

WIECZOREM:

... "Kiedy wieczorem przygotowujemy się do nocnego spoczynku zwykle przypominamy sobie wydarzenia mijającego dnia. Czy byliśmy nieprzyjaźni, egoistyczni, nieuczciwi, czy targały nami obawy? Czy jesteśmy komuś winni przeprosiny? Czy zatailiśmy w sobie coś, co powinno być natychmiast przedmiotem dyskusji z zaufaną osobą? Czy to, co zrobiliśmy mogło zostać wykonane lepiej? Czy myśleliśmy wyłącznie o sobie przez większość dnia? Czy znaleźliśmy czas, aby zastanowić się, co moglibyśmy uczynić dla innych? Czy wnieśliśmy coś od siebie dla ogólnego dobra? Odpowiadając na te pytania nie wpadajmy w niepokój i nie zamartwiajmy się, bo wtedy stajemy się jeszcze mniej użyteczni dla innych.

Po przeanalizowaniu wszystkich wydarzeń mijającego dnia prosimy Boga, aby udzielił nam swego przebaczenia oraz, aby wskazał nam drogę poprawy.

NA DZIEŃ

Gdy się budzimy pomyślmy o 24 godzinach, które są przed nami. Sporządźmy plan na ten nowy dzień. Najpierw prosimy Boga, aby pokierował naszym myśleniem. Szczególnie zaś, aby uwolnił nas od rozczulania się nad sobą, nieuczciwości i egoizmu. Wówczas będziemy mogli uruchomić nasze rzeczywiste możliwości. Nie bez powodów Bóg obdarował nas rozumem. Nasze życie wewnętrzne znajdzie się na wyższej płaszczyźnie, jeśli nasze myśli zostaną oczyszczone ze złych pobudek.

Myśląc o nadchodzącym dniu możemy być niezdecydowani. Być może nie wiemy, jak postąpić. Prosimy więc Boga o natchnienie, intuicję lub decyzję. Starajmy się odprężyć i nie przejmować się. Nie walczmy. Często będziemy zdziwieni, gdy właściwa odpowiedź nasunie się sama. To, co dotąd było przecuciem albo chwilowym wrażeniem, stopniowo staje się częścią nowego myślenia.

Ponieważ brak nam niezbędnego doświadczenia i dopiero co nawiązaliśmy świadomy kontakt z Bogiem, nie będziemy - prawdopodobnie - działać cały czas pod wpływem natchnienia. Gdybyśmy ulegli takiemu złudzeniu, zapłacilibyśmy za to podjęciem różnych bezsensownych działań i pomysłów. Niemniej, w miarę upływu czasu, przekonamy się że nasze myślenie odbywa się coraz bardziej pod wpływem natchnienia. Nauczmy się polegać na nim.

Naszą medytację kończymy modlitwą o wskazanie właściwego sposobu rozwiązania wszystkich problemów, które przyniesie nadchodzący dzień. Szczególnie gorąco prosimy o uwolnienie z więzi egoizmu i unikamy próśb, których spełnienie przyniosłoby korzyść tylko nam. Możemy modlić się o nasze sprawy, jeśli będzie to równocześnie pomocne innym. Nie możemy nigdy modlić się o realizację naszych egoistycznych celów. Wielu z nas bezskutecznie tego próbowało. Nie jest trudno dostrzec, dlaczego bez rezultatu. Gdy warunki temu sprzyjają, zwróćmy się do bliskich lub przyjaciół, aby uczestniczyli w porannej medytacji. Jeśli należymy do wyznania religijnego, które nakazuje poranną modlitwę przestrzegajmy owego nakazu. Jeśli nic nas w tej mierze nie wiąże, wówczas sami wybierzmy i zapamiętajmy zestaw modlitw, których treść podkreśla ducha naszego programu. Jest sporo książek, które mogą nam w tym pomóc. Można również poradzić się duchownych różnych wyznań. Starajmy się szybko docenić pozytywne wartości osób religijnych. Korzystajmy z tego co proponują.

(W CIĄGU DNIA) Jeśli w ciągu dnia poczujemy zdenerwowanie lub ogarną nas wątpliwości, przerwijmy na chwilę nasze zajęcia. Prosimy o właściwą myśl lub kierunek działania. Każdego dnia wielokrotnie powtarzając z pokorą: "Bądź wola Twoja", uświadamiamy sobie nieustannie, że to nie my jesteśmy reżyserami przedstawienia. W ten sposób zmniejszamy groźbę rozdrażnienia, strachu, złości, zamartwiania się, rozczulania się nad sobą bądź podejmowania pochopnych decyzji. Stajemy się bardziej

efektywni. Nie męczymy się tak szybko jak niegdyś, gdy trwoniliśmy bezmyślnie energię, próbując aranżować życie według naszych zachcianek.

Ten program działa - naprawdę działa.

My, alkoholicy, jesteśmy z natury niezdyscyplinowani. Pozwólmy zatem Bogu, aby w sposób, który tu właśnie przedstawiamy utrzymał nas w karności. Ale to nie wszystko. Jest jeszcze wiele do zrobienia, bowiem "wiara bez uczynków jest martwa". Następny rozdział jest całkowicie poświęcony KROKOWI DWUNASTEMU.