

WIECZOREM:

..."Udając się na wieczorny spoczynek, rozważamy konstruktywnie, jak minął nam dzień. Czy żywiliśmy urazę, czy byliśmy samolubni lub nieuczciwi, czy baliśmy się? Czy jesteśmy komuś winni przeprosiny? Czy zatrzymaliśmy dla siebie coś co należało natychmiast omówić z drugą osobą? Czy byliśmy życzliwi i kochający dla wszystkich? Co mogliśmy zrobić lepiej? Czy przez większość czasu myśleliśmy o sobie? Czy może myśleliśmy o tym, co możemy zrobić dla innych, o tym, co możemy wnieść do nurtu życia? Musimy jednak uważać na to, aby się nie zamartwiać, nie wpadać w poczucie winy i nie oddawać się ponurym refleksjom, ponieważ zmniejszyłoby to naszą użyteczność dla innych. Po dokonaniu tych rozważań prosimy Boga o przebaczenie i pytamy co powinniśmy zrobić, by naprawić swoje błędy."

NA DZIEŃ:

..."Gdy się budzimy pomyślmy o 24 godzinach, które nas czekają. Rozważmy swoje plany na ten dzień. Zanim (go) zaczniemy, poprośmy Boga, by kierował naszym myśleniem, prosząc szczególnie o to, aby nie łączyło się ono z uzalaniem się nad sobą lub nieuczciwymi czy samolubnymi motywacjami. W takich warunkach możemy wykorzystywać swoje zdolności umysłowe z pełnym przekonaniem, bo przecież Bóg obdarował nas intelektem po to, byśmy z niego korzystali. Nasze myślenie wznieś się na dużo wyższy poziom, gdy zostanie oczyszczone ze złych motywacji.

Myśląc o naszym dniu, możemy być niezdecydowani. Być może nie wiemy, jaki kierunek mamy obrać. W takiej sytuacji prosimy Boga o inspirację, intuicyjną myśl lub decyzję. Odprężamy się i wrzucamy na luz. Nie walczymy. Często bywamy zaskoczeni tym, że gdy przez jakiś czas staramy się postępować w ten sposób, prawidłowe odpowiedzi same przychodzą. To, co kiedyś było wyłącznie przecuciem lub sporadyczną inspiracją, stopniowo staje się częścią naszego myślenia. Ponieważ wciąż brakuje nam doświadczenia i dopiero co nawiązaliśmy świadomy kontakt z Bogiem, jest mało prawdopodobne, byśmy przez cały czas czuli inspirację. Wychodząc z takiego założenia, możemy zapłacić za to różnymi absurdalnymi działaniami i pomysłami. Jednak w miarę upływu czasu nasze myślenie wznieś się na wyższy poziom inspiracji i zaczniemy na nich polegać.

Naszą medytację kończymy zwykle modlitwą o to, by Bóg przez cały dzień wskazywał nam kolejny krok i żeby dał nam wszystko, czego będziemy potrzebowali do rozwiązania problemów. Prosimy zwłaszcza o uwolnienie od samowoli i unikamy próśb, których spełnienie przyniosłoby korzyść tylko nam. Możemy prosić o swoje sprawy, jeśli będzie to równocześnie pomocne innym. Uważamy, by nigdy nie modlić się o realizację naszych samolubnych celów. Wielu z nas zmarnowało przez to wiele czasu, a to nie działa. Z łatwością zobaczysz dlaczego.

Gdy warunki temu sprzyjają, prosimy żonę lub przyjaciół, by przyłączyli się do nas podczas porannej medytacji. Jeśli wyznajemy religię, która nakazuje poranną modlitwę, przestrzegamy owego nakazu. Jeżeli nie należymy do żadnej wspólnoty religijnej,

wybieramy i zapamiętujemy kilka podstawowych modlitw, których treść podkreśla omawiane przez nas zasady. Jest sporo książek, które będą w tym pomocne. Ksiądz, pastor lub rabin mogą udzielić nam porady na ten temat. Odkryj szybko, w czym ludzie religijni mają rację. Korzystaj z tego, co mają do zaoferowania.

W CIĄGU DNIA

Gdy w ciągu dnia poczujemy zdenerwowanie lub zwątpienie, zatrzymujemy się i prosimy o właściwą myśl lub kierunek działania. Cały czas przypominamy sobie, że nie reżyserujemy już przedstawienia. Każdego dnia wielokrotnie powtarzamy sobie z pokorą: "Bądź wola Twoja". Wtedy nie będą nam grozić w takim stopniu jak dotychczas ekscytacja, lęk, złość, zamartwianie się, uzalanie się nad sobą lub podjęcie głupich decyzji. Stajemy się dużo bardziej efektywni. Nie męczymy się tak szybko, bo nie zużywamy energii, tak głupio jak wtedy, gdy próbowaliśmy aranżować życie według naszych zachcianek.

To działa - naprawdę działa.

My, alkoholicy, jesteśmy niezdyscyplinowani, więc pozwalamy Bogu, aby dyscyplinował nas w ten prosty sposób, który właśnie przedstawiliśmy.

Ale to nie wszystko. Potrzebne jest działanie. Jeszcze więcej działania. „Wiara bez uczynków jest martwa”. Następny rozdział poświęcony jest w całości *Krokowi Dwunastemu*.