

Morgenlæsning

Når vi vågner, tænker vi på de næste 24 timer. Vi overvejer vores planer for dagen. Før vi går i gang, beder vi Gud om at lede vores tanker. Vi beder især om, at de må være fri for selvmedlidenhed, uærlighed og egoistiske motiver. Under disse omstændigheder kan vi med fuld ret gøre brug af vores mentale evner, for når alt kommer til alt, skænkede Gud os en hjerne, for at vi skulle bruge den. Når vores tanker er ryddet for forkerte motiver, forbedrer det i høj grad vores tankevirksomhed.

Når vi tænker over vores dag, kan det være, at vi møder ubeslutsomhed. Det kan være, at vi ikke kan finde ud af, hvad vi skal gøre. Her beder vi Gud om inspiration, en intuitiv tanke eller en beslutning. Vi slapper af og tager det roligt. Vi kæmper ikke imod. Vi bliver tit forbavset over, at det rette svar kommer, når vi har prøvet det i nogen tid. Det, der før i tiden var en vag fornemmelse eller af og til en tilfældig inspiration, bliver gradvist en naturlig handlemåde. Hvis man stadig er nybegynder og netop har åbnet for kontakten med Gud, er det ikke sandsynligt, at det lykkes hver gang. Derfor kan der ske det, at vi får nogle underlige ideer og foretager os nogle besynderlige ting. Men bortset fra det opdager vi efterhånden, at vores tanker i stigende grad åbner sig for kontakten med Gud. Til sidst ender det med, at vi stoler på den.

Som regel afslutter vi meditationen med en bøn. Vi beder om, at vi i dagens løb må få at vide, hvad der er vores næste skridt, og at vi må få det, vi har brug for, så vi kan løse de problemer, der opstår. Vi beder især om, at vi må undgå egoisme, og vi gør os umage for ikke at bede om noget, der kun er til os selv. Men hvis der derimod også er andre, der får gavn af det, er det i orden. Vi sørger omhyggeligt for ikke at bede om noget, der kun er til vores egen fordel. Der er mange af os, der har spildt masser af tid på dette, og det virker ikke. Det er ikke svært at regne ud hvorfor.

Hvis forholdene er til stede, kan vi spørge vores ægtefælle eller venner, om de vil deltage i vores morgenmeditation. Hvis vi er medlemmer af et trossamfund, hvor morgenandagt er et fast ritual, deltager vi også i den. Hvis vi ikke er medlem af nogen menighed, er der nogle af os, der vælger nogle få bønner og lærer dem udenad. Det er bønner, der fremhæver de principper, vi har omtalt. Der findes også mange bøger, som kan være til hjælp. Man kan eventuelt få nogle forslag af sin præst eller rabbiner. Troende mennesker kan sagtens have noget, vi kan bruge. Benyt dig af det, de tilbyder.

I løbet af dagen stopper vi op, når vi bliver oprørt eller kommer i tvivl, og beder om at få inspiration til at tænke og handle rigtigt. Vi minder hele tiden os selv om, at det ikke længere er os, der styrer showet, idet vi mange gange om dagen ydmygt siger: "Din vilje ske." Så er vi langt mindre udsatte for ophidselse, frygt, vrede, bekymring, selvmedlidenhed eller tåbelige beslutninger. Vi bliver langt mere handlekraftige. Vi bliver ikke så let trætte, for vi spilder ikke vores kræfter, sådan som dengang, vi forsøgte at arrangere livet, så det passede i vores kram.

Det fungerer; det gør det virkelig.

Vi alkoholikere er udisciplinerede. Derfor lader vi Gud disciplinere os på den enkle måde, som vi lige har beskrevet.

Men det er ikke det hele. Der skal handling til – handling og atter handling. "Tro uden handling er død".