

Właśnie dziś

- Właśnie dziś przeżyję dzień dobrze, nie próbując natychmiast rozwiązać moich wszystkich problemów. Jestem w stanie czynić przez dwanaście godzin to, co przeraża mnie, gdy pomyślę, że miałbym znosić przez całe życie.
 - Właśnie dziś będę szczęśliwy: spróbuję w ten sposób pokazać, że rację miał Lincoln, mówiąc: „Ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile sobie pozwolą”.
 - Właśnie dziś dostosuję się do tego, co jest, a nie będę próbować naginać wszystkiego do moich własnych życzeń. Przyjmę "los" taki, jaki mi ten dzień przyniesie i postaram się do niego dostosować.
 - Właśnie dziś spróbuję ćwiczyć mój umysł. Nauczę się czegoś użytecznego. Nie będę próżnować. Przeczytam coś, co wymaga wysiłku umysłu i koncentracji uwagi.
 - Właśnie dziś będę się doskonalić duchowo trzema sposobami:
 - wyświadczę dyskretnie komuś coś dobrego (gdyby ta osoba dowiedziała się o dobrym uczynku, to nie będzie się on liczył);
 - wykonam przynajmniej dwie rzeczy, na które nie mam ochoty;
 - spróbuję nie okazać, że moje uczucia zostały zranione, mogę czuć się dotknięty, ale dziś tego nie okażę.
 - Właśnie dziś będę zgodny z otoczeniem. Postaram się wyglądać jak najlepiej, ubiorę się odpowiednio, będę mówić spokojnym tonem, będę uprzejmy i nie będę nikogo krytykować. Postaram się nie doszukiwać wad, nie będę ulepszać nikogo, ani nikim kierować z wyjątkiem siebie samego.
 - Właśnie dziś będę miał plan działania. Może nie będę trzymał się go ściśle, ale będę go miał. Uchroni mnie to od pośpiechu i niezdecydowania.
 - Znajdę spokojne pół godziny tylko dla siebie i odprężę się. Postaram się wtedy popatrzeć na moje życie w nowy sposób.
 - Właśnie dziś pozbędę się obaw. Przede wszystkim nie będę się bać cieszyć tym co piękne. Spróbuję zaufać, że to, co ja daję światu, wróci do mnie z powrotem.
-

Zostaw - oddaj Bogu

Każdy dzień jest pełen problemów czekających na rozwiązanie. Kiedy zauważysz, że Twoje zdenerwowanie zamienia się w całkowitą wewnętrzną rozterkę, a rozterka w panikę, ponieważ wszystkie dawne obawy powracają ze wzmożoną siłą - jest to sygnał, aby się zatrzymać i zwrócić do Boga. Nie jesteś wówczas w stanie uczynić nic rozsądnego, ale przekonasz się, że Bóg dostarczy Ci siły i mądrości, jeśli poddasz Mu się sam, z własnej woli.

Najważniejsze - najpierw

Wiele naszych rozczarowań i kłopotów wynika z tego, że nie możemy dać sobie rady z naszymi obowiązkami i problemami i rozwiązywać ich po kolei, według ich ważności. Konieczna jest dyscyplina wewnętrzna, aby umieć odłożyć na później to, co mamy chęć zrobić najpierw, a zająć się tym, co musi być zrobione od razu. Rezultat takiej dyscypliny jest zadowalający; widzimy, że naprawdę coś osiągnęliśmy, mamy poczucie zwycięstwa, gdyż zrozumieliśmy, że taki sposób postępowania jest celowy i wartościowy.

Żyj i daj żyć!

To upomnienie jest nam często potrzebne! Musimy zdać sobie sprawę z tego, że nie jesteśmy wystarczająco mądrzy, aby ciągle krytykować i osądzać innych na podstawie tego, jak się zachowują i jak postępują. Jedynym naszym obowiązkiem i celem powinno być zmienianie naszego własnego postępowania i charakteru. Każdy ma prawo do osobistego punktu widzenia, ale nie ma prawa narzucać go innym! Jeżeli wynikają różnice zdań - staraj się być bezstronny.

Powoli, lecz pewnie

Kiedy obarczony problemami i kłopotami przyłączysz się wreszcie do grupy Al-Anon, zobaczysz po raz pierwszy promień nadziei. Może to skłonić Cię do usiłowania "zrozumienia wszystkiego od razu". Myślisz: "gdyby tylko nauczyć się tej tajemniczej formuły, która tak szybko pomaga innym". Jednak nie jest to wcale "tajemnicza formuła", ale filozofia życia, którą trzeba z wolna i cierpliwie studiować, aby zrozumieć nie tylko umysłem, ale i całym sercem - powoli, lecz pewnie. Jeżeli umysłem wolnym od troski spróbujesz skupić się na każdym problemie, stopniu, spotkaniu, wówczas to, co ci jest w tym czasie potrzebne, dotrze do Twojej świadomości dużo łatwiej, niż gdybyś był pełen pośpiechu i wewnętrznej rozterki. Powoli, lecz pewnie.

Dzięki łasce Bożej!

Kiedy jesteśmy rozgoryczeni i zawiedzeni zachowaniem alkoholika, dobrze jest sobie przypomnieć, że ciężar cierpienia i rozpacz, jaki go przytłacza nie jest jego własnym wyborem. Gdyby nie łaska Boża, my sami moglibyśmy stać się ofiarami tej choroby! Bądźmy wdzięczni za błogosławieństwo trzeźwości i starajmy się pomóc alkoholikowi w odnalezieniu tego błogosławieństwa także dla niego.

Modlitwa o pogodę ducha

Boże!
Daj mi pogodę ducha,
abym zgadzał się z tym,
czego nie mogę zmienić;
odwagę,
abym zmieniał to,
co zmienić mogę,
i mądrość,
abym umiał odróżnić
jedne sprawy od drugich.

Modlitwę tę najczęściej odczytuje się na mityngach grupowych, a także analizuje się ją podczas grupowych dyskusji. Dla poszczególnych osób jest ona również natchnieniem do codziennej medytacji.

Deklaracja Al-Anon

Niech się zacznie ode mnie.
Jeżeli ktokolwiek gdziekolwiek potrzebuje pomocy,
niech zawsze napotka wyciągniętą do siebie dłoń
- Al-Anon i Alateen.
Niech to będzie moja dłoń.
I niech się zacznie ode mnie.