadni vagy védekezni sietnék.

Ígérem, keresni fogok minden lehetőséget, hogy iránymutatásért a Felsőbb Erőmhöz forduljak. Tudom, hogy hol lakozik ez az erő: itt bennem, tisztán, mint a hegyi patak, megbújva a hegyek között – ez a Belső Forrás, amelynek létezését nem gyanítottam.

Megköszönöm a Felsőbb Erőnek a fény és igazság világát, amit akkor láthatok meg, ha engedem, hogy irányítsa szememet. Bízom benne ma, és remélem, bízik bennem, hogy mindent megteszek ma, hogy megtaláljam a helyes gondolatokat és cselekedeteket.

JANUÁR 21.

### TÁRSAMAT SZOLGÁLOM

*A csoport tagja az újonnan érkezethez nem az erő, hanem az alázat és gyengeség szellemében szól.*

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 272. old.

Ahogy telnek a napok az A.A.-ban, úgy kérem Istent, hogy irányítsa gondolataimat és kimondott szavaimat. A közösségben való folyamatos részvétel során számos lehetőségem van arra, hogy beszéljek. Ezért sokszor kérem Istent, hogy segítsen ügyelni gondolataimra és szavaimra, hogy azok hűen és megfelelően tükrözzék a programunkat; hogy ismételten segítsen nekem törekvésemben, hogy útmutatását kérjem; hogy valóban kedves és szeretettel teli, segítőkész és megnyugtató legyek; olyan, akit alázat tölt el, és mentes minden önteltségtől.

Ma lehetséges, hogy a még szenvedő alkoholistákra jellemző és nekem nem tetsző viselkedéssel vagy véleménnyel kell szembesülnöm. Ha ez történik, egy pillanatra Istenre összpontosítok, hogy képes legyek a higgadság, erő és értelem hangján válaszolni.

JANUÁR 22.

### CSAK EGYSZERŰEN

*Pár órával később elbúcsúztam dr. Bobtól...Arcán a jól ismert széles mosollyal, félig tréfásan így szólt hozzám: "Ne feledd, Bill, ne toljuk el ezt a dolgot! Csak egyszerűen!" Elfordultam, képtelen voltam bármit is mondani. Akkor láttam utoljára.*

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 214. old.

Több éve tartó józanság után néha megkérdem magamtól: "Lehet, hogy ez az egész ennyire egyszerű?" Aztán a gyűléseken látom, hogy a hajdani cinikusok és szkeptikusok úgy tértek az A.A. útjára a pokolból, hogy alkohol nélküli életüket huszonnégy órás egységekre bontják, amelyek során ki-ki képességei szerint gyakorolja azt a néhány elvet. És akkor tudom, hogy bár nem mindig könnyű, ha szem előtt tartom az egyszerűséget, a dolog működik



JANUÁR 23.

### TALÁLOK-E BENNE MÁR ÖRÖMET?

*...De mégsem vagyunk búskomorak. Ha az újak nem találnának semmi vidámat vagy örömteljeset életmódunkban, akkor nem kívánnák azt követni. Mi a leghatározottabban ragaszkodunk ahhoz, hogy örömet találjunk az életben. Nem engedünk meg magunknak cinikus megjegyzéseket a világ állapotáról, de nem is vesszük vállunkra bajait.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 123. old.

Amikor rend van a portámon, azt látom, hogy életem más elemei is kezelhetőbbek. Hátrahagyva az ivással töltött éveimet elborító büntudatot és lelkiismeret-furdalást, szabadon felvállalhatom szerepemet az univerzumban, azonban ezt az állapotot fenn kell tartanom. Meg kell állnom, és feltennem magamnak a kérdést, találok-e benne már örömet. Ha nehéz vagy fájdalmas számomra a válasz, akkor lehet, hogy túl komolyan veszem magam, és vonakodva vallom be, hogy eltértem a program gyakorlásától, melynek segítségével portámon rendet tarthatok. Azt hiszem, a fájdalom, amit érzek, arra késztet, hogy odafigyeljek a Felsőbb Erőmre, és számvetést készítsek teljesítményemről. A program működtetéséhez szükséges csekély idő és erőfeszítés – például az önvizsgálat, a jóvátétel vagy bármi, ami épp helyénvaló – megéri a befektetést.

JANUÁR 24.

## A RÉSZVÉTEL

*Várnak ránk a tettek – egyre több tett. “Tettek nélkül a hit halott.”... Egyetlen célunk a segítségnyújtás legyen*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 82-83. old.

Megértem, hogy a szolgálat létfontosságú része a felépülésnek, de sokszor elgondolkodom, vajon mit tehetnék. Egyszerűen azzal kell kezdenem, amim már ma is van. Körülnézek, keresve azt, hol lehet rám szükség. Tele vannak a hamutartók? Kezem, lábam van, hogy kiürítsem őket? Egyszeriben részesévé váltam a dolgoknak. Aki a legjobban tud beszélni, az főzheti a legrosszabb kávé; aki az újakat a legjobban tudja fogadni, lehet, hogy rosszul olvas; aki szívesen takarítana, esetleg összezavarná a bankszámlát – mégis mindezek az emberek és feladatok létfontosságúak lehetnek egy aktív csoport számára. Ez a szolgálattétel csodája: amikor azt használom, amim van, rájövök, hogy sokkal többet kaphatok, mint gondoltam volna.

JANUÁR 25.

## EGYMÁSRA VAN SZÜKSÉGÜNK

*...Az A.A. tulajdonképpen azt mondja az iszákosnak: "A.A.-tag vagy, ha magad annak vallod...senki sem rekeszthet ki."*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 141. old.

Éveken keresztül, ha a Harmadik Hagyományon gondolkodtam ('az A.A.-tagságnak egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya'), azt hittem, hogy az csak az újonnan érkezőknek fontos. Ez számukra a garancia arra, hogy senki nem zárhatja ki őket az A.A.-ból. Ma már állandó hálát érzek azért a spirituális fejlődésért, amit ennek a hagyománynak köszönhetek. Nem keresem a tőlem szemmel láthatóan különböző emberek társaságát. A Harmadik Hagyomány, azzal, hogy arra összpontosít, amiben én hasonló vagyok a többiekhez, lehetővé tette, hogy sokféle alkoholistát ismerjek meg, és segítsek rajtuk úgy, ahogy ők segítettek rajtam. Az ateista Charlotte az etika és tisztesség új szintjeit mutatta meg nekem; a színes bőrű Clay türelemre tanított; a meleg Winslow a valódi együttérzés példája lett számomra, a fiatal Megan azt mondja, azért jár vissza a gyűlésekre, mert ott talál engem, aki harminc éve józan. A Harmadik Hagyomány megadta számunkra azt, amire szükségünk van – egymást.

JANUÁR 26.

### SZIGORÚ ŐSZINTESÉG

*Ki kíván szigorúan őszinte és toleráns lenni? Ki akarja hibáit mások előtt bevallani és az okozott károkat jóvátenni? Ki törődik azzal, hogy létezik-e egy Felsőbb Erő, nem is szólva elmékedésről és meditációról? Ki akar időt és energiát áldozni, igyekeztve az A.A. üzenetét a még szenvedő embertársainknak továbbítani? Nem az átlag alkoholista. Korlátlanul önközpontú lévén, nem kíván ezekkel a lehetőségekkel foglalkozni – kivéve, ha saját életfenntartása érdekében kényszerül rá.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 24. old.

Alkoholista vagyok. Ha iszom, meghalok. Micsoda erőt, energiát és érzéseket kelt bennem ez az egyszerű kijelentés! Pedig a mai napon mindössze ennyit kell tudnom. Hajlandó vagyok ma életben maradni? Hajlandó vagyok ma józan maradni? Hajlandó vagyok ma segítséget kérni, vagy segítségére lenni egy másik alkoholistának? Ráébredtem helyzetem végzetes voltára? Mit kell tennem ma, hogy józan maradjak?

JANUÁR 27.

### BÚNTUDATTÓL MENTESEN

*Másokkal kapcsolatban ki kellett iktatnunk gondolatainkból és szavainkból a "te vagy a hibás" kifejezést.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 48. old.

Amikor hajlandóvá válok elfogadni saját tehetetlenségemet, elkezdem felismerni, hogy saját magamat okolni az életben bekövetkezett minden bajért, olyan mintha ego-utazásra indulnék vissza a reménytelenségbe. Segítségért folyamodva és alaposan odafigyelve a program Lépéseiben valamint a Hagyományokban gyökerező üzenetre, lehetőségem nyílik változtatni a felépülésemet lassító viselkedésemen. Az A.A.-hoz való csatlakozásom előtt akkora vágy volt bennem a magasabb pozíciókban lévő emberek elismerésére, hogy hajlandó voltam magamat és másokat is feláldozni, csak hogy megvethessem a lábamat a világban. Mindig pórul jártam. A programban valódi barátokat találok, akik szeretnek, megértenek és veszik a fáradságot, hogy segítsenek megtudni magammal kapcsolatban az igazságot. A Tizenkét Lépés segítségével képes vagyok egy jobb, a büntudattól és az önigazolás szükségétől mentes életet építeni.

JANUÁR 28.

### A MÚLT KINCSE

*Pontosan az teszi életünket értékessé, hogy megmutathatjuk a szenvedőknek, hogy mi magunk hogyan részesültünk segítségben. Ragaszkodnunk kell a gondolathoz, hogy Isten kezében a sötét múlt a legnagyobb kincs – mások életének és boldogságának a kulcsa. Segítségével elháríthatjuk mások szenvedéseit és a katasztrófát.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 116. old.

Milyen nagy ajándék felismerni, hogy az a sok látszólag haszontalan év nem ment kárba! Kiderül, hogy a legcsúfosabb és megalázóbb élmények a leghatékonyabb eszközök ahhoz, hogy segítsünk másoknak a felépülésben. Ismerve a szégyen és elkeseredettség mélységeit, szeretettel és együttérzéssel nyújthatom ki a kezem, tudva azt, hogy Isten kegyelméből én is részesülhetek.

JANUÁR 29.

### A MEGOSZTÁS ÖRÖME

*Az élet új értelmet nyer. Látjuk, ahogy alkoholisták felépülnek, ahogy másokon segítenek, hogy már nincsenek többé magukra hagyatva, látjuk a közösség növekedését, barátokra találunk – mindez olyan élmény, amit nem szabad elmulasztani. Tudjuk, hogy ön sem akarja. Hiszen nagy élményt jelent életünkben az újonnan jöttekkel és a régi tagokkal való gyakori találkozás.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 83. old.

Örömmel és hálával tölt el a tudat, hogy minden olyan újonnan érkező, akivel megosztom érzéseimet, átélheti ugyanazt a megkönnyebbülést, amit én éreztem a Közösségben. Úgy érzem, hogy az A.A. által leírt összes dolog velük is megtörténik majd, ahogy velem, ha megragadják a lehetőséget, és teljes mértékben felvállalják a programot.

JANUÁR 30.

MEGSZABADULNI ... SZABADON ...

*Új szabadságot... ismerünk meg.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 83. old.

A szabadság számomra szabadulás valamitől és a cselekvés szabadsága. Az első az alkohol rabságából való szabadulás. Micsoda megkönnyebbülés volt! Aztán elkezdem érezni a félelemtől való szabadulás érzését – mert félttem az emberektől, az anyagi bizonytalanságtól, a kötelezettségektől, a kudarctól és az elutasítástól. Aztán élvezni kezdtem a lehetőségek szabadságát – szabadon választhatom ma a józanságot, szabadon lehetek önmagam, szabadon kimondhatom a véleményemet, megélhetem a lelki nyugalmat, szerethetek és szerethetnek, szabadon fejlődhetek spirituálisan. De hogyan érhetem el ezt a szabadságot? A Nagykönyv egyértelműen kimondja, hogy mielőtt még a jóvátétellel félúthoz érkeznek, elkezdem megismerni az ’új’ szabadságot; nem azt a régit, amikor másokra tekintet nélkül tettem azt, ami nekem volt jó, hanem egy olyan új szabadságot, amely lehetővé teszi az ígéretek megvalósulását az életemben. Mekkora öröm szabadnak lenni!



JANUÁR 31.

## KÖZÖS BOLDOGULÁSUNK AZ ELSŐ

*Az egység az Anonim Alkoholisták féltve őrzött sajátossága... Vagy egységben maradunk vagy az A.A. elvész.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 131. old.

Hagyományaink az Anonim Alkoholisták közösségében elérhető és megtartható józansághoz szükséges, az önzést és felfuvalkodottságot felszámoló folyamat kulcselemei. Az Első Hagyomány arra emlékeztet, hogy felépülésem nem az én érdemem. Közös boldogulásunk előtérbe helyezése emlékeztet arra, hogy ne váljak gyógyítónak ebben a programban; én még mindig egyike vagyok a pácienseknek. Önfeláldozó elődeink építették a kórtermet. Enélkül kétlem, hogy életben maradtam volna. A csoport nélkül kevés alkoholistának tudna felépülni.

Aktívan vállalva akaratom folyamatos feladását, lehetővé válik számomra, hogy lemondjak az uralkodni akarásról és az elismerés iránti vágyról, melyek jelentős szerepet játszottak aktív alkoholizmusomban. Személyes vágyaim félretétele a csoport fejlődése érdekében hozzájárul az A.A. egységéhez, ami létfontosságú a felépüléshez. Segít emlékezni, hogy az egész több, mint a részek összessége.

## FEBRUÁR 1.

## A CÉL: AZ EGÉSZSÉG

*Akkor kezdett a Második Lépés finoman és fokozatosan beszüremkedni az életembe. Nem is tudom megmondani, milyen esemény hatására vagy melyik napon kezdtem hinni abban, hogy létezik egy nálam nagyobb Erő, de ma már biztos hiszek benne.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 28. old.

“Eljutottunk a hitre!” Megjátszottam a hitet, ha olyan kedvem volt, vagy ha ez jól vette ki magát. Nem igazán bíztam Istenben. Nem hittem, hogy törődik velem. Állandóan olyan dolgokon akartam változtatni, amiken nem tudtam. Fokozatosan kiábrándultam az egészből, és áthárítottam Rá, mondván: “Ha annyira mindenható vagy, intézd el te.” Megtette. Válaszokat kezdtem kapni legkínzóbb problémáimra, néha a legszokatlanabb időpontokban: a munkahelyem felé autózva, ebéd közben, vagy mély álomban. Rájöttem, hogy ezeket a megoldásokat nem én gondoltam ki, hanem egy nálam hatalmasabb Erő adta őket a kezembe. Eljutottam a hitre.

FEBRUÁR 2.

### MEGADTAM MAGAM ÉS MEGMENEKÜLTEM

*Az úgynevezett tipikus alkoholista személyiségének magja nárcisztikus és egocentrikus, a mindenhatóság érzése uralja, és bármi áron szeretné belső integritását megőrizni... Az alkoholista zsigerből elutasít bármilyen emberi vagy isteni irányítást. Ő, az alkoholista kell legyen saját sorsának ura. És ezért a meggyőződéséért a végsőkig kész harcolni.*

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 311. old.

Nagy rejtély, hogy egójuk “függetlenségéért” harcolva miért halnak bele egyesek az alkoholizmusba, és miért józanodnak ki mások látszólag könnyedén az A.A.-ban? A Felsőbb Erő segítségét, a józanság ajándékát akkor kaptam meg, amikor a máskülönben megmagyarázhatatlan vágyam az ivás abbahagyására találkozott azzal a hajlandósággal, hogy elfogadom az A.A. tagjainak javaslatait. Meg kellett adnom magamat, mert csak úgy menekülhettem meg, hogy Isten és a társaim segítségét kértem.

FEBRUÁR 3.

---

BETÖLTENI AZ ŰRT

---

*Csupán egyetlen rövid kérdést kellett föltennünk magunknak: “Hiszem-e vagy akarom-e hinni, hogy létezik egy nálam magasabb Hatalom?” Nyomatékosan hangsúlyozzuk: amint valaki kimondja, hogy hisz, vagy hajlandó hinni, már jó úton jár.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 45.old.

Mindig lenyűgöztek a tudományos elvek. Az Abszolút Tudás keresése közben fizikailag és érzelmiileg eltávolodtam az emberektől. “Isten” vagy a “spiritualitás” jelentés nélküli, elvont okoskodás volt számomra. A modern tudomány embere voltam, akinek a tudás volt a Felsőbb Erő. A megfelelő egyenleteket felírva az élet is csupán egy megoldandó probléma, gondoltam. A külső énem által az élet feladványaira adott megoldás – az alkohol – miatt belső énem mégis haldoklott. Intelligenciám ellenére az alkohol lett számomra a Felsőbb Erő. Csak az A.A.-tagokból sugárzó és a gyűléseken megtapasztalt feltétel nélküli szeretet segítségével tudtam kimozdítani az alkoholt a Felsőbb Erő szerepéből. Sikerült betölteni a hatalmas űrt. Nem voltam többé magányos, az élettől elszakadt ember. Megtaláltam egy valódi nálam hatalmasabb erőt: Isten szeretetét. Számomra ma már csak egyetlen képlet van, ami számít: Isten jelen van az A.A.-ban.

FEBRUÁR 4.

### AMIKOR HIÁNYZIK A HIT

*Néha nehezebb azoknak az A.A.-t elfogadni, akik elvesztették hitüket, mint azoknak, akik sohasem hittek. Ők úgy gondolják, már megpróbálták hittel is, hit nélkül is élni. Minthogy mindkettőben csalódtak, úgy érzik, nincs hova fordulniuk.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 45.old.

Annyira biztosra vettem, hogy Isten elhagyott, hogy végkép dacossá váltam, és bár tudtam, nem ez a megoldás, mégis belefogtam egy utolsó nagy ivászatba. Hitem egyre keserűbb lett, és ez nem véletlen. Azok, akiknek korábban erős hitük volt, még keményebben élik meg a mélypontot. Bár elmentem az A.A.-ba, időbe telt, míg visszanyertem a hitemet. Az eszemmel hálás voltam, hogy túléltem egy ekkora bukást, de a szívem kemény maradt. Mégis ragaszkodtam az A.A.-programhoz, mivel a többi lehetőség sivárnak tűnt számomra. Jártam a gyűlésekre, és fokozatosan visszakaptam a hitemet.

FEBRUÁR 5.

### DICSŐSÉGES SZABADULÁS

*Abban a pillanatban, amikor abba hagytam a vitázást, látni és érezni kezdtem. Akkor kezdett a Második Lépés finoman és fokozatosan beszüremkedni az életembe. Nem is tudom megmondani, milyen esemény hatására vagy melyik napon kezdtem hinni abban, hogy létezik egy nálam nagyobb Erő, de ma már biztos hiszek benne. Ahhoz, hogy ezt elérjem, fel kellett adnom a viaskodást, és követnem az A.A. programját, amelyen lelkesen csak tudtam.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 28. old.

Számomra a Második Lépés hozta meg a teljes magányból való dicsőséges szabadulást, miután évekig képtelen voltam “elszabadult akaraterőmet” megfékezni. Ma már semmi sem olyan fájdalmas vagy elviselhetetlen az életemben. Valaki mindig ott van, akivel megoszthatom az élet terheit. A Második Lépés megerősített Istenben, és most már látom, hogy az esztelen betegségem és az egóm sajátos módon kötődtek egymáshoz. Ahhoz, hogy az előbbtől megszabaduljak, az utóbbit olyasvalakire kell bíznom, aki nálam jóval több terhet elbír.

FEBRUÁR 6.

---

### AZ ERŐGYÚJTÁS ÁLLOMÁSA

*Következésképp a Második Lépés mindnyájunk számára az erőgyűjtés állomása. Kétkedők, istentagadók vagy hajdani hívők, mind egy cipőben járunk.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 34. old.

Úgy érzem, az A.A. egy isteni sugallatra létrehozott program, és hogy Isten minden A.A.-gyűlésen jelen van. Látom, hiszem és tudom, hogy az A.A. működik, mert ma is józan maradtam. Azzal, hogy A.A.-gyűlésekre járok, átadom az életemet az A.A.-nak és Istennek. Ha Isten ott van a szívemben és mindenki máséban is, akkor kis része vagyok a nagy egésznek, és nem vagyok különleges. Ha Isten ott van a szívemben, és másokon keresztül szól hozzám, akkor én is bizonyára az ő üzenetét közvetítem másoknak. Törekednem kell arra, hogy spirituális elvek szerinti életemmel teljesítsem az Ő akaratát, és jutalmam az épelméjűség és az érzelmi józanság lesz.

FEBRUÁR 7.

---

### ÚT A HITHEZ

*Igaz alázat és elfogulatlanság a hithez vezethet, és minden A.A.-gyűlés biztosíték arra, hogy Isten vissza fogja adni egészségünket, ha hozzá való viszonyunkat rendezzük.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 34.old.

Utolsó ivászatom végén teljesen összetörve kerültem kórházba. Akkor voltam képes arra, hogy végigtekintsek a múltamon. Rádöbrentem, hogy az ivás minden rémálmodomat valóra váltotta. Akaratosságom és megszállott italozásom a hallucinációk, az emlékezet-kiesések és a kétségbeesés sötét vermébe taszítottak. A végsőkig megtörve Isten segítségét kértem. Jelenléte azt súgta, hogy higgyek. Isten elvette tőlem alkoholfüggőségemet, azóta megszűnt az üldözési mániám is. Már nem félek. Tudom, hogy egészségesen és ép elmével élek.



FEBRUÁR 8.

---

### MEGGYŐZNI ÉNÜNK ROSSZABBÍK FELÉT

*Még akkor is elkerült bennünket a béke és az öröm, amikor már dolgozni kezdtünk magunkon. Ezt sok "idős józan" megtapasztalta. És ez maga a pokol. Hogyan hozhatjuk összhangba a tudattalanunkat – ahonnan még mindig annyi félelmünk, kényszerünk és hamis vágyakozásunk ered – azzal, amit valóban hiszünk, tudunk és akarunk! Énünk süket, dühödt, és rejtőzködő rosszabbik felének a meggyőzése lesz legfontosabb feladatunk.*

BILL MONDÁSAI, 42-43. old.

A rendszeres részvétel a gyűléseken, a szolgálatvállalás és mások segítése a recept, amit sokan kipróbáltak és hasznosnak találtak. Valahányszor eltérek ezektől az alapelvektől, régi szokásaim visszatérnek, régi énem és velem az összes félelmem és fogyatékoságom előbújik. Minden A.A.-tag végső célja a tartós józanság, "csak a mai nap".

FEBRUÁR 9.

---

SZERT TENNI A “SPIRITUÁLIS SZEMLÉLETRE”

*Gyakran megtörténik, hogy egy A.A.-gyűlésen ülve azt halljuk, hogy a megszólaló kijelenti: “én azonban még nem értem a spiritualitást.” Ezt megelőzően viszont arról a benne végbement csodás átalakulásról beszélt, ami nem csupán az alkoholtól való szabadulást jelenti, hanem az élethez és annak megéléséhez való viszonyának teljes megváltozását is. Szinte minden jelenlévő számára nyilvánvaló, hogy az illető hatalmas ajándékot kapott, csak hogy ennek, úgy tűnik, még nincs a tudatában! Jól tudjuk, hogy ez a kétkedő ember fél vagy egy év múlva arról számol majd be, hogy megtalálta a hitet Istenben.*

A SZÍV SZAVAI, 275. old.

Spirituális élmény lehet annak felismerése, hogy egy korábban üresnek és értelmetlennek tűnő élet ma örömteli és teljes. A napi imádság, a meditáció, a Tizenkét Lépés szerinti élet együtt meghozta a belső békét és a valahová tartozás érzését, ami hiányzott, amíg ittam.

FEBRUÁR 10.

---

### NEM ÉN IRÁNYÍTOK

*Alkoholista létünk során elkerülhetetlenül elérkeztünk egy döntő pillanathoz, amikor magunkat porig alázva, de félelem nélkül szembe kellett néznünk Isten létezésének dilemmájával. Vagy van Isten, vagy nincsen. Mit válasszunk?*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 50. old.

Ma már Istent választom. Számomra ő minden. És ezért igazán hálás vagyok. Amikor azt gondolom, hogy én irányítom a dolgokat, kizárom Istent az életemből. Azért imádkozom, hogy ez mindig jusson az eszembe, amikor hagyom, hogy felülkerekedjen az egóm. A legfontosabb az, hogy ma már hajlandó vagyok a spirituális fejlődésre, és hogy számomra mindent Isten jelent. Amikor magamtól próbáltam abbahagyni az ivást, sohasem sikerült: Isten és az A.A. segítségével viszont működik. Ez egyszerű gondolatnak tűnik egy bonyolult alkoholista számára.

FEBRUÁR 11.

---

### AZ ÖNBIZALOM KORLÁTAI

*Föltettük magunknak a kérdést, hogy miért élnek bennünk ezek a félelmek. Talán azért, mert cserbenhagyott bennünket az önbizalom?*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 59. old.

Valamennyi jellemhibáim távol tart Istent akaratától. Ha nem veszek tudomást Istennel való kapcsolatmról, egyedül kell szembenéznem a világgal és az alkoholizmusommal, és csak magamra számíthatok. Soha nem leltem biztonságra vagy boldogságra az akarat segítségével, ennek egyetlen eredménye a félelemmel és elégedetlenséggel teli élet volt. Isten nyitva hagyja a Hozzá és az általa nyújtott békességhez és nyugalomhoz visszavezető utat. Ehhez először be kell ismernem félelmeimet, és meg kell értenem eredetüket és felettem gyakorolt hatalmukat. Gyakran kérem Istent, segítsen felismerni, amikor eltávolodom tőle.

FEBRUÁR 12.

---

### BAJAINK GYÖKERE

*Önzés – én-központúság! Úgy gondoljuk ez minden bajunk gyökere.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 59. old.

Milyen megdöbbentő a felismerés, hogy a világ, és benne mindenki, nagyszerűen elboldogul velem – de nélkülem is. Micsoda megkönnyebbülés tudni, hogy emberek, helyek és dolgok tökéletesen megvannak az én ellenőrzésem és irányításom nélkül. Milyen lélegzetelállító csoda eljutni a hitre, hogy rajtam kívül és tőlem függetlenül létezik egy nálam hatalmasabb erő. Hiszem, hogy az Istentől való elkülönülés érzése egy napon eltűnik belőlem. Mindaddig a hit kell legyen életem vezérfonala.

FEBRUÁR 13.

---

### NEM GONDOLKODHATJUK MAGUNKAT JÓZANRA

*A szellemileg elbizakodott embereknek ezt mondhatjuk: “Mi is így voltunk – több volt az eszünk a kelleténél... Titokban úgy éreztük, szellemi képességeink bennünket mindenki más fölé emelnek.*

BILL ÍGY LÁTJA, 60.old.

Még a legragyogóbb elme sem véd meg az alkoholbetegségtől. Nem gondolkodhatom magam józanra. Próbálok észben tartani, hogy az ész isteni adomány, amit örömmel használhatok, olyan ez, mintha a tánchoz, a rajzoláshoz, vagy a barkácsoláshoz lenne tehetségem. De ez nem tesz senkinél jobb emberré, és a felépülés során sem jelent különösebben megbízható támaszt, mivel ép elmémet nem a magas IQ vagy a diploma, hanem egy nálam hatalmasabb erő adja vissza.

FEBRUÁR 14.

---

### ELVÁRÁSOK VAGY KÖVETELÉSEK

*Ültessük bele minden ember tudatába, hogy felépülhet, tekintet nélkül bárkire. Az egyetlen feltétel az, hogy bízzon Istenben, és végezze el a nagytakarítást.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 91. old.

A gyűléseken gyakran kerülnek szóba az elvárások. Nem baj, ha fejlődést várok el önmagamtól, jó dolgokat az élettől, méltányos bánásmódot másoktól. A baj akkor kezdődik, ha elvárásaim követelésekké válnak. Ha nem sikerül azzá válnom, amivé szeretnék, a helyzet nem kívánt fordulatot vesz, mert az emberek néha cserbenhagynak. Az egyetlen kérdés az, mit teszek ilyenkor. Elmerülök az önsajnálatban vagy a haragban, bosszút állok és egy rossz helyzetet még rosszabbá teszek, vagy bízom Isten erejében és abban, hogy elrendezi a zűrzavart körülöttem? Megkérdem-e őt, hogy mit kell megtanulnom, legjobb tudásom szerint helyesen cselekszem-e, legyen szó bármiről, és szakítok-e időt arra, hogy hitemet és az isteni ajándékokat megosszam másokkal?

FEBRUÁR 15.

---

### AKCIÓBA LÉPÜNK

*Túlzóak ezek az ígéretek? Úgy gondoljuk, nem. Mind beteljesednek körünkben – hol gyorsan, hol lassabban. Mindig megvalósulnak, ha dolgozunk értük.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 78. old.

Az italtól való megszabadulás mellett az egyik legfontosabb dolog, amit az A.A.-tól kaptam, a “helyes cselekvés” képessége. Az ígéretek *mindig* megvalósulnak, ha *dolgozom* értük. Lehet fantáziálni, vitatkozni, vagy prédikálni a helyes cselekvésről, meg is lehet játszani, de ezek a stratégiák nem működnek. Így csak egy nyomorult, okoskodó, száraz piás maradok. Ám a cselekvés és a Tizenkét Lépés gyakorlása minden megnyilvánulásomban olyan életet hozhat számomra, amilyenre legmerészebb álmaimban sem mertem gondolni.



FEBRUÁR 16.

---

### ELKÖTELEZTEM MAGAM

*A helyes magatartás kulcsa a megértés, a helyes életé pedig a jó cselekvése.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 127. old.

Felépülésem során érkezett az idő, amikor a Lelki Béke imájának harmadik sora – “és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget” – kitörölhetetlenül bevésődött a tudatomba. Ettől kezdve szembe kellett néznem azzal a mindig jelen lévő tudással, hogy minden cselekedetem, szavam és gondolatom vagy megfelel a program szellemiségének, vagy ellentétes azzal. Többé nem bújhatok el az öngazolás vagy a betegségem esztelensége mögé. Ha örömteli életet akarok magam (és ezáltal szeretteim) számára, akkor egyetlen lehetőség maradt: saját akaratomból arra törekedni, hogy felvállaljam az elkötelezettséget, a fegyelmet és felelősséget.

FEBRUÁR 17.

---

### SZERETET A SZEMÜKBEN

*Vannak közöttünk, akik nem hajlandók Istenben hinni, mások nem képesek rá, megint mások – bár hisznek Isten létében – nem bíznak abban, hogy megtesz egy ilyen csodát.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 26. old.

A közösségbe bejövő új tagokon látható változás segített elhagyni félelmemet, és a negatív hozzáállásomat pozitívvá változtatni. Láttam a szemükben a szeretetet, és lenyűgözött, hogy milyen sokat jelent számukra “csak a mai nap” józannak maradni. A Második Lépés alapján egyértelműen eljutottak a hitre, hogy egy náluk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségüket. Ez adott számomra hitet a közösségben, és reményt, hogy számomra is működhet a program. Rájöttem, hogy Isten szeret engem, és nem az a büntető Isten, akitől rettegettem, mielőtt bekerültem az A.A.-ba. Azt is felismertem, hogy azokban a zűrös időkben is mindvégig velem volt, mielőtt rátaláltam az A.A.-ra. Ma már azt is tudom, hogy Ő vezetett el a Közösségbe, és hogy csoda történt velem.

FEBRUÁR 18.

---

### A MAGUNK ÚTJÁT JÁRJUK

*...nem maradt más hátra, mint fölvenni a tálcán felkínált spirituális megoldást*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 24. old.

A Lépések megtételére irányuló első kísérletem kötelességtudatból és kényszerűségből eredt, a vége pedig mélységes elbizonytalanodás lett az olyan határozószókkal kapcsolatban, mint: félelem nélkül, teljességgel, alázatosan, közvetlenül, csak. Bill W-t szerencsésnek tartottam, hogy ilyen jelentős, sőt, szenzációs spirituális élményben volt része. Az idő múlásával rá kellett ébrednem, hogy a magam útját kell járnom. Miután jó néhány 24 órát eltöltöttem az A.A.-közösségben – főleg a gyűléseken hallottaknak köszönhetően –, megértettem, hogy a Lépéseket mindenki a saját ritmusa szerint teszi meg. A fokozatosságot betartva próbálok meg az ajánlott elvek szerint élni. Ma már elmondhatom, hogy a Lépések eredményeként az élethez, az emberekhez és bármely, Istennel kapcsolatos dologhoz való hozzáállásom átalakult és javult.

FEBRUÁR 19.

---

### ÉN SEM VAGYOK MÁS

*Az A.A. megalakulása után négy hosszú esztendő telt el, míg az első nő tartós józanságot talált az A.A.-ban. A nők azt mondták, hogy ők mások, ... a "csölakó" azt mondta, hogy ő más, ... ugyanezt mondta művész, a "puccos hölgy", és az intelligens, a gazdag és a szegény, a vallásos és az agnosztikus, az indián és az eszkimó, a kiszolgált katona és a börtönviselt. Manapság viszont mindnyájan, és sokan mások, józanul arról beszélünk, hogy mi, alkoholisták mennyire hasonlóak vagyunk, mikor szorít a cipő.*

BILL ÍGY LÁTJA, 24. old.

Az A.A.-ban nem tarthatom magam "másnak", mert ha így teszek, eltávolodom a többiektől és a Felsőbb Erőmtől. Ha az A.A.-ban elszigeteltnek érzem magam, ezért nem a többiek felelősek. Ezt a helyzetet én magam teremtettem úgy, hogy valamilyen értelemben "másnak" éreztem magam. Ma azt gyakorlom, hogy egy vagyok a sok-sok alkoholista közül az Anonim Alkoholisták világgözösségében.

FEBRUÁR 20.

---

### A NEVETÉS AJÁNDÉKA

*Szponzora ezen csak mosolyog.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 27. old.

Mielőtt elkezdtem felépülni az alkoholizusból, számomra a nevetés volt az egyik legfájóbb hang. Én soha nem nevettem, és úgy éreztem, mindenki más rajtam nevet. Az önsajnálát és a harag megvonta tőlem a legegyszerűbb örömet, a felszabadultságot. Ivászatom vége felé már alkohol hatására sem voltam képes még részeg vihogásra sem.

Bosszantott és sértett, amikor a szponzorom nevetni kezdett, és rámutatott önsajnálatomra meg az egómat tápláló tévképzeteimre, de az eset megtanított arra, hogy legyek vidámabb, és figyeljek a felépülesemre. Hamarosan megtanultam magamon nevetni, és idővel a szponzoráltjaimat is megtanítottam nevetni. Minden nap arra kérem Istent, hogy segítsen kevésbé komolyan venni magam.

FEBRUÁR 21.

---

### A NAGY EGÉSZ RÉSZE VAGYOK

*Egyszerre része lettem – bár nagyon parányi – a mindenségnek.*

BILL ÍGY LÁTJA, 225. old.

Amikor bekerültem az A.A.-ba, úgy döntöttem, hogy “ezek” kedves emberek, egy kicsit talán naivak, túl barátságosak, de alapvetően jóra való, őszinte népek (akikhez semmi közöm). Láttam “őket” a gyűléseken, végül is ez volt az a hely, ahol “ezek” előfordultak. Kezet ráztam “velük”, és amikor kiléptem az ajtón, elfelejtettem “őket”.

Aztán egy szép napon a Felsőbb Erőm, akiben akkoriban még nem hittem, úgy döntött, hogy egy az A.A.-n kívüli közösségi eseményen kell részt vennem, amelyben történetesen számos A.A.-tag is szerepet vállalt. Együtt dolgoztunk, megismertem őket mint embereket, tisztelni, sőt, kedvelni kezdtem “ezeket”, és korábbi önmagam ellenére élveztem a társaságukat. Vonzani kezdett, ahogyan ők alkalmazták a programot a mindennapi életben – és nem csupán a gyűléseken történő hozzászólásaikban –, és vágytam mindarra, amivel ők rendelkeznek. Az “ők”-ből hirtelen “mi” lett. Azóta nem ittam egyetlen kortyot se.

FEBRUÁR 22.

---

### ÚTMUTATÁS

*Ez számomra hitet jelent a Teremtőben, aki maga a hatalom, az igazságosság és a szeretet. Hitet jelent Istenben, aki célt tűzött ki számomra: hogy ha lassan is, de az Ő képére és hasonlatosságára alakuljak.*

BILL ÍGY LÁTJA, 51. old.

Amikor kezdtem felfogni saját tehetetlenségemet és a saját felfogásom szerinti Istentől való függésemet, kezdtem meglátni, hogy létezik egy olyan élet, amit, ha megtehetem, már kezdettől fogva választottam volna. A lépéseken való folyamatos munka és a Közösség által megtanultam, hogy valóban létezik egy út, amely felé haladok. Ahogy fokozatosan többet megtudtok Istenről, tudok már bízni abban, ahogyan Ő fejleszti bennem a Hozzá hasonlatos jellemet. Gyorsan vagy néha lassabban, de az ő képére és hasonlatosságára formálódok.

FEBRUÁR 23.

---

### REJTÉLYES PARADOXONOK

*Ez az A.A.-ban történő felépülés paradoxona: az erő a teljes vereségből és gyengeségből származik, a régi élet elvesztése egy új élet megtalálásának a feltétele.*

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 46. old.

Milyen nagyszerű rejtélyek a paradoxonok! Nem írhatók le matematikailag, de ha felismerjük és elfogadjuk őket, megerősítenek valami olyat az univerzumban, ami túl van az emberi logikán. Amikor szembesülök a félelemmel, bátorságot kapok, amikor egy sorstársamat támogatom, megnő bennem az önszeretet képessége, amikor elfogadom, hogy a fájdalom a növekvő élettapasztalatom része, nagyobb boldogságot érzek, ha ránézek saját sötét oldalamra, új fény vetül rám, ha elfogadom saját sérülékenységemet, és megadom magam a Felsőbb Erőnek, korábban nem tapasztalt kegyelmében részesülök. Amikor méltatlan állapotban bevánszorogtam az A.A.-ba, semmit nem vártam már az élettől, de itt reményt és méltóságot kaptam. Kész csoda, hogy ennek a programnak az ajándékait csak úgy lehet megtartani, ha tovább adjuk őket.



FEBRUÁR 24.

---

### HÁLÁS SZÍVVEL

*Ragaszkodom az igazsághoz, hogy a hálás szív nem ad helyet az önhittségnek. A hálatelt szív biztosan készséges szeretetre vezet, amelynél nemesebb érzés nincs.*

BILL ÍGY LÁTJA, 37. old.

A szponzorom azt mondta, hogy legyek hálás alkoholista, és mindig legyen meg bennem “a hálaérzet”, mert ez az alázat egyik alapeleme, az alázat pedig a névtelenségé. Hagyományaink spirituális alapja pedig a névtelenség, ami mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél. Elfogadva ezt az útmutatást, minden reggel letérdelek, és három dologért adok hálát Istennek: azért, hogy élek, azért, hogy józan vagyok, és azért, hogy az A.A. tagja vagyok. Ezután pedig hálával eltelve megpróbálom maradéktalanul megélni a következő huszonnégy órát az A.A. életformája szerint. Az A.A. nem olyasvalami, amihez csatlakoztam, hanem amit megélek.

FEBRUÁR 25.

---

### A KUDARC KIHÍVÁSA

*Isten sáfárkodásában semmi sem megy veszendőbe. A kudarc alázatra tanít, és ez, bár fájdalmas, de szükséges lehet.*

BILL ÍGY LÁTJA, 31. old.

Mennyire hálás vagyok azért, hogy ma már tudom, *minden* múltbéli kudarcomra szükség volt ahhoz, hogy ott lehessenek, ahol most vagyok. A sok fájdalom meghozta a tapasztalatot, a szenvedés pedig engedelmessé tett. Miközben kerestem a saját felfogásom szerinti Istent, Ő megosztotta velem kincset érő ajándékait. A tapasztalat és az engedelmesség elindította bennem a fejlődést, majd megtapasztaltam a hála érzését is. Ez után elérkezett a belső béke, a józanság megélése és másokkal való megosztása.

FEBRUÁR 26.

---

### NEM MINDENNAPI SIKERTÖRTÉNET

*Az A.A. nem a mindennapi értelemben vett sikertörténet. Inkább kínos szenvedések sorozata, ami a kegyelem révén lelki fejlődéssé virágzott.*

BILL ÍGY LÁTJA, 35. old.

Bekerülve az A.A.-ba meghallgattam másokat arról, milyen volt az ő ivászatuk valósága: magányról, rémületről és fájdalomról beszéltek. Tovább hallgatva őket csakhamar megismerkedtem egy másik valósággal, a józanság világával. Ez a szabadság és a boldogság, a cél és az iránymutatás, a bölcs derű és az Istennel, önmagunkkal és másokkal való megbékélés világa. A gyűléseket látogatva újra és újra belépek ebbe a valóságba. Ezt látom a körülöttem ülők szemében, ezt hallom az ő hangjukban. A programon dolgozva iránymutatást és erőt kaptam ahhoz, hogy ez a valóság az enyém is legyen. Az A.A. adta meg nekem azt az örömet, hogy mindez számomra is elérhetővé vált.

FEBRUÁR 27.

---

### KÜLÖNLEGES STABILITÁS

*Honnan merít útbaigazítást az A.A.? ...Amikor ezek a nagyon is gyakorlati emberek elolvassák a Második hagyományt, megtudják, hogy az A.A.-ban az egyetlen tekintély a szerető Isten, aki kinyilváníthatja akaratát a csoport lelkiismeretén keresztül... Az öregfiú az, aki belátja a csoport döntésének helyességét és befolyásának csökkenése miatt nem neheztel. Ítéloképessége – jelentős tapasztalatánál fogva – kiegyensúlyozott. A háttérből is képes a fejleményeket türelmesen kivárni.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 137. old.

Az alkoholizmusból való felépülés folyamatát át- meg átszövi a Tizenkét Lépés és a Tizenkét Hagyomány. Felépülésem előrehaladtával ráébredtem, hogy ezt a programot nekem találták ki. Amikor a változás lehetetlennek tűnt, a csoportomban lévő idősebb józanok tapintatos javaslataikkal segítettek. A megosztott tapasztalatok szoros barátságok alapjává váltak. Tudom, hogy ez a közösség készen áll és képes minden egyes, az élet útvesztőiben eltévedt, szenvedő alkoholistán segíteni. E problémákkal terhelt világban különleges stabilitást nyújt számomra ez a bizonyosság. Megbecsülöm a józanság ajándékát. Felajánlom Istennek hálámat az erőért, amit attól a közösségtől kapok, amely valóban minden egyes tagjának a javára működik.

FEBRUÁR 28.

---

### MICSODA? NINCS IGAZGATÓ?

*Amikor barátaink azt hallják, hogy az A.A.-nak nincs igazgatója, akinek tekintélye van irányítani, nincs pénztárosa, aki a tagdíjakat behajtja... tátva marad a szájuk, és felkiáltanak: "Ez egyszerűen lehetetlen!"*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 134. old.

Amikor végül bekerültem az A.A.-ba, képtelen voltam elhinni, hogy nincs pénztáros, aki "behajtja a befizetéseket". Nem tudtam olyan szervezetet elképzelni, amely nem kér anyagi ellenszolgáltatást a tevékenységéért. Ez volt az első – és mindeddig az egyetlen – tapasztalatom arról, hogy lehet "semmiért valamit" kapni. Mivel nem éreztem úgy, hogy az A.A.-sok kihasználnak vagy átvernek, elfogultságtól mentesen, nyitott szívvel tudtam közeledni a programhoz. Nem akartak tőlem semmit. Akkor mit veszíthetek? Hálát adok Istennek az alapítók bölcsességéért, akik pontosan tudták, mennyire utálja egy alkoholista, ha manipulálják.

FEBRUÁR 29.

---

EGY A.A.-CSODA

*Néhány rövid kísértést leszámítva az ivás gondolata soha többé nem tért vissza, amikor pedig visszatért, mélységes undor fogta el iránta. Úgy tűnt, hogy akkor sem tudott volna inni, ha kart volna. Isten visszaadta elméje épségét.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 53. old.

Amikor először találkoztam az “Isten” szóval az A.A. Tizenkét Lépése kapcsán, félelem járt át. Miután minden eszközt kipróbáltam az ivás abbahagyására, úgy láttam, hogy egy idő után képtelen vagyok ellenállni az ivásvágynak. Akkor meg hogyan hihetnék egy “Istenben”, aki engedte, hogy ilyen mély kétségbeesésbe süppedjek – akár iszom, akár nem?

A válasz akkor érkezett meg, amikor végül beismertem, hogy *talán* lehetséges számomra egy nálam hatalmasabb erő kegyelmének megismerése, aki arra alapozva kijózaníthat, hogy szándékomban áll “eljutni a hitre”. Azzal, hogy végül beismertem, egy vagyok a sok közül, és követni kezdtem a szponzorom és más A.A.-tagok példáját annak a hitnek a gyakorlásában, ami belőlem hiányzott, életem értelmet, irányt és célt kapott.

MÁRCIUS 1.

---

## MŰKÖDIK

*A dolog sikerülni fog – valóban sikerül.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 82. old.

Amikor kijózanodtam, először csak az Anonim Alkoholisták programjában hittem. A kétségbeesés és a félelem tartott meg józanul (és talán segített egy szeretettel gondoskodó és/vagy szigorú szponzor is). A Felsőbb Erőbe vetett hitet sokkal később találtam meg. Ez a hit először csak lassan alakult, miután elkezdtem figyelni arra, amit mások megosztottak velünk a gyűléseken azokról az élményekről, melyekkel én soha nem néztem szembe józanul, de ők a Felsőbb Erőtől kapott erővel képesek voltak rá. Az általuk elmondottakból származott az a remény, hogy talán én is “megkaphatom” a Felsőbb Erőt. Idővel megtanultam, hogy a Felsőbb Erő – a hit, amely bármilyen körülmények között működik – számomra is lehetséges. Ma ez a hit, valamint a tisztesség, a nyitottság és a hajlandóság, hogy dolgozzak a program Lépésein, megadja nekem azt a lelki békét, melyet keresek. Működik – valóban működik.

MÁRCIUS 2.

---

## REMÉNY

*Ne csüggedjen el!*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 57. old.

A gyors kijózanodás számomra nem értékes tapasztalat. Az irreális elvárások túl sokszor torkolltak csüggedésbe, nem beszélve az önsajnálatról és a levertségről, melyek akkor jelentkeztek, amikor a világot egyetlen hétvégén akartam megváltani. A csüggedés figyelmeztet, hogy valószínűleg átléptem az Isten által kijelölt vonalat. Saját lehetőségeim valóra váltásának az a titka, hogy beismerem a korlátaimat, és hiszem, hogy az idő ajándék, nem fenyegetés.

A csüggedés ajtajának kulcsa a remény. A program azt ígéri, hogyha ma nem veszem fel az első poharat, mindig reménykedhetek. Miután megtapasztaltam, hogy az marad az enyém, amit másokkal megosztok, minden alkalommal, amikor valakit bátorítok, bátorságot kapok. Isten kegyelméből és az A.A. erejével a többiekkel együtt haladok a boldogabb élet felé. Soha nem szabad elfelejtenem, hogy a bennem lévő erő sokkal nagyobb, mint a rám leselkedő félelem. Azt kívánom, mindig legyen elég türelmem, hiszen jó úton járok.



## MÁRCIUS 3.

## ÖNFEJŰSÉGÜNK LEGYŐZÉSE

*Úgy gondoljuk tehát, hogy bajainkat tulajdonképpen magunk okoztuk, belőlünk fakadnak. Az alkoholista éppen a mértéktelen önfejűség egyik legszélsőségesebb példája, bár ő általában nem így látja. Nekünk, alkoholistáknak mindenekelőtt az egocentrizmustól kell megszabadulnunk. Kénytelenek vagyunk, különben végez velünk!*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 59. old.

Életem hosszú éveken kizárólag csak saját magam körül forgott. El voltam telve magamtól, egocentrikus voltam, sajnáltam magam, önmagam javát kerestem, és mindennek gyökere a büszkeség volt. Az Anonim Alkoholisták közösségének segítségével megkaptam a Lépések és Hagyományok minden napi gyakorlásának ajándékát, tartozom egy csoporthoz, és van szponzorom. Így teszek szert arra a képességre, hogy ha akarom, minden élethelyzetben félre tudom tenni a büszkeségemet.

Amíg nem tudtam őszintén önmagamba nézni és belátni, hogy sok esetben én magam voltam a probléma, amíg nem tudtam ennek megfelelően cselekedni, félretenni az elvárásaimat és megérteni, hogy lelki békém annak arányában növekszik, hogy milyen mértékben tudok tőlük megszabadulni, addig nem voltam képes meg tapasztalni a lelki békét és az egészséges józanságot.

MÁRCIUS 4.

---

### KIGYOMLÁLJUK A KERTET

*A haladás lényege abban áll, hogy hajlandók vagyunk jó irányban változni, és megalkuvás nélkül felelősséget vállalni mindazért, ami ezzel jár.*

BILL ÍGY LÁTJA, 27. old.

Mire eljutottam a Harmadik Lépéshez, már megszabadultam az alkoholfüggőségtől, de keserű tapasztalatok árán tanultam meg, hogy a folyamatos józanság folyamatos erőfeszítést kíván.

Időnként megállok, hogy alaposan szemügyre vegyem a fejlődésemet. Ahányszor körülnézek, azt látom, hogy kertem egyre nagyobb része már ki van gyomlálva, de mindig találok újabb és újabb vadhajtásokat ott, ahol korábban már azt hittem, elvégeztem az utolsó kapavágást. Amint visszasietek kihúzgálni az újonnan kinőtt gyomokat (könnyebb akkor, amikor a növény még fiatal), megállok egy pillanatra, és megcsodálom, hogy kertemben milyen életerősek a zöldségek és a virágok, vagyis a munkámnak van eredménye. Józanságom erősödik, és gyümölcsöt érlel.

MÁRCIUS 5.

---

### ÉLETHOSSZIG TARTÓ FELADAT

*De ilyen körülmények között hogy mondhatod: “nyugi”? Ezt szeretném tudni.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 27. old.

Sohasem a türelmemről voltam híres. Hányszor kérdeztem: “Miért várjak, hiszen mindent azonnal megkaphatok?” És amikor először megismerkedtem a Tizenkét Lépéssel, valóban olyan voltam, mint a kisgyerek az édességboltban. Alig vártam, hogy eljussak a Tizenkettedik Lépésig, hiszen az csak néhány hónapnyi munka, gondoltam én akkor. Most tudatosul bennem, hogy az A.A. Tizenkét Lépése egész életre szóló vállalkozás.

## A HIT FOGALMA

*Ne hagyja, hogy bármely spirituális fogalommal szembeni előítélete visszatartsa attól, hogy őszintén megkérdezze magától, mit jelentenek ezek a fogalmak az Ön számára.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 44. old.

A hit fogalma olyan dolog, amit nagyon nehéz egyszerre megemészteni, különösen akkor, amikor körülöttem és bennem tobzódik a félelem, a kétség és a harag. Van, hogy ahhoz is hit kell, hogy egyszerűen csak megpróbáljak valami olyat megtenni, ami eltér a megszokottól. Ha rendszeresen megteszem ezeket a dolgokat, és nem vitatom, hogy ez így helyes-e vagy sem, akkor is a hitemre támaszkodom. Amikor rossz napom van és minden balul sül el, egy gyűlés vagy egy beszélgetés valamelyik alkoholista társammal legtöbbször segít abban, hogy újra elhiggyem, a dolgok nem is annyira lehetetlenek, nem biztos, hogy minden olyan nyomasztó, ahogy én gondoltam. Ugyanígy, az is hitvallás, hogy elmegyek egy gyűlésre, vagy beszélek egy alkoholista társammal. Hiszem, hogy ezzel felülkerekedek a betegségemen. Lassan-lassan így kerülök közelebb ahhoz, hogy higgyek a Felsőbb Erőben

MÁRCIUS 7.

---

### A KULCS A HAJLANDÓSÁG

*Amint a hajlandóság kulcsát a zárba tettük és az ajtón rést nyitottunk, azt tapasztaljuk, hogy könnyebben kitárul.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 36. old.

Ahhoz, hogy a mai nap minden gondját meg tudjam oldani, egy dologra van szükség, arra, hogy átadjam büszkeségemet és önös akaratomat egy nálamnál hatalmasabb Erőnek. A legkisebb hajlandóság is elegendő, de csak ha valóban őszinte, és máris lehetővé tettem, hogy Isten közbelépjen, és megoldja a problémámat, enyhítse fájdalmamat, és megszabadítson a rögeszmémtől. Annyira érzem jól magam, amennyire egy adott pillanatban hajlandó vagyok feladni önfejűségemet, és engedni, hogy Isten akarata valósuljon meg az életemben. A hajlandóság a kulcs, melynek segítségével aggodalmaim, félelmeim igazi lelki békévé változnak.

## MÁRCIUS 8.

## RÁBÍZZUK

*Mindenki, aki csatlakozott az A.A.-hoz és meg is akar maradni körében, már tulajdonképpen megindult a Harmadik Lépés útján, még ha nincs is ennek tudatában. Nem igaz-e, hogy elhatározták: az alkohollal kapcsolatos minden gondjukat-bajukat az A.A. gondviselése, oltalma és irányítása alá helyezik? ... Minden új tag, akiben megvan a készség, az A.A.-ban sejteti élete hányódó hajójának biztos révét. Ha ez nem akaratumk és életünk rábízása egy újonnan felfedezett Gondviselésre, akkor micsoda?*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 36. old.

Az első lépés a felépülesem felé az volt, hogy rábíztam magam Istenre. Hiszek abban, hogy Közösségünk az Istennel újfajta kapcsolatra nyitott spiritualitást keresi. Amint igyekszem a Lépések ösvényét követni, olyan szabadságot érzek, amely képessé tesz arra, hogy a saját fejemmel gondolkodjak. Függségem a szabadulás reménye nélkül rabul ejtett engem, és megakadályozta, hogy kiszabadulhassak a magam által létrehozott fogságból, de az A.A. biztosítja számomra az előre haladás útját. Gondolataink megosztása, az egymással való törődés természetünkből fakadó ajándék a többieknek, és az az ajándék, amit én kapok, erősödik, amikor másképp közeledem Isten felé. Megtanulom, hogy az életemet alávetem Isten akaratának, megtanulom becsülni magam, és tudom, hogy ezeket a tulajdonságokat akkor tarthatom meg, ha továbbadom azt, amit kapok.

MÁRCIUS 9.

---

### ÖNFEJÚSÉGÜNK FELADÁSA

*Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket – a saját felfogásunk szerinti – Isten gondviselésére bizzuk.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 35. old.

Függetlenül attól, mennyire szeretném megpróbálni, vajon pontosan hogyan bízhatom életemet és akaratomat a saját felfogásom szerinti Istenre? Miközben választ kerestem a kérdésre, rájöttem, milyen bölcsen írták le a választ: ez valójában két részből álló lépés.

Korábbi életemből sok olyan alkalomra emlékszem, amikor meghalhattam vagy megsérülhettem volna, de ez soha nem történt meg. Valaki vagy valami vigyázott rám. Úgy döntöttem, hiszek abban, hogy Isten mindig is óvta életemet. Tőle függ, hány napot fogok megélni addig, amíg fizikai értelemben meghalok.

Számomra az akarat (a sajátom vagy Istené) a Lépés nehezebb része. Én csak akkor válok hajlandóvá Isten akaratára bízni magam, amikor már elegendő érzelmi fájdalmat tapasztaltam meg, miközben sikertelenül próbálkoztam összeszedni magam. Az önfeladás olyan, mint a vihar utáni nyugalom. Amikor akaratom egyezik Isten akaratával, béke van bennem.

MÁRCIUS 10.

---

### MA MÁR ÉN VÁLASZTOK

*... de ezeknek a véleményeknek a mélyén mindig az rejlik, hogy valamikor a múltban önző döntéseket hoztunk, és ezek később sebezhetővé tettek minket.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 59. old.

Amikor rájöttem arra és elfogadtam, hogy életem alakulásában nekem is nagy szerepem volt, nézeteim gyökeresen megváltoztak. Ennél a pontnál kezdett az A.A.-program számomra is működni. Régen mindig másokat, Istent, vagy embertársaimat hibáztattam a körülményeim miatt. Soha nem éreztem azt, hogy választhatok, amikor életem megváltoztatásáról volt szó. Döntéseimet a félelemre, a büszkeségre vagy éppen az egómra alapoztam. Az ilyen döntések az önpusztításhoz vezettek. Ma megpróbálom hagyni, hogy Isten vezessen a józanság felé. Felelős vagyok azért, amit cselekszem vagy nem cselekszem, bármi legyen is a következmény.



## MÁRCIUS 11.

## A HELYES IRÁNY

*Akaratunkat akkor használjuk helyesen, amikor Isten akaratával hangoljuk össze. Ez mindnyájunk számára minden képzeletet felülmúló kinyilatkoztatás volt. Minden bajunk forrása akaratunk helytelen használata volt. Csupán akaratunkkal feszültünk neki a problémáknak ahelyett, hogy megpróbáltuk volna akaratunkat Isten reánk vonatkozó akaratával összehangolni. A Tizenkét Lépés célja ezt lehetővé tenni, és a Harmadik Lépés az, amely megnyitja az utat.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 41. old.

Csak vissza kell pillantanom a múltamra, hogy lássam, hová vezetett a saját akaratom. Én egyáltalán nem tudom, mi nekem a legjobb, és hiszek abban, hogy a Felsőbb Erőm tudja. Isten, akit én úgy határozok meg, hogy a Helyes Irány, soha nem hagyott cserben, én magam viszont sokszor cserbenhagytam saját magam. Amikor egy bizonyos helyzetben a saját akaratomat használom, általában ugyanazt eredményezi, mintha egy kirakós játékba a nem odailló darabot akarnám beleerőltetni – kimerültséget és csalódást.

A Harmadik Lépés nyitja meg az ajtót a program további része felé. Amikor kérem Istent, hogy irányítson, tudom, bármi történjék is, az a legjobb; minden úgy van, ahogy lennie kell, még akkor is, ha a dolgok nem úgy történnek, ahogy én akarom vagy várom. Ha hagyom, Isten megteszi értem azt, amire én nem vagyok képes.

MÁRCIUS 12.

---

NAPI TERV

*Ébredéskor gondoljuk át az előttünk álló huszonnégy órát. Vizsgáljuk meg napi terveinket. Indulás előtt kérjük Istent, hogy vezérelje gondolkodásunkat. Különösen azt kérjük, hogy tartsa távol tőlünk az önsajnálatot, a tisztességtelen és önző indítékokat.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 80. old.

Minden nap arra kérem Istent, gyűjtsa meg bennem szeretetének lángját, hogy ez a ragyogó, tiszta szeretet világosítsa meg gondolataimat, és segítsen abban, hogy minél jobban végrehajthassam az Ő akaratát. A nap során, amikor hagyom, hogy a külső körülmények elrontsák a kedvemet, kérem Istent, adja a tudtomra, hogy annyiszor kezdek újra a napot, ahányszor csak akarom, akár százszor is, ha erre van szükség.

MÁRCIUS 13.

---

### A LÉLEK VILÁGA

*Beléptünk a Lélek világába. Következő feladatunk az, hogy fejlődjünk a megértésben és a hatékonyságban. Ez nem megy máról holnapra. Egész életre szóló feladat.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 79. old.

A szó, hogy “beléptünk” .... és a mondat, hogy “beléptünk a Lélek világába” nagy jelentőséggel bír. Cselekvésről van szó, és arról, hogy bejutottam valahova, és mindez spirituális fejlődésem nélkülözhetetlen előfeltétele, lévén a “Lélek” nem anyagi részem. Spirituális fejlődésem korlátai az énközpontúság és a világi dolgok anyagias szemlélete. A spiritualitás azt jelenti, hogy a világi dolgok helyett a lelkiséghez kötődöm, azt jelenti, hogy engedelmeskedem Isten velem kapcsolatos akaratának. Ahogy én értelmezem, a spirituális dolgok a következők: feltétel nélküli szeretet, öröm, türelem, kedvesség, jóság, hűség, önfegyelem és alázat. Amikor beengedem az életembe az önzést, a tisztességtelenséget, a haragot és a félelmet, kirekesztem a spirituális dolgokat. Józanságom megtartásával a spiritualitás növekedése egész életemen át tartó folyamat. Célom a lelki fejlődés, de elfogadom azt, hogy spirituálisan soha nem leszek tökéletes.

MÁRCIUS 14.

---

### A ZÁRÓKŐ

*Ő az atya és mi gyermekei vagyunk. A legtöbb jó elképzelés nagyon egyszerű, és ez a koncepció volt az alapja elkövetkezendő új életünknek.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 59. old.

A zárókő a boltív legmagasabb pontján helyezkedik el, és mintegy összefogja, lezárja a többi építőkövet. A “többi építőkő” az Első, a Második és a Negyedik Lépés, valamint a többi, egészen a Tizenkettedikig. Bizonyos értelemben úgy tűnik, hogy a Harmadik a legfontosabb Lépés, mivel a többi tizenegy Lépés mindegyike erre támaszkodik. Valójában azonban a Harmadik Lépés is csak egy a többi tizenkettő közül. Ez a zárókő, de a többi tizenegy építőkő nélkül, melyek az alapot és az oldalakat képezik, zárókő ide vagy oda, soha nem készül el az ív. Amikor nap mint nap dolgozom mind a Tizenkét Lépésen, hiszem, hogy vár rám egy diadalív, melyen áthaladva a szabadság újabb napja virrad rám.

MÁRCIUS 15.

---

### AZ ISTENFOGALOM

*Amikor láttuk, hogy mások megoldják problémáikat egyszerűen rábízva magukat egy felsőbb Hatalomra, fel kellett adnunk Istennel kapcsolatos kételyeinket. Elképzeléseink nem váltak be. De az Istenfogalom igen.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 50. old.

Ahogy a vak ember fokozatosan visszanyeri látását, olyan lassan, tapogatózva jutottam előre a Harmadik Lépéshez vezető úton. Amikor meggyőződtem arról, hogy csak egy nálam hatalmasabb Erő képes kiszabadítani abból a reménytelen szakadékból, amelyben voltam, tudtam, hogy ebbe az Erőbe kell kapaszkodnom, és ez horgonyként tart meg a szomorúság tengerén. Bár akkoriban csak nagyon kevéske hitem volt, elegendő volt ahhoz, hogy belássam, nem hagyatkozhatom többé a büszke egómra, és inkább arra a fokozatosan növekvő erőre támaszkodom, mely egy nálamnál sokkal nagyobb Erőtől származik.

MÁRCIUS 16.

---

### A SAJÁT FELFOGÁSUNK SZERINTI ISTEN

*Ekkor barátom valami olyasmit vetett föl, ami új ötletet adott. Ezt mondta: “Miért nem választasz egy saját elképzelésed szerinti Isten-fogalmat?” Ez a kijelentés mélyen megragadott. Megtörte azt a jeges intellektualizmust, melytől annyit szenvedtem éveken át. Végre napfényre kerültem. Már csak attól függött az egész, hogy hajlandó vagyok-e hinni egy nálam nagyobb Hatalomban. Az elinduláshoz semmi többet nem kellett tennem.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 11. old.

Emlékszem azokra az időkre, amikor felnéztem az égre, és azon gondolkodtam, vajon ki hozta létre mindezt, és hogyan. Amikor bejöttem az A.A.-ba, a stabil józansághoz szükségem volt arra, hogy legyen valamiféle képem a spirituális dimenzióról. Miután sokat és sokfélét olvastam, köztük tudományos magyarázatokat is valamilyen ősrobbanásról, megpróbáltam leegyszerűsíteni a dolgot, és megtettem a saját felfogásom szerinti Istent annak a Felsőbb Erőnek, amelye lehetővé tette ezt a robbanást. Amikor belegondolok abba, hogy Ő irányítja az egész óriási univerzumot, elhiszem, hogy képes az én gondolkodásomat és cselekedeteimet is irányítani, ha készen állok arra, hogy elfogadjam az Ő irányítását. De amikor hátat fordítok ennek a segítségnek és a saját utamat járom, nem várhatom a segítségét. Hajlandóvá váltam a hitre, így ma már huszonhat éve folyamatosan józan vagyok és elégedett.

MÁRCIUS 17.

---

### TITOKZATOS UTAK

*Azt is elmondhatják, hogy minden gyász és szenvedés – amikor úgy érezték, hogy Isten keze rájuk nehezedett – tanulságosnak bizonyult és új erőforrásokat fakasztott. Végül is arra a meggyőződésre jutottak, hogy “Isten útjai kifürkészhetetlenek”.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 106. old.

Még akkor sem voltam biztos abban, hogy újra kell gondolnom az életvitelemet, miután elvesztettem a hivatásomat, a családomat és az egészségemet. Ivászatom és más drogok használata folyamatosan pusztított, de addig még soha nem találkoztam felépülőben levő emberrel, sem olyannal, aki az A.A. tagja volt. Azt hittem, arra vagyok kárhozható, hogy egyedül haljak meg, és hogy ezt meg is érdemlem. Kétségbeesésem mélypontján kisfiam egy ritka kórban súlyosan megbetegedett. Az orvosok minden igyekezete hiábavalónak bizonyult. Megdupláztam az erőmet, hogy elfojtsam az érzéseimet, de azt vettem észre, hogy az alkohol nem működik többé. Nem maradt más, mint Isten szemébe nézni és segítségért könyörögni. Néhány nappal ezután, egy sor különös véletlen folytán bekerültem az A.A.-ba, és azóta is józan vagyok. Kisfiam életben maradt, és az állapota javulni kezdett. Ez a történet meggyőzött arról, hogy tehetetlen vagyok, és képtelen vagyok az életemet irányítani. Ma a fiammal együtt köszönjük Istennek, hogy közbelépett.

MÁRCIUS 18.

---

### AZ IGAZI FÜGGETLENSÉG

*Minél hajlandóbbak vagyunk függeni egy Felsőbb Hatalomtól, annál függetlenebbek vagyunk.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 37. old.

Kevés bennem a hajlandóság arra, hogy bízzak Istenben, de Ő növeli a hajlandóságomat. Minél hajlandóbb vagyok, annál több lesz a bizalmam, és minél jobban bízom, annál nagyobb a hajlandóságom. Istentől való függésem az iránta való bizalommal együtt növekszik. Mielőtt hajlandóvá váltam, mindenben magamra támaszkodtam, de gyarlóságom korlátokat állított elém. Mivel hajlandó vagyok egy nálam Felsőbbrendű Erőtől függeni, akit én Istennek nevezek, minden téren gondoskodik rólam. Valaki, aki jobban ismer engem, mint én saját magamat, akkor is tudja, mire van szükségem, amikor én még nem tudom, és azt is tudja, mire lesz szükségem később. Csak ez a Valaki, aki ismer engem, képes segíteni abban, hogy önmagammá váljak, és abban is, hogy megadjam valaki másnak azt, amire szüksége van, amikor csakis én vagyok az, aki ezt megteheti. Soha nem lesz senki más, aki pontosan olyan, mint én. És ez az igazi függetlenség.



MÁRCIUS 19.

---

### AZ IMA MŰKÖDIK

*Igaz a mondás: "csak azok ócsárolják az imát, akik sohasem próbálkoztak vele komolyan."*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 99. old.

Mivel nem hívő családban nőttem fel, kicsit ostobán éreztem magam, amikor először próbáltam meg imádkozni. Tudtam, hogy életemben működik egy Felsőbb Erő – másképp hogy lennék józan? – de arról egyáltalán nem voltam meggyőződve, hogy Ő (bárki legyen is) valóban hallani akarja az én imáimat. Azok a társak, akik rendelkeztek azzal, amire én is vágytam, azt mondták, hogy az ima a program gyakorlásának lényeges része, így aztán kitartottam. Mikor nap mint nap elkötelezetten imádkoztam, elképedve vettem tudomásul, hogy egyre derűsebb vagyok, és jól érzem magam a bőrömben. Más szóval könnyebb lett az élet, kevésbé éreztem harcnak. Ma sem tudom pontosan, ki vagy mi az, aki vagy ami meghallgatja az imáimat, de állandóan imádkozom, azon egyszerű okból, hogy a dolog valóban működik.

MÁRCIUS 20.

---

## SZERETET ÉS TOLERANCIA

*Törvényünk a mások iránti szeretet és tolerancia.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 79. old.

Arra jöttem rá, hogy minden helyzetben, mindig meg kell bocsátanom másoknak, ha fenn akarom tartani a valódi spirituális fejlődést. A megbocsátás életbevágó fontossága első pillantásra nem tűnik nyilvánvalónak, de tanulmányaim során azt tapasztaltam, hogy minden nagy spirituális tanító ugyancsak ragaszkodott hozzá.

Meg kell bocsátanom a sértéseket, nemcsak szóban, formálisan, hanem szívből, igazán. Ezt nem a másikért teszem, hanem magamért. A neheztelés, a harag, vagy a mások bűnhődésére irányuló vágy az én lelkemet teszi tönkre. Ezek a dolgok szinte hozzám láncolják a bajokat. Olyan más problémákhoz kötnek, melyekhez az eredeti bajomnak nincs semmi köze.

MÁRCIUS 21.

---

### ANYAGI ÉS SPIRITUÁLIS JÓLÉT

*... az anyagi létbizonytalanságtól való félelem eltávozik tőlünk.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 78. old.

A félelem csökkenése illetve megszűnése, és anyagi helyzetünk javulása két különböző dolog. Amikor még újonc voltam az A.A.-ban, összekevertem a kettőt. Azt hittem, a félelmem akkor szűnik meg, ha elkezdek pénzt keresni. Aztán egy napon, amikor éppen anyagi helyzetemen rágódtam, a Nagykönyv egy másik során akadt meg a szemem egyik oldalán: “Számunkra az anyagi jólét mindig csak a spirituális fejlődés után következett, és sohasem előzte meg” (119. old.). Hirtelen megértettem, hogy ez az ígéret garancia. Világosan láttam, hogy helyes sorrendbe teszi a dolgokat, a spirituális fejlődés megszünteti a szűkölködéstől való rettegést éppúgy, ahogy sok más félelmet is.

Ma az Istentől kapott tehetségemet a mások javára próbálom használni. Tapasztalatom szerint ez az, amit a többiek mindig is értékelték. Megpróbálom nem elfelejteni, hogy többé már nem magamért dolgozom. Az Isten által teremtett gazdagságnak csak a használója vagyok, soha nem voltam én a “tulajdonos”. Életem célja sokkal világosabb, amikor azért dolgozom, hogy segítek, nem pedig azért, hogy birtokoljak.

MÁRCIUS 22.

---

NINCS TÖBB HARC...

*Többé már nem kell küzdenünk minden és mindenki, még az alkohol ellen sem.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 79. old.

Amikor megtalált az A.A., azt hittem, harcolnom kell, és az alkohol legyőzéséhez szükséges erőt majd az A.A.-tól fogom megkapni. Ha ebben a csatában győzelmet aratok, ki tudja mi mindent képes leszek még legyőzni, ha erős leszek. Minden korábbi élettapasztalatom ezt igazolta. Ma már nem kell harcolnom, sem az akaratomat véghezvinnem. Ha megteszem a Tizenkét Lépést és hagyom, hogy a Felsőbb Erő végezze el a valódi munkát, alkoholproblémám magától eltűnik. Mindennapi gondjaim sem járnak már harccal. Csak azt a kérdést kell feltennem, hogy elfogadásra vagy változtatásra van-e szükség. Nem az én akaratomat, hanem az Övét kell megvalósítanom.

MÁRCIUS 23.

---

### NINCS TÖBB KIBÚVÓ

*Újra és újra bebizonyosodik az igazság: “Aki alkoholista, az örökké az is marad”... Ha azt tervezzük, hogy abbahagyjuk az ivást, akkor egyáltalán nem szabad azt hinnünk, hogy egy szép napon immúnisak leszünk az alkohollal szemben. ...A súlyos megbetegedéshez nem szükséges, hogy sokáig igyunk, vagy hogy olyan mennyiséget öntsünk magunkba, mint egyik-másik társunk. Ez különösen igaz a nőkre. A potenciális nő-alkoholisták gyakran már néhány év alatt aktív alkoholistákká válnak, és odáig jutnak, ahonnan már nincs visszaút.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 31-32.old.

Ezek a szavak alá vannak húzva a könyvemben. Ráillenek az alkoholista nőkre épp úgy, mint a férfiakra. Sokszor kinyitottam a könyvet ezen az oldalon, és elgondolkoztam ezen a bekezdésen. Többé már nincs arra szükség, hogy átverjem magam, akár azzal, hogy nekem másféle ivási szokásaim voltak, akár azzal, hogy “meggyógyultam”. Úgy gondolom, hogy ha a józanság Isten ajándéka számomra, akkor az én józan életem az én ajándékom Isten számára. Remélem, Isten éppúgy örül az ajándékának, mint én az enyémnek.

MÁRCIUS 24.

---

AKTÍV, NEM PASSZÍV

*Az embernek először gondolkoznia kell, aztán cselekednie. Isten saját képmására alkotta őt, nem robotnak.*

BILL ÍGY LÁTJA, 55. old.

Mielőtt beléptem az A.A.-ba, gyakran egyáltalán nem gondolkoztam, csak reagáltam az emberekre és a helyzetekre. Amikor nem reagáltam, úgy működtem, mint egy robot. Miután csatlakoztam az A.A.-hoz, elkezdtem naponta kérni a Felsőbb Erőt, adjon útmutatást, és megtanultam, hogyan hallgassak erre az útmutatásra. Aztán elkezdtem döntéseket hozni, és ezeknek megfelelően cselekedni, már nem mások döntéseire reagálni. Építő eredmény született; többé nem engedem, hogy mások döntsenek helyettem, és ezért még kritizáljanak is.

Ma – és minden nap – a szívem hálával teli, él bennem a vágy, hogy Isten akarata teljesüljön általam. Életem érdemes arra, hogy másokkal megosszam, főleg alkoholistá társaimmal. Mindenekfelett, ha semmit sem értelmezek mereven, még az A.A.-t sem, nyitott csatorna lehetek Isten akaratának megnyilvánulására.

MÁRCIUS 25.

---

### HÁLATELT SZÍV

*Ragaszkodom az igazsághoz, hogy a hálás szív nem ad helyet az önhittségnek. A hálatelt szív biztosan készséges szeretetre vezet, amelynél nemesebb érzés nincs.*

BILL ÍGY LÁTJA, 37. old.

Hiszek abban, hogy mi az Anonim Alkoholisták Közösségében szerencsések vagyunk, mert állandóan emlékezhetünk arra, mennyire fontos, hogy hálásak legyünk, és mennyire szükségünk van a hálára ahhoz, hogy józanok maradjunk. Őszintén hálás vagyok azért, hogy Isten az A.A.-program segítségével józanságot adott nekem, és boldog vagyok, hogy azt, amit ingyen kaptam, visszaadhatom. Nem csak a józanságért vagyok hálás, hanem azért is, mert a józanság következtében az életem minősége is megváltozott. Isten kegyes volt hozzám, adott józan napokat, békével és megelégedettséggel áldott életet, továbbá képességet arra, hogy tudjak szeretetet adni és kapni, valamint lehetőséget arra, hogy másokat szolgáljak a Közösségünkben, a családomban és embertársaim körében. Mindezekért "hálával teli a szívem".

MÁRCIUS 26.

---

### A TANÍTÁSNAK SOHA NINCS VÉGE

*Adja át magát a saját felfogása szerinti Istennek. Vallja be neki hibáit és embertársainak is. Takarítsa el a múlt romjait. Adja tovább másoknak mindazt a jót, amire csak rátalál, és csatlakozzon hozzánk. Egyek leszünk Önnel a Lélek Társaságában, és bizonyosan találkozunk majd valamelyikünkkel sorsa örömteli beteljesítése közben.*

*Addig is – Isten áldja és tartsa meg Önt ezen az úton.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 153. old.

Amikor ezeket a szavakat olvasom, mindig gombóc van a torkomban.

Eleinte azért, mert azt éreztem: “Ó nem! A tanításnak vége. Most már egyedül vagyok. Többé soha nem lesz az egész ennyire új számomra.” Ma azért, mert amikor ezt a bekezdést olvasom, mély szeretetet érzek az A.A. úttörői iránt, már rájöttem, milyen pontosan összefoglalja mindazt, amiben hiszek, amiért küzdök, mert – Isten áldásával – a tanításnak soha nincs vége, soha nem vagyok egyedül, és minden nap teljesen új.



MÁRCIUS 27.

---

### AZ A.A.-BAN KAPOTT SZABADSÁG

*Bízunk abban, hogy már tudjuk, mi a szabadság, és abban is, hogy az A.A. jövő generációi sohasem fogják azt érezni, hogy ezt a szabadságot korlátozni kell. A.A.-s szabadságunk az a termőtalaj, amelyben az igazi szeretet növekedhet ...*

A SZÍV SZAVAI, 303. old.

Nagyon kívántam a szabadságot. Először azt, hogy szabad legyen inni, később azt, hogy megszabaduljak az italtól. Az A.A. felépülési programja a szabad választáson alapul. Nincsenek rendeletek, törvények, utasítások. Az A.A. spirituális programja, melyet a Tizenkét Lépés tartalmaz, és amely még nagyobb szabadságot kínál nekem, csak ajánlás. Elfogadhatom vagy elutasíthatom. A szponzorálás csak ajánlott, nem kötelező, azt teszek, amit akarok. Ez a sokfajta szabadság teszi lehetővé, hogy visszaszerezem az ital miatt megtört méltóságomat, amely olyan nagyon szükséges a tartós józansághoz.

MÁRCIUS 28.

---

### EGYENLŐSÉG

*Tagságunk minden szenvedő alkoholista előtt nyitott. Következésképpen senkit sem utasíthatunk el, aki gyógyulni akar. Anyagiakon, aprólékos szabályokon nem múlhat az A.A.-tagság. Két-három alkoholista, akit a józanság vágya hoz össze, A.A.-csoportnak nevezheti magát; feltéve, hogy mint csoport semmilyen más szervezethez nem tartozik.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 529. old.

Mielőtt bejöttem az A.A.-ba, gyakran éreztem úgy, hogy nem “illek össze” a körülöttem lévő emberekkel. Általában “nekik” több, vagy kevesebb pénzük volt, mint nekem, és az én nézeteim nem voltak összhangban az “ő” nézeteikkel. Az a sok előítélet, amit a világban tapasztaltam, csak azt bizonyította számomra, álságosak az önelégült emberek. Miután beléptem az A.A.-ba, megtaláltam azt az életformát, amelyet mindig is kerestem. Az A.A.-ban egyik tag sem különb, mint a másik; alkoholisták vagyunk, akik megpróbálnak felépülni az alkoholizmusból.

MÁRCIUS 29.

---

### MEGBÍZOTT SZOLGÁLATTEVŐK

*... csupán szolgálnak. Legtöbbnyire a csoport hálátlan és mindennapos taposómalma az osztályrészük.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 136. old.

Nikosz Kazantzakis *Zorba a görög* című regényében leírja azt a jelenetet, amikor a főhős találkozik egy öregemberrel, aki éppen fát ültet nagy lelkesen. “Mit csinálsz?” kérdezi Zorba. Az öreg így válaszol: “Nagyon jól látod fiam, mit csinálok. Fát ültetek.” “De minek ültetsz fát” kérdi Zorba, “ha úgysem láthatod, amikor termőre fordul?” És az öregember így válaszol: “Fiam, én úgy élek, mintha sohasem halnék meg” A válasz halvány mosolyt csal Zorba ajkára, továbbmenve gúnyosan így kiált: “Milyen különös – én úgy élek, mintha holnap meghalnék!”

Az Anonim Alkoholisták Közösségének tagjaként arra a meggyőződésre jutottam, hogy a Harmadik Örökség az a termékeny talaj, melybe elültethetem józanságom fáját. A gyümölcsök, melyeket én szedek róla, csodálatosak: béke, biztonság, megértés és a megelégedettség örökkévaló huszonnégy órái; ép elmével meghallhatom lelkiismeretem szavát, amikor halkán, gyengéden azt mondja: El kell engedned a szolgálatot. Vannak mások, akiknek vetni és aratni kell.

MÁRCIUS 30.

---

### CSOPORTUNK LELKIISMERETE

*“... néha a jó ellensége a legjobbnak”*

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 101 old.

Azt hiszem, ezek a szavak pontosan illenek az A.A. Három Örökségére: Felépülés, Egység és Szolgálat. Azt akarom, hogy “sorsom örömteli beteljesítése közben” (Anonim Alkoholisták, 153. old.) beleivódjanak az elmémbe és az életembe. Ezeket a szavakat, melyeket Bill W. a társalapító is gyakran hangoztatott, éppen a csoport-lelkiismeret működésének eredményeképpen mondták Billnek a többiek. Ezek a szavak segítették Billt, hogy pontosan megértse a Második Hagyományt: “Megbízott vezetőink szolgálnak bennünket, nem uralkodnak rajtunk.”

Ahogy kezdetben Billt is emlékeztették ezekre a szavakra, azt hiszem, a mi csoportunk megbeszélésein sem szabad meglegednünk a “jó”-val, törekedjünk mindig a “legjobb”-ra. Ez a közös törekvés a saját felfogásunk szerinti szerető Isten megnyilvánulásának újabb példája, ahogy kifejezésre jut a csoport lelkiismeretén keresztül. Az ilyen élmények segítenek abban, hogy a felépülés helyes ösvényén haladjak. Megtanulom összeegyeztetni a kezdeményező készséget az alázattal, a felelősséget a hálával, ily módon élvezve a huszonnégy órás program szerinti életem örömeit.

MÁRCIUS 31.

---

## SENKI NEM TAGADTA MEG TŐLEM A SZERETETET

*Az A.A. második évében történt. Új ember érkezett a csoportba... Hamarosan kiderült, hogy állapota kétségbeejtő, de mindennek előtt helyre akar jönni. ... Azt kérdezte: "Befogadtok-e, mert az alkoholon kívül egy másik – még jobban megbélyegzett – függőségben is szenvedek"*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 143-144. old.

Úgy jöttem hozzátok, mint feleség, anya, mint olyan nő, aki elhagyta a férjét, a gyerekeit és a családját. Részezes voltam és gyógyszerfüggő, egy nagy nulla. Mégsem tagadta meg egyikőtök sem tőlem a szeretetet, a gondoskodást, azt a tudatot, hogy tartozom valahova. Ma Isten kegyelméből, a szponzorom és a honi csoportom szeretetének köszönhetően és az Anonim Alkoholisták segítségével feleség vagyok, anya, nagymama és nő. Józan vagyok. Megszabadultam a tablettáktól. Felelős vagyok.

A Közösségben megtalált Felsőbb Erő nélkül értelmetlen lenne az életem. Nagyon hálás vagyok, hogy hasznos tagja lehetek az Anonim Alkoholisták Közösségének.

ÁPRILIS 1.

---

## BEFELE TEKINTÜNK

*Mélyreható és bátor erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 43. old.

A Negyedik Lépés az a határozott és alapos erőfeszítés, melynek során feltárjuk milyenek voltunk és vagyunk valójában. Meg akarom találni, hogy természetes vágyaim pontosan hogyan, mikor, és hol vittek tévútra. Fehéren feketén látni kívánom mindazt a boldogtalanságot, melyet magamnak és másoknak okoztam. Azzal, hogy felfedem érzelmi torzulásaimat, elindulhatok a kijavításuk felé vezető úton. Ha erre nincs bennem hajlandóság és kitartás, nem sok józanság és meglegedettség vár rám.

Ahhoz, hogy feloldjam ellentétes érzéseimet, az segít hozzá, ha határozottan öntudatra ébredek. Az ilyen tudatosság nem egyik napról a másikra keletkezik, és senkinél sem állandó. Mindenki megvan a fejlődésre és a tudatosságra való képesség, ha őszintén szembenéz a valósággal. Amikor nem kerülöm el a dolgokat, hanem közvetlenül elébük állok, és mindig megpróbálom megtalálni a megoldást, egyre kevesebb problémám lesz.

ÁPRILIS 2.

---

## JELLEMÉPÍTÉS

*Aki másoktól a kelleténél nagyobb figyelmet, szeretetet, védelmet követel, az belőlük zsarnokságot vagy éppen undort vált ki.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 45. old.

Amikor a Negyedik Lépés kapcsán felfedeztem, hogy szükségem van mások elismerésére, nem gondoltam, hogy ezt a tulajdonságomat a jellemhibák közé kell sorolnom. Szívesebben gondoltam rá (azaz a vágyra, hogy másoknak megfeleljek), úgy, mint jó tulajdonságra. Hamarosan világossá vált azonban, hogy ez a “szükséglet” megnyomoríthat. Ma is örülök, amikor elnyerem mások elismerését, de már nem vagyok hajlandó ezért olyan árat fizetni, mint régen. Nem fordulok ki magamból csak azért, hogy mások kedveljenek. Ha elnyerem az elismerésedet, nagyon jó, de ha nem, azt is túlélem. Felelős vagyok azért, hogy azt mondjam, amit igaznak érzek, és nem pedig azt, amit esetleg mások szeretnének hallani.

Hasonlóképpen, hamis büszkeségem mindig arra készítetett, hogy túl sokat foglalkozzam a jó hírnevemmel. Mióta az A.A.-programban megvilágosodtam, céloom a jellemem építése.

ÁPRILIS 3.

---

### EMBERI GYENGESÉGEINK ELFOGADÁSA

*Végül beláttuk, hogy saját magunk leltárát kell elkészítenünk, nem másét! Ezért becsületesen beismertük tévedéseinket, és hajlandóságot mutattunk ügyeink rendezésére.*

BILL ÍGY LÁTJA, 222. old.

Miért van az, hogy az alkoholista annyira kerül a felelősség vállalását? Valamikor azok miatt a dolgok miatt ittam, amiket mások tettek velem. Amikor bejöttem az A.A.-ba, azt mondták nekem, azt nézzem, én hol hibáztam. Mennyiben voltam részese ezeknek a dolgoknak? Amikor egyszerűen elfogadtam, hogy nekem is szerepem volt ezekben az esetekben, képes voltam mindent papírra vetni, és láttam, mi is ez valójában – emberi gyengeség. Senki nem várja, hogy tökéletes legyek! Eddig is követtem el hibákat és ezután is fogok. Ha őszintén tekintek hibáimra, el is tudom fogadni őket – és saját magamat –, valamint azokat is, akikkel nézeteltérésem volt. Innentől kezdve a felépülés már nincs messze.



ÁPRILIS 4.

---

### MEGKAPNI A HOLDAT

*“Ezt a teljesen valóságos kisebbségi érzést még felnagyítja a gyerekes érzékenység, és ez a lelkiállapot hozza létre azt a kielégíthetetlen, nem normális sóvárgást az önbecsülés és a világ szemében aratott sikerek után. Mint a gyermek, a Holdat akarja megkapni. És a Hold – úgy látszik – nem akarja őt.*

A SZÍV NYELVE, 102. old.

Amíg ittam, két végleg között ingadoztam. Vagy azt éreztem, hogy láthatatlan vagyok, vagy azt, hogy én vagyok az Univerzum középpontja. Felépülésem fontos része, hogy megtaláljam a kettő közötti kényes egyensúlyt. A Hold, melyért állandóan sóvárogtam, a józanságban már csak ritkán kerek, ehelyett megmutatja különböző fázisait, és mindegyikből van mit tanulnom. Igazán tanulni gyakran egy-egy holdfogyatkozás, egy sötét időszak után lehet, de felépülésem minden egyes szakaszában a fény egyre erősebbé, a látásom egyre tisztábbá vált.

ÁPRILIS 5.

---

### IGAZI TESTVÉRISÉG

*Soha életünkben nem próbáltuk meg igazán, hogy családunknak csupán egy tagjaként, a baráti körben barátként, a munkatársak között munkatársként a társadalom hasznos tagja legyünk. Vagy a csúcson kukorékoltunk, vagy félreszorulva pityeregtünk. Önző viselkedésünk útját állta annak, hogy bárkivel egyenrangú kapcsolatot teremtsünk. A testvéri érzésről pedig halvány fogalmunk sem volt.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 54. old.

A Negyedik Lépésnek ezt az üzenetét hallottam meg először tisztán és hangosan, addig soha nem olvastam nyomtatásban saját magamról! Mielőtt bejöttem az A.A.-ba, nem ismertem olyan helyet, ahol megtanulhattam volna, hogyan legyek ember az emberek között. Legelső gyűlésemtől kezdve olyan emberekkel találkoztam, akik éppen ezt tették, és akartam, hogy nekem is legyen az, amivel ők rendelkeznek. Egyik oka annak, hogy ma boldog, józan alkoholista vagyok éppen az, hogy ma is tanulom ezt az igen fontos leckét.

ÁPRILIS 6.

---

### EGÉSZ ÉLETÜNKET VÉGIG KÍSÉRŐ FOLYAMAT

*Emberi kapcsolataink zavarosak voltak, nem tudtuk fékezni érzelmeinket, nyomorúság és depresszió áldozatai lettünk, nem tudtunk boldogulni az életben, fölöslegesnek éreztük magunkat, tele voltunk félelemmel, boldogtalanok voltunk, úgy látszott, nem tudunk semmi érdemleges segítséget nyújtani másoknak...*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 49. old.

Ezek a szavak arra emlékeztetnek, hogy nem csak alkoholproblémám van, az alkohol csupán tünete egy sokkal áthatóbb betegségnek. Amikor felhagytam az ivással, belekezdtem abba az életem végéig tartó felépülési folyamatba, melynek segítségével megszabadulok csapongó érzéseimtől, fájdalmas kapcsolataimtól és a megoldhatatlan helyzetektől. Legtöbbünk számára ez a folyamat túl nagy feladat, szükségünk van a Felsőbb Erő és a Közösségben megismert barátaink segítségére. Amikor a Közösségben elkezdtem az A.A.-program Lépésein dolgozni, a sok összegubancolódott szál közül egyre többet sikerült kibogoznom, életem legfájóbb, legsérültebb területei rendeződtek. Napról napra, majdnem észrevehetetlenül, de gyógyultam. Mint amikor a termosztátot lekapcsoljuk, félelmeim eltűntek. Kezdtém átélni elégedett pillanatokot is. Érzelmeim nem voltak már annyira ingatagok. Most újra az emberiség családjának tagja vagyok.

ÁPRILIS 7.

---

## A HÁLA SZÉLES ÍVE

*Dr. Bob és a magam részéről hálásan kijelenthetem, hogy a feleségem Anne, és az ő felesége Lois nélkül egyikünk sem érte volna meg az A.A. kezdeteit.*

AZ A.A.-S ÉLETMÓD, 67. old.

KÉPES VAGYOK ARRA, HOGY HASONLÓAN MÉLY HÁLÁVAL ÉS TISZTELETTEL GONDOLJAK AZ ÉN FELESÉGEMRE, SZÜLEIMRE ÉS BARÁTAIMRA, AKIKNEK A TÁMOGATÁSA NÉLKÜL, LEHET, HOGY SOHA NEM LÉPTEM VOLNA ÁT AZ A.A. KÜSZÖBÉT? DOLGOZOM RAJTA, ÉS MEGPRÓBÁLOM ÉSZREVENNI AZT A TERVET, MELYET A FELSŐBB ERŐM MUTAT NEKEM, ÉS AMELY ÖSSZEKAPCSOLJA ÉLETÜNKET.

ÁPRILIS 8.

---

### PILLANTÁS BEFELÉ

*Meg akarjuk tudni: pontosan hol és hogyan vezettek félre minket természetes vágyaink. Farkasszemmet akarunk nézni azzal a boldogtalansággal, melyet másoknak és magunknak okoztunk. Érzelmi torzulásainkat felfedve elkezdhetjük helyesbíteni őket.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 44. old.

Ma már nem vagyok az alkohol rabja, mégis sokféle szolgaság fenyeget, saját énem, vágyaim, sőt még álmaim is. Ugyanakkor álmok nélkül nem tudok létezni, álmok nélkül semmi nem hajt előre.

Befelé kell néznem, hogy felszabadítsam magam. Isten erejét kell kérnem, hogy képes legyek szembenézni azzal az emberrel, akitől a legjobban félttem, vagyis igazi énemmel, azzal, akinek Isten valójában teremtett. Ha ezt nem teszem meg, és ameddig nem teszem meg, állandóan menekülni fogok, és soha nem leszek igazán szabad. Naponta kérem Istent, mutassa meg nekem ezt a szabadságot.

ÁPRILIS 9.

---

SZABADULÁS “ALKOHOL KIRÁLYTÓL”

*... sohase feledjük, hogy nem vagyunk mentesek valamiféle kényszertől...*

*Régi zsarnokunk, Alkohol Úr, mindig készen áll, hogy újra rabságba ejtsen. Ezért, az alkoholtól való szabadulás a nagy “muszáj”, melyet meg kell valósítanunk, különben eszünket veszítjük, vagy belehalunk.*

BILL ÍGY LÁTJA, 134. old.

Amíg ittam, spirituálisan, érzelmileg és néha fizikailag is be voltam zárva. Börtönömet magam alkottam az akaratosság és az önzés rácsaiból, és innen nem volt menekvés. A szabadság ígéretével kecsegtető időnkénti száraz időszakok csupán a haladék reményét villantották fel. Az igazi szabaduláshoz hajlandóvá kellett válnom, hogy bármit megtegyek, ami helyénvaló, és ami a kulcs elfordításához szükséges. Amikor megvolt a hajlandóság és cselekedtem is, a zár és a rácsok maguktól megnyíltak. A folyamatos hajlandóság és cselekvés őrzi szabadságomat – úgy érzem, minden nap próbaidő –, és ennek soha nem kell, hogy vége legyen.

ÁPRILIS 10.

---

### FELNÖVÖK

*A haladás lényege abban áll, hogy hajlandók vagyunk jó irányban változni, és megalkuvás nélkül felelősséget vállalni mindazért, ami ezzel jár.*

BILL ÍGY LÁTJA, 115. old.

Néha, amikor hajlandóvá válok arra, hogy azt tegyem, amit mindig is kellett volna, dicséretre, elismerésre vágyom. Nem veszem észre, hogy minél inkább hajlandó vagyok változtatni viselkedésemem, annál izgalmasabbá válik életem. Minél készségesebben segítek másoknak, annál több jutalmat kapok. Számomra ezt jelenti az elvek gyakorlása. Jókedvet és elismerést a cselekvésre való hajlandóság hoz létre, nem pedig az azonnali eredmény. Amikor egy kicsit kedvesebb vagyok, kicsit később gurulok méregbe, egy kicsit több bennem a szeretet, napról napra jobb az életem.

ÁPRILIS 11.

---

EGY MONDAT, AMIT EL KELL HAGYUNK: “TE VAGY A HIBÁS”

*Időbe telt, amíg nyilvánvalóvá vált előttünk, hogy feldúlt érzéseink áldozatává váltunk. Másokban gyorsan felfedezzük ezeket, magunkban csak lassan. Először is, be kellett ismernünk, hogy sok fogyatékoságunk van: még ha ez a beismerés fájdalmas és megalázó is. Másokkal kapcsolatban ki kellett iktatnunk gondolatainkból és beszédünkéből a “te vagy a hibás” kifejezést.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 48. old.

Amikor a Nagykönyv útmutatása szerint megcsináltam a Negyedik Lépésemet, észrevettem, hogy a haraglistám előítéleteimből táplálkozott, és abból, hogy másokat hibáztattam azért, mert nem voltam képes a lehetőségeimnek megfelelően élni. Arra is rájöttem, hogy úgy éreztem, én más vagyok, mert fekete a bőröm. Amint tovább dolgoztam a Lépésen, világossá vált, hogy korábban azért ittam, hogy megszabaduljak ezektől az érzésektől. Csak akkor voltam képes nem másokat hibáztatni, amikor már kijózanodtam, és elkészítettem a leltárt.



ÁPRILIS 12.

---

MÁR NEM VAGYOK ÓRÜLT

---

*... ha az alkoholról van szó, tébolyodottan viselkedünk.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 36. old.

Az alkoholizmusom ivásra készítetett, akár akartam, akár nem. Az esztelenség uralta az életemet, ez volt betegségem lényege. Elvette tőlem a választás szabadságát az ivással kapcsolatban, így aztán minden mással kapcsolatban is. Amikor ittam, életem egyik területén sem voltam képes jó döntéseket hozni, így életem irányíthatatlanná vált.

Kérem az Istent, segítsen megérteni és elfogadni, mit is jelent valójában az alkoholizmus betegsége.

ÁPRILIS 13.

---

### AZ ÖNSAJNÁLAT HAMIS VIGASZT NYÚJT

*Az önsajnálát az egyik legboldogtalanabb és legemésztőbb jellemhiba. A lelki fejlődés akadályá, és elvágja minden hatékony emberi kapcsolat útját embertársainkhoz, mert túl sok figyelmet és együttérzést követel tőlünk. Olyanféle siránkozó vértanúság, amit nem engedhetünk meg magunknak.*

BILL ÍGY LÁTJA, 238. old.

Az önsajnálát hamis vigasza csak átmenetileg takarja el előlem a valóságot, aztán, mint a kábítószer, egyre nagyobb és nagyobb adagokat követel. Ha behódolok neki, visszaeshetek az ivásba. Mit tehetek? Van ellenszer, megpróbálom figyelmemet – még ha eleinte nehezen megy is – a nálam szerencsétlenebbek, legjobban, ha más alkoholisták felé fordítani. Saját eltúlzott szenvedésem olyan mértékben csökken, amennyire képes vagyok tevőlegesen is kimutatni, hogy együtt érzek másokkal.

ÁPRILIS 14.

---

### A "FŐBŰNÖS"

*A neheztelés volt a "főbűnös". A legtöbb alkoholistát ez teszi tönkre, jobban, mint bármi más. Belőle nőnek ki a lelki bajok, hiszen nem csupán mentálisan és fizikailag voltunk betegek, hanem lelkileg is.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 61.old.

Amikor a Negyedik Lépést gyakorló önmagamra tekintek, nagyon könnyű átsiklani a sok rossz fölött, amit tettem, hiszen könnyen gondolhatom azt, hogy tulajdonképpen csak "megbosszultam" egy ellenem elkövetett bántó cselekedetet. Ha régi sérelmeimet fölelevenítem, eljutok a haraghoz, és a harag elzárja lelkemet a napfénytől. Ha újra meg újra átélem a bántásokat és a gyűlöletet, bántani és gyűlölni fogom saját magam. A neheztelés sötét évei után megtaláltam a napfényt. A neheztelést el kell engednem, ezt az érzést nem engedhetem meg magamnak.

ÁPRILIS 15.

---

### A HARAG FOGSÁGÁBAN

*... A neheztelés kimondhatatlanul súlyos a számára... Sőt, azt tapasztaltuk, hogy végzetes. Mert ha ilyen érzéseket táplálunk, elzárjuk magunkat a Lélek sugárzó fényétől.*

BILL ÍGY LÁTJA, 5 . old.

Azt mondták, “a harag olyan luxus, amit nem engedhetek meg magamnak”. Vajon ez azt sugallja, hogy ne is vegyek tudomást erről az emberi érzésről? Szerintem nem. Mielőtt megismertem az A.A.-programot, az alkoholizmus viselkedésmintáinak rabszolgája voltam. Hozzá voltam láncolva a negativitáshoz, semmi reményem nem volt, hogy valaha is kiszabadulok.

A Lépések egy másik utat ajánlottak. A Negyedik Lépés volt fogságom végének a kezdete. Az “elengedés” folyamata a leltárral kezdődött. Nem kellett félnem, mert az ezt megelőző lépések biztosítottak arról, hogy nem vagyok egyedül. Felsőbb Erőm elvezetett ehhez az ajtóhoz, és megajándékozott a választás lehetőségével. Ma választhatom azt, hogy kinyitom a szabadság felé vezető ajtót, és örvendezek a Lépések napvilágánál, miközben a fény megtisztítja a bennem lakozó lelket.

ÁPRILIS 16.

---

### A HARAG “KÉTES LUXUS”

*Ha élni akarunk, meg kell szabadulnunk a haragtól. A rosszkedvet és az idegrohamot nem nekünk találták ki. Normális emberek számára mindez kétes értékű luxuscikk lehet, de az alkoholista számára méreg.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 63. old.

“Kétes luxuscikk”. Milyen gyakran eszembe jutnak ezek a szavak! Nem csak a haragot kell azonban meghagynunk a nem alkoholisták számára; hosszú listát készítettem, melyben szerepel a jogos harag, az önsajnálat, az ítélkezés, az önelégültség, a hamis büszkeség és a hamis alázat. Mindig meglepődöm, amikor elolvasom a fenti idézetet. A program elvei olyan mélyen belém vésődtek, hogy mindig azt hiszem, ezek a jellemhibák is mind szerepelnek a listán. Hála Istennek, ezeket nem engedhetem meg magamnak – mert ha megteszem, biztosan úrrá lesznek rajtam.

ÁPRILIS 17.

---

## A SZERETET ÉS A FÉLELEM KIZÁRJA EGYMÁST

*Ezek a gyarlóságok mind félelmet gerjesztenek, és ez önmagában lelki betegség.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 50. old.

“Az ajtón bekopogott a Félelem; a Hit ajtót nyitott, de nem volt ott senki.” Nem tudom, kitől származik ez az idézet, de nagyon pontosan mutatja, hogy a félelem illúzió. Ezt az illúziót én hozom létre.

Életem korai szakaszában megtapasztaltam a félelmet, és tévesen azt gondoltam, hogy a félelem pusztán jelenléte miatt lettem gyáva. Akkor nem tudtam, hogy a “bátorság” egyik definíciója szerint “bátornak lenni azt jelenti, hogy a félelem ellenére hajlandók vagyunk helyesen cselekedni”. Ezek szerint a bátorság nem szükségszerűen a félelem hiánya.

Amikor az életemben nem volt szeretet, egész biztosan benne volt a félelem. Istentől félni azt jelenti, hogy félni az örömtől. Visszatekintve azt látom, hogy amikor legjobban féltem Istentől, életem örömtelen volt. Amint megtanultam Istentől nem félni, megtanultam, hogyan élhetem meg az örömet.

ÁPRILIS 18.

---

### BECSÜLETESNEK LENNI ÖNMAGUNKKAL

*Mások becsapásának gyökere majdnem mindig önmagunk becsapása... Ha becsületesek vagyunk valaki mással, akkor biztos, hogy azok leszünk magunkkal és Istennel szemben is.*

BILL ÍGY LÁTJA, 17. old.

Amikor ittam, hazudtam magamnak a valóságról, és olyannak rajzoltam át, amilyennek szerettem volna. Mások becsapása jellemhiba – még akkor is, ha csak egy kicsit fényezem az igazságot, vagy tisztának tüntetem fel a szándékaimat azért, hogy mások jót gondoljanak rólam. Felsőbb Erőm megszabadíthat ettől a jellemhibától, de először hajlandóvá kell válnom arra, hogy elfogadjam a segítséget úgy, hogy többé nem csapok be senkit. Egy nap sem szabad megfélelkezniem arról, hogy amikor félrevezetem magam önmagammal kapcsolatban, akkor kudarcnak és csalódásnak teszem ki magam az életben és az Anonim Alkoholisták közösségében. A Felsőbb Erővel fenntartott szoros és *őszinte* kapcsolat az egyetlen biztos alap arra, hogy önmagammal és másokkal tisztességes legyek

ÁPRILIS 19.

---

### HIBÁINK RÉVÉN TESTVÉREK VAGYUNK

*Mi, felépült alkoholisták, nem erényeink, hanem inkább hibáink révén vagyunk testvérek, és azáltal, hogy együtt igyekezünk felülkerekedni rajtuk.*

BILL ÍGY LÁTJA, 167. old.

Az a mód, ahogy az egyik alkoholista képes azonosulni a másikkal, titokzatos, spirituális – majdnem hogy érthetetlen. De megvalósul. “Érzem.” Ma úgy érzem, tudok másoknak segíteni, és ők is tudnak nekem.

Másokkal törődni új és izgalmas érzés számomra, törődni azzal, mit éreznek, mit remélnek, miért imádkoznak, tudni, hogy miért szomorúak, tudni örömről, ismerni félelmeiket, bánatukat, és érzéseket megosztani azért, hogy valaki más megkönnyebbüljön. Korábban soha nem tudtam, hogyan kell ezt csinálni, azt sem, hogyan kellene megpróbálni. Nem is törődtem vele. Az A.A. közössége és Isten tanít arra, hogyan törődjek másokkal.



ÁPRILIS 20.

---

### ÖNVIZSGÁLAT

*... kérjük Istent, hogy vezérelje gondolkodásunkat. Különösen azt kérjük, hogy tartsa távol tőlünk az önsajnálatot, a tisztességtelen és az önző indítékokat.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 80. old.

Ha őszintén mondom ezt a fohászt, akkor megtanít arra, hogyan legyek igazán önzetlen és alázatos, mert régen még a jót is azért cselekedtem, hogy elismerést és dicsőséget szerezzek. Ha minden cselekedetemnek megvizsgálom az indítékát, szolgálatára lehetek Istennek és másoknak, segíthetek, hogy azt tehessék, amit akarnak. Ha elfogadom, hogy Isten vigyázza gondolataimat, nem kell már fölöslegesen aggódnom; hiszem, hogy Ő irányít egész nap. Amikor keletkezésük pillanatában kioltom az önsajnálatot, a becstelenség és az énközpontúság gondolatait, megtalálom a békét Istennel, a szomszédommal és önmagammal.

ÁPRILIS 21.

---

### A HIT GYAKORLÁSA

*Nem hiszem, hogy a világon bármit gyakorlás nélkül jól tudnánk csinálni. És azt sem hiszem, hogy az A.A.-t jól csinálhatjuk, gyakorlás nélkül... Gyakorolnunk kell... a szolgálat szellemének elsajátítását. Meg kell kísérelnünk, hogy hitre tegyünk szert, ami nem könnyű, különösen egy olyan embernek nem, aki mindig is anyagi volt, és a mai társadalmi normákat követte. De hiszem, hogy a hit megszerezhető; habár csak lassan és csak gyakorlás által. Nekem sem volt könnyű és azt hiszem, másoknak is nehéz. ....”*

DR. BOB ÉS AZ ÖREGFIÚK, 307-308. old.

A félelem gyakran megakadályoz abban, hogy megszerezsem és gyakoroljam a hitet. A félelem gátol abban, hogy megbecsüljem a szépséget, a türelmet, a megbocsátást, a szolgálatot és a lelki békét.

ÁPRILIS 22.

---

### ÚJ TALAJ... ÚJ GYÖKEREK

*A mély meglátás pillanatai életre szóló kiegyensúlyozottságra vezethetnek. Okom van ezt hinni. A valóság talaján állva neurotikus gondolataim háttérbe szorulnak, és ellen tudunk állni a bennünket pusztító erőknek és saját önpusztító törekvéseinknek.*

BILL ÍGY LÁTJA, 173. old.

Tapasztalatlanul jöttem az A.A.-ba, mint zsenge palánta, amelynek kint vannak a hajszálgyökerei. Ennyi elég volt a túléléshez, de csak kezdetben. Kinyújtóztam, fejlődtem, de még csak a többiek segítségével. Végül szellemem is kitört a gyökerekből. Szabad voltam. Cselekedtem, csalódtam, visszabújtam, imádkoztam, újra cselekedtem, aztán egy villámcsapásszerű belátást hozó pillanatban hirtelen megértettem valamit. Gyökereimből a szellemkarjaim erős, zöld szárakká növekedtek: ezek az én ég felé törő szolgálóim.

Itt a Földön Isten feltétel nélkül közvetíti a magasabb rendű szeretet örökségét. A.A.-s életem hatására “...egészen más lelki állapotba kerültem. Gyökereim új talajba kapaszkodtak.” (*Anonim Alkoholisták, 11. oldal*)

ÁPRILIS 23.

---

AZ A.A. NEM CSODASZER

*Hiúság vezérelne, ha azt állítanánk, hogy az A.A. csodaszer, még akkor is, ha csak az alkoholizmusra gondolunk.*

BILL ÍGY LÁTJA, 285. old.

Józanságom első esztendeiben nagyon büszke voltam, és azt gondoltam, hogy a boldog, jó élet eléréséhez vezető gyógymód egyetlen forrása az A.A. Az biztos, hogy ez volt józanságom legfontosabb összetevője, és ma is, amikor már tizenkét éve vagyok a programban, gyakran járok gyűlésre, szponzor vagyok és szolgálatot is végzek. Felépülésem első négy évében úgy éreztem, szakember segítségére is szükségem van, mivel érzelmileg rendkívül gyenge lábakon álltam. Vannak olyanok is, akik más szervezetekben találták meg a józanságot és a boldogságot. Az A.A. tanított meg arra, hogy van választásom: bármit meg kell tennem azért, hogy a józanságom megerősödjön. Lehet, hogy nem csodaszer minden bajomra, de ma is az A.A. a józan életem középpontja.

ÁPRILIS 24.

---

### MEGTANULJUK ÖNMAGUNKAT SZERETNI

*Alkoholizmusunkban elhagyatottnak éreztük magunkat, bár olyanok vettek körül, akik szeretnek bennünket... Még mindig a mások felett való basáskodással – vagy éppen a tőlük való függéssel – próbáltuk érzelmi életünket kiegyensúlyozni. ... Mégis egyedül találtuk magunkat a világban, hiába próbálkoztunk basáskodással vagy egészségtelen függéssel.*

BILL ÍGY LÁTJA, 252. old.

Amikor személyes leltáramat elkészítettem, rájöttem, hogy szinte mindenkivel, aki jelen volt az életemben, egészségtelen kapcsolatban álltam, például a barátaimmal és a családommal is. Mindig elszigeteltnek és magányosnak éreztem magam. Addig ittam, amíg a tompa érzelmi fájdalom állapotába kerültem.

Alacsony önbecsülésem a józanság, a szponzorom és a Tizenkét Lépés gyakorlásának segítségével építettem fel újra. A Tizenkét Lépés először megtanított arra, hogyan legyek önmagam legjobb barátja, és amikor már képes voltam magamat szeretni, képessé váltam arra is, hogy mások felé forduljak, és őket is szeressem.

ÁPRILIS 25.

---

### ÚJ DIMENZIÓBA LÉPÜNK

*Ivászatunk végső szakában ellenálló erőnk faképnél hagyott. Mégis, amikor beismerjük a teljes vereséget, és teljességgel készek vagyunk megpróbálni az A.A. elveit, megszállottságunk eloszlik, és teljesen új dimenzióba lépünk – a saját felfogásunk szerinti Isten ajándékozta szabadságba.*

BILL ÍGY LÁTJA, 283. old.

Szerencsés vagyok, hogy azok között lehetek, akiknek az életében megtörtént ez a fantasztikus átalakulás. Amikor magányosan és reményvesztetten beléptem az A.A. ajtaján, a csapások tettek arra hajlandóvá, hogy bármit elhiggyek, amit hallok. Az egyik dolog, amit meghallottam, ez volt: “Lehet, hogy most vagy utoljára másnapos, de az is lehet, hogy körbe-körbe jársz majd.” Aki ezt mondta nekem, nyilvánvalóan minden szempontból sokkal jobban volt, mint én. Készséggel beismertem a teljes vereséget, és azóta szabad vagyok. A szívem meghallotta, amit az elmém soha nem volt képes: “Az hogy tehetetlen vagyok az alkohollal szemben, nem nagy ügy.” Szabad vagyok és hálás.

ÁPRILIS 26.

---

### NEM A BOLDOGSÁG A LÉNYEG

*Nem gondolom, hogy a boldogság vagy a boldogtalanság a lényeg. Inkább az, hogyan nézünk szembe problémáinkkal. Hogyan tanulunk belőlük, és hogyan adjuk tovább másoknak a tanultakat, hogy ők is tanuljanak belőle.*

BILL ÍGY LÁTJA, 306. old.

Miközben “kerestem a boldogságot”, állást változtattam, házasodtam majd elváltam, lakóhelyet változtattam, adósságba vertem magam – anyagilag, érzelmileg és spirituálisan egyaránt. Az A.A.-ban megtanulok felnőni. Ahelyett, hogy azt követelném, emberek, helyek vagy dolgok tegyenek boldoggá, arra kérem Istent, segítsen elfogadni saját magamat. Amikor eluralkodik rajtam valamilyen gond, az A.A. Tizenkét Lépése segítségével és a fájdalom által fejlődöm. Az így megszerzett tudás ajándék lehet azoknak, akiket ugyanez a gond gyötör.

Ahogy Bill mondja: “Amikor pedig fájdalom látogat meg, tanuljunk belőle készségesen, és segítsünk ebben másokat is. Ha pedig boldogságban van részünk, fogadjuk el mint ajándékot, és adjunk hálát érte Istennek” (*Bill így látja, 306. old.*).

ÁPRILIS 27.

---

### ÖRÖMTELI FELFEDEZÉSEK

*Belátjuk, hogy még csak kevés ismerettel rendelkezünk. Isten egyre újabb és újabb dolgokat tár fel előttünk és ön előtt is. Kérdezze meg tőle reggeli elmélkedéseiben, hogy mit tehet nap mint nap a még beteg emberekért. Válaszra fog találni, ha az ön portáján rend van. De nyilvánvaló, hogy ön nem adhat át olyasmit, amivel nem rendelkezik. Ügyeljen arra, hogy rendben legyen viszonya Istennel és akkor nagy dolgok fognak történni önnel és számtalan más emberrel. Ez nagy dolog számunkra.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 153. old.

A józanság örömteli felfedezésekkel járó utazás. Minden nap új tapasztalatokat, nagyobb tudatosságot, erősebb reményt, mélyebb hitet és nagyobb toleranciát hoz. Meg kell tartanom ezeket a tulajdonságokat, mert különben nincs, amit tovább adhatnék.

A felépülő alkoholista számára az a nagy esemény, amikor felfedezi a mindennapok örömeit, amiért képes egy újabb napot Isten kegyelmében megélni.



ÁPRILIS 28.

---

### A KÉT “TÖKÉLETES ELV”

*Az A.A. minden előrehaladása két szóban foglalható össze: alázat és felelősség. Egész lelki fejlődésünket pontosan fel lehet mérni azzal, hogy milyen mértékben ragaszkodunk ezekhez az egyszerű normákhoz.*

BILL ÍGY LÁTJA, 271. old.

Számomra az jelenti az *alázat* útját, amikor elismerem, és tiszteletben tartom mások nézeteit, cselekedeteit és kiváltságait, és elfogadom a tévedés lehetőségét. Amikor életem minden vonatkozásában az A.A. elveit gyakorlom, megtanulom a *felelősséget*. Ezeknek a szabályoknak a tisztelete hitelesíti a Negyedik Hagyományt – és a Közösség összes többi hagyományát. Az Anonim Alkoholisták közösségének életfilozófiája tele van érvényes indítékokkal, igen fontos elvekkkel és etikai értékkel. Olyan életszemlélet ez, mely az alkoholisták körein kívül is alkalmazható. Ahhoz, hogy tiszteletben tudjam tartani ezeket a szabályokat, csupán imádkoznom kell, és úgy törődni a társaimmal, mintha valamennyien a testvéreim volnának.

ÁPRILIS 29.

---

### A CSOPORT AUTONÓMIÁJA

*Van, aki azt gondolhatja, hogy túlzásba vittük a csoportautonómia elvét. Például az eredeti, "hosszú" formájában a Negyedik Hagyomány leszögezi: "Két vagy három alkoholista, akiket a józanság szándéka hozott össze, A.A.-csoportnak nevezheti magát, feltéve, hogy mint csoport nem tartozik más szervezethez."\** De ez a nagy szabadság nem olyan kockázatos, mint amilyennek látszik.

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 104-105. old.

Aktív alkoholistaaként visszaéltem mindenféle szabadsággal, melyet az élet felkínált. Hogy várhatja el tőlem az A.A., hogy tiszteletben tartsam a Negyedik Hagyomány adta "szélsőséges szabadságot"? Megtanulni valamit tiszteletben tartani – ez életem végéig tartó feladat.

Az A.A. hatására teljes mértékig elfogadtam a fegyelem szükségességét, és azt is, hogy ha ez nem belülről jön, akkor azért később megfizetek. Ugyanez vonatkozik a csoportokra is. A Negyedik Hagyomány – alkoholista hajlamaim ellenére – a spiritualitás felé irányít.

---

\* Téves idézet, Bill a Harmadik Hagyományt idézte, de a Negyedekre utalt.

ÁPRILIS 30.

---

### A NAGY ELLENTMONDÁS

*A szenvedésnek és a felépülésnek ez az öröksége pedig könnyen hagyományozható egyik alkoholistáról a másikra. Ez Istentől kapott ajándék. Az egyetlen cél pedig a hozzánk hasonló alkoholistáknak való továbbadása. Ez élte az A.A. tagjait világszerte.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY. 153. old.

Az A.A. legnagyobb paradoxona az, hogy tudom, nem tarthatom meg a józanság értékes ajándékát, ha nem adom tovább.

Elsődleges céloom józannak maradni. Az A.A.-ban nincs más céloom, ez élet-halál kérdése. Veszíték, ha ettől a céltól eltérek. De az A.A. nemcsak az enyém, hanem a még szenvedő alkoholistáké is. Felépülő alkoholisták százai úgy maradnak józanok, hogy megosztják tapasztalataikat alkoholistá társaikkal. Az én felépülésem útja az, hogy megmutatom a többieknek az A.A.-ban, hogy amikor megosztom velük tapasztalataimat, mindnyájan fejlődünk a Felsőbb Erő kegyelmében, és mindannyian egy boldogabb sors felé vezető úton haladunk.

MÁJUS 1.

---

## A SZÍV ÉS AZ ELME GYÓGYÍTÁSA

*Beismertük Istennek, magunknak, és egy embertársunknak hibáink valódi természetét*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 55. old.

Mivel igaz az, hogy Isten az emberek közvetítésével jut el hozzám, tudom, hogy ha távol tartom magamtól az embereket, az Istent is távol tartom. Isten közelebb van hozzám, mint gondolom; és megtapasztalhatom Őt, ha szeretem az embereket, és hagyom, hogy ők is szeressenek engem. De sem én nem szerethetek, sem engem nem szerethet senki, ha hagyom, hogy titkaim ennek útjába álljanak.

Énemnek az az oldala irányít engem, amelyről tudomást sem akarok venni. Hajlandónak kell lennem, hogy megismerjem ezt a sötét oldalamat, hogy elmémet és szívemet meggyógyíthassam, hiszen ez az út vezet a szabadsághoz. Be kell mennem a sötétségbe, hogy megláthassam a fényt, és a félelemben, hogy megtaláljam a békét.

Ha feltárom a titkaimat, ami által megszabadulok a büntudattól, meg tudom változtatni a gondolkodásomat; és egy másfajta gondolkodásmód segítségével én magam is tudok változni. Jövőmet a gondolataim alakítják. Azt, hogy holnapra mivé válhatok, a mai gondolataim határozzák meg.

MÁJUS 2.

---

### A SÖTÉT MÚLT VIZSGÁLATA

*Ragaszkodj ahhoz a gondolathoz, hogy Isten kezében a sötét múlt az egyetlen kincs, amivel rendelkezél – mások életének és boldogságának kulcsa. Segítségével háríthatod el a halált és mások szenvedéseit.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 124. old.

Múltam nem önéletrajz többé, hanem kézikönyv, melyet elő kell venni, ki kell nyitni, és meg kell osztani másokkal. Ma, amikor beszámolómat írom, csodás kép tárult elém. Lehet, hogy a mai nap borús – hiszen olyan napnak is kell lenni –, de a csillagok később annál fényesebben ragyognak majd, ennek már a nagyon közeli jövőben a tanúja lehetek. Egész múltam énem részévé válik, mert ez a dolgok nyitja, és nem a gátja.

MÁJUS 3.

---

### NAGYTAKARÍTÁS

*Isten szemébe nézni valahogy mégsem annyira kínos, mint egy embertársunkéba. Amíg csak le nem ülünk, és legrejtettebb titkainkat fel nem tárjuk egy embertársunknak, nagytakarítási szándékunk merőben elméleti marad.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 60. old.

Nekem nem volt szokatlan magamról és jellemhibáimról Istennel beszélni. De szemtől szembe leülni egy másik emberrel, és megbeszélni vele ezeket az intim dolgokat, sokkal nehezebb volt. Azonban olyan élmény, mint amikor először vallottam be, hogy alkoholistá vagyok. Ekkor fogtam föl a program spirituális jelentőségét, és azt, hogy ez a lépés csak a bevezető ahhoz, ami a következő hét lépésben történni fog.

MÁJUS 4.

---

“TELJES ŐSZINTESÉG”

*Ha sokáig és boldogan szeretnénk élni a világon, valakivel teljesen őszintének kell lennünk.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 73-74. old.

Az őszinteséget, mint bármely más erényt, meg kell osztanunk másokkal. Úgy kezdődött, hogy megosztottam valakivel egész életem történetét, hogy megtalálhassam helyemet a Közösségben. Később azért osztottam meg életem történetét, hogy segíthessek az újonnan jötteknek megtalálni közöttünk a helyüket. Ez a megosztás segít őszintének lennem életem minden dolgában, és tudom, hogy Isten tervei az őszinte, nyílt szándékok útján jutnak el hozzám.

MÁJUS 5.

---

### AZ ERDŐ ÉS A FÁK

*... amit egyedül teszünk, azt a kimagyarázkodás és vágyálmaink eltorzíthatják. Ha más valaki előtt tárjuk fel dolgainkat, annak az a haszna, hogy nyomban halljuk az ő megjegyzéseit és tanácsait.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 60. old.

Számtalanszor voltam már mérges, és kiábrándultan azt mondtam magamnak: “Nem látom a fától az erdőt!” Végül rájöttem, hogy amikor így szenvedtem, arra lett volna szükségem, hogy találjak valakit, aki meg tudja különböztetni a fát az erdőtől; aki meg tudja mutatni a helyesebb utat, aki segít a tüzeket eloltani, és a sziklákat és gödröket elkerülni.

Kérem Istent, hogy amikor ebben az erdőben vagyok, adjon nekem bátorságot, hogy egy A.A.-s társamat segítségül hívhassam.



MÁJUS 6.

---

“SEMMIT SE HALLGASS EL”

*Az igazi próbatétel az, hogy mennyire vagyunk hajlandók megnyílni, és hogy mennyire bízunk abban, akivel első lelkiismeretes önfeltárásunkat megosztjuk. ... És ha valóban semmit sem hallgatunk el, megkönnyebbülésünk egyre nő. Az évek során elfojtott érzéseink felszínre törnek, és napvilágra kerülve, csodás módon el is tűnnek. A fájdalom elmúlik, átadva helyét a gyógyulás nyugalmanak.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 61-62. old.

Mélyen elfojtott érzéseim akkor kezdtek felszínre kerülni, amikor először mentem el A.A.-gyűlésre, és amikor önmagam megismerése mindennapos feladatommá vált. Új önismeretem a mindennapi szituációkra adott reakcióimat is megváltoztatta. Rájöttem, hogy van jogom választani az életben, és a szokás hatalmának nyomása lassan enyhült.

Hiszem, ha Isten útját keresem, életem jobbá válik; naponta kérem Őt, hogy segítsen józan életet élnem.

MÁJUS 7.

---

### A MÁSON IRÁNTI TISZTELET

*Életünk kényes részeit olyan valakinek meséljük el, aki azt meg tudja érteni, de személyesen nem érintett benne. A szabály az, hogy önmagunkkal szemben szigorúnak kell lennünk, de másokkal szemben mindig tapintatosnak.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 74. old.

Számomra ennek a bekezdésnek tanulsága a mások iránti tisztelet. Mindent el kell követnem azért, hogy felszabadíthassam magam, ha szeretném oly régóta vágyott lelki békémet megtalálni. Mindazonáltal, semmit sem tehetek a mások kárára. Az A.A. programja szerinti életben önzésnek nincs helye.

Az Ötödik Lépést megtételéhez jó, ha olyasvalakit választok, akinek céljai hasonlóak az enyéimhez, mivel, ha az illető nem ért meg engem, spirituális fejlődésem megtorpanhat, és a visszaesés veszélye is felmerül. Isten segítségét kérem hát a megfelelő személy kiválasztásához!

MÁJUS 8.

---

### PIHENŐHELY

*Az A.A. mind a Tizenkét Lépése azt követeli tőlünk, hogy természetes vágyaink ellen cselekedjünk... valamennyi túltengő egónkat mérsékli. Mivel a cél egónk lelohasztása, talán ezt a Lépést a legnehezebb megtennünk. Ugyanakkor a tartós józansághoz és a lelki békéhez ennek a Lépésnek megtétele a legszükségesebb.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 55. old.

Miután jellemhibáimat leírtam, nem akartam beszélni róluk. Aztán elhatároztam, itt az ideje, hogy ezt a terhet ne egyedül viseljem. Szükségem volt arra, hogy hibáimat bevalljam valakinek. Azt olvastam – és mások is mondták –, hogy csak akkor maradhatok józan, ha ezt megteszem. Az Ötödik Lépés, ha mindennapi életemben alázattal és bölcs derűvel gyakorlom, a valahová való tartozás érzését adja nekem. Fontos volt, hogy jellemhibáimat abban a sorrendben tárjam fel, ahogy az Ötödik Lépés leírja: “Istennek, magunknak és egy embertársunknak”. Azzal, hogy bevallottam Istennek, előkészítettem annak az útját, hogy saját magamnak, illetve egy embertársamnak is feltárjam hiányosságaimat. Amint az Ötödik Lépés írja, az, hogy Istennel és egy embertársammal megoszthatom hibáimat, olyan “pihenőhelyet” jelent számomra, ahol felkészülhetek a további lépésekre, melyek a jelentőséggel teli józanság felé vezetnek.

MÁJUS 9.

---

### VÉGÉRE JÁRNI A FÉLELEMNEK

*Ha még mindig ragaszkodunk valamihez, és nem akarjuk elengedni, kérjük Isten segítségét önmagunk legyőzőségéhez.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 76. old.

Amikor megtettem Ötödik Lépésemet rájöttem, hogy jellembeli hiányosságaim abból fakadtak, hogy biztonságban akartam lenni, és azt akartam, hogy szeressenek. Egyedül saját akaratomat használni ahhoz, hogy dolgozzam a Lépéseken, olyan lett volna, mint a problémák rögeszmés megoldásával próbálkozni. A Hatodik Lépésben megerősítettem mindazt, amit az első három lépésben megtettem: meditálni a lépésen, újra és újra elismételni, gyűlésekre járni, követni szponzorom javaslatait, olvasni és felfedezni önmagammat. Józanságom első három évében féltem egyedül belépni egy liftbe. Egy nap elhatároztam, végére járok ennek a félelemnek. Isten segítségét kértem, és beléptem a liftbe. A lift sarkában egy nő zokogott. Elmondta, amióta a férje meghalt, ő halálosan retteg a liftektől. Ekkor saját félelmemről megfélelkezve vigasztalni kezdtem őt. Ez a spirituális élmény segített abban, hogy felismerjem: a hajlandóság a kulcs a felépülés Tizenkét Lépése további részének megoldásához. Isten megsegíti azokat, akik segítenek önmagukon.

MÁJUS 10.

---

### VÉGRE SZABADON

*Hibáink másik ember előtt való feltárásának másik gyümölcse az alázat – egy gyakorta félremagyarázott fogalom... Annak a felismerését jelenti, kik és mik vagyunk, amit az az őszinte kísérlet követ, hogy azzá váljunk, amivé válhatunk.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 58. old.

Lelkem mélyén tudtam, hogy ha valaha jókedvű, boldog és szabad szeretnék lenni, múltam eseményeit meg kell osztanom valaki mással. Leírhatatlan az öröm és megkönnyebbülés, amit azután tapasztaltam, hogy ezt megtettem. Csaknem rögtön az után, hogy az Ötödik Lépést megléptem, szabadnak éreztem magam az énem és az alkohol béklyóitól. Ez a szabadság megmaradt harminchat év után is, napról, napra. Rájöttem, Isten megtette értem azt, amit én magam képtelen voltam megtenni.

MÁJUS 11.

---

### A VALAHOVÁ TARTOZÁS ÚJ ÉRZÉSE

*Amíg vívódásainkról teljes őszinteséggel nem beszéltünk, és nem hallottunk másokat ugyanezt tenni, nem találtunk helyünket.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 58. old.

Már négy éve voltam az A.A.-ban, amikor végre rájöttem, hogy megszabadultam az eltemetett érzéseim terhetől, ami oly sok fájdalmat okozott nekem. Az A.A. és egy pszichiáter segítségével a fájdalom elszállt, tartoztam valahová, és békesség áradt szét bennem. Korábban soha nem tapasztalt örömet és Isten szeretetét éreztem. Az Ötödik Lépés ereje teljesen lenyűgöz.

MÁJUS 12.

---

### A MÚLT ELMÚLT

*Az A.A. tapasztalata megtanított minket arra, hogy nem élhetünk magunkra hagyatva egyre nyomasztóbb problémáinkkal és azokat súlyosbító jellemhibáinkkal. Ha a Negyedik Lépés ... élesen kidomborítva napvilágra hozta azokat a dolgainkat, melyekre legszívesebben nem is emlékeznénk... egyre sürgetőbbé válik az igény, hogy a múlt gyötrő kísérteteitől megszabaduljunk. Valakivel beszélnünk kell róla.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 55. old.

Bármi történt is, már elmúlt. Nem lehet rajta változtatni. De a hozzá való viszonyom megváltozhat, ha megbeszélem a szponzorommal és azokkal, akik előttem járnak. Kívánhatom azt, bárcsak eltűnne a múlt, de ha megváltoztatom a tetteimmel kapcsolatos reakcióimat, gondolkodásmódom is megváltozik. Nem kell azt kívánnom, bárcsak a múlt soha sem történt volna meg. Megváltoztathatom érzéseimet és gondolkodásomat, de csak a cselekvések útján, alkoholistá társaim segítségével.

MÁJUS 13.

---

AZ EGYSZERŰBB, KÖNNYEBB ÚT

*Ha ezt a fontos lépést kihagyjuk, nem fogjuk tudni legyőzni az ivást.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 72. old.

Természetesen nem lelkesített az a lehetőség, hogy szembenézzek azzal, aki voltam, főleg akkor nem, amikor ivásom fájdalma, mint sötét felhő lebegett felettem. De a gyűléseken hallottam olyan emberekről, akik nem akarták megtenni az Ötödik Lépést, és úgy jártak gyűlésre, hogy rettegtek a múlt föllevenítésétől. A szabadság felé vezető legegyszerűbb, legkönnyebb út az, ha megtesszük ezeket a végzetes betegségünktől megszabadulást jelentő Lépéseket, és hiszünk a Közösségben és a Felsőbb Erőnkben.



MÁJUS 14.

---

### ELFOGADOM MAGAMAT

*Új tagjaink újra és újra megpróbálták életük bizonyos eseményeit titokban tartani... könnyebb módszerekhez folyamodtak... De nem tanulták meg eléggé az alázatosságot...*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 72-73. old.

Az alázat hangzásra nagyon hasonló a megalázkodáshoz, de valójában azt a képességet jelenti, hogy lássam és őszintén elfogadjam magam. Többé már nem kell a legügyesebbnek, legmakacsabbnak, egyáltalán semmi “leg”-nek lennem. Végül is, rendjén van, hogy én én vagyok. Számomra egyszerűbb elfogadni saját magamat, ha egész életemet megosztom másokkal. Ha a gyűléseken nem tudom megosztani az érzéseimet, akkor kell, hogy legyen szponzorom, egy olyan ember, akivel meg tudom beszélni “azokat a dolgokat”, amelyek visszavihetnek az iváshoz, a halálba. Mindegyik lépést meg kell tennem. Az Ötödik Lépésre azért van szükségem, hogy alázatot tanuljak. Ennél egyszerűbb módszer nem létezik.

MÁJUS 15.

---

HA MEGTALÁLOD ISTENT, MEGTALÁLOD A BÉKÉT

*Nyilvánvaló, hogy a súlyos neheztelésekkel teli élet csak hiábavalóságokhoz és boldogtalansághoz vezet. ... Az alkoholista számára, aki a spirituális élmény fenntartásában és fejlődésében reménykedik, a neheztelés végzetesen káros.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 66. old.

Ha megtalálsz Istent,  
megtalálsz békédet.  
De ahol nincs Isten,  
ott béke sincs.

MÁJUS 16.

---

### MEGBOCSÁTUNK ...

*Gyakran, épp amikor szponzorunkkal vagy lelki segítőnkkel ezen a Lépésen dolgoztunk, éreztük azt, hogy képesek vagyunk másoknak megbocsátani, bármilyen mélyen meg is bántottak minket. Erkölcsi számvetésünk meggyőzött minket arról, hogy mennyire kívánatos számunkra a mindenre kiterjedő megbocsátás. Azonban, csak miután már megbirkóztunk ezzel a Lépéssel, éreztük át teljes valónkkal, hogy megbocsátást nyerhetünk és adhatunk is.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 58. old.

Micsoda nagyszerű érzés a megbocsátás! Micsoda érzelmi, lelki és spirituális felfedezés! Csak a megbocsátás szándéka kell hozzá, a többi Isten elvégzi helyettünk.

MÁJUS 17.

---

... ÉS MEGBOCSÁTUNK

*Rendkívül nehéz körülmények között, újra és újra, meg kellett bocsátanom másoknak – és magamnak is.*

BILL ÍGY LÁTJA, 268. old.

Megbocsátani magunknak és megbocsátani másoknak ugyanannak a folyónak két ága, mindkettőt lelassíthatja vagy teljesen el is torlaszolhatja a neheztelés gátja. Ha a gátat elbontjuk, a víz újra szabadon folyhat tovább. Az A.A. Lépései felnyitották a szememet, látom, hogyan építette fel a neheztelésem ezeket a gátakat, ami életem folyását megállította. A Lépések gyakorlása az az út, amelyen haladva – és a saját felfogásom szerinti Isten segítségével – ezeket a gátakat le lehet bontani. Ennek eredményeként pedig megtalálhatom azt a kegyelmet, amely képessé tesz arra, hogy megbocsássak magamnak és másoknak.

MÁJUS 18.

---

### A SZABADSÁG, HOGY ÖNMAGAM LEHETEK

*Ha fejlődésünknek ebben a szakaszában elég kitartóak vagyunk, rácsodálkozhatunk arra, mekkora utat tettünk már meg. Új szabadságot és új boldogságot ismerünk meg.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 83. old.

Az első igazi szabadságot számomra az jelentette, hogy ma nem kell innom. Ha igazán akarom, akkor dolgozom a Tizenkét Lépésen, és ez a boldogság rajtuk keresztül eljut hozzám, hol hamarabb, hol később. További szabadságaim számba vétele maga is boldogság. Ma új szabadság köszöntött rám: annak a szabadsága, hogy önmagam lehetek. Szabad nekem a valaha volt legjobb éneket megmutatnom.

MÁJUS 19.

---

ELLENSZOLGÁLTATÁS NÉLKÜL ADNI

*És jól tudja, a saját élete gazdagodott, ami az ellenszolgálatás nélküli adás jutalma.*

BILL ÍGY LÁTJA, 69. old.

Mikor bekerültem a programba, nehéz volt megértenem, mi az, hogy ellenszolgálatás nélkül adni. Gyanakodtam, ha valaki segíteni akart nekem. Azt gondoltam: “Mit akarhat cserébe?” De hamarosan megismertem annak örömét, hogy segíthetek egy alkoholistának, és megértettem, miért álltak a többiek kezdetben mindig a rendelkezésemre. Megváltozott a gondolkodásmódom, és már én akartam másoknak segíteni. Nagyon szerettem volna, hogy megismerjék a józanság boldogságát, azt, hogy az élet szép. Amikor életemet betölti a saját felfogásom szerinti Isten, és ezt a szeretetet alkoholista társaimnak is átadom, különös, nehezen megmagyarázható módon érzem magam gazdagnak.

MÁJUS 20.

---

## NAPRÓL NAPRA

*Mindenek előtt, csak napról napra.*

BILL ÍGY LÁTJA, 11. old.

Miért áltatom magam azzal, hogy csak a mai nap nem kell innom, mikor pontosan tudom, hogy életemben már soha sem ihatok? Nem áltatom magam, mivel a “napról napra” az egyetlen módja annak, hogy hosszú távon józan maradhassak.

Ha elhatározom, hogy életemben már soha sem fogok inni, az csak elbizakodottá tesz. Hogyan lehetek biztos abban, hogy nem fogok inni, ha fogalmam sincs róla, mit hozhat a jövő?

A napról napra módszerével biztos lehetek abban, hogy a mai nap távol tudom tartani magam az alkoholtól. Így bizalommal kezdem a napot. És a nap végén az lesz a jutalmam, hogy elértem, amit akartam. A fejlődés elégedettségét ad, és arra készíttet, hogy tovább lépjek.

MÁJUS 21.

## ÁLDÁSOK SORA

*Van egy gyakorlat, amit híven követek, számba veszem a sok áldást.*

BILL ÍGY LÁTJA, 37. old.

Miért kell hálásnak lennem? Leültem, hogy felsoroljam azt a sok áldást, amiket készen kaptam, kezdve azon, hogy testben és lélekben épnek születtem. Hetvennégy évnyi életem listája két oldalt tett ki, két órába telt, hogy leírjam; benne van az egészség, a család, pénz, az A.A. – teljes a leltár.

Mindennapi imáimban arra kérem Istent, segítsen, hogy emlékezzek erre a listára, és hogy egész nap hálás legyek. Ha nem felejttem el ezt a hálalistát, nem hiszem azt, hogy Isten arra szemelt ki, hogy büntessen.



MÁJUS 22.

---

## ELSŐ LÉPÉS

*MI... (az Első Lépés első szava)*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 58. old.

Amikor ittam, mindig csak arra tudtam gondolni, “én, én, én” vagy “nekem, nekem, nekem”. Ez a beteges megszállottság, ez a lelki betegség, spirituális önzés láncolt az üveghez életem nagyobbik részében.

Utam, hogy megtaláljam Istent, és az Ő akarata szerint cselekedjek, a “mi” szóval (angolul ez az Első Lépés első szava) kezdődött. Hatalom volt ebben a többes szám első személyben, erő, biztonság, és számomra, egy alkoholista számára, maga az élet. Ha egyedül próbáltam volna meg felépülni ebből a betegségből, már nem élnék. Isten és a többi alkoholista segítségével isteni célja lett életemnek... Isten gyógyító szeretetének eszközévé váltam.

MÁJUS 23.

---

### SPIRITUÁLIS EGÉSZSÉG

*Amikor sikerült a lelki betegségen úrrá lennünk, mentálisan és fizikailag is megerősödünk.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 64. old.

Mérhetetlen büszkeségem miatt, melyet jól elrejtettem anyagi sikereim és intellektuális képességeim mögé, nehéz tudomásul vennem spirituális betegséget. Az intelligencia nem összeegyeztethetetlen az alázattal, feltéve, ha az alázatot teszem az első helyre. Modern világunkban a presztízs és a gazdagság nagyon sok ember elsődleges céljává vált. Divatosnak lenni, és jobbnak látszani, mint amilyen valójában vagyok, spirituális betegség.

Felismerni, és be is ismerni gyengeségemet a spirituális egészség kezdete. A spirituális egészség jele, ha képessé válok Isten segítségét kérni, világosítsa meg elmémet, hogy felismerjem akaratát, és legyen erőm az Ő szándékainak kivitelezéséhez. Lelki egészségem akkor lesz teljes, ha tudom, minél jobban vagyok, annál inkább rászorulok mások segítségére.

MÁJUS 24.

---

“BOLDOG, VIDÁM ÉS SZABAD”

*Biztosra vesszük, Isten azt akarja, hogy boldogok, vidámak és szabadok legyünk. Azt a meggyőződést, hogy az élet a siralom völgye, nem fogadjuk el, bár sokunk számára egykor valóban az volt. Ma már világos, hogy mi okoztuk saját nyomorúságunkat. Nem Isten küldte ránk. Kerüljük el tehát, a szándékolt szenvedést, de mikor a bajok jönnek, használjuk fel őket arra, hogy Isten mindenhatóságát bizonyítsák.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 133. old.

Hosszú évekig a büntető Istenben hittem, és Őt okoltam szenvedéseimért. Megtanultam, hogy le kell tennem az ego fegyvereit ahhoz, hogy az A.A.-program “eszközeit” felvehessem. Nem küzdök a program ellen, hiszen ez ajándék, és én soha nem tiltakoztam az ellen, hogy ajándékot kapjak. Ha néha mégis küzdeni akarok, annak az az oka, hogy még mindig a régi elgondolásaimhoz ragaszkodom..., és “az eredmény a nagy semmi”.

MÁJUS 25.

---

### ELŐRE MUTATÓ HÁLA

*A hála előre felé mutasson, ne hátra.*

BILL ÍGY LÁTJA, 29. old.

Rendkívül hálás vagyok azért, hogy a Felsőbb Erőm adott egy második lehetőséget is, hogy tartalmas életet élhessek. Az Anonim Alkoholisták Közössége segítségével helyreállíthattam (testi és lelki) egészségemet. Az ígéretetek teljesülnek. Hálás vagyok, hogy megszabadultam az alkohol rabszolgaságából. Hálás vagyok belső békémért és a fejlődés lehetőségéért, de hálámnak mindig előre, és nem hátrafelé kell mutatnia. Nem maradhatok józan a tegnapi gyűlésektől, sem a múltbeli tizenkettőzéstől. Szükségem van arra, hogy hálám a *mai nap* is működtessen. Egyik társalapítónk azt mondta, hálánkat a legjobban az üzenet továbbadásával lehet kimutatni. Tettek nélkül hálám csak egy kellemes érzés. Működtetnem kell, úgy hogy dolgozom a Tizenkettedik Lépésen, hogy átadom az üzenetet; és az elveket életem minden megnyilvánulásában gyakorlom. Hálás vagyok azért a lehetőségért, hogy ma is továbbadhatom az üzenetet!

MÁJUS 26.

---

A ROSSZAT JÓRA FORDÍTANI

*Lelki fejlődésünket az A.A.-ban nem a sikereink, hanem hibáink és kudarcaink segítik elő. Ha mindig ezt tartod szem előtt, a visszaesés nem letör, hanem felemel.*

BILL ÍGY LÁTJA, 184. old.

A fájdalmakkal és szerencsétlenségekkel kapcsolatban, melyekkel alapítóink az A.A. megalapításakor szembesültek, Bill W. üzenete világos: a visszaesés pozitív élmény lehet az absztinencia és az élethosszig tartó felépülés során. A visszaesés igazolja azt, amit oly sokszor hallunk a gyűléseken: "Ne idd meg az első pohárral!" Megerősíti a betegség progresszív voltának tudatát, és az alázat szükségességét és szépségét spirituális programunkban. Az egyszerű dolgok bonyolult úton jutnak el hozzám, ha az egóm vezet.

MÁJUS 27.

---

NE LEGYEN BÜNTUDATOD

*Napról napra megpróbáljuk egy kicsit megközelíteni Isten tökéletességét. Ne emésszen ezért büntudat ...*

BILL ÍGY LÁTJA, 15. old.

Amikor észrevettem, hogy az A.A. Tizenkét Lépésében egyetlen tiltás sincsen, zavarba jöttem, mert a felfedezés hatalmas kaput tárt ki előttem. Csak akkor voltam képes felfogni, mit is jelent számomra az A.A.

Az A.A. nem a tiltások, hanem a lehetőségek programja.

Az A.A. nem rögtönítelő bíróság, hanem szabadság.

Az A.A. nem siránkozik a bűnök felett, hanem megpróbálja kijavítani őket.

Az A.A. nem vezeklés, hanem megváltás.

Az A.A. nem "Jaj neked!" a múltbeli és mostani bűneimért.

Az A.A. Istent dicséri mai haladásomért.

MÁJUS 28.

---

## EGYENLŐ JOGOK

*Időnként a legtöbb A.A.-csoport féktelen szabálygyártásba kezd. ... Egy idő múlva a félelem és türelmetlenség alábbhagy (ezt érzékeljük is). Senkitől sem szeretnénk megtagadni az alkoholizmusból való felépülés esélyét. Befogadók szeretnénk lenni, amennyire csak lehet, soha nem kirekesztők.*

AZ A.A. HAGYOMÁNYAI: AHOGY KIALAKULTAK, 10, 11, 12. old.

Az A.A. teljes szabadságot adott nekem, és önmagamért fogadott be a Közösségbe. A tagság nem függött a hasonlóságtól, az anyagi sikerektől vagy az iskolázottságtól, és ezért én nagyon hálás vagyok. Gyakran felteszem magamban a kérdést, vajon kiterjesztem-e ugyanezt az egyenlőséget másokra is, vagy elutasítom azt jogukat, hogy mások legyenek. Ma megpróbálok félelem és türelmetlenség helyett bizalommal, türelemmel, szeretettel és elfogadással lenni. Ezt az erőt be tudom vinni az A.A.-csoportomba, az otthonomba, és a munkahelyemre is. Teszek azért, hogy pozitívan álljak hozzá mindenhez.

Sem jogom, sem tisztem megítélni másokat. Az én hozzáállásomtól függ, hogy az A.A. új tagjait, a családom tagjait vagy a barátaimat fenyegetésnek tekintem, vagy olyanoknak, akiktől tanulhatok. Amikor ma eszembe jut néhány múltbéli véleményem, már látom, mennyi spirituális kárt okozott nekem önelégültségem.

MÁJUS 29.

---

### IGAZ TÜRELEM

*Az A.A.-tagság egyetlen feltétele az ivással való felhagyás vágya.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 139. old.

A Harmadik Hagyomány rövid változatát először a Meghatározásban hallottam. Amikor az A.A.-ba kerültem, nem tudtam elfogadni sem magamat, sem az alkoholizmusomat, sem a Felsőbb Erőt. Ha a tagságnak bármilyen fizikai, mentális, morális vagy vallási feltétele lett volna, ma már nem élnék. Egy a Hagyományokról szóló magnófelvételen Bill W. azt mondta, hogy a Harmadik Hagyomány az egyéni szabadságról szóló nyilatkozat. A legnagyobb hatást azt tette rám, hogy a Közösség tagjai a Harmadik Hagyomány szellemében feltétel nélkül elfogadtak engem. Úgy érzem, az elfogadás szeretet, és a szeretet Isten szándéka velünk.



MÁJUS 30.

---

### ELSŐDLEGES CÉLUNK

*Minél inkább ragaszkodik az A.A. elsődleges céljához, segítő hatása annál nagyobb lesz.*

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 109. old.

Csak hálával tudok Közösségünk kezdeti időszakára gondolni, mikor bölcs és szerető elődeink kijelentették, hogy nem szabad eltérnünk elsődleges célunktól, hogy az A.A. üzenetét eljuttassuk a még szenvedő alkoholistákhoz.

Tisztelet illeti azokat is, akik alkoholistákkal foglalkoznak, és akik sosem felejtik el, hogy az A.A. a saját célján kívül semmilyen más ügyet nem támogat. A csodatevés nem az A.A. kiváltsága; de én mindig alázatosan hálás vagyok annak a szerető Istennek, aki lehetővé tette az A.A. működését.

MÁJUS 31.

---

### LEGYÜNK KÉSZEK MÁSOKAT SZOLGÁLNI

*... Közösségünk arra a következtetésre jutott, hogy egyetlen magasztos küldetése van: az, hogy eljuttassa az A.A. üzenetét azokhoz, akik nem tudják, hogy van kiút.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 151. old.

A szabadság fénye ragyog minden alkoholista társamra, valamennyien egymást segítjük a fejlődésben. Az önfejlesztés lépései csak szerény kezdetet jelentenek, de mindegyik lépés tovább építi a létra fokait, amely a szenvedés mélységéből az új remény felé vezet. Az őszinteség az a "szerszám", amely az engem fogva tartó béklyókat leoldja. Szponzorom, aki figyelmesen meghallgat, segít engem abban, hogy valóban meghalljam a szabadság üzenetét.

Kérem Istent, adjon bátorságot úgy élnem, hogy a Közösség az Ő szándékának letéteményese legyen. Ez a küldetés lehetővé teszi számomra a belső késztetést arra, hogy a jó érzés ajándékait megosztva a többieket szolgáljam.

JÚNIUS 1.

---

### MEGVÁLTOZOTT ÉLETSZEMLÉLET

*Egész magatartásunk és életszemléletünk megváltozik.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 78. old.

Amikor ittam, magatartásom teljességgel önző, énközpontú volt, saját örömöm és kényelmem állt az első helyen. Most, hogy józan vagyok, önzésem kezd elmúlni. Változnak az étellel és más emberekkel kapcsolatos elképzeléseim. Számomra nevünkben az első "A" a hozzáállást (attitűdöt) jelenti, gondolkodásomat pedig a második "A" – az akció, cselekvés – változtatta meg. Ha dolgozom a Lépéseken, járok gyűlésre és továbbítom az üzenetet, helyre tudom állítani testi és lelki egészségemet. A cselekvés a varázsszó! Pozitív, segítőkész hozzáállással és rendszeres A.A.-s tevékenységgel józan tudok maradni, és tudok segíteni más alkoholisták józanodásában. Ma bármit megteszek azért, hogy józan maradjak.

JÚNIUS 2.

---

### A FELFELÉ VEZETŐ ÚT

*Íme a lépések, amelyeket megtettünk ...*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 56. old.

Ezek a szavakkal indul a Tizenkét Lépés leírása. A Lépések egyszerűsége félresöpör a helyességükkel kapcsolatos minden pszichológiai és filozófiai meggondolást. Azt írják le, ami történt: megtettem a Lépéseket, és az eredmény a józanságom. Ezek a szavak nem azt jelentik, hogy az előttem járók által jól kitaposott ösvényen kell haladnom, inkább azt, hogy létezik út a józanságomhoz, és ezt az utat nekem kell megtalálnom. Ez egy új ösvény, ami a hegy tetején a végtelen fénybe vezet. A Lépések megmutatják, hol vethetem meg biztonsággal a lábam, és hogyan kerülhetem el a szakadékokat. Mindazokkal az eszközökkel ellátnak engem, melyekre szükségem van lelkem magányos útja során. Amikor erről az útról beszélek, megosztom másokkal tapasztalataimat, erőmet és reményemet.

JÚNIUS 3

---

## SZÁRNYALÁS ÉS IMÁDKOZÁS

*... akkor a Hatodik Lépésre irányíthatjuk figyelmünket. Hangsúlyoztuk, hogy a hajlandóság elengedhetetlen.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 71. old.

A Negyedik és az Ötödik Lépés nehéz volt, de megérte megtenni őket. A Hatodik Lépésnél megakadtam, kétségbeesésemben elővettem a Nagykönyvet, és elolvastam ezt a részt. Kint voltam a szabadban, elszánásért imádkoztam, és amikor felnéztem, az égen egy hatalmas nagy madarat pillantottam meg. Láttam, ahogy egyszer csak átadja magát a hegy felől érkező erős áramlatnak. Az áramlat magával ragadta; néha mélyre ejtette, majd oly magasságba ragadta őt, aminek elérése halandó madár számára lehetetlenségnek tűnt. Lelkesítő példázata volt annak, milyen, amikor egy teremtmény ráhagyatkozik a nálánál nagyobb erőre. Rájöttem, ha a madár "saját akarata szerint" és kisebb bizalommal, csak a saját erejére támaszkodva próbált volna meg repülni, az teljességgel tönkre tette volna látszólag szabad röptét. Ez a látvány tett engem hajlandóvá a Hetedik Lépés imájának elmondására.

Nem könnyű Isten akaratát minden körülmények között felismerni. Meg kell keresnem az áramlatot, hajlandóvá kell válnom a felemelkedésre – itt tud az ima és a meditáció segíteni. Mivel én magamban senki vagyok, kérem Istent, tudassa velem akaratát, és adjon bátorságot, hogy azt kivitelezem – a mai napon is.

JÚNIUS 4.

## RÉGI ÖNMAGUNK ELENGEDÉSE

*Figyelmesen elolvasva az első öt lépést, feltesszük a kérdést, hogy nem hagytunk-e ki valamit, mert most raktuk le az alapokat ahhoz, hogy végre igazán szabad embernek érezhessük magunkat. ... Készen állunk-e immár arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindattól, amit kifogásolhatónak ismertünk el?*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 71. old.

A Hatodik Lépés az utolsó “előkészítő” lépés. Bár eddig is sokat és buzgón imádkoztam, az első hat Lépésben nem fordultam kéréssel Istenhez. Felismertem problémámat, elhittem, hogy van megoldás, eldöntöttem, hogy megkeresem, és “nagytakarítást végeztem”. Most felteszem a kérdést: hajlandó vagyok-e józan életet élni, változni, elengedni régi önmagammat? Döntenem kell, hogy teljességgel kész vagyok-e a változásra. Áttekintem, mit tettem a múltban, és teljességgel készen állok arra, hogy Isten megszabadítson jellemhibáimtól, mert a következő lépésben elmondom a Teremtőmnek, hogy hajlandó vagyok a segítségét kérni. Ha elég alapos voltam a felkészülés során, és érzem, hogy akarok változni, akkor készen állok a következő lépésre. “Ha még mindig ragaszkodunk valamihez, és nem akarunk megválni tőle, akkor kérjük Istent, segítsen önmagunk legyőzésében” (*Anonim Alkoholisták, 71. old.*).

JÚNIUS 5.

---

### TELJESSÉGGEL KÉSZEN ÁLLOK?

*“Ez a lépés az, amely a kamaszból embert farag”... A “kamasz” és a “felnőtt ember” közötti különbség akkora, mint amekkora a saját magunk meghatározta célra és a valódi tökéletességre – ami nem más, mint Isten – való törekvés között van... Azt javasolja, hogy teljességgel legyünk készek tökéletességre törekedni... Mihelyt azt mondjuk: “Nem, soha”, elzárjuk magunkat Isten kegyelmétől. Ez az a pont, ahol korlátolt céljainkat feladjuk és megindulunk Isten akaratának teljesítése felé.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 64., 69., 70. old.

Teljességgel készen állok arra, hogy Isten megszabadítson jellemhibáimtól? Tudom-e végre valahára, hogy önmagamot nem vagyok képes megmenteni? Eljutottam a hitre, hogy nem vagyok képes. Ha a legjobb szándékaim is rosszul sülnek el, ha vágyaimat önzés irányítja, ha tudásom és akaratom véges, akkor vagyok képes Isten akaratát egész életemre magamévá tenni.

JÚNIUS 6.

---

### CSAK MEG KELL PRÓBÁLNUNK

*Megszabadíthat-e már mindentől – minden egyes hibától?*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 71. old.

A Hatodik Lépés megtételénél sokat segített nekem, mikor arra gondoltam, “spirituális fejlődésre” törekszem. Lehet, hogy néhány jellemhibám életem végéig velem marad, de a legtöbbet már mérsékelhetem vagy kiküszöbölhetem. A Hatodik Lépés nem kér tőlem többet, csak, hogy hajlandóvá váljak megnevezni hibáimat, elismerjem őket sajátjaimnak, és hajlandóvá váljak felhagyni azokkal, amelyekkel tudok, csak a mai napra. Ahogy a programban fejlődöm, a legtöbb hibám jobban zavar, mint korábban; többször is meg kell lépnem a Hatodik Lépést, hogy boldogabb lehessenek és fenntarthassam lelki békémet.



JÚNIUS 7.

---

### HOSSZÚ TÁVÚ REMÉNY

*Minthogy legtöbben természetes vágyak bőségével születünk, nem különös, hogy gyakran engedjük ezeket rendeltetésükön túlburjászani. Amikor vak rohanásra sarkallnak, vagy mikor akaratosan követeljük, hogy több kielégülést és gyönyört adjanak, mint ami lehetséges vagy joggal jár nekünk, akkor elértük azt a pontot, ahol eltértünk a tökéletességnek Isten által számunkra kijelölt mértékétől. Ez jellemhibáink vagy, ha úgy tetszik, bűneink súlyosságának mércéje.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 66. old.

Ezen a ponton születik meg mind a betegségem természetével, mind a felépülésem útjával kapcsolatos hosszú távú remény, és megnyílnak a távlatok. Az A.A. szépsége abban rejlik, hogy tudom, Isten segítségével életem jobbra válhat. Az A.A.-ban megtett út gazdagabb lesz, a megértés és az álmok valóra válnak – és a mából örökkévalóság lesz. Amint az A.A. fényébe lépek, szívem eltelik Isten jelenlétével.

JÚNIUS 8.

---

### NYITOTTAN A VÁLTOZÁSRA

*Az önvizsgálat ad új szemléletet, késztet cselekvésre természetünk sötét és negatív oldalának megváltoztatására, és kegyelemmel gazdagít. Az önvizsgálat az a lépés, amely alázatra vezet és kitárja lelkünk ajtaját Isten segítő ereje előtt... azt tapasztaljuk, hogy apránként feladjuk a régi életmódot – ami kudarcot vallott – egy új életért, ami minden körülmények között sikeres.*

BILL ÍGY LÁTJA, 10., 8. old.

Ha a fejlődés, nem pedig a tökéletességre való törekvés a célom, spirituális fejlődésem naponta kegyelemben részesül. Hogy készen legyek a változásra, gyakorlom a hajlandóságot, megnyitom magam a változás lehetőségei előtt. Ha felismerem hibáimat, amelyek gátolják, hogy hasznossá tegyem magam az A.A.-ban és mások számára, meditáció útján iránymutatást kaphatok. “Néhányan megpróbáltunk régi elgondolásaikhoz ragaszkodni, de semmire sem mentünk, amíg teljes mértékben fel nem hagytunk ezzel” (*Anonim Alkoholisták, 58. old.*). Ahhoz, hogy elengedjek dolgokat, és hagyjam Istent cselekedni, csak régi elképzeléseimet kell átadnom Neki: többé nem harcolok, nem próbálok irányítani, egyszerűen csak hiszek abban, hogy Isten segítségével változom, és ennek a hitnek a megerősítése készségezzé tesz engem. Kiürítem magam, hogy eltölthessen a tudatosság, a fény és a szeretet, és készen állok arra, hogy minden nap elé reménnyel nézzek.

JÚNIUS 9.

---

### A MÁBAN ÉLNI

*Az első dolog ez: a jelenben élünk, hogy józanok maradjunk – és ez a módszer bevált. Ha vérünné válik, azt tapasztaljuk, hogy életünket 24 órás szakaszokra osztva sok más problémával is meg tudunk birkózni.*

JÓZAN ÉLET, 18.old.

“Csak a mai nap.” Egy újnak ez, akárcsak a többi A.A.-szlogen, nevetségesnek tűnhet, pedig az A.A.-közösség jelszavai a stresszes helyzetekben mentőövekké válhatnak. Minden nap olyan, mint egy nyíló rózsza, mely egy nálam nagyobb Erő szándékai szerint virágzik. A programomat jó helyre kell ültetnem, megfelelően kell ápolnom, táplálnom, és meg kell védenem a betegségektől. A gondozás türelmet kíván, és annak felismerését, hogy némelyik virág szebben nyílik, mint a másik. A szirmok kibomlásának minden fázisa csodával és gyönyörűséggel jár, feltéve, ha nem avatkozom bele, vagy ha elvárásaim nem haladják meg lehetőségeimet – és ez meghozza a bölcs derűt.

JÚNIUS 10.

---

TÜRELMETLEN VAGY? PRÓBÁLJ MEG LEBEGNI ...

*Erősebben hatott ránk a frusztráció, mint az átlagemberre.*

BILL ÍGY LÁTJA, 111. old.

Egyik legfőbb hibám a másokkal szembeni türelmetlenségem. Teljesen megőrjít, ha lassú jármű mögött kell vezetnem egy előzni tilos útszakaszon, vagy az étteremben a számlára kell várom. Még mielőtt engedném, hogy Isten lelassítson, felrobbanok, és ez az, amit úgy hívok, gyorsabb vagyok Istennél. Ez a gyakran ismétlődő élmény adta az ötletet: ha felülről, Isten nézőpontjából látnám a dolgokat, jobban tudnám érzéseimet és viselkedésemet irányítani. Kipróbáltam, és amikor legközelebb egy lassú jármű mögé kerültem, gondolatban a magasba emelkedtem, és fentről néztem le a másik kocsira és magamra. Egy idős házaspárt láttam, akik vezetés közben vidáman beszélgetnek az unokáikról. Mögöttük jöttem én, aki nem ment időre sehova, kidülledt szemmel és vörös fejjel. Annyira ostobának tüntem, hogy visszatérve a valóságba, lelassítottam. Isten szemszögéből nézve a dolgok sokkal nyugalmasabbaknak tűnnek.

JÚNIUS 11.

---

### CSALÁDI KÖTELEZETTSÉGEK

*... családi kötelezettségek teljesítése nélkül az átlagember spirituális élete nem sokat ér.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 120. old.

Lehetek én nagy dolgokra képes a programban, gyűléseken, a szolgálatban, ha közben otthon minden a darabjaira hull. Elvárom, hogy szeretteim megértsenek, de ők nem képesek erre. Elvárom, hogy lássák, hogyan haladok a programban, de nem látják, hacsak meg nem mutatom nekik. Vajon nem hanyagolom-e el az ő szükségleteiket és vágyaikat, és nem foglalkozom-e csak saját magammal? Lehet, hogy idegesítő vagy unalmas vagyok számukra? Jóvátételem csak egy elmotyogott “bocs”, vagy valódi türelmet sugall? Nem prédikálok-e nekik, nem akarom-e őket megváltoztatni vagy megjavítani? Csináltam-e *velük* együtt valódi nagytakarítást? “A spiritualitás nem csupán teória. *Meg kell élnünk*”. (Anonim Alkoholisták, 83. old.)

JÚNIUS 12.

---

### IGAZI EMBERI KAPCSOLATOK

*Valójában mégis a családdal, a barátokkal és a társadalommal való kapcsolataink fonákra fordulásával szenvedtünk a legtöbbet. Itt bizonyultunk különösen ostobának és konoknak. Legfontosabb fogyatékoságunk, hogy nem voltunk hajlandók ráeszmélni: képtelenek vagyunk igazi emberi kapcsolatok kialakítására.*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 54. old.

Vajon még most is illenek rám ezek a szavak, még *mindig* képtelen vagyok igazi kapcsolatot kialakítani egy másik emberrel? Micsoda hátrány lenne, ha józan életembe is magammal vinném ezt! Józan életemben imádkozni és meditálni fogok azért, hogy megbízható barát és társ lehessek.

JÚNIUS 13.

---

### JÓVÁTÉTEL

*“Az alkoholistával leélt évek szinte biztosan neurotikussá teszik a feleséget vagy a gyerekeket. Bizonyos fokig az egész család beteg”.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 114. old.

Fontos felismernem, hogy én mint alkoholista nemcsak magamat tettem tönkre, hanem magam körül mindenkit. Nagyon fontos, hogy jóvátételt nyújtsak családomnak – és a még szenvedő alkoholisták családjainak. Életem végéig tartó folyamat megérteni a rombolást, amit okoztam, és megpróbálni eltüntetni a pusztítás nyomait. Józanságom példája reményt adhat másoknak, és hitet, hogy segítsenek magukon.

JÚNIUS 14.

---

### GÖRÖNGYÖS ÚT

*Ez jó életstratégia akkor, mikor rosszul mennek a dolgok.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 15. old.

Mikor az A.A.-ba kerültem, rájöttem, hogy az A.A. remekül működik, mert segít józannak maradnom. De működik-e a való élet ivással nem összefüggő problémái megoldásakor is? Kétségeim voltak. Miután már több mint két éve voltam józan, választ kaptam kérdéseimre. Elvesztettem az állásomat, egészségi problémáim voltak, cukorbeteg apám lábát amputálni kellett, és az, akit szerettem, elhagyott egy másik miatt – és mindez két hét leforgása alatt történt. Rám tört a valóság, de az A.A. ott volt nekem: támogatott, vigasztalt, erősített. Az elvek, melyeket józanságom kezdetén megtanultam, életem vezérfonalává váltak, és így nemcsak hogy sikerült ezek szerint élnem, hanem az újaknak is mindig tudtam segíteni. Az A.A. megtanított arra, hogy ne hatalmasodjanak el rajtam a gondok, hanem elfogadjam, és meg is értem azt, amit az élet hoz.



JÚNIUS 15.

---

### LEGYEN AZ A.A. A FELSŐBB ERŐD

*Ha akarod, megteheted akár az A.A.-t is "felsőbbrendű erődnek". Íme, egy tekintélyes számú embercsoport, amelynek tagjai megoldották alkoholproblémájukat... Sok tag... így lépte át a küszöböt... hitük megerősödött és elmélyült... életük megmagyarázhatatlanul megváltozott, eljutottak egy Magasabb rendű Hatalomban való hitre...*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 28-29. old.

Amíg ittam, senki sem volt nagyszerűbb nálam, legalább is saját szememben. A tükörbe azonban nem tudtam belenézni, így eljöttem az A.A.-ba, ahol többek közt egy Felsőbb Erőről is hallottam. A Felsőbb Erő fogalmát nem tudtam elfogadni, mivel Istent gonosznak, szeretet nélkülinek képzeltem. Kétségbeesésemben egy asztalt, egy fát, azután az A.A.-csoportomat választottam Felsőbb Erőnek. Az idő múlásával életem egyre jobbra vált, és kezdtem elgondolkodni ezen a Felsőbb Erőn. Fokozatosan, türelemmel, alázattal és fejemben sok-sok kérdéssel eljutottam az istenhitre. Most a Felsőbb Erőmmel való kapcsolatomban ad erőt ahhoz, hogy boldog, józan életet élhessek.

JÚNIUS 16.

---

### NYITOTTSÁG

*Fölfedeztük, hogy Isten nem szab túl nehéz feltételeket azoknak, akik keresik Őt. Számunkra a szellem birodalma széles, tágas, mindent magába foglal; sohasem rekeszti vagy tiltja ki azokat, aki őszintén vágyódnak oda. Hisszük, hogy nyitva áll minden ember előtt.*

BILL ÍGY LÁTJA, 7. old.

A Felsőbb Erő fogalmára való nyitottság kitárhatja a szellem kapuit. Az emberi szellemet gyakran különböző dogmákban és vallásokban találom meg. Spirituális lehetek akkor is, amikor megosztom magamat másokkal. Tapasztalataim másokkal való megosztása az emberi fajhoz kapcsol engem, és közelebb visz a saját felfogásom szerinti Istenhez.

JÚNIUS 17.

---

“MÉLYEN ÖNMAGUNKBAN”

*A Nagy Realitást mélyen önmagunkban találtuk meg. Végző fokon csak ott lehet Őt megtalálni... az önmagában való kitartó keresés... nem vallhat kudarcot. A hit jönni fog.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 52. old.

A magány, depresszió és elkeseredettség mély gödréből kinyúlva kerestem az A.A. segítségét. Amikor kezdtem felépülni, és szembenéztem az ürességgel és életem romjaival, kezdett megnyílni számomra a gyógyulás és felépülés A.A.-program által kínált lehetősége. Gyűlésekre járva, józanul maradva, és a Lépéseket gyakorolva egyre nagyobb figyelemmel tudtam a lelkem mélyén történő dolgokhoz fordulni. Naponta vártam reménykedve és hálásan arra az igazi hitre és állhatatos szeretetre, amelyre egész életemben vágytam. Ennek a folyamatnak a során találtam meg a saját felfogásom szerinti Istenemet.

JÚNIUS 18.

---

### A SZABADSÁG KÖZÖSSÉGE

*...ha az emberek abszolút szabadságot élveznének és nem lehetne őket arra kényszeríteni, hogy másoknak engedelmeskedjenek, akkor a közjó érdekében önként társulnának másokkal.*

BILL ÍGY LÁTJA, 50. old.

Mikor többé már nem a mások által diktált feltételek szerint és az alkohol rabságában élek, újra szabad vagyok. Amikor elengedem a múltat és mindazt a túlsúlyt, amit oly régóta cipelek magammal, új szabadságot ismerek meg. Új élet nyílt meg számomra, a szabadság közössége. A Lépések az új élet megtalálásának "ajánlott" eszközei, az A.A.-ban nincsenek előírások vagy parancsok. Szabadon, tetszésem szerint szolgálhatok, nem pedig parancsra. Tudom, hogy hasznomra válik a többiek fejlődése, elfogadom, amit megtanultam, és visszaadom a csoportomnak. "Közös boldogulásunk" a személyes szabadság közösségében fejlődik.

JÚNIUS 19.

---

### ÚJJÁSZÜLETÉS AZ A.A.-BAN

*Az A.A.-ban az újjászületés paradoxona: a totális kudarcból és gyengeségből erő fakad, az új élet megtalálásának feltétele, hogy felhagyjunk régi életünkkel.*

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 46. old.

Az alkohol ezer kiütéses győzelme sem készítetett arra, hogy beismerjem vereségemet. Azt hittem, morális kötelességem legyőzni “ellenség-barátomat”. Az első A.A.-gyűlésen abban a kegyelemben részesültem, hogy *éreztem*, helyes, ha elismerem vereségemet egy olyan betegséggel szemben, amelynek semmi köze sincs az erkölceimhez. Amint beléptem az A.A. “kapuján”, ösztönösen megéreztem a felém áramló nagy szeretetet. Minden különösebb erőfeszítés nélkül rájöttem arra, hogy Isten szándékai szerint való, ha szeretem magam. Ez az érzés felszabadított az engem a megbéklyózó gondolataim súlya alól. Hálás vagyok ezért.

JÚNIUS 20.

---

### A FÉLELEM LEGYŐZÉSE

*A félelem legyőzése két dolgot kíván. Először meg kell próbálni megszabadulni tőle, amennyire csak tudunk. Azután legyünk elég bátrak és nagyvonalúak, hogy konstruktív módon bánjunk a megmaradó félelemmel.*

BILL ÍGY LÁTJA, 61. old.

Legtöbb döntésem alapja a félelem volt. Az alkohol megkönnyítette, hogy szembenézzek az étellel, de eljött az idő, amikor az alkohol már nem volt elegendő a félelem legyőzésére. Az A.A. egyik legnagyobb ajándéka számomra az Isten segítségével véghezvitt cselekvés bátorsága. Öt év józanság után jó adag félelemmel kellett szembenéznem. Isten elküldte hozzám azokat az embereket, akik tudtak segíteni. Ha dolgozom a Tizenkét Lépésen, azzá a teljes emberré válhatok, aki mindig is szerettem volna lenni, és ezért mélységes hálát érzek.

JÚNIUS 21.

---

### FÉLELEM ÉS HIT

*A félelemtől való megszabadulás egy egész életre szóló feladat, amit sohasem tudunk tökéletesen megvalósítani. Amikor támadnak minket, súlyos betegek vagyunk, vagy más körülmények bizonytalansággal töltenek el minket, mindnyájan reagálunk a félelem érzésére – helyesen vagy helytelenül. Csak az önámító állítja, hogy teljesen mentes a félelemtől.*

BILL ÍGY LÁTJA, 263. old.

Szenvedtem a félelemtől, amikor nem volt elég erős a hitem. A félelem néha a legváratlanabban tör rám, éppen amikor örülök, boldog vagy gondtalan vagyok. A Felsőbb Erőbe vetett hitem és az önbecsülésem segít túlélni a tragédiát éppúgy, mint az extázist. Ha úgy döntök, hogy összes félelmemet a Felsőbb Erőnek adom át, szabad leszek.

JÚNIUS 22.

---

### MA SZABAD VAGYOK

*Ez vezetett annak a belátására, hogy sok dolog van a világon, ami fölött nincs személyes hatalmam. Ha kész voltam ezt elismerni az alkohollal kapcsolatban, akkor ugyanazt el kell ismernem sok más dologban is. Le kell szállnom a lóról és be kell ismernem, hogy Isten az Úr, nem pedig én.*

BILL ÍGY LÁTJA, 114. old.

Életem minden területén tanulom az elfogadás gyakorlását, hogy lelki békére leljek. Az élet valaha folytonos küzdelem volt, mert úgy éreztem, minden nap meg kell vívnom önmagammal és mindenki mással. Ez vesztes csatának bizonyult. Véget vetettem részegeskedésemnek és önmagam siratásának. Amikor elengedtem a dolgokat, és engedtem, hogy Isten irányítsa életemet, lelki békére találtam. Ma már szabad vagyok. Soha többé nem kell már harcolnom senkivel, semmiért.



JÚNIUS 23.

---

### BÍZNI MÁSOKBAN

*Azt jelenti vajon a bizalom, hogy vakok legyünk mások – és a magunk – indítékaival szemben? Egyáltalán nem! Ez ostobaság volna. Biztos vagyok abban, hogy fel kell mérnünk a jóra és a rosszra való készséget az emberekben, mielőtt beléjük helyezzük bizalmunkat. Az ilyen belső felmérés megmutathatja, mekkora lehet bizalmunk az adott helyzetben.*

BILL ÍGY LÁTJA, 144. old.

Nem mások, hanem saját elvárásaim, választásaim és becstelenségem áldozata vagyok. Mikor azt várom, hogy mások olyanok legyenek, amilyenek én szeretném őket látni, és nem amilyenek valójában, amikor nem váltják be hozzájuk fűzött reményeimet, megbántódom. Ha választásaim alapja az énközpontúság, magányos és bizalmatlan leszek. Csak akkor bízhatok magamban, ha életem minden területén becsületes vagyok. Ha megvizsgálom az indítékaimat, őszinte vagyok és bizalommal mások iránt, képes leszek rá, hogy felismerjem és elkerüljem a számomra káros helyzeteket.

JÚNIUS 24.

### LELKI ÓVODA

*Mi csupán egy lelki “óvodát” vezetünk, amely lehetővé teszi az embereknek, hogy felülkerekedjenek az iváson és megtalálják a kegyelmet a jobb életre.*

BILL ÍGY LÁTJA, 95. old.

Mikor bekerültem az A.A.-ba, az alkohol már teljesen romba döntött. Szerettem volna, ha megszűnik az ivás kényszere, de nem tudtam, hogyan. Elhatároztam, hogy addig itt maradok, amíg ezt meg nem tanulom az előttem járóktól. Váratlanul Istenről kezdtem gondolkozni. Azt mondták nekem, legyen egy Felsőbb Erőm, de nekem fogalmam sem volt, milyen lehet az. Rájöttem, hogy több Felsőbb Erő van. Azt mondták, találjam meg a saját felfogásom szerinti Istent, hiszen az A.A.-ban az istenségnek sincs dogmája. Úgy láttam, hogy nálam ez működik, aztán megkértem ezt az Erőt, állítsa helyre testi és lelki egészségemet. Az ivás kényszere elmúlt – csak a mai nap –, az életem megy tovább, megtanultam, hogyan éljek józanul.

JÚNIUS 25.

---

### KÉTIRÁNYÚ UTCA

*Ha kérjük, Isten bizonyára megbocsátja mulasztásainkat. De semmi esetre sem mos minket hófehérre, és nem tart meg minket olyannak a mi közreműködésünk nélkül,*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY. 66. old.

Mikor imádkoztam, sok olyan dolgot kihagytam a felsorolásból, amik miatt meg kellett volna nekem bocsátani. Azt gondoltam, ha nem említem meg ezeket a dolgokat Istennek, nem fog tudni róluk. Nem tudtam, hogy ha én már megbocsátottam magamnak néhány múltbeli dolgot, Isten is meg fogja bocsátani őket. Mindig arra tanítottak, hogy felkészüljek az élet útjára, de csak az A.A.-ba kerülve – ahol valóban akartam azt, hogy megtanítsák nekem a bocsánatot és a megbocsátást – jöttem rá, hogy az utazás maga az élet. Ez utazás nagyon boldog lesz, ha hajlandó vagyok elfogadni a változást és a felelősséget.

JÚNIUS 26.

---

AJÁNDÉK, AMELY AZ IDŐ MÚLÁSÁVAL NŐ

*A legtöbb normális ember számára az ivás vigasságot, társaságot és színes fantáziálást jelent. Megszabadít a gondoktól, az unalomtól és az idegeskedéstől. Kellemes közvetlenséget teremt a barátokkal, és azt az érzést kelti, hogy szép az élet.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 140. old.

Minél tovább kergettem alkoholos állapotban ezeket a nehezen megfogható érzéseket, annál távolabbra kerültek tőlem. Amikor azonban a józanságomra alkalmaztam ezt a szakaszt, csodás új élet képe tárult elém, melyet az A.A.-program segítségével érhetek el. Valóban, napról-napra egyre jobb lesz. Valahányszor csak olvasok az itt olyan egyszerű szavakba öntött melegségről, szeretetről és örömről, egyre mélyebben élem át őket. A józanság olyan ajándék, amely az idő múlásával egyre nő.

JÚNIUS 27.

---

AZ A.A. MÓDSZERE SZERINTI ÉLET

*Az A.A. Tizenkét Lépésének és Hagyományának azért engedelmeskedünk, mert valóban akarjuk őket. Ez többé már nem a jó és a rossz kérdése; azért alkalmazkodunk, mert őszintén akarunk. Így fejlődik és működik egységünk, Isten kegyelme és szeretete nyilvánvaló köztünk.*

AZ A.A. FELNŐTT KORBA LÉP, 106. old.

Mulatságos A.A.-beli fejlődésemet figyelni. Attól a pillanattól kezdve, mikor az A.A.-ba kerültem, küzdöttem az ellen, hogy alkalmazkodjak az elveihez. Ellenséges viselkedésből eredő fájdalmaim azonban megtanítottak arra, hogy amikor az A.A. életmódját választottam, megnyitottam magam Isten kegyelme és szeretete előtt. Ekkor értettem meg azt, mit is jelent az Anonim Alkoholisták Közössége tagjának lenni.

JÚNIUS 28.

---

### ALAPÍTÓINK ELSZÁNTSÁGA

*Másfél év alatt ez a három ember hét másik alkoholistán segített.*

ANONIM ALKOHOLISTÁK, 148. old.

Ha alapítóink nem lettek volna oly elszántak, az A.A. gyorsan eltűnt volna a süllyesztőben, mint oly sok más, úgynevezett jó ügy. Látom, mennyi gyűlés van ebben a városban is, ahol élek, és tudom, hogy az A.A. a nap huszonnégy órájában elérhető. Ha nem lett volna előttem semmi más a reményen és vágyon kívül, hogy ne igyak, és mindenhol csak elutasítással találkozom, a könnyebb, egyszerűbb utat választottam volna, és visszatértem volna korábbi életmódomhoz.

JÚNIUS 29.

---

### TOVÁBBGYŰRŰZŐ HATÁS

*Megtalálván a boldog élet titkát, mindenkit rávezethetnénk arra... Bizony, álmodtunk ilyenekről. Ez természetes volt, hiszen a legtöbb alkoholista levitézlett idealista. ... Miért ne osszuk meg életformánkat mindenkivel?*

TIZENKÉT LÉPÉS ÉS TIZENKÉT HAGYOMÁNY, 158. old.

A józanság nagy felfedezése arra készítetett, hogy ezt a "jó hírt" terjesztenem kell a környezetemben is. Visszatértek ivós korszakom nagyratörő gondolatai. Később rájöttem arra, hogy a saját józanságomra koncentrálni minden időmet igénybe vevő feladat. Amint ennek a világnak a józan polgárává váltam, észrevettem, hogy ez az egyre továbbgyűrűző hatás az én közbenjárásom nélkül is eléri az érintett embereket és csoportokat anélkül, hogy eltérítene elsődleges célomtól: józannak maradni és segíteni más alkoholisták józanodását.

JÚNIUS 30.

---

### ÁLDOZAT – EGYSÉG – TÚLÉLÉS

*Az A.A. egysége, hatékonysága, sőt életben maradása mindig is attól fog függeni, hogy fel tudunk-e áldozni néhány személyi ambíciót és kívánságot a közösség biztonsága és boldogulása érdekében. Ahogy áldozatra van szükség az egyén életben maradására, ugyanúgy az áldozatkészség a csoport és az egész A.A. egységet és életben maradását eredményezi.*

BILL ÍGY LÁTJA, 220. old.

Megtanultam, hogy néhány tulajdonságommal fel kell hagynom az A.A. kedvéért, és ezért sok ajándékban részesültem. A presztízs hizlalja a hamis büszkeséget, de a Hatodik Hagyomány szerint élve ezek helyébe megkapom az alázatot. Alkalmazkodás nélkül az együttműködés gyakran tévútra visz. Az A.A. önállóságát akkor tudom megtartani, ha nem a külső érdekek vezetnek, így a Közösség egyre egészségesebben és erősebben marad fenn az utánunk jövő generációk számára is.