

Január 01.

Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az alkohollal szemben -

/az Első Lépés első része/

Az első lépésben elfogadjuk erőtlenségünket az alkohollal és bármely más droggal szemben. De erőtlenek vagyunk több oldalával is életünknek. Erőtlenek vagyunk más emberekkel. Erőtlenek vagyunk azzal szemben, amit a Felsőbb Erő kimér számunkra. A gyógyulásunk előtt mi csak a kényszer uralmában hittünk. Megpróbáltunk mindent irányítani. Harcoltunk az alapvető igazság ellen, hogy erőtlenek vagyunk majdnem mindennel szemben. Csak amikor elfogadjuk ezt az igazságot, akkor látjuk, hogy mennyi új erővel vagyunk megáldva. Szabadon választhatunk lehetőségeink közül. Amikor egyedül magányosnak érezzük magunkat, csak rajtunk múlik, hogy megkeressünk másokat. Erőnk van afelett, hogyan is éljük életünket.

Mai ima: Kérelem a Felsőbb Erőhöz: segítsen, irányítsa életem. Segítsen megtanulni, hogy minden erőm az erőtlenségemből fakad.

Mai cselekedet: Erőtlen vagyok, majdnem mindennel szemben, ma már ezt nagyon tisztán látom, mert ez az igazság. Megpróbálom minden nap figyelni, hogy mit irányíthatok és mit nem.

Január 02.

... hogy életünk irányíthatatlanná vált.

/az Első Lépés második része/

Az első lépés sokat mond nekünk a szenvedélyünkről. Mi nem uraltuk a helyzetet. A szenvedély uralt minket. A szenvedélyünk, a rögeszménk uralt bennünket, irányította kapcsolatainkat. Irányította a viselkedésünket a családjunk felé. Ahogy az Első Lépés mondja "életünk irányíthatatlanná vált". De azt hittük, hogy mi irányíthatjuk az életünket. Mekkora hazugság! A szenvedély uralta életünket, nem mi. Nem voltunk őszinték magunkhoz. De most ezt tanuljuk. Az őszinteség által gyógyulunk a programban. Jobban érezhetjük magunkat attól is, hogy az igazat mondjuk. Őszinte és igaz emberekké szeretnénk válni, szellemi, lelki értékekkel. Elindultunk szellemi-lelki utunkon.

Mai ima: Életem a Felsőbb Erőmmel élem. Amikor szembe kell néznem Nehéz helyzetekkel, mindig felteszem a kérdést: vajon a Felsőbb Erő mit tenne a helyemben.

Mai cselekedet: A mai napon őszintén beszélek barátaimmal, milyen irányíthatatlan volt az életem.

Január 03.

Sose játssz ugróbékát egy unikornisnak ...

/Anonymus/

Ahogy dolgoztunk az Első Lépésünkön, elfogadtuk, hogy az alkohol és a drogok számunkra mérgek. Elfogadjuk a határainkat. Mindennek van határa, és a mi új határunk azt jelenti, hogy a régi ivós, drogozó barátainkkal már nem csavargunk, mert számunkra ez már nagyon veszélyes. Ezek nagyon "csúszós" helyek számunkra, mert elcsúszhatunk. Ezért mi ezeket nem "próbatételeknek", hanem esztelen kockázatnak vesszük. Tehát fogadjuk el határainkat, mert csak ennek tudatával védhetjük meg magunkat, a fejlődésünket. Gyógyulásunkat védenünk kell azokkal az emberekkel szemben, akik ki akarnak rángatni bennünket az újonnan szerzett lelki-szellemi egyensúlyunkból. Számunkra ez az igazi elfogadás.

Mai ima: Imádkozom az igazi, őszinte elfogadásért. Kérem a Felsőbb Erőt, hogy segítsen távol tartani magam a "csúszós helyektől". Csak így védhetem meg az ajándékot, amit Tőle kaptam.

Mai cselekedet: A mai napon listát készítek a számomra veszélyes helyekről, emberekről. Ezt megosztom szponzorommal, a csoporttal, az én józan barátaimmal.

Január 04.

Aki gyorsan hisz, gyorsan felejt.

/Abraham Joshua Herschel/

Az élet tele van kérdésekkel. Sok ember azt hiszi, hogy tudja a választ. Nekünk nagyon kell vigyázni, hogy kinek és mit hiszünk el. A másik ember ötlete, válasza lehet, hogy nem ránk van méretezve. A program igazán nem sokat beszél arról, hogy mit NE higgyünk. Inkább arra tanít bennünket, hogyan higgyünk. Hogy milyen mértékben dolgozik nekünk a program, nagyrészt attól függ, hogy mit hiszünk el, és ezt hogyan tesszük át a gyakorlatba. Amikor szembe kell néznünk a tényekkel, igazán el hisszük, hogy erőtlenek vagyunk a szenvedélyünkkel szemben. Hisszük, hogy feltétlenül változtatnunk kell az életünkön. El hisszük, hogy bízhatunk a Felsőbb Erőben ... hogy gondoskodik rólunk. Amikor úgy választunk, hogy hiszünk, azt választjuk, amiben a legjobban hiszünk! És ha egyszer elhittük, soha többé nem felejtjük.

Mai ima: Felsőbb Erő, kérlek, segíts nekem, hogy megismerjem az igazat.

Mai cselekedet: A mai napon gondolkodom a betegségemen. Igazán elhiszem, hogy erőtlen vagyok a betegséggel szemben?

Január 05.

Ezer mérföld is az első lépéssel kezdődik.

/Kínai mondás/

Az élet annyi lehetőséget nyújt számunkra, mióta józanok vagyunk. Olyan sok helyre el szeretnénk jutni, olyan sok mindent szeretnénk látni. Egyszerre sok lett a tennivaló. Lassan kezdünk hinni az álmainkban, elhisszük, hogy valóra válhatnak. A programban megtanuljuk: "Csak 24 órára". Látjuk, eredményeket érünk el, amikor alkalmazzuk: "Első dolgok először", - "Tedd könnyedén!" - Sajnos álmaink sokszor elérhetetlennek tűnnek, túl messze vannak. Néha kételkedünk abban, hogy valaha elérjük őket. De hitünk arra biztat, azt diktálja: Menj, próbáld te is! Próbáld, és mi tudjuk, hogy hogyan: "EGY LÉPÉSSEL EGYSZERRE!"

Mai ima: Felsőbb Erő, kérlek, vezess rá, mi az ami számít az életemben. Segíts kitérni élelcélomat és haladni, fejlődni annak irányába ... egy lépéssel egyszerre.

Mai cselekedet: Ma gondolkozom az egyik élelcélomon. Felírok egy kis lépést, ami a célom felé vezet.

Január 06.

Mi - We.

/az első szó az Első Lépésben/

Mi - ez a szó nagyon sokat megmagyaráz a 12 lépésben. Betegségünk izolált, magányossá tett bennünket. A programban az a szó, hogy "MI" mindent megváltoztat. Emberré tesz bennünket újra, egy szerető, fejlődő csoportban. A betegségünk elválasztott bennünket a többiektől. Nem tudtunk őszinték lenni, szégyelltük magunkat, de mindez már a múlté. A programban a "MI" segít bennünket, felülkerekedni önmagunkon. Most már elmondjuk egymásnak múltunkat szégyen nélkül. Mi segítjük egymást. Mi megpróbáljuk egymásnak a legjobbat nyújtani.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts nekem , hogy a "MI" erejét jobban érezzem. Segíts elfogadni, beismerni betegségemet, hogy gyógyulásom mielőbb kezdődjön.

Mai cselekedet: A mai nap azon dolgozom, hogy a "MI" koncepció még erősebb legyen. Ma keresek valakit, akinek segíthetek.

Január 07.

Egy jó halálos ijedelem sokszor többet ér, mint akármilyen jó tanács.

/E. W. Howe/

Előfordul, hogy félünk a betegségünktől? - Nagyon helyes! Sokakat közülünk a félelem kergetett bele a józanságba. Nagyon sokszor a lelki felébredésünket követte egy rémisztő félelem. A félelem sokszor felnyitja a szemünket. Elég okosak vagyunk mindnyájan, hogy el akarjunk szaladni a

szenvedélybetegségünk elől. Az Első Lépés igazán félelmet kelt bennünk. Amikor őszintén nézzük a betegségünket, megijedünk, mi lenne, ha újra innánk. Mikor az Első Lépést tanuljuk, természetes, hogy egy egészséges félelemérzés tör ránk, mert féltjük a józanságunkat. Nagyon tanulságos lehet. Ha odafigyelünk: hatékony mozgatóerő. Amikor félünk, a lelkünk, ösztönünk próbál valamit mondani, csak oda kell figyelni.

Mai ima: Isten vezesse félelmem, küldjön családomhoz, barátaimhoz, ahhoz, aki szeret, és segít odafigyelni a félelmeimre.

Mai cselekedet: Listát készítek legalább öt olyan félelemről, ami fontos lecke volt számomra. Így látni fogom, hogy a félelem is segít, ha nem élem bele magam, csak figyelem.

Január 08.

Hited mélyebb legyen, arcod tartsd a fény felé, még akkor is, ha nem látsz világosságot.

/Bill W./

Néha kegyetlen fájdalmakon megyünk keresztül. Van, amikor olyan "méreg" fog el bennünket, hogy azt gondoljuk: nekem már úgyis mindegy. Ezek a dolgok lelkileg megvakítanak (ezt spirituális krízisnek is hívják). Ez természetes. Reméljük, hogy fel vagyunk készülve az ilyen időszakokra. Reméljük, lesz egy barátunk, aki mellettünk áll majd. Köszönöm, Istenem Neked ezeket a megpróbáltatásokat. Igen, a nehéz időszakok megerősítik lelkünket, mélyíti hitünket. Ezek az idők mondják el nekünk, milyenfajta józan emberek vagyunk. Ezek azok az idők, amik segítenek változni, erősödni. A lelki életünket mi választjuk. A lelki életben a Felsőbb Erőnkre kell bízunk magunkat.

Mai ima: Istenem, segíts a pillanatnyi vakságomban, mert akkor van Rád a legnagyobb szükségem.

Mai cselekedet: Ma felkészülök lelkileg a nehéz időkre. Listát készítek azokról a barátokról, akik mellettem lesznek.

Január 09.

"Minden nagyon humoros, egészen addig, amíg máson nevetnek..."

/Will Rogers/

Jót nevetünk azon, ha valaki valami ostoba dolgot csinál. Elszórakozunk, ha valami mulatságos dolog történik valakivel, de ha ugyanaz velünk történik és ők nevetnek, akkor borús arcot vágunk. Mégis, amikor mások nevetnek, az szabaddá tesz bennünket, és a világot más szemmel nézzük. Hasonló, amikor mi neveltünk saját magunkon: szabaddá válunk. Ahelyett, hogy a

tökéletességet keresnénk, hogy mi is csak emberek vagyunk, s magunk kinevetése az önmagunk elfogadását jelenti. Amikor nevetünk, abban semmi szégyen nem lehet. Mi örülünk annak, akik vagyunk. Elfogadjuk a tényeket, hogy mi is emberek vagyunk, emberi határokkal.

Mai ima: A Felsőbb Erőhöz, amikor nem akarom elfogadni, hogy én is csak ember vagyok. Legyél gyengéd velem, és tudom, hogy amikor nem is várom, Te fogsz arra emlékeztetni, hogy "csak egy ember vagyok", s nem tökéletes.

Mai cselekedet: Ma megosztok a barátaimmal egy-két olyan történetet, amikor ostoba dolgokat követtem el.

Január 10.

Mindig kész vagyok a tanulásra, de nem mindig vagyok tanítható!

/Winston Churchill/

Mi, alkoholisták, nehezen tanulunk. Nagyon sokan azt gondoljuk, mi mások vagyunk, így saját utat választunk, de így csak egyre több bajba, fájdalomba keveredünk. Az első A.A. -csoport ugyanolyan volt, mint mi. Ők is tudták mennyire gyűlöljük, ha megmondják nekünk, hogy mit csináljunk. Így hát javasoltak nekünk 12 Lépést. Ők nem mondták azt, hogy a Lépéseket muszáj csinálni. Ők nem mondták, hogy csak így lehet józannak maradni. Ők csak azt mondták, hogy a Lépések nekik nagyon sokat segítettek. Mi is kezdünk rájönni, hogy nekünk is segítenek. Nekünk nem kell a Lépésen dolgozni. Nekünk nem kell józannak maradni. Mi csak jobban szeretjük az újfajta józan életünket, jobban mint a régi iszákos, drogos életünket. És a Lépések által tanuljuk, hogy hogyan is van ez az új élet.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts nekem tanulni, taníts gyengéden a türelemre.

Mai cselekedet: Ma felírok öt olyan dolgot, ami a tanulásom útjában áll.

Január 11.

Ha egy nehezebb mód is létezik a dolgok elvégzésére, valaki meg fogja találni.

/Ralph E. Ross/

Amikor még ittunk, drogoztunk, mi majdnem mindent a legnehezebb módon tettünk. A könnyebb feladatokat is 1-2 napi munkának láttuk. Ugyanígy voltunk a problémákkal is. A legkisebb problémákat is belevittük a veszekedésbe. Óriási ügyeket csináltunk és mindent túlbonyolítottunk. Megpróbálunk ezeken változtatni. Hiszen megérdemeljük a könnyebb életet. Megtanuljuk, az O.K., ha a dolgokat egyszerűbben végezzük el. A szlogenek az A.A.-ban azt mondják: "Tedd egyszerűen!", "Engedd el, add Istennek!", "Első dolgokat először!", "Csak könnyedén tedd!". Ezek a szlogenek emlékeztetnek bennünket arra, hogy az a jó, ha életünket sokkal kevesebb drámával éljük.

Mai ima: Kérem a Felsőbb Erőt, mutasson egyszerű utat életemhez. Már nem kell olyan nehéz módszert választanom, ha Órá hallgatók.

Mai cselekedet: Fel fogok írni 3-4 dolgot, ami a szükségesnél nehezebbé teszi életem. Ezt megosztom barátaimmal.

Január 12.

Mindig jusson eszedbe, nemcsak tény az, hogy önálló személyiség vagy, de ez kötelez is ...

/Eleanor Roosevelt/

Amikor még ittunk, drogoztunk, mindig azt hittük, mi mások vagyunk, mint a többiek. Meg voltunk győződve arról, hogy senki sem ért meg bennünket. Lehet, hogy megmaradt a családnk, de ott is csak magányosnak éreztük magunkat. Most legalább már tisztán látjuk: " Igen, mi mások vagyunk, mi mások vagyunk, mint a többiek.". De mindenki más, mindenki egyéni. Ez az egy, ami közös másokkal. Olyannak lenni, mint a többiek, segít bennünket, biztonságot nyújt. De ez is nagyon jó érzés, hogy mi mások vagyunk, mint a többiek. De mindnyájan meg vagyunk áldva azzal a tehetséggel, hogy jól tudjunk nyújtani a másoknak.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts nekem önálló egyéniséggé válni. Segíts, hogy felismerjem különös tehetségemet, és ne nyomjam el azt.

Mai cselekedet: Ma készítek egy listát, hogy én milyen képességekkel rendelkezem és arról, hogyan használjam ezt az ajándékot.

Január 13.

...egy alki, egy drogos, soha nem kezdi el gyógyítani önmagát, amíg fel nem ismeri állapotát...

/Malcolm X./

Most már végre tudjuk, mi a probléma. Most már végre tudunk valamit tenni. Az az igazság, hogy mi már nem tudunk inni, drogozni. Amikor iszunk, vagy drogozunk, akkor a szenvedélyünk ural bennünket, mi már képtelenek vagyunk rá. A Lépések utalnak arra, hogy nézzünk szembe az igazsággal. Ez az igazság szabaddá tesz bennünket. Milyen óriási ajándék. Pedig hogy féltünk az igazságtól, s ma már a barátunk kezd lenni, micsoda megkönnyebbülés. Szembenézni az igazsággal számunkra azt jelenti, hogy őszinték vagyunk. És az őszinteség a legjobb barátja a gyógyulásunknak. Olyan ez, mint a kandalló melege a hideg téli éjszakákon. Az őszinteség az, amivel gyógyulunk, és az őszinteség az is, ahogyan gyógyulunk. Én még mindig azt hiszem, hogy ihatok, vagy drogozhatok? Elgondolkozom, hogy a mai napon mi is az igazi állapotom?

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts őszintén meglátni a betegségemet. Segítség érezni, hogy az őszinteség a legjobb barátom.

Mai cselekedet: Ma öt percig elgondolkozom azon, milyen voltam, amikor ittam, drogoztam.

Január 14.

Ha sokáig játszunk valamivel, előbb-utóbb eltörik ...

/Anonymus/

Vannak dolgok, amivel nem lehet játszani. A gyógyulási programunk is ilyen dolog. Amikor elkezdünk játszani a programunkkal, valamit kockáztatunk. Ha azzal játszunk, hogy kihagyjuk a gyűléseket, vagy nem keressük meg a szponzorunkat, vagy nem keressük fel a sorstársunkat, amikor veszélyben érezzük a józanságunkat, vagy kihagyjuk azokat a lépéseket, amik számunkra igen nehezek, valamit kockáztatunk. Az O.K., ha játszunk, de az nem O.K., ha a gyógyulási programunkkal játszunk. Amikor játszunk a saját programunkkal, az életünkkel játszunk.

Mai ima: A Felsőbb Erőt kérem, segítsen őszintén dolgozni a programomon.

Mai cselekedet: Ma két listát készítek. Egyik listára felírom, hogyan dolgozom a programon. A másik listára felírom, hogyan "játszom" a programmal. A jövőben az energiámat a helyes módszerre áldozom.

Január 15.

Barátaim elmondok nektek egy titkot: Ne várjatok az "utolsó ítéletre"... az naponta jön.

/Albert Camus/

"Majd... majd később", de ismerős, hányszor elmondtuk ezt. Ezzel a trükkökkel mellőztük a napi felelősségeinket. Az élet tele van feladatokkal. Sok közülük könnyű és vidám, vagy unalmas és nehéz. El kell fogadnunk a feladatokat, amit a Felsőbb Erő ránk mér, akár könnyű, akár nem. Amikor ittunk és drogoztunk, elkerültük a feladatainkat, különösen, ha nehezek voltak. Mégis azt hittük, mindent mi irányítunk. Már azt is kezdtük hinni, hogy azt is mi irányítjuk, ahogy a feladatok elintéződnek. Tulajdonképpen azt tettük, hogy egy olyan kelepcebe csaltuk önmagunkat, ahol csak a bukás várhatott ránk. Ezzel a Felsőbb Erő irányító kezét utasítottuk vissza.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts szembenéznem azokkal a feladatokkal, amiket rám mértél. Segítség, hogy hálás tanulóvá váljak.

Mai cselekedet: Mai napon megosztom barátaimmal, milyen feladaton dolgozom.

Január 16.

A becsületes játék elsősorban nem másokat okolni a bennünk levő hibákért ...

/Eric Hoffer/

Sokszor átérezzük magunkat azzal, hogy saját hibáinkért másokat okolunk. Gyógyulási programunk azt kéri, hogy a saját hibáinkért mi legyünk felelősök. Beismerni, hogy erőtleneke voltunk az alkohollal, droggal - az már szép kezdet. A 12 Lépés mindegyike valamilyen cselekedetre kér bennünket. A program megmutatja, hogyan is csináljuk. Egy idő után látjuk, hogy a legjobb életforma az, hogyha vállaljuk cselekedeteinkért a felelősséget. Az önbizalmunk fejlődik azzal, ahogy egyre több felelősséget érzünk. Nagyon nagy utat tettünk meg a régi részegségünktől, azzal, hogy ma már felelősségtudó emberekké váltunk. S ha ezt elértük, elértünk minden mást is.

Mai ima: Felsőbb Erő segíts, hogy el ne felejtsem ÉN VAGYOK A FELELŐS CSELEKEDETEIMÉRT, mert ha nem ezt teszem, eltávolodom a valóságtól. Segíts, hogy becsületesen játsszam.

Mai cselekedet: Ma listát készítek 4-5 olyan problémáról, amiért én voltam a hibás, de másokat okoltam érte.

Január 17.

Amikor a dolog már nem működik, vedd elő a Használati Utasítást.

/Agnes Ellen/

A használati utasítás a gyógyulásomhoz a 12 Lépés. És mégis eljön az az idő, amikor úgy érezzük, hogy a program nem működik. Ez az az idő, amikor elő kell venni a használati utasítást. Ha követjük a javaslatokat, ha használjuk a bölcs mondásokat a Nagy Könyvből, ha tanuljuk a 12 Lépést és a 12 Hagyományt és olvassuk az összes irodalmat, ami segít, akkor gyógyulunk. Néha könnyebb, néha nehezebb a józan életünk. A problémánk nem oldódik meg pusztán a józansággal. De bármi legyen is a problémánk, a programunk megoldást nyújt nekünk, ha követjük a használati utasítást, pl. Ne igyál, ne drogozz. Járj a gyűlésekre. Dolgozz a Lépéseken. Gondolkodj. Könnyedén tedd. Az első dolgok először. Figyelj a gyűlésen a felszólalóra. Hallgassd a társaidat türelmesen. Engedd el, add oda az Istennek. Csak a mai nap.

Mai ima: Felsőbb Erő mutasd meg a mai napra szóló Használati utasításomat. Ha eltévedek, figyelmeztess!

Mai cselekedet: Ma elolvasom a használati utasításokat.

Január 18.

A valóság az, hogy a változások jönnek, kell, hogy jöjjenek, azért, hogy a gyűléseken megoszthassuk őket.

/John Hersey/

Változás - Ijesztő. Nehéz, de szükséges. Néha nagyon jó érzés, néha nagyon rossz. De egy dolog biztos, hogy egyre többször megtörténik. Éppen, hogy kezdtünk egy kicsit lenyugodni - bumm, valami újabb változás történik. Az életet nem állíthatjuk meg. Mi sem maradunk ugyanabban a korban. A világ változik, az élet tovább lököt. Mindig valami új dolgot kell tenni, tanulni. A változás azt is jelenti, hogy bizonyos fokig mindig kezdők leszünk. További bátorságért, bölcsességért kell fohászokodnunk. Ha meditálunk, imádkozunk, figyelünk, hallgatunk, akkor ezt meg is kapjuk. Ha kérjük, akkor a Felsőbb Erőnk tanít minket, s így a pozitív változások részeseivé válhatunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, kérlek, segíts hinnem, hogy a Te akaratod magával hozza az én pozitív változásomat.

Mai cselekedet: A mai napon azon gondolkodom, hogy mennyi változáson mentem keresztül, mennyi minden éltem át. Elfogadom a további változásomat, hiszem ez szükséges a fejlődésemhez.

Január 19.

Akkor tanuld a betegségedet, amikor egészséges vagy.

/Thomas Fullar/

Most jött el az ideje, hogy tanuljunk a betegségünkről, a kémiai függőségünkről. Az alkoholizmus krónikus betegség. Ez az jelenti, hogy soha, de soha nem múlik el. Meg kell tanulni együtt élni a betegségünkkel, amilyen jól csak képesek vagyunk rá. Szerencsére mi nagyon jól tudunk vele együtt élni. Gyógyulási programunk egyszerű és nagyon jó. Úgy érezzük, hogy soha nem akarjuk feladni. De józanságunkat, gyógyulásunkat nem vehetjük fennhézajóan, elbizakodottan, mert a mi betegségünk "nagy csaló és nagy hazug". Minél többet tudunk róla, annál kevésbé tud bennünket ámitani, becsapni. Egy napon az is megtörténhet, hogy váratlanul a visszaesés küszöbén állunk. Meg kell tanulnunk Felismerni az első visszaesési szimptomát (jele). Segítséget kell kérni, hogy józanok maradhassunk.

Mai ima: Felsőbb Erőm, tudom, hogy az én szenvedélyem nagy ámitó, nagy csaló és erős. Ne engedd, hogy igyak, vagy drogozzak. Köszönöm a mai napi józanságom.

Mai cselekedet: A mai napon megtanulom a visszaesés figyelmeztető jeleit. Listát készítek a régi gondolkodásomról, a régi cselekedeteimről, a régi érzelmeimről. Ezek részei voltak a betegségemnek.

Január 20.

Szolgálat. Egy gyönyörű szó, ami a rossz napjainkból kiségit.

/Claude McKay/

SERVICE - SZOLGÁJAT igazán gyönyörű szó. A szótár szerint azt jelenti: szívességet tenni, rendelkezésre állni. Amikor másokat szolgálunk, akkor az emberiségnek állunk a rendelkezésére. Kell, hogy segítsük egymást, hiszen a SZOLGÁLAT a józanságunk egyik biztos útja. Azzal, hogy másokat hozzásegítünk a józansághoz, magunkat is hozzásegítjük. A szolgálat szabaddá, alázatosabbá tesz minket. Megtanít bennünket törődni úgy magunkkal, mint másokkal. Megtanít bennünket az önbecsülésre. A szolgálat jó érzéssel tölt el minket. Csendben vagyok a gyűléseken, ha a szolgálat a napi téma? Ha igen, akkor hogy tudok ezen változtatni?

Mai ima: Felsőbb Erő, mutasd meg nekem, hogy hol segíthetek. Adj erőt, hogy jobb legyek. Adj erőt, hogy igazán ott segítsek, ahol erre szükség van.

Mai cselekedet: Listát készítek öt olyan dologról, amivel jobbá tehetem életem.

Január 21.

Mi a kudarc? Semmi ahhoz képest, hogy milyen fontos az Első Lépés.

/Wendell Philips/

Ha valaki bejön az A.A. meetingre és azt mondja: "Megadom magam, nem bírom", "Én nem tudok úgy inni, mint a többiek" - mi csak mosolygunk, és szeretettel fogadjuk őt. Ismerjük érzéseit. A programban először nekünk is az erőtleniséget kellett elfogadni. Betegségünk erősebb nálunk. Gyógyulásunk csak akkor kezdődhet, ha megadjuk magunkat. Bevallani, hogy erőtlenek vagyunk - az első lépésünk a gyönyörű világba. Persze mint minden első lépés, ez is nehéz. De micsoda világban találjuk magunkat! Egy olyan világban, ahol mi is egyenlők vagyunk. Az Első Lépés bevisz minket Isten világába, a törődésbe. Szeretetet kaphatunk, és szeretetet adhatunk. Józanok maradhatunk, mert naponta elfogadjuk erőtlenységünket.

Mai ima: Felsőbb Erőm, tudom, hogy az én szenvedélyem nagy ámitó, nagy csaló és erős. Ne engedd, hogy igyak, vagy drogozzak. Köszönöm a mai napi józanságom.

Mai cselekedet: A mai napon megtanulom a visszaesés figyelmeztető jeleit. Listát készítek a régi gondolkodásomról, a régi cselekedeteimről, a régi érzelmeimről. Ezek részei voltak a betegségemnek.

Január 22.

Keressd fel gyakran barátaidat, hogy messze utakról közelebb kerülhessetek -

/Skandináv mondás/

Programunknak két része van. A Lépések és a Közösség. Mindkettő józanul tart bennünket. Egyedül nem tudunk józanok maradni. Szükségünk van

a Lépésekre, szükségünk van az emberekre. A barátokra, akik naponta segíthetnek nekünk. A gyógyulásunkat, a fejlődésünket, az emberi kapcsolatainkat jelentik. Új barátokat szerzünk, bekapcsolódunk az életbe. Adunk is, kapunk is. Lehet, hogy amikor szükség lenne rá, nem merünk segítséget kérni. Nem akarunk senkinek a terhére lenni. Pedig csak rajta, meg kell próbálni! Hívjuk fel barátainkat, látogassuk meg őket, töltsünk velük egy kis időt. Megérdemljük. A barátainknak éppen olyan nagy szüksége van ránk, mint nekünk rájuk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy úgy tudjak segítséget kérni, mintha az életem múlna rajta.

Mai cselekedet: Ma elbeszélgetek egy A.A. baráttal, és elmondom neki, hogyan érzem magam.

Január 23.

A szex, mint minden, ami emberi, soha nem tökéletes.

/Theodor I. Rubin/

Szenvedélybetegségünk igen sok zavart okozott szexuális életünkben. Lehet, hogy hajszoltuk a tökéletes szexet, vagy éppen semmi szexet nem akartunk. De féltünk is. Lehet, hogy hiába kerestük álmaink szexét, soha nem találtuk. Sokunknak több szexuális partnere is volt, sokunknak egy sem. Hogyan is tovább? Mit tegyünk? Azt tesszük, amit a program szerint tennünk kell ahhoz, hogy egyre jobban megismerhessük önmagunkat. Becsületesen őszinték vagyunk magunkhoz, másokhoz. Úgy magunkkal, mint másokkal megpróbálunk törődni. Nyílt, őszinte érzéseket nyújtunk a testünk felé is. A szex is lehet őszinte és biztonságos is.

Mai ima: Felsőbb Erőm, Rád bízom életem, akaratom és szexuális életemet is a mai napon. Tudom, hogy Te azt akarod, hogy boldog legyek.

Mai cselekedet: Listát készítek arról, hogy mit is gondolok a szexről.

Január 24.

Kevés ember tud boldog lenni anélkül, hogy ne gyűlölné a másikat, a nemzetet, az egyházat és a hiszekegyet.

/Bertrand Russell/

A programunkban megtanuljuk elengedni a gyűlöletet. Megtanuljuk elfogadni a többieket. Ekképpen legtöbbször bennünket is elfogadnak. Lassan észrevesszük: ahhoz, hogy a többiek törődjenek velünk, az szükséges, hogy ne gyűlöljük őket. Gyűlölet lakozik a fejünkben és a szívünk legmélyén. Marja a lelkünket. Gátolja lelki fejlődésünket. Néha az emberek a nyilvánosság előtt is

kimutatják gyűlöletüket a másik iránt. A veszélyes csoportok a gyűlöletük által léteznek. De mégis a legveszélyesebb az elfojtott, ki nem mondott gyűlölet. Lakozik bennem is titkos gyűlölet?

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts eloszlatni a bennem élő gyűlöletet.

Mai cselekedet: Listát készítek azokról az emberekről, akiket gyűlölök. Imádkozni fogok ezekért az emberekért.

Január 25.

A legbiztosabb hely egy segítőkészetet találni a kezéd végén.

/Svéd mondás/

A betegségünk alatt sok embert megbántottunk, de legjobban saját magunkat. Tehát amikor bejöttünk a programba, nem nagyon bíztunk magunkban. Az igazság az, hogy mint alkoholisták, drogosok, nemigen voltunk megbízhatóak. Ma már a program segítségével kezdünk újra megbízhatókká válni. Újra élhetjük az életünket, szerethetjük önmagunkat. Ezt úgy érezzük el, hogy megtaláljuk a LELKI KÖZPONTUNKAT. Ez az a hely, ahol bennünk él a Felsőbb Erő (ki hogy nevezi). Ha rábízunk akaratumat, életünket a spirituális központunkban lakó Felsőbb Erőre és rajta keresztül értékeinket, akkor egy csodálatos életet kezdhetünk élni, és újra megtanulhatunk bízni önmagunkban.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy segítettél hinni, bízni újra önmagamban. Szeretettel és kedvességgel fogok magammal törődni. Tudom, Te is ezt akarod.

Mai cselekedet: A mai nap listát készítek arról, amiért nem lehetett bennem bízni, amikor még ittam, drogoztam. Egy másik listát is készítek arról, hogy miért bízhatok ma már önmagamban.

Január 26.

Azon a fokon tudunk megbocsátani, amilyen fokon szeretünk.

/La Rochefaucould/

Néha nagyon megbántódunk mások miatt. Amikor ez történik, két választásunk van: mérgesek lehetünk és maradunk is, vagy úgy teszünk, mintha nem fájna és próbáljuk elfelejteni. Viselkedhetünk úgy, mint egy mérgezsák, vagy meg is bocsáthatunk. Először el kell gondolkodni, hogy hogyan is sértett meg a másik. Nagyon sokszor az segít legjobban, ha alaposan megbeszéljük vele ezt a dolgot. Elmondjuk neki mit is szeretnénk, hogy rendbe hozzuk a kapcsolatot. Aztán elengedjük az egész ügyet. Ez jelenti a megbocsátást.

- 1. Tiszteljük annyira magunkat, hogy kiállunk magunkért**
- 2. Szeretjük a másikat annyira, hogy őszintén feltárjuk a félreértést**
- 3. Elengedjük.**

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts nekem, hogy szeretettel meg tudjak bocsátani azoknak, akik engem sértenek.

Mai cselekedet: Listát készítek öt emberről, aki engem megsértett. Megbocsátottam már nekik? Ma beszélek erről egy A.A.-s baráttal.

Január 27.

Mindazok képesek, akik hiszik, hogy ők képesek.

/Vergilius/

Legtöbben kételkedtünk szenvedélyünkben, kételkedtünk önmagunkban. Tele voltunk "gyanakodó" gondolatokkal. Már nemigen hittünk semmiben. A nehézségekkel nem küzdöttünk meg, a könnyű kiutat kerestük mindig. A programban újra visszakaptuk a hitünket. Hiszünk a közösségben. Hiszünk a Felsőbb Erőben, hiszünk az emberekben és lassan önmagunkban is. Sokkal jobban érezzük magunkat, mivel egyre nehezebb dolgokat is próbálunk megtenni. Már képesek vagyunk a józanságra, mert hiszünk a józanságban. Ahogy józanságunk erősödik, úgy tudunk szembenézni majdnem mindennel.

Mai ima: Felsőbb Erő, megtanultam hinni Benned, segíts, hogy önmagamban is tudjak hinni! Ha van bennem valami hasznos, engedd, hogy szabadon továbbadhassam.

Mai cselekedet: Ma listát készítek magamról, hogy mi az a jó, ami bennem van..

Január 28.

Nem azok, csak MI.

/Szólásmondás/

Most már mi is a közösséghez tartozunk, amit úgy hívunk, hogy a "program". De arra is emlékeztünk, hogy egy még nagyobb közösségbe is tartozunk, aminek a neve "humanista tábor". Mindnyájan egyformán sebezhetőek vagyunk. Mi mindannyian szeretünk. Mi mindannyian elvérzünk. Mindnyájunknak szükségünk van törődésre, szeretetre. S mégis bizonyos fokig mások vagyunk. Próbáljuk megérteni a különbséget, mert ha nem, mindenkitől félni fogunk, aki nem olyan, mint mi.

Mai ima: Segítség, Felsőbb Erő, mindenkit elfogadnom, segíts elfogadnom mások másságát. Segítség szeretni a szomszédomat.

Mai cselekedet: Azt gondolom, hogy különb vagyok a másikinál? Imádkozom, hogy a Felsőbb Erő segítsen kijavítani ezt a jellemhibámat.

Január 29.

Egy alkoholista egész életén keresztül törleszti öngyilkosságát.

/Laurence Peter/

Nem egészen úgy történt, hogy egy reggel arra ébredtünk, hogy alkoholisták, vagy drogosok vagyunk. Mi mindnyájan nagyon igyekeztünk, hogy azok legyünk. Nem törődtünk a családunkkal, a munkánkat is elhanyagoltuk, hogy inni, drogozni mehessünk. Mindennap inkább választottuk a saját elkábításunkat, mint bárki és bármi mást. Ugyanúgy a józanodásunk sem a véletlen műve. Dolgozunk a Lépéseken. Dolgozunk a programunkon. Meetingre járunk. Segítünk másoknak. Napról napra. Betegek is így lettünk. Gyógyulni is csak így gyógyulunk, csak 24 órára, napról napra.

Mai ima: A mai napon a Felsőbb Erő segítségével boldogabb, becsületesebb józan ember vagyok. Józanságom olyan, mint egy bankbetét. A Felsőbb Erő segít nekem abban, hogy többet tehessek be, mint amennyit kiveszek.

Mai cselekedet: Ma már tisztában vagyok azzal, hogy az nem véletlen, hogy alkoholista vagyok.

Január 30.

Menj, ébreszd fel a szerencsédet.

/Perzsa mondás/

Nagyon hálásak és szerencsések vagyunk, hogy megkaptuk a józanságot. Most már sok minden tőlünk függ. Meg kell tanulnunk jól választani. Például amikor félünk: egyedül maradunk, vagy inkább azt választjuk, hogy elmegyünk egy gyűlésre? Amikor nem vagyunk őszinték: titokban tartjuk, vagy elmondjuk valakinek és megpróbálunk őszintébben élni? (Annyira vagyunk betegek, ahány titkunk van). Bármit választunk, már mi vagyunk felelősök a választásainkért. A választásainktól vagy erősebbek leszünk, vagy gyengébbek. Gyengébbé tehetjük a programunkat. Megválaszthatjuk, hogy szerencsések leszünk, vagy sem. Miénk a választás. A betegségünk elrabolta a szabad akaratunkat. Arra tanított bennünket, hogy mindig másokat okoljunk. Most viszont tisztán látjuk magunkat, mint önmagunkért felelős embereket.

Mai ima: Felsőbb Erőm, kérlek segíts választanom! Tudom, én vagyok a felelős a választásaimért.

Mai cselekedet: A mai napon dolgozom a felelősségeimen. Ma nagyon szerencsés embernek érzem magam.

Január 31.

Ne vágd ki azt a fát, amely árnyékot ad.

/Arab mondás/

Nem szabad elfelejtenünk, hogy honnan kapjuk a folyamatos gyógyulásunkat. A 12 lépésből, ami gyógyít. A gyűlések gyógyítanak. Ha olvassuk az irodalmat, akkor is gyógyulunk. Ha segítünk, ha kinyújtjuk a kezünket egy még szenvedő társunk felé - gyógyulunk. Néha kifutunk az időből. Néha választanunk kell, hogyan is osszuk be az időnkét. Lehet, már azt hisszük, hogy eleget tanultunk és értjük a programot. Lehet, hogy egy-két gyűlésről le akarunk mondani. Ezek nagyon veszélyes jelek. Mi még csak azt ismerjük, hogy 24 órára hogyan tudunk józanok maradni: ha dolgozunk az Első Lépésünkön. Lehet, hogy úgy tűnik, már régóta tanulunk, pedig mindnyájan, mindig "kezdők" vagyunk.

Mai ima: Felsőbb Erőm köszönöm, hogy megtaláltalak a programon keresztül. Segíts abban, hogy örökké kezdő maradhassak!

Mai cselekedet: A mai napon meditálok azon, hogy mennyit segít nekem a 12 Lépés.

Február 01.

Arra a meggyőződésre jutottunk, hogy egy nálunknál hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.

/a Második Lépés/

A Második Lépés reménységet nyújt nekünk. Lehet, hogy időbe telik, míg ezt elhiszük. Közülünk sokan feladták a reményt. Pedig nézzünk csak körül. A reménység tölti be a gyűléseink helyiségeit. Csodákkal vagyunk körülvéve. A nálunk hatékonyabb Erő képes a gyógyításunkra. A többiek történeteit hallgatva megtanuljuk, milyen erőteljes is ez az Erő. Van úgy, hogy nem akarunk ebben hinni. Ez teljesen természetes. De a Második Lépés első bekezdése "Meggyőződünk arról" - , azt jelenti, hogy nyitottá válunk és elfogadjuk a gyógyító Erőt.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy nyitottá váljak a gyógyulásomhoz.

Mai cselekedet: Ma listát készítek múltam örültségeiről. Ezeket a tapasztalatokat megosztom társaimmal, szponzorommal, a csoporttal, vagy a saját Felsőbb Erőmmel. Mindig emlékezni fogok arra, hogy velem csoda történt.

Február 02.

Hinnünk kell azokban a dolgokban, amelyekre gyermekeinket tanítjuk.

/Woodrow Wilson/

Könnyen ki lehet mondani szavakat, dicséretetek nélkül, hogy úgy is gondolnánk. Bárki beszélhet úgy a gyűlésen, hogy az "nagyon jól hangzik. A barátomnak van egy kedvenc mondása: kimondhatjuk ezeket a szavakat, de feltesszük-e ezzel egy időben a kérdést: elhiszem-e azt, amit mondok? A Második Lépés arról szól, hogy meggyőződünk. Tehát itt nem csak elhiszük, de engedjük is, hogy a Tizenkét Lépés életünk részévé váljon. Minél jobban hiszünk a Lépésekben, annál jobban rábízunk magunkat. Reméljük, az idők során egyre inkább a Tizenkét Lépés irányít bennünket. Úgy fogunk beszélni, viselkedni barátainkkal, családukkal, ahogy a Lépésekben tanuljuk. Ha a szívünk, lelkünk már igazán hisz, akkor tudunk valóban dolgozni a Lépéseken.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts hinnem akkor is, ha kétségeim támadnak.

Mai cselekedet: Az én hitem változó. Ma megkérdem magamtól: igazán elhittem azt, amit ma elmondtam?

Február 03.

Soha ne menj olyan orvoshoz, akinek a rendelőjében elszáradnak a virágok.

/Erma Bombeck/

Sokszor halljuk: "Tarts a győztesekkel!". Nem mindenki képes a Tizenkét Lépés programja szerint gyógyulni. De nagyon sokan élnek a szerint. Meg kell találnunk ezeket az embereket. Különösen igaz ez akkor, amikor szponzort akarunk választani. Olyan szponzort (segítőt) válasszunk, aki megtalálta a legjobbat a programban. Minek választanánk egy boldogtalan szponzort? A gyógyulás kemény munka. A legjobbat érdemeljük. A létező legjobb szponzort kell megtalálnunk. Emlékezzünk arra, hogy ez egy "önző" program, hiszen életünkért harcolunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, kérlek, segíts megtalálni a legjobbat a programban. Segíts, hogy találhassak egy jó szponzort, akivel olyan sokat adhatunk egymásnak, amennyit csak tudunk.

Mai cselekedet: Ma végiggondolom, mit jelent számomra egy jó szponzor.

Február 04.

Nem napokra emlékezünk, csak pillanatokra.

/Cesare Pavese/

Csak a pillanat az, ami fontos. Minden perc egy választási lehetőség. A lelkünk percről percre fejlődik, amikor a programon dolgozunk. A percekből lesznek aztán a napok, a napokból az évek és az évekből életünk becsületes gyógyulása. A percek lesznek azok, amikre visszaemlékezünk. Arra a percre, amikor sétálni mentünk, hogy kivédjük az otthoni veszekedést. Arra a percre,

amikor inkább egy gyűlésre mentünk el a kocsmá helyett. Ezek azok a pillanatok, amelyek a Felsőbb Erőhöz vezetnek. Ezek a percek azok, amelyek arra tanítanak, hogy emberek vagyunk, szükségünk van egymásra. És ezek azok a percek, amelyek megmutatják, hogy a másik törődik velünk, problémáinkkal, örömeinkkel.

Mai ima: Felsőbb Erő segíts emlékezni arra, hogy gyógyulásom a választások megannyi pillanata.

Mai cselekedet: Visszatekintek az elmúlt 24 órára. Melyek azok a pillanatok, amelyekre emlékszem? Miért fontosak ezek nekem?

Február 05.

Ne rohanj a mámorba, amíg nem tudod, milyen kelepce van mögötte.

/Thomas Jefferson /

Az öröm, az élvezet igen fontos a gyógyulásunkhoz. Volt idő, amikor úgy gondoltuk, hogy a mámor gyógyír az élet fájdalmaira. Az alkohol és a drog vált szenvedélyünkké, ezeket szerettük a legjobban. Nagyon oda kell figyelni, hogy át ne ültessük egyik szenvedélyünket egy másikba, mint pl. túlevés, a szex-függőség, túl sok munka. Az igazi válasz az élet fájdalmaira egy erős LELKI KÖZPONT. Ez a legjobb megoldás arra is, hogy ne essünk bele egy másik szenvedélybe. Az elengedés enyhíti fájdalmunkat, akaratunkat rábizzuk a Felsőbb Erőre. A programunk három összetevője: a FELSŐBB ERŐ, a PROGRAM, és MI.

Mai ima: Felsőbb Erő, kérlek, segíts nekem, ne hogy egy másik szenvedélybetegségbe essem! Ha problémám van, hadd forduljak hozzád és a programhoz, mielőtt bármi mást tennék.

Mai cselekedet: Ma gondolkozom az egyik életcélomon. Felírok egy kis lépést, ami a célom felé vezet.

Február 06.

Soha nem fogjuk megtudni, ha nem kezdjük el.

/Howard Zinn/

Kezdjük hát el! Kezdhethetjük azzal, hogy az Első Lépésen dolgozunk, keresünk egy szponzort, vagy beszélünk valakivel, akit megbántottunk - a lényeg az, hogy fogjunk bele. Előbb - utóbb felüti a fejét a kételkedés, ha túl sokáig várunk. Utána jön a félelem. Szóval kezdjük hát el! Azzal tanulunk, ha csináljuk. A gyógyulás a cselekvőké. A józanság nem jön magától. Nekünk kell tenni érte. S ezt azzal érjük el, ha dolgozunk a Lépéseken és gyakoroljuk is azokat. Soha nem értjük meg a Lépéseket, amíg nem dolgozunk rajtuk. Ugyanúgy, ahogy azt sem tanulhatjuk meg, hogy hogyan legyen barátunk addig, amíg meg nem próbáltunk találni egyet. Hívjunk fel egy barátot, ne

várjunk arra, hogy ő keressen meg bennünket. Kezdjük el, s ha nem megy, kezdjük újra. Mindennap egy új kezdet.

Mai ima: Felsőbb Erő, a mai napon elkezdem. Azzal kezdem, hogy a segítséged és a szereteted kérem. Légy velem a mai napon, segíts abban, hogy a fejlődésemmel törődjek és ne a tökéletesség keresésével foglalkozzam.

Mai cselekedet: Ma nem várom a "sült galambot". Ma tevékeny leszek. Eldöntöm, hogy mit tegyek azért, hogy közelebb kerülhessek a barátaimhoz, a családomhoz, a Felsőbb Erőhöz és önmagamhoz.

Február 07.

Köszönet Neked, Istenem a fogyatékoságaimért, melyek által megtaláltam a munkámat, Téged és önmagamat.

/Helen Keller/

Egyikünk sem akart szenvedélybeteg lenni. Ezt nem mi akartuk, mint ahogy senki sem akar vak, vagy süket lenni. Helen Keller, aki vak és süket is volt, elmondta, hogyan fordította fogyatékoságait ajándékká. S hogy fogyatékoságain keresztül, hogyan találta meg életének igazi értelmét. Elfogadjuk fogyatékoságainkat - szenvedélyünket - és tanulunk belőle. Az igazság az, hogy majd mindnyájan valamilyen formában fogyatékosak vagyunk. A gyógyulásunk lényege: szembenézni betegségünkkel és megtanulni, együtt élni vele. Amikor látjuk, hogy a dolgokat nem tudjuk egyedül elintézni, akkor látjuk be, hogy szükségünk van a Felsőbb erőre.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts megtalálni igazi önmagam. Adj lelki békét, mely abból táplálkozik, hogy elfogadom a fogyatékoságaimat.

Mai cselekedet: A mai nap felírom az összes fogyatékoságomat. Megkérdem magamtól, hogy vajon ezek milyen ajándékot adnak nekem?

Február 08.

Olyan eszme kell, amiben valami ígéret van, csak az eszme nem elég.

/George E. Woodberry/

Mindennap új eszmékkal árasztanak el bennünket. Mindegyik a saját megtaláltnak vélt igazságát hirdeti és meg is akarja azt osztani velünk. Úgy érezhetjük, hogy kifáraszt bennünket ez a sok "igazság", kinek mit higgyünk el? Most pedig egy sor olyan eszmét találunk, amely tele van ígéretekkel: ez a Tizenkét Lépés. A programunk Tizenkét Lépése is, sok ígéretet ad, hiszen a Lépések egyszerűek. Semmi olyat nem kérnek tőlünk, ami nem jó. Bebizonyosodott az is, hogy működik. Egy eszme, ami működik, egy eszme, ami jól dolgozik. Amikor azt kérdezzük magunktól, hogy hogyan is éljünk, csak bele kell olvasni a Lépésekbe.

Mai ima: Felsőbb Erő, áldj meg energiával, hogy dolgozhassam a Lépéseken.

Mai cselekedet: Ma összeírom, hogy miben segítenek engem a Lépések.

Február 09.

H.A.L.T. Hungry, Angry, Lonely, Tired - Éhes, Mérges, Magányos, Fáradt

/A.A. mondás/

Ezek azok az érzések, amelyek veszélyben sodorhatnak bennünket. Ha nem figyelünk rájuk, ezek eltéríthetnek bennünket a programtól. Egészségesen kell táplálkoznunk. Amikor túl éhesek vagyunk, elfog bennünket a türelmetlenség. Ez veszélyes, mert olyan dolgokat mondunk, teszünk ilyenkor, amelyeket később megbánunk. A mérgünket még az elején át kell adni a Felsőbb Erőnek, különben dührohammá válik. Szükségünk van társakra a gyógyuláshoz. Ha nagyon magányosak vagyunk, a barátainkhoz fordulhatunk. Egyedül nem tudunk józanok maradni. Ha nagyon fáradtak vagyunk, hajlamosak vagyunk az önsajnálatra. Tiszta fejre van szükségünk ahhoz, hogy józanul intézhessük a dolgainkat. Ha nagyon fáradtak vagyunk, bolondságokat gondolunk.

Mai ima: A Felsőbb Erő, emlékeztess engem a H.A.L.T.-ra. Segíts, hogy ne legyek éhes, mérges, magányos, vagy fáradt.

Mai cselekedet: Ma megvizsgálom mind a négy kérdést és megkérdezem: mennyire törődöm önmagammal?

Február 10.

Az élet nem ígérte, hogy gyönyörű lesz.

/Teddy Pendergrass/

Az élet nem ígért nekünk semmit, csak egy lehetőség. Megvan az esélyünk arra, hogy úgy éljünk, ahogy akarunk. Mindegy, hogy mi lesz a választásunk az életben, akkor is lesznek fájdalmaink, örömeink. S mindkettőből tanulhatunk. A programot használva elérhetjük az élet legnagyobb csodáját - a szeretetet. Ezt megoszthatjuk egy mosollyal, egy érintéssel, egy telefonhívással, egy jó szóval. Megoszthatjuk partnerünkkel, barátainkkal, családjainkkal. Az élet nem ígérte, hogy gyönyörű lesz, de az biztos, hogy tele van apró csodákkal! Ha nyitottak vagyunk, megláthatjuk, érezhetjük ezeket a csodákat, csak hagyni kell, hogy megtörténhessenek velünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts megtalálnom a csodákat a mai napon, a természetben, az embereken, s a saját szívemben.

Mai cselekedet: Ma tudok segíteni egy mosollyal, kedvességgel, segítő kézzel. Ma egy egészen kis dolgot teszek.

Február 11.

A józanész nem más, mint jól hasznosított örültség.

/George Satayana/

A Második Lépésben meggyőződünk arról, hogy csak egy nálunk hatékonyabb Felsőbb Erő képes helyreállítani lelki egészségünket. Ahogy a Második Lépésen dolgozunk, azért imádkozunk, hogy örültségünk hasznossá váljon. Pontosan ez az, ami történik. A szenvedélyünk tönkre tette az életünket. De ugyanez a szenvedélyünk hajtott bennünket egy újfajta élet felé is! Ha őszintén visszamerünk emlékezni, milyen volt az örültségünk, akkor hasznosítani is tudjuk. Tehát amikor fel akarjuk adni a programot, csak emlékezzünk vissza örült napjainkra. Ez segít bennünket tovább menni. Ha látunk valakit a betegségében gyötrődni, csak jussanak eszünkbe a saját örült napjaink. Ez segít bennünket abban, hogy segíteni tudjunk a másikon. Ez emlékeztet arra, hogy minket is csak egy ital, egy tableta, választ el a saját örültségünktől.

Mai ima: Felsőbb Erő, hiszek abban, hogy Te jó célokra tudod hasznosítani az örültségemet. Átadom Neked az örültségemet, tégy vele belátásod szerint.

Mai cselekedet: Listát készítek arról, hogy hogyan fordítottam hasznosra, józan ésszé az örültségemet.

Február 12.

Szívünkben mindig fiatalok maradunk.

/Gertrude Stein/

Legbelül mindnyájan gyermeki lélekkel vagyunk megáldva. Még megvan ugyanaz az érzés bennünk, amit fiatal korunkban is éreztünk. Sokan hordozzuk magunkban a "sérült" gyermeket. A sok szomorúság, félelem, méreg még nem múlt el. Mindegy, hogy hányan törődnek velünk, mégis magányosnak érezzük magunkat. A bennünk élő sérült gyermeknek különleges szeretetre, törődésre van szüksége, nekünk kell nyújtani ezt a szeretetet úgy, hogy gyengédek vagyunk magunkkal. Egyszer majd ez a gyermek válik boldogságunk forrásává.

Mai ima: Felsőbb Erő, gyógyítsd a bennem élő sérült gyermeket napról napra. Segíts a bennem lakó gyermeknek, hogy boldog, szabad életet éljen.

Mai cselekedet: Most behunyom egy pillanatra a szemem. Kedves dolgokat gondolok magamról, ami melegséggel tölt el. Azután hangosan mondom: "Sérült gyermekem én szeretlek, és gondoskodni fogok rólad". (Ezt napjában kétszer megteszem).

Február 13.

A holnap nem számít, mert én csak a mának élek.

/Horatius/

Az életet a mai nap jelenti. Egyike az első dolgoknak, amit a programban hallunk: Csak a mai nap! Az életünk rövid szakaszokra osztjuk. Ez ad erőt a változáshoz. Nem biztos, hogy egy egész életen át józanok tudunk maradni. De az biztos, hogy Istennel és a programmal a mai nap azok maradunk. Ezt tapasztaljuk életünk többi területén is. Nem tudjuk, hogy élhetünk-e életünk végéig önsajnálkozás nélkül, de egy napra fel tudjuk adni. Ha napról napra élünk, magabiztosabbak leszünk és jobban bízunk saját erőnkben. Csak arra van erőnk, hogy a jelen megváltoztassuk. A jelen jelenti az életünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, Te is ott vagy a pillanatokban. Veled leszek percről percre.

Mai cselekedet: A mai nap pillanataihoz kötöm magam. Nem gyötrődöm sem a múltam, sem a jövőm miatt.

Február 14.

Hiszem, ha látom.

/Ralp Hodgson/

Meg tanultunk bízni. Bízunk abban, hogy a Felsőbb Erő mellettünk van. Lehet, hogy nem látjuk Őt, de ahogy hinni kezdünk a dolgok megváltoznak. A Második Lépében ("Meggyőződöttünk"-), amikor hinni kezdünk, észrevesszük, hogy a Felsőbb Erő hogyan működik életünkben. Új barátokat szerzünk, újfajta békét ismerünk meg, családjunk is újra bizik bennünk. Az élet nem mindig igazságos. Nem mindig kapjuk meg azt, amit szeretnénk. De megtalálhatjuk azt a szeretetet és törődést, amire szükségünk van. Ha nyitottak vagyunk a szeretetre, a vidám napok még vidámabbak, a nehéz napok elviselhetőbbek lesznek. Hiszek a szeretetben?

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts nekem hinni, különösen a nehéz időkben. Ne engedd, hogy Téged szidjalak, ha valami nem sikerül.

Mai cselekedet: Leírom, hogy mit hiszek már el a programból és abból, amit a Felsőbb Erő kíván tőlem.

Február 15.

Easy does it. - Tedd könnyedén.

/mondás a 12 Lépésből/

Hajlamosak vagyunk arra, hogy túl komolyan vegyük magunkat. Megpróbálunk tökéletesek lenni. Lazítsunk! Vegyük könnyedébben. Lassítsuk

a tempót. Miért? Mert programunk arra tanít, hogy nem lehetünk tökéletesek. Kezdjük el szeretni magunkat azért, amilyenek vagyunk. És mi elegek vagyunk magunkhoz. Ezt halljuk újra és újra, amikor a Lépéseket tanuljuk. Ez az üzenete Isten szeretetének. A Felsőbb Erő azt akarja, hogy békességben, nyugalomban éljünk, ne gyorsan és zaklatottan, hogy mindig tudhassuk, szeret minket. Emlékezzünk arra, hogy életünket és akaratunkat Isten gondoskodására bíztuk. Életünk gyönyörű ajándék. Ezt, mint gyógyuló betegek, sokkal jobban érezzük, mint az átlag emberek.

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts meg a Te békéd szerint élni. Segíts, hogy mindig emlékezzem arra, az élet nem verseny, hanem lelki fejlődés. Istenem, gyere velem.

Mai cselekedet: Felsőbb Erő, taníts meg a Te békéd szerint élni. Segíts, hogy mindig emlékezzem arra, az élet nem verseny, hanem lelki fejlődés. Istenem, gyere velem.

Február 16.

A barátság olyan, mint a házasság: Mindkettő a megbocsátáson alapszik.

/John D. MacDonald/

Emlékeznünk kell arra, hogy a kapcsolatok emberek között kötődnek, emberek között, akik erősek, de mégis sebezhetőek. A csontunk is erős, mégis eltörhet. Tudatában kell lennünk, hogy a kapcsolataink is - bármilyen erősek, mégis törékenyek. Ne mondjunk olyat, ami lehet, hogy őszinte, de megsérti a másikat. Ez az őszinteség azt jelenti, hogy nem törődsz a másik ember érzéseivel. Meg tanulhatunk úgy őszintének lenni, hogy ne legyünk kegyetlenek. Minden kapcsolat alapja, hogy tiszteljük az együtt megkötött szabályokat, megállapodásokat. Ha megígérek valakinek valamit, azt be kell tartanom. Azt várjuk el a másiktól is, hogy velünk ugyanilyen legyen. Ha azt látjuk, hogy a megállapodásaink nem működnek, akkor ezt meg kell a másikkal beszélnünk.

Mai ima: Felsőbb Erő segíts, olyan emberré válnom, aki tiszteletben tartja az emberi kapcsolatok szabályait.

Mai cselekedet: Ma semmi olyat nem ígérek, amit nem tudok megtartani.

Február 17.

Senki sem marad ugyanaz, aki volt, ha egyszer megismeri önmagát.

/Thomas Mann/

Legbelül mindnyájan tudjuk, hogy változunk. Ez akkor kezdődött, amikor megtettük az Első Lépést. Megtanultunk, elfogadtunk valami újat önmagunkról. Ez egy kicsit megváltoztatott bennünket. Már nem akarunk inni, drogozni, ezért változnunk kellett és megtanulni józanul élni. Azóta is ezt tesszük "NON

STOP". Tanuljuk önmagunkat, majd egy kicsit változunk - tanuljuk önmagunkat, és egyre többet változunk. Csak azt tudjuk, azt vesszük észre, hogy minden egyes tanulással, változással életünk egyre jobb kezd lenni. Mennyi ideig fog ez tartani? Addig, amíg tanuljuk jobban ismerni önmagunkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, taníts engem az önismeretre. Taníts gyengéden.

Mai cselekedet: Ma elgondolkozom, felírok öt olyan dolgot, amit önmagamról tanultam meg a programban.

Február 18.

Aki másról pletykál, rólad is pletykál

/Spanyol mondás/

A pletyka megölheti a bizalmat a programban. Mindnyájunknak szükségünk van a bizalomra. Ha megosztjuk a személyes dolgainkat egymással, fontos, hogy ezeket "személyesen" kezeljük, és ne kerüljenek ki körünkbol. Két dolgot tudunk tenni, hogy a csoportunknak segítsünk:

- 1. Ne pletykáljunk a másikról**
- 2. Ne figyeljünk oda a pletykára**

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy a magam dolgával törődjek. Segíts tisztelni, becsülni barátaimat, hogy ne pletykáljak róluk.

Mai cselekedet: A mai napon ezt a két pontot alkalmazom, hogy ne legyen pletyka.

Február 19.

A változás hozza a kérdéseket, a kérdések hozzák a változást.

/Anonymus/

Mi lesz belőlem, Honnan tudom, hogy jót cselekszem? Honnan tudom, hogy ez a legjobb számomra? Tele vagyunk kérdésekkel. Legtöbbször változásunk idején kérdezgetünk. Ahogy kezdünk változni, jobban kezdünk félni. Szerencsére nem kell kitalálni (nem is tudnánk azonnal), hogy "miben" hiszünk. Ha hiszünk a józanságban, így józanok maradunk. Ha hiszünk a becsületben, akkor - ha nehezen is - becsületesebbek leszünk. El kell fogadnunk egy szabad szellemet, hogy azzá válhassunk, amit "hiszünk". Azzá válni az jelenti, hogy útban vagyunk a változás felé. Ezen az úton van idő, itt mindenki kényelmesen elhelyezkedhet.

Mai ima: Felsőbb Erő, mondd mi lesz belőlem? Rád bízom, tudom, hogy Te a legjobbat akarod nekem. Hiszem, hogy szeretsz engem.

Mai cselekedet: A mai napon sok kérdést teszek fel. Tudom, sokszor a kérdések fontosabbak, mint a válsz.

Február 20.

Let go, let God - Engedd el, bízd Istenre

/12 Lépés szlogen/

Néha azt is megkérdezzük magunktól: Mire ez az egész? Megéri? Sokszor olyan egyedül vagyunk. Mintha senki, de senki, nem törődne velünk. Az élet is túl nehéz. A gyógyulásunk még nehezebb. Ilyenkor kell lelassulnunk, megvizsgálnunk, mi is történik. Sokszor azért érezzük így magunkat, mert letértünk a gyógyulás útjáról. Vagyis a barátaink nem értenek velünk egyet. Nem úgy látják a dolgokat, ahogy mi. Pedig mi azt akarjuk, hogy úgy tegyenek. MI KONTROLÁLLNI AKARUNK! De emlékezzünk rá, hogy nem minden probléma a mi problémánk. Nem minden munka a mi munkánk. Mi nem kaphatunk meg mindent, amit akarunk. De ha elvégezzük a munkánkat, ami a mi felelősségünk, és a többit elengedjük (erőtlenek vagyunk helyekkel, emberekkel, eseményekkel), idővel, sokkal jobban kezdjük érezni magunkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, emlékeztess, hogy csak annyi a mai munkám, amennyit előírsz a számomra. Nem az én dolgom, hogy Istent játsszak.

Mai cselekedet: Ma elbeszélgetek valakivel a programban, arról, hogy hogyan kezeljem azokat a dolgaimat, amik lehúznak.

Február 21.

Légy hű önmagadhoz.

/A.A. medál/

Sokszor halljuk az A.A.-ban, hogy ez egy önző program. "ÖNZŐ"-nek kell lenni, azt jelenti, hogy segítséget kérünk, amikor szükségünk van rá. Csak olyan helyre megyünk, csak azt tesszük, ami biztonságos számunkra, mindegy, hogy mit mondanak a többiek. Nekünk önzőnek lenni biztonságban lenni-t jelent. Önzőnek lenni nem jelenti azt, hogy bezárkózzunk. Viselkedésünkben megbecsülést, szeretetet hordozunk, úgy mások, mint magunk felé. Önzőnek lenni azt jelenti, hogy azt tesszük, ami hasznos nekünk. Tehát mi is az, ami jó nekünk? Először is meg kell menteni az életünket azzal, hogy megállunk az ivással, drogozással. Másodszor elkezdünk dolgozni a Lépéseken. Lassan megismerjük a Felsőbb Erőt. Ez az, ahogy megismerjük önmagunkat. Ez az, ahogy őszinték leszünk önmagunkhoz.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy "hű legyek önmagamhoz". Segíts, hogy "önző" maradjak, és mindennap töltsék

Mai cselekedet: Ma felírok 10 olyan dolgot, amiben önző vagyok, gyógyulásom érdekében. De ha elakadok, újra önző leszek, és segítséget kérek.

Február 22.

Könnyebb beszélni a szeretetről, mint gyakorolni.

/Anonymus/

Segítjük a szomszédot, ha bajban van? Igen, segítjük, s nem csak akkor, ha ráérünk. Ez a célunk a programban is. Ha szükség van ránk a gyűlésen, akkor besegítünk. A csoport szükséglete, a mi szükségletünk. Mi vagyunk a csoport. A szolgálat örömei kitöltik az életünket. Kezdjük látni, hogy már tudunk nyújtani a világnak valamit: önmagunkat. Kezdjük látni, hogy a világ szükségletei a mi szükségleteink. Fontos része vagyunk a világnak.

Mai ima: Felsőbb Erőm, segíts, hogy gyorsan tudjak segíteni, ahol ennek szükségét látom. Ne engedd, hogy a félelem visszatartson.

Mai cselekedet: Ma összeírom, mit ajánlhatok fel a csoportomnak. Megköszönöm a Felsőbb Erőnek, hogy tehetségekkel vagyok megáldva.

Február 23.

Húzd a szekered a csillagok felé.

/Ralp Waldo Emerson/

Millió józan ember lelki békében él a 12 Lépés segítségével. Mint a csillagok, a Lépések is mindig ott vannak. Néha a felhők eltakarják a csillagokat, de tudjuk, még mindig ott vannak. Így kell nézni a 12 Lépést is. Azt mondják, a csillagok a mennyország kapui. El kell haladni gyönyörűségük mellett, hogy felkészüljünk a mennyországba érkezésre. Itt lenn a földön a 12 Lépés a lelki életünk kapuja. Keresztül utazunk a szépségükön, utunkon a lelki ébredésünk felé. "HÚZD A SZEKERED A LÉPÉSEK FELÉ": készülj fel az útra, mely egy életen keresztül vezet.

Mai ima: Imádkozom azért, hogy emlékezzem, a Lépések tartanak józanul. Imádkozom, hogy kövessem az utat, ahová a Lépések visznek engem.

Mai cselekedet: Ma este nézem a csillagokat. Úgy gondolok rájuk, mint szimbólumokra, az életemre, a 12 Lépésemen át.

Február 24.

A bukás lehetetlen.

/Susan B. Anthony/

A bukás egy magatartás. A bukási magatartásunk nem sokat segít rajtunk, csak sérülést okoz. Ha nem figyelünk oda életformánkká is válhat.

Tehát, ha úgy érezzük, hogy "belebuktunk", jobb, ha megvizsgáljuk magatartásunkat. A bukástól való félelmünk legtöbbször abból ered, hogy félünk attól, hogy hibát követünk el. De meg kell tanulnunk hibáinkat az élet iskolájában "élet-leckének" venni. Így átfordíthatjuk hibáinkat tapasztalatra és nem bukásra. Hányszor próbáltunk megtenni olyan dolgokat, amit nem lehet. Amikor úgy viselkedünk, mintha bármit, vagy bárkit kontrollálhatnánk. Ebbe persze, hogy belebuktunk. Nem kontrollálhatunk semmit. Mi nem tudhatunk mindent. Nem vehetjük át Isten szerepét. Csak emberek vagyunk. Ha úgy viselkedünk, mint "halandó" emberek, máris győztünk.

Mai ima: Felsőbb erő, segíts, hogy tanuljak magatartásomból. Mindegy, hogy mi az eredmény, csak engedd, hogy tanuljak.

Mai cselekedet: Ma szembe nézek múltam bukásaival.

Február 25.

"Ha hiszed, hogy érdemes élni, hited segít ezt megvalósítani.

/William James/

A Második Lépés beszél a hitről. Sok éven keresztül feladtuk, hogy higgyünk másokban, Istenben, magunkban. Csak a mámorban hittünk. Most programunk azt mondja, higgyünk a szeretetben. Szerethetőkké lettünk, és mi is szeretünk anélkül, hogy a másikat bántanánk. Természetesen hitünk nagyon fontos pontja a gyógyulásunknak. Elhinni azt jelenti, hogy félretesszük kételyünket. Elhinni azt jelenti, hogy mennyire vagyunk készen a Felsőbb Erő elfogadására.

Mai ima: Imádkozom a bátorságért, hogy merjek hinni. Nem engedek kételyeket a szívembe. Átadom magam ennek az egyszerű programnak.

Mai cselekedet: Felírom azokat az alkalmakat, amikor kételkedtem.

Február 26.

Figyelmesen, felfegyverkezve, felkészülve - fél győzelem.

/Miguel de Cervantes/

Nehéz idők is jönnek a programban. Nehéz idők jöhetnek életünkben is. Ez az élet. Ha ezt elfogadjuk, már az is segít. Akkor felkészültünk a nehéz időre. Ha jó pár egészséges "hobby"-t begyűjtünk, és ezek mellett kitartunk, akkor is felkészültünk. Hobbynká válhat, hogy időt adunk a programnak. Kitartani a jó hobby mellett olyan, mint tartani a bankban. Amikor jönnek a nehéz idők, hozzányúlhatunk, így túléljük a nehéz időket.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts elfogadnom, hogy nehéz idők is jöhetnek életemben. Segíts rá felkészülnöm. Engedd, hogy a programban maradjak. Mindegy, milyen nehéz idők jönnek, a Te segítségével túlélem azokat.

Mai cselekedet: Több időt fektetek a programba, több gyűlésre járok, többet olvasok, többet segítek.

Február 27.

"Minden, ami él, elrohad megmunkálás nélkül!"

/Albert Camus/

A munka több mint pénzkeresés. A munka azt jelenti, hogy használjuk az időnket, tehetségünket, hogy jobb életünk legyen nekünk és a körülöttünk levőknek. A munkánk hobbyvá válhat. Virágot, vagy élelmet termelhetünk, gyereket nevelhetünk, öregekre vigyázhatunk, vagy házat építhetünk, embereket költöztethetünk - mindez lehet a mi napi munkánk is. Hála programunknak, hogy újra dolgozhatunk. Tisztességes napi munkát végezhetünk. MEGVÁLTOZTUNK. Az örök másnaposságból felébredve ma már józan életet élünk. Józan munkaerőnket adjuk bele a becsületes munkánkba.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts nekem, hogy a mai munkámban a Te akaratod érvényesítsem.

Mai cselekedet: A nemes munka jó hobbynkra tanít bennünket. Listát készítek arról, hogy munkám által mi segít a gyógyulásomban.

Február 28.

"Hagyd békén magad".

/Jenny Janacek/

Mi sokszor bántjuk magunkat. Elégedetlenek vagyunk önmagunkkal. Dorgáljuk magunkat. Ez nem útja a gyógyulásunknak. Ellenkezőleg. A mi programunk alapja a gondoskodás. Rábíztuk erőnket, gondjainkat egy szerető Felsőbb Erőre, Aki segít bennünket, - "Easy does it" - vagyis tegyük könnyedén. Mint gyógyuló alkoholisták (függőségben élők) megtanulunk "nem ítélni". Ehelyett megtanuljuk az önszeretetet, kedvességet. Nem az a mi dolgunk, hogy kitaláljuk a világot, hanem az, hogy több szeretetet tegyünk hozzá. KEZDJÜK HÁT EZT EL ÖNMAGUNKKAL.

Mai ima: Felsőbb Erő ne engedd, hogy ítélezzem. Segíts, hogy kitaláljam az én utamat. Segíts dolgoznom a Második, Harmadik Lépésemen.

Mai cselekedet: Ma békén hagyom magam. Emlékezni fogok rá, ha állandóan akarok valamit önmagamtól, az is egyfajta beteges "kontrollálás".

Február 29.

Egy barátomban megtaláltam egy másik feletem.

/Isabel Norton/

Mindnyájan hasonlóak vagyunk. Amikor még nem ismerjük fel önmagunkat, csak figyelniük kell a többieket a gyűléseken. Tanulhatunk tőlük. Látjuk, hogyan állnak már a többiek szilárdan, amikor a mi térdünk még remeg, és el akarunk szaladni. Meg tanulhatunk csendben beszélni önmagunkkal, még akkor is, ha a szívünk könnyekkel van tele. Megtanulhatjuk tőlük, hogyan tegyünk a legegyszerűbb dolgot, hogy büszkék legyünk magunkra. A barátaink a programban megtanítanak bennünket mindezekre a dolgokra. Meg tanulhatunk újra szeretni, ahogy a többiek megszeretnek bennünket. Mi mennyországot jelentünk azoknak, akik távol akarnak maradni a "pokoli" szenvedélytől. Rajtunk keresztül hisznek a többiek a Felsőbb Erőben, aki visszaadhatja a józan életünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, vigyázz a csoportomba járókra. Tartsd őket biztonságban, józanul, hogy tovább segíthessenek nekem biztonságban józanul élnem.

Mai cselekedet: Ma időt fordítok arra, hogy megköszönjem csoportomnak a józanságomat.

Március 01.

Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a - saját felfogásunk szerinti - Isten gondviselésére bízunk.

/a Harmadik Lépés/

Gondjaink. Egy újfajta békét ismerünk meg, amint a Harmadik Lépésben akaratunkat, életünket a Felsőbb Erő gondjaira bízunk. Érezzük, ahogy a Felsőbb Erő szeret, gondoskodik rólunk. Mindent rábízunk, mert Ő jobban gondoskodik rólunk, mint ahogy mi sajátmagunkról. Ez a gondoskodás vezet bennünket. Amikor valamit szeretnénk, feltehetjük a kérdést: vajon ezt a cselekedetemet a Felsőbb Erő úgy látja, hogy a gondoskodás vezeti? Ha igen a válasz, akkor megtehetjük, amit akarunk, de ha nem, akkor jobb, ha nem csináljuk. Ha bizonytalanok vagyunk, akkor várjunk és beszéljük meg a dolgot barátainkkal, szponzorunkkal. Addig várjunk, amíg ki nem derül, hogy tettünk törődést jelent, avagy sem. Milyen csodálatos útbaigazítás!

Mai ima: Felsőbb Erő, odaadom Neked akaratomat, rád bízom életem, hogy szerető karjaid vezessenek.

Mai cselekedet: A mai nap időt találok arra, hogy segítsek, törődjek a többiekkel.

Március 02.

A szeretet mindent legyőz; adjuk át magunkat a szeretetnek.

/Vergilius/

A Harmadik Lépésben életünket Isten gondviselésére bízunk. Ha a szerető Isten gondjaira bízunk életünket, mindent legyőzhetünk. Ha bizonyítékot akarunk, nézzünk körül a legközelebbi gyűlésen. A szoba tele lesz olyan emberekkel, akik legyőzték szenvedélyüket. Csak úgy mint ők, mi is elfogadjuk a szeretetet. S ha már ezt megtettük, akkor többé nem ittunk. Számunkra az alkohol, vagy a drog a gyűlölet cselekedete és nem pedig a szereteté. Ahhoz, hogy ezzel a nehéz étellel szembenézzünk, nagyon sok szeretetre van szükségünk. Ezt a szeretetet megtaláljuk a Felsőbb Erőben, a csoportban, a barátainkban. Mi most egy olyan közösség tagjai vagyunk, melynek szeretet az alapja. Mindnyájan azon dolgozunk, hogy rábizzuk magunkat a szeretetre.

Mai ima: Volt idő, amikor megijedtem a szeretettől. Néha még ma is félek tőle. Felsőbb Erő, engedd, hogy érezzem, hogy Te vagy a szeretet, s nekem követnem kell azt, amit a szeretet diktál.

Mai cselekedet: Ma elgondolkozom: mit változtatott a Harmadik Lépés az életemen.

Március 03.

De az alkoholista... teljességgel képtelen abbahagyni az ivást pusztán az önismeret alapján.

/A.A. mondás/

A programunk azt mondja, három dolog fontosabb az önismeretnél:

- 1. Beismerni, hogy erőtlenekek vagyunk a szenvedélyünkkel szemben**
- 2. Hinni a Felsőbb Erőben**
- 3. Rábízni magunkat a Felsőbb Erő gondoskodására**

Gyógyulásunkban az önismeret jobbá teszi az életünket, de nem ad józanságot. A józanság úgy kezdődik, hogy átadjuk magunkat a Felsőbb Erőnek. Most már tudjuk, hogy arra a hitre és erőre van szükségünk, amit a Felsőbb Erőtől kapunk. És szükségünk van a többiek támogatására is, amit a programban kapunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm a mai napi józanságomat. Taníts meg, hogy mit kell tudnom önmagamról ahhoz, hogy a Te akaratod szerint élhessek a mai napon.

Mai cselekedet: A mai napon megbeszélem a szponzorommal, hogy milyen változások vannak a lelkemben, amelyek józanul tartanak.

Március 04.

Jobb behajlítani a derekunkat, mint eltörni.

/Skót mondás/

A programunk alapja az elengedés. Mi ezt úgy mondjuk "erőtlenek vagyunk". Rábízzuk magunkat Isten gondviselésére. Azt tesszük, amiről úgy gondoljuk, hogy a Felsőbb Erő akarja tőlünk. Tudjuk, hogy ez a szeretet jele. Sokan hittük, hogy egyfajta gyengeség az, ha megadjuk magunkat. Megpróbáltunk mindent kontrollálni. De minél régebben vagyunk a programban, annál inkább megváltozunk. Megtanuljuk behajlítani a derekunkat. Kezdjük észrevenni, hogy milyen fontos a tanulás. Kezdjük megtanulni, hogy mi a legjobb magunknak és másoknak. Ahhoz, hogy taníthatóak legyünk nyitottá kell válnunk. Hogy átadhassuk magunkat - nyitottak is maradunk. A szeretet és a gondoskodás válik életünk központjává.

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts meg, hogy erőm abból fakad, hogy hogyan és mikor adom be a derekam.

Mai cselekedet: A mai napon ellenőrzöm magam, mennyire vagyok nyitott? Átadom magam, ha szükséges.

Március 05.

Nem félek a holnaptól, mert láttam a tegnapot és szeretem a mai napot.

/William Allan White/

Nagy változások történnek velünk, de hiszünk abban, hogy a változások jó dolgokat hoznak nekünk. De végül is mit veszthetünk? Szenvedélyünk nehéz napjait, éveit is végig küszködtük. Most pedig a Felsőbb Erő segítségével azok a régi fájdalmak megszűntek. Már nincs miért aggódnunk. Mégis azt vesszük észre, hogy a gyógyulás nem teszi életünk tökéletessé. Még mindig történnek rossz dolgok velünk. De már nem veszítjük el újra a reményt. Már nem kell, hogy egyedül érezzük magunkat a problémáinkkal. S mi jöhet még? Nem ismerjük a részleteket, de azt biztosan tudjuk, hogy jövőnk jó lesz, ha a programot követjük.

Mai ima: Felsőbb Erő, tudom, hogy az élet új dolgokat tartogat még számomra. Segíts és védj meg engem, hiszen gondjaidra bíztam magam.

Mai cselekedet: Hiszek abban, hogy minden nap hoz az életembe valami jót. Ezt a felfogást megosztom barátaimmal.

Március 06.

Amikor látok egy madarat, amelyik úgy megy, mint egy kacska, úgy úszik, mint egy kacska és úgy hápog, mint egy kacska, akkor azt a madarat én kacsának hívom.

/Richard Cardinal Cushing/

Emlékszünk rá, hogyan próbáltuk elhitetni, hogy nincs semmi bajunk? Pedig úgy jöttünk-mentünk, mint az alkoholbetegek. Ugy is cselekedtünk. Rajtunk kívül mindenki más tisztában volt az igazsággal. Kacsák voltunk, de megjátszottuk a madarat. Annak kell látnunk magunkat, akik és amik vagyunk. De néha ez nem sikerül, ez teljesen normális dolog. Ezért van szükségünk a többiekre, akik segítenek észrevenni azt, amit mi nem látunk. Eddig csak alkoholisták voltunk. Most pedig gyógyuló alkoholisták vagyunk. Barátokra, szponzorra, családtagokra van szükségünk, akik szólhatnak, ha megint alkoholistaként viselkedünk. Ez megmentheti az életünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, adj jó barátokat és családtagokat, akik szólnak, ha alkoholista módon viselkedem.

Mai cselekedet: Odamegyek azokhoz az emberekhez, akikben megbízok és megkérem őket, mondják meg, ha alkoholistaként cselekszem.

Március 07.

Hogy barátságosnak lássuk a világot, vágjunk hozzá barátságos arcot.

/James Withcomb Riley/

Kezdünk rájönni, hogy legtöbbször azt kapjuk, amit akarunk. Miért? Ha elhisszük, hogy bennünket mindenki bántani akar, akkor mi sem bánunk becsületesen az emberekkel. Arra gondolunk, hogy előbb én tolok ki vele, mielőtt neki lenne ideje. Persze, hogy akkor az emberek mérgesek lesznek, egyenlíteni akarnak és így tovább... . Az az egészséges, ha egyensúlyban vagyunk, és úgy nézzük az életet. Már becsületes emberek vagyunk. A többiektől is elvárhatjuk ugyanezt. Lett bizalmunk, erőnk, bátorságunk, mert hiszünk a felsőbb Erőben.

Mai ima: Felsőbb Erő, a Te kezedbe tettem életem. Te vigyázol rám. Használj arra, hogy szereteted hirdethessem.

Mai cselekedet: A mai napon szeretetet terjesztek. Mindenkire rámosolygok.

Március 08.

Már nem félünk, ha kisebb-nagyobb hibákat csinálunk. Észrevesszük, lehet, hogy változásunk rossz irányba vitt. De ebből a tapasztalatból tanulunk.

/Bill W./

Ahogy a betegségünk eluralkodik rajtunk, gyakran azt érezzük, mi vagyunk a hibásak. Rossznak érezzük magunkat. Elvesztettük az önbecsülésünket, mert mélyen legbelül tudtuk, hogy alkoholizálni, vagy drogozni halálos bűn. Nem úgy cselekedtünk, ahogy a szívünk diktálta. Most már együtt lüktetünk szívünkkel, lelkünkkel. Azt követjük, amiről úgy gondoljuk, hogy a Felsőbb Erőnk akarja. Már tanulunk a hibáinkból. És kapunk

egy másik gyönyörű ajándékot is: a tanulás ajándékát. Ezzel az ajándékkal már nem játszhatunk Istent. Milyen jó szabadon élni!

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy megszabadítottál a betegségetől, és helyette ajándékot adtál. Köszönök neked mindent, még a hibáimat is.

Mai cselekedet: A mai napon elmondom barátaimnak a múlt heti hibáimat.

Március 09.

Mindegy milyen magas volt a nagyapád, saját fejlődésed a te munkád.

/ír közmondás/

Mindnyájunknak megadatott a gyógyulás. Most már tőlünk függ, hogy mire használjuk. Van, amikor keményen dolgozunk, és gyorsan fejlődünk. Van, hogy lassabban. Mindkettő jó. Senkivel nem versenyzünk, ki lesz gyorsabb. Nem ez a fontos. A fontos az, programunkon mindig folyamatosan dolgozunk. Mindnyájan egy közösségbe tartozunk. Egy vagyunk a sok közül, de mindnyájan fontosak vagyunk. Mindenkinél másként működik a program, mert másképp tanulunk, más irodalmat olvasunk, másképp választunk barátokat, más életelveket vallunk. De mégis mind együtt gyógyulunk, mégis mindnyájan "csodák" vagyunk. Ezt a csodát próbáljuk megosztani a többiekkel, hogy ők is építhessék a saját csodájukat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts dolgoznom a fejlődésemen. Segíts, hogy olyan emberré váljak, aki csoportunknak fontos része lehet.

Mai cselekedet: A mai napon fontos személynek látom magam. Figyelmeztetem magam, hogy mások felépülése az én gyógyulásomtól is függ. Szükség van rám.

Március 10.

A kis dolgok csak kis gondokat okoznak.

/Benjamin Disraeli/

Gyógyulásunk előtt mindent úgy akartunk, ahogy megszoktuk. Azt hittük, hogy amit először próbálunk meg, annak is sikerülnie kell. A kis dolgok különösen felzaklattak. Hagytuk, hogy egész napunkat elrontsák, megengedtük, hogy a kis dolgaink elrontsák a nagy ügyeinket, nagy dolgainkat - egész életünkben. Így persze rosszkedvűen jártunk-keltünk a világban és ez azokra is rosszul hatott, akik mellettünk élték. Érdekes, hogy egyre kevesebb problémánk van, amint az elengedést megtanuljuk. Milyen szerencse, hogy nem nekünk kell minden kis dolgot felügyelni. Milyen szerencse, hogy elintéződnek az ügyek anélkül, hogy beleszólnánk. Kezdjük meglátni, hogy mi a fontos és mi nem. Egy ígéret beteljesedett: Megtanuljuk másképp kezelni a dolgokat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts meglátni, hogy mi fontos a mai napon. Segíts, hogy ne izguljak azon, ami nem fontos.

Mai cselekedet: Ha ideges vagyok, megkérdem magamtól, igazán olyan nagy ez a probléma? Ha nem tudok rajta változtatni, akkor elengedem.

Március 11.

Ha nincs eltörve, nem kell megragasztani.

/A.A. szlogen/

Gyógyulásunk előtt nem gondoltuk, hogy a rendelkezésünkre álló alkohol, vagy drog elég lenne. Minél több, annál jobb - gondoltuk. Néha felépülésünkkel ugyanígy vagyunk. Tudjuk, hogy szükségünk van a változásra, így rögtön mindenben változtatni akarunk. Azt hisszük, hogy minél jobban, minél hamarabb megváltozunk, annál jobb lesz minden. De nem változtathatunk azonnal mindenben. Ha kérjük a Felsőbb Erőt, hogy Ő irányítsa életünket, akkor lesz alkalmunk erre, eljön az az idő, hogy változzunk. Napról napra, türelemmel. Így akkor tanuljuk meg a helyes utat, amikor arra szükségünk van. Lépésről lépésre.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy azon változtatassak csak, amin javítanom kell.

Mai cselekedet: Feljegyzem, hogy mi van "eltörve", amit ma meg kell "ragasztanom".

Március 12.

A Tizenkét Lépés spirituális mozgalom, a szeretetből fakadó tetteken alapul.

/Martha Cleveland/

Lelki emberként élni, aktívnak lenni. Ez azt jelenti, hogy időt szakítok a többiekre. Azt jelenti, hogy megosztom a szeretetemet. Azt jelenti, hogy megkeresem a módját, hogyan tudom megosztani a többiekkel a szeretetemet. Azt jelenti, hogy olyan utakat keresek, amelyek jobba tehetik a világot. A Harmadik Lépés segít bennünket abban, hogy szebbé tehessük az életet. Az életünket rábíztuk a Felsőbb Erőre, engedjük, hogy törődjön velünk. Engedjük hát, hogy Ő vezesse életünket. Kérdezzük meg mindig magunkat: Amit most teszek, azt mutatja, hogy törődök vele?

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy szerető, törődő, cselekvő emberré váljak. Engedd, hogy a szívemben levő szeretet legyen a vezetőm.

Mai cselekedet: Ma jót teszek valakikkel és ez csak az én titkom lesz.

Március 13.

Isten a világot általunk szereti.

/Teréz anya/

A Harmadik Lépésben akaratumkat és életünket Istenre bízuk. Hogyan érezhetjük meg Isten szeretetét, gondviselését? A többiek által érezzük, ahogyan ők bánnak velünk. A Felsőbb Erőnk az embereken keresztül tanítja meg nekünk, hogy hogyan szeressük meg magunkat. Idővel mi is visszaadjuk ezt a szeretetet és gondoskodást másoknak. Már kedvesek is tudunk lenni, anélkül, hogy erőlködnénk. Már rá-rá mosolygunk a másokra minden ok nélkül is. Már átöleljük a másikat. Jól érezzük magunkat azzal is, aki megbántott, mert elfogadjuk.

Mai ima: Felsőbb Erő, használj engem ma arra, hogy szeretetet tudjak adni oda, ahol erre szükség van.

Mai cselekedet: A félelem sokszor visszarettent a szeretettől. Felírok három olyan dolgot, amitől félek, hogy megtörténhet, ha túlságosan szeretek. Ezt elmondom a szponzoromnak.

Március 14.

Archie nem tudja, hogy izguljon anélkül, hogy felháborodna.

/Edith Bunker/

Legtöbben olyanok vagyunk, mint Edith televíziós férje, Archie. Amikor izgulunk, felháborodunk. A problémák a fejünkre nőnek. Félni kezdtünk. Erőtlennek érezzük magunkat. Mit is mond a program, mit tegyünk amikor zaklatottak, erőtlenek vagyunk? Vizsgáljuk meg őszintén a problémát. Azután kérjük a Felsőbb Erő segítségét. Utána viseljük el a problémát csak a mai napon. Persze, hogy lesznek problémáink. Ez az élet. De túl tudjuk élni őket, mert segítséget kapunk. Nem vagyunk egyedül. Nem kell belebolondulni. Nem kell tovább súlyosbítani a bajainkat. Kedvesek is lehetünk magunkhoz, átélhetjük könnyebben is a problémát a Felsőbb Erő segítségével.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts megtennem azt, amit ma megtehetek a problémáim megoldása érdekében. Segíts, hogy ne aggódjak.

Mai cselekedet: Ha ma lesz egy gondom, akkor megteszem azt, amit csak tudok és a végeredményt rábízom a Felsőbb Erőre.

Március 15.

Soha nem szerettem senkit úgy, mint önmagam.

/Mae West/

Ez körülbelül azt jelenti, ahogy éltünk. Szerelmesek voltunk saját magunkba. Mi voltunk a középpontban. Akaratosak, önfejűek voltunk. A gyógyulásunk kihúz ebből a régi "szereplési" vágyunkból. Meg tanulunk egymásra figyelni. Meg tanulunk szeretettel közeledni a többiek felé. Ez a legjobb út ahhoz, hogy megszeressük magunkat. Ez nem jelenti azt, hogy életünket "mások által" éljük. Nem. Ez azt jelenti, hogy beengedünk másokat is az életünkbe. A gyógyulás leépíti akaratos, önfejű természetünket. Ehelyett helyet készítünk a többieknek a szívünkben.

Mai ima: Felsőbb Erő, vedd el tőlem akaratos önfejűségemet! Tudom, Te jobban tudsz bánni velem, mint én.

Mai cselekedet: Felírok három esetet, amikor akaratos makacsságom elrontotta az életem. Hogyan állok ezzel a dologgal? Rábízom a Felsőbb Erőre?

Március 16.

Minden szentnek múltja van és minden bűnözőnek jövője.

/Oscar Wilde/

Mindnyájan változunk. Tanulunk, változunk, fejlődünk. Nemrég még az alkohol, a drog volt a Felsőbb Erőnk. Esetleg volt még néhány Felsőbb Erőnk, mint a pénz, a szex, a kényszerezés, a párkapcsolat stb. De jobb későn, mint soha - most megismerhetjük az "igazi" Felsőbb Erőt. Ha mindennap keressük Őt, akkor "szentek" vagyunk. De ha a "hamisat" követjük, akkor nem.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy egy napra én is szent lehessenek, hogy rád bízam magam a mai napon.

Mai cselekedet: Hogyan változott meg a véleményem a bűnről és a szenvedélyről, mióta ismerem a Tizenkét Lépést? Megbeszélem ezt a kérdést a szponzorommal.

Március 17.

A pénz túl sokba kerül.

/Ross MacDonald/

Nagyon sok ember valóban nagyon szegény és több pénzre lenne szüksége, hogy az élete jobb legyen. De nagy bajban vagyunk, ha úgy gondoljuk, hogy a pénz megoldaná minden problémánkat. Ha ez így lenne, akkor nem lenne olyan sok boldogtalan gazdag ember. Csak gondoljuk el: egy gyógyuló barátunk beszélt egy gyűlésen a jellemhibáiról. Panaszkodott, hogy a legnagyobb jellemhibája az, hogy még mindig úgy véli, a boldogság a pénzen múlik. De hát - mint mondta - már több mint egy millió dollárja van. Ez az ember szerencsés, nem azért, mert sok pénze van, hanem mert felismerte, hogy a "pénzimádat" az egyik jellemhibája. Tudja, hogy problémája lelki eredetű. Nem a pénzre van szüksége, hanem a Felsőbb erőbe vetett hitre.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts elhinnem, hogy mindig megkapom azt, amire szükségem van. Ez szabaddá tesz, szabadon élhetek.

Mai cselekedet: Ma elolvasom az "ígéreteket".

Március 18.

Gyakorlat teszi a mestert.

/Ralph Waldo Emerson/

Sokszor elhagyjuk magunkat és semmit sem csinálunk. Miért? Járunk gyűlésekre, olvassuk az irodalmat, új barátokat próbálunk szerezni. Ez mind energiát követel és kockázatvállalást jelent. Nem. A múltban is kivontuk magunkat az életből. Most cselekvő emberekké kell válnunk. Vállaljuk a kockázatot. Olyan emberek leszünk, akik együtt lüktetnek az élettel. Gyakoroljuk a törődést magunkkal, másokkal. Lehet, hogy közben tele vagyunk panaszokkal, de mégis azt tesszük, ami a józanságunkhoz szükséges. A gyakorlattal leszünk mesterekké. Miért? Hogy megmentjük az életünket. Hogyan? Hittel és reménnyel. Bízunk abban, hogy a Felsőbb Erő és a barátaink ott lesznek mellettünk, amikor kell és ez eloszlatja félelmünket. Ahogy naponta azt gyakoroljuk, hogyan tudunk józanok maradni, úgy válunk mesterekké.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts hozzá, hogy cselekedeteimmel képezsem magam mesterré.

Mai cselekedet: Ma azon dolgozom, hogy cselekvő ember legyek. Például, szerzek egy új barátot, vagy elmegyek egy új gyűlésre.

Március 19.

Ha méregből szólsz, elmondod azt a legjobb beszéded, amit örökké sajnálni fogsz.

/Lawrence J. Peter/

Amikor még ittunk, drogoztunk, legtöbbünk forrófejű volt. Azt hittük, mindig nekünk van igazunk. Ha bebizonyították, hogy nem, akkor pokollá tettük környezetünk életét. Már mindenki tudja, hogy ilyenkor a legjobb elkerülni bennünket. A gyógyulásunk alatt nem mennek olyan simán a dolgok. Megsértődünk. Mérgesek leszünk. De már nem a méreg, a düh vezet bennünket. Dühünket, sértettségünket átadjuk a Felsőbb Erőnek. Csoportunkban is beszélhetünk arról, hogy mi tesz bennünket mérgessé, még akkor is, ha más a téma. S így a meeting végén a szobába hagyjuk az egészséget. Rájöttünk már, hogy többet ér a lelki békénk, mint, hogy kinek van igaza.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts lecsendesednem, ha mérges vagyok. Emlékeztess arra, hogy jó, ha mérges vagyok, de nem szabad ezzel másokat bántanom.

Mai cselekedet: Emlékezni akarok arra, amikor dührohamomban nagyon megbántottam valakit. De arra is, amikor a mérgem értelmesen levezettem.

Március 20.

Több barátot szerezhetsz két hónap alatt, ha érdeklődsz mások iránt, mint két év alatt, ha azt akarod, hogy te érdekelj őket.

/Dale Carnegie/

Mindig nagyon szerettünk volna jó barátokat, de szenvedélyünk minden erőnket lekötötte. Nem volt időnk senkihez közel kerülni. De most állj félre az utamból szenvedély! A program megtanított minket arra, hogy mások mennyire fontosak. Fő célunk lett, hogy segítsünk másokon. Az emberek lettek fontosak számunkra. Most már odafigyelünk a másokra. Abban segítjük őket, amit ők akarnak csinálni és nem abban, amit mi akarunk, hogy csináljanak. Segítünk az embereknek ahelyett, hogy kihasználnánk őket. A barátság most már egy újfajta út az életünkben. S a program ígéreteiből egy dolog így részünké válik.

Mai ima: Felsőbb Erő, tudasd velem, hogy azért vagyok itt, hogy ne csak magamon, de másokon is segíthessek. Másokon keresztül megtalálom önmagam.

Mai cselekedet: Ma úgy próbálok valakinek segíteni, ami az ő igényét szolgálja.

Március 21.

Minden napkelte új napot jelent.

/Anonymus/

Mint a fáknál, életünk is az új hajtásoktól függ. Többféle lehetőségünk is van arra, hogy életünkbe új eszméket, fejlődést hozzunk. Elvonulhatunk meditálásra a Tizenkét Lépésről. Tanulhatjuk a lelkeséget könyvekből, lemezekből. Járhatunk különböző lépésgyűlésekre. De lelki fejlődésünk nem csak a lépések útján alakul. Segíthetünk önkéntesen a csoportoknak. Meglátjuk mi szükséges, hogy új dolgokat hozzunk be az életünkbe. Új dolgok - ezek tartanak bennünket nyitottnak a változáshoz. Nem is annyira az a fontos, hogy mi hozza a lelki fejlődésünket, hanem az, hogy lelki életünket frissen tartsuk, folyamatosan ápoljuk.

Mai ima: A tavasz az egyik évszak a négy közül. Engedd, hogy tavasznak érezzem magam. Segítség, hogy erős legyek, de ne legyek öntelt. Segítség, hogy határozott legyek, de mégis nyitott a lelki fejlődésre.

Mai cselekedet: Ma megpróbálok valami újat tenni. Amikor tétovázok, tudom, hogy a félelem nem enged cselekedni. Felírom az új ötleteimet.

Március 22.

A fiatalság boldog, mert képessége van a szépség meglátására. Bárki, aki megőrzi ezt a képességét, fiatal marad.

/Franz Kafka/

A szenvedélyünk miatt csukott szemmel jártunk a világban. Minél hosszabban élünk betegen, annál csúnyábbnak éreztük magunkat, annál csúnyábban viselkedtünk. Az őszinteség lett az ellenségünk, a hazugság a barátunk. Most mindent újra kezdünk. Egy idő után azon fáradozunk, hogy a programban mindig fiatalok maradjunk. Józanságunk megtartásához kezdőknek kell maradnunk, egy gyermek szemével kell látnunk. Lehet, azt gondoljuk, tudjuk, hogy hogyan kell józannak maradni. Az ilyen gondolkodás nagyon veszélyes. Ehelyett arra kell gondolnunk, hogy józanságunk ajándék. Mindig nyitottnak kell maradnunk a Tizenkét Lépés szépségeire és a mai nap ajándékaira.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy örök kezdő maradjak a programban. Engedd, hogy meglássam az élet szépségeit. A szenvedélyem öreggé tett. Segíts visszakapni a fiatalságomat.

Mai cselekedet: Ma figyelem a gyermekeket. Megtanulom tőlük a gyengédséget, a szépséget, amit látnak.

Március 23.

Ha valamiben egyformák vagyunk, az az, hogy mindent akarunk, de azonnal. A remény nem követelés.

/A reményről/

Lehet, hogy túl sokat követelünk. Lehet, hogy türelmetlenek vagyunk. Lehet, hogy eddig nagyon reménytelen volt az életünk. Most pedig a remény az, amibe még akkor is bízhatunk, amikor rossz időket élünk. A remény az a tudat, hogy "ez is el fog múlni". Remény az is, hogy akárhogy félünk, tudjuk, a Felsőbb Erő mindig velünk van. A remény az, hogy tudjuk, többé már soha nem leszünk egyedül. Tudjuk, hogy az idő nekünk kedvez, ha reménykedünk. A remény feladja irányítási vágyunkat. A remény megtanít hinni önmagunkban. A remény mindaz, amit a programunk magában foglal.

Mai ima: A programban megosztjuk tapasztalatainkat, erőnket és reményünket. Köszönöm Neked, Istenem, hogy mindhármat megkaptam Tőled, hogy megoszthassam másokkal.

Mai cselekedet: Ma megosztom reményeimet a többiekkel.

Március 24.

Szeresd ellenségedet, és az örületbe kergeted.

/Eleanor Doan/

Szeresd ellenséged. Sokkal könnyebb ez nekünk. Mennyi időt és energiát emészt fel, hogy valakit gyűlöljünk! Szeresd ellenséged: azt jelenti, hogy rábizzuk magunkat a Felsőbb Erőnkre azt a személyt, akit gyűlölünk. Természetesen nagyon nehéz szeretni az ellenséget. Azt jelenti, hogy fel kell adnunk kontrollálási vágyunkat. Azt jelenti, hogy fel kell adnunk akaratunkat. Mi alkoholisták természetesen kontrollálni szeretnénk embereket, dolgokat, helyeket. Ez az amiért a programhoz fordulunk segítségért. Meg tanuljuk szeretni ellenségeinket, nem azért, mert mi valamiféle "nemes" emberek vagyunk, hanem azért, mert a gyűlölet olyan "luxus" számunkra, ami visszaeséshez vezethet!

Mai ima: Felsőbb Erő, vedd el tőlem a kontrollálási vágyamat. Vigyázz rám, a családomra s az ellenségeimre. Minden okot végy el tőlem, ami gyűlölethez vezet.

Mai cselekedet: Ma felírom az ellenségeim nevét, és utána felolvasom magamnak a Harmadik Lépést.

Március 25.

A művész, aki mindenben a tökéletességre vágyik, a semmibe ér el.

/Eugene Delacroix/

Ha tökéletességre törekszünk, az távolságot okoz közöttünk és a Felsőbb Erő Között. Ha tökéletességet akarunk, akkor emberi mivoltunkat szégyelljük. Gyógyulásunkban elfogadjuk, hogy emberek vagyunk. Arra törekszünk, hogy a legjobb emberekké váljunk, amennyire csak képesek vagyunk. Azelőtt erősnek, felsőbbrendűnek képzeltük magunkat, mint egy Isten. Isten nem csak erő. Isten a gyengédség is. Az erőt, amit a gyógyulásunkban keresünk, a gyengédség és a szeretet jelenti. Már feladtuk, hogy tökéletesek legyünk. Azokon dolgozunk, ami emberi. Azon dolgozunk, hogy megismerjük gyengéd, szerető természetünket. Azon dolgozunk, hogy megismerjük Felsőbb Erőnket. Emlékezzünk rá, hogy úgy győzünk, ha emberi tartásra és nem tökéletességre törekszünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts nekem, hogy ne tökéletes próbáljak lenni. Segíts felismerni, hogy földi halandó vagyok, nem pedig tökéletes.

Mai cselekedet: Embernek lenni, vagyis tévedni emberi dolog. Ma sorra veszem hibáimat és azt, hogy mit tanulhatok belőlük.

Március 26.

Csak csizmával a lábamon haljak meg.

/Gene Autry/

Nem nagyon szeretünk a halálra gondolni. Pedig a halál biztos, úgyhogy jobb, ha szembenézünk vele. Először azzal kell szembenézni, hogy meghalnak körülöttünk s egyszer majd a saját halálunkkal is. Legtöbben a gyors halált, "csizmával a lábunkon"-t választanánk. Félünk a betegségtől, a fájdalomtól, a tehetetlenségtől. Félünk segítséget kérni. De a program arra tanít, hogy jó, ha szükségünk van másokra. Nagyon jó, hogy szeretnek és törődnek velünk. Teljesen mindegy, hogyan halunk meg, mert hitünk a Felsőbb Erőben képessé tesz minket arra, hogy bátran szembesüljünk félelmeinkkel.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts engem, hogy teljes életet élhessek. Segíts, hogy életem kezeidbe tehessem.

Mai cselekedet: Megtehetek-e valamit, mielőtt meghalok? Megtehetem-e ma? Ha igen, akkor megteszem.

Március 27.

A siker titka: szilárdan kitartani szándékunk mellett.

/Benjamin Disraeli/

A 12 Lépéses gyűléseken nem beszélünk különböző elvonókról, nem olvasunk fel a programhoz tartozó irodalmat. Sokan kaptunk segítséget effajta úton, de ezeket nem kell összekeverni a mi Tizenkét Lépésünkkel. Tisztán kell tartanunk a programunkat, mindegy, hogy mi a legjobb módszer a gyógyulásra az elvonókon, a kórházakban, az orvosoknál vagy a legújabb könyvekben. Természetesen mindent felhasználhatunk ezekből, ami segít bennünket, de ezt ne gyűléseken tegyük. Tartsuk tisztán, tiszteletben a programunkat, mert szerte a világon hosszú évek óta programunk segíti az alkoholistákat, szenvedélybetegeket. A Lépések, a Hagyományok, a gyűlések, a szponzorság azok, amik dolgoznak, mindegy hogy mi a legújabb divat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy ott legyek és segítsek, ahol szükség van a 12 Lépéses programra.

Mai cselekedet: A mai napon segítek valakinek (szponzorságot vállalok, vagy felhívok egy újonnan jövőt).

Március 28.

Az Isten nem portás.

/Harry Emerson Fosdick/

Már nevetünk azon, hogy volt idő, amikor Istent úgy próbáltuk kezelni, mint egy portást. Utasításokat adtunk, amikor valamit akartunk tőle. Mit képzeltünk magunkról? Sokszor úgy nézett ki, hogy Isten meg is teszi, amit kértünk. Ma már tudjuk, hogy a Felsőbb Erőnk nem a szolgánk. Ahogy

dolgozunk a lépéseken, megtanuljuk, hogy nem adhatunk utasításokat az Istennek. Nem várjuk el, hogy a Felsőbb Erőnk minden pillanatban csodát tegyen. A csodák mégis jönnek. Erőt kapunk józanságunkhoz, örömeket és új célokat életünkhöz.

Mai ima: Istenem, mutasd meg, hogy hogyan segítettél rajtam, hogy én is úgy segíthessek másokon.

Mai cselekedet: A mai napon összeírom, hányszor segített a Felsőbb Erő, amikor bajban voltam.

Március 29.

Bármilyen lakozik a szívünkben, előbb-utóbb felérkezik nyelvünkre.

/Perzsa mondás/

Betegségünk alatt nem engedünk közel magunkhoz az embereket. De ha igen, akkor is legtöbbször azt meséljük el, mi nyomja a szívünket. Ami nyomta a szívünket az a szomorúság, a magány, a méreg és a reménytelenség. Akik közel állnak hozzánk hallották, mi van a szívünkben. Röviden: azzá váltunk, ami a szívünkben volt. A gyógyulásunk azt jelenti, hogy megváltoztatjuk azt, ami a szívünkben van. Kinyitjuk a szívünket az emberek, a programunk, a gyógyulásunk, a Felsőbb Erő felé. Az első három lépés az, amely erre képessé tesz minket. Az első három lépés az őszinteség lépése és azé az érzése, hogy szükségünk van másokra. Az első három lépés, hogy elengedjük mindazt, amivel szemben erőtlene vagyunk (helyek, emberek, események) és rábizzuk magunkat, életünket Isten gondjaira. Ha kíváncsiak vagyunk, hogy hol is tartunk ezekkel a lépésekkel, csak figyeljük a gyűléseken felszólalásainkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, nyisd meg a szívemet az első három lépés felé.

Mai cselekedet: A mai napon valóban odafigyelek arra, amit mondani akarok.

Március 30.

A lelkiesség... annak tudatában tenni, hogy a létezés örök harc közted és saját magad között.

/Lisa S./

Ahogy gyógyulunk, úgy válunk napról napra erősebbé. Járunk gyűlésekre, tanuljuk, hogy hogyan váljunk jobb emberré. De azért is megyünk, hogy emlékeztessük a bennünk alvó "ördögöt" a szenvedélybetegségeinkre. Az "ördög" csak arra vár, hogy figyelmünk lankadjon, hogy visszamenjünk a szenvedélyünkbe, azért, hogy újra ő irányíthasson minket. Ezért igen bölcs dolog mindent megtanulni a betegségünkről. Ezért fontos, hogy jó munkát végezzünk a Negyedik Lépés megtételekor. Amikor ezen a Lépésen dolgozunk, akkor megtanuljuk, hogy mikor beszél, gondolkodik, cselekszik, érez

helyettünk a betegségünk. A program segítségével lecsendesíthetjük az ördögöt 24 órára.

Mai ima: Felsőbb Erőm, tudom, hogy az életemért harcolok. Köszönöm neked a mai győzelmem és azt, ahogy ma az életem szabad.

Mai cselekedet: Ma beszélek valakivel a betegségemről. Tudom, minél többet beszélek róla, annál jobban alszik a bennem élő "ördög".

Március 31.

Azon a napon leszel felnőtt, amikor először tudsz nevetni magadon.

/Ethel Barrymore/

Volt olyan idő, amikor nem engedték meg senkinek - beleértve saját magunkat is -, hogy kinevessen. Tele voltunk szégyennel. Tele voltunk fájdalommal. Túl komolyan vettük a világot. Ha nevtünk, akkor is csak másokon és soha nem saját magunkon. A programban idővel visszatér a régi igazi nevetésünk. Amikor nevetünk, elfogadjuk, hogy emberek vagyunk. Embernek lenni annyit jelent, hogy hibázhatunk. Azt jelenti, hogy "felengedhetünk". Azt jelenti, hogy felnőttek vagyunk. És a felnőtté válás azt jelenti, hogy mindazzal együtt vagyunk boldogok, akik mi magunk vagyunk, még azzal az énünkkel is, amelyik különös, vagy vicces. Ha nem tudunk magunkon nevetni, kizárjuk magunkat a világból. Ha kizárunk magunkból valamit, akkor nem tudunk felnőtté válni.

Mai ima: Felsőbb Erőm, Te teremtetted a nevetést. Add, hogy nevessek, hogy könnyebb legyen az életem. Segíts elfogadnom önmagam teljes egészében.

Mai cselekedet: Ma megosztom valakivel azt a vicces hibát, amit elkövettem.

Április 01.

Mélyreható és bátor erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.

/a Negyedik Lépés/

Ha lehet, megkerüljük a negyedik lépést. Elodázzuk, félretesszük. Félünk attól, hogy mit találunk magunkban, legbelül. Lehet, hogy kiderül, hiú, önző, lusta, gonosz, mérges, kekeckedő természetünk van. Félünk attól is, hogy meglátjuk, milyen csúnyán viselkedtünk magunkkal, de másokkal szemben is. Jogos volt sérelmünk és azzal vissza is éltünk. Igen, ezek a dolgok mind bennünk vannak. De bennünk vannak a hit, a szeretet, a bizalom és a remény jelei is. Szeretjük a művészetet, a zenét, a természetet, a sportot. Jogunk van a gyógyulásra is és azt ki is használjuk. A Negyedik Lépés segít megismerni belső erőinket és megtanít arra, hogy ezeket óvatosan, jó célra használjuk fel.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy a Te akaratod szerint használjam erőimet.

Mai cselekedet: Ma megfigyelem a tetteimet és a szavaimat. Megfigyelem, hogy belső erőm milyen hatással van másokra. Megbeszélem a dolgot a szponzorommal.

Április 02.

Nincs megengedve, hogy mindent tudjunk.

/Horatius/

A programban feladjuk azt a vágyunkat, hogy tökéletesek legyünk, már nem akarunk mindent tudni. Azon dolgozunk, hogy elfogadjuk jellemhibáinkat. A Negyedik és az Ötödik Lépésben megnézzük negatív és pozitív tulajdonságainkat. A Hatodik Lépésben teljesen készen állunk arra, hogy a Felsőbb Erő megszabadítson jellemhibáinktól. A Hetedik Lépésben megkérjük őt fogyatékoságaink felszámolására. Felépülésünk azt jelenti, hogy elfogadjuk, nem vagyunk tökéletesek. Egyetértünk azzal, hogy ha tökéletességre törekszünk, megakadályozzuk, hogy jók legyünk magunkhoz, a Felsőbb Erőnkhez, a többi emberhez. Ha megjártsszuk a tökéletest, akkor nem lehetünk őszinték. Azon kívül szörnyű unalmas is és mindenkire vigyázni kell.

Mai ima: Felsőbb Erőm, tudasd velem, amit ma tudnom kell. Engedd meg, hogy észrevegyem a hibáimat.

Mai cselekedet: Ma azon dolgozom, hogy rendben legyek. Nem akarok tökéletes lenni, csak rendes.

Április 03.

A pihenés az egészségünk őrző angyala.

/Melba Colgrove/

Most, hogy már józanok vagyunk, jobban érezzük magunkat, mint évekkkel ezelőtt. Sok a dolgunk, gyűlésekre járunk, meglátogatjuk barátainkat, ott a munkánk, a család, az iskola, az otthon. Éppen elég számunkra ezek fenntartása. Nagyon könnyen elfeledjük, hogy pihenni is kell. Testünknek, lelkünknek szüksége van pihenésre. Szükségünk van a rendszeres alvásra, egy olyan hétvégére, amikor lustálkodunk, lazítunk a mindennapi rohanás helyett.

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts meg odafigyelni a testemre. Emlékeztess, hogy lassítsak kicsit és pihenjek.

Mai cselekedet: Mennyit is pihentem mostanában? Alszom eleget? Mit tehetek az elkövetkező két napon azért, hogy testem, lelkem pihenessen.

Április 04.

Úgy imádkozz, hogy ne legyen neheztelés a szívedben.

/a kis piros könyv (A.A. irodalom)/

A neheztelés egyfajta méreg, amit nem nagyon akarunk átadni a Felsőbb Erőnek. Néha meg akarjuk tartani a mérgünket. Lehet, hogy "bosszúra" vágyunk, csak az a baj, hogy nagyon nehéz lelki életet élni méreggel a szívünkben. Ha őrizgetjük mérgünket, akkor az előbb-utóbb erőszakos makacssággá válik bennünk. Időnként mindnyájan mérgesek leszünk. Ez természetes. De most már a programunk segít bennünket, hogy hogyan is engedjük el mérgünket. Azt is tudjuk, hogy a felgyülemlett méreg visszavezethet minket az iváshoz, a droghoz. Ahelyett, hogy bosszút forralnánk, dolgozzunk azon, hogy hogyan is távolíthatjuk el szívünkől a mérget.

Mai ima: Ma megpróbálok neheztelés, méreg nélkül imádkozni. Istenem, neked adom a mérgességem. Engedd, hogy az igazságért dolgozzam, ne pedig a bíró szerepét játsszam.

Mai cselekedet: Ma felírom a bennem levő nehezteléseket. A mai gyűlésen "kibeszélem" magamból: ez a legjobb útja annak, hogy átadjam a mérgem a Felsőbb Erőnek.

Április 05.

Nem félek a holnaptól, mert láttam a tegnapot és szeretem a mai napot.

/Anna Frank/

Az első időkben sokat gyanakvással fogadtuk a programban talált örömeket, szépségeket. Nagyon különbözött az alkohol adta örömeiktől. Vajon igazán bízhatunk benne? Amikor elkezdtünk dolgozni a Lépéseken, megtaláltuk a belső örömet és szépséget. Ahogy fejlődünk és egyre több dolgot elengedtünk, egyre több boldogságot találtunk. Örömet találtunk magunkban, barátainkban, a Felsőbb Erőben és a körülöttünk lévőkben. Az önsajnálkozásunk is önbecsüléssé változott. Kimentünk a napfényre. Nem voltunk már reménytelenül elveszettek. Ma már tudjuk, hogy hogyan éljük át a gyötrelmeket, hogy megtalálhassuk a boldogságot.

Mai ima: Istenem engedd, hogy jobb barátja legyek saját magamnak. Engedd, hogy a Te ártatlan és bölcs szemeddel nézzem a világot.

Mai cselekedet: Ma azon dolgozom, hogy mind magamnak, mind másoknak örömteljes napot szerezzek. Ma mindenkit örömmel üdvözlök.

Április 06.

Hogy ismerd az utat előtted, kérdezd azokat, akik visszajöttek.

/kínai mondás/

Életünkben először egy új úton járunk. Nem ismerjük ezt az utat. Csak onnan tudjuk, hogy jó helyen járunk, hogy a Felsőbb Erő vezetett ide bennünket. Azokhoz fordulunk segítségért, akik előttünk járnak, akik már ismerik az utat. Megkérdezzük a szponzorunkat: Meddig tart még, hogy bűnösnek érzem magam? Milyen messze vagyok még az önszeretettől? Milyen göröngyös az út a Negyedik Lépéshez? Szükségünk van azokra az emberekre, akik előttünk járnak. Ők elmondják nekünk, hogy lassan járjunk, hiszen a Negyedik Lépés a program legszebb része. Majd valamikor, lehet, hogy éppen ma, téged is hívnak, hogy vezesd a másikat.

Mai ima: Felsőbb Erő, Te vezettél erre az útra. De másokat is erre az útra irányítottál. Engedd, hogy ők legyenek a vezetőim. Engedd, hogy vezetőim a barátaimmá váljanak.

Mai cselekedet: Ma beszélek egy olyan emberrel, aki egy-két évvel régebben van a programban, mint én. Megkérdezem tőle, hogy mi vár rám az úton.

Április 07.

Jobb meghajolni, mint eltörni.

/skót mondás/

Van idő, amikor ki kell állnunk! De sokkal többször lesz úgy, hogy engedékenynek kell lenni. Az engedékenység azt jelenti, hogy odafigyelünk a másik véleményére. Gyakran csak válaszolunk, de nem figyelünk. Az engedékenység azt jelenti, hogy emlékszünk arra, ami fontos. Sokszor makacsul bizonygatjuk, kinek van igaza. Az engedékenység azt jelenti, hogy sokkal fontosabb egy kapcsolat, mint az, hogy éppen kinek van igaza. **AZ ENGEDÉKENYSÉG AZ ELENEDÉS TESTVÉRE.** Sokszor arra van szükség, hogy elengedjük a saját akaratunkat. Ha csak a saját akaratunk szerint élünk, előbb-utóbb megtörünk. A saját akaratunk olyan, mint a legfinomabb porcelán. Nekünk pedig törhetetlen porcelánra van szükségünk, ami sokáig tart és gyakran lehet használni.

Mai ima: Felsőbb Erő, Te teremtetted a fákat. A fák egyenesen állnak, de meghajolni is tudnak, különösen, ha fiatalok még és növekednek.

Mai cselekedet: Felírok három olyan esetet, amikor jobb lett volna, ha engedékenyebb vagyok.

Április 08.

Az egyszerű recept: Tedd a legjobbat és valaki szeretni fogja.

/Dorothy Baker/

A programunk önző program. Azt mondja, ne törődjünk azzal, amit mások mondanak. Mi magunkért maradjunk józanok, nem pedig másokért. Az életünk, testünk, lelkünk forog kockán. S mi magunk tudjuk, hogy mire van szükségünk ahhoz, hogy józanok maradjunk. Ha félünk elmenni egy bulira, akkor nem megyünk el, még akkor sem, ha valaki megharagszik ránk. Ha olyan a munkánk, ami veszélyezteti a józanságunkat, akkor másik munkát szerzünk. Ha bármi és bárki veszélyezteti a józanságunkat, akkor továbbállunk, nem számít, hogy ki sértődik meg. ILYEN EGYSZERŰ! Először magunkkal kell törődnünk, mielőtt másokról gondoskodhatnánk. Ha ezt tesszük, akkor megtanuljuk, hogyan legyünk jó barátok, jó szülők, jó házastársak. Törődnünk kell magunkkal ahhoz, hogy jó kapcsolataink legyenek. Legyek önző, amikor a programról van szó? IGEN!

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy azt tegyem, ami a legjobb nekem, mindegy, hogy ki mit gondol.

Mai cselekedet: Ma emlékeztetem magam arra, hogy józannak lenni egyszerű. Nem iszom. Nem drogozom. Dolgozom a programon.

Április 09.

A legjobb dolog az életemben, hogy a jövőnk is csak napról napra jön.

/Abraham Lincoln/

Abraham Lincoln sok jót tett az USA-nak. Életét feltette CSAK A MAI NAP- ra. A jövőt szétdarabolta kézben tartható, apró napi részekre. Ugyanezt mi is megtehetjük. Tudunk a jelenben élni, ha csak a pillanatnyi, jelenlegi problémáinkra összpontosítunk. A lelkiesség akkor ébred, ha ezt tesszük. Ha a jelenben tudunk maradni, akkor van választási lehetőségünk, s így kevesebbet izgulunk a jövőn. Persze kell, hogy legyenek céljaink. A jövőnkét meg kell terveznünk. A tervek és a célkitűzések segítenek, hogy jobban bízzunk a jelenben, mint a jövőben. Amikor jól érezzük magunkat a jelen miatt, akkor nem aggódunk a jövő miatt.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy tudjak a jelenre összpontosítani. Engedd, hogy a jelenre fordítsam energiámat. Engedd, hogy életem CSAK A MAI NAP élhessem.

Mai cselekedet: Amikor rajtakapom magam azon, hogy gondolataimban megint a jövőben kalandozom, szépen visszahozom magam a jelenbe.

Április 10.

Azt nem tudod elkerülni, hogy ne pottyantson rád egy madár, de azt igen, hogy fészket ne rakjon a fejedre.

/kínai mondás/

Az élet tele van érzésekkel. Lehetünk boldogok, szomorúak, rémültek, mérgesek. Ezek amilyen gyorsan jönnek, olyan gyorsan el is múlhatnak. De van, amikor nem akarjuk őket elengedni. Mint szenvedélybetegek, természetünké vált, hogy ne engedjük el érzéseinket, különösen akkor, ha nagyon fájdalmasak voltak. Engedtük, hogy a fejünkre fészkeljenek. Az érzéseink ürügyként szolgáltak, hogy még többet ihassunk, drogozhassunk. Most már azt tanuljuk, hogyan tartsuk, őrizzük meg a jó érzéseket. Eldobjuk a madárürüléket, de helyette szívesen látjuk a boldogság madarát.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy "madárleső" legyek. Segíts, hogy tanuljak az érzéseimből. Segíts, hogy el tudjam engedni a rossz dolgokat, hogy boldog lehessenek.

Mai cselekedet: Ha úgy érzem, hogy el kell engednem a mérgemet, a szomorúságomat, amihez már olyan régen ragaszkodom, akkor segítséget kérek ehhez a szponzoromtól, egy barátomtól, egy hívő embertől.

Április 11.

A bolondok hamis szégyenükkel takarják nyílt sebeiket.

/Horatius/

Nagyon sokunkat úgy neveltek, hogy ne mutassuk ki fájdalmunkat, viselkedjünk úgy, mintha minden rendben lenne. Kellett valamit keresni, ami segített ebbe. Megtaláltuk az alkoholt és a drogot. De a fájdalom mindig visszatért. Szégyelltük, hogy nekünk valami fáj. Azt hittük, mi vagyunk az egyetlenek, akik így szenvednek. És ami a legrosszabb: azt hittük, rosszak vagyunk, ha fájdalmat érzünk. A programunk az őszinteség programja. Ahogy éljük az életet, jönnek a bajok, jönnek a problémák és a fájdalmak. Már nem próbáljuk meg ezeket álcázni, letagadni. Ha lenyomjuk a fájdalmunkat, akkor nem gyógyulhatunk meg. Meghallgatjuk a másik ember fájdalmát, mert ő is meghallgatja miénket. Ez a gyógyulás útja.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy őszinte legyek a fájdalommal szemben. Segíts meglátni, hogy fájdalmam nem jellembéli, hanem része az életemnek.

Mai cselekedet: Megosztom fájdalmam egy barátommal, egy családtagommal, a csoportommal vagy a szponzorommal. Megkérem őket, hogy ugyanezt tegyék meg ők is velem. Elhiszem, hogy a fájdalom is hozzátartozik az élethez.

Április 12.

Élet, szeretlek téged, s minden csodálatos.

/Paul Simon/

A Tizenkét Lépésen dolgozni többet jelent, mint pusztán csak felépülni az alkoholizmusból, drogozásból. Azt is megtanuljuk, hogyan örülünk az életnek. A betegségünk csaknem a halálba taszított. Haldoklott a testünk, a lelkünk. Most a lelkünk felébredt, életre kelt. Jobban érezzük magunkat, mint valaha. Az érzéseink is visszatértek. Érezzük a reményt és a hitet, a szeretetet és az örömet, sőt még a félelmet és a fájdalmat is. Észrevesszük a napsütést, de látjuk a borút is. Tudjuk, hogy az életnek mindkettőre szüksége van. Napsütés és eső, öröm és fájdalom. Ez az élet. És mi élünk!

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy el tudjam engedni a félelmeimet és örüljek az életnek. Nemigen tudtam, hogyan kell örülni az életnek, de Te megtaníthatod. Neked köszönhetem az életem, ezért kérek, taníts meg arra, hogy szeretetd fényében szabadon élhessek.

Mai cselekedet: Ma felírok három olyan dolgot, ami hasonló a napsütés öröméhez.

Április 13.

Nincs olyan munka, ami lealacsonyít.

/Talmud/

A munka jót tesz a szívünknek. A munka nemesíti lelkünket. Eltereli a figyelmünket, hogy ne mindig csak magunkkal foglalkozzunk. Nem csak az a munka, amikor valamilyen állásban dolgozunk, hanem az is, ha fát ültetünk, segítünk egy barátunknak. Természetesen az is munka, ha a programon dolgozunk. Reméljük, hogy ez a munka a szeretet munkája. Bajba keveredhetünk, ha túl sok idő áll rendelkezésünkre. Hamarosan veszélyes kalandokba, önsajnálkozásba kerülhetünk. Vagy elkezdünk unatkozni. De ez rajtunk múlik. Soha nem fogunk unatkozni, ha megkérdezzük magunktól: Hogyan is tudnék ma valakinek segíteni? Amikor a válasz cselekedetté válik, az unalom elrepül.

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts meg arra, hogy bölcsen használjam fel az időmet. Segíts megtalálnom az egyensúlyt a munka és a pihenés között.

Mai cselekedet: Ma felírok öt olyan munkát, ami közelebb visz a Felsőbb Erőhöz. Olyan embereket és elfoglaltságot keresek, ami pozitív dolgokkal tölti ki időmet.

Április 14.

Az is elég, ha egy ember számára értékes vagyok.

/Hugh Prather/

Gyógyulásunk alatt sokszor úgy érezzük, hogy nem vagyunk "elegek". Semmibe vesszük magunkat. Lehet, hogy ez még a "másnapos" szégyen, amit a régi másnaposságból, vagy a gyerekkorunkból hoztunk. Pedig "elegek" vagyunk. Értékesek vagyunk. Mindnyájunk józanságára szükség van. Szükségünk van a másokra, hogy emlékeztessenek bennünket a pokoli napokra. Könnyem elfeledjük, hogy milyen is volt a pokol, ha nem mondjuk el a sztorinkat, ami emlékeztet. Amikor úgy érezzük, nem akarunk tovább józanok maradni önmagunkért, akkor maradjunk azok a barátainkért, testvéreinkért. Szükségük van ránk. Mi jelentjük az ő józanodásukat, mint ahogyan ők a miénket. Lehet, hogy vannak olyan napok, amikor mi magunk nem érzünk hálát józanságunkért, de a barátaink örülnek neki. Ők megköszönik nekünk a józanságunkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, a Te akaratoddal, nem az enyémmel.

Mai cselekedet: Ma megállok egy percre és azokra az emberekre gondolok, akiknek örülök. Ezt meg is mondom nekik.

Április 15.

Elveszett az a nap, amelyiken nem nevettem.

/francia mondás/

Hosszú ideig nem tudtunk igazán nevetni. Nagyon meglepő, ha belegondolunk, milyen sokáig megvöltünk nevetés nélkül. Majdnem el is felejtettük, hogy milyen jó érzés. Hálásak vagyunk, hogy újra nevethetünk. Most már minden nap könnyebb. Most már kezdjük érezni, mennyi alkoholt, drogot nyomtunk le a félelmünkkel, fájdalomunkkal, mérgünkkel együtt. Most, hogy józanodunk, érezzük, hogyan jön fel a lenyomott fájdalom, méreg, félelem. De jön felfelé az öröm, a boldogság, a hála és a jókedv is. A józanságunk kezdetén "átdogozzuk" magunkat a fájdalmas érzéseken, de ahogy a programban fejlődünk, egyre több boldog érzés, boldog idő jut a számunkra.

Mai ima: Felsőbb Erő, mutasd meg a mai örömet, és ne hagyd, hogy elmulasszam a mai nevetésemet.

Mai cselekedet: Ma jókedvű leszek és legalább három embert megnevettetek.

Április 16,

Földi ember nem adhat utasítást szeretetre.

/George Sand/

Ha azt próbáljuk kieroszakolni, hogy a másik szeressen bennünket, az azt jelenti, hogy kontrollálni akarjuk (a kontrollálás egyenlő a zsarolással). A másikat kontrollálni nagyon veszélyes "drog" a számunkra. Emlékezzünk csak: erőtlenek vagyunk, senkit és semmit nem tudunk irányítani. Nem utasíthatunk senkit, hogy szeressen bennünket. Csak a Felsőbb Erőnek van erre hatalma, nekünk nem. De hát akkor mit tehetünk? Bízunk rá magunkat a Felsőbb Erőre és maradjunk egyedül. Ez persze így nagyon ijesztő. De az az igazság, hogy nem mindenki szeret még bennünket. De ha őszinték vagyunk abban, hogy KIK VAGYUNK, azt a többiek értékelni fogják. Mi is jobban fogjuk szeretni magunkat. Így egyre jobb esélyünk van másokat szeretni és szeretve lenni.

Mai ima: Ma azért imádkozom, hogy megszabaduljak a kontrollálás vágyától, az akaratosságomtól.

Mai cselekedet: Ma felírok öt olyan dolgot, amit akaratosságom, kontrollálásom okozott.

Április 17.

Mi úgy csináljuk a forradalmat, hogy átéljük.

/Jerry Rubin/

A világ tele van rossz dolgokkal. Bántás, erőszak, hajléktalanság, éhezés, szmog, stb. A régi időkben, amikor hallottuk, mennyi baj van a világban, úgy intéztünk mindent, hogy jól berúgjunk. Most egy új módszerünk van arra, hogy változtassunk a világon. Csak 24 órára gondos, felelős emberekké akarunk válni. A program tanításait beépítjük mindennapi életünkbe. Kedvesebbek lettünk. Őszintébbek. Kiálltunk magunkért és másokért, akik a segítségünket kérik. Mi lenne, ha az egész világ dolgozna a Lépéseken! Milyen gyönyörű lenne a világ!

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts ma azon dolgoznom, hogy a világ egy kicsit jobb hely legyen.

Mai cselekedet: Hogyan használhatom a programot arra, hogy a világ egy kicsit jobb hely legyen? Ne felejtsük először a saját életünket megvizsgálni.

Április 18.

Mindenkivel türelmesnek kell lennünk, de elsősorban saját magunkkal.

/Szent Ferenc/

Hogyan kezeljük önmagunkat? Hogyan beszéljünk magunkhoz? Kedves, barátságos hangon? Nem tudunk kedvesek lenni, másokat szeretni, amíg nem

tanulunk meg magunkhoz kedvesek lenni és önmagunkat szeretni. Ahhoz, hogy így éljünk, meg kell adni magunknak a türelem ajándékát. Gyakoroljuk a türelmet önmagunkkal naponta. Gyakoroljuk, hogy kedves, szeretetteljes hangon beszéljünk saját magunkhoz. Így idővel ez lesz a mindennapi hangunk. Olyan szeretetteljes hangunk legyen magunk felé, mint egy szülőnek, aki most segíti át gyermekét első megpróbáltatásán. A Felsőbb Erőnk nagyon szeret és türelmes hozzánk. Adjunk magunknak mi is ugyanilyen ajándékot.

Mai ima: Felsőbb Erő, imádkozom, hogy úgy törődjek magammal, ahogy Te törödsz velem.

Mai cselekedet: Megfigyelem, hogyan beszélek magamhoz. Gyakorolni fogom a türelmet, kedvességet magam és mások felé.

Április 19.

Köszönet a névtelen áldásokért, amelyek már útban vannak felénk.

/zsoltár/

Jó dolgok történnek velünk. Józanok vagyunk. Tisztán tudunk gondolkodni. Azáltal is látjuk a fejlődésünket, ahogy a problémáinkat kezeljük. Szeretteink vannak. Reményeink vannak. Kezdjük megszeretni magunkat. Kezdünk ennek örülni. A félelmünk is zsugorodik. Ma már kezdünk hinni az új életutunkban. Az új életünk sok jó dolgot hoz nekünk. Hozza áldását mindennap. Már kezdjük elfogadni, de még mindig meg vagyunk lepődve azon, hogy milyen jó az élet. Milyen nagy különbség, ha összehasonlítjuk a mostani életünket kezdő önmagunkkal.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm a sok áldást, amit küldesz nekem. Bármit is hozzon a mai nap, köszönöm neked.

Mai cselekedet: Egyik módja, hogy megköszönjem, amit kapok, hogy megosztom másokkal. Hogyan oszthatom meg ma a gyógyulásom örömeit?

Április 20.

Óriási gátja a boldogságnak, hogy mindig többet akarunk belőle.

/Fontenelle/

Betegségünket gyakran hívják "mindig többre vágyó" betegségnek is. Az ivással belehajszoljuk magunkat a "végtelenbe". Ha egy jó volt, akkor kettő még jobb, még gyönyörűbb. Nem láttuk meg, hogy el vagyunk veszve, mert nem volt hitünk. Ma is előfordul, hogy többre vágyunk. Nagyon oda kell figyelni ezekre a vágyakra. Amikor tele vagyunk vágyakkal, lehet, hogy a Felsőbb Erő próbálja mondani nekünk, hogyha van hitünk, gondoskodik

rólunk. Lehet, hogy ez az egyetlen dolog, amiből valóban "többre" van szükségünk.

Mai ima: Imádkozom, hogy vágyaim valóban spirituális vágyak legyenek. Imádkozom, hogy inkább a Felsőbb Erőhöz tudjak fordulni, mint az alkoholhoz, droghoz.

Mai cselekedet: Ma végiggondolom, mi mindent köszönhetek gyógyulásomnak. Megosztom ezt a barátaimmal.

Április 21.

Az A.A. program legfontosabb része, hogy teljesen őszintén átadjuk Istennek ivási és drogos problémáinkat.

/24 órás kis könyvből (március 1.)/

Nem mi kezeljük az ivási, drogos problémánkat. Nem mi intézzük ezeket a problémákat. Rábízzuk a saját értelmezésünk szerinti Isten gondjaira. Ezt nagyon világosan meg kell értenünk. Nem tudjuk kezelni ivási, drogos problémáinkat! A Felsőbb Erő tart józanul bennünket a lépéseken, a közösségen, a programon keresztül. A mi munkánk a ráhagyatkozás. Ezt tesszük, mint józan emberek.

Mai ima: Felsőbb Erő, én már nem tudok inni, drogozni. Rád bízom ezt a problémát. Szabadíts meg az ivás, drogozás kényszerétől.

Mai cselekedet: Tudom, hogy nem tudok inni, drogozni, de azt is tudom, hogy ezt a problémát a Felsőbb Erő megoldja.

Április 22.

Azon az úton találod meg sorsodat, amelyiket nagyon ki akartál kerülni.

/francia közmondás/

Soha nem gondoltuk volna, hogy egy gyógyulási programba kötünk ki. Pedig már évek óta dolgoztunk rajta. Lehet, hogy már akkor a gyógyulás volt a sorsunk, amikor megittuk az első italt. Körülöttünk már mindenki látta "mi van megírva", csak mi nem láttuk. Nagyon el voltunk foglalva a fájdalom kikerülésével. Az alkohol, a drog túlzott használata is egyfajta lelki út keresése. Azt kerestük, amit végül a Programban találtunk meg. Isten hozta a gyógyulásunkat, szívesen látjuk, lelkünk otthonra talált.

Mai ima: Felsőbb Erő, elvesztem, mert azt hittem, hogy tudom az utat a jó élethez. De most már Te vezess. Köszönöm, hogy a helyes útra tereltél.

Mai cselekedet: Ma gondolkodom rajta, hogy miért lett az én sorsom a gyógyulás. Listát készítek, hogy miért hiszek sorsomban.

Április 23.

Amikor az emberek beszélnek, hallgassuk őket figyelmesen. A legtöbb ember soha nem figyel oda.

/Ernest Hamyngway/

Nagyon nehéz teljesen odafigyelni. Sokszor figyelünk ugyan, de mégis magunkban ilyenképpen gondolkodunk: "hogyan is értsem, amit mondott", "hozzá tudok valamit tenni ehhez?". Sokszor félelem is van bennünk, azért nem figyelünk. Félünk, hogy rosszat mondunk. Félünk, hogy ostobaságnak hangzik, amit mondunk. A jó hallgatók a gyűlésen tudják, hogy hogyan kell ezt elengedni. Tudják, mert elengedik a félelmüket. Odafigyelnek a másokra. Néha egy-egy percre figyelünk. Néha nem értünk egyet azzal, amit a felszólaló mond. Mégis bátorítjuk őket. Igazi ajándék, ha oda tudunk figyelni a másokra.

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts meg jobban odafigyelni.

Mai cselekedet: Ma teljesen odafigyelek arra, amit a másik mond.

Április 24.

A legnagyobb dolog az életben azt megtanulni, hogy melyik hidat kell felégetni és melyiken átmenni.

/David Russel/

Egy nagy elhatározás olyan, mint áthaladni a "hídon". Sokszor ezek az elhatározások megváltoztatják az életünket. Azt is tudjuk, visszafordulni már nem lehet, ezért nagyon óvatosnak kell lennünk, amikor elhatározzuk, hogy felégetjük a hidat magunk mögött. Amikor választásról van szó, nem akarunk méregből, vagy irigységből választani. Lassan, óvatosan a program segítségével készen vagyunk a bölcs elhatározásra, majd a választásra.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy azon a hídon menjek keresztül, amelyik az enyém.

Mai cselekedet: Mit is akarok én az életemtől? Milyen elhatározásokat kell tennem ez ügyben?

Április 25.

Soha nem késő felnőni.

/Shirley Conran/

Sokan hosszú éveket fektettünk abba, hogy ne legyünk felnőttek. Mint a gyermekek, csak figyeltük a felnőtteket körülöttünk. Nem nagyon néztek ki boldogoknak. "Nagyon nehéz lesz az élet, amikor felnövünk?" kérdeztük tétovázva. Nem, az élet nem olyan nehéz. Nagyon sok szép és jó dolog van benn, amiért érdemes felnőni. Kezünkbe vesszük életünket. Meg tanulunk felelősök lenni önmagunkért. Megtanuljuk megosztani az érzéseinket a barátainkkal. Felépítünk magunk körül egy olyan életet, ahol biztonságban érezhetjük magunkat. Ahol nem félünk őszintén beszélni magunkról. Megtanuljuk, hogyan kell elengedve szeretni, szabad választással.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy felnőjek és hálás felnőtté váljak.

Mai cselekedet: Vannak boldog felnőttek is. Én is keresek egyet, aki a szponzorom lesz.

Április 26.

Túl sok ember elmulasztja az ezüst bélést, mert vár az aranyra.

/Maurice Setter/

Az ezüst is ragyog olyan szépen, mint az arany, de ezt gyakran elfelejtjük. Nagyon sok esetben rohanó életünk elfeledteti velünk, hogy a jelenben maradjunk. Nagyon "sietni", nagyon "akarni", nagyon "erőszakolni", könnyen válhat jellemhibánkká. Vigyázzunk, ez is egy menekülés. A hála. Gyógyulásunkban kulcskérdés a hála - hálásnak lenni, nemcsak azért, mert visszanyerjük önbecsülésünket, nemcsak azért, mert találunk egy Felsőbb erőt, hanem a percekért. Hogy újra élhetünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy életben vagyok. Engedd, hogy minden percnek örüljek.

Mai cselekedet: Felírok tíz olyan ajándékot, amit a gyógyulásomban kaptam és hálás vagyok érte.

Április 27.

Rá kellett jönnöm, hogy azért érzem reménytelennek a helyzetem, mert elvesztettem a szabad választás lehetőségét.

/egy A.A. tag/

Ahogy dolgozunk a Negyedik Lépésen, egyre tisztábban látjuk magunkat. Látjuk, hogy hogyan fordulunk önmagunk ellen. De most legtöbbször hallunk egy belső hangot, ami figyelmeztet: "Biztos, hogy ki akarod ezt mondani?", vagy "Biztos, hogy ezt akarod tenni?". Utána elgondolkozunk: tehetjük a dolgainkat a régi módszer szerint, de választhatunk egy új utat is. Egyik énünk még mindig azt szeretné, ha a dolgainkat a régi, beteges módon csinálnánk. Ez természetes. De napról napra erősödünk, szívünk, lelkünk az új utat akarja, ahol becsületesek lehetünk, szerethetünk. Sokszor nem tudjuk hogyan. De már szabadon választhatunk. Segítséget kérhetünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy meghalljam a kis hangokat, amik figyelmeztetnek, hogy szabadon választhatok.

Mai cselekedet: Ma szabadon választhatok a régi, vagy az új út között.

Április 28.

Ha nem fogadom el hibáimat, természetesen nem fogadhatom el előnyeimet sem.

/Hugh Prather/

A gyógyulásunk előtt csak homályos képünk volt önmagunkról. Nem láthattuk meg a jót, hiszen nem mertünk közelre menni. A Negyedik Lépés segít ahhoz, hogy közelebb kerülhessünk önmagunkhoz. Felismerjük a hibáinkat, de a jó tulajdonságainkat is. Nem minden tetszik, amit látunk. De addig, amíg nem fogadjuk el önmagunkat olyannak, amilyenek vagyunk, ezen nem változtathatunk. Csak ha felismertünk mindent és elfogadtunk mindent, akkor vagyunk készen a változtatásokra.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts meglátnom magamban a jót. Segíts, hogy szeressem magam.

Mai cselekedet: Ma felírok négy rossz és négy jó tulajdonságomat. Kész vagyok arra, hogy a Felsőbb Erő megszabadítson a jellembeli hiányosságaimtól?

Április 29.

Olyan ártatlan vagyok, mint az üzött szajha.

/Tallulah Bankhead/

A Lépések tele vannak ismeretlen szavakkal, mint például: karakterhibáink, hibáink lényege, emberek, akiket megbántottunk, amikor helytelenül jártunk el, stb. A Lépések segítenek abban, hogy teljesen el tudjuk

magunkat fogadni, olyannak, amilyenek vagyunk. A Program azt kéri tőlünk, hogy ezt osszuk meg a többiekkel. Így gyógyulunk. Elég nehéz a hibáinkról beszélni, de muszáj. Így fejlődünk. Ne felejtsük el, hogy mindenkinek vannak hibái. Néha zavarba jövünk. Mégis, amikor elmondhatjuk hibáinkat, utána már kevesebb szégyent hordozunk magunkban.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts elfogadni magam annak, aki vagyok, mint ahogy Te is elfogadsz és olyannak szeretsz, amilyen vagyok. Segíts és adj bátorságot, hogy meg tudjam osztani titkaimat.

Mai cselekedet: A mai napon átnézem a Negyedik Lépésem. Ha még nem kezdtem hozzá, akkor ma neki látok.

Április 30.

Ha szeretnél valamilyenné válni, az azt jelenti, hogy valóban nagyon akarhatod.

/Andy Warhol/

Volt idő, amikor alkoholhoz, droghoz menekültünk magunk elöl. Az alkohol azt ígérte, jobb lesz az életünk, de amit igazán adott, az az, hogy egyre jobban gyűlöltük magunkat. Próbáltunk mi szeretni, de nem tudtunk. Mi is az, amit igazán szeretnénk? Mibe fektessük energiánkat? Gyereknevelésbe? Művészetbe? Segítsünk a szenvedélybetegeken? Olyan sok helyen lenne szükség a szeretetünkre. Olyan sok minden csinálhatunk életünkben. De addig is, amíg eldöntjük mik leszünk, legyünk olyan emberek, akik szavahihetőek, legyünk olyan emberek, akik megbízhatóak. Legyünk olyanok, akiket lehet szeretni, mert szerethetőek.

Mai ima: Felsőbb Erőm, add, hogy a leltárom segítségével megismerjem önmagam. Tisztán szeretném látni a tehetségemet, az értékeimet, a szeretetemet, hogy őszintén tudjam használni mindezt, a Te akaratod szerint.

Mai cselekedet: Ma elgondolkozom azon, hogy mit is szeretek a legjobban csinálni.

Május 1.

Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink igazi természetét.

/az Ötödik Lépés/

Az Ötödik Lépés ijesztő lehet számunkra. Hibáinkat már listába foglaltuk a Negyedik Lépésben, most elmondjuk Istennek, magunknak és egy másik személynek. Lehet, hogy egy könnyebb, kedvezőbb utat keresnénk, de az Ötödik Lépés STOP-ja megállít bennünket. Megosztjuk hibáink lényegét.

MIÉRT? Azért, hogy levegyük a terhet magunkról. Teljesen megosztjuk múltunk hibáit, hogy újra beletartozhassunk. Gyógyulunk! Megbocsátunk önmagunknak, másoknak. Alázatosak leszünk. Amikor megosztjuk az ötödik lépésünket, ne fogjunk vissza semmilyen titkot. Kérdemeltük azt a békét, amit az Ötödik lépés elhoz számunkra.

Mai ima: Felsőbb Erő, adj erőt, bátorságot, hogy elmondjak mindent magamról. Adj erőt, hogy beismerjem milyen helytelen módon cselekedtem.

Mai cselekedet: Az Ötödik Lépés tanított meg arra, hogy milyen fontos megosztani az érzéseimet. Ma találok valakit, akivel őszinte leszek.

Május 2.

A boldogság nem cél, hanem melléktermék.

/Eleanor Roosevelt/

Mindnyájan boldogok akarunk lenni. Nem tudjuk hogyan. Nem vagyunk benne biztosak, mi is a boldogság. Fájdalmaink árán megtanultuk, hogy amit akartunk, nem tett bennünket boldoggá. Most azt tanuljuk, hogy a boldogság akkor jön, ha azt az életet éljük, amit a Felsőbb erő kijelöl a számunkra. Amikor a legjobbat tesszük. Amikor igaz barátok vagyunk. Inkább teremtjük a boldogságot, mint keressük. Sokszor nem is tudjuk, mikor vagyunk boldogok. El vagyunk foglalva a programmal, a barátokkal, a családdal. Szükséges, hogy tudjuk, hogy amikor azt tesszük, amit tennünk kell: az a boldogság.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy érezzem a boldogságom, amikor jól cselekszem. Te jobban tudod mint én, hogy mi tesz engem boldoggá.

Mai cselekedet: Ma elgondolkozom azon, melyik része a programnak, ami leginkább boldoggá tesz. Ma ezekre gondolok.

Május 3.

Amikor odafigyeltem hibáimra, fejlődtem.

/Hugh Prather/

Mindenki követ el hibákat. Ezt tudjuk. El is fogadjuk. Akkor miért olyan nehéz bevallani a sajátunkat? Azt hisszük, hogy nekünk tökéletesnek kell lenni. Nagyon nehéz a hibáinkat meglátni, pedig a hiba a legjobb tanító. A 12 Lépéses programunk segít bennünket, hogy fejlődjünk hibáink által. A Negyedik Lépésben legnagyobb munkánk a hibáink gondolata, az Ötödik Lépésben már feltárjuk hibáinkat Istennek, magunknak és egy másik személynek. Tanulunk,

fejlődünk, egész emberekké válunk, ha megismerjük hibáinkat. A gyógyulás ajándéka az, amikor tanulunk hibáinkból.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts úgy meglátni hibáimat, mint lehetőséget. Lehetőséget, hogy jobban megismerjem magam.

Mai cselekedet: Ma beszélgetek barátommal arról, hogy mit tanultam hibáimból. Ma kevésbé szégyellem magam.

Május 4.

Én vagyok a legjobb.

/Muhamed Ali (nehézsúlyú bokszoló)/

Hinnünk kell magunkban. Józanok vagyunk. Őszinték. Megbízhatóak. A Felsőbb Erőnek ezt mindennap meg is köszönjük. De kell, hogy magunk hitelességét is dicsérjük. Dolgozunk a programban. A tőlünk telhető legjobban intézzük életünket. Amíg kérjük a Felsőbb Erőt, hogy rajtunk keresztül dolgozzon, addig mi is a "legjobbak" vagyunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy egészséges büszkeséggel nézzem végig változásaimat.

Mai cselekedet: Ma beszélgetek a szponzorommal a büszkeségről. Mire kell vigyáznom, mi a hamis büszkeség, mi az egészséges büszkeség.

Május 5.

A megbocsátás a legnagyobb erő, a megbocsátás meggyógyít minden betegséget.

/Catherine Ponder/

Megbocsátóak lettünk, hogy meggyógyulhassunk. Megbocsátani annyit jelent, hogy nem vágyunk bosszúra. Megbocsátás annyit jelent, hogy elengedjük önfejű erőszakosságunkat. A méreg, a gyűlölet olyan önfejű erőszak, hogy az összes helyet elfoglalja a szívünkben. De azért egy halk belső hang sűg és meg akar bocsátani. Ahogy nekünk megbocsátottak, nekünk is meg kell bocsátani. Amikor megbocsátunk, odaadjuk az önfejűségünket a Felsőbb Erőnek. Amikor megbocsátunk, helyet csinálunk a szívünkben a szeretetnek, a Felsőbb Erőnek. Azzal, hogy elengedjük a mérget, a gyűlöletünket, lehetővé tesszük a belső hangnak, hogy hangosabban sűgjon. Ez az, ahogy gyógyulunk! Ezért olyan fontos nekünk a megbocsátás.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts elengednem önfejűségemet. Segíts, hogy meg tudjak bocsátani az embereknek.

Mai cselekedet: Ma listát készítek mérgemről, gyűlöletemről. Megvizsgálom, ezek hogyan állnak az utamban. Imádkozom, hogy elengedjem őket.

Május 6.

Bárki, aki követi a középutat, annak neve "bölcesség".

/Maimonides (spanyol filozófus 1135-1204)/

Programunk legnagyobb bölcessége abban rejlik, hogy tanít bennünket, hogyan éljünk a középuton. Tanuljuk, hogyan számoljunk, hogyan vegyünk levegőt, hogyan gondolkozzunk, mielőtt cselekszünk. Kérdezzük magunkat, - Mi a megoldás erre? És keressük a dolgok egyszerű oldalait. A cselekedeteink árulják el, kik vagyunk. Odafigyelünk cselekedeteinkre és gondolkozunk rajtuk. Ez az odafigyelés és gondolkozás időt vesz igénybe. Ez lelassít bennünket. Ez jó nekünk, időt ad arra, hogy beszéljünk a Felsőbb Erővel. Tulajdonképpen azt akarjuk, hogy cselekedeteink új átértékelésből jöjjenek, amit a Felsőbb Erő ad nekünk. Idővel érzéseinkben és cselekedeteinkben bölcsebbek leszünk. A program bölcessége életünké válik.

Mai ima: Imádkozom, hogy a helyes középuton éljek. Felsőbb Erő, taníts meg lelassulni, gondolkozni, bölcsnek lenni.

Mai cselekedet: Ma félrevonulok egyedül, csendben meditálok. Ma belső hangokra hallgatok.

Május 7.

Úgy élj, hogy ne szégyelld eladni a családi papagájod a falu pletykásának.

/Will Rogers/

A titkaink tartanak betegen bennünket. Az ivási időkben nagyon sok olyan dolgot tettünk, amire nem vagyunk büszkék. Egy titkos világunk volt, ahol szégyenben éltünk. A viselkedéseink, titkaink tartottak csapdában. Szégyenben éltünk. Betegségünk jele a szégyen. A gyógyulás felkínálja a szabadulást titkos világunkból. Csoportunkban megosztjuk titkainkat, így elvesztik erejüket, amivel eddig fogva tartottak bennünket. Lehet, ezek a "szégyen-erők" azt hiszik, nem merjük titkainkat kibeszélni. Pedig nem így van. Amikor az Ötödik Lépésben megosztjuk a titkainkat, elveszítik erejüket. Egy újfajta életet élünk és nem szégyellünk erről beszélni. Amikor a szégyen kiköltözik a szívünkéből, egy egészséges büszkeség költözik a helyébe. Ma már tudjuk, hogy jó emberek vagyunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy nyílt, őszinte életet élhessek.

Mai cselekedet: Van olyan titkom, ami utamban van? Kell egy újabb Ötödik Lépést tennem?

Május 8.

Az egyetlen módon lehet elmondani az igazat - a szeretet hangján.

/Thoreau/

A gyógyulás az igazságra tanít bennünket. Őszintén kell élnünk, ha életben akarunk maradni. Meg kell tanulnunk odafigyelve beszélni, gyengéden magunk és mások felé. Az őszinteség azt jelenti, hogy egyenesen, igazságosan beszélünk. Őszinteség és szeretet azt jelenti, hogy tanuljuk a törődés útját, amikor beszélünk, ahogyan beszélünk. Segítünk a másoknak, ha őszintén elmondjuk, mit érzünk, mit gondolunk, de csak, ha szeretettel tesszük ezt. Nagyon óvatosnak kell lennünk, amikor beszélünk. Igazat beszélni olyan, mint egy nagyon éles kést használni. Lehet hasznosan is, de sebet okozni is lehet vele. Soha ne használjuk a szavakat meggondolatlanul, nehogy megsértsünk valakit.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts megtalálni saját igazamat. Segíts igazat beszélni másoknak is szeretettel.

Mai cselekedet: Listát készítek, amikor őszinte voltam valakihez, de megsértettem. Nem szeretettel mondtam az igazat. Készítek arról is, amikor szeretettel mondtam az igazat.

Május 9.

Minél tovább élek, annál szebb az élet.

/Frank Lloyd Wright/

Amíg ittunk, drogoztunk, közülünk soknak istenverés volt az élet. Ahogy betegségünk előrehaladt, egyre csúnyább lett minden. Egyre messzebbre kerültünk szeretteinktől, barátainktól. A gyógyulásunk napról-napra egyre jobban kinyitja a szemünket, meglátjuk a szépet a világban. Meglátjuk azt is, hogy életünk a gyógyulás előtt nem élet volt, hanem haldoklás. Gyógyulásunkban már újra tudunk örülni, ha átölelhetünk egy kisgyereket, vagy ha látjuk a napfelkeltét. Ez a boldogság azért történik velünk, mert olyan embereket választottunk, akiknek megadatott, hogy újra élhettek második életüket. Egyszer majdnem elvesztettük a legfontosabbat. Egyszer majdnem

elvesztettük az életünket. Most az új életünk különlegesen értékes speciális lett.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm a második életem lehetőségeit. Köszönöm, hogy kinyitottad a szemem és a szívem. Engedd, hogy nyitva tartsam őket.

Mai cselekedet: Ma összeírom mindazt, ami gyönyörű.

Május 10.

Ahogy öregszen, egyre kevesebbet figyelem, mit mondanak az emberek, inkább azt figyelem, hogy mit cselekszenek.

/Andrew Carnegie/

Ne csak beszéljünk róla, de tegyünk is valamit életünkért. Ez nagyon fontos. Amikor még aktívan betegek voltunk ittunk, vagy drogoztunk, csak beszéltünk arról, hogy mit is szerettünk volna csinálni. Most, hogy már józanok vagyunk, igazán élhetjük az életünket. Már igen sokat meg is tettünk. Segítséget kértünk józanodásunkhoz. Szembenéztünk a hibáinkkal. Szembenéztünk a hibákkal, amiket okoztunk családuknak. Beengedjük az embereket az életünkbe. Gyógyulásunk előtt nem kellett elmondani az embereknek, hogy mi alkoholisták, drogosok vagyunk. A viselkedésünk elárult bennünket különösen, ha az emberek tudták, hogy mit kell megfigyelni rajtunk. Most sem kell elmondani az embereknek, hogy gyógyulunk, mert józan megnyilvánulásaink úgyis elárulják azt.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy cselekedeteim azt mutassák, hogy napról napra gyógyulok.

Mai cselekedet: Ma engedem, hogy cselekedeteim hangosabban mondják el, mit teszek, mint szavaim.

Május 11.

Egy becsületes ember Isten legnemesebb munkája.

/Alexander Pope/

Beismertük Istennek, magunknak és egy másik embernek hibáink lényegét, amikor megtettük az Ötödik Lépést. Az a személy, aki meghallgatott bennünket, nem rohant el tőlünk, nem hagyott ott bennünket. Ez a személy mellettünk maradt. Valószínű azt mondtuk el neki, hogy milyen gyarló emberek voltunk. Ahogy dolgoztunk az Ötödik Lépésen látjuk, meg tudunk változni most, hogy józanok vagyunk. A legfontosabb pontja az Ötödik Lépésnek az a rész, hogy teljesen őszinték vagyunk magunkhoz. Tudjuk már, hogy kapcsolataink a

Felsőbb Erővel, magunkkal, másokkal - felépíthetők. Szembenéztünk az igazsággal. Tudjuk, nekünk már többet nem kell hazudni!

Mai ima: Felsőbb Erő, én tudom, hogy egy Ötödik Lépés sem tökéletes. Segíts, hogy amennyire tudok, legyek őszinte, amikor csinálom az Ötödik Lépésemet.

Mai cselekedet: Még nem csináltam meg az Ötödik Lépésemet, de ma beszélek a lehetőségekről a szponzorommal.

Május 12,

Sok dolgot észreveszünk, ha csak figyelünk.

/Yogi Berra/

Mikor másokat figyelünk, megtanulhatjuk a "játszd, mintha" technikát. Figyeljük a türelmes embereket körülöttünk és mi is úgy teszünk, mintha türelmesebbek lennénk. Az eredmény? Valóban, idővel mi is türelmesebb emberek leszünk. Figyeljük, hogyan figyel oda a jó hallgató és mi is "játszd, mintha" figyeljük a jó hallgatót. Egy szép napon rájövünk, hogy mi is igazán odafigyelve hallgatunk. Figyeljük az embereket, akik már hittel élnek és "játszd, mintha" mi is úgy teszünk. Majd később mi is spirituális emberekké válunk.

Mai ima: Segíts Felsőbb Erő, hogy ma is megtaláljalak az emberekben, cselekedeteimen keresztül.

Mai cselekedet: Ma "játszom, mintha" a Felsőbb Erő egész nap a hátam mögött állna.

Május 13.

Embereket gyűlölni olyan, mintha felgyújtanád a saját házad, hogy megszabadulj a patkányoktól.

/Harry E. Fosdick/

A gyűlölet olyan, mint egy betegség. Megfoszt bennünket a reménytől, a szeretettől, a kapcsolatainktól. A gyűlölet falat épít közénk és az emberek közé. A gyűlölet egy hamis eltorzult erőt jelent a számunkra. Kérdezzük magunkat: használom a gyűlöletet, hogy fontosabbnak érezzem magam? A programunk arra tanít bennünket, hogy engedjük el a gyűlöletet. A gyűlölet és a józanság nem keveredik. A gyűlölet nem enged bennünket közel a Felsőbb Erőhöz. Programunk a szeretet és a tisztelet programja. Úgy tanuljuk, hogyha valaki tisztességtelenül bánik velünk, mi akkor is tisztességesen reagáljunk. (Nem kell lemennünk a másik beteg szintjére.) Miért? Azért, mert megváltozunk a

viselkedésünkkel. Ha mi gyűlölettel cselekszünk, gyűlöletessé válunk. Ha mi tisztességesen viselkedünk, tisztességes emberekké válunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, tudom, hogy a gyűlölet a drogja azoknak, akik félnek. Segíts, hogy ma szabad legyek. Ne gyűlöljek.

Mai cselekedet: Ma elolvasom a KÉK KÖNYV- ben a 60-62. oldalt, az önző énközpontuságról.

Május 14.

Neveld magad becsületes emberré, és biztos lehetsz benne, hogy egy hitvánnyal kevesebb lesz a földön.

/Thomas Carlyle/

Az őszinteség nem azt jelenti, hogy mindig kimondjuk azt, amit gondolunk, vagy érzünk. Gondolataink, érzéseink sokszor csak percekre vannak jelen. Ezek sem mindig igazak. Pl.: olyat mondani a veszekedés közepén annak, akit szeretünk, hogy "gyűlöllek", elronthat sok mindent az őszinte viszonyban. Az őszinteség azt jelenti, hogy azt éljük, ami nekünk igaz. Szabadon választjuk mit, hogyan és mikor mondunk. Úgy gondolunk az őszinteségre, mint a levegőre, amit beszívunk. Életben tart bennünket. De meg is lehet mérgezve és akkor öl. Ezért az őszinteséget tisztán és tisztelettel kezeljük.

Mai ima: Engedd Felsőbb Erő, hogy érezzem az én őszinteségem Erejét. Segíts, hogy csak azt beszéljem, óvatosan respektálva.

Mai cselekedet: Mielőtt beszélek, megkérdezem magamtól: "Ez biztosan igaz?". "Igazán szükséges, hogy ezeket elmondjam?".

Május 15.

Az a nap elveszett, amikor nem nevettünk.

/francia mondás/

Hosszú ideig nem nevettünk tiszta szívből. Amikor belegondoltunk, mintha elfelejtettünk volna nevetni. Elfelejtettük, milyen jó nevetni. Most már a lelkünk felébredt újra. Most már érezzük, hogy milyen mélyre nyomott le mindent bennünk a drog és az alkohol. Fájdalom, méreg jön fel, de öröm, boldogság és hála is jön vele. Köszönet, hogy visszajött a humorérzékünk is. Korai gyógyulásunkban keresztül dolgozzuk magunkat a nehéz, fájó érzéseken. Ahogy fejlődünk programunkban, egyre több boldogságot jelent számunkra az élet.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy minél több reggel nevetve ébredjek.

Mai cselekedet: Nem mulasztom el a napot nevetés nélkül. Ma humorosan próbálok felfogni mindent.

Május 16.

Nem mulasztom el a napot nevetés nélkül. Ma humorosan próbálok felfogni mindent.

/Sydney J. Harris/

A pihenés az egyik apró öröme az életnek. Meg kell tanulnunk pihenni a sok elfoglaltságunk mellett. Időt kell szakítanunk a barátainkra, szeretteinkre, egy jó meleg fürdőre, a nagy fa alatti üdögélésre. Minél jobban el vagyunk foglalva, annál többet kell pihennünk. Amikor pihenünk, nem sokat foglalkozunk a "külső világgal". Amikor pihenünk, kitaláljuk, hogyan is állunk a "belső világunkkal". Amikor pihenünk, odafigyelünk, hogy mit mond a Felsőbb Erő. Lecsendesedik örökmozgó agyunk. Letesszük a gondolkodás terhét. Majd meghalljuk, a Felsőbb Erő mondja nekünk: "Csak maradj csendben, figyelj, mondani akarok neked valamit".

Mai ima: Felsőbb Erő, emlékeztess a pihenésre, a csendre, szívem-lelkem vágyik arra, hogy meghalljam, mit akarsz mondani.

Mai cselekedet: Ma felírok öt pihenési lehetőséget, és ma egyet használni fogok.

Május 17.

Minden napnak meg van a maga ajándéka.

/Ruth P. Freedman/

A spirituális fejlődés a legnagyobb ajándék, amit kaphatunk az életben. Ezt kockázatokon keresztül kaptuk. Kockázat dolgozni a Lépéseken, kockázat volt bevallani "erőtlenségünket". Kockázat rábízni akaratunkat, életünket egy nálunk nagyobb erőre. Kockázat a karakterhibáink elengedése. Kockázat bocsánatot kérni az emberektől, akiket megbántottunk. Kockázat bevallani, hogy tévedtünk. Kockázat elmondani a történetünket, mikor visszük a reménység üzenetét. Ahhoz, hogy fejlődjünk szellemileg, szükségünk van ezekre a kalandokra. Ezekre a kihívásokra, ezekre a kockázatokra.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts kockázatot vállalnom, fejlődésem érdekében.

Mai cselekedet: Ma megvizsgálom életemet, megvizsgálom félelmeimet. Mi az, ami utamban áll, hogy kockázatot vállaljak.

Május 18.

Nem tervezhetjük a jövőt a múlttal.

/Edmund Burke/

Igazán elfáradtunk abban, ahogyan élünk. Láttuk, hogy teljesen az alkohol és a drog uralta életünket. Találkoztunk másokkal, akik ezt megértették. És akkor meggyőződünk arról, hogy egy nálunk hatékonyabb Erő tud rajtunk segíteni. Mi rábízunk akaratunkat és életünket erre az Erőre. És ahogy ezt tettük, megtanultuk, hogy az élet nem a múltban történik, vagy a jövőben, az élet a jelenben van. Megtaláltuk programunkat a jelenben.

Mai ima: Imádkozom, hogy adjam oda a múltamat a múltnak. Minden órában próbálj a Felsőbb Erővel sétálni.

Mai cselekedet: A múltunkat fontos kibeszélni, átértékelni, tanulni belőle, amikor a storynkat mondjuk. A történetünket feldolgozzuk, amikor elmondjuk mi is történt igazán, ahogy őszintébbek leszünk, őszinteségünk minősége is változik. Ma elmondom, milyen a mai életem.

Május 19.

Az élet művészete inkább birkózás, mint táncolás.

/Marcus Aurelius/

Az életben való küszködés sok mindenre megtanít bennünket. Provokálja hitünket. Mégis, ahogy küszködünk, elhisszük, hogy a barát, a család, a Felsőbb Erő, rendelkezésre állnak, ha jönnek a nehéz idők. De fontos nagyon, hogy mi is megtegyünk mindent a nehéz időkben. Fel kell keresni a többieket, tudatni kell velük, hogy vagyunk. Megosztani bánatunkat, imádkozni. Imádkozni a Felsőbb Erőhöz. Imádkozásunkkal nem a Felsőbb Erő, hanem mi fogunk változni, mert segítséget kapunk. Ha ezeket a dolgokat megtesszük, tanultunk a nehéz időkben.

Mai ima: Felsőbb Erő, hozzád imádkozom azért a bölcsességért, amivel felismerem, hogy a küszködés része az életnek. Imádkozom, hogy ezt a küszködést ne vegyem személyesnek.

Mai cselekedet: Ma összeírom, miket tanultam a küszködéseim árán. Megosztom ezeket barátaimmal.

Május 20.

És ha vak vezet világtalant, mindketten gödörbe esnek.

/Máté 15,14/

A 12 Lépéses programokat sokszor hívják önsegítő programoknak. De igazán nem így van, mert mindnyájan segítjük egymást. Nem tudunk egyedül józanok maradni. Néha PEER programnak is hívják a 12 Lépéses programokat. Az is. Mindnyájan egyenlőek vagyunk. Senki sem próféta. Nagyon óvatosnak kell lennünk, amikor egy szponzort választunk. Fontos, hogy a szponzornak hosszabb józan ideje legyen, mint nekünk. Valaki, aki érti a Lépéseket. Valaki, aki a Lépések szerint él. Valaki, aki olyan, amilyennek mi szeretnénk lenni. Szükséges, hogy a "győztesekkel" tartsunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, tudom, én olyan vagyok, mint aki vak. Segíts követnem az úton mindazokat, akik már jobban látnak, mint én.

Mai cselekedet: Ma összeszámolom hány emberhez mehetek a programban segítségért. A győztesekkel tartok?

Május 21.

Ne félj, amikor lassan fejlődsz, csak akkor félj, amikor megállsz.

/kínai közmondás/

Mindnyájan félünk a fejlődéstől. Gondolkozzunk, a fejlődés hogyan változtatja majd meg az életünket. "Kik leszünk?", "A barátaink akkor is szeretni fognak?". Siettetjük a fejlődésünket, szeretnénk már túl lenni rajta. Miért vesz ennyi időt igénybe - zúgolódunk. Mindnyájunknak szüksége van a folyamatos fejlődésre. Az nincs korhoz kötve, mikor leszünk "felnőttek" és mikor leszünk kész a tanulással. De nem kell siettetni a fejlődésünket. Mint a gyerekek, akinek túl nagy a bicikli, mi is elengedjük a kormányt, elesünk. Saját kedvünk szerint fejlődhetünk. De muszáj fejlődünk. Muszáj változnunk! Különben úgy járunk, mint az atléta, aki nem jut célba, elbotlik.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy fejlődjek, segíts, hogy érezzem a saját erőmet, amikor fejlődök.

Mai cselekedet: Ma megvizsgálom, hogy teljes mértékben használok-e erőmet, agyamat, tehetségemet. Listát készítek, hogyan is csinálom.

Május 22.

Az élet 80%-a "pofavizit".

/Woody Allen/

Az élet tele van olyan dolgokkal, amit nem akarunk csinálni. Mégis, amikor teljes egészében megjelenünk ott (szellemünk, testünk, lelkünk), ahol lennünk kell, a dolgok nagyon jól alakulnak. Megjelenni azt jelenti, hogy törődünk a programunkkal. Ottlétünkkel tanulunk, és másokat segítünk. Azt jelenti, hogy felszólalunk a meetingen, röviden, értelmesen, tisztességes időt hagyva a többieknek is, mert törődünk velük. Azt jelenti, hogy törődünk a baráttal, a családdal, a világgal. Azt jelenti, hogy meghallgatjuk a barátunkat, ha annak rossz napja volt. Azt jelenti, hogy beszélünk azzal is, aki nem szimpatikus, aki zavar bennünket. Megjelenni azt jelenti, hogy nevetünk azon, ha valami vicces és sírunk, amikor szomorúak vagyunk. Fontosak vagyunk, ezért nekünk "fontos", hogy ha bárhová megyünk, vigyük magunkkal szívünket, lelkünket, testünket. Értem már, hogy mi nem csak "pofavizitre" megyünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, add, hogy ma is megjelenjek ott, ahol lennem kell.

Mai cselekedet: Büszke vagyok arra, hogy ma is megtettem azt, ami a dolgom.

Május 23.

A jelent nem kell sokáig kibírni.

/A reményről/

Vannak percek, amikor a legjobb barátunk az idő. Az idő egy ajándék, amit kaptunk. Az idő gyógyít bennünket. Amikor nehéz időkön megyünk keresztül, szükséges, hogy tudjuk "majd számunkra is visszatér, eljön a jobb békés idő". A Felsőbb Erőnk, majdhogynem szülői gyengédséggel biztat bennünket, amikor vihar van odakinn. Biztat bennünket, mint egy jó szülő, hogy majd újra kisüt a nap. Nehéz idők jönnek, mennek. Jönnek idők, amikor az élet durva és fájdalmas. Nem lehetünk mindig boldogok. De emlékezzünk rá, hogy a Felsőbb Erő mindig ott van és mondja nekünk biztatva, amit mi is mondtunk a programban: "This too shall pass" - "Ez is el fog múlni".

Mai ima: Felsőbb Erő, kérlek, emlékeztess rá, hogy a dolgok jobbra fordulnak, még akkor is, ha jelenleg nagyon nehéz. Ez lesz az imám a nehéz időkre.

Mai cselekedet: Összeírom azokat az időket, amikor olyan nehéz volt az életem, hogy hihetetlen volt, hogy át tudom élni. Emlékszem fájdalmaimra, de arra is, hogy az idő a barátom.

Május 24.

Mindent úgy szeress, hogy lehet, elveszted.

/G. K. Chesterton/

Túl sok dolgot veszünk biztosra. Megszámolhatunk egy pár biztos áldást. Tető van a fejünk felett, van mit ennünk, fel tudunk öltözni, vannak barátaink, szabadok vagyunk az alkoholtól, drogtól és van egy Felsőbb Erőnk, akiben bízunk. Ezek a dolgok fontosak. Ezekre ébredni reggelente nagyon megnyugtató, boldogság. A programunk megmutatja, hogyan legyünk boldogok. Csak emlékeznünk kell rá, hogy mire tanít bennünket. Majd a Tizedik Lépés segít felébreszteni a boldogságunkat. Minden este, amikor végiggondoljuk napjainkat, megköszönhetjük, amit szeretünk, amiért hálásak vagyunk: A gyógyulásunkat, egészségünket, a különleges embereket életünkben. Ha ezekre naponta hálával gondolunk, nem veszítjük el őket.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy áldásoddal töltssem el a mai napot.

Mai cselekedet: Ma elmondom öt embernek, hogy szeretem őket, és boldog vagyok, hogy ismerhetem őket. Mindegyiknek mondok egy okot, hogy miért.

Május 25.

Az egész világon nincs még egy olyan, mint én.

/Virginia Satir/

Vegyük figyelembe: mindnyájan különlegesek, mások vagyunk. Sokszor hallottuk magunk között a programban "másságunkat". A 12 Lépéses csoportok összetereleik másságainkat. Figyelünk és tanulunk egymás másságából. Megtanuljuk, hogy mind különböző emberek vagyunk és ez fontos. A programunk a Lépések életben maradnak, mert minden új személy új dolgot, új meglátást ismertet velünk. Ünnepeljük egymás másságát, ahelyett, hogy próbálnánk egyformák lenni.

Mai ima: Ma megünneplem, hogy az egész világon csak egy van belőlem. Köszönöm Felsőbb Erő, hogy segítettél meglátni, milyen vagyok.

Mai cselekedet: Listát készítek arról, hogy miért érzem, hogy különleges vagyok. Megosztom ezt a szponzorommal, Felsőbb Erővel.

Május 26.

Amikor nézem a jövőt, olyan fényes, hogy megvakít.

/Oprah Winfrey/

A betegségünk alatt úgy éreztük, mintha a lelkünk egy sötét, mély veremben élt volna. Szívünk és lelkünk szomorú, hideg és magányos volt. A lelkünk nem tudta, hogyan másszon ki a veremből. Haldokoltunk. A gyógyulásunk kivisz minket a napfényre. Kezdetben nem látunk semmit: "túl sok a fény". Körülvesz a világ bennünket, mely "túl nagy". Olyan sok út lehetséges, hogy nem tudjuk, mit tegyünk. De lassan megszokja szemünk a fényt és érezzük a meleg napsugarat. Látjuk: nem vagyunk többet egyedül. Lenyugszunk. Már tudjuk, hogy lelkünk jobb helyre került. Jobb helyre, ahol élhetjük életünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy otthonosan érezzem magam a napfényben az új életemmel.

Mai cselekedet: Szenvedélyem szűkre szorította a világomat. Jövöm is sötét volt. Ma felírok három olyan dolgot, ami hozzásegít a jobb életemhez.

Május 27.

Csak amikor megfeledekezel magadról, akkor kerülsz közel a Felsőbb Erőhöz.

/Henry David Thoreau/

A legnagyobb veszély, amivel szembenézünk gyógyulásunk alatt, az az "önfejűségünk". Ellenőrizzük magunkat gyakran: "Próbáljuk a másikat kontrollálni?", "Mindig a mi érdekeinket helyezük előtérbe?", "Tele vagyunk önsajnálkozással?". Ezek a dolgok összekötnek bennünket önfejűségünkkel. Gyógyulásunkban rábízunk magunkat a szerető Istenre. Ott új otthonra találunk. Célunk, hogy minél jobban feladjuk önfejű akaratosságunkat. Ahogy csak tudjuk. Akkor szeretet kerülhet a helyére: Gyógyulásunk igazából a szereteten múlik.

Mai ima: Felsőbb Erő, vedd el tőlem önfejűségemet, ami nagyon veszélyes józanságomban. Szeretnék közelebb kerülni hozzád.

Mai cselekedet: Összeírom azokat a területeket, ahol az önfejűségem utamban van. A héten ezt a listát mindennap elolvasom, és az önfejűségem helyére szeretetet szeretnék helyezni.

Május 28.

Az, aki nem mer semmit, nem remélhet semmit.

/F. Schiller/

Ahogy fejlődünk gyógyulásunkban, szükséges, hogy megváltoztassuk viselkedésünket, értékelésünket, hiszékenységünket, hogy józanok maradjunk. Ez bátorságot igényel. Bátorságunk teszi, ami szükséges, legyőzve félelmünket. A bátorság azt is jelenti, hogy szembenézünk azzal, amin nem tudunk változtatni, azon, hogy embereket megbántottunk. Azon a tényen sem tudunk változtatni, hogy megkaptuk ezt a betegséget, amit úgy hívnak, alkoholizmus. Azon sem tudunk változtatni, hogy szükségünk van mások segítségére. A bátorság azt is jelenti, hogy szembenézünk azzal, amin tudunk változtatni. Bátorságra van szükségünk akkor, amikor becsületesek vagyunk, amikor hitünk van, és amikor alázatosak vagyunk. Bátorság kell ahhoz is, amikor megmondjuk az embereknek, hogy milyen fontosak számunkra.

Mai ima: A bátorság nem vagányság. A bátorság emberi érdem. Felsőbb Erő, add meg számomra a bátorságot, hogy józan maradjak és egy spirituális életet éljek.

Mai cselekedet: Ma bátor hozzáállásom lesz mindenhez. Beszélek a gyűlésen, és ezáltal, segítek valakinek.

Május 29.

Ahol sok a kifogás, KEVÉS A SZERETET.

/Balzac/

Néha előfordul, hogy bírálunk kell az emberek viselkedését. Kicsit eltávolodva figyeljük, hogyan viselkednek az emberek, hogyan befolyásolják a józanságunkat. Ez azért szükséges, hogy egy olyan személyt válasszunk barátunk, aki a legjobb lesz nekünk. Ugyanezt kell tennünk akkor is, ha valakiben üzletileg akarunk bízni. Mielőtt beleszeretünk valakibe, jól meg kell őt figyelni, meg kell ismerni. De ha egyszer elhatároztuk, hogy megbízunk valakiben, szeretünk valakit, abba kell hagyni az állandó kifogásokat. Amikor szeretünk valakit, nem húzódunk vissza. Közelebb megyünk hozzá mindazzal a szeretetünkkel, ami csak van. Nem ítélezünk. Vele érzünk, az ő oldalán állunk. A jót látjuk benne. A jót hozzuk ki egymásból. Nem nyafogunk! Elfogadjuk és szeretjük az "egész" embert.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy keveset bíráljak, és sokat szeressek. Segíts, hogy elfogadjam az embereket hibáikkal együtt. Segíts, hogy jobban szerethessek.

Mai cselekedet: Ma rajtakapom magam, ha ítélezni akarok. Ma mindenkit elfogadok olyannak, amilyen.

Május 30.

Napról napra.

/A.A. szlogen/

A "napról napra" emlékeztet bennünket arra, hogy az életet józanul, természetesen éljük. Emlékeztet arra, hogy nem kontrollálhatjuk a múltunkat. Csak a jelenben élhetünk. Csak perceink vannak. Csak ma van. Gyógyulásunk előtt aggodalomban voltunk a múltunk miatt, de még nagyobb stresszben a jövőnk miatt. Szükséges, hogy úgy éljünk, hogy nem terhel bennünket semmi veszély. Szükséges, hogy örüljünk az életnek. Szükséges, hogy úgy éljünk - közel egymáshoz, magunkhoz és a Felsőbb Erőhöz.

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts meg napról napra élni.

Mai cselekedet: Ma emlékeztetni fogom magam, csak pillanatom van. Se több, se kevesebb. Úgy használom perceimet, ahogy a Felsőbb Erő szeretné?

Május 31.

Még senki nem halt bele a nevetésbe.

/Max Beerbohm/

Nem azért vagyunk józanok, hogy halál komolyan éljünk. Azért vagyunk józanok, hogy "éljünk". Szabadok legyünk. Hogy nevetessünk, és több örömet hozzunk a világba. A gyógyulás egészséges egyensúly a munka és a szórakozás között. Dolgozunk. Leltárt készítünk. Elengedjük önfejlésünket. Megyünk a barátoknak, a csoportoknak segíteni. Becsületesek vagyunk még akkor is, ha az a legnehezebb. Megtanuljuk, hogyan kell szórakozni józanul. Legyen a józanság öröme jó szórakozás. Mik azok a dolgok, amit mindig szerettünk volna csinálni, de féltünk, vagy részegek voltunk? Lehet táncolni, diszkózni, verset írni, el lehet hosszú csónaktúrára menni. Sosem volt időnk semmire. Most szánjunk rá időt. JÓ MULATÁST! Maradjunk vidámak. Ez a program.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts meglátni az élet vidám oldalát. Engedj be életembe több vidámságot.

Mai cselekedet: Ma összeírom, mi az a három dolog, ami a legjobban szórakoztat. Egy hónapig legalább egyet próbálok folyamatosan csinálni.

Június 1.

Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson jellembeli hiányosságainktól.

/a Hatodik Lépés/

A jellembeli hiányosságainkba beleértjük a makacsságunkat, önsajnálkozásainkat és az örök vágyainkat a kontrollálásra. Amíg ezeket fel nem adjuk, mindig fájdalmat okoznak. A felkészülés a hatodik lépésre a mi feladatunk. A Felsőbb Erő megszabadít bennünket ezektől a hibáktól. Nekünk nem kell tudni, hogyan. Csak készen kell lennünk a feladásra, amikor Isten kéri őket. Nem kell tudnunk mikor, csak készen kell lennünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, vedd el tőlem az önsajnálkozásomat, a félelmemet, a mérgemet és mind azt, ami sérti gyógyulásomat.

Mai cselekedet: Ma készen vagyok a karakterhibáim feladására. Összeírom, mit kapok tőlük, miért tartogatom őket és mit kapok, ha elengedem őket.

Június 2.

Istenem, csak a mai nap szabadíts meg karakterhibáimtól, mert utamban van, és nem engedi, hogy a Te akaratod érvényesüljön.

/Cindy T./

Nagyon sokan nem tudják egyszerre elengedni a karakterhibáikat. Tehát mindennap kérhetjük a Felsőbb Erőt, hogy csak attól az egytől szabadítson meg, ami azon a napon fájdalmas. Például olyan hibáink, mint a lustaság, nem jön felszínre mindennap. De néha nem azt tesszük, amit kellene, a lustaságunk miatt. Ezek az idők azok, amikor kérnünk kell, hogy szabaduljunk meg a lustaságunktól, "csak mára". Lehet, hogy nem vagyunk készen karakterhibáink tökéletes elengedésére és örök feladására. De feladhatunk egy párat csak mára. "Csak a mai napra".

Mai ima: Istenem, csak a mai napra segíts megszabadulnom karakterhibáimtól, mert megállít abban, hogy a TE akaratodat tegyem.

Mai cselekedet: Ma még mélyebben fogok meditálni, imádkozni.

Június 3.

Akiket Isten szeret, fiatal lelkek maradnak.

/Oscar Wilde/

A szenvedélyünk erőszakolta ránk a korai öregséget. A gyógyulásunk segít ezt lelassítani. Visszanyerjük gyermeki lelkünket. Idővel visszatér életörömünk. Olyanok leszünk, mint a gyermekek a nyári vakáción. Úgy nézünk csodálkozva, mintha először látnánk a világot. Már nem ijeszt el bennünket az élet. Már nem menekülünk előle. Körülnézünk a meetingeken, látjuk a

mosolygó arcokat. Körülnézünk és látjuk az örömet, a reményt. Körülnézünk és látjuk: az emberek fiatalodnak napról napra.

Mai ima: Köszönöm Istenem, hogy visszanyerhettem fiatal lelkemet. Segíts fiatalnak maradni.

Mai cselekedet: Ma megfigyelem a gyerekeket, nézem, hogy tele vannak örömmel az élet iránt. Próbálok úgy örülni, mint ők.

Június 4.

Nem tudjuk megoldani az élet problémáit, kivéve, ha megoldjuk.

/M. Scott Peck/

Mielőtt bekerültünk a programba, elrohantunk minden problémánk elől, mindegy, hogy annak mi volt az ára. Ahogy telt az idő, egyre több problémánk lett. Ahogy nőttek a problémáink, egyre jobban féltünk az élettől. A programban a 12 Lépés megtanít bennünket arra, hogyan nézzük, intézzük problémáinkat. Már nem szaladunk el, hanem szembenézünk velük. Így az élet problémái már nem ijesztenek el annyira bennünket. Az az igazság, hogy az élet problémái jobban megismertetik velünk a Felsőbb Erőt és magunkat. Már tudjuk, hogy a Felsőbb Erő velünk van minden lépésünknel.

Mai ima: Ma imádkozom, hogy szembe tudjak nézni az élet problémáival. Imádkozom bölcsességért, segítségért.

Mai cselekedet: Ma összeírom problémáimat. Valakivel megbeszélem őket. Eltervezem, a Felsőbb Erővel hogyan oldom meg őket, de sokszor a megoldás az "elengedésben", illetve az "elfogadásban" rejlik.

Június 5.

Az élet csak ez a hely, ez az idő és ezek az emberek, ITT ÉS MOST.

/Vincent Collins/

A jelenben elég nehéz élni. Túlszűfolt életünk eltereli figyelmünket a jelenről. Sokszor ábrándozunk is, mit hoz a jövőnk: rosszat-e vagy jót? Az élet a szemünk előtt van, csak körül kell néznünk. Az élet most történik. Minél jobban benne élünk a jelen perceiben, annál jobban érezzük magunkat. Miért? Mert a jelent meg tudjuk változtatni! De se a múltat, se a jövőt nem tudjuk! Választási lehetőségeink csak a jelenben vannak. Itt és most. Itt és most tudunk valamit tenni az életünkért. Azelőtt szenvedélyünk uralta az életünket. Most a Felsőbb Erő és mások segítségével mi uraljuk életünket. Ez hozza el lelki békénket.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy visszakaptam életemet. Segítség, tanítsd meg kormányozni azt. Küldj segítséget, ha elvesztem a fonalat, hiszen az OK, ha segítséget kérek.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat a dolgokat, amiket jól csinállok, de összeírom azokat is, amiket rosszul teszek. Ma segítséget kérek attól, aki már meg tanulta ezt jól csinálni.

Június 6.

Azok a szerencsés emberek, akiknek mély gyökereik vannak.

/Agnes Meyer/

A fák gyökerei igénylik a vizet és a táptalajt. A gyökerek szabad szemmel nem láthatók, hiszen a fának az élete függ ettől. Minél erősebb a gyökér, annál magasabbra nő a fa. Nekünk is mély gyökereket kell eresztetni gyógyulásunk földjébe. A gyógyulás - földünkben a tápanyag a 12 Lépés, a közösség, a szolgálat másokért. Nehéz viharban, üvöltő szeleken kell keresztül mennünk, hogy visszakapjuk egészségünket. Ha ezt tesszük, gyönyörű, erős spirituális lényekké válunk. Akár már képesek leszünk úgy a gyöngé, mint az erős viharban, életben maradni.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy higgyek abban, amit nem látok. Ahogy elhiszem, hogy gyökerei vannak a fának, mert látom a leveleit, úgy higgyek a Felsőbb Erőben, mert látom az eredményeit.

Mai cselekedet: Megnézem, melyik lépésen kell dolgoznom ma. Felajánlom a gyűlésen, hogy erről a Lépésről beszélek.

Június 7.

Megbocsátás az útja a boldogságnak, az egészségnek.

/Gerard Jampolsky/

Nem engedhetjük meg magunknak azt a luxust, hogy sokáig mérgesek legyünk. Sokszor éreztük már magunkat megbántva mások által. De ha sokáig mérgesek vagyunk másokra - az idővel nekünk fáj jobban. Ez nyitva tartja sebünket. Elveszi energiánkat a gyógyulástól. Most már meg tudunk bocsátani, mert tudjuk, ameddig becsülettel és szeretettel élünk a programban, addig az életünk biztonságban van. NEM KELL FÉLNÜNK! Nem kell mérgesnek lennünk. Nem kell, hogy a régi fájdalom utunkba álljon. El kell engednünk őket. Kiürítjük szívünkéből a mérget, és helyet csinálunk a szeretetnek.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts megbocsátani azoknak az embereknek, akikre még mindig mérges vagyok. Ezekről az emberekről, mindegyiktől tanultam valamit magamról.

Mai cselekedet: Ma megvizsgálom, még mindig visszatartok-e valami mérget, haragot? Megbeszélem ezt a szponzorommal.

Június 8.

Nem elég, ha csak beszélünk a növényekhez, meg is kell őket hallgatni.

/David Bergman/

Néha észrevesszük, hogy gyűlésen nagyon sokat és csak mi akarunk beszélni. Amikor ez történik, meg kell állnunk gondolkozni, és figyelni. Amikor sokat és csak mi akarunk beszélni, akkor befolyásolni próbáljuk, hogy mi történjen! Ám amikor hallgatunk, többet tanulunk. Senkinek nem kell sem időt, sem embereket kontrollálni. Micsoda felszabadulás! Közben megtanuljuk, hogyan kell figyelni. Napról napra csak figyelünk. Látjuk, óriási a szeretet, a törődés, a segítség, amit találunk - csak a hallgatásunkkal.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts megtanulnom, hogy adni és kapni, beszélni és hallgatni nagyon fontos.

Mai cselekedet: Ma nemcsak az emberek hangjára, de a Felsőbb Erő hangjára is odafigyelek.

Június 9.

Hibákat mindenki találhat, de ritka az, aki dicsér.

/Konstantin Stanislavski/

A kákán is csomót keresünk? Az biztos, amíg ittunk és drogoztunk, csak kifogásokat kerestünk. Mindig minden a más hibája volt. Sokan még hangosan is mertek kifogásolni. SOKAN SZÓTLANUL MAGUKBA FOLYTOTTÁK UGYANAZT! Nehezebb dicsérni az embereket, mint szidni. Az emberek hibái kívülről rajtuk lógnak, mint az utcán a táblák. A jó dolgok belül vannak, nem lehet rögtön elolvasni. Megtalálhatjuk mindenki belsejében a jót, amikor lelassulunk, figyelünk, hallgatunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy több figyelemmel törődjek a körülöttem lévő emberekkel. Segíts, hogy megdicsérjem őket.

Mai cselekedet: Ma összeírok egy pár embert, akiket szeretek, akik közel állnak szívemhez. El is mondom nekik, hogy miért szeretem őket.

Június 10.

Nem elég a "gondolatcsontoddal" óhajtani, amit a "gerinccsontoddal" kellene elvégezni.

/Clementine Pappleford/

A gyűlésen találkozunk emberekkel, akik már megszerezték azt, amit mi még csak szeretnénk. Korábban úgy gondoltuk, hogy ezek az emberek jobbak, szerencsésebbek, mint mi vagyunk. A régi időnkben azt kívántuk, hogy olyanok legyünk, mint ők. De a programunk arra tanít bennünket, hogy dolgoznunk kell a változásokon, nem elég, ha azt csak kívánjuk. Nagy különbség! Sok út vezet a gyógyulásunkhoz. Gyakoroljuk a Lépéseket. Gyűlésekre járunk, segédkezünk. Fogadjuk az újonnan jövőket. Gyakran beszélünk a szponzorunkkal. Másokat is szponzorálunk, ha erre készen vagyunk. Ez több mint egy "gondolatcsont óhaja". Ez már a bátorságunk munkája a Felsőbb Erő segítségével.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts meglátnom, hogy csak "kívágni" energiapocsékolás. Dolgoznom kell a változásomon; engedd, hogy minden reggel elmondjam ezt.

Mai cselekedet: Ma több időt szentelek olvasásra, meditálásra.

Június 11.

Ki a legbátrabb hős? Aki baráttá teszi az ellenséget.

/héber mondás/

A gyógyulásunkban fogjuk magunkat és a legnagyobb ellenségünket - az alkoholt és a drogot - baráttá fordítjuk. Azelőtt szégyelljük a betegségünket. Letagadtuk szenvedélyünket. Idővel büszkék leszünk gyógyulásunkra. Azelőtt önmagunk legrosszabb ellenségei voltunk. Most legjobb barátai vagyunk önmagunknak? Bátor emberek vagyunk. Bátorok lenni annyi, mint szembenézni félelmünkkel. Sokszor azt gondoljuk, hogy a bátor emberek nem félnek, de ez nem így van. A bátor emberek megtanulják, hogy kitartanak. Kitartanak még akkor is, ha reszket a térdük. Sokszor el akarunk mi is szaladni, ki akarunk szaladni a gyűlésről, sőt még az ital is eszünkbe jut. De nem tesszük ezeket. Kitartunk! Eszünkbe jut bátorságunk, sőt az is, hogyan fordítottuk át legnagyobb ellenségünket baráttá.

Mai ima: Felsőbb Erő, kérlek, taníts meg, mikor maradjak, mikor szaladjak. Taníts meg kitartani, bátorok lenni.

Mai cselekedet: Ma büszkén, felemelt fejjel megyek, mert messze jutottam a bátorságommal. Ma semmi nincs, amit szégyellnem kellene.

Június 12.

A hatalomvágy gyökere nem az erő, hanem a gyengeség.

/Erich Fromm/

Azt hittük, hogy az alkohol, vagy a drog segíthet nekünk irányítani boldogságunkat. De most azt tanuljuk, hogy hitünkben bízva kapjuk a boldogságunkat. A hit abban, hogy rábízunk az ügyeink intézését a Felsőbb Erőre, mert hiszünk benne. Ahelyett, hogy mi akarnánk kontrollálni önmagunkat, bízunk a Felsőbb Erőben, ahogy jönnek az események. A gyógyulásunkban azon dolgozunk, hogy több legyen a hitünk. Több hitünk a Felsőbb Erőben, több hitünk a Lépésekben. Több hitünk a programban, a csoportunkban, hogy bízunk abban, életünk sokkal jobb és szebb lesz, ha nem használunk drogot vagy alkoholt, ami újra megzavarná tisztuló agyunkat. Több hitünk, hogy gyógyulásunkkal becsületes munkát végzünk, és ha van hitünk, sokkal könnyebb az életünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, vegyél körül szeretetteddel, adjál erőt a nehezebb dolgokhoz, adjál hitet, hogy nem vagyok egyedül.

Mai cselekedet: Ma észrevettem, még mindig mennyire akarok uralkodni. Emlékeztetnem kell magam: "Engedd el, engedd át Istennek".

Június 13.

Az aggodás több embert öl meg, mint a munka, mert több ember aggódik, mint dolgozik.

/Robert Frost/

Az aggodalom nagyon magányos cselekedet. Távolságot épít közénk és mások közé. A programunk tele van ötletekkel, hogy mit tegyünk az aggodalommal. A Harmadik Lépésben átadjuk gondjainkat, életünket Istennek, beleértve az aggodalmainkat is. Szlogenjeink is ajánlják, hogy mit tegyünk. Csak 24 órára. Élni és élni hagyni. Lazábban tedd. Engedd el, engedd át Istennek. Fontos üzenetünk: Allj le az aggodással, bizzál a programban, bizzál a Felsőbb Erőben. Minden jó lesz!

Mai ima: Felsőbb Erő, átadom neked aggodalmamat. Taníts meg újra bízni, hogy bízzak benned, magamban és a programban.

Mai cselekedet: Ma összeírok egy pár szlogent, azokat olvasgatom, gyakorolgom.

Június 14.

A természet törvénye nem engedi, hogy minden egyszerre történjen.

/Anonymus/

Az idő mindig vagy túl gyors, vagy túl lassú számunkra. Amikor jól érezzük magunkat, le szeretnénk lassítani az időt. Amikor tele vagyunk fájdalommal, vagy unatkozunk, azt szeretnénk, ha gyorsabban telne az idő. Pedig az idő nagyon jól és rendben folyik. Ha gyorsabban menne, nem tudnánk ennyi mindent megtanulni, ha lassabban, elvesztenénk érdeklődésünket. A programban meg tanuljuk respektálni az időt, úgy ahogy van. Elengedjük. És engedjük az időnek, hogy idővel menjen tovább. Ezt úgy hívjuk, hogy időt adunk az időnek.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm a türelmet. Segíts, hogy ne elhamarkodva várjam a jövőt. Engedd, hogy úgy éljek itt és most.

Mai cselekedet: Ma felírok egy pár dolgot, hogyan élhetek egészségesebben. Testben, lélekben, spirituálisan. Melyiket tudom ma megtenni?

Június 15.

Aki nevet, életben marad.

/Mary Pettibone Poole/

Olyan jó újra nevetni. A betegségünk elvette humorérzékünket. Most visszacapjuk. Azért hallunk annyi nevetést a meetingeken. Ha a vicces oldaláról látjuk a dolgokat, jobban felengedünk. Az egyik társunk A.A. gyűlésen beszélt a Felsőbb Erőről - hogyan kezd bízni benne. A szponzora rákérdezett, hogy van-e a Felsőbb Erőnek humorérzéke? A csoport viccesen vitatkozott egy darabig ezen. Másnap, amikor a szponzor dolgozni ment, irodája ajtaján egy cédulát talált: "Természetes, hogy a Felsőbb Erőnek van humorérzéke, hiszen téged is Ő talált nekem". Ne felejtsük el, hogy a nevetésnek milyen hatalmas gyógyító ereje van.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy ma csak derűsen lássam a világot.

Mai cselekedet: Ma, ha lehet, sokat nevetek, mert megkeresem a derűs embereket.

Június 16.

Az A.A. azt állítja, hogy a haragtartás az első számú bűnöző közöttünk, mert több alkoholistát vitt sírba, mint bármi más dolog.

/Stools and Bottles kiskönyv/

Bele tudunk szédülni a méregbe. Ezért nagyon veszélyes számunkra. Hamis erőre kapunk a méregtől. Mérgünk haragtartóvá válik, haragtartásunk gyűlöletté. A gyűlölet szétrágja lelkünk magját. Meg tudunk szabadulni a haragtartó természetünktől, ha másokon segítünk vagy imádkozunk. Azért olyan fontos, hogy imádkozzunk azokért, akik megbántottak bennünket, hogy a harag ne gyűljön fel a szívünkben. Így energiáinkat jó dolgokra, pozitív dolgokra tudjuk használni. A lelki békénk is fejlődik, ahogy látjuk, hogy a haragnak már nem sok szerepe van cselekedeteinkben.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy ne használjam mérget, gyűlöletem mások kontrollálására, vagy olyan események kontrollálására, amiket nem szeretek.

Mai cselekedet: Ma imádkozom azokért az emberekért, akikre haragszom.

Június 17.

Minden napnak megvan a maga ajándéka.

/Ruth D. Freedman/

Az élet tele van gyönyörű ajándékokkal. A gyógyulásunk a legnagyobb ajándék számunkra. Ha nem vagyunk lelkesek józanodásunkért, meg kell vizsgálnunk önmagunkat. "Mit kérdezzünk, ha kérdeznünk kell, ha önmagunkat vállaljuk?". Kérdezzük: "Valamit titokban tartunk?". Szomorúságunk bujkál valami mögött, amit a felszínre kellene hozni, ki kellene beszélni? Valami mérget takargatunk? Valakiben csalódtunk? Ezek a dolgok, amik megeszik lelkesedésünket az élet iránt. Nagyon sok szenvedélybeteg nem kapja meg a gyógyulás ajándékát. Akik a gyógyulásban részt vesznek, különleges "csoda emberek", mert kaptak egy új életet. Igen, jönnek nehéz idők is, de az új élet örömei erősebbek lesznek! Hálás vagyok gyógyulásomért?

Mai ima: Felsőbb Erő, figyelmeztess, hogy mindig ajándéknak vegyem a gyógyulásomat. Megérdemlem ezt az ajándékot, mert nagyon vigyázok rá.

Mai cselekedet: Ma összeírok három olyan dolgot, ami gyógyulásom ajándéka.

Június 18.

Nincs elpocsékolva az idő, ha bölcsen felhasználod, amit tanultál.

/Rodin/

Amikor kezdjük a józanságunkat, fáj nekünk, hogyha vissza kell néznünk a múltba. Szomorúak vagyunk. Ugy érezzük, hogy rengeteg időt pocséoltunk el. De ez nem volt pocséolás. A programunk azt ígéri, ha gyakoroljuk a 12 Lépést, nem fogjuk sem visszasírni, sem megbánni múltunkat és az ajtót sem fogjuk rácsukni. Olyan nehéz ezt elhinni? Csak nézzünk körül és látjuk az idős józanokat az A.A -ban. Az ő életük ugyanúgy el volt rontva, mint a miénk. A szenvedélyünk miatt most egy újfajta életet élünk, megismerjük önmagunkat, a Felsőbb Erőt és másokat.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy besegítettél a programba. Segíts, hogy tanuljak a hibáimból.

Mai cselekedet: Ma összeírok egy pár dolgot, amit abból tanultam, hogy szenvedélybeteg vagyok.

Június 19.

Ha az igazat mondod, nem kell emlékezned semmire.

/Mark Twain/

Biztos, hogy sokkal könnyebb a dolgunk, amióta életünket, sztorijainkat egyenesben mondjuk el. Tanuljuk azt is, van egy jó megoldás arra, hogy jól összeférjünk az emberekkel. Keep it simple! Tedd egyszerűen! Mondd az igazat! Egyenesen menj, egyenesen beszélj! Ez kezdetben azért nehéz, mert arra gondolunk, "ha az emberek igazán ismernének, kitalálnák, hogy ki vagyok, és nem is szeretnék". Attól is félünk, mi lesz, ha nem hazudozunk tovább. Ha nem találunk kifogásokat mindenre, mint ahogy ezt évekig tettük? De idővel rájövünk, hogy igazat mondani az egyetlen, ami használ nekünk, ami megmenti életünket. Rájövünk, hogy tulajdonképpen nem is csaptunk be senkit, csak önmagunkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts őszinte emberré válni. Ma felírom, melyik őszinteségem segíti elő legjobban gyógyulásomat.

Mai cselekedet: Ma a gyűlésen az őszinteséget választom témának.

Június 20.

FEGYELEM a mennyország első törvénye.

/Alexander Pope/

Szükségünk van a fegyelemre. Ez könnyebbé teszi az életünket. Fegyelem nélkül élni olya, mint egy jelzőlámpák nélküli városban vezetni. Szenvedélybetegként nagyon szeretünk jelzőlámpák, fegyelem és tervek nélkül élni. Most, hogy józanok vagyunk, szükséges a fegyelem az életünkben. Minden reggel fel tudunk kelni. Bevetjük az ágyunkat. Időre beérünk a munkába. Ezek a kis dolgok könnyebbé teszik életünket. Szükségünk van a fegyelemre, a rendszerre. Rászorít bennünket, hogy önállóak legyünk. Most a 12 Lépés hoz fegyelmet az életünkbe. A lépések úgy követik egymást, mint nyár követi a tavaszt. Elfogadom, hogy követem a természet törvényét, vagy harcolok ellene?

Mai ima: Felsőbb Erő, Te teremtetted a fegyelmet, az Univerzum törvényét. Kérek, teremts az én életemben is fegyelmet. Engedd, hogy beletartozzam ebbe a fegyelembe, ahelyett, hogy magamra maradnék.

Mai cselekedet: A 12 Lépésben természetes rend van. Ma átolvasom őket, hogy mi nehéz nekem a Lépésekben.

Június 21.

A jövő majdnem olyan, mint a jelen, csak hosszabb.

/Dan Quiseberry/

Azt nemigen tudjuk, mit tartogat számunkra a jövő, de azt tudjuk, hogy a 12 Lépés a gyógyulásunk jövője. Ezek kísérnek el életünkben. Soha nem szabad abba a hibába esni, hogy már "megtanultuk" a Lépéseket. Soha nem ismerjük meg a tiszta igazságot, a teljes szeretetet, amit a Lépések tartogatnak számunkra. "Tudni" a Lépéseket, egy olyan munka, ami soha nem lesz kész, mert ahogy mi változunk, a Lépések is változnak. A Lépések olyanok, mint az évszakok. Ahogy az évszakok követik egymást, ugyanazok a fák, ugyanaz a táj és mégis más-más képet nyújt számunkra.

Mai ima: Felsőbb Erő, imádkozom a Te segítségéért. Ugyanúgy, ahogy dolgozom a Lépéseken, dolgozom a gyógyulásomon. Segíts, hogy új kincseket találjak bennük.

Mai cselekedet: Ma megkérdezek egy idős józant, hogyan tartja a programot életben.

Június 22.

Az ördög első vallomása: az ördög első jó tette.

/Szent Ágoston/

Abban a pillanatban kezdtük el a gyógyulásunkat, amikor beismertük, hogy erőtlenekek vagyunk a betegségünkkel szemben. Keresztülhúztuk a becstelenség számítását a becsülettel. Sokszor nem látjuk, hogy az őszinteségnek mekkora ereje van. **SOKSZOR AZT SEM LÁTJUK, HOGY A LEGJOBB NEKÜNK AZ ŐSZINTESÉG.** Pedig az! Ezért kéri a Big Book szerzője, hogy legyünk könyörtelenül őszinték a kezdettől fogva. Ugyanúgy, ahogy az elfojtás, a tagadás életben tartja a szenvedélyt, ugyanúgy az "őszinteség" az, ami a gyógyulást végzi. Az őszinteség önbecsülést jelent, az őszinteség gyógyít, az őszinteség engedi, hogy újra szembenézzünk az emberekkel. Minél nagyobb "lépéssel" lépünk az őszinteségbe, annál kényelmesebben érezzük magunkat az életben.

Mai ima: Ma imádkozom a teljes elengedésért. Imádkozom, hogy semmi titkot ne őrizgessek, amivel veszélyeztettem józanságomat.

Mai cselekedet: Ma elolvasom a Big Bookban a "Hogyan is működik a dolog" című fejezetet.

Június 23.

A szavak szentek, használjuk őket bölcsen, azok Isten ajándékai.

/Burton Pretty: On Top/

Használhatunk olyan szavakat, amivel embertársunkat megnyugtatjuk. Használhatunk olyan szavakat, amivel elmondjuk Istennek, másoknak, mennyire törődünk velük. Vagy használhatunk szavakat mások megsértésére. Elátkozhatjuk, elijeszthetjük őket. Ezeket sokszor meg is tettük, amíg ittunk, drogoztunk. A gyógyulásunkban megtanuljuk, hogy a szavakat bölcsen és szeretettel használjuk. Úgy kezeljük a szavakat, mint Isten ajándékát. Úgy használjuk a szavakat, hogy velük kapcsolatokat építünk. "Én hogyan használom a szavaimat?" Úgy kezelem a szavakat, mint Isten erőteljes ajándékát? Aki hallják szavaimat, azoknak szavaim jobbá, vagy rosszabbá teszik életüket.

Mai ima: Felsőbb Erő, amikor beszélek, segíts, hogy emlékezzem a szavak erejére. Engedd, hogy kedvesen beszéljek másokhoz.

Mai cselekedet: Ma mindenkivel tisztelettel beszélek. Szavaim kedvesek, őszinték, szeretők lesznek a világ felé.

Június 24.

A szépség Isten ajándéka.

/Arisztotelész/

Betegségünk alatt legtöbbször "csúnya" dolgokba keveredtünk. Lehet, hogy rossz és sötét helyekre jártunk. Lehet, hogy csak az emberek hibáit és nem a szépségeit láttuk. Az alkoholizmus egy csúnya, fájdalmas betegség. A gyógyulás gyönyörű. A storyjaink gyönyörűek. Ahogy egymást segítjük, az is gyönyörű. Ahogy újra a családba tartozunk, az is gyönyörű. Néha még mindig csúnyának látjuk a világot. Ilyenkor kell a programhoz fordulni. Lehet, hogy segítenünk kell valakinek, aki dolgozik a Lépéseken. Lehet, olvasnunk kell a Kék Könyvet. Lehet, beszélnünk kell valakivel a csoportban. Bármit teszünk is programunkban, látni fogjuk, mert átfordítjuk negatív érzéseinket pozitívvá - milyen szép lett újra minden.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy meglássam a ma szépségét, segíts, hogy gyönyörűnek lássam az életem.

Mai cselekedet: Ma engedem, hogy gyönyörűnek, szépnek érezzem magam. Látom, gyógyulásom is gyönyörű.

Június 25.

Amikor valaki ujjal mutogat a másokra, emlékeznie kell a három ujjra, mely saját magára mutat.

/Louis Nizer/

Könnyű másokat okolni. Azzal mindig jól lehet takarózni, amikor más a hibás. Ez a hiba. A takarózás a hibák hibája. Mi is, amikor másokat okolunk hibáinkért, akkor takargatni próbáljuk a karakterhibáinkat. Senki sem tehet róla, hogy úgy viselkedünk, ahogy viselkedünk. Az csak a mi hibánk. A saját cselekedeteinkért mi vagyunk a felelősek! A Felsőbb Erő segítségével meg tudunk változni. Rábízhatjuk, elengedhetjük karakterhibáinkat. De először meg kell őket ismernünk. Akkor már nem okolunk másokat érte, legtöbbször az a hibánk, amit sokszor ismétlünk. Idővel megtanulunk mindent magunkról - még azt is, amit nem szeretünk magunkban -, mert jobban akarjuk ismerni önmagunkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy jobban megismerjem önmagamat. Szembenézzek hibáimmal.

Mai cselekedet: Ma végiggondolom az utolsó hetemet, hányszor okoltam másokat valamiért, elbújtam az igazság elől. Összeírom ezeket..

Június 26.

Mi a boldogság? Semmi más, mint egyszerű harmónia az ember és az ő élete között.

/Albert Camus/

Néha azt is mondjuk "el kell rendezni életünket". El kell rendezni, de mivel? A válasz mindig ugyanaz: "önmagunkkal"! A 12 Lépés segít nekünk rendbe rakni a sok zűrzavart, amit önmagunkban, önmagunk körül csinálunk. Most próbáljuk elsimítani őket. Megvizsgáljuk magunkat közelről. Mit hiszünk? Mit érzünk? Mit szeretnénk tenni? Kik vagyunk? Kérjük a Felsőbb Erőt, hogy a legjobbak legyünk. Ne is csodálkozzunk, hogy egyre jobban érezzük magunkat. Ne csodálkozzunk, hogy egyre több békét, nyugalmat és harmonikus boldogságot érzünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, emlékeztetni, hogy a legszebb harmónia akkor jön életembe, ha a Te zsoltárodát énekelem.

Mai cselekedet: Ma azt adom, aki vagyok.

Június 27.

Pokoli az, amikor már nem szeretünk többé.

/George Bernanos/

Valaki azt mondta az egyik A.A. csoportban - "Az első nap, amikor elkezdtem a programot, úgy éreztem, hogy meghaltam és a mennyországba kerültem". Ez a személy szeretettel jött közénk. Gyógyulásunkban lelki emberekké válunk, bízunk a szeretetben. Hiszünk a szeretetben. A szeretet a másik ember tisztelete. A szeretet igazság, kedvességgel. A szeretet megbocsát és segít másokat. A szeretet gondol a Felsőbb Erőre, kérdezi tőle: hogyan akarja életünket. A szeretet az, amit mi a legjobban meg tudunk tanulni. Majd átfordítjuk az életünket és rábizzuk a szeretetre.

Mai ima: Imádkozom, hogy szeressem minden oldalról az életemet. Felsőbb Erő, segíts, hogy a szeretetet és ne csak a materiális életet kövessem.

Mai cselekedet: Ma végiggondolom, mit szeretnék legjobban a gyógyulásomban.

Június 28.

Megközelítjük a "tökéletességet", amikor kitöltünk egy munkaadói ívet.

/Stanley J. Randall/

A tökéletességre törekedni bajt jelent nekünk. A tökéletességre törekedni azt jelenti, hogy megint irányítani akarjuk a dolgokat. Megint el akarunk valamit takarni. Lehet, hogy nem tudunk szembenézni fájdalmainkkal. Menekülünk. Lehet, hogy valakit megsértettünk és nem akarunk bocsánatot kérni. Gyakorolnunk kell emberi tartásunkat. Nem vagyunk, és nem leszünk tökéletesek. A Hatodik és a Hetedik Lépésben szembenézünk emberi "limitációinkkal", hiányosságainkkal. És akkor kezdődik el egy életre szóló "elengedés" munkánk. Amikor elfogadjuk emberi határainkat, az vezet a Felsőbb Erőhöz. Akkor látjuk, hogy kell egy útmutató életünkben. A mi Felsőbb Erőnk egy tökéletes útmutató.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts elfogadnom, hogy sohasem leszek tökéletes. Segíts, hogy jó ember legyek.

Mai cselekedet: Ma felírom hiányosságaimat és átbeszélem a barátommal. Megkérem, mondja el jó tulajdonságaimat.

Június 29.

Én nem hiszek a túlvilágban, de azért viszek egy váltás fehérneműt.

/Woody Allen/

Sok kérdésünk van a Felsőbb Erő létezéséről. Sokszor több a kérdésünk, mint a válaszunk. Mindegy, hogyan hiszünk Istenben, mindig lesznek effajta kérdések, mint pl.: Miért történnek olyan rossz és fájdalmas dolgok, ha Isten jó? Büntet Isten? stb. Igaz, hogy Istent lehet hívni Jézusnak, Buddhának, vagy az Univerzum Lelkének. Lehet, hogy mi is elneveztük a Felsőbb Erőnköt, lehet, hogy nem. Lehet, hogy bizunk benne, lehet, hogy nem. De azt mindnyájan érezzük, hogy valami Erő, nálunk nagyobb, segít bennünket a gyógyulásunkban. Ennyi szükséges a mai napra, hogy ismerjük a Felsőbb Erőt. Azt már tudjuk, hogyan kérjük a segítségét és azt is, hogyan fogadjuk el.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy jobban ismerjelek. Sok mindenben bizonytalan vagyok. De a mai naptól "játszom, mintha" a segítség tőled jöjjön.

Mai cselekedet: Ma felírok három dolgot, amit a Felsőbb Erő nagyon jól tett életemben.

Június 30.

Ha nem tudod hová mégy, valószínű máshol fogsz kikötni.

/Lawrence J. Peter/

A 12 Lépés térkép az életünkhöz. Muszáj, hogy útirányunk legyen, mert e nélkül csak energiát pocsékolunk. Mindenre gondolkozás nélkül reagálunk. Ezt már ismerjük! Ezt csináltuk részegen! Kontrollálás nélkül éltünk. Soha senki nem volt otthon! Ez nagyon sok fájdalmat okozott nekünk és a körülöttünk lévőknek. A gyógyulás hozzásegít bennünket a 12 Lépéshez. Minden Lépés bölcsen utat mutat. Mindegyik Lépés tovább építi azt, amit az előző Lépés elkezdett. Sokszor követjük az előírt utat. Sokszor nem. Azt hisszük, egyedül jobban tudjuk utunkat. Hiszem, hogy a Lépések jó térképek az életemhez?

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy egy újfajta életet mutattál be nekem. Köszönöm, hogy oda vezettél a Tizenkét Lépéshez. Segíts, hogy kövessem őket.

Mai cselekedet: Ma végiggondolom a Lépéseket. Összeírom, mi az én útirányom.

Július 1.

Alázatosan kértük Öt fogyatékoságaink felszámolására.

/a Hetedik Lépés/

A Hetedik Lépésben készek vagyunk feladni jellemhibáinkat. A Hetedik Lépésben kérjük Istent, hogy szabadítson meg a hibáinktól. De van itt egy csapda. Alázatosan kérjük Öt. Az alázatosságunk nagyon fontos, mert így nem felejtjük el, kik vagyunk. Vagyis földi emberek, akiknek szükségük van segítségre. Alázatosnak lenni jó, mert akkor nem tudjuk Isten szerepét játszani. Alázatosnak lenni azt jelenti, hogy annak mutatjuk magunkat, akik vagyunk, amilyenek vagyunk. Nagyon kis, de nagyon fontos részei vagyunk Isten terveinek. Nem sokat változhatunk, de Isten meg tud változtatni bennünket. Ezért kérjük Öt. Alázatosnak lenni nem gyengeség, hanem igazi erő.

Mai ima: Istenem, vedd el tőlem a jellemhibáimat.

Mai cselekedet: A mai napon azért imádkozom, hogy Isten szabadítson meg a jellemhibáimtól.

Július 2.

Soha nem gondolok a jövőre, úgyis elég hamar itt lesz.

/Albert Einstein/

Nem tudunk sokat a jövőről. Azt sem tudjuk, hogy józanok leszünk-e holnap. De a pillanatban mindnyájan biztosak lehetünk. Így maradunk józanok. A perceinkből lesznek a józan órák, napok, hetek hónapok és évek. A programunk azt mondja, hogy a jelen perceiben éljünk, azért, mert csak ezt a

percet tudjuk ellenőrizni. Nem tudjuk ellenőrizni sem a múltat, sem a jövőt. Szükségünk van egy bizonyos előrelátásra az életünkben. A betegségünk alatt nem volt semmi előrelátásunk, mert nem éltünk a percekben. Minden percünk annyi eseménnyel van tele, amennyit meg tudunk oldani. Minden perc tele van étellel, érdekességgel, fejlődéssel.

Mai ima: A mai napon megpróbálom, hogy csak a jelen perceire koncentráljak. Felsőbb Erő, segíts megtalálni a perceimet.

Mai cselekedet: Ahogy próbálok a percekben maradni, meglátom, hogy hogyan tudom a jelent kézben tartani.

Július 3.

Olyan betegek vagyunk, mint a titkaink, melyeket takargatunk.

/Anonymus/

Nagyon veszélyes dolog számunkra titkot őrizgetni. A szégyen által felépített titkainktól meg kell szabadulnunk, ha nem, akkor újra iszunk, vagy drogozunk. Az őszinte megkönnyebbülés azáltal jön, hogy kibeszéljük titkainkat és feltárjuk az igazat önmagunkról. Programunk alapja az őszinteség, mely megszabadít bennünket a szégyentől. Már nem tartogatunk titkokat! A gyűléseinket is úgy kezdjük: Szervusztok, a nevem... , alkoholisták vagyok. Ezzel megosztjuk a titkot, melyet azelőtt szégyelltünk. Ahogy állandóan mondogatjuk a titkainkat, úgy lesz egyre kisebb és kisebb a szégyen ereje.

Mai ima: Felsőbb Erő, ma azért imádkozom, hogy őszinte életet éljek.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat a titkokat, melyeket nagyon-nagyon régóta tartogatok. Megbeszélem ezeket a szponzorommal.

Július 4.

Van egy álmom!

/Martin Luther King Jr./

Betegségünk alatt, lehet, mi is álmodoztunk örömről, nevetésről, de csak könnyeket és mérget kaptunk a családuktól. Lehet, hogy álmodoztunk munkahelyünkön a megbecsülésről, de csak elbocsátást kaptunk. Azután átkoztuk az álmainkat, mert elvesztettük a reményeinket. Gyógyulásunkban visszkapjuk a reményt. Újra bízunk önmagunkban, másokban és a Felsőbb Erőben. Idővel még álmodozni is merünk. Álmainkban olyan emberek vagyunk, akik képesek szeretni. Tudunk valamit nyújtani a másoknak. Már nem félünk. A

remény jele visszatért. Újra szerelmesek leszünk a világba, a Felsőbb Erőbe, saját magunkba.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy visszaadtad a jövőmet. Köszönöm, hogy visszaadtad az álmaimat.

Mai cselekedet: Ma elmondom az álmaimat barátainak. Álmaim közé tartozik az is, hogy a program által sokat fejlődjek?

Július 5.

Ha először nem sikerül, te is megütöd az átlagot.

/Ovidius/

Programunk beszél a lelki fejlődésről, de nem beszél az időről, sem a tökéletességről. Annyi időt vehetünk igénybe, amennyit csak akarunk, a lényeg, hogy folyamatosan fejlődjünk. Meg is kérdezhetjük magunktól: Mélyebb lelki életet élek, mint egy évvel ezelőtt? Egy hónappal ezelőtt? Ha a válasz IGEN, akkor jól tesszük a dolgunkat. Ha a válasz NEM, akkor meg kell vizsgálnunk, miért NEM. Betegségünk a tökéletességbe kerget, gyógyulásunk a szabad életbe. Megtanuljuk, hogy azok legyünk, akik vagyunk; legelőször is halandó emberek. Még a leggyorsabb futó is csak közepes lehet az élet egyéb területein. Ez OK. Emlékezzünk: célunk a folyamatos lelki fejlődés és nem a tökéletességre való törekvés.

Mai ima: Felsőbb Erő, nem szégyellem, hogy átlagos vagyok. Emlékezni akarok rá, hogy ez jó nekem.

Mai cselekedet: Ma összeírom, hogy mi bennem az átlagos. Megosztom a barátommal és megkérdem tőle, hogy mi bennem a különleges.

Július 6.

Amikor egy "citrom"-ot (befürdéses, rossz üzlet) vásárolunk, még mindig készíthetünk belőle egy limonádét.

/Dale Carnegi/

A betegségünk egy óriási citrom, de a gyógyulásunk limonádé. Egyikünk sem jelentkezett az alkoholizmusra, vagy a drogosságra, de mindnyájan jelentkeztünk a gyógyulásra. Ez az, amikor az öröm elkezdődik a számunkra. Igen, történnék fájdalmas dolgok is, de az öröm felülmúlja a fájdalmakat. Gyógyulásunk, édes örömünk lesz az italunk. A barátaink, a családjaink, a Felsőbb Erőnk és sok más öröm, ami csillapítja szomjunkt. Elég tehetségesek vagyunk, amikor örömet, szeretetet akarunk adni másoknak, magunknak. Most

is ezt kell tennünk; ha a limonádénk nem elég édes, adjunk hozzá egy kicsit a programunkból.

Mai ima: Felsőbb Erő, könnyű elfelejteni, milyen sokat segítettél. Köszönök minden örömet és szeretetet, amit tőled kaptam.

Mai cselekedet: Ma összeírom, hogy gyógyulásomnak melyik részét szeretem. Megosztom a csoportommal, a barátaimmal.

Július 7.

Légy elég bátor ahhoz, hogy elfogadd mások segítségét.

/Melba Colgrove/

Azelőtt úgy éltünk, hogy azt hangoztattuk, nincs "senkire" sem szükségünk. Bátorság kell ahhoz is, hogy közel engedjük az embereket magunkhoz. De ahogy gyógyulunk, úgy nő a bátorságunk is. Beengedünk embereket az életünkbe. Segítünk másoknak és engedjük, hogy mások is segítsenek bennünket. Akkor élünk a program szerint, ha engedjük, hogy mások is segítsenek nekünk. Miért? Mert szükségünk van a másik józanságára. Amikor problémánk van, akkor erről a csoportban beszélünk. Ha bánatunk van, kell egy erős váll, amelyen kisírhajtuk magunkat. Felhívunk egy barátot, vagy a szponzorunkat. Idővel, ahogy kapcsolataink alakulnak, ezek lesznek a legnagyobb kincsek a gyógyulásunkban.

Mai ima: Felsőbb Erő, tegyél ma próbára, hogy elég bátor, elég erős vagyok-e ahhoz, hogy amikor szükségem van rá, segítséget kérjek. S ne engedd, hogy azt mondjam, hogy nincs szükségem rá, AMIKOR VAN!

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat az eseteket, amikor óriási nagy szükségem lett volna kikérni valaki tanácsát. Ma elmondom valakinek, milyen lenne az életem, ha akkor segítséget kérek.

Július 8.

A fájdalom elkerülhetetlen, olyan természetes, mint az öröm.

/Anonymus/

Nagyon sok bajba keveredtünk, amikor menekültünk a fájdalmaink elől. Alkoholba, drogba, rossz kapcsolatokba menekültünk, azt hittük, kikerülhetjük fájdalmainkat. Nem akartuk elfogadni, hogy a fájdalom az élet velejárója. Nem kerülhetjük el fájdalmainkat, de a programunkban azt tanuljuk, hogy beszélnünk kell róluk. Tanuljuk, hogyan engedjük el, hogyan adjuk át fájdalmunkat a Felsőbb Erőnek. Nem kell egyedül elviselni a fájdalmainkat, van

hová mennünk, vannak barátaink, ahol kényelmet, melegséget kapunk. Azelőtt mindig az italhoz, droghoz rohantunk a fájdalmaink elől. De most itt van a szponzorunk. Itt van a programunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy elfogadjam fájdalmaimat, mint az élet velejáráját. Tudom, Te mellettem vagy, nem vagyok egyedül.

Mai cselekedet: Ma felírok egy pár fájdalmas dolgot, amit átéltem, s beszélek róla valakinek.

Július 9.

Először mondd el magadnak, hogy mit szeretnél és utána tedd azt, amit tenned kell.

/Epictetos/

Sokszor elmondjuk, hogy több lelki békét szeretnénk, közelebb kerülve a Felsőbb Erőhöz. Vagyis szeretnénk tartalmasabb lelki életet élni. Próbálunk így viselkedni, de nagyon nehéz. De amikor a könnyebb utat választjuk, az még nehezebb, mert mindent elrontunk a szentelen megjegyzéseinkkel. Azt mondjuk, van egy programunk az életünkhöz. De vajon éljük mi ezt a programot? Megtalálhatjuk a választ viselkedéseinkben. A józan emberek rendszeren viselkednek. Járnak gyűlésekre. Tanulják, illetve folytatják lelki fejlődésüket. Azon dolgoznak, hogy örömet okozzanak, úgy a maguk, mint mások életébe. Ugyanúgy, ahogy tudjuk, hogy hogyan viselkedik egy jó barát, azt is tudjuk, hogy hogyan viselkedik egy józan ember.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy olyan ember legyek, aki úgy beszél, ahogy cselekszik.

Mai cselekedet: Ma összeírom cselekedeteimet, hogy lássam, vajon azok józan cselekedetek-e?

Július 10.

Azt mindenki tudja, hogy amikor ő boldog, akkor a körülötte lévő emberek is boldogok.

/George Harrison/

Azt gondoljuk, hogy addig nem lehetünk boldogok, amíg a többiek nem boldogok. Akkor senki sem boldog? A boldogtalan barátunk nem fogadja el a tanácsunkat. Azt mondja: "Miért fogadjam el a tanácsod? Te sem vagy boldog." És mi válaszolunk: "Boldog leszek, ha te is boldog leszel!" Így akarjuk felelőssé tenni a másikat a mi boldogságunkért. Mekkora zűrzavar! Csak egy

embert tudunk boldoggá tenni: ÖNMAGUNKAT! Hogyan? HOGY ÚGY ÉLÜNK AHOGY A FELSŐBB ERŐ VEZET BENNÜNKET. Dolgozzunk a Lépéseken, legyünk hálásak azért, amit kaptunk az életben. Legyünk hálásak képességeinkért. Elfogadásainkért. Fogadjuk el önmagunkat szeretve, meglegedve. S lehet, hogy amikor így boldogok vagyunk, a barátaink is tanulnak tőlünk. Ők is boldogok lehetnek. De ők is csak önmagukat tehetik boldoggá.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy ma érezzem a kapcsolatunkat.

Mai cselekedet: Ma örülni akarok a boldogságaimnak.

Július 11.

Ha akarod, hogy szeressenek, Te is szeress, legyél szerethető.

/Benjamin Franklin/

Mindnyájan arra vágyunk, hogy szeressenek bennünket. És mindegy, hogy mennyire szeretnek bennünket, mi mindig többre vágyunk. Hogyan lehetünk szerethetők? Mit jelent ez? Próbáljunk tökéletesek lenni? Hogyan viselkedjünk? Legyünk gyöngék? Segítségre szoruló? NEM! NEM! Szerethetőnek lenni azt jelenti, hogy önmagunkat adjuk. Amikor mások szeretnek, azt elfogadjuk, örülünk neki. Meg is mondjuk ezt nekik, azt is, hogy szeretetük nincs elherdálva, mert az fontos nekünk. MERT MI SZERETÜNK, ÉS SZERETHETŐEK VAGYUNK!

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy elfogadjam mások szeretetét. Segíts, hogy én is szerethető legyek.

Mai cselekedet: Ma összeírom, hogy mik azok a kis dolgok, amivel mások kimutatják, hogy törődnek velem.

Július 12.

Csak azért, mert minden "más", nem jelenti azt, hogy minden megváltozott.

/Irene Peter/

Az életünk nagyon megváltozott, amikor az ivást, drogozást abbahagytuk. De ez még csak a kezdet. Szükséges, hogy tovább menjünk. A régi felfogásunk megölhet bennünket, akkor is, ha már nem iszunk, nem drogozunk. Ezt úgy hívjuk a programban, hogy "száraz részeg". Amíg a "száraz részeg" időnkét éljük, addig csak a viselkedésünket változtattuk meg anélkül, hogy a gondolkodásunk változott volna. Programunk megmutatja, hogyan változtassuk meg gondolkodásunkat. Változásunk abban rejlik, hogyan

viselkedünk önmagunkkal, másokkal szemben. Megtanulunk egy újfajta életet, melynek alapja a szeretet és az őszinteség.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy odafigyeljek, és ne jöjjön vissza a régi gondolkodásom. Segíts, hogy változzak.

Mai cselekedet: Ma felírok öt olyan dolgot, amiben megváltoztam, mert józan vagyok. És öt olyat, amin szeretnék változtatni.

Július 13.

A testvér nem mindig lesz jó barát, de egy jó barát mindig testvér marad.

/Benjamin Franklin/

Nagyon sokan jöttünk olyan családból, amely nem volt egészséges számunkra. (Nem jól működött.) Sok családban, ha volt is szeretet, nem tudták kimutatni. Lehet, hogy a szüleink sokat ittak, veszekedtek. Amikor meg akarjuk osztani velük a gyógyulásunkat, nem nagyon örülnek nekünk. Lehet, hogy a legjobbat próbálják, de gyógyulásunkat, újfajta életünket mégsem értik. Megkapjuk azt a szeretetet, amire vágytunk, de lehet, hogy nem a közvetlen családuktól. Választhatunk "egészséges" új barátokat, ők lehetnek az új családuink. Az egyik barát olyan lehet, mint egy nővér, báty, igazi testvér, amire mindig is vágytunk, de soha nem kaptuk meg. Szponzor is lehet testvér, vagy szülő, olyan, amelyet mindig szerettünk volna. A programban barátainkkal együtt új családi életet élhetünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts nekem, hogy találjak egy jó barátot, aki segít nekem, hogy olyan jó legyek, amilyen csak lehetek.

Mai cselekedet: A legjobb útja annak, hogy barátom legyen, hogy én is baráttá váljak.

Július 14.

Az életben a legtöbb ördögi dolgot az ember ébreszti fel, amikor képtelen nyugodtan ülni a szobájában.

/Blaise Pascal/

A programunk tanít bennünket a lelassulásra. Mikor lelassulunk, időt szakítunk magunknak. A szabadidőnkben megvizsgáljuk, ártékeli-e életünket és meglátjuk, hogy kitartunk-e őszinteségünk mellett, vagy sem. Ezért fontos része a programunknak a meditálás. Ez tanít meg bennünket lelassulni. A Felsőbb Erő azt akarja, hogy szórakozzunk, játszunk, de Őt is magunkkal kell

vinni, mert Ő is szeret játszani, szórakozni. Lehet szórakozni, vidáman örülni, de vigyázzunk, ezt soha ne tegyük mások kárára.

Mai ima: Imádkozom, hogy emlékezzek józan értékeimre. Felsőbb Erő, taníts meg örülni, hozzád őszintének lenni.

Mai cselekedet: Ma felírok három olyan dolgot, amit örömeim szántam, de mégis ártottam vele másoknak. Ma beszélek az őszinte, szívből jövő örömről és az önző, mások kárán talált örömről.

Július 15.

Tartsatok két lépés távolságot az együttléteitekben.

/Kahlil Gibran/

Mindnyájunknak szüksége van az egyedüllétre. Így jobban megismerjük önmagunkat, így jobban megismerjük a Felsőbb Erőt. Amikor alkoholt, drogot használtunk, féltünk az egyedülléttől. Nem akartunk gondolkodni. Berúgtunk. Ma már tudjuk, soha nem vagyunk teljesen egyedül. A Felsőbb Erő mindig velünk van. Ez megnyugtató. Járhatunk gyűlésekre. Olvashatunk. Meditálhatunk, gondolkodhatunk. A legjobb barátai lehetünk önmagunknak.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy több időt töltssek egyedül, hogy jobban megismerjem önmagam, jobban megismerjelek Téged.

Mai cselekedet: Ma egy kis időt magamra fordítok, amikor egyedül lehetek. Lehet, hogy sétálok egyet a parkban, tervezgetek, mit fogok csinálni, kikkel, mikor és hol.

Július 16.

Nem lehetünk mindnyájan hősök, kell valakinek a kanyarban is ülni és várni.

/Will Rogers/

Az alázat azt jelenti, hálásak vagyunk azért, hogy nézhetjük a felvonulást. Volt idő, amikor azt hittük, hősöknek kell lennünk, mert csak a hősök számítanak. Amikor valakinek kávé kell készítenie a meetingre, vagy kitakarítani gyűlés után, mi boldogan tesszük ezeket. Elvégezzük ezeket az apró kis dolgokat hősiesen, ugyanúgy, ahogy megelégszünk, ha egy jó helyet találunk a kanyarban, figyelni az elvonuló díszparádét. Milyen jó csak kényelmesen ülni és figyelni az elvonuló hősöket. Milyen színes minden és a zene is jó hangos.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy büszke legyek arra, aki vagyok, ahelyett, hogy elégedetlenkednék, hogy nem az vagyok, aki lehetnék.

Mai cselekedet: Ma segítek valakinek, illetve szolgálom valakinek, ez szolgálat a Felsőbb Erőnek is.

Július 17.

Az élettől nem kell félni, csak meg kell érteni.

/Marie Curie/

Sokoldalúak vagyunk. Vannak jó oldalaink, de vannak rosszak is. A hibáinkat meg kell keresni. Lehet, hogy olyan hibáink maradtak rejtve, amikről már azt hittük, hogy a felszínre hoztuk. Lehet, hogy félünk megkeresni őket, pedig nem kellene félnünk. Meg kell ismerni sötét, árnyékos oldalunkat is, mielőtt változtatni tudnánk rajta. Csak amikor tisztán kezdjük önmagunkat látni, akkor tudjuk a sötét oldalunkat változtatni. Amikor fény derül a félelmeinkre, titkainkra, akkor kezdjük magunkat jobban érezni. Már nem félünk megosztani problémáinkat, biztonságba kerülhetünk. Minél őszintébbek vagyunk önmagunkhoz, másokhoz, annál jobbak, annál erősebbek leszünk. A jóságunk, szeretetünk kinyílik, és van egy programunk, és a Felsőbb Erő segít bennünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy elég bátor legyek ahhoz, hogy tisztán, őszintén lássam magam. Segíts józanul maradni a mai napra.

Mai cselekedet: Ma szembenézek magammal, később leírom, miket mondtam magamnak.

Július 18.

Húsz évet vett igénybe, hogy egy csapásra híres legyek.

/Eddie Cantor/

A sikeres emberek könnyűnek mutatják az életet. Pedig az nem könnyű. Az évek kemény munkája, megpróbáltatása, hibák elkövetése, a tanulás, stb. ezek vannak benne minden sikerben. Ez a kulcsa: Olyan dolgokat válasszunk magunknak, amiket igazán szeretünk csinálni. Ha sikeresek akarunk lenni, az egy nagyon kemény, folyamatos munka. Néha elkeseredünk, elveszítjük türelmünket, megunjuk dolgainkat. De akkor legalább azt csináljuk, amit szeretünk csinálni és tudjuk, hogy ez a legjobb nekünk. Az igazi sikerhez mindig saját boldogságunk a kulcs. A programban sok sikeres emberrel találkozunk. Ők is keményen dolgoznak a gyógyuláson és dolgoznak, tanulnak mindig. Boldogan megosztják velünk sikereiket.

Mai ima: Köszönöm Neked azt a sikert, amit a programban kaptam.

Mai cselekedet: Ma összeírok három olyan dolgot, amiben sikeres vagyok. Először is azt, hogy józan vagyok.

Július 19.

Kicsire növünk, de óriások próbálunk lenni.

/E. Stanley Jones/

Arról álmodozunk, hogy óriások leszünk, pedig ha megpróbálunk óriások lenni, az azt jelenti, hogy még mindig kontrollálni szeretnénk. Nagyon sok bajt okoztunk már uralkodási vágyainkkal. Az akar uralkodni, aki fél. Mi is féltünk és nem bízunk senkiben. Jó okunk volt rá, hiszen magunkban sem bízhattunk. Bizalmunkat csak a drogra és az alkoholra fecsértük, egészen addig, amíg be nem rúgtunk. Mindig azt hittük, az alkohol, a drog az egyetlen dolog, amit örökké kontrollálni tudunk. Mi is történt igazán? Az, hogy majdnem behaltunk! Most, gyógyulásunk a bizalmon alapszik. Meg kell tanulnunk, hogy a bizalom a legjobb, legfontosabb dolog az életünkben. Először idegennek tűnik, de "elengedve", "bízva" egy újfajta életet élhetünk. A Lépések, a Csoportok, a Szponzorok, a Barátok - náluk találjuk meg a szeretetet és törődést, bennük bízhatunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, imádkozom, hogy napról-napra több bizalmat adjak Neked és a programnak.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat a dolgokat, amiért bízhatok a programban.

Július 20.

Józan életet élve el nem tudom képzelni, hogy az alkohol, a drog mi többet tehetne még értem.

/Joan Baez/

Amikor még használtuk a drogot, az alkoholt, életünk egyre üresebb lett. Megpróbáltunk minden új dologtól menekülni. Fáradtak voltunk, tele félelemmel. Hibásnak, rossznak láttuk az érzéseket. Nem akartunk érezni. Az alkohollal elzsibbasztottuk őket, ahelyett, hogy átértük volna érzéseink folyamatát. Most, hogy újra élhetünk, nem akarjuk letagadni érzéseinket, most már nem félünk tőlük. Már nem félünk az új dolgoktól, új emberektől. Nyitottabbak lettünk. Minél nyitottabbak, annál boldogabbak. Felszabadultak az érzéseink, előre törtek, életben maradtak. Így persze érzünk fájdalmakat, félelmeket is, de már nem szaladunk el előlük. Benne maradunk, átéljük őket.

De átéljük az örömeket is, egyre többször és többet, ahogy egyre jobban érezzük az életet.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy ma érezzem az érzéseimet.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat az érzéseket, aminek örültem.

Július 21.

Nincs olyan emberi probléma, amit meg ne lehetne oldani, ha az emberek egyszerűen azt tennék, amit tanácsolok.

/Gore Vidal/

Amíg ittunk, nagyon sokan megjátszottuk a "mindentudót". Főleg azért, hogy távol tartsuk magunktól az embereket. Mindenki haptákban állt körülöttünk. Félték a véleményünktől, legalább annyira, mint mi az övéktől. Miért voltunk mi úgy elfoglalva a mások életével? Miért? Mert addig nem kellett figyelni a saját életünkre. Féltünk, mi lesz velünk. Nem akartuk tudomásul venni, milyen halálosan betegek vagyunk. De most már nem kell félnünk, nem tartjuk távol az embereket magunktól. De nem is kell, hogy az ő életüket éljük. Ott van a mi életünk, azzal kell törődnünk, annak kell örülnünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, Te vagy a mindentudó, nem én, taníts engem. Tanítványod vagyok.

Mai cselekedet: Ma összeírom, kik azok, akiket elzavartam magamtól, amikor törődtek velem. Azokon a Lépéseken szeretnék ma dolgozni.

Július 22.

Sem nem azt mondják: íme itt van, íme ott van, mert íme, az Isten országa ti bennetek van.

/Lukács 17,21/

Annyira szeretnénk jó emberek lenni. Még amikor ittunk, drogoztunk is, el akartuk hinni, hogy mi jó emberek vagyunk. De sokszor éreztük azt is, hogy semmit sem jelentünk. Semmit sem érünk. Azt hittük, csak az előírt szabályok szerint lehet élni, szabályok szerint, amelyeket sosem tudunk betartani. Most megtaláljuk a jóságot önmagunkban. A jóság nem valami, amit keresnünk kell. A jóság a természetünk, ami mindig is bennünk volt. A Felsőbb Erő beszél jóságunkhoz, szívünkön, lelkünkön keresztül és azt mondja: abból fejlődsz, amid van. Amid van, az benned van. Nem kell erőlködni a jóságért, mert az természetes lesz, ha lenyugszunk és amikor már a Felsőbb Erő része lett az életünknek.

Mai ima: Felsőbb Erő, add a békédet, szereteted és örömed az én szívemnek. Add, hogy ezeket mindig megtaláljam.

Mai cselekedet: Nem tudom, hogy a Felsőbb Erő király-e, vagy királynő; hogyan lehet nekem önmagamban királyságom? Beszélek ma erről a szponzorommal.

Július 23.

Ne beszélj! Kivéve, ha szebbé teszed a csendet.

/Laurence Coughlin/

Sokat beszélek? Többen kérdezzük magunktól. Ezt is meg lehet tudni, ki lehet találni, ha megkérdezzük magunktól: Mit tudok én azokról az emberekről, akik körülöttem élnek? Meghallgatom őket? Odafigyelek, amikor szólnak? Sokszor érzem, hogy túl sokat beszélek? Megkérdezhetünk egy-két barátot: Gondolod, hogy sokat beszélek? A csend segít nekünk abban, hogy oda tudjunk figyelni önmagunkra, másokra és a Felsőbb Erőre.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy a mai napon örömet találjak a csendben.

Mai cselekedet: A mai napon gondolkodni fogok, mielőtt megszólalok. Megkérdem magam: Igazán fontos, amit mondani akarok?

Július 24.

A felnőtt élet munkája nem könnyű.

/Gail Sheehy/

Azelőtt egy könnyebb, kényelmesebb utat kerestünk. Úgy próbáltunk gondoskodni magunkról, hogy kikerültünk minden nehéz dolgot. Mi lett az eredmény? Az, hogy nem tanultuk meg, mi a felnőtt munkája. A felnőtt élet munkája: lelki központúvá válni. Amikor ezen dolgozunk, elveszítjük önfejű akaratoságunkat. Megéri, mert sok jutalmat kapunk érte, köztük a "lelki ébredésünket" is. Kapcsolataink is jobban kiépülnek azokkal, akiket szeretünk. Az eredmény? Önszeretet váltja fel akaratos önfejűségünket. Munkánk nem könnyű, de a jutalom, amit érte kapunk, nagyon hasznos nekünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy életem átadjam a programnak. Engedd meglátni eredményeimet.

Mai cselekedet: Listát készítek azokról az emberekről, akiket gyűlölök. Imádkozni fogok ezekért az emberekért.

Július 25.

Ha lelkünk meghal, vele együtt meghal a világunk is, amit körülötte építettünk.

/Theodore Roszab/

Ez történt a betegségünk alatt, a lelkünk haldoklott. A kapcsolataink elhaltak. Az önbizalmunk meghalt. Ez azért van, mert az alkoholizmus és a drogfüggőség - HALÁL. A gyógyulás az élet. A Lépések lelket lehelnek belénk. A csoportok életet lehelnek belénk. Elkezdődik a gyógyulás, mert újra, illetve még egyszer, tele vagyunk reményekkel. Már nem félünk annyira, mit hoz a holnap, reményünk egyre nő, mert a többiek is velünk vannak, velünk éreznek. Lassan újraépítjük világunkat. Építjük a Tizenkét Lépéssel és azok reményteli üzeneteivel.

Mai ima: Átadom magam az életnek. Felsőbb Erő, segíts, hogy újra építsem világomat.

Mai cselekedet: Ma a reményről szeretnék beszélni és, hogy milyen közel érzem magam a programhoz.

Július 26.

Soha nem voltam olyan egyedül, mint önmagammal.

/Edward Gibbon/

Ahhoz, hogy megmaradjunk a programban, szükséges, hogy elfogadjuk a betegségünket. Szükséges, hogy elfogadjuk, hogy életünk nem volt irányítható. Azt is el kell fogadnunk, hogy szükségünk van másokra, mint ahogy másoknak is szükségük van ránk. Vannak idők, amikor nem akarjuk ezeket elfogadni. Le akarjuk tagadni a betegségünket, erőtlenységünket. Sokan bajba kerülünk, amikor nem hisszük el, hogy szükségünk van másokra. Ezért olyan fontos segíteni. Ez tanít meg bennünket, hogy szükségünk van másokra, és másoknak is szükségük van ránk. Másokat segítve tanuljuk meg, a "KAPOK ÉS ADOK" emberi tulajdonságainkat. SZENVEDÉLYÜNKBEN NEM VOLT ADÁS ÉS KAPÁS. Szenvedélyünk ideje alatt csak kapni akartunk. Most már végre mi is adhatunk.

Mai ima: Ma imádkozom, hogy el ne felejtsem, mennyire szükségem van az emberekre.

Mai cselekedet: Ma segíteni fogok. Kávét főzök a gyűlésen. Felajánlom segítségem gyűlés után. Beszélgetek egy józan társammal, hogy mennyire örülök annak, hogy ő is józan.

Július 27.

Hogy örülni tudjunk szabadságunknak, önuralmunkat érvényesítjük.

/Virginia Woolf/

A szabadság egy érdekes dolog. Nagyon sok esetben megnehezíti életünket. Szabadok vagyunk! Szabadon választhatunk! De minden választásunk kihatással van életünkre. Némelyik választásunk boldoggá tesz bennünket, némelyik bajba sodor. Jó választásokat is tehetünk, ha uraljuk viselkedéseinket. Az önuralom fontos az ilyen egyszerű dolgokban, mint pl. betartjuk a törvényt. Fizetjük a lakbért. Kitakarítjuk lakásunkat. Bevetjük ágynkat. Ezek a választások rendre tanítanak bennünket. Étkezzünk, tornázzunk és aludjunk rendszeresen. Ezek a választások erőssé tesznek minket, hogy napjainkban bátrabban éljünk. Ezek a választások szabadabbá tesznek bennünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, amikor ittam, drogoztam, nem örültem a szabad életemnek. Nem választhattam semmit. Segíts ma józannak maradnom.

Mai cselekedet: Ma örülök annak, hogy fegyelem, rend van az életemben és, hogy választhatok cselekedeteim között.

Július 28.

A legjobb vezetők azok, akik tudják, hogyan kövessenek.

/Anonymus/

Vezető vagyok-e, vagy követő? Az igazság az, hogy én vagyok a felelős azért, hogy hol kötök ki. Ha úgy döntöttem, hogy követő vagyok, akkor jobb, ha olyan vezetőket követek, akik tudják "hova mennek". Ha úgy döntöttem, hogy vezető leszek, akkor felelős vagyok azért, hogy a helyes utat válasszam. Az is szükséges, hogy őszinte legyek követőimmel, hogy ők is jól választhassanak. Nem vagyok felelős követőim választásaiért, de az igazat kell nekik elmondanom. Vezetőnek lenni nem azt jelenti, mindig tudjuk, hol kötünk ki, hanem azt, hogy "jó" úton vagyunk, követjük a Felsőbb Erő irányítását, lépésről lépésre.

Mai ima: Felsőbb Erő, adj hitet, hogy jó vezetőt kövessék, amikor Te is akarod. Segíts, hogy jó vezető lehessenek.

Mai cselekedet: Ma összeírom, kik a vezetőim. Lehet a Felsőbb Erő, a szponzorom, egy barát. Azt is felírom, miért ők a vezetőim.

Július 29.

Mindenkinek joga van, aki szembe mer szállni.

/Roger Baldwin/

Gyógyulásunkban visszkapjuk jogainkat választásokra, őszinte kapcsolatok teremtésére. Igényt tartunk ezekre a jogokra, vagy csak úgy elmegyünk mellettük? Jogainkért kiállni annyit jelent, hogy néha a tömeggel ellenkező irányba megyünk. Azt jelenti, hogy elutasítjuk azt az italt, amiből már mindenkinek van egy a kezében. Azt jelenti, hogy őszintén megmondjuk véleményünket, még akkor is, ha ez ellenkezik azzal, amit a többiek mondanak. Józannak lenni azt jelenti, hogy néha mások vagyunk, mint a többiek. Sokszor nehéz ez a másság. Be akarunk illeszkedni. Ez természetes. De nem vagyunk egyedül. Vannak barátaink, akik mellettünk vannak a nehéz időkben. Van egy Felsőbb Erőnk, aki irányít, segít minket. Emberek vagyunk, jogokkal. Keményen dolgozunk, hogy soha senki ne vehesse el ezt a jogot tőlünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy megtartsam, megvédjem emberi jogaimat.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat a jogokat, amiket visszakaptam, mióta józan vagyok.

Július 30.

A szépség a teremtő Isten védjegye.

/Henry Ward Beecher/

Betegségünk fátylat borított a szemünkre. A világot egy nagyon csúf helynek láttuk. Az embereket, a bajt, rondának találtuk. Azt gondoltuk, hogy az italok, a drogok gyönyörűek. De sokszor még ez is csúnya lett, amikor minden borzasztó lett körülöttünk. Csúnya lett, mert távol tartottuk a Felsőbb Erőt magunktól. Most már áldásban élünk, a fátyolt felemeltük és részesei lettünk egy gyógyulási folyamatnak. Segítünk másoknak, hogy ők is megismerjék a gyógyulás szépségeit. Lelkünk, szívünk szabaddá lett és igényli a kapcsolatot a teremtő Istennel és más emberekkel. Ezeken a kapcsolatokon keresztül kapjuk vissza reményeinket. A remény az eső, segíti fejlődésünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, tudom, hogy az élet szép is és csúnya is. Olyan sokáig csak csúnyának láttam. Engedd, hogy már a szépet is meglássam.

Mai cselekedet: Imádkozom, hogy ma azokat a szépségeket lássam, amit a gyógyulástól kaptam.

Július 31.

A kevesebb a több.

/Mies Vander Rohe/

A programunk egyszerű. Négy egyenlő részt foglal magában: A JÓZANSÁG, A KÖZÖSSÉG, A SZOLGÁLAT ÉS A HIT. A józanság azt jelenti, hogy már nem használunk drogot, vagy alkoholt, de semmi más gyógyszert, kábítószer sem. A közösség azt jelenti, hogy beengedjük az embereket az életünkbe. Azon dolgozunk, hogy életünk gazdagodjon, barátokkal körülvéve. A szolgálat azt jelenti, hogy ott segítünk, ahol szükség van ránk. Azt jelenti, hogy képesek vagyunk a segítségre. A hit azt jelenti, hogy hiszünk a szeretetben, hiszünk a szerető, törődő Felsőbb Erőben. Azt jelenti, hogy Őt használjuk vezetőnek életünkhöz. Programunk könnyű, csak emlékeznünk kell rá: JÓZANSÁG, KÖZÖSSÉG, SZOLGÁLAT, HIT.

Mai ima: Imádkozom, hogy egyszerűnek lássam a programot. Imádkozom a józanságért, a közösségért, a szolgálatért és a hitért.

Mai cselekedet: Ma emlékezni fogok, hogy a kevesebb a több.

Augusztus 1.

Számba vettük mindazokat, akiknek valaha kárára voltunk ...

/a Nyolcadik Lépés első része/

Amikor a Nyolcadik Lépéshez érünk, készek vagyunk arra, hogy a kapcsolatainkon dolgozzunk. Listát készítünk azokról az emberekről, akiket megbántottunk. Megnézzük, hol is hibáztunk a viselkedésünkkel. Ez a mi felelősségünk. Most, amikor már gyógyulunk, segítenünk kell a többieknek is a gyógyuláshoz. A listánkat olyan őszintén írjuk össze, ahogy csak tudjuk. Ahogy gyógyulunk, egyre több esetre fogunk emlékezni. Mindent felírunk a listánkra, mert így gyógyulunk. Mindig emlékezünk rá, a Lépéseket azért kaptuk, hogy segítsenek bennünket józannak maradni.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy a listám őszinte és teljes legyen. Engedd, hogy gyógyuljanak azok is, akiket megbántottam.

Mai cselekedet: Ha már elkészítettem egy listát azokról, akiket megbántottam, most készítek egy újat.

Augusztus 2.

... és készek voltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.

/a Nyolcadik Lépés második része/

Listát készítettünk azokról az emberekről, akiket megbántottunk. Most megnézzük, hogy mennyire vagyunk készek a jóvátételre. Lehet, hogy nem vagyunk hajlandóak, még nem vagyunk készek, mindenkitől bocsánatot kérni. Lehet, hogy ők sokkal jobban megbántottak bennünket, mint mi őket. Lehet, hogy félünk, hogy mérgesek lesznek ránk. Lehet, hogy attól félünk, hogy börtönbe zárnak bennünket. Úgy is lehet dolgokat jóvátenni, ha kibeszéljük a gyűléseken, vagy a szponzorunkkal. Imádkozzunk, hogy segítséget kapjunk ahhoz, hogy készen legyünk. Dolgoznunk kell rajta. A hajlandóság nem jön magától. Készen kell lennünk, mert így engedjük el a múltat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts engem a készenlétre. Segíts meglátni, hogy ez az én feladatom, olyan feladat, amivel változom.

Mai cselekedet: Ma nagyon óvatosan készítem a listát. Készen vagyok-e erre? Elmondom a "Lelki Béke" imát.

Augusztus 3.

Az alkoholizmus nem egy egyszemélyes sport. Idővel az egész család részt vesz a játékban.

/Joyce R. Burditt/

Az egyik legnagyobb hazugság, amit egy alkoholista, egy szenvedélybeteg mondhat magának: én nem bántok senkit az ivásommal, csak saját magamat. Ez is azt bizonyítja, hogy nem tudtuk, milyen fontosak vagyunk másoknak. Az ivásunk alatt minden szeretet terhes volt a számunkra. Bárki szeretetet mutatott felénk, mi elfordultunk. FÁJDALOMBAN ÉLTÜNK? FÁJDALMAT OKOZTUNK. Gyógyulásunkban - majd amikor erre készek leszünk - megpróbáljuk a családjunkat is a gyógyulásra segíteni. Meghallgatjuk őket, ha panaszkodnak arról, mennyi fájdalmat okozott nekik a betegségünk. Vigasztaljuk őket, amikor elmondják panaszukat. Emlékezzünk rá, hogy gyógyulásunk őket is gyógyítja.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy szembenézzek azokkal a fájdalmakkal, amiket másoknak okoztam. Tudni akarom a fájdalmakat. Engedd, hogy továbbra is józan maradjak.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat az embereket, akiket megbántottam. Imádkozom értük, még akkor is, ha ők bántottak meg engem.

Augusztus 4.

Engedd őt, ki világot akar mozgatni, először mozdítsa sajátmagát.

/Socrates/

A gyógyulásunk előtt mindnyájan nagy dumások voltunk. A Tizenkét Lépés nem a dumásoké, hanem a cselekvőké. A Lépésekben ilyen mondatokat találunk: "beláttam", "alázatosan kértem", "közvetlen jóvátételre törekedtem", "folytattam a személyes leltárt", stb. Ezek a mondások mind a tettekre várnak. A gyógyulás a cselekvőké, a tettek embereié. Egy egyszerű dolog is lehet cselekedet, mint pl. korábban menni a meetingre, hogy a székeket elrendezzük. A programunk arra tanít bennünket, hogy nincs lelki élet cselekedet nélkül. Csak így fejlődünk, csak így változunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy cselekvő ember legyek. Segíts, hogy cselekvő, ne pedig ígéretgő legyek. Taníts meg a programra.

Mai cselekedet: Ma emlékezni fogok arra, hogy a szavak tettek nélkül nem sokat érnek.

Augusztus 5.

Csak egy halandó ember vagy, szabad hibákat csinálnod.

/Billy Joel/

Hallgassunk a belső hangra. Csak hallgassunk a hangra, amely mondja, hogy nagyon jók vagyunk. Higgyük el, ha azt mondja, hogy szabad hibákat véteni, majd tanulunk belőlük. Hallgassunk a belső hangra, amelyik a gyűlésre küld bennünket, még akkor is, ha kint hideg van és ha fáradtak vagyunk. Hallgassunk a hangra, amely egyre tisztább és tisztább lesz. Hallgassunk rá és szívből örüljünk neki. Beszéljünk ezzel a hanggal. Kérdezzünk tőle, mint egy baráttól, aki most távol van, de szükségünk van rá. Hallgassuk a Felsőbb Erő hangját, ahogy mondja nekünk, milyen rendes emberek vagyunk.

Mai ima: Imádkozom a kedves hangért, ami bennem van. A Felsőbb Erő hangjáért, aki mindig szeretett. Segíts, hogy el ne felejtsem. Te a lelkemben élsz.

Mai cselekedet: Ma időt szakítok és elbeszélgetek azzal a kedves belső hanggal, ami bennem van.

Augusztus 6.

Félelmünk az emberektől és az anyagi bizonytalanságtól el fog hagyni bennünket.

/A.A./

Nem kell félnünk az emberektől, ők nem törhetik össze a lelkünket. Nem kell félnünk az anyagi gondoktól, nem halhatunk éhen, hiszen a Felsőbb Erő vezet bennünket. Egy életen keresztül oltalmaz, mert azt akarja, hogy biztonságban érezzük magunkat. Meg tanulunk újra bízni általa. Meg tanulunk bízni a szeretetben, amit az új életünkben tanulunk. Az emberek néha most is bántanak, de körülvesz bennünket a sok szeretet, ami mindenben átsegít.

Mai ima: Felsőbb Erő, tudom, Te megvédsz és törődsz velem. Segíts, hogy ne nyugtalankodjam.

Mai cselekedet: Ma felírok néhány olyan dolgot, amitől félek. Erről beszélek a szponzorommal, és utána elengedem, átadom a Felsőbb Erőnek.

Augusztus 7.

Az őszinte öröm szellemünk frissességéből és testünk mozgásából ered.

/Humboldt/

Gyógyulásunkban azon dolgozunk, hogy több figyelmet szenteljünk magunkra. Törődünk a testünkkel, a lelkünkkel. Az ivásunk alatt elhanyagoltuk a testünket, a lelkünket, a szellemünket. Nyilván alig ettünk és testünket a végtelenségig leromboltuk. De most teljes mértékben gyógyulunk. Újra törődünk testünkkel, lelkünkkel, de legalább annyira a szellemünkkel is. A mi betegségünk a TEST, a LÉLEK, a SZELLEMEK betegsége. Tehát vigyázzunk mind a háromra. Gyógyulásunkban megtanuljuk, hogyan törődjünk magunkkal, és hogyan szeressük egész lényünket, úgy ahogy vagyunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy törődjek testemmel, lelkemmel, gyógyulásommal. Te az egész lényemet szereted, segíts, hogy én is teljesen szeressem magam.

Mai cselekedet: Ma összeírom azt, hogy az elmúlt két hétben mennyi időt szenteltem a testem és a lelkem gyógyulására. Elég-e az?

Augusztus 8.

A nagy kalandot nem ott kinn éljük át, hanem benn a lelkünkben.

/David Grayson/

A józanság egy izgalmas kaland. Lelki kaland. Magunkba nézünk. Megtaláljuk a Felsőbb Erőt. Azután kinyújtjuk a kezünket, megosztjuk örömünket másokkal is. Nem prédikálva, hanem segítve őket. A JÓZANSÁG A

HIT CSELEKEDETE! Józanság! Nagy kaland, mert megismerjük önmagunkat. Idővel szembenézünk félelmünkkel, de szembenézünk a sok szeretettel is, ami bennünk van az élet iránt. Józanság! Olyan, mintha egy hosszú úton lennénk és a Felsőbb Erő tartja a térképet. A mi munkánk, hogy odafigyeljünk és haladjunk azon az úton, amit ő kijelöl számunkra.

Mai ima: Imádkozom, hogy én is átéljem a lelki kalandot. Imádkozom, hogy követni tudjam irányításodat, még akkor is, ha az nem mindig olyan, mint amit éppen akkor szeretnék.

Mai cselekedet: Ma beszélek valakivel a lelki ébredésem élményeiről.

Augusztus 9.

Ha nincs szél, akkor evezz.

/latin mondás/

Van, amikor könnyű a józanság és van, amikor nagyon nehéz. Ezért szükséges, hogy mindig azt tegyünk, amit tennünk kell, hogy józanok maradjunk. Nehéz volt a hétvége? Menjünk több gyűlésre! Egyedül érezzük magunkat? Hívjunk fel egy barátot, látogassunk meg valakit! Itál éhségünk van? Menjünk egy biztonságos helyre, amíg a kényszer elmúlik. Nincs más választásunk! Evezni kell, ha nincs szél és ha nem akarunk visszaesni a betegségünkbe. De ha keményen dolgozunk, józanok maradunk és lelki emberré válunk. Ez csak úgy történik meg, ha közel tartjuk szívünkhöz a Felsőbb Erőt és a programot.

Mai ima: Felsőbb Erő, figyelmeztess, hogy nehéz fájdalomban tanulok a legtöbbet. Imádkozom, hogy elfogadjam és használjam, amit naponta kapok tőled.

Mai cselekedet: Ma felírok öt olyan dolgot, amit a nehéz időkben tanultam és azok által fejlődtem.

Augusztus 10.

Van idő, amikor meg kell ragadni Isten kezét ahhoz, hogy előbbre jussunk.

/Anonymus/

Néha küszködünk, mert magunkévá tesszük a problémákat, ahelyett, hogy a megoldásra törekednénk. Belülről már tudjuk ezt, de mégsem vagyunk képesek gondjainkat elengedni. "Engedd el és bízd Istenre!" Az elengedés hitet követel. Amikor hitünk van, akkor tudjuk, a Felsőbb Erő hisz nekünk, vezet bennünket. Amikor hitünk van, hiszünk saját magunkban. Amikor elengedjük,

akkor már nem ragaszkodunk ahhoz, hogy mindig nekünk legyen igazunk. Az elengedés először mindig belülről történik. Az elengedés megengedi, hogy másképp nézzük azt, ami történik. Legtöbbször csak arra van szükségünk, hogy hozzáállásunkon változtassunk. Ez a szépsége a hitnek, hogy megengedi, hogy a dolgokat más szemszögből is láthassuk.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy elengedjek dolgokat, hogy megtanuljam, ha benned hiszek, magamban hiszek.

Mai cselekedet: Ma végiggondolom az életem, attól kezdve, hogy a programban vagyok. Ma dolgozom azon, hogy a Felsőbb Erő és én milyen partnerei vagyunk egymásnak.

Augusztus 11.

Az a baj a patkány - versenynél, hogy a győzelem után is patkány maradsz.

/Lily Tomlin/

Az alkoholizmus, a drogfüggőség egy "patkányverseny". Mi is próbáltunk egy lépéssel a patkány előtt szaladni, vagy sompolyogni, amíg mindenkinek elege nem lett belőlünk. Célunk a gyógyulásban, hogy ne viselkedjünk patkány módjára, hanem lépünk be a humanista táborba, hogy újra emberek lehessünk. A gyógyulásunk sok ilyen szlogenre megtanít, mint pl.: Tedd könnyedén! Csak a mai nap, stb. Ezek a mondások emlékeztetnek bennünket a békére, gyógyulásunk idejére. Emberi értékeink szerint akarunk élni, melyek a BECSÜLET, ŐSZINTESÉG, MÁSOK TISZTELETBEN TARTÁSA, IGAZSÁG, NYÍLTSAÉG és ÖNBECSÜLÉS. Ezen dolgozunk, hogy jó emberré váljunk. Azt tanuljuk, hogy ez elég, mert akkor mi is megfelelőek vagyunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts elfogadnom, hogy én is része vagyok a humanista tábornak.

Mai cselekedet: Ma felírok öt olyan dolgot, amivel le kell lassulnom.

Augusztus 12.

Az őszinteség az egyetlen igazság.

/Potter Stewart bíró/

Sokan úgy találjuk, hogy nem minden igazságos. Lehet, hogy azt érezzük, ha ilyen keményen dolgozunk a józanságunkon, jutalmat érdemelnénk. Lehet, azt figyeljük, ki mit kapott és mit kaptunk mi. Persze panaszkodunk, hogy ez nem igazságos. De lehet, hogy örülnünk kellene, hogy az élet nem igazságos. Miért? Mert legtöbbször nagyon sok bajt okoztunk, amiért

soha nem kellett fizetnünk és sok olyan embert is megbántottunk, akik nem adták vissza a bántást. Igazán akarjuk, hogy az élet igazságos legyen? A Felsőbb Erő sem "igazságos" mindig. Nem számolgatja, ki mikor következik, és hogy mit kell visszaadni, s mit nem. Ő egyformán szeret bennünket, és mindenkin egyformán segít.

Mai ima: Felsőbb Erő, adj nekem bölcsességet, hogy ne azt nézzem, ki mit kap, hanem, hogy azt kívánjam, kapja mindenki a legjobbat.

Mai cselekedet: Ma összeírok öt olyan alkalmat, amikor nem voltam igazságos másokkal. Jóvátettem már ezeket?

Augusztus 13.

Ami egyszer kirepül (egy kimondott szó), nem tudod megfogni.

/orosz mondás/

Sok mindent kimondunk, ami bántó. A szavainkkal legtöbbször azokat az embereket bántjuk meg, akiket szeretünk. Pedig soha nem tudjuk visszazívni kimondott szavainkat. De most azt tanuljuk, hogy odafigyelve beszéljünk, mert a szavaknak óriási jelentőségük van. Mit mondunk, amikor mérgesek vagyunk? Gondolkozzunk el ezeken. Az emberek emlékezni fognak szavainkra. Ha őszinték, és kedvesek vagyunk amikor beszélünk, az emberek tisztelni fognak. De ha bántó dolgokat mondunk és erőszakoljuk az akaratunkat, később úgylis csak megbánjuk.

Mai ima: Felsőbb Erő, ma Te beszélj rajtam keresztül.

Mai cselekedet: Ma megkérdezem attól a személytől, akit nagyon szeretek, hogyan bántottam őt a múltban. Beszélek erről a szponzorommal.

Augusztus 14.

A kocsma legjobb oldala: a "külső oldala".

/Anonymus/

Távol kell tartani magunkat azoktól a helyektől, ahol ittunk, drogoztunk. Még a régi barátoktól is el kell válni, akikkel együtt csináltuk. Néha nehéz távol maradni tőlük, amikor szórakozni szeretnénk, vagy gyors megoldást keresünk lassan oldódó problémánkhoz. Amikor így gondolkodunk, ezeket az önámító érzéseket érezzük, tudjuk, hogy valami nagyon rossz. Azonnal fel kell hívni valakit. Azonnal gyűlésre kell sietni, beszélni róla, míg meg nem nyugszunk. Emlékeznünk kell, milyen szépen alakul új életünk és nem akarjuk visszakapni a régit.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy távol tartsam magam a bajoktól. Köszönöm, hogy ma is józan vagyok.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat a kritikus helyeket, időket, ami számomra bajt jelenthet, azért, hogy távol tartsam magam azoktól.

Augusztus 15.

Tudjuk, kik vagyunk, de nem tudjuk, kik lehetnénk.

/Schakespeare/

Szenvedélybetegek vagyunk. Ebben a betegségben szenvedünk. Azért járunk meetingekre, mert tudjuk, kik vagyunk. Szponzorunk van, mert tudjuk, kik vagyunk. Barátaink segítségét kérjük, mert tudjuk, kik vagyunk. Tudjuk, szükségünk van a Felsőbb Erőre, hogy vezessen bennünket. Gyógyulásunk lelki út. Egy út, ahol mi követők és nem pedig vezetők vagyunk. Ez az út az, ami megváltoztat bennünket. Nem tudjuk, hogyan, csak azt tudjuk, hogy megváltoztat. Elég hitem van erre az útra? Legnagyobb részben azért leszünk erősek ezen az úton, mert tudjuk, kik vagyunk. Alkoholisták és drogosok.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy mindig emlékezzem arra, hogy ki vagyok és mindig szem előtt tudjam tartani a betegségem erejét.

Mai cselekedet: Ma emlékezni szeretnék a múltamra, a rosszra és a jóra és arra is, hogy ki vagyok és milyen hosszú utat tettem meg.

Augusztus 16.

A legerősebb lázadást is ki lehet fejezni csendes (nem drámai) viselkedéssel.

/Benjamin Spock/

Gyógyulásunkban előbb-utóbb mindnyájan lázadunk betegségünk ellen. Minden nap harcolunk a szabadságunkért, hogy közel maradjunk a barátainkhoz, a családhoz, a Felsőbb Erőhöz. Ez legtöbbször egy néma küzdelem! A mindennapok néma harca. Harcolunk és győzünk, mert lelki úton járunk. Harcolunk és győzünk minden alkalommal, amikor segítünk valakinek, amikor elmegyünk a meetingre, vagy olvasunk valamit, ami javítja életünket. Lassan haladunk, de mindig előre. Ha felgyorsulunk, elfáradunk. Az ütközetünk egy életre szól, jó erős harcosok vagyunk, de nem egyedül küzdünk. Azt is tudjuk, mi vár ránk, ha csatát veszünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy szabad maradjak. Amikor néha fel akarom adni a harcot, segíts meglátni, hogy ez természetes. Segíts, hogy megbirkózzak azokkal az időkkel.

Mai cselekedet: Amikor lázadozom, több gyűlésre megyek. Beszélek valakivel. Segítek valakinek anélkül, hogy tudna róla.

Augusztus 17.

Annak a szónak, amely nem párosul a cselekedettel, nincsen ereje.

/Ernesto Ché Guevara/

Szeretünk beszélni arról, hogy mit akarunk csinálni. Minden szónál fontosabb azonban az, hogy mit teszünk. Szükségünk van azokra az emberekre, akik azt teszik, amit mondanak. Nem vagyunk lelki emberek, ha cselekedeteink nem azok. Sokan közülünk "mindent vagy semmit" emberek voltak. De most tudjuk, ha szép lassan tesszük a dolgainkat - bármi legyen is az - el tudjuk intézni őket lépésről lépésre. Ma már nem vagyunk a végletek emberei. Fejlődünk, változunk mindennap. Napról napra egyre jobban igazodnak cselekedeteink szavainkhoz.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy ma teljes napom legyen. Segíts, hogy ne csak beszéljek arról, hogy mit szeretnék csinálni. Segíts, hogy megkapjam a türelem ajándékát és örüljek a fejlődésemmek.

Mai cselekedet: Ma összeírok öt olyan dolgot, amit meg fogok tenni. Amit nem tudok ma megtenni, azt megteszem holnap, hogy szavaim beteljesedjenek.

Augusztus 18.

A mester nem beszél, cselekszik. Ha munkáját bevégezte, az emberek mégis azt mondják: Bámulatos: megcsináltuk teljesen egyedül.

/Lao-ce/

Felsőbb Erőnk a mesterhez hasonlóan működik. Csendben. Mégis többnyire mi tartunk igényt az elismerésre. Olyanok vagyunk, mint az első süteményt készítő gyermek. Az anyja adja a receptet, megveszi a hozzávalókat, kikeveri a tésztát és elmosogat. Megmondja, mit kell tennünk és befejezi a munkát, ha elfáradunk. Aztán még rendet is rak utánunk. Mi pedig büszkén tálaljuk a süteményt: Teljesen egyedül készítettem. A gyógyulásban a Felsőbb Erő segít nekünk, az út minden egyes lépésére megtanít bennünket, csakúgy, mint a szerető szülők.

Mai ima: Köszönet az életemért, a gyógyulásomért, a szeretetért, reménységért és hitért. Köszönöm, hogy megmutattad, miként éljek egy jobb életet.

Mai cselekedet: Felsorolok öt esetet, amikor a Felsőbb Erő megnyilvánult az életemben.

Augusztus 19.

A jövő is ugyanazokból a dolgokból van összetéve, mint a jelen.

/Simone Weil/

Rájöttünk, hogy Első Lépésünknél nem varázslatra volt szükségünk, hanem csodára. Most már élő csodákká váltunk. De a csoda legnagyobb része az, hogy látjuk, milyen fontos a mai nap. Nem változtathatjuk meg a jövőt, csak ha a máit is megváltoztatjuk. Tehát napról napra élünk. De ha ma jól élünk, jobb lesz a holnapunk. Nagyon megnyugtató, hogy a jövőben is ott lesz számunkra a program, ott lesznek a barátok, a reményeink. Idős józanok azt mondják, a józanság egyszerű, ha két szabályt betartunk: ne igyál és járj a gyűlésekre. Az élet, annak szabályai és józanságunk is egyszerűbb lesz.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy egyszerűnek lássam a józanságomat és elfogadjam az élet szabályait.

Mai cselekedet: Felírok három olyan dolgot, ami ott lesz számomra holnap, mert ma dolgozom érte.

Augusztus 20.

A mennyország és a pokol is benne van pillanatainkban. Mi tesszük mennyországgá, vagy pokollá cselekedeteinkkel.

/George Harrison/

Az alkoholt, a drogot használtuk, hogy jobban érezzük magunkat. De annál rosszabb lett minden. Életünk irányíthatatlanná vált és pokolnak tűnt. Most a programunk megmutatja, hogyan tegyük jobbá életünket. Néha már a mennyekben érezzük magunkat. Igaz, dolgoznunk kell a programunkon, hogy abból mennyország legyen. Nem is olyan nehéz ez és milyen jó érzés! Akkor mégis miért nem tesszük állandóan? Lehet, hogy félünk a mennyországtól? Merthogy a pokol, ahonnan jöttünk, az ismerősebb? Éppen ideje, hogy megtanuljunk szeretni jobb életünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy mindennap dolgozzam programomon, és mindennap mennyország várjon rám.

Mai cselekedet: Ma gondolkodom, hogy mennyi szeretet és jószág vesz körül.

Augusztus 21.

A szép, az szép. A szép, az van.

/Emily Dickinson/

Sok alkalommal úgy érezzük, hogy nem vagyunk szépek. Azt gondoltuk, csúnyák vagyunk. Azt gondoltuk, rossz emberek vagyunk. Ez természetes velejárója szenvedélybetegségünknek. A programunk azt mutatja, hogy jók és szépek is vagyunk. A szépség egy hozzáállás, ugyanúgy, ahogy az önvád is az. Most az a hozzáállásunk szükséges, hogy szépek vagyunk. Ezzel tartozunk magunknak és a körülöttünk lévőknek. Először önmagunkat kell szeretni, mielőtt másokat tudnánk. Emlékezzünk rá: a programunk önző program. Előbb magunkat kell szeretni és szépnek látni, mielőtt másokat tudnánk szeretni.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy igényt tartsak a szépségemre. Segíts, hogy meglássam, néha önzőnek kellennem ahhoz, hogy fejlődhessek.

Mai cselekedet: Ma azon dolgozom, hogy beleszeressek önmagamba.

Augusztus 22.

Különösen ritka ember az olyan, aki meghallgatja azt, amit nem szeret hallani.

/Dick Cavett/

Csak jó dolgokat szeretünk hallani. Azt, hogy mi jók vagyunk és azt, hogy akit szeretünk, az egészséges. Hogy jól végezzük a munkánkat. Azt nem akarjuk hallani, ha valaki mérges ránk, vagy hogy hibákat csináltunk. Semmi bajról, betegségről nem akarunk hallani. De az élet nem csak örömhír. Rossz dolgok is megtörténnek. Ahogy fejlődünk a programban, meg kell tanulnunk elfogadni a nehéz dolgokat is, anélkül, hogy visszaesnénk betegségünkbe. A józan élet útját választjuk. Tudnunk kell tehát a jó hírt, de a rosszat is és csak azután tudunk reálisan élni.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy azt is meghalljam, amit nem akarok. Segíts, hogy elfogadjam a jót is, a rosszat is.

Mai cselekedet: Ma megkérdem a szponzoromat, mit gondol, mik a gyengéim.

Augusztus 23.

Ahol nincs kilátás, onnan eltűntek az emberek.

/Ralph Waldo Emerson/

A programon dolgozva tanulunk meg egyre tisztábban látni. Megtanuljuk, kik vagyunk valójában. Először félünk magunkba nézni, de azután már nem is olyan rossz, kezdjük megszokni. A többiektől tudjuk, hogy rendben vagyunk, még akkor is, ha nem vagyunk tökéletesek. Mi is tisztábban kezdünk látni másokat. Látjuk az emberekben a jót, de nem biztos, hogy szeretjük is. Meglátjuk azt is az emberekben, amiről azt hittük, hogy nincs bennük. De már nem kritizálunk, tudjuk, senki sem tökéletes. Ugyanúgy, ahogy bennünket elfogadtak, mi is elfogadjuk a többieket, olyannak, amilyenek.

Mai ima: Felsőbb Erő, néha nem szeretem, amit látok. Segíts elhinnem, hogy a Te utad nekem is segít. Segíts, hogy higgyek az ígéretekből.

Mai cselekedet: Ma újfajta meglátással nézem az engem körülvevő világot.

Augusztus 24.

Önszeretetünk egy életre szóló romantika.

/Oscar Wilde/

Nagy különbség van az önszeretet és az énközpontúság (egocentrizmus) között. Amikor énközpontúak vagyunk, azt gondoljuk, nincs szükségünk az emberekre. Lehet, hogy így gondolkodunk: én sokkal fontosabb vagyok, mint ők. Egoizmusunk előbb-utóbb fájdalmat okoz. Magunkra maradunk. Távol tartja tőlünk az embereket, a Felsőbb Erőt. A szenvedélybetegségünk egocentrikussá tesz bennünket. A gyógyulás, a Tizenkét Lépés szeretetre tanít bennünket. Ha szeretjük magunkat, azt mondjuk: egyenlők vagyunk a többiekkel, és szükségünk van egymásra. Az önbecsülés az, amikor jó kapcsolataink vannak. Beleértve a bizalmat, hogy azt tesszük a Felsőbb Erő segítségével, ami a legjobb és szükséges. Hiszünk önmagunkban, hogy hinni tudjunk másokban.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy úgy szeressem magamat, ahogy Te szeretsz engem. Segíts, hogy vigyázzak magamra.

Mai cselekedet: Ma összeírok három olyan dolgot, amiért szeretem önmagamat. Megkérdezem a barátomat, hogy mit szeret bennem a legjobban.

Augusztus 25.

Minden emberben egy gyermek rejtőzködik, aki játszani akar.

/Friedrich Nietzsche/

Mindnyájunkban lakozik egy gyermek. Mindegy, hogy ezt a gyermeket barátunk, vagy ellenségnek érezzük. Sokan úgy tanultuk, hogy mikor felnőttek lettünk, a bennünk lévő gyermeket ki kell irtani. Ez tévedés! Azt jelentené, hogy a felnőtt jó, a gyermek pedig rossz. Nem így van. Ha csak felnőttek vagyunk, így sír bennünk a gyermek. Engedj engem szabadon futni, szaladni, meg akarom neked mutatni a világ szépségét. Ha csak a gyermek életét éljük, a felnőtt így szól bennünk: Éppen ideje, hogy felnőtt legyél. Keressük meg a középutat. Emlékezzünk rá, hogy a felnőttnek szüksége van a gyermek csodálkozó szeméire, hogy a gyermeknek szüksége van egy szerető felnőttre. A gyermek ott él, ahol megtaláltuk újra a lelkünket. A Felsőbb Erő tökéletes egysége a kettőnek.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts mindkettőnket, a gyermeket is és a felnőttet is, mindkettőre szükségem van.

Mai cselekedet: Ma időt szakítok úgy a gyermek, mint a felnőtt számára.

Augusztus 26.

GONDOLKOZZ!

/A.A. szlogen/

Most, hogy már gyógyulunk, a fejünk is tisztább. Tudunk gondolkodni. Amikor probléma elé kerülünk, vagy választanunk kell, ezeket tehetjük: -

- Kérdezzük meg, hogy mi a probléma.**
- Írjuk le, hogy mit tehetünk a probléma megoldásáért.**
- Döntsük el, hogy listánkon melyik a legjobb megoldás.**
- Cselekedjünk a legjobb megoldás szerint.**
- Kérdezzük meg magunktól: Meg tudom tenni? Meg fogom tenni? Ha nem, akkor a terv rossz.**
- Beszéljük meg a szponzorunkkal, ha szükségünk van rá.**
- Cselekedjünk.**
- Tekintsünk vissza. Meg tudtuk-e oldani a problémát? Ha nem, próbáljunk valami mást. Lehet, hogy megoldhatatlan. Akkor el kell engedni.**

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy jól gondolkodjak, hogy tisztán lássak.

Mai cselekedet: Ma használni fogom a fenti tanácsot, mert segít nekem a döntésben, vagy az elengedésben.

Augusztus 17.

Nem a dolgok változnak meg, hanem mi.

/Henry David Thoreau/

Még ugyanannyi kocsmá, vendéglő, italbolt van, mint azelőtt. Még mindig sok az ital, a drog körülöttünk. A világ nem változott. Ami változott, hogy mi egy újfajta, más életet élünk. Megtanultuk, hogy számunkra az alkohol, a drog halálos mérge. Nekünk két világunk van. A régi, amit magunk mögött hagytunk és az új, a gyógyulásunk. A régi világunkban mindenkit meg akartunk változtatni, de az új világunkban mi akarunk megváltozni. Azt nézzük, hogy a változásunkkal szebb és jobb legyen az életünk.

Mai ima: Imádkozom, hogy olyan legyek, mint egy folyó, ami örökké változik.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat a változásokat, amelyek az új életemhez szükségesek.

Augusztus 28.

A szentek hibásak, mert csak mentek előre.

/Robert Louis Stevenson/

Szentek azok, akiket a program a "győztesek" -nek hív. Nekünk is azt mondják, "tarts a győztesekkel". A szentek győztesek és ez bizonyítható. Ők hittek a Felsőbb Erőben még akkor is, amikor a dolgok nehezen mentek. Ránk is várnak olyan idők, amikor fel akarunk adni mindent. Lehet, hogy nem akarunk már gyűlésre járni, a Lépéseken dolgozni. Lehet, hogy inni, drogozni akarunk. Ahhoz, hogy a győztesek legyünk ebben a programban, a szentek példáját kell követnünk. Ez azt jelenti, hogy lelki életet élünk. Mennünk kell előre. Józanul. Napról napra.

Mai ima: Imádkozom, hogy győztes legyek a programban. Felsőbb Erő, legyél velem úgy a könnyű, mint a nehéz időkben. Segítség, hogy előre haladjak.

Mai cselekedet: Ma összeírom, hogy kik a győztesek a programban. Megkérdezem tőlük, hogyan mentek át a nehéz időkön.

Augusztus 29.

A mai napomat tökéletes békében töltöm el.

/a "Csodák Tanításaiból"/

Legyen ez a mai nap kedves és békés. Beszéljünk másokhoz, magunkhoz tisztelettel, szeretettel. A mai napon legyen tiszta a gondolkodásunk, a beszédünk és a cselekedetünk. És ha gondolataink újra zavaros üzeneteket küldenek, álljunk meg és hallgassuk a Felsőbb Erő tiszta hangját. Ma elhiszük, hogy a ránk váró munkát el tudjuk végezni, ha a szívünkben szeretet van. Nem oldhatjuk meg a világ összes problémáját, de ma úgy viselkedünk, hogy részesei legyünk a megoldásnak. Nem maradunk benne a problémában. CSAK TEDD EGYSZERŰEN!

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy ma megtaláljam a Te békédet a szívemben.

Mai cselekedet: Ma elhiszem azt, hogy a békesség nálam kezdődik. Ma figyelek a bennem lévő békés hangokra és mindent egyszerűnek veszek.

Augusztus 30.

A szeretet olyan, hogy minél többet osztogatsz belőle, annál több marad neked.

/Malvina Reynolds/

A szolgálat azt jelenti, ahogy a szeretetet tovább adjuk. Ez az önsegítés. A szolgálat nem kötelesség, hanem ajándék, amit csak úgy kapunk. Segítünk másoknak, azért, hogy magunkon segítsünk. Ezzel biztosítjuk, hogy a program holnap is itt lesz számunkra. Szükség van a szolgálatunkra. Szükség van a szeretetünkre.

Mai ima: Imádkozom, hogy a szolgálat a programom része legyen. Segíts, hogy vihessenem az üzenetet.

Mai cselekedet: Ma felhívok valakit, vagy segítek egy visszaesőt, megvigasztalom, biztatom.

Augusztus 31.

Soha, senki, semmilyen okból nem fordíthat hátat az életnek.

/Eleanore Roosevelt/

Nehéz idők is jöhetnek számunkra. Lehet, hogy nem kapunk fizetésemelést, elbocsátanak bennünket. Mindegy, hogy mi történik, ne használjunk alkoholt, drogot. Mindegy, mi történik, dolgozzunk a programon. A program soha nem fordít hátat nekünk. Amikor jönnek a nehéz idők, a programunk nem hagy cserben bennünket. Szerencsések vagyunk, hogy a bajban nem kell egyedül maradnunk. Nincs olyan ok, amiért feladjuk a józanságunkat, nincs rá okunk, hogy feladjuk a programot, hogy hátat fordítsunk az életünknek. Nehéz időkben inkább közelebb kell menni a

programhoz, a barátokhoz. Beszéljünk a problémánkról, menjünk el több gyűlésre, amíg a probléma össze nem zsugorodik kisebbre.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts meglátnom, hogy a nehéz időkben közelebb kerülhetek hozzád.

Mai cselekedet: A program mindig ott lesz számomra a nehéz időkben is. Ma listát készítek, hogy mit kell tennem, ha jönnek a nehéz idők. A Kék Könyvbe beleteszem ezt a listát.

Szeptember 1.

Közvetlen jóvátételt nyújtottunk mindazoknak, akiknek tudtunk...

/a Kilencedik Lépés első része/

Betegségünk alatt sok embert megbántottunk. A Kilencedik Lépésben jóvá tesszük ezt. A jóvátételhez sorra vesszük azokat az embereket, akiket megbántottunk és helyrehozzuk a dolgot velük. A jóvátétel több, mint bocsánatkérés, hogy "sajnálom". Ha lopunk egy boltból 100 forint értékű árut, nem elég csak annyi, hogy elnézést, hanem vissza is kell fizetni. Azok közül, akiket megbántottunk, sokan csak azt kérik, ne ismételjük meg a hibánkat. Tiszteljük ezt a kérésüket. A Kilencedik Lépés már nagyon sok sebet begyógyított. A Kilencedik Lépés felnőtté tesz bennünket. A Kilencedik Lépés segít visszakapni hitünket önmagunkkal szemben. Emlékezzünk arra, hogy a legszebb jóvátétel a józanságunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy szembenézzek azokkal a hibákkal, amiket a betegségem okozott. Segíts, hogy ezzel másokat is gyógyítsak.

Mai cselekedet: Mai nap azokért imádkozom, akiket megsebeztem. Ezen túl felelős leszek a tetteimért.

Szeptember 2.

... kivéve, ha ez nekik vagy másoknak sérelmes lett volna.

/a Kilencedik Lépés második része/

Nagyon óvatosnak kell lennünk a jóvátétellel. Törődnünk kell az emberek érzéseivel. Vajon segít-e, ha szemtől szembe állunk velük? Vagy ezzel újra megbántjuk őket? Ilyen alkalmakkor nem kell személyesen bocsánatot kérni. Néha jobb, ha ezt más úton tesszük. Megírhatunk egy levelet (nem biztos, hogy ezt minden esetben el is kell küldeni), megkérdezzük szponzorunk véleményét erről. Imádkozunk. Idővel majd minden jóvátétel megmutatja a maga útját. Emlékezzünk arra, hogy a Kilencedik Lépés azt jelenti: felelősek vagyunk cselekedeteinkért! Gyógyulásunkban cselekedeteink a gyógyítóak. A

gyógyulás akkor kezdődik el, amikor már szeretjük magunkat és másokat. A szeretet az, ami gyógyít.

Mai ima: Felsőbb Erő, ha a múltban megbántottam embereket, engedd, hogy most gyógyítsak. Adj erőt és szeretetet, egészséges ösztönt, hogy megérezsem, mikor jött el a legjobb idő.

Mai cselekedet: Soha nem leszek képes mindenkitől bocsánatot kérni, de gondolkodom azokra az emberekre és imádkozom értük. Imádkozom a gyógyulásomért.

Szeptember 3.

Nem fogjuk visszasírni a múltat, de az ajtót sem kívánjuk rácsukni.

/A.A./

Ahogy dolgozunk a Lépéseken, úgy épül újra összetört életünk. Nagyon sok fájdalmas dolog volt az életünkben. Az ital, a drog még jobban elrontott mindent. De ha nem lett volna rossz az életünk, nem is kezdtünk volna ebbe a programba. Már olyan sokat változtunk. Már olyan sokat tanultunk. Miért? Mert sok mindent meg kellett tanulnunk az életről, a Felsőbb Erőről, önmagunkról, hogy rendbe hozzassuk az életünket. Nem tehetünk úgy, mintha a múlt mit sem számítana. Nagyon is fontos, hiszen az vezetett bennünket az új életünkhöz.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts szembesülnöm a múltammal és begyógyítani a sebeket, amelyeket magamnak és másoknak okoztam.

Mai cselekedet: Ma összeírok három olyan dolgot, amit szégyellek. Hogyan javíthatom ki azokat a Kilencedik Lépésben?

Szeptember 4.

Az a véleményem, hogy ezen a világon tanulók vagyunk az élet iskolájában.

/Bill W./

Betegségünk sok mindenre megtanított bennünket. Például arra, hogy milyen messze is kerülhetünk önmagunktól, a Felsőbb Erőtől és mindazoktól, akiket szerettünk, aki szeretett minket. Reméljük, hogy megtanuljuk, hogy ezt a fajta életet nem folytathatjuk. Megengedem-e magamnak, hogy tanuljak a rossz dolgokból, amelyek velem történtek? Gyógyulásunk sok mindenre megtanít bennünket. Tanulók lettünk az élet iskolájában. Taníthatóknak kell lennünk. Lelkileg is fejlődünk, ha követünk három dolgot: Figyelünk, átgondoljuk, amit tanultunk, azt tesszük, amit tanultunk. Az odafigyelés, ötvözve a

gondolkodással és a cselekedettel, segít minket megtanulni az élet legjobb leckéjét.

Mai ima: Felsőbb Erő, tegyél próbára, hogy képes vagyok-e tanulni. Segíts, hogy elfogadjam a megpróbáltatást és tanuljak belőle.

Mai cselekedet: Úgy tekintem a mai napomat, mint egy tanítási órát. Megteszem a három dolgot: figyelek, gondolkodom, cselekszem.

Szeptember 5.

Soha nem láttam akkora szörnyeteget, de csodát sem, mint amilyen én magam vagyok.

/Montaigne/

Tudjuk, sok embert megbántottunk. Elég sok sírást, fájdalmat végignéztünk a családban, aminek mi voltunk az okozói. Az alkohol, a drog miatt szörnyetegként viselkedtünk. De most körül vagyunk véve szeretettel. Most már azon dolgozunk, hogy szebbé tegyük a világot. A gyógyulásunk ajándék. Lelkünk ujjá születése is ajándék. Nem csoda, hogy most már szeretjük az életet. Még egy lehetőséget kaptunk az életünkhöz. Örömünk teljes. A Felsőbb Erő nagyon szerethet bennünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, kérlek, vezess rá, mi az ami számít az életemben. Segíts kitűzni életcéloimat és haladni, fejlődni annak irányába ... egy lépéssel egyszerre.

Mai cselekedet: Ma csodaként látom az életemet. Hálás vagyok az új életemért.

Szeptember 6.

Szenvedélybetegségünk egy belső lelki hívás, csak rossz a címzése.

/Chris Ringer/

Hová forduljunk, hogy jobban érezzük magunkat, hogy azt érezzük, lelkünk életben van? Ne az alkoholhoz, ne a droghoz! Ne a szerencsejátékhoz, a mániákus pénzköltéshez, vásárláshoz, szexhez, vagy az állandó munkához! Ha ezekhez fordulunk, felváltjuk egyik szenvedélyünket a másikkal, vagyis rossz címre megyünk. Mi a helyes cím? Az, amelyik jó a szívünknek, lelkünknek, vagyis belső szükségleteinknek. A Program, a barátaink, a Felsőbb Erő az, ahol részesei leszünk az A.A. hálózatának.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts engem a jó útra. Már nem akarok rossz címre menni.

Mai cselekedet: Biztos leszek magamban, tudom, hogy mindig van a zsebemben három jó cím, ha bajban vagyok.

Szeptember 7.

A hazug embernek jó memóriára van szüksége.

/Qintilianus/

Sok energiát emésztett fel, amikor megpróbáltunk emlékezni arra, kinek mit is mondtunk. Pl. a főnökünknek azt hazudtuk, hogy családunk egy tagja halálos beteg, s aztán csak imádkozhattunk azért, nehogy összetalálkozzanak az utcán, mert minden kiderül. Milyen könnyű lett az életünk, mióta már mindezen túl vagyunk! Most olyan életünk van, melynek alapja az őszinteség. Önmagunkat adjuk, bárhová is megyünk. Programunk azt mondja: ha kijózanodtunk, nagyon szigorú őszinteségekben kell élnünk. Az őszinteség az első szabály, hogy józanok lehessünk és azok maradhassunk. Életünk is sokkal könnyebb, mert így nyugodtan tervezhetjük józan napjainkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy őszintén éljek s így Hozzád is közelebb kerülhessek. Segíts, hogy a közeledben maradhassak.

Mai cselekedet: Ma olvasok arról, hogy miért olyan fontos a gyógyulásomban az őszinteség.

Szeptember 8.

Őrületes vágyam van visszamenni az anyaméhbe, mindegy, hogy kiébe.

/Woody Allen/

Vannak napok, amikor nem érezzük magunkat biztonságban. Lehet, hogy valaki meghalt, gyászolunk. Lehet, hogy összevesztünk a szerelmünkkel. Arra vágyunk, hogy valaki oltalmazzon bennünket, melegséget, biztonságot szeretnénk. Ilyenkor kell a program lelki részéhez fordulni. Engedni, hogy a Felsőbb Erő átöleljen szerető karjaival. Imádkozunk. Imádkozunk, hogy érezzük a program szeretetét. Ha ezt tesszük, akkor a program szeretete megtalál bennünket. Miért? Mert kinyitottuk szívünket a gyógyulás felé. Ahhoz, hogy szerethessünk, nyitottá kell válnunk a szeretetre.

Mai ima: Imádkozom, hogy a program szeretete megtaláljon, melegítsen. Felsőbb Erő, szükségem van rád, mint gyermeknek a szüleire.

Mai cselekedet: Ma összeírom, mikor nem érzem magam biztonságban. A Felsőbb Erőhöz fordulok segítségért.

Szeptember 9.

A legjobb útja a többi ember meggyőzésének, ha odafigyelsz rájuk.

/Dean Rusk/

Nem szeretjük, ha megmondják nekünk, mit gondoljunk. Szeretjük mi magunk kigondolni a dolgokat. Az segít, ha kibeszéljük magunkat valakivel. Valakivel, aki odafigyel a véleményünkre. Ezt a tiszteletet nekünk is meg kell adnunk mások felé. Meghallgatjuk a véleményüket és megpróbáljuk megérteni. Megosztjuk ötleteinket. Megvitatjuk a lehetőségeket. Lassan közös nevezőre jutunk. Mindketten jobban érezzük magunkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy megérezsem, hogy mikor beszéljek, és mikor hallgassak.

Mai cselekedet: Ma másokra hallgatok, amikor én szeretnék beszélni. Türelmesen biztatom őket, mondják csak tovább, mert hallani szeretném. És én hallgatni fogok.

Szeptember 10.

Ha azt akarod, hogy minden jól legyen elintézve, legjobb, ha te magad csinálod.

/Anonymus/

Elég bogarasak vagyunk. Azt hisszük, a dolgokat csak egyféleképpen lehet elvégezni, a mi rendszerünkkel. Amikor így gondolkodunk, három dolog történik: Először is lenézzük a többieket, másodszor ránk marad az egész munka, harmadszor pedig mindenki kényelmetlenül érzi magát. A másik személy azt érzi, hogy nem tartjuk tiszteletben a véleményét, mi pedig mérgesek leszünk, mert az egész munkát nekünk kell elvégezni. Szükséges, hogy tudjuk, mindent többféleképpen lehet elvégezni. Úgy is jó lehet, ahogy a másik csinálja. Ugyanolyan jó lehet a számunkra. Mindig csak akkor mondjunk véleményt, ha kéri tőlünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy elfogadjam az embereket és véleményeiket.

Mai cselekedet: Ma figyelem az embereket, hogyan teszik a dolgukat, hátha tanulok valami újat.

Szeptember 11.

Mindenek felett: légy hű önmagadhoz!

/Shakespeare/

Mit is jelent ez a mondás: "Légy hű önmagadhoz"? Hiszen nem csak önmagunkra gondoltunk folyton a felépülésünk előtt? Nem! Az nem volt az igazi önmagunk. Azt elvesztettük az ital és a drog miatt. Megszűnt a színjátszás, egyre könnyebb lesz, mikor már csak önmagunkat játsszuk. Már a józan álmainkat követjük, és nem a mérgek okozta hallucinációinkat. Még egyszer őszinte önmagunkká válhatunk. Köszönjük Neked, Isten.

Mai ima: Ma azért imádkozom, hogy jobban megismerjem önmagam. Tudom, bízhatok magamban, mert a lelkem már őszinte úton halad.

Mai cselekedet: Ma azt imádkozom: Légy hű önmagadhoz!

Szeptember 12.

Ha mérges vagy, számolj tízig, ha nagyon mérges vagy, számolj százig, mielőtt megszólalsz.

/Thomas Jefferson/

Néha szeretnénk kiabálni. Esetleg valakivel a családjunkban, vagy egy barátunkkal, akinek "szüksége van a mi rendreutasításunkra". Kezdjük el számolni! Lehet, hogy valaki a munkahelyen igazságtalanul bánt velünk és csak be szeretnénk olvasni neki. Kezdjük el számolni! Nekünk veszélyes a mérge, berúghatunk tőle. Uralkodási vágyat érzünk, amikor valakinek beolvasunk. De ahogy az alkohelmámor is rövid ideig tart, ugyanúgy a mérge szédítő ereje is. És ez alatt a rövid idő alatt megbánthatunk valakit. Kell, hogy tudjunk uralkodni mérgünk, indulataink felett. Ezért kell számolnunk. Így lecsillapodunk és kigondoljuk, mit kell tennünk, mit akarunk mondani. Olyan szavakat használjunk, amit később nem bánunk meg. Ha azt megtanuljuk, hogy akkor is tiszteljük a másikat, amikor mérgesek vagyunk, ez már jó jel a gyógyulásban.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy tiszteljem a másikat akkor is, amikor mérges vagyok.

Mai cselekedet: Ma azon dolgozom, hogy a mérgemmel ne uralkodjak senki felett.

Szeptember 13.

Az emberek nemigen fejlődnek, ha nincs mintaképük és csak magukat utánozzák.

/Oliver Goldsmith/

Ha egyedül akarunk józanodni, bizony nagy bajban vagyunk. Már kipróbáltuk azt az utat. Egy új utat kell megtanulnunk, mert a régit már ismerjük. Ezért van szponzorunk a Tizenkét Lépéses programunkban. Ez az egyik legjobb dolog, azok közül, amit a program nyújt. Olyan embereket válasszunk, akik boldogok. Másoljuk le őket. Olyan embereket másoljunk le, akiknek megvan az, amit mi még csak szeretnénk. Akinek megvan a józansága, aki boldog és kiegyensúlyozott. Aki már felépítette egészséges határait, jók az ösztönei. Persze ő is csak egy ember, emberi tulajdonságokkal. Olyan szponzort válasszunk, aki segít nekünk megtanulni az új életünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts találnom egy jó barátot, egy jó szponzort, aki a példaképem lehet.

Mai cselekedet: Eddig még nem találtam szponzort, de van közeli barátom, akivel mindent megosztok. Most el kezdek azon dolgozni, hogy keressek egy szponzort is.

Szeptember 14.

Nem elég nézni az embereket, beljük kell látni.

/Lord Chesterfield/

Amikor alkoholt, drogot használtunk, az embereket csak kívülről láttuk. Tárgyakként kezeltük őket, legtöbbször ki is használtunk mindenkit, mert vagy hozzásegítettek az iváshoz, vagy az utunkba álltak. Ma már embereknek látjuk a többieket. Tanuljuk érzéseinket, gondolatainkat. Törődünk velük. Azonosulunk velük. Milyen óriási változás! Újra egész emberré válunk, emberi kapcsolatokkal körülvéve. Amikor belenézünk a másikba, az életet látjuk. Látjuk a szépséget, bátorságot, reményt és szeretetet, látjuk magunkat és a Felsőbb Erőt. Milyen csodálatos az élet.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy egész emberré váljak. Segíts, hogy meglássalak másokban Téged.

Mai cselekedet: Ma beszélek egy baráttal, megfigyelem, mennyire látok bele.

Szeptember 15.

A bátorság próbája legtöbbször nem a halál, hanem az élet.

/Vittorio Alfieri/

Nagyon bátor emberek vagyunk. Az életet választottuk. Na jó, lehet, hogy kaptunk egy kis "nyomást" ehhez, vagy egy nagyobbat a rendőrségtől, a családtól, vagy betegségünk óriási fájdalmaitól. Mindegy, fő, hogy a gyógyulást választottuk. És azt választottuk, hogy a Felsőbb Erő vezesse életünket nap, mint nap. Mekkora bizalom, mekkora hit, milyen óriási bátorság! Dolgozunk a gyógyulásunkon, meetingre járunk, olvasunk, tanulunk, imádkozunk, meditálunk, különböző utakon segítjük a többieket. Mindnyájan csodákat építünk. Erre büszkék lehetünk.

Mai ima: Imádkozom, hogy legyen bátorságom értékelni és szeretni önmagam. Felsőbb Erő, segíts, hogy megveregessem a vállam, amikor megérdemlem.

Mai cselekedet: Összeírok három olyan dolgot, amiért bátornak érzem magam.

Szeptember 16.

Itt van az én arany szabályom: Legyél rendes a többiekkel, de maradj a nyomukban, amíg ők is rendesek veled.

/Alan Alda/

Sokszor éltünk szegényben betegségünk alatt és hagytuk, hogy az emberek visszaéljenek gyengeségünkkel. Azt hittük, nincs jogunk semmihez. Gyógyulásunkban azon munkálkodunk, hogy rendesek legyünk másokhoz. De azt is elvárjuk, hogy a többiek is rendesek legyenek hozzánk. Ha valaki nem ezt teszi, megpróbáljuk vele megbeszélni a dolgot. Ha valaki becsap bennünket, felelősségre vonjuk. Gyógyulásunkban az emberi jogainkkal élünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy tiszteljem magam, segíts, hogy kiálljak a jogaimért.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat az embereket, akik nem voltak rendesek velem. Majd eldöntöm, kivel beszélem ezt meg. Azt akarom, hogy a szeretet és ne a szegény irányítsa az életemet.

Szeptember 17.

Inkább többet kívánjunk, mint semmit.

/Anonymus/

Néha úgy tunik, túl sok ember igényli időnket, szeretetünket. A szülők panaszkodnak, hogy nem telefonálunk elégszer, a gyerekek több időt szeretnének. Az élettársunk panaszkodik, hogy keveset vagyunk otthon, a

szponzorunk is többször szeretne hallani felőlünk. Ha úgy érezzük, hogy nem vagyunk egyensúlyban az időnkkel és a többiek elvárásaival, akkor ezt meg kell vizsgálni. Emlékezzünk csak arra, milyen egyedül voltunk, amikor ittunk, drogoztunk. Bezzeg akkor senki sem akarta sem az időnk, sem a szeretetünket. Most már újra fontosak vagyunk a többieknek. Nagyon jól lehet az időnket kezelni, ha azt adjuk az embereknek, amit kérnek tőlünk, s nem azt, amiről úgy gondoljuk, hogy adnunk kellene (ami lehet, hogy túl sok is). Lehet, hogy szükségünk van az Al-Anonra is, hogy megtanulhassunk másokat akkor is szeretni, amikor ok csak magukkal törődnek.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy erőmet, energiámat hasznos dolgoknak szenteljem. Segíts, hogy megtaláljam az egyensúlyt a magammal és a másokkal való törődésben.

Mai cselekedet: Ha úgy érzem, hogy túl sokat adtam az időmből másoknak, megállok és tudatosan jobban odafigyelek.

Szeptember 18.

Azt érezzük, hogy az ivás abbahagyása csak a kezdet.

/A.A./

Az alkohol, a drog feladása csak a kezdet. Hiába adjuk fel ezeket a kémiai szereket, nem lehetünk boldogok a régi életünkben. Nem! Ma többre vágyunk! Megláttuk, hogy a betegségünk mennyire eltorzított bennünket. Változni akarunk. Tanuljuk a Lépéseket. Tanuljuk, hogy új emberekké váljunk. Meg fogunk változni. Ez az a változás, ami boldoggá tesz bennünket. A legszebb, a legjobb része a gyógyulásunknak a változás.

Mai ima: Felsőbb Erő segíts, hogy nyitottá váljak a változásra, mert az gyógyít engem. Segíts meglátni, hogy azzal, hogy letettem a poharat, a drogot, még nem gyógyultam meg.

Mai cselekedet: Ma kiválasztok magamban valamit, amit meg fogok változtatni.

Szeptember 19.

Ha visszatekintünk életünkre, rájövünk, amikor életünket Isten kezébe tettük, sokkal jobb dolgok történtek velünk, mint azt valaha is reméltük.

/A.A./

Nem élhetünk a jelenben, ha állandóan a jövőnkbe szeretnénk belelátni. Csak a múltunk taníthat meg bennünket arra, hogy hogyan éljünk a jelenben. A múltunkból csak tanuljunk és ne ítélkezzünk! Ha visszanezünk, látjuk a bajokat,

amelyeket szenvedélyünk okozott. De látjuk a gyógyulásunkat is. Látjuk, mennyivel jobb lett az életünk. Látjuk, hogyan dolgozik a Felsőbb Erő az életünkben. Ha becsületesen megnézzük a múltunkat, tanulhatunk belőle.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy tanuljak a múltamból. Már nem ítélekem múltam felett, mint ahogy nem ítélem el azokat sem, akik előttem járnak.

Mai cselekedet: Ma emlékezni fogok arra az életemre, amikor még ittam. Megvizsgálom, miben gondolkodom, cselekszem úgy, mint régen. Mi veszélyezteteti józanságomat?

Szeptember 20.

A legjobb vigasztalódás, ha valakit megvigasztalunk.

/Mark Twain/

Néha nem akarunk foglalkozni érzéseinkkel. A rossz érzések utcájába kerültünk és csak egyféleképpen látjuk életünket. Mindegy, hogy ki mit mond, ki mit tanácsol, mi elhúzódnak. Ez veszélyezteteti józanságunkat. Hogyan állíthatjuk le önsajnálkozásunkat? Ha másra figyelünk. Amikor igazán akarjuk, hogy a másiknak jobbra forduljon a sorsa, imádkozunk érte a Felsőbb Erőhöz. És akkor kezdenek a dolgok számunkra is megváltozni, mert jót kívánunk másnak. Emlékezzünk rá, a "szolgálat" mindig józanul tart bennünket.

Mai ima: Néha leragadok régi gondolkodásomban. Felsőbb Erő, segíts megváltozni, segíts józannak maradni.

Mai cselekedet: Ma emlékezni fogok rossz érzéseimre, a régi zsákutcáimra.

Szeptember 21.

Nem a szerelem körül forog a világ, de a szerelem miatt érdemes forognia.

/Franklin Jones/

A gyógyulásunk előtt szívünk tele volt méreggel, önsajnálkozással és szomorúsággal. Azért a világ nem szűnt meg, de mi nem szerettünk benne élni. A gyógyulásunkban tele van a szívünk szeretettel. Szeretjük az életet. A szeretet azt jelenti, hogy törődünk a másikkal. A szeretetért érdemes élni. Programunkban megtaláljuk a szeretetet, az embereket. Nagyon sokan a meetingen tanuljuk meg, hogyan kell szeretni. A program tanít meg bennünket a szeretetre, mert **A PROGRAM A SZERETET.**

Mai ima: Imádkozom, hogy befogadjam a szeretetet, az embereket az életembe. A szeretet az, ami közel visz a Felsőbb Erőhöz.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat az embereket, akiket szeretek, és akik sokat jelentenek nekem.

Szeptember 22.

Csak 24 órára.

/szlogen a programból a mai napra/

Ez a szlogen azt jelenti, hogy csak a mai nap örömét, bánatát visszük magunkkal. Nem cipeljük magunkkal a tegnapi hibáinkat. Nincs hely számukra. Mindennap csak a mai napon dolgozunk. Hiba lenne azt hinni, hogy több terhet is elbírnunk, mint a mai napot. A betegségünk alatt mindenhol élünk, csak nem az "itt és most"-ban. Vagy a jövőnket lestük, vagy a múltunkkal büntettük magunkat. A 24 óra arra tanít bennünket, hogy lassan és óvatosan, s ami a legfontosabb, hogy ITT és MOST.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy ezt a szlogent érvényesítsem egész életemben. Segíts, hogy napról napra éljek, csak 24 órára.

Mai cselekedet: Ma gyakorolni fogom, hogy csak a jelenben éljek. Ha elkalandozom a múltban, vagy a jövőben, visszahozom magam a jelenbe. Az ITT és MOST-ba.

Szeptember 23.

Aki megtalálja önmagát, elveszti nyomorúságát.

/Matthew Arnold/

Már sok nyomorúságot elveszítettünk. A helyébe lelkünkben már szeretet keletkezett. Különösen önszeretet. A betegségünkben tele voltunk gyűlölettel. Pedig igazán a betegség volt az, amit gyűlöltünk. Elveszettnek éreztük magunkat. Mi is csak azt láttuk, mint a többiek: a betegségünket. A gyógyulásunkban megtaláljuk önmagunkat. Ma már tudjuk, nem rossz, hanem beteg emberek voltunk. A világot is újra szeretjük magunk körül. Látjuk, hogy valamit mi is tudunk nyújtani ennek a világnak. Miért? Mert megtaláltuk önmagunkat.

Mai ima: Boldog vagyok, mert élek. Néha az élet fájó is, de ebben az életben találsz meg Téged. Felsőbb Erő, engedd, hogy mindig a közeledben éljek.

Mai cselekedet: Ma összeírom, hogy mi az, amit azóta találtam magamban, amióta józan vagyok.

Szeptember 24.

A mártíromság rossz példamutató.

/Bertrand Russell/

Néha mártíroknak hívjuk az embereket. Áldozatnak tekintjük őket. Ezek az emberek szenvednek, de nem mindig a célért. Játsszák a "szegény én"-t. Fel akarják hívni magukra a figyelmet, hogy az emberek lássák, ők mennyit szenvednek. Ezek az emberek félnek az élettől. Ezek az emberek rossz példát mutatnak. Az igazi mártírok meghaltak eszméjükért. Az emberek emlékeznek rájuk, mert tele voltak hős-energiával. Mi is élhetjük az életünket hős-energiával. Gyógyulásunk hozzásegít bennünket. Fogjunk hát hozzá.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm Neked az energiát, ami gyógyítja a lelkemet. Segíts, hogy rendbe hozzam életem.

Mai cselekedet: Én milyen példát mutatok? Életem tükrözi-e az örömet, a szeretetet gyógyulásomban?

Szeptember 25.

Másokról rosszat beszélni, az egy becstelen útja az öndicséretnek.

/Will Durant/

Néha rosszakat mondunk másokról. Amikor ezt tesszük, az ránk is rossz fényt vet. Barátaink idegesek, hogy vajon mi rosszat mondunk róluk a hátuk mögött. Nem mernek bízni bennünk. Pletykás hírünk lett. A dolgok, amiket másról mondunk, mondanak valamit rólunk is. Akár kedvesek vagyunk, akár nem. Pletykálunk, vagy sem. Ez nem azt jelenti, hogy mindenkit, mindenkor agyon kell dicsérnünk. Ahogy dolgozunk a programon, egyre jobban megismerjük önmagunkat. Idővel tisztábban látjuk a többieket is. Látjuk erős és gyenge pontjaikat, anélkül, hogy arról pletykálnánk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy tisztán lássam az embereket. Engedd, hogy a legjobbat hozzam ki belőlük.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat az embereket, akik közel állnak hozzám. Azt is megnézem, hogyan beszélek róluk.

Szeptember 26.

A távolság nem fontos, csak az első lépés a nehéz.

/Mime Marquise du Deffand/

Betegségünk rávitt bennünket egy útra, mely a halálhoz vezetett. Halálba vezette testünket, lelkünket, értelmünket. Amíg ezen az úton voltunk, nemigen mertünk gondolkodni, hogy hová vezet ez az út, mert nem akartunk a végére érni. Csak követtük a halál útját, még egy itallal, még egy droggal. Most egy új utat választottunk. Választásunk nem volt könnyű, mert a régi út volt az ismerős. Azt ismételtük, az volt a megszokott. Féltünk a változástól. De mégis megtettük. Ez volt a legnehezebb. Most izgalommal követjük az új utat. Tudjuk, ez jó irányba vezet bennünket. Követjük térképünket, a Tizenkét Lépést. Örülhetünk utunknak életünk végéig.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy segítettél az élet útját választani.

Mai cselekedet: Ma olvasgatom térképemet, illetve a Tizenkét Lépést.

Szeptember 27.

Az őszinteség az első oldalon van a bölcsesség könyvében.

/Thomas Jefferson/

Az őszinteség a gerince a gyógyulási programunknak. Az őszinteség kinyit bennünket. Ledönti a falakat, amit magunk köré építettünk a "titoktartó" világunkban. Azok a falak rabbá tettek bennünket. Most már változunk, és hidakat építünk vissza az életbe. Szabadok lettünk. Az őszinteség bölccsé tesz bennünket. Már nem dugdossuk italainkat. Nincs mit takargatnunk. Emberek, akik eddig nem bíztak bennünk, egyszerre függnék az őszinteségünktől. Emberek, akik eddig nem bíztak bennünk, elkerültek bennünket, most mellénk szegődtek. Az őszinteség a legnagyobb ajándék, amit adhatunk önmagunknak.

Mai ima: Felsőbb Erő, Te vagy az őszinteség. Imádkozom, hogy ne forduljak el az igazságtól. Nem fogok hazudni, az életem függ ettől.

Mai cselekedet: Ma gondolkozni fogok azon, hogyan változott meg az életem az őszinteség tanulásával.

Szeptember 28.

Az ajándék, amit másoknak felajánlunk, az a remény.

/Daniel Berrigan/

Cselekedeteink, hitelességünk nagy hatással van a többiekre. Ahogy fejlődünk, egyre jobban érezzük magunkat. A világot is jobbnak, szebbnek

látjuk. Ezt meg kell osztanunk a többiekkel. Nagyon hamar megosztottuk bolond dolgainkat is, amik ivásunk, drogozásunk ideje alatt történtek. Most a reményt kell megosztani a többiekkel. Minden alkalommal, amikor megosztjuk történetünket, meg kell osztanunk azt is, hogy milyen az életünk ma és hogy mit várunk a holnaptól. De ne csak beszéljünk erről, hanem váljunk "reménységgé", ne csak magunknak, hanem azoknak is, akik még mindig isznak és szenvednek.

Mai ima: Felsőbb Erő, megtalálom a reményt, segíts, hogy szabadon továbbadjam.

Mai cselekedet: Ma elakadtam. Így eloször megtalálom a reményt, és tovább adom annak, aki szintén elakadt.

Szeptember 29.

AI nem mosolygott 40 évig. Muszáj elcsodálkoznunk egy ilyen emberen.

/a "Mary Hartman" TV sorozatból/

Emlékezzünk, hogyan éltünk azelőtt. Mindig valami hazugságot próbáltunk takargatni, vagy valamelyik hibánkat. Olyanok voltunk, mint AI, az energiánkat a betegségünkre pazaroltuk, nem az életre. A HÁLA egy kulcsszó a programban. HÁLA, amivel megköszönjük a programot. HÁLA és köszönet azért, hogy megismertük a Felsőbb Erőt. Emlékezzünk, milyen volt az életünk mosolytalanul. A gyógyulásunk visszahozta mosolyunkat, újra nevetünk. Milyen jó, felszabadult érzés újra nevetnünk.

Mai ima: Imádkozom, hogy soha ne felejtsem el, milyen fájdalmas volt az életem, ameddig ittam.

Mai cselekedet: Ma összeírom, mi mindent kaptam a józanságomtól. Ma hálával fogok mosolyogni ezekért.

Szeptember 30.

A programunk ritkán vall kudarcot, ha az alkoholbeteg gondosan követi az utat.

/A.A.: "Hogyan is működik a dolog"/

Ha követjük a Tizenkét Lépést, a "bukást" magunk mögött hagyjuk. Lehet, már nagyon sokszor próbáltuk és újra meg újra megpróbáljuk a józanságot, de mindig belebuktunk, mert magunkra hallgattunk és egyedül voltunk. Most nem magunkra hallgatunk, hanem a profikra, akik már ebben gyakorlottak, hiszen előttünk már megtették az utat. Ha őket követjük, izgalmas dolgok történnek. Először is józanok leszünk. Visszkapjuk önbecsülésünket.

Találkozunk emberekkel, akiket respektálunk, majd barátjukká válunk. A családjunk újra bízik bennünk. Miért? Mert feladtuk a "MI" utunkat és másokra hallgatunk. Azokra hallgatunk, akik gyakorlattal vezetnek bennünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy taníthatóvá váljak.

Mai cselekedet: Ma találok valakit, akit tisztetek és megkérdezem tőle, hogyan dolgozik a programon. Kérem, hogy ossza meg velem bölcsességét.

Október 1.

Folytattuk az önvizsgálatot ...

/a Tizedik Lépés első része/

A Tizedik Lépés elmondja nekünk, hogy továbbra is figyeljük önmagunkat. Helyes-e, amit teszünk? Ha igen, büszkék lehetünk a tetteinkre, ha nem, akkor ezen változtatnunk kell. A Tizedik Lépés a helyes útirány. Az idők folyamán a bölcsék már figyelmeztettek bennünket az önismeretre. A Tizedik Lépés hozzásegít minket ehhez. Önmagunk legjobb, legőszintébb barátaivá válhatunk, mert a Tizedik Lépés lesz a tanítónk. Amikor úgy teszünk, mintha nem tudnánk mi a helyes és a helytelen, a Tizedik Lépés emlékeztet rá, hogy igenis tudjuk mi az, csak néha nem akarjuk tudomásul venni. A Tizedik Lépés a mindennapi figyelmeztetünk, hogy most már emberi értékeink vannak.

Mai ima: Felsőbb Erő, a Tizedik Lépés mindennapos munka, segíts, hogy dolgozzam rajta. Segítség, hogy idővel a hobbimmá váljon.

Mai cselekedet: Ma folytatom a személyes leltárt, összeírom, mit szeretek magamban és mit nem.

Október 2.

... és amikor hibásnak találtuk magunkat, haladéktalanul beismertük.

/a Tizedik Lépés második része/

Emberek vagyunk, hibákkal teli. Ez teszi érdekessé az életünket. A Tizedik Lépés tisztán elmondja, ha valamit rosszul teszünk, azt azonnal ismerjük be. Ez tesz őszintévé bennünket. Ez tart távol minket a titkoktól, melyek esetleg újra okot adhatnának az ivásra. A bizalom ajándékát adja nekünk a Tizedik Lépés. Amikor belátjuk hibáinkat, az emberek újra bízni kezdenek bennünk. Jól érezzük magunkat, de az emberek is, akik körülöttünk vannak. Még akkor is, ha néha hibázunk, bíznak bennünk. Nem vagyunk állandóan tökéletesek. Megközelíthetjük a tökéletességet, amikor bevalljuk, hogy rosszul cselekedtünk. Ez a legtöbb, amit tehetünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy belássam, amikor rosszul cselekedtem.

Mai cselekedet: Ma felírom hibás cselekedeteimet, így holnap tiszta lappal indulok, teheről mentesen.

Október 3.

Amit HAJLÍTHATATLAN-nak hívnak a királynál, azt MAKACS-nak a számárnál.

/Lord Erskine/

A "hajlíthatatlan" szó, egy kiszínezett mása a makacsságnak. Betegségünk miatt lehetünk hajlíthatatlanok, makacsok, mert félünk. Amikor félünk, csak azt merjük tenni, amit ismerünk. A betegségünk oly mértékben elvette erőnket, hogy féltünk az új dolgoktól, új emberektől. Csak az italtól és a drogoktól nem féltünk. Ha valaki segíteni akart bennünket, azt makacsul elutasítottuk, azt hittük, csak mi tudhatjuk, mi a legjobb nekünk. Milyen ostobának nézhettünk ki csökönyös viselkedésünkkel. Milyen egyedül maradtunk. De ezzel a viselkedéssel megtanulhattunk valamit a félelemről. Fel kell ismernünk makacsságunkat, mert csak így látjuk meg félelmeinket. Csak miután kitaláltuk, hogy mikor és kitől félünk, akkor tudtunk tenni valamit ellene.

Mai ima: Felsőbb Erő, tudasd velem, amikor makacs vagyok.

Mai cselekedet: Ma elfogadom makacsságom és megvizsgálom, mitől félek.

Október 4.

Legyen a te legjobb három orvosod a HIT az ERŐ és a TÜRELEM.

/egy kínai "szerencse" sütiből/

Még nem is olyan régen nagyon betegek voltunk. Amikor kijózanodtunk, sokkal jobb lett minden. Először azt hittük, hogy azzal, ha nem iszunk többet, minden el lesz intézve. De csak azután kezdtük látni, milyen beteg emberek vagyunk. Nincs olyan orvos, aki meg tudna gyógyítani bennünket. Ahhoz, hogy gyógyuljunk, a Tizenkét Lépés, a program, a szlogenek szerint kell élnünk. Az is szükséges, hogy bízzunk a Felsőbb Erőben, hogy meggyógyít bennünket. Napról napra, csak 24 órára erősebbek leszünk, boldogabbak leszünk. S ez így marad. Napról napra jobban megismerjük önmagunkat és egy kicsit mindig könnyebb lesz az életünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, Te vagy a legjobb orvos. Segíts, hogy mindig emlékezzek erre.

Mai cselekedet: Ma azt teszem, amit az orvos mondott. Beszélgetek a Tizedik Lépésről a szponzorommal.

Október 5.

Könnyebb harcolni az erkölcsi elveinkért, mint szerintük élni.

/Adlai Stevenson/

Könnyű beszélni az erkölcsi elveinkről, de amikor tévedésből egy pénztáros többet ad vissza, csak akkor tudjuk meg, milyen erősek ezek az elvek. Nagyon szép és jó otthon kényelmesen olvasni a karosszékben az erkölcsi dolgokról, de ha dugóba kerülünk a körúton, akkor nagyon nehéz az elvek szerint élni. Sokat segít a napi gyűlés a programunkban. A gyűlésekkel felkészülünk a nehéz időkre. Lehet, hogy csak egyszer egy évben fog el bennünket az ivási kényszer. Lehet, hogy csak egyszer egy évben kapunk vissza rosszul tévedésből. De, ha elveinket naponta gyakoroljuk, felkészülünk a nehéz időkre. Emlékezzünk rá: nem elég a beszéd, ha nincs mögötte erkölcsös cselekedet.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy mindennap a program szerint éljek. Segíts, hogy erkölcsösen haladjak.

Mai cselekedet: Ma dolgozom a Tizedik Lépésen. Ha mérleget készítek, az megmutatja, hogy az értékeim szerint élek-e.

Október 6.

Ha nem mondom az igazat magadról, nem mondhatod másokról sem.

/Virginia Woolf/

A Tizenkét Lépés segít bennünket az igazságot megtanulni. Ahogy küszködünk a Negyedik Lépéssel, sok igazat tudunk meg önmagunkról. A Nyolcadik, Tizedik Lépésben még többet megtanulunk. Amikor elmeséljük életünket, elmondjuk az igazat magunkról. Nagy változás következik be, a dolgok a helyükre kerülnek. Az az eredmény, hogy tisztábban meglátjuk mi is a többieket. Meglátjuk azokat a hibákat is, amikről azt hittük, nincsenek meg bennük. Meglátjuk a jó oldalait is, amit azelőtt nem szerettünk bennük. Kezdjük megérteni, hogy mindenkinek a saját nehéz munkája az, hogy megtalálja önmaga igazát. Senki sem tudja mindenre a választ. Röviden: kezdünk bízni az emberekben, hiszen ők is a saját igazukat keresik.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy tisztábban lássam önmagam és a többieket is.

Mai cselekedet: Ma dolgozom a Tizedik Lépésen, hogy tisztább képet kapjak arról, ami az életemben történik.

Október 7.

Soha nem gondoltuk, hogy megöregszünk.

/Bob Dylan/

Hát így állunk, már nem vagyunk gyermekek. De még felnőttek sem vagyunk egészen. Legalább is nem mindig érezzük a "felnöttséget". Programunk segít bennünket, hogy elfogadjuk a különböző szakaszokat az életünkben. A szívünkben örökké gyermekek maradunk. És a gyermek szívünkben egyre boldogabb. Mi is fiatalabbnak érezzük ezáltal magunkat. De érezzük azt is, hogy felnőttek és bölcsebbek kezdünk lenni. Ez nagyon jó érzés. Már nem félünk a világtól, mert megtanultuk, hogyan éljünk benne. Olyan barátaink vannak, akik arra tanítanak bennünket, hogy maradjunk fiatalok a szívünkben.

Mai ima: Felsőbb Erő, add, hogy olyan jó legyek, amilyen csak lehetek, mindig a koromhoz képest.

Mai cselekedet: Ma felhívok egy idosebb józant és megkérdezem tőle: mi az a legfontosabb dolog, amit megtanultál, amikor az én koromban voltál.

Október 8.

"Csak mondd, hogy NEM"

/Nancy Reagan/

Szenvedélybetegek vagyunk, szeretünk NEM-et mondani. Amikor otthon, a ház körül kérték a segítségünket, mindig NEM-et mondtunk és mentünk inni. Amikor barátaink próbáltak segíteni, rendre utasítottuk őket: Miért nem a saját dolgoddal törődsz? A szüleink, gyermekeink, házastársaink könyörögtek, hogy hagyjuk abba az ivást, mi arra is NEM-et mondtunk. De szeretünk IGEN-t mondani is. Amikor meghívtak egy italra bennünket, mindig IGEN-t mondtunk. Betegségünk igazán összekuszált bennünket. Amikor NEM-et mondtunk, IGEN-t kellett volna mondani, és amikor IGEN-t mondtunk, NEM-et kellett volna mondani. A gyógyulásunkban már jobban tesszük dolgainkat, IGEN-t mondtunk, ha valaki kéri a segítségünket. IGEN-t mondtunk, ha valaki szeretetet akar felénk nyújtani. Nem-et mondtunk az alkoholnak, a drognak. És végül IGEN-nel felelünk, arra ami helyes, amikor eljön az ideje.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy Neked mindig IGEN-t mondjak, még akkor is, ha fáradt, vagy mérges vagyok.

Mai cselekedet: Ma megkérdezem magamtól, hogy melyik része az a programnak, amire NEM-et mondok.

Október 9.

Az ember soha ne szégyellje önmaga előtt, ha hibát követett el.

/Jonathan Swift/

A múltban azt hittük, hogy ha hibát követünk el, az egy átok. Azt hittük, tökéletesnek kell lennünk. Ezért takargattuk hibáinkat, szégyelltük őket. Azt hittük, ha hibákat követünk el, az azt jelenti, hogy rosszak vagyunk. Pedig a hibák természetesek. Azokból tanulunk. Azok tanítanak bennünket. A Tizedik Lépés figyelmeztet bennünket, hogy "azonnal" bocsánatra, helyesbítésre van szükség. Egyre jobban meglátjuk, hogy a hibák természetesek az életünkben. Ahogy szembenézünk és korrigáljuk hibáinkat, a szégyen érzését is lemoszuk vele. Megkönnyebbülünk. Már tudjuk, hogy az élet velejárója a hiba elkövetése.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy meglássam és ne takargassam hibáimat. Segíts, hogy azonnal bocsánatot kérjek, ha tévedek.

Mai cselekedet: Ma beszélek azokról a hibáimról, amit a múlt héten követtem el. Nem fogok semmi szégyent érezni miattuk.

Október 10.

A bolondok és a halottak soha nem változtatják meg véleményüket.

/James Russell Lowell/

Szükséges, hogy mindig frissek, üdék maradjunk programunkban. Szükséges, hogy nyitottak legyünk az új ötletek felé. Szükséges, hogy változzunk. Fejlődésünkkel egyre több ködös, lenyomott dolog kitisztul. Egyre jobban, illetve másképp látjuk a világot és a programunkat. Szükséges megengednünk, hogy ez megtörténjen. Néha félünk feladni a régi, megszokott utat, gondolkozást, de csak így történhet változás. Minden nap egy új napra ébredünk. Az életben maradásunk függ változásunktól. Ha a program szerint élünk, az azt jelenti, hogy változunk. A vélemények, ötletek olyanok, mint az erős fa, erős gyökérrel, de a levelei változnak az évszakokkal.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy frissen, üdén éljek. Segíts, hogy nyitott legyek az új dolgok iránt. Segíts, hogy ne legyek rideg.

Mai cselekedet: Ma megkérdezem a barátom, nem vagyok-e rideg? Meghallgatom véleményét.

Október 11.

Legyen a mai nap életed legjobb napja.

/Jonathan Swift/

Az igazság az, hogy az élet nehéz. Ha elfogadjuk ezt a tényt, könnyebb lesz az életünk. Emlékezzünk, mennyire fontos számunkra az Első Lépés. Amikor beismerjük és elfogadjuk, hogy erőtlenek vagyunk az alkohollal, droggal, akkor kaptunk erőt a gyógyuláshoz. Ugyanez a helyzet az élet problémáival is. Nagyon sok pozitív energiát elpocsékolunk, amikor meg akarjuk kerülni az élet nehézségeit. Programunk azt mondja, hogy ezt az energiát inkább a probléma megoldására szenteljük. A problémák mindig erősebbé, lelki emberekké formálnak bennünket. Tehát előttünk a választás, vagy arra pocsékoljuk energiánkat, hogy kikerüljük problémáinkat, vagy arra, hogy szembe nézzünk velük. Minél biztosabbak vagyunk magunkban, annál jobban vigyázunk energiánkra.

Mai ima: Az életet élni kell. A nehéz és a könnyű részét egyaránt. Felsőbb Erő, segíts, hogy szembenézzek mindazzal, ami jön és tanuljak belőle.

Mai cselekedet: Ma nem panaszkodom, hogy milyen nehéz az élet, azt az energiát a probléma megoldására használom.

Október 12.

Bízzál a lendületben. Az élet eseményeit a tettek és nem a szavak egyenlítik.

/Alfred Adler/

Józannak lenni egy esemény. Józannak lenni lendület is. Meetingre járunk, találunk egy szponzort, beszélgetünk a barátainkkal. Ha nem ezt tesszük, nem vagyunk józanok. Cselekedeteinkben megjelenik, ha lelki életet élünk. "Mit teszel, ha látod, hogy a másik szükséget szenved?". A lelkiesség azt jelenti, hogy segítünk. Azok nem csak kedves szavak, hanem tettek is. A Negyedik és a Tizedik Lépés nem a szavainkat, hanem a cselekedeteinket ellenőrzi. A cselekedeteink mondják el nekünk, hogy a gyógyulás útján vagyunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy ne bújjak el szavaim mögé. Imádkozom erőért, hogy a helyes dolgot cselekedjem. Segíts, hogy továbbra is a józan úton haladjak.

Mai cselekedet: Ma dolgozom a Tizedik Lépésen, megvizsgálom cselekedeteimet. Megvizsgálom, hogy józanul, józan módra cselekszem-e.

Október 13.

**Az önsajnálkozás az egyik legveszélyesebb formája az önközpontúságunknak -
ködösíti meglátásainkat.**

/Kathy S./

Néha elakadunk, mert mindent csak a mi szemszögünkből látunk. Lehet, úgy érezzük, hogy minden, ami történik, csak velünk történik. Ha esik, szidjuk az időt, mert elrontja kirándulásunkat. Semmi esetre sem arra gondolunk, hogy milyen jó az eső a kiszáradt földeknek. Pedig mindig az egész képet kell meglátnunk. Ez visszafogja önközpontúságunkat. Ha esik álljunk fedél alá és örüljünk, hogy örül a föld is. Amikor jól gondolkozunk, jól csináljuk dolgainkat is. Ha nem, azt is megérezzük, de nem csak mi, hanem a körülöttünk lévők is. Az önsajnálkozás hátráltat bennünket abban, hogy megfelelően végezzük a dolgainkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, add, hogy teljes egészében meglássam magam, az én munkám, hogy hogyan tegyem a dolgom.

Mai cselekedet: Ma megvizsgálom, hogy milyen a kapcsolatom a Felsőbb Erővel, munkámmal, családommal. Ma jól teszem dolgaimat.

Október 14.

Egy újjászületés a világ előre haladása - Isten véleménye szerint.

/Anonymus/

A gyógyulás Isteni értelmezésben az a folyamat, ahogyan a világ előrehalad. Azokban a napokban, mikor alkoholt és drogot használtunk, még egy gyermek születése sem hozott reményt a szívünkbe. Lelkileg halottak voltunk. Nem törődtünk azzal, hogy a világ halad előre. Nem törődtünk semmivel, csak a mámorral. A gyógyulásunkon keresztül újjászületett a lelkünk. Egy őszi nap szépsége is megmozgatja szívünket. Meglátjuk a csodát, amit a gyermek szeme rejteget. Meglátjuk a világ szépségét. Érezzük, hogy szeretve vagyunk a Felsőbb Erő és a többiek által. Onnan tudjuk, hogy életben vagyunk. Remény tölti fel szellemünket és szeretet a szívünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, most, hogy újra hiszem, hogy a világ halad tovább, segíts, hogy kijavítsam az életem. Tegyéél jobb emberré!

Mai cselekedet: Ma észreveszem a gyerekeket magam körül. Figyelem, hogy tele vannak élettel. Ma megpróbálok én is lételetelíbb életet élni.

Október 15.

A nem határozás az egy elhatározás.

/Harvey Cox/

Győztesek vagyunk, mert minden nap úgy döntünk, hogy józanok maradunk. Mindennap hallgatunk a Felsőbb Erőre. Győzünk, mert a jót választjuk. A régi időkben azt hittük, hogy minden véletlenül történik velünk. Ez nem igaz. Odaadtuk az erőnket a drognak, az alkoholnak, de még mindig maradt annyi erőnk, hogy segítséget kérjünk. Amíg ittunk, minden nap azért ittunk, mert úgy választottunk, hogy iszunk. Ugyanúgy, ahogy azt választjuk napról napra, hogy józanok maradunk. Jó érzés, hogy már nem vagyunk rabjai az alkoholnak, a drognak. Újra szeretjük önmagunkat. Mosolygunk, amikor érezzük az erőt a hangunkban. Büszkén, emelt fővel járunk, mint a többi józan férfi és nő, akik tudják, hogyan döntsenek választásaikban.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm Neked, hogy újra kaptam választási lehetőséget. Segíts, hogy mindennap a jót válasszam. Segíts, hogy Rád hallgassak mindennap.

Mai cselekedet: Nem akarok többé az alkohol rabja lenni, mindennap szembenézek a nap problémájával.

Október 16.

Emberi dolog hibát elkövetni, de a magyarázkodás tetőzi a hibákat.

/Josh Jenkins/

Az rendben van, ha hibákat vétünk. De nem kereshetünk mindig kifogásokat. Ha mindig átmentegetjük magunkat hibáinkon, akkor soha nem tanulunk belőlük. Az állandó mentegetőzések távol tartanak bennünket a többiektől. Az emberek nem bíznak bennünk, ha nem látjuk be és nem valljuk be hibáinkat. Ha kifogásokra támaszkodunk, előbb-utóbb ugyanazokat a hibákat ismételjük. A gyógyulásunkban beismerjük és elfogadjuk viselkedésünket. Ezt tesszük folyamatosan, amikor mérleget készítünk életünkről. Ezt azért tesszük, hogy megnézzük, már tanulhatunk hibáinkból. Először a hibák tulajdonosává válunk, másodszor felvállaljuk őket, harmadszor tanulhatunk belőlük.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy felvállaljam hibáimat. Köszönöm a Tizedik Lépést és a fejlődést, amit nyújtott nekem.

Mai cselekedet: Ma összeírom a kedvenc kifogásaimat, amivel takargatom hibáimat. Mit próbálok elkerülni? Ki előtt szégyellem hibáimat? Még mindig félek, hogy "kevesebb" vagyok, mert hibázok?

Október 17.

Minden gyermek egy művész. Megoldás: művésznek maradni felnőtt korunkra.

/Pablo Picasso/

Mindnyájan tele vagyunk színes, érdekes ötletekkel, melyek megosztásra várnak. Ezek bennünk élnek. Hogyhogy nem tudjuk kimutatni ezeket az értékeket? Betegségünk megfosztott bennünket gyermeki nyíltságunktól. Sokan úgy gondoltuk, hogy felnőttnek lenni azt jelenti, hogy a gyermeket meg kell tagadni bennünk. Sokan olyan otthonban nőttünk fel, ahol nem volt ajánlatos elevennek, talpraesettnek lenni. Mindegy, mi volt az ok, itt az ideje, hogy igényeljük a gyermeket, a művészt magunkban. Minden gyűlés más, minden gyűlésben van valami művészi megérintés. Amikor elmondjuk történetünket, az életünket osztjuk meg. És az életünk különös élet. Minél jobban életre kelünk, annál több színt hozunk magunk és mások életébe. Ne féljünk több színt hozni életünkbe.

Mai ima: Felsőbb Erő segíts, hogy visszaköveteljem a bennem élő gyermeket. Az öröm is csak választva jön, segíts, hogy az örömet válasszam.

Mai cselekedet: Ma nem bújok el a többiek elől. Nyitott leszek mindenkivel.

Október 18.

Ha Isten azt akarja, hogy bátrak legyünk, miért adott nekünk lábakat?

/Marvin Kitman/

Legtöbbször a helytelen állásfoglalásunk okozza a problémáinkat. A végén már csak makacsságból is ragaszkodunk makacsságunkhoz. Bátorságra van szükségünk, hogy tudjuk, mikor álljunk ki valamiért és bölcsességre, hogy mikor ne. A programunk megtanít bennünket, hogy ne álljunk ki a drogért, az alkoholért, hanem nagy ívben kerüljük el. Nem szerencsés már körülötte lennünk, amikor végre segítséget kaptunk. Továbbállni, józannak maradni, győzelmet jelent. A Tizedik Lépés segít bennünket, megmutatja, mikor álljunk ki érdemlegesen. Ha csak makacsságból tartunk ki valami mellett, előbb-utóbb fel kell adnunk, és be kell látnunk hibáinkat. Így megtanuljuk, hogyan álljunk ki jó célokért.

Mai ima: Imádkozom, hogy kiálljak a józanságomért. Imádkozom, hogy feladjam makacsságom.

Mai cselekedet: Ma listát készítek arról, mi tesz makacssá. Azt is felírom, melyik Lépés segített elengedni makacsságomat.

Október 19.

A bölcs változtatja véleményét, a bolond soha.

/XVII. századi szólás/

Elég makacsok voltunk. Ha egyszer megalkottuk véleményünket, azt soha nem változtattuk meg. Nem is igen hallgattunk mások véleményére. Mintha csak azt mondtuk volna: "Hiába mondd nekem a tényeket, nekem már úgyis megvan a véleményem erről az egészről". De újabban nagyon sok ötlet jól hangzik. Kezdjük megváltoztatni véleményünket. Lehet, hogy mindnyájan jó emberek vagyunk. Lehet, mindnyájan megérdemeljük a boldogságot. Lehet, tudnak rajtunk segíteni a többiek. Lehet, a Felsőbb Erő tudja a dolgokat a legjobban. Már nem viselkedünk úgy, mint a bolondok. A régi felfogásunkat próbáljuk megváltoztatni.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy amikor jobb ötleteket tanulok, elengedjem régi felfogásomat.

Mai cselekedet: Amikor új ötleteket hallok, elgondolkozom rajtuk. Ha úgy érzem, ezektől jobb lesz nekem, akkor kipróbálom őket.

Október 20.

Akkor hazudunk a leghangosabban, amikor önmagunknak hazudunk.

/Eric Hoffer/

Amikor nem vagyunk őszinték másokkal, önmagunkkal sem lehetünk őszinték. A programunkban megtanultuk, hogyan gyógyítsuk a szívünket. Beismerjük, ha hibáztunk és ezt "azonnal" tesszük. Hagyjuk lelkünket megszólalni, hallgatjuk lelkünk hangját. Engedjük, hogy lelkünknek legyen a legerősebb hangja, így a hazugság erejét veszti. Így találjuk meg az őszinteséget lelkünkhöz.

Mai ima: Felsőbb Erő, halk hangon beszélsz hozzám. Segíts, hogy csendben meditáljak, hogy meghalljam irányításod.

Mai cselekedet: Hallgatni fogok a Felsőbb Erőre. Ma összeírom hazugságaimat, amit magamnak és másoknak mondok. Találok valakit, akinek őszintén elmondom, miket hazudtam.

Október 21.

Naponta kétszer még a megállt óra is igazat mutat.

/Anonymus/

Senki sem viselkedik állandóan helytelenül. Senki sem rossz mindig, beleértve önmagunkat is. Néha túl szigorúak vagyunk magunkkal szemben. Amikor a Negyedik Lépésen dolgozunk, legtöbbször csak a hibáinkat látjuk. Amikor a Tizedik Lépésben ellenőrizzük cselekedeteinket, csak a rosszat vesszük észre. De ezt nem engedhetjük meg. Látnunk kell az erőt és a jót is magunkban. És azt is, hogy hibáinknak is van jó kihatása. Pl.: Makacs vagy? Az jó! Legyünk makacsok a józanságunkkal. Ha makacsok vagyunk, tudjuk, hogy ragaszkodunk érzéseinkhez. Tehát ragaszkodjunk jó érzéseinkhez, inkább, mint a rosszhoz. Mindnyájan jók és bölcsek vagyunk. Csak ami jó volt bennünk, azt a betegségünk össze visszacsavarintotta. De most visszacsavartunk mindent a helyére. Ha józanok maradunk, a program segít bennünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy meglássam a jót magamban és másokban.

Mai cselekedet: Ma átnézem hibáimat, hogyan tudom őket hasznosítani.

Október 22.

Halad az életünk, miközben mást tervezünk.

/Thomas LaMance/

Mi történt azokkal az évekkkel, amikor csak ittunk és drogoztunk? Úgy látjuk, nagyon hamar elszaladtak és oly keveset tudunk felmutatni velük. Pedig voltak terveink, de valahogy soha nem jutottunk el oda, ahová terveztük. Mindig ott volt a híres "holnap". Milyen különbség, ahogy ma élünk. A program segít bennünket. Már nem veszítjük el időnket, napjainkat. Ma minden napunk tele van emberekkel, hangokkal, érzésekkel, tettekkel - mindennel, amit azelőtt elmulasztottunk. Van egy Felsőbb Erő, aki fontossá teszi napjainkat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy a Te akaratoddal cselekedjem ma.

Mai cselekedet: Ma odafigyelek a napom eseményeire.

Október 23.

Nehezebb a hitért élni, mint meghalni.

/William Makepeace Thackeray/

Lehet, hogy ezeket kérdezzük: "Igazán meg kell tennem a Nyolcadik Lépést?", "Igazán kell nekem egy szponzor?", "Kell nekem annyi gyűlésre járni?", "Ha hitem van, akkor az azt jelenti, hogy a kérdéseimet félreteszem?". Tehát mit is tegyünk? Mit? Dolgozzunk a programon. Fogadjuk el azt, hogy akik előttünk jártak, helyesen jártak el. Fogadjuk el, hogy szükségünk van a többiekre. Fogadjuk el azt a hitet, hogy a többiek szeretnek és törődnek velünk. A hit cselekedet is. Ahogy elnézzük cselekedeteinket, megláthatjuk hitünket. Kérdezzük magunktól: "Cselekedeteim egy hittel élő emberé?".

Mai ima: Drága Felsőbb Erő, segíts félretennem azokat a kérdéseket, amik gyógyulásom útjában vannak. Segíts, hogy hiteddel éljek.

Mai cselekedet: Ma ezekkel élek: "Én hiszem, hogy az őszinteség a legfontosabb része gyógyulásomnak".

Október 24.

A bűnnek sok oldala van, de a hazugság az, ami ráillik minden részére.

/Oliver Wendell Holmes/

A hazugság áll a legközelebb ahhoz, hogy újra örültté tegyen bennünket. A hazugság az, amit akkor csinálunk, amikor iszunk, vagy drogozunk. Az egész életünk egy hazugság volt. A hazugság veszélyes, mert titkot termel, és a titkok elválasztanak a többiektől. Ahhoz, hogy józanok maradjunk, szükséges, hogy közel maradjunk az emberekhez. Az alkoholizmus egy magányos betegség. Nem maradhatunk egyedül, mert egyedül nem tudunk józanok maradni. A hazugság veszélyes, mert szégyent termel. A hazugság, mint egy ital, egy-két percig jó érzés, de hosszú távon szégyenné válik. Még mindig hazudnunk kell mindennapi életünkben? Miért? Hiszen nincsen olyan, hogy csak kicsit hazudunk. A hazugság olyan, mint egy ital, egyik követi a másikat.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy a mai napom "tisztá" legyen, hazugságmentes.

Mai cselekedet: A következő 24 órában nem hazudok. Emlékezni fogok, hogy a hazugság visszavisz az italhoz.

Október 25.

Szeresd szomszédod, mint önmagad, de válogasd meg szomszédod.

/Louise Beal/

A programban sokat beszélünk, tanulunk arról, hogy szeressük magunkat. Azért, mert csak ezzel a szeretettel tudjuk szeretni a szomszédunkat is. A programban megtanuljuk őszintén megszeretni magunkat, felismerve erőnket, gyengeségeinket. Megtanuljuk őszintén meglátni a másikat is. Megtanuljuk, mennyire bízhatunk önmagunkban, és mikor van szükségünk segítségre. Megtanuljuk őszintén szeretni önmagunkat, az élet kihívásaival együtt - és ily módon szeretjük a többieket is. Megtanuljuk, hogyan törődjünk másokkal. Megtanuljuk megvédeni magunkat a veszedelmektől.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy tisztán lássam a többieket. Segíts, hogy szeressem őket. Segíts választani, hogy kikben bízhatok.

Mai cselekedet: Ma összeírok három embert, akikben megbízom. Felírom, hogy miért bízom bennük.

Október 26.

Senki sem adhat nekünk szabadságot.

/Malcolm X./

Nem voltunk szabadok. Rabjai voltunk a betegségünknek. Amit csak a betegségünk megkövetelt, azt mind odaadtuk: önértékelésünket, önbecsülésünket, hitünket, becsületünket, még a családunkat is. A börtönünk falait tagadásból, hamis büszkeségből, "jogos" haragból és makacsságból építettük fel. Most már tudjuk, ez a fal nem lehet utunkban. Nem kell a fejünket beleverni. Lassan értjük, tanuljuk, hogyan leszünk szabadok. Tudjuk, hogy szabadságunk, szabadság-érzésünk az őszinteségből fakad. Ezt érezzük, amikor tisztán gondolkozunk és szabadon választunk. Érezzük, amikor követjük az őszinte életünket. Érezzük, amikor gondoskodunk magunkról és újra önellátóak leszünk magunkért. Kulcsa a szabadságunknak, hogy szeretjük a Felsőbb Erőt. A szabad életet választottad?

Mai ima: Segíts, hogy lebontsam hamis védőfalaimat, vagy ha lebontani nem tudom, segíts addig is megkerülnöm őket. Taníts, hogy megálljak a fal előtt és gondolkozzam. Lehet, azért van ott, hogy megvédjen?

Mai cselekedet: Ma gondolkozom azon a szabadságon, amit a józanságom hozott a számomra.

Október 27.

A kifogások nagyon rosszak, rosszabbak, mint a hazugságok.

/Alexander Pope/

A kifogások hazugságok. Arra használtuk őket, hogy elbújjunk önmagunk elől. Lehet, hogy nem mertünk szembenézni mérgünkkel. Így a másokra fogtuk, hogy ő okozta mérgeinket. Lehet, hogy nem mertük elhinni, milyen gonoszok tudunk lenni. Vagyis mostuk a kezeinket, mert mi nem voltunk hibásak azért, ami körülöttünk történt. Kifogásaink távol tartottak bennünket a Felsőbb Erőtől. A programunk sokat foglalkozik azzal, hogy vizsgáljuk meg önmagunkat. A Negyedik, Ötödik, a Tizedik Lépés elmondja nekünk, hogy őszintén vizsgáljuk meg kifogásainkat. Őszinték lehetünk, hiszen jó emberek vagyunk. Szeretnek bennünket.

Mai ima: Ma elmondom az imánkat: Istenem adj lelki békét annak ... stb.

Mai cselekedet: Ma felírom az öt legsűrűbben használt kifogásomat. Utána megosztom szponzorommal, barátommal, családommal. Megkérem őket, mondják el, milyen hibákat csinálok.

Október 28.

Légy bátor a "melegségre", amikor a "ridegséget" várják el tőled.

/Robert A. Ward/

A programunk, a Lépések felmelegítenek bennünket. Belülről kifelé melegítenek. Ugyanúgy, mintha valaki közel van a tábortűzhez. A Lépések megszabadítottak bennünket a hidegrázástól, amit olyan sokáig éreztünk. Néha távol tartjuk magunkat a Lépésektől. Néha meguntuk már figyelni viselkedéseinket, cselekedeteinket. Természetünk kénytelenül az uralkodást, "kontrollt" szereti. Amikor a programunk azt tanácsolja, hogy próbáljuk meg "elengedve", előbb bizonygatni akarjuk a mi igazunkat. Pedig közel kell maradnunk a Lépések melegéhez, melyek meleget árasztanak. Csak emlékezzünk betegségünk hidegrázásaira!

Mai ima: Szükséges, hogy emlékezzek a Lépésekre, a Felsőbb Erőre, a közösségre, mely józanul tart.

Mai cselekedet: Ma elgondolkozom, hogyan és mikor tartottak a Lépések melegen.

Október 29.

A reggelek viszik az embert próbatételre, az esték hozzák az ítékezésre.

/Ray L. Smith/

A Tizedik Lépés nagyon sok szempontból természetes. Folytatjuk a személyi leltárunkat, és amikor hibát követünk el, azt azonnal beismerjük. A nap végén megkérdezzük magunktól: "Hogyan telt a mai napom?". Ahogy gondolkodunk rajta, rendet rakunk az életünkben. Azzal, hogy beismerjük hibáinkat, azt is megtanuljuk, hogyan javítsuk ki hibáinkat. Így nem áll utunkban semmi büntudat. Nagyon jó érzés napjainkat frissen, büntudatmentesen elkezdni. Beismerni hibáinkat egy szerető dolog. Ez is egy útja a programunknak, amikor tanít bennünket, hogy hogyan szeressük önmagunkat.

Mai ima: Ma sok választással állok szemben. Felsőbb Erő, legyél velem választásaimban. Amikor vége a napomnak, figyelmeztess, hogyan is éltem át napomat.

Mai cselekedet: Ma este összeírok három választási lehetőséget. Ugyanezeket választanám holnap is?

Október 30.

A Világegyetem tele van mágikus csodákkal arra várva, hogy tiszta fejjel felfogjuk őket.

/Eden Phillpots/

Milyen jó érzés, hogy végre oszlik a köd a fejünkből. A józanság gyorsabbá teszi észjárásunkat. Már valóra válhatnak vágyaink, álmaink, ötleteink. Hallgatjuk a zenét és emlékezünk rá, hogy hallgattuk. Részei lehetünk a Világegyetem csodáinak. Néha nem érezzük ezeket a csodákat, pedig a lelkünk tele van vele, hiszen a józanságunk is egy csoda. Itt vagyunk, hogy szebbé tegyük a világot és ehhez kapjuk a csodálatos erőt. Az erőt, ami a másikat gyógyítja. Azt az erőt, hogy megérthessük azt, amit azelőtt nem értettünk meg. Az erőt, hogy úgy lássuk a világot, ahogy soha nem láttuk. Örüljünk a csodának és használjuk bölcsen az erőnket.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy a mágikus erőd feltöltse szívemet.

Mai cselekedet: Ma felírok négy mágikus csodát, amit azóta kaptam, amióta józan vagyok.

Október 31.

Az az ember, aki elkövet egy hibát, ha nem javítja ki, elkövet egy másik hibát.

/Konfucius/

A Tizedik Lépés elmondja, amikor hibákat követünk el, szükséges ezt "azonnal" beismerni. Ehhez nem voltunk hozzá szokva. Mindig megvédtük magunkat és a másikat okoltuk. Ezt úgy hívják, hogy denial (dínájel), vagyis sumákolva letagadni. Két okból nagyon rossz a letagadás. Először is nem tudunk tanulni hibáinkból, tehát így ismételjük őket. Másodszor nem hallgatunk a másokra, bezárkózunk, magányosak maradunk. Mennyivel könnyebb beismerni a tévedésünket, a hibáinkat. Nem kell mindent a legnehezebb úton tennünk. Új utakat tanulhatunk, új gondolatokat, új cselekedeteket, ami sokkal jobb lesz számunkra. Megengedhetjük, hogy a többiek tanítsanak bennünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy meglássam, milyen változásokra van szükségem.

Mai cselekedet: Ha ma ellenkezni fogok valakivel, utána "azonnal" beismerem, hogy hibáztam. De amikor helyesen járok el, azt is "gyengéden" teszem. Nem kell bizonygatnom semmit senkinek.

November 1.

Igyekeztünk ima és elmélkedés révén tudatos kapcsolatunkat - a saját felfogásunk szerinti Istennel - fejleszteni ...

/a Tizenegyedik Lépés első része/

A Tizenegyedik Lépésen keresztül elérhetünk egy tartós és szerető kapcsolatot a Felsőbb Erővel. Tudatos kapcsolatunk azt jelenti, hogy egész napon átérezzük Isten közelségét. Amikor imádkozunk, meditálunk, a Felsőbb Erő velünk van és annak az ereje is, hogy többet nem leszünk egyedül. A Felsőbb Erő lesz a legjobb barátunk, aki mellettünk van örömkben, bánatunkban, tanácstalanságunkban, Ő bátorít bennünket.

Mai ima: Imádkozom, hogy kapcsolatom a Felsőbb Erővel egyre erősebb legyen.

Mai cselekedet: Ma ima és meditálás által keresem a kapcsolatot a Felsőbb Erővel.

November 2.

... csupán azt kérve, hogy velünk kapcsolatos akaratát felismerhessük és erőt, hogy azt kivitelezhessük.

/a Tizenegyedik Lépés második része/

A Tizenegyedik Lépés megtanít bennünket imádkozni, hogy akaratunkból Isten akarata legyen. Saját akaratunk bajba keverhet bennünket. Isten akarata mindig a békés, egyszerű megoldás felé vezet. Imádkozunk a lelki életünkért.

Ez fontos, bátorság kell hozzá. Józan utunk sem mindig könnyű, önfegyelmet követel. Nemet kell mondanunk önfejűségünknek és azt kell követnünk, amit Isten akar. Nagyon szép jutalmat kapunk ezért. Józanok leszünk. Lesz lelki békénk. Barátokra lelünk. Visszaszerezzük a családukat. Szerető lesz a kapcsolatunk Istennel, aki békét és örömet ad nekünk, a világnak.

Mai ima: Felsőbb Erő, imádkozom azért, hogy megtudjam, mi az akaratod. Imádkozom, hogy legyen erőm véghezvinni.

Mai cselekedet: Ma megvizsgálom életem és megnézem, hogy összhangban van-e Isten akaratával.

November 3.

A szavak a szív hangjai.

/Konfucius/

Mit akar ma mondani a szívem? Hogy boldog vagyok? Hogy bajban vagyok? Kitalálhatjuk, ha lelassulunk és szavainkra hallgatunk. Szavaink tónusából a lelkünk hangját hallhatjuk. Meditáljunk! Amikor meditálunk, lelassulunk, hogy meghalljuk mit akar a lelkünk mondani. A meditálás hallgatás. Az ima az, amikor beszélünk a Felsőbb Erővel és a meditálás, amikor hallgatjuk Őt. Lelassulni annyit jelent, hogy megtaláltuk legbensőnket. Szakítok-e időt arra, hogy lelassuljak? Szakítok-e időt, hogy figyeljek? Odafigyelek a szívemre?

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts meg arra, hogy lelassuljak. Taníts, hogy hallgassak. Taníts, hogy meghalljam a suttogásodat is, ugyanúgy, ahogy a kiáltásodat.

Mai cselekedet: Ma szakítok egy félórát, találok egy csendes helyet és odafigyelek szívem szavára.

November 4.

Minden napnak megvan a maga ajándéka. Oldozd el kötelekeidet.

/Ruth Ann Schabacker/

Milyen örömteljes lehet az élet, ha nyitott szemmel, nyitott lélekkel kezdjük a napot! Nyitottak leszünk az élet és a Felsőbb Erő felé. Ki tudhatja, mit hoz a mai nap? Lehet, hogy megoldást a problémánkra? Lehet, hogy egy gyermek mosolyát. Lehet, hogy találunk egy új barátot. Bármit is kapunk, mi szeretettel fogadjuk. Hogyan? A legjobbat várjuk, mivel a legjobbat tesszük.

Ráébredünk arra, hogy meglássuk a csodákat és a szépségeket, amit az élet tartogat nekünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, emlékeztess, hogy pozitívan gondolkozzam mindennapi életemben.

Mai cselekedet: Ma összeírom, hogy milyen ajándékot hozott a mai nap. A listán a józanságom lesz az első.

November 5.

Az elfogadás és a hit száz százalékos józanságot eredményez.

/Grapevine/

Az elfogadás és a hit józanságunk legfontosabb része. Ha megnézzük az Első és a Második Lépést, megtaláljuk az elfogadást és a hitet. Az elfogadás azt jelenti, hogy elfogadjuk a világot úgy, ahogy van és nem pedig ahogy mi szeretnénk. Kezdjük elfogadni azt a tényt is, hogy emberek vagyunk, nem istenek. Bele kell illeszkednünk a világba, nem pedig irányítani. Az elfogadás rávezet bennünket a hit útjára is. A bizalom hit. Kezdjük elhinni, hogy valaki, vagy valami gondoskodik rólunk. A hit jelenti, hogy feladjuk a kontrollálást, az uralkodást a dolgok felett. Megtanuljuk azt mondani a Felsőbb Erőnek: legyen meg a Te akaratod.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy elfogadjam betegségemet. Adj hitet, hogy segítségeddel józan maradjak.

Mai cselekedet: A mai napon elgondolkodom a Tizenegyedik Lépésen és így imádkozom: Legyen meg a Te akaratod, s ne az enyém.

November 6.

Azt veszem fel, ami rám illik.

/John Clark/

Hányszor megpróbáltunk beilleszkedni! Milyen sok időt szenteltünk arra, hogy a többi ember mit gondol rólunk: hogy nézünk ki, mi a munkánk, hogyan élünk, milyen márkás italt iszunk, milyen zenét szeretünk. Programunkban oda kell figyelniük, hogy ne próbáljunk a másikkal versenyezni. Kérdezzük meg magunktól, hogy igazán tudatos-e a kapcsolatunk a Felsőbb Erővel? Igazán keresünk-e szponzort, akinek megvan a belső békéje és jó irányba halad? Igazán találtunk új barátokat, vagy még mindig a régi cimborákkal töltjük az időt? Amikor megtaláljuk saját, őszinte utunkat, rájövünk, hogy az is jó, ha mások vagyunk, mint a többiek.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy a mai napon olyan jó legyek, amilyen csak tudok.

Mai cselekedet: Ma azon dolgozom, hogy őszinte legyek, bárkivel is találkozom.

November 7.

Igazat mondani nem könnyű.

/Thomas Wolfe/

Sokszor félünk igazat mondani, sokszor így gondolkodunk: Mi történik? Bajt hozunk valakire? Felbosszantok valakit? Bajba keverem magam? Pedig, ha az igazat mondjuk, jó dolgok történnek. Néha mégis hazudni akarunk. Nem akarjuk, félünk, hogy valaki mérges lesz ránk. Inkább hazudunk. De utána mi szenvedünk a legjobban. Már nem méltó hozzánk a hazugság. Tudnunk kell, hogy hosszú távon sokkal jobb, ha megmondjuk az igazat. Programunk azt mondja: ha őszinték vagyunk, józanok maradunk. Igazat mondani annyit jelent, hogy hittel élünk. Őszintének kell lennünk, a józanságunk, az életünk múlik rajta.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts emlékezniem arra, hogy amikor őszinte vagyok, a Te utadon járok.

Mai cselekedet: Ma odafigyelek arra, amit mondok és olyan őszinte leszek, amilyen csak lehetek.

November 8.

Bárki követhet el hibát, de csak a bolond ragaszkodik hozzá.

/Cicero/

Sok dolog függ attól, hogyan állunk hozzá az élet kihívásaihoz. Ha elszaladunk hibáink elől, akkor velünk maradnak, de ha lelassulunk és feldolgozzuk őket, akkor tanulunk belőlük. Bátorságot és bölcsességet tanulunk, ha szembenézünk hibáinkkal. Nő az önbecsülésünk. A lelki növekedés azt jelenti, hogy megkérdézzük a Felsőbb Erőt: Mit vár tőlem, hogyan javítsam ki a hibámat? Figyeljünk oda a válaszra és azt tegyük, amit tennünk kell. Minél több hibánkkal merünk szembenézni, annál jobb emberré válunk. Az indiánok azt mondják, hogy minden hiba egy ajándék. Ezeket az ajándékokat azért kaptuk, hogy tanulhassunk belőlük.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy szembe tudjak nézni hibáimmal és megtaláljam az okot, miért kaptam és mit tanulhatok belőlük.

Mai cselekedet: Ha hibázok, lelassulok és gondolkodom, vajon mit akarhat tőlem az Isten, mit kell ebből a hibából tanulnom.

November 9.

Aki nem tud tanácsot elfogadni, az akarja a legtöbbet osztogatni.

/Karl von Knebel/

Gyógyulásunkban rájövünk, hogy nem vagyunk mindentudók. Hosszú időn át nem figyeltünk semmire. Sokan megpróbálták, hogy lebeszéljenek minket az ivásról: a család, a barátaink, az orvosunk, vagy a főnökünk, de mi soha nem hallgattunk senkire. Ha bárkire is hallgattunk, talán hamarabb bekerültünk a programba. A betegség megváltoztatta figyelmünket, csak azt hallottuk meg, amit meg akartunk hallani. Még mindig csak azt hallom meg, amit akarok? Gyógyulásunk során megtanulunk odafigyelni. Figyelni a szponzorunkra. Odafigyelünk olvasmányainkra, csoportunkra. Minél jobban figyelünk, annál jobban gyógyulunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy jobban odafigyeljek újfajta életemre. Engedd, hogy meghalljam a Tizenkét Lépés bölcsességét. Segíts, hogy elfogadjam a tanácsokat, és ne osztogassam.

Mai cselekedet: Ma nagyon odafigyelek mindenre, kikérem a többiek véleményét, meghallgatom a szponzorom tanácsát.

November 10.

Ha nem lehet úgy, ahogy akarom, akkor úgy akarom, ahogy lehet.

/Will Rogers/

Az elfogadás a legnagyobb dolog a gyógyulásunkban. A cselekedet pedig a legfontosabb dolog. A Tizenkét Lépés pedig tele van cselekedetekkel. Kinyitja számunkra a világ kapuit. Ez néha ijesztő. De nem vagyunk egyedül. Van egy Felsőbb Erőnk, akit megkérdezhetünk: vajon nekem kell elintézni ezt a dolgot? Vagy el kell engednem és Rád kell bíznom? Csak akkor cselekedjünk, ha a válasz: igen. A gyógyulásunk tele van eseményekkel. Leltárt készítünk. Válaszra várunk. Segítséget kérünk. Nem erőszakolunk semmit, mert az veszélyezteti a józanságunkat. Elengedünk. Nem mindig kapjuk meg, amit szeretnénk, de mindig megkapjuk azt, amire szükségünk van.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm az új életemet. Segítség, hogy folytassam és ne állítson meg a félelem.

Mai cselekedet: Ma felírok öt olyan dolgot, amit szeretnék, de el kell engednem, mert nem az van kijelölve a számomra.

November 11.

Legyen bátorságod élni, meghalni mindenki tud.

/Robert Cody/

Élni azt jelenti, hogy mindennel szembe kell nézni, amit az élet nyújt. Az élet öröm és bánat. Azelőtt csak az örömet akartuk az életből kivenni. Pedig lehet, hogy a nehéz időkben többet tanulunk, mint a könnyűből. Sokszor el akarunk futni a nehézségek elől. Ilyenkor szükséges a tudatos kapcsolat a Felsőbb Erővel, amit a Tizenegyedik Lépés javasol. Ahogy ez a tudatos kapcsolatunk fejlődik, úgy fejlődik a bátorságunk is egyre jobban. Így lesz erőnk ahhoz, hogy a nehézségekkel is szembenézzünk.

Mai ima: Imádkozom, hogy legyen bátorságom élni. Imádkozom, hogy soha ne legyek egyedül a nehéz időkben.

Mai cselekedet: Felírok két dolgot, ami jó példa a tudatos kapcsolat építésére életemben.

November 12.

Lehet, hogy akik a legtöbbet álmodoznak, legtöbbet cselekszenek.

/Stephen Leacock/

Az álmodozás reményt nyújt. Kiszélesíti világunkat. Álmodozásunk része lehet a Tizenegyedik Lépésnek. Ha meditálunk, álmodozunk. Álmodozásainkban megismerjük magunkat, lelkünket, a Felsőbb Erőnkét. Milyen különleges munkára vagyunk képesek? Az álmaink elmondják nekünk. Megvan az ideje a munkának is és az álmodozásnak is. Álmodozásunk segíthet megtalálni azt a munkát, amit a Felsőbb Erő nekünk akar adni.

Mai ima: Felsőbb Erő, szólj hozzám álmodozásaimon keresztül.

Mai cselekedet: Ma időt szakítok arra, hogy álmodozzak. Engedem, hogy gondolataim össze-vissza vándoroljanak.

November 13.

Írd le annak a tanácsát, aki szeret téged, még akkor is, ha most nem tudod elfogadni.

/Anonymus/

Mi, alkoholisták, mindent a legnehezebb úton tanulunk. A múltban sem fogadtuk el senki tanácsát és még mindig nehezen fogadjuk el, de napról napra könnyebbé válik. Már tudjuk, hogy az életben egyedül nem tudunk mindent elintézni. Már elhisszük, hogy segítségre szorulunk. Már tanuljuk, hogyan kérjünk segítséget és tanácsokat. Nem mindig szeretjük hallani azt a tanácsot, amit kapunk. De ha olyan embertől kapjuk, aki szeret bennünket, akkor megpróbáljuk meghallani. Írjuk le a tanácsokat. Gondolkozzunk rajtuk. Lehet, hogy idővel azután nagyon hasznosak lesznek számunkra.

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts azokon az embereken keresztül, akik szeretnek. Szükségem van a tanácsukra, segíts, hogy odafigyeljek rájuk.

Mai cselekedet: Ma összeírom, amit a gyűlésen hallottam és fontosnak tartok. Mindennap elolvasom, amit felírtam.

November 14.

Mindennap tegyél olyat is, amit nem szeretsz csinálni.

/Mark Twain/

Az önfegyelem józanságunk kulcsa. Szükséges, hogy rendszeresen járjunk meetingre. Szükséges, hogy értsük a Lépéseket. Szükséges, hogy dolgozzunk a Lépéseken. Olyan sokat kapunk ettől! Az önfegyelem által újra bízhatunk önmagunkban. Megtanuljuk, mi a legjobb, a legbékésebb számunkra. Ez nagyon megnyugtató. Életünknek legrosszabb korszaka volt az, amikor soha nem számíhattunk önmagunkra. Soha nem tudtuk, hova visz bennünket az első italunk. Soha nem tudtuk, mi következik. Az önfegyelem meggyógyítja betegségünknek ezt a részét.

Mai ima: Felsőbb Erő, annyi szépet kapok Tőled! Az természetes, hogy vissza szeretnék Neked adni valamit. Hűséget, önfegyelmet adok.

Mai cselekedet: Ma összeírom azokat a területeket, ahol még nem jó az önfegyelmem. Ezt megosztom a csoportommal és egy hónap múlva beszámolok a fejlődésemről.

November 15.

A legjobb út Isten megismerésére, hogy sok mindent szeretünk.

/Vincent Van Gogh/

A gyógyulásunkban megtanuljuk, hogyan szeressük az embereket. Megtanuljuk szeretni a természetet. Megtanuljuk szeretni az új dolgokat. És az eredmény? Nagyon élvezzük, hogy jobban érezzük magunkat, mióta mi gondoskodunk magunkról, mi vagyunk a felelősök magunkért. Igaz, hogy a Felsőbb Erő közel van hozzánk? Igaz, hogy ha sok mindent szeretünk, megtaláljuk Őt? IGEN! Amikor szeretjük magunkat, felébresztjük magunkban az "ősi szeretetet". Ha szeretünk, igazán életre kelünk!

Mai ima: Felsőbb Erő, emlékeztess arra, hogy ha valamit, valakit szeretek, Tőled kapom rá az erőt.

Mai cselekedet: Felírok három olyan dolgot, amit szeretek és megtanítja nekem, hogy a Felsőbb Erő melletttem van.

November 16.

Imádkozz, hogy annyi erőd legyen, mint megpróbáltatásod.

/Eric Hoffer/

Feladatunk józannak maradni és a többi, még szenvedő alkoholistát segíteni. Türelemre, megértésre, szeretetre van szükségünk. De a legfontosabb, hogy erős akarattal dolgozzunk programunkon. Imádkozzunk, hogy jobban megismerjük a Lépéseket. Imádkozzunk, hogy mindig segítőkészek legyünk. Imádkozzunk bátorságért, bölcsességért, hogy programunk erős, tartós legyen. A programban tanuljuk meg, hogy az ima segít és megváltoztatja életünket, s azok életét is, akik körülöttünk élnek.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm, hogy megismerttetted velem az ima erejét.

Mai cselekedet: Ma elhiszem, hogy szükségem van a Felsőbb Erő segítségére.

November 17.

A balsors olyan, mint a kés, ha az élet fogod, megvág, ha a nyelét, akkor szolgál.

/Herman Melville/

Kesergünk a nehéz időkön, amit akkor kellett átélnünk, amikor még ittunk, drogoztunk. Sokan éltünk át fizikai fájdalmakat, verekedéseket. Sokszor éreztük azt, hogy darabokra tört a szívünk. De az idő azt tanítja, hogy túlélők

vagyunk. Azt bizonyítja, hogy meg tudunk gyógyulni. A programban élni nem mindig könnyű, de van egy Felsőbb Erő, aki segít minket. Vannak barátaink, akik meghallgatnak, amikor fájdalmaink vannak. A programban gyógyulunk, mert van hitünk és szeretetben élünk. Napról napra.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts át a nehézségeken.

Mai cselekedet: Ma megbeszélem a szponzorommal, mit kell tennem, ha nehéz idők jönnek.

November 18.

Az élet túl rövid: éljünk!

/Nyikita Hruscsov/

Nem maradunk sokáig józanok, csak akkor, ha józanságunkat jobban szeretjük, mint a részegségünket. Az az igazság, hogy az ivás, a drog már nem volt olyan jó szórakozás, mint kezdetben, hanem igen kemény munka volt. (Mit iszunk, hol vesszük, hol iszunk, hová dugjuk, meddig tart ki... stb.). Az ital hitette el velünk, hogy ez még mindig igazi élvezet. De most nekivágunk új életünknek, kipróbáljuk az új dolgokat, új barátokat. A kockázatos kalandok alapvető emberi szükségletek. Próbáljuk ki. A józanság nagy öröm. Az egyetlen út az igazi boldogsághoz, ha lelki életet élünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, taníts meg józanul szórakozni. Taníts meg józanul örülni. Taníts meg józanul élni.

Mai cselekedet: Ma egész nap jókedvű leszek. Tiszta szívből ünneplem józanságomat.

November 19.

Amit nem éltél át, nem taníthatod.

/"Napról napra" kiskönyv/

Emlékezzünk: nem vihetjük az üzenetet, amíg nem ismerjük a Tizenkét Lépést. Először meg kell tanulnunk józanul élni. A józansághoz idő kell. Abbahagytuk az ivást, a drogot, de ez csak a kezdet. Ahogy komoly munka felépíteni egy házat, ugyanúgy komoly munka felépíteni az új életünket. Beszélgetünk a Lépésekről a szponzorunkkal, barátainkkal, próbálunk a Lépések szerint élni, s csak azután beszélünk róluk. Beszélünk arról, hogy melyikkel akadtunk el és melyik megy könnyebben. Ez mind időt vesz igénybe, de nem sietünk. Egy egész élet van előttünk. Emlékezzünk rá, minél jobban értjük programunkat, annál jobban tudunk segíteni.

Mai ima: Felsőbb Erő, tudasd velem, mikor vagyok kész arra, hogy vigyem az üzenetet. Addig is legyél velem, hogy építhessem új életemet.

Mai cselekedet: Ma átgondolom lelki életem fejlődését.

November 20.

Az ember sokszor elfelejti, hogy nem kaphat meg mindent ezen a földön. A választás az egyetlen, ami ránk van bízva.

/H. Matthews/

A józanságot mi választjuk. Mindennap, amikor a józanságot választjuk, a jobb utat választjuk. Az életünk választásokból áll. Ahhoz, hogy lelki emberré váljunk, lelki választásokat kell tennünk. Az őszinteség, a becsületes élet egy lelki választás. A lépéseken dolgozni, lelki választás. Az élet a választások összessége, tartozunk magunknak annyival, hogy óvatosan válasszunk mindent, ezt ma már megtehetjük, hála a programunknak.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy a lelki életet válasszam. Segíts, hogy meggondoltan válasszak.

Mai cselekedet: Ma tudatosan választok. A nap végén átgondolom a választásom. Büszke lehetek rá?

November 21.

Ahhoz, hogy másokat szeressünk, először meg kell tanulnunk önmagunkat szeretni.

/Anonymus/

Néha azt hisszük, hogy az életünk rendben lenne, ha az áhított személy besétálna életünkbe. Pedig nem könnyű valakit szeretni. Kezdetben majdnem minden kapcsolatot elront az eltorzult hozzáállásunk. Korai józanságunkban még nem vagyunk képesek személyes kapcsolatra. Kezdetben több emberre van szükségünk - a csoportra -, akik szeretnek bennünket, segítenek a gyógyulásban. Meg kell tanulnunk őszintének, becsületesnek lenni, szeretni a többieket. Az, az igazság, hogy senki sem teheti boldoggá az életünket, rajtunk kívül. A boldogság bennünk van, a lelkünkben. Máshol hiába keressük.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy megszeressem önmagam.

Mai cselekedet: Felírok öt olyan dolgot, ami által ma szeretni tudom saját magam.

November 22.

Csak úgy gyógyulunk meg fájdalmainkból, ha átéljük őket.

/Marcel Proust/

Soha ne felejtsek el a múltat. Mindig emlékeznünk kell rá, hogy milyen óriási ereje van felettünk a betegségünknek. Miért? Azért, hogy emlékezzünk arra, hogyan és mikor kezdődött a felépülésünk. Hogy nem vagyunk "gyógyultak". Hogy újra és újra elmondhassuk a történetünket. Emlékeznünk kell arra, hogyan viselkedtünk. Miért? Hogy megvizsgálhassuk, hogyan viselkedünk ma. Magunkat, magunkkal hasonlítjuk össze. Akkor és most. Már nem viselkedünk úgy, mint a részegek. Már nem gondolkodunk úgy, mint a részegek. Legtöbbünknek nagyon rossz volt a kapcsolata a családjával, a barátaival és önmagával. Emlékezzünk arra, milyen mostohának éreztük az életet, ezzel is erősítve gyógyulásunkat nap mint nap.

Mai ima: Felsőbb Erő, soha ne engedd felejtennem, hogy betegségem majdnem elpusztított. Segítség, hogy mindig szembe tudjak nézni múltam fájdalmaival.

Mai cselekedet: Ma a csoportomban a múltamról beszélek. Elmondom mit nem akarok és mit nem szabad elfelejtennem.

November 23.

Engedd, hogy magamra hallgassak és ne rájuk.

/Gertrude Stein/

Sokszor megpróbálunk mások kedvébe járni. De nem biztos, hogy ez boldoggá tesz bennünket és akkor tehetetlenségünkben mérgesek leszünk, úgy érezzük, hogy kihasználnak bennünket. Igen, legyünk kedvesek másokhoz is, de elsősorban önmagunkhoz. Hogyan? Úgy, hogy önmagunkra figyelünk. Az álmainkra. A Felsőbb Erőnkre. Ha ezeket tesszük, akkor boldogabbak, magabiztosabbak leszünk. Emlékezzünk az A.A. medálunkra: "Légy hű önmagadhoz".

Mai ima: Imádkozom, hogy meghalljam gyengéd szavaidat, mely jobban segíti Veled a tudatos kapcsolatomat.

Mai cselekedet: Ma felírok négy olyan dolgot, ami szükséges ahhoz, hogy hű legyek önmagamhoz.

November 24.

A szabadság nem elég.

/Lyndon B. Johnson/

Megszabadultunk az alkoholtól, drogtól. Megkaptuk a második, vagy a harmadik újrakezdés lehetőségét. Ezt megköszönjük a Felsőbb Erőnek. De ahhoz, hogy megtarthassuk józan életünket, változnunk kell, új barátokra van szükségünk. Szükségünk van arra, hogy a Felsőbb Erő irányítsa szívünket, lelkünket, gondolatainkat. Szükséges, hogy új értékeket tanuljunk meg és ki is álljunk mellettük. Meg kell tanulnunk elfogadni és adni. Nem elég megszabadulni a függőségtől. Boldogok szeretnénk lenni és kezdeni valamit az új életünkkel. Minden józan nappal fejlődni és tanulni akarunk. Minden józan nappal, ami Isten ajándéka.

Mai ima: Felsőbb Erő, szabaddá tettél. Taníts meg a szabad életre. Irányíts, mert nagyon nagy feladat megtartani ezt a szabadságot.

Mai cselekedet: Ma meditálok szabad életemről. Felírom, melyek a fontos feladataim, hogy megtarthassam a szabadságomat.

November 25.

A szeretet jutalom a szeretetért.

/Johann von Schiller/

Mikor ittunk és drogoztunk, csak nagyon keveset adtunk önmagunkból. Kevés szeretet volt a szívünkben. Önzökké váltunk, ez okozta egyedüllétünket. Aztán valami történt és minden megváltozott. Emlékszünk még, ahogy először besétáltunk az A.A gyűlésre? Olyan emberekkel találkoztunk, akik megosztják velünk életüket. Lehet, egy mosolyt kapunk, lehet, hogy megosztják a kávéjukat velünk. Nagyon fontos a megosztás, ami körbemegegy a programunkban. Megtanuljuk, minél többet adunk, annál többet kapunk. Úgy gyógyulunk, hogy másoknak adunk. A legjobb útja annak, hogy megtartsuk józanságunkat, ha megosztjuk magunkat másokkal, adunk másoknak magunkból. A szeretet jutalma a szeretet.

Mai ima: Imádkozom, hogy ott legyek, ahol másoknak szüksége van rám. Imádkozom, hogy érezzem, a gyógyulásomnak fontos része a szolgálat.

Mai cselekedet: Ma segítek egy józan barátomnak és biztosítom arról, hogy mindig számíthat rám, amikor erre szüksége van.

November 26.

Egy hosszú, kemény nap vár ránk, de ezt is megússzuk.

/Janis Joplin/

Sokszor kelünk bal lábbal. Úgy érezzük, mintha a józanság teher lenne. Lehet, hogy azt hisszük, hogy rábíztuk betegségünket a Felsőbb Erőre, de nem bíztuk rá életünket és akaratunkat, mert még nem látjuk, hogy Ő át tud minket változtatni boldog emberekké. Lehet, hogy nem akarunk változni. Nem akarjuk jobban érezni magunkat. Végző fokon az volt az oka, hogy mindnyájan ittunk és drogoztunk, hogy jobban akartuk érezni magunkat anélkül, hogy meg kellett volna változnunk. A program arra kér minket, hogy készüljünk fel a változásra, mert csak úgy lehetünk boldog emberek.

Mai ima: Segítség, hogy meghalljam, kövessem irányításodat, mely a boldogsághoz vezet.

Mai cselekedet: Ma felírok három dolgot, amit nem bíztam a Felsőbb Erő gondjaira. Miért olyan fontosak ezek a dolgok, miért nem tudom elengedni ezeket?

November 27.

Az élet nem azzal vész el, hogy meghalunk, hanem percről-percre, órától-órára, nap, mint nap, ezer apró kis nemtörődömséggel.

/Stephen V. Béné/

Programunk egy újfajta életet ígér nekünk. Ez persze nem egészen úgy történik, hogy egy szép napon új életre ébredünk. Csak úgy érhetjük el, hogy új életünk legyen, ha szívvel-lélekkel részt veszünk benne. A Lépések segítségével építjük fel az új életünket. Minél többet használjuk a Lépéseket a mindennapi életünkben, az annál tartalmasabbá és könnyebbé válik.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy építhessem az új életemet.

Mai cselekedet: Ma megvizsgálom, hogyan segít az életemben a Tizenegyedik Lépés.

November 28.

Szabadságunk célja, hogy másoknak továbbadjuk.

/Bernard Malamud/

A józanság szabadság. De ez a szabadság felelősséggel is jár. Felelősségünk segíteni a többi szenvedő betegen. A programunk tanítja ezt. Amikor elmondjuk a történetünket, reményt adunk másoknak. Amikor a többieket segítjük, azok útját készítjük elő, akik utánunk jönnek a programban. Az Ötödik és a Tizenkettedik Hagyomány így mondja: "Minden csoportnak elsődleges célja eljuttatni az üzenetet a még szenvedő alkoholista betegeknek". Amikor segítjük a többieket, akkor magunkat is segítjük a gyógyulásban.

Mai ima: Engedd, Felsőbb Erő, hogy egyre több szabadságot nyerjek. Segíts, hogy egyre többfelé vihessem az üzenetet.

Mai cselekedet: Ma azon gondolkozom, hogy hogyan segíthetnék többet.

November 29.

Annyira vagyunk boldogok, amennyire megoldozunk érte.

/George Sand/

A boldogság nem a véletlen műve. Onnan ered, hogy követjük magunkban a lelkünk hangját. Ez nem mindig könnyű. Sokszor mond nekünk olyat ez a hang, amitől félünk, megijedünk. Például, azt súgja, hogy hívjunk fel valakit, de mi félünk és kifogásokat találunk. Pedig a hang egyre hangosabban ismétli "hívd fel, hívd fel és minden rendben lesz!". A lelkünk hangja szeretetről, törődésről beszél. Soha nem mondja azt, hogy bántsunk meg valakit. Ez a hang a Felsőbb Erőnk hangja. Ez az, amit a Tizenegyedik Lépés "tudatos kapcsolat"-nak nevez. Ha követjük ezt a hangot, elvisz bennünket a boldogsághoz.

Mai ima: Imádkozom, hogy megismerjem a Felsőbb Erőt azáltal, hogy odafigyelek a lelkem hangjára, mely megszólal bennem.

Mai cselekedet: Ma meditálok és hallgatom a Felsőbb Erő csendes, békés szavait.

November 30.

A szeretetben nincs félelem, csak ha tökéletes szeretetet követelünk.

/János 1. 4:18/

Az a szeretet, amikor megengedjük, hogy egy másik ember a részünkké váljon. Amikor szeretünk valakit, úgy érezzük, hogy az a személy bennünk él. A lelki szeretet az, amikor azt érezzük, a Felsőbb Erő bennünk él, mert oly közeli, tudatos kapcsolatban vagyunk Vele. Amikor ittunk, drogoztunk, mindenkit elhagytunk. Lelkileg nagyon sötétben, félelemben éltünk, senkit nem akartunk

magunkhoz engedni. Most kinyitjuk magunkat a szeretet gyógyító ereje felé. Gyógyulásunk legnagyobb öröme, amikor kinyitjuk a szívünket mások felé.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy bízzak Benned és az emberekben.

Mai cselekedet: Ma szívemben a Felsőbb Erővel élek, így gyakorlom a tudatos kapcsolatot veled.

December 1.

E lépések eredményeként lelki ébredést tapasztaltunk ...

/a Tizenkettedik Lépés első része/

Felébredtünk! Újra felébredt a lelkünk, részei lehetünk a világnak. A szenvedélyünk már nem ködösíti el látásunkat. Hogyan? A Tizenkét Lépés válasz erre. A Lépések szépsége abban rejlik, hogy amikor újra azt érezzük, haldoklik a lelkünk, már tudjuk, hogyan ébresszük fel. A Lépésekhez fordulunk. A remény és a béke ajándékát programunk a Lépéseken keresztül adja. Minél többet fordulunk a Lépésekhez, annál jobban érezzük magunkat. A Lépések azok, melyek ápolják, gyógyítják lelkünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm Neked a Lépéseket. Kezdem meglátni, hogy azok tartanak engem józanul. Emlékeztetnek előző életemre.

Mai cselekedet: Ma olvasom a Lépéseket és elgondolkodom, melyik Lépés segített lelkemet felébreszteni.

December 2.

... igyekeztünk ezt az üzenetet más alkoholistáknak továbbadni ...

/a Tizenkettedik Lépés második része/

A Tizenkettedik Lépés második felében visszük a reménység üzenetét. De az nem tőlünk függ, hogy ki fogadja el ezt az üzenetet és ki nem. Ez jó nekünk, mert így nem vehetjük át Isten szerepét. Mi csak közvetítők vagyunk. De senki torkán nem nyomjuk le az üzenetet. Lényegében a Tizenkettedik Lépés azt mondja nekünk: Segíts azoknak, akiknek tudsz segíteni. Amikor beteg a szomszéd, vigyünk neki egy tál ételt. Ha kórházban van egy barátunk, meglátogatjuk. A Tizenkettedik Lépés emlékeztet bennünket arra, hogy mindenem változtathatunk. Reményt adhatunk a világnak. Reményt, amivel segíthetünk az alkoholistáknak, akik még szenvednek. Reményt nyújthatunk a beteg családjának. Milyen szép a remény segítsége! Emlékezzünk, amikor életünk még reménytelen volt.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy legyen belső ragyogásom, mint a reménység szimbólumának, hogy segíteni tudjak.

Mai cselekedet: Ma segítek valakinek.

December 3.

... és ezeket az elveket

/a Tizenkettedik Lépés harmadik része/

Ez a kijelentés nekünk szól, hiszen már értékekkel élő emberekké váltunk. Ezek az értékek tükrözik lelki fejlődésünket. Tudjuk, hogyan segítsünk másoknak. Tudjuk, hogyan valljuk be hibáinkat. Tudjuk, hogyan vizsgáljuk és változtassuk meg önmagunkat. Tudjuk, hogyan éljünk becsületos életet. A Lépések így mondják: Menj, használd ki a lehetőséget egy jobb életre! Menj, legyél az, aki csak lehetsz. Örülj az életnek és olyan életet élj, amire büszke lehetsz. A Tizenkettedik Lépés elmondja nekünk, hogyan legyen tartós a kapcsolatunk a Felsőbb Erővel és újonnan szerzett barátainkkal.

Mai ima: Felsőbb Erő, most már csak egy arcom van, a sok álarcom helyett. Segíts, hogy olyan emberré váljak, aki büszkén állhat mindig előtted, nem pedig szégyenkezve.

Mai cselekedet: Ma beszélek új értékeimről és arról, hogy mennyire megváltozott az életem.

December 4.

Azon keresztül is le lehet mérni egy ember jellemét, hogy mit követne el, ha tudná, soha nem találnák.

/Thomas Macaulay/

Szükséges, hogy mindenkor új életünket éljük. Ezt javasolja a Tizenkét Lépés, amikor azt mondja: "gyakoroljuk ezeket az elveket életünk minden megnyilvánulásában". Vagyis megpróbálunk őszinték lenni minden esetben, nem hazudunk, nem csalunk és az igazat mondjuk, amikor valamit megkérdeznek tőlünk. Megtanultuk, ha mégis megúszunk valamit, akkor sem tudunk elfutni magunk elől. Az őszinteség könnyebbé teszi életünket, kapcsolatainkat, így lelki életünk is szilárd alapokra épül. Csak így kezdhetünk bízni önmagunkban. Rajtunk múlik, hogy a jó dolgot, dolgokat tesszük-e meg - és mi azt tesszük.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy használjam a Tizenkét Lépést mindennapi életemben.

Mai cselekedet: Valami bánt? Valamit rosszul tettem? Ideje, hogy beszéljek szponzorommal, majd ketten kitaláljuk, hogy mi a hiba.

December 5.

Mindennap szerte a nagyvilágban elkezdődik a gyógyulás, amikor az egyik alkoholista beszél a másik alkoholistával és megosztják tapasztalataikat, erejüket, reményüket.

/A.A./

Szerte a világon, férfiak és nők ugyanazt a Tizenkét Lépést használják életükhöz. Közösségünk egyre jobban növekszik. Minél nagyobb lesz, annál jobban terjed. Miért? Mert a programunk életre kelti a lelkeket szerte a világban. Azelőtt haldokoltunk, most tele vagyunk élettél, szeretettel. Visszakaptuk életünket, újjászületünk amikor megosztjuk tapasztalatainkat, erőnket és reménységünket és segítünk a többieknek, hogy velünk tarthassanak az új életben.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy ma is józan maradjak. Vezess engem és mindazokat, akik akaratod szerint élnek.

Mai cselekedet: Ma három olyan dolgot próbálok megtenni, amivel terjesztem az A.A.-t és az N.A.-t.

December 6.

A legerősebb két harcos az idő és a türelem.

/Lev Tolsztoj/

Az egyik legfontosabb dolog, amit megtanulunk gyógyulásunk során, az idő és a türelem. Azelőtt megpróbáltuk az időt ellenőrizni, előre tolni, mert mindig siettünk, mindent siettettünk. mindent azonnal akartunk, türelmetlenek voltunk. De programunk azt mondja, lassuljunk le. "Tedd könnyedén!" - ahogy a szlogenünk mondja. nem tudtuk elképzelni, hogy egész életünkre józanok maradjunk, tehát azt mondtuk, hogy csak 24 órára. Megtanultuk, hogy napról napra dolgozunk a programunkon is. Hogy az idő a barátunk lehet. Az idő a Felsőbb Erő ideje, azért, hogy nehogyminden egyszerre történjen.

Mai ima: Felsőbb Erő, Te vagy a tanítóm. Taníts meg, hogy bölcsen használjam időmet.

Mai cselekedet: Ma időt szakítok barátaimra.

December 7.

Azért vagyunk a földön, hogy hozzátegyünk és nem azért, hogy elvegyünk az életből.

/Sír William Osler/

A SZOLGÁLAT az a szó, amit sokat hallunk a programunkban. A szolgálat azt a munkát jelenti, amit másokért végzünk. A szolgálat a programunk gerince. Ennek az az oka, hogy a Felsőbb Erőnk és a többiek szolgálata letöri önfejtő makacsságunkat. A szolgálat visszavisz bennünket a világba, valóban tagjai vagyunk a csoportunknak, ahol szükség van ránk, ahol a szolgálatunkra szükség van. Valóban a "családba" tartozónak érezzük magunkat, ha besegítünk a házimunkába. Valóban van kapcsolatunk a Felsőbb Erővel, amikor így imádkozunk: "Használj engem ma arra, hogy másoknak segítsek!". A szolgálat megsemmisíti az egyedüllét érzését.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy másokat szolgáljak.

Mai cselekedet: Ma egész nap segítek valakinek.

December 8.

Amikor tizenhét éves voltam, azt hittem, csodagyerek vagyok, csak senki nem veszi észre.

/John Lennon/

Mindnyájan tartogattunk magunkban egy titkos ideált magunkról. Sokszor gondolkodunk így: "Ha tudnák az emberek, amit én titkolok!" De, ha megfigyeljük a többieket, láthatjuk, hogy a legtöbb titkuk nincs elrejtve. Könnyen kitalálhatjuk a viselkedésükből a titkaikat. Mindnyájan eláruljuk magunkat, titkainkat, a viselkedésünkkel? Hinni annyit jelent, hogy a Felsőbb Erőre bízunk a titkainkat. Másokban hinni annyit jelent, hogy megosztjuk velük belső titkainkat. Miért osszuk meg titkainkat? Azért, mert amikor ittünk, drogoztunk, egy titkos világban élünk. Szükséges, hogy leszokjunk a titkolózásról, mert eltávolíthat bennünket a többiektől. (Olyan betegek vagyunk, amennyi titkunk van). Szükségünk van a többiekre. A lelkünk vágyik a többiek közelségére.

Mai ima: Istenem, segíts, hogy ne szégyelljem elmondani a titkaimat, Neked és a többieknek.

Mai cselekedet: Ma megosztom titkaimat egy szerető baráttal.

December 9.

Nincs erősebb köteléke egy barátságnak, mint a közös ellenség.

/Frankfort Moore/

Az A.A. közös ellensége az alkohol. A közösség összefogása ad erőt a gyógyulásunkhoz. Lehet, hogy nem tudjuk egymás vezeték nevét, de azt tudjuk, hogyan kell egymást segíteni, hogy józanok maradjunk. A betegségünk sok mindent elvett tőlünk. De sokat is adott. Millió új barátunk van. A világ minden részében találunk új barátokat az A.A.-n keresztül. Attól függ, hogy milyen erős az új életünk, hogy milyen erős a közösségünk. Nagyon vigyázzunk, hogy ne tegyünk semmi olyat, amivel gyengítjük közösségünket! Amikor úgy érezzük, hogy nem akarunk meetingre menni, menjünk el, nem csak magunkért, hanem a közösségért. Soha ne felejtjük el, hogy amikor az életünk függött tőle, minket is várt valaki a csoportban.

Mai ima: Felsőbb Erő, tőled kaptam az A.A.-t, most segíts, hogy meg tudjam tartani. Az A.A.-nak szüksége van rám, úgy, ahogy nekem is szükségem van az A.A.-ra.

Mai cselekedet: Ma visszaadok valamit a programnak, amit akkor kaptam, amikor nagy szükségem volt rá.

December 10.

Ha kedvesen adsz, az szeretetet teremtsz.

/Lao-ce/

A betegségünk alatt harácsolunk. Most ezen változtatni akarunk. Most már tudunk adni, segíteni. A segítség, a kedvesség fontos része gyógyulásunknak. A programunk alapja a törődés, a tisztelet és a szolgálat. Programunk így mondja: "ezeket az alapelveket gyakoroljuk életünk minden megnyilvánulásában". Mindegy, hogy mit segítünk, hogy kávét főzünk-e, vagy egy újonnan jövővel foglalkozunk; az a fontos, hogy önmagunkat adjuk, így tanuljuk meg jobban szeretni önmagunkat. Ahogy szeretetet és kedvességet adunk másoknak, úgy gyógyulunk. Miért? Mert akkor fejlődünk, ha szeretetet és kedvességet tudunk adni másoknak.

Mai ima: Felsőbb Erő, segítségével szerető és adakozó lehetek.

Mai cselekedet: Ma felírok öt dolgot, amivel másoknak segíthetek és meg is teszem azokat.

December 11.

Ahogy megtörnek a sémák, úgy bukkan elő egy új világ.

/Tuli Kupferberg/

Bekövetkezett a gyógyulásunk. Abbahagytuk az ivást, drogozást és mintegy varázsütésre, új világ tárult elénk. A józanság egészen biztos, hogy felrázta életünket! De az jó is, ha időről időre megrázkódik a világunk, mert így meglátjuk, hogy nem csak a mi világunk létezik, hanem van másféle világ is. Minden egyes alkalommal fejlődünk, ha új helyzetbe kerülünk, ha valami újat tanulunk. Szükséges az is, hogy a Felsőbb Erőt vigyük magunkkal új világunkba is, ahol a szeretet, a becsületesség és őszinteség lakozik.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts engem az új világomban, ahol a szeretetről tanulhatok.

Mai cselekedet: Ma felírok három olyan dolgot a szeretetről, ami fontos nekem az új életemben.

December 12.

Az Isten olyan emlékezetet adott nekünk, hogy még decemberben is lehet rózsánk.

/James M. Barrie/

Emlékszünk még, milyen volt az életünk józanság nélkül? Emlékszünk még a szegényre? Emlékszünk az elhagyatottságra? Emlékszünk, hogy azt hazudtuk, nem ittunk, de kívántuk is, hogy ne igyunk? Emlékszünk a gyengeségünkre? Arra is emlékszünk, milyen érzés volt, amikor elhittük, hogy betegek vagyunk. A szegény ereje megszűnt. Emlékszünk, milyen jó volt körülnézni a meetingen és látni, hogy nem vagyunk egyedül? Vége lett elhagyatottságunknak. Emlékszünk, amikor a családjunk újra bízni kezdett bennünk? Megszűnt a becstelenség érzése. A józanság sok-sok rózsát ad nekünk, ha emlékezetünk frissen tartja őket!

Mai ima: Felsőbb Erő, soha ne engedd elfelejtenem, hogy milyen volt az életem. Azt sem, hogy csak egy ital, egy tableta választ el attól, hogy újra elveszek.

Mai cselekedet: Ma találok egy barátot, akinek elmesélem előző életem titkait.

December 13.

Élni és élni hagyni.

/A.A. szlogen/

A betegségünk alatt nem törődtünk semmivel. Nem törődtünk másokkal, de nem is tudtunk volna. Nem törődtünk saját magunkkal sem. Nem is voltunk képesek rá. Hagytuk, hogy rossz dolgok történjenek velünk. Nemigen törődtünk az étellel. Nem volt célunk, örömünk. Nem éreztük a virág illatát. Gyógyulásunkban már törődünk a dolgokkal. Törődünk magunkkal, másokkal és az egész étellel. A lelkünk újra életre kelt, a szívünk újra dobog, a testünk is jobban érzi magát. Újra álmódózhatunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy szeressem új életemet.

Mai cselekedet: Ma összegyűjtöm pozitív energiáimat a természetben.

December 14.

Ne engedd álmaid elrepülni.

/Langston Hughes/

Az álmaink is meghaltak, ahogy betegségünk egyre súlyosabb lett. Éreztük fájdalmunkat, de nem tudtunk beszélni róla. A gyógyulásunkban újra álmódózhatunk. Megoszthatjuk álmainkat, életünket családukkal, barátainkkal. Visszatér a büszkeségünk, önbecsülésünk. Elmúlnak a borzalmas, szegényenteli érzéseink. Köszönjük, hogy újra álmódózhatunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm Neked álmaimat.

Mai cselekedet: Ma megosztom álmaimat a meetingen a többiekkel.

December 15.

Szamár tetszik a száárnak, disznó a disznónak.

/angol közmondás/

Amikor egy tehetetlen részegét látunk, meglátjuk-e benne önmagunkat? Érzünk-e részvétet iránta? Ha mi nem, akkor ki? A Tizenkettedik Lépés emlékeztet bennünket, segítsük a többi alkoholistát, drogost, aki még kint szenved. Ez a feladat azért lett ránk bízva, mert egyedül mi vagyunk képesek átlátni a részegségen és meglátni mögötte a szenvedő embert. Mi tudjuk, mi ez. Ott voltunk. Ismerjük az alkohol csapdáját, a nemtörődömséget, ami ezzel jár. De ha esetleg elfelejtettük, akkor vissza kell mennünk az Első Lépéshez. Ha mérgesek vagyunk egy részegre, talán túl messze kerültünk az Első Lépéstől, múltunktól. Emlékezzünk rá, hogy a józanság ajándékát Isten kegyelméből kaptuk meg!

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts emlékezni, milyen volt és milyen ma az életem. Segíts, hogy többet törődjek a még szenvedő alkoholistákkal.

Mai cselekedet: Ma tiszteltem a betegségem, mert tudom, hogy erősebb nálam.

December 16.

Az adakozás a szűkséget látja, nem az okot.

/német közmondás/

Az adakozás nem csak pénzosztogatás jótékony célokra. Az adakozás, amikor jó szívvel tudunk adni. Az adakozás, hogy éjjel 2 órakor segítünk egy barátnak. Adakozás, önkéntesen ott lenni és ott segíteni, ahol szükség van ránk. Ahol szükséges, ott segítünk, s a szívünk diktálja, hogy mikor kell segítenünk. A szolgálat, a jótékonyosság azt jelenti, hogy a másikra gondolunk, a másikkal törődünk. Már nem azt kérdezzük, mi hasznom van nekem ebből? Már tudjuk, hogy az a jó, amikor a másikat segítjük.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy higgyek Benned és önmagamban.

Mai cselekedet: Ma összeírom, mihez van tehetségem, és hogyan tudom használni mások segítségére.

December 17.

A rózsza és a tövise, az öröm és a bánat, összetartoznak.

/Saadi/

Amikor ittunk, drogoztunk, nem sokat foglalkoztunk érzéseinkkel, mert elszibbasztottuk, lenyomtuk őket. Legtöbbször nem értettük érzéseinket. Ahogy abbahagytuk az ivást, drogozást, visszakaptuk érzéseinket - újra érzünk. De még most is, a gyógyulásunkban is, félünk a túl sok boldogságtól. Az igaz, hogy a szomorúságot, a fájdalmat sem akarjuk, de az érzések - jók, rosszak - jönnek, követik egymást. Meg kell szoknunk, meg kell tanulnunk érzéseinket, jót és rosszat, s elfogadni őket. A program és a Felsőbb Erő segítségével megtanuljuk, hogyan kezeljük, hogyan értsük meg érzéseinket, hogy felkészülhessünk az életre.

Mai ima: Felsőbb Erő, készen vagyok az életre, de kicsit félek is. Segíts, hogy tudjam, mit tegyek az érzéseimmel a mai napon.

Mai cselekedet: Ma nyitott leszek, és örülni fogok érzéseimnek. Ha fájdalmas érzéseim lesznek, megosztom valakivel.

December 18.

Az egyetlen dolog, amitől félnünk kell, az maga a félelem.

/Franklin D. Rooseveltt/

Mint alkoholisták, szenvedélybetegek, tele voltunk félelemmel. Féltünk, hogy elbukunk. Így meg sem próbáltunk semmit. Vagy ha próbáltuk is, küszködve tettük. Ittunk és drogoztunk, hogy elfelejtjük félelmünket, de a félelem nem múlt el, sőt nőttön-nőtt. Ma már tudjuk, hogyan nem kell félnünk. Amikor életünket a Felsőbb Erőre bízunk, nem kell félnünk, mert biztonságban vagyunk. Egyedül a hit gyógyítja a félelmet! De ha hisszük is, olykor-olykor a félelem visszaszökik hozzánk. Ez is rendjén való. Az egészséges félelemérzet természetes. Oly sok új, ismeretlen dolog történik velünk józan életünkben. Természetes, hogy néha félünk. Emlékezzünk, hogy bízunk a Felsőbb Erőben, gyakorolnunk kell az elengedést és a félelmünket is Rá kell bízunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, legyél velem, amikor félek. Hitem van feléd, tudom, sokszor félelmem mást mond, de segíts, hogy csak Rád hallgassak.

Mai cselekedet: Ma észreveszem, ha a félelem hatalmába kerít és a Felsőbb Erőhöz fordulok.

December 19.

Az igazság fontosabb, mint maga a tény.

/Frank Lloyd Wright/

Gyógyulásunk előtt hamis képünk volt betegségünkről. Ilyeneket mondtunk: "Akkor hagyom abba az ivást, amikor akarom", vagy "Ha az én családommal kellene élned, te is innál". Az igazság az, hogy életünk irányíthatatlan volt. Betegek voltunk. Féltünk. Amikor a többiek rámutattak az igazságra, mi letagadtunk mindent. Az őszinteség a gerince gyógyulásunknak, az igazság a gerince programunknak. A meetingen is úgy kezdjük: "Szervusztok, a nevem ... alkoholista vagyok. Szervusztok, a nevem ... drogos vagyok". Az igazság gyógyít, megnyugtat, melegen tart, mint egy jó meleg pokróc, a hideg éjszakában.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy becsületes, őszinte emberré váljak.

Mai cselekedet: Ma összeírom apró hazugságaimat.

December 20.

Kétféleképpen világíthatunk: gyertyává válunk, vagy tükörré, ami visszaveri a fényt.

/Edith Wharton/

A Felsőbb Erő a gyertya és szívünk, mint a tükör, boldog, meleg ragyogással válaszol. Amikor ittunk és drogoztunk, mi akartunk gyertyák lenni. Mi akartunk uralkodni. Soha nem tudtuk elképzelni, hogy az tesz bennünket boldoggá, ha beismerjük erőtlenségünket. Gyógyulásunkban elfogadjuk, hogy tükrök vagyunk, elfogadjuk, hogy a Felsőbb Erő tartja a gyertyát, amely megvilágítja életünket.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm Neked a fényt, a meleget, amit kapok Tőled.

Mai cselekedet: Ma meggyújtok egy gyertyát a tükör előtt, megfigyelem, hogyan szórja a fényt.

December 21.

Ne adj tanácsot, amíg nem kérnek tőled.

/Anonymus/

Ha valaki a tanácsunkat akarja, akkor kérni fogja tőlünk. Ezért van az is, hogy programunk nem agitálja az embereket, hogy lépjenek be a közösségünkbe. De az emberek úgyis kérik a tanácsunkat, ha látják, hogy mennyire megváltoztunk (előnyünkre), mert ők is szeretnék azt, ami nekünk már van. Akarják azt, aminek a segítségével megváltoztunk. Csak annyit kell mondanunk, hogy az A.A.-ban, az N.A.-ban, vagy, hogy a Tizenkét Lépés csoportjában találtuk meg változásunkat. Nem mondjuk, hogy mit tegyenek, de elmondjuk a történetünket. Hogy milyen volt az életünk, mi történt és hol tartunk ma. Hívjuk őket, tartsanak velünk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy vigyem a gyógyító üzenetet, és annak adjak tanácsot, aki kéri.

Mai cselekedet: Ma időt fordítok egy újonnan jövőre.

December 22.

Lehet másnak lenni és mégis rendben lenni.

/Anne Wilson Schaef/

Mindnyájan mások vagyunk. Nagyon unalmas is lenne, ha mind egyformák lennénk. Néha megpróbáljuk elrejteni másságunkat, nem akarunk kilógni a sorból. Egyikünk humoros, másikunknak kézügyessége van. Van, aki nagyon jól bánik a gyerekekkel, van olyan, akinek különös tehetsége van a művészethez. A Felsőbb Erő mindnyájunkat másnak teremtett és mindnyájunkat megáldott valamilyen tehetséggel.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm Neked, hogy én más vagyok, így van mit megosztanom a többiekkel.

Mai cselekedet: Ma elgondolkodom másságomon.

December 23.

Nem csak adnunk kell megtanulni, hanem másoktól elfogadni is.

/A "Remény" kiskönyvből/

Olyan sok mindent összekéreggettünk, amikor még ittunk, drogoztunk, hogy már nemigen akarunk semmit sem kérni. De az is lehet, hogy félünk segítséget kérni, így hiába is várjuk. Az igazság az, hogy mindnyájan inkább adunk, minthogy elfogadjunk. A gyógyulásunkban szükséges, hogy megértsük a különbséget a zsákmányolás és az elfogadás között. Az, hogy tudjunk másoknak adni, nagyon fontos. De ugyanolyan fontos az elfogadás is. Ahogy növekszünk lelkileg, megtanuljuk az ajándékokat is elfogadni. A józanság ajándéka erre tanít bennünket. Szégyen nélkül el kell fogadnunk minden ajándékot. Isten szeret minket és annyi ajándékot ad, amennyit elfogadunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy elfogadjam ajándékodat. Segíts, hogy megértsem, elhiggyem, jogom van a boldogsághoz.

Mai cselekedet: Ma végiggondolom, mit nem köszöntem meg, amit ma kaptam.

December 24.

Vagy együtt lógunk, vagy egyenként leszünk felakasztva.

/Benjamin Franklin/

Nem egyedül lettünk józanok. Nem egyedül tartjuk magunkat józanul. A programunk segítségével. Ezért olyan fontos a Tizenkettedik Lépés. Ezért olyan fontos, hogy önkéntesen felajánljuk szolgálatunkat a programnak. Amikor telefonál egy barátunk, hogy ivási kényszere van, nem elég, ha csak annyit mondunk neki "nagyon sajnálom", hanem elvisszük egy gyűlésre. Életben maradásunk függ az ilyen segítségektől. Igen, visszük az üzenetet, de

nem csak szavainkkal, hanem cselekedeteinkkel is. A közösségünket a szeretet irányítja. Nem a szavak tartanak józanul bennünket, hanem a tetteink.

Mai ima: Felsőbb Erő, segíts, hogy ott legyek, ahol szükség van rám és önzetlenül adjam az erőm oda, ahová kell.

Mai cselekedet: Ma elgondolkodom, kinek is van rám szüksége a csoportban. Meglátogatom, vagy felhívom.

December 25.

A szeretet az, amikor boldogságunk egybeolvad a másikéval.

/Johann von Schiller/

Most, ahogy változunk, egyre jobban igényeljük a szeretetet. Azelőtt azt hittük, hogy ivással, drogozással érhetjük el a szeretetet, mert csak ezekkel éreztük jól magunkat. De csalódtunk. Az ital és a drog még jobban elválasztott bennünket az emberektől. Hogyan ismerjük fel igényünket a szeretetre? A tényeken elgondolkodhatunk: az emberektől állandóan kapjuk a szeretetet, de nem vesszük észre. Bárki odajön a meetingre, hogy velünk együtt gyógyuljon, az a szeretet. A szeretet nem "mindent, vagy semmit". A szeretet kis gyöngyszemeit mindenhol megtaláljuk. Figyeljünk fel rájuk, örüljünk nekik és adjuk tovább a többieknek.

Mai ima: Felsőbb Erő, a szeretet Tőled jön, segíts, hogy meglássam, érezzem és továbbadjam.

Mai cselekedet: Ma három embernek szeretetet küldök a mosolyommal.

December 26.

Nagyon nehéz érzelmileg kötődni valakihez, de egyedül élni lehetetlen.

/Stephen Sondheim/

Legyünk őszinték, egy kapcsolat fenntartása nagyon nehéz. De szerencsések vagyunk, mert megtanulhatjuk, hiszen gyógyulásunk a kapcsolatainkon múlik.

Megtanuljuk:

- egészséges határainkat felépíteni**
- ugyanazt a tiszteletet megadni a másoknak is, mint amit mi elvárunk**
- bizalommal odafigyelni a másik emberre**

Már az Első Lépéssel kezdjük az új kapcsolatot önmagunkkal. A Második és a Harmadik Lépéssel kezdjük a Felsőbb Erővel. A további Lépésekben

kijavítjuk kapcsolatainkat a családdunkkal, barátainkkal. Lassan megtanuljuk, milyen egy igazi baráti kapcsolat. Hamis barátságunkat az alkohollal, droggal, felcseréljük az igazi barátokra és a Felsőbb Erőre.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm Neked az új barátokat, köszönöm, hogy újra érezhetem, milyen jó embernek lenni.

Mai cselekedet: Ma összeírom, milyen sok jó emberrel ismerkedtem, meg, mióta józan vagyok.

December 27.

Az olvasás a szellemünknek olyan, mint a torna a testünknek.

/Joseph Addison/

A jó elképzelések fejlődésünk kezdetének csírái. Sok jó dolgot hallunk a meetingeken. Figyelünk a szponzorunkra. Lehet, hogy csak hallgatunk. Sokat olvasunk. Az olvasás jó, mert akkor egyedül vagyunk. Amikor csendben olvasunk, elgondolkodhatunk. Kigondoljuk, kitaláljuk, mi is a mi igazságunk. Ezért jó dolog olvasni, sok jó ötletet kaphatunk magunkról, amin elgondolkodhatunk.

Mai ima: Felsőbb Erő, Te szólj hozzám olvasmányaimból. Segíts, hogy megtaláljam a belső békémet.

Mai cselekedet: Minél többet olvasok, annál jobban olvasok. Büszke vagyok arra, hogy egyre jobb a felfogóképességem.

December 28.

Ha sántával sétálsz, előbb-utóbb te is sántítani fogsz.

/Seamas MacManus/

Gyógyulásunk előtt kerestük azok társaságát, akik olyan betegek, mint mi, vagy még betegebbek. Mérgesek lettünk, kigúnyoltuk azokat, akik rendbe akarták hozni életünket. Megijedtünk tőlük. Olyanok voltak, mint egy tükör, visszatükrözték lelki összetörtségünket. Ma már felemelt fővel járunk a tömegben, abban az utcában is, ahol azelőtt féltünk. Ma már emberi értékekkel próbálunk élni. Ma már van lelki hitünk. Nem könnyű kiállni ezekért az értékekért, de olyan emberek között élünk, aki ezek szerint az emberi értékek szerint élnek. A gyógyulásunkban megtanuljuk, hogy szükségünk van az emberekre. Emlékezzünk arra, hogy az első szó a Lépésekben a MI. Szükségünk van az őszinte, jó emberekre. Akik nem csak azt mondják meg, mit csinálunk jól, hanem azt is, hogy mit teszünk rosszul.

Mai ima: Néha makacsságból úgy viselkedem, mintha senkire sem lenne szükségem. Felsőbb Erő, segíts, hogy bölcsen válasszak barátokat.

Mai cselekedet: Ma elbeszélgetek valakivel, akit szeretek, hogy hogyan tudnánk egymást segíteni.

December 29.

Nagyon sok ember él érzelmi rabságban, anélkül, hogy tudná.

/Virginia Satir/

Szenvedélyünk volt a börtönünk. Sokszor olyan kegyetlenül éreztük magunkat, hogy biztosak voltunk benne, valami óriási bűnt követtünk el. Pedig nem mi okoztuk betegségünket. Semmi olyat nem csináltunk, amiért büntetésül a betegségünket kellett volna kapnunk. Nem vagyunk felelősök betegségünkért! De felelősök vagyunk gyógyulásunkért. Gyógyulásunk útja egyszerű. "Ne igyál, ne drogozz!", "Dolgozz a Lépéseken!", "Járj a gyűlésekre rendszeresen!". Ezek az egyszerű dolgok szabaddá tesznek bennünket.

Mai ima: Engedd, hogy szabadon éljek, Istenem. A következő 24 órára vedd el tőlem az italéhséget. A Te segítségével megszabadulhatok betegségetől.

Mai cselekedet: Ma gondolkodom a betegségemem, azon is, hogy nem azért kaptam, mert gyenge ember vagyok.

December 30.

Tedd egyszerűen - Keep it simple

/A.A. szlogen/

Az ital, a drog összekavart bennünket. Mindent elfelejtettünk, memóriánk is kihagyott. Annyi hazugságot találtunk ki, hogy a végén mi sem tudtuk, mi az igazság. Meg voltunk keveredve. Nem tudtuk mi a hiba. Nem tudtunk megoldani semmit, csak újra, meg újra berúgtunk. Ezt azóta látjuk ilyen tisztán, amióta megtettük az első Lépést. Most már tiszta a fejünk, tisztán gondolkodunk. Nem iszunk, nem drogozunk, meetingre járunk. Dolgozunk a Lépéseken. Saját magunkat adjuk becsületesen, segítséget kérünk a Felsőbb Erőtől. Két gondolat még mindig megzavar bennünket, ha nem vigyázunk. Az egyik az "Igen, de...", a másik a "Mi lesz, ha...?". Ne használjuk ezeket a szavakat. Tedd egyszerűen.

Mai ima: Felsőbb Erő, köszönöm gyógyulásomat, segíts, hogy rendszeresen járjak a gyűlésekre. Segíts, hogy ma is józan maradjak.

Mai cselekedet: Ma egész nap egy dolgot tartok fontosnak: Tedd egyszerűen.

December 31.

Legyen ma egy szép, jó napod.

/Jonathan Swift/

Ma éjfélkor egy új év kezdődik. Senki nem tudja, mit hoz a számunkra. De már bízhatunk magunkban annyira, hogy lelkünk kitart józanságunk mellett a jövő évben is. Amikor az új év elkezdődik, számunkra is elkezdődhet egy új élet. Rábízzuk életünket, akaratunkat a Felsőbb Erőre. S ha ezt tesszük, készen állunk a jövő esztendőre.

Mai ima: Felsőbb Erő, engedd, hogy az új év első napját a Te biztonságos szeretetedből merítsem! Segíts, hogy tovább dolgozzam a programon!

Mai cselekedet: Ma éjfélkor elmondom a "Lelki béke" imánkat, majd a többiekre gondolok, akikkel együtt imádkozom. Együtt gyógyulunk a gyógyuló közösségünkben.