

Gefi mér æðruleysi...

Dagurinn í dag / A Day at a time

Bók þessi er þýðing á ensku bókinni „A Day at a time“ sem gefin var út af GA ISO árið 1994.

Allar ábendingar um leiðréttingar eða lagfæringar eru vel þegnar. Vinsamlegast sendið ábendingar á netfangið lausn@gasamtokin.is.

Þetta eru drög að endanlegri þýðingu bókarinnar og ber að skoðast sem slík.

Þessi bók hefur ekki verið samþykkt sem opinber þýðing af GA ISO. Stefnt er að afla slíks samþykkis.

Í þessari íslensku útgáfu þeirra hefur verið reynt að fylgja upprunalega textanum.

1.janúar

Hugleiðing dagsins

Áður fyrr fannst mér allt þurfa að vara að eilífu, það sem eftir væri ævinnar. Ég eyddi ótöldum stundum í að rifja upp gömul mistök. Ég reyndi að leyta huggunar í vonlausri væntingu um að á morgun yrði allt “öðruvísi og betra.” Reyndin varð sú að ég lifði í draumóraheimi þar sem hamingju naut ekki við. Engin furða að ég brosti sjaldan og hló nánast aldrei upphátt.

Eru hugsanir mínar enn bundnar við “að eilífu?”

Bæn dagsins

Megi nýársheit mín ekki vera bundin við árið í heild heldur einvörðungu einn dag í einu. Fyrri nýársheit mín hafa verið því marki brennd að vera yfirmáta stórfengleg og enst frekar stutt. Megi ég ekki veikja nýársheit mitt með því að láta það vara “að eilífu” – jafnvel ekki svo lengi sem heilt ár. Megi ég endurnýja heit mitt á hverjum degi. Megi mér lærast að hætta að horfa á fyrri mistök mín í ljósi eilífðarinnar. Megi mér í staðinn auðnast að hefja hvern dag með nýfundinni von og nýstrengdu heiti.

Minnispunktur dagsins

Gleðilegt nýtt ár.

2.janúar

Hugleiðing dagsins

Áður en ég gerðist félagi í GA þá hafði ég ekki hugmynd um hvað það var að “Lifa í Núinu.” Ég varð oft upptekinn af því sem gerðist í gær, í síðustu viku eða jafnvel fyrir 5 árum síðan. Og það sem verra var, ég eyddi mörgum stundum í að spá í hugsanleg vandamál sem gætu komið upp í framtíðinni. Walt Whitman, bandarískt skáld og blaðamaður, skrifaði eytt sinn “Fyrir mig er hver stund dags og nætur ólýsanlegt og fullkomið undur.”

Get ég trúað því í einlægni?

Bæn dagsins

Lát mig einvörðungu bera þunga 24 stunda í senn, en ekki burðast með eftirsjá fortíðar né heldur kvíða morgundagsins. Lát mig anda að mér blessun hvers nýs dags og halda byrði minni takmarkaðri við einn sólarhring í senn. Megi ég læra það jafnvægi sálarinnar sem fæst við að halda nánd við guð.

Minnispunktur dagsins

Ekki fá að láni frá morgundeginum.

3.janúar

Hugleiðing dagsins

Spilafíkn mín er þríþætt, að því leitinu að hún hefur áhrif á mig líkamlega, andlega og huglega. Sem virkur spilafíkill þá var ég algjörlega sambandslaus, ekki bara við sjálfan mig heldur einnig við raunveruleikann. Ég endurtók líkt og hamstur í hlaupahjóli, dag eftir ömurlegan dag, sömu eyðileggjandi hegðunina.

Er ég byrjaður að losa mig gömlu hugmyndirnar? Get ég, þó ekki væri nema bara í dag, reynt að aðlaga sjálfan mig að raunveruleikanum í stað þess að reyna að breyta umhverfi mínu svo það falli að mínum þörfum?

Bæn dagsins

Ég bið þess að ég festist ekki aftur í þeirri eyðileggjandi hegðun sem fjarlægði mig frá sjálfum mér og þeim raunveruleika sem ég lifi í. Ég bið þess að geta aðlagast aðstæðum og fólki eins og það er, en ekki að reyna – án árangurs og fullur vonbrigða – að reyna að breyta öllu svo það megi falla að mínum vilja og löngunum.

Minnispunktur dagsins

Ég get einungis breytt sjálfum mér.

4.janúar

Hugleiðing dagsins

Drjúgan part af ævinni sá ég hlutina bara í neikvæðu ljósi. Allt var svo alvarlegt, erfitt eða hreint og klárt ömurlegt. En núna get ég kannski breytt afstöðu minni, með því að leita uppi þá félaga mína í GA prógraminu, sem hafa lært að lifa hinu raunverulega lífi á þægilegan hátt – án þess að stunda fjárhættuspil.

Ef hlutirnir verða erfiðir í dag, get ég þá tekið mér smá pásu og sagt við sjálfan mig, eins og heimspekingurinn Hómer sagði eitt sinn, “Ver þolinmótt, hjarta mitt kært – því þú hefur mátt þola erfiðari stundir”?

Bæn dagsins

Megi friður guðs, sem fyllir alla mennska skynjun, fylla það rúm innra með mér sem áður var fullt af örvæntingu. Megi skilningur á lífinu – líka þrautunum – eyða minni gömlu neikvæðu afstöðu. Á stundum, þegar hjarta mitt er fullt af sorg, hjálpa mér að muna að sorgin var þyngri áður fyrr.

Minnispunktur dagsins

Ég er sigurvegari – í besta skilningi þess orðs.

5.janúar

Hugleiðing dagsins

"Í dag er lukkudagurinn minn." Hve oft sögðum við ekki einmitt þessa setningu sem reyndist síðan kolröng. Í dag, aftur á móti, þá eiga þessi orð rétt á sér; mér hefur verið gefið annað tækifæri. Á meðan ég spilaði þá fórnaði ég "deginum í dag" fyrir einhverja tálsýn morgundagsins. Af öllu því sem ég tapaði, þá syrgi ég mest þessa "dagurinn í dag" - ég get ekki fengið þá aftur. En daginn í dag - "dagurinn í dag" - hann hef ég. Ég mun ekki fórna honum né láta hann fara til spillis.

Trúi ég því í einlægni að dagurinn í dag sé minn, að í dag geti ég valið að vera hamingjusamur, að vaxa, og lært að lifa, í stað þess að bíða eftir einhverjum draumórum sem vonandi myndu rætast einhvern tíma í framtíðinni?

Bæn dagsins

Ég bið þess að litir dagsins í dag verði ekki útjaskaðir af einhverjum dempuðum tálsýnum framtíðar né heldur af grámyglu fortíðar. Ég bið þess að minn æðri máttur hjálpi mér að breyta rétt og að áhyggjur mínar verði í réttu samhengi við þau verkefni sem ég tekst á við í dag.

Minnispunktur dagsins

Ég mun ekki tapa fyrir deginum í dag ef ég kys daginn í dag.

6.janúar

Hugleiðing dagsins

Dr. Robert L. Custer skrifaði í formála að bláu GA bókinni að GA sé tólf spora prógram "sem leggur til burðarstoðir vonar, skipulags, og vináttu" fyrir þá sem hafa kosið leiðina að "árangursríkri aðlögun að lífi án fjárhættuspila." Hann bætir við "þessi leið getur verið slétt yfirferðar eða holótt, hvort heldur er þá er leiðin aldrei sársaukalaus..." Sem spilafíkill í bata þá get ég í dag tekist á við hvaða óþægindi sem er, vitandi það að sársaukinn sem fylgir batanum verður aldrei eins nístandi og örvæntingarfullur og sársaukinn sem ég fann fyrir á meðan ég var enn virkur spilafíkill.

Er ég undir það búinn að sjá hvern nýjan dag í GA prógraminu sem stund lærdóms, að vaxa og taka heibrigðar ákvarðanir?

Bæn dagsins

Megi ég notfæra mér skynsamlega það val sem guð hefur fært mér, að skipuleggja með viti hvern dag fyrir sig, án þess að gerast þræll óttans, eftirsjárrinnar eða kvíðans. Ég bið þess að vilji guðs verði þar sem ég beiti mínum eigin vilja, sem hann af gæsku sinni veitti mér.

Minnispunktur dagsins

Guð vill að minn vilji sé.

7.janúar

Hugleiðing dagsins

Ég er byrjaður að átta mig á hve óeðlilegt hið gamla líferni mitt var og hversu hratt það fór versnandi eftir því sem sjúkdómurinn ágerðist. Því lengur sem ég er í GA prógraminu því þægilegri verður þessi nýji lífsmáti minn. Í fyrstu var mér fyrirmunað að rétta nýliða hendina, slíkt var fyrir mér eitthvað sem var gjörsamlega útilokað. En eftir því sem tíminn líður verður þetta auðveldara og auðveldara. Að deila með öðrum reynslu minni, styrkleika og vonum er orðið eðlilegur þáttur í daglegu lífi.

Hefur mér lærst að ég get ekki haldið því sem ég hef fengið nema með því að “gefa af mér”? Ætla ég að gefa mér tíma til þess að deila með öðrum í dag?

Bæn dagsins

Megi ég deila kærleika mínum, gleði minni og fögnuði, tíma mínum, gestrisni minni, þekkingu minni á jarðneskum hlutum og trú minni á æðri mætti. Jafnvel þó ég muni ekki sjá hvaða árangur það skilar, að deila með sér, megi ég þó fyllast gleði af sjálfum verknaðinum við að deila. Megi það að deila með sér, samkvæmt áætlun guðs, verða eins eðlilegt fyrir mig og það að anda og tala.

Minnispunktur dagsins

Aldrei að vera spar á væntumþykju og hlutdeild.

8.janúar

Hugleiðing dagsins

Dagurinn í dag er dagurinn sem ég bað um og sem mér var gefinn styrkur fyrir. Það eitt og sér er kraftaverk. Sú staðreynd að ég sé á lífi er kraftaverkið mikla sem mun verða grunnurinn að fleiri kraftaverkum, að því tilskyldu að ég haldi mig við þá góðu hluti sem komu mér á þennan stað.

Er ég þakklátur fyrir það að mér hafi verið gefinn þessi dagur?

Bæn dagsins

Megi gæska guðs og miskunn umlykja mig á hverjum degi lífs míns. Megi ég aldrei hætta að undrast hið mikla kraftaverk lífs míns – þá staðreynd að ég sé á líf, hér, á þesari grænu grund, og æ heilbrigðari fyrir tilstuðlan tækjanna og tólanna sem færðu mér lífsbjörgina. Fyrst að guð kaus að gefa mér líf og viðhalda því, jafnvel í gegnum hættur spilafíknarinnar, megi ég þá ætíð hlusta eftir fyrirætlun hans varðandi mig. Megi ég alltaf trúa á kraftaverk.

Minnispunktur dagsins

Líf mitt er kraftaverk.

9.janúar

Hugleiðing dagsins

Ég átti það til að segja “Af hverju ég?” hér áður fyrr og jafnvel einstaka sinnum nú, þegar ég reyni að átta mig á því að það fyrsta sem ég þarf að sætta mig við eru núverandi aðstæður mínar, sjálfan mig eins og ég er og fólkið í kringum mig eins og það er. Á sama hátt og ég varð að sætta mig við það að ég get ekki stjórnað spilafíkn minni, þá get ég heldur ekki stjórnað fólki, stöðum og hlutum.

Er mér að lærast að sætta mig við lífið á skilmálum þess?

Bæn dagsins

Megi ég læra að hafa stjórn á þörf minni að stjórna, þeirri árattu minni að hafa stjórn á , snyrta til, skipuleggja og setja merkimiða á líf annarra. Megi mér lærast að sætta mig við fólk og aðstæður eins og þau eru en ekki eins og ég myndi vilja hafa þau. Megi ég á þann hátt losna við þau vonbrigði sem stjórnsöm manneskja verður sífellt fyrir þegar hún reynir að stjórna lífi annarra. Megi ég vera þess albúinn að losna við þessa skapgerðarþresti mína.

Minnispunktur dagsins

Stjórn á stjórnandanum (mér).

10.janúar

Hugleiðing dagsins

Eftir að ég kom í GA samtökin þá hef ég orðið æ meira var við Æðruleysisbænina. Ég sé hana á kápum dreifrita, veggjum fundarstaða og heima hjá nýjum vinum. “Guð gefi mér æðruleysi til þess að setta mig við það sem ég fæ ekki breytt, kjark til þess að breyta því sem ég get breytt og vit til að greina þar á milli.”

Skil ég Æðruleysisbænina? Trúi ég á mátt hennar og nota ég hana oft? Er mér orðið auðveldara að setta mig við það sem ég fæ ekki breytt?

Bæn dagsins

Guð gefi að orð Æðruleysisbænarinnar verði aldrei vélræn fyrir mér né að þau missi merkingu sína. Ég bið þess að þessi orð muni halda áfram að fá í sífellu nýja merkingu eftir því sem ég beiti þeim á fleiri tilvik í lífi mínu. Ég treysti því að ég muni finna þá úrlausn sem ég þarfnast í bæninni, sem í einfaldleika sínum, nær yfir allar aðstæður lífs míns.

Minnispunktur dagsins

Deilið með ykkur bæninni.

11.janúar

Hugleiðing dagsins

Reynsla þúsunda hefur sannað að sátt og trú geta leitt til frelsis frá spilafíkn. En þegar við beitum sömu undirstöðuatriðum sáttar og frelsis á tilfinningaleg vandamál okkar, þá uppgötvum við að við öðlumst bara frelsi að hluta til. Það er jú augljóst að engum mun nokkru sinni takast að losna að fullu við hræðslu, reiði eða stærilæti. Ekkert okkar mun nokkru sinni upplifa fullkomna ást, friðsemd eða æðruleysi. Við verðum að sætta okkur við hægfara bata, með stöku afturför sem getur verið mis alvarleg.

Er ég byrjaður að láta af gamla viðhorfinu mínu “allt eða ekkert”?

Bæn dagsins

Megi guð gefa mér þolinmæði til þess að styðjast við þau undirstöðuatriði sáttar og frelsis, sem eru lykillinn að bata mínum, í öllu tilfinningalífi mínu. Megi mér lærast að bera kennsl á þegar reiði, særindi, vonbrigði og hryggð byrja að grafa um sig í huga mér. Megi ég, með hjálp míns æðri máttar, finna viðeigandi aðferðir til þess að takast á við þessar tilfinningar, án þess að skaða sjálfan mig né aðra.

Minnispunktur dagsins

Tilfinningar eru raunverulegar – ég mun viðurkenna þær.

12.janúar

Hugleiðing dagsins

Þegar ég sest niður og gef mér tíma til þess að bera saman hvernig líf mitt er í dag og svo hvernig það var þegar ég var enn að spila, þá er munurinn ótrúlegur. En lífið er ekki alltaf dans á rósum; sumir dagar eru mun betri en aðrir. Ég á það til að setta mig betur við slæmu dagana á andlegan og vitsmunalegan hátt frekar en á tilfinningalegan. Það eru engin augljós svör til, en hluti af lausninni liggur greinilega í stöðugri viðleitni til þess að lifa samkvæmt sporunum tólf.

Sætti ég mig við að minn æðri máttur leggur aldrei á mig þyngri byrðar en ég ræð við – einn dag í einu?

Bæn dagsins

Megi ég sækja styrk í þá vitneskju að guð leggur aldrei meira á okkur en við getum borið. Að ég geti ætíð, á einhvern hátt, þolað núverandi þrautir, en raunir heillar æfi, samanþjappaðar í eina hörmungar stund, myndu örugglega gera út af við mig. Guði sé þökk að hann leggur aldrei meiri þrengingar á okkur en við ráðum við. Megi ég muna að þjáningar gefa af sér sálarþrek.

Minnispunktur dagsins

Sársauki stundarinnar er þolanlegur.

13.janúar

Hugleiðing dagsins

GA prógramið og félagar mínir í samtökunum hafa útvegað mér ný tæki og tól til þess að takast á við lífið. Ef ég notfæri mér þessi tæki og tól af vandvirkni og reglulega, þá munu þau hjálpa mér að losna við neikvæðar tilfinningar eins og sektarkennd, kvíða, uppreisn og stolt.

Þegar ég finn til depurðar, nota ég þá þau tæki sem hafa reynst árangursrík? Eða bít ég á jaxlinn og þjáist í þögn?

Bæn dagsins

Ég lofa minn æðri mátt fyrir að hafa gefið mér þau tæki, sem hjálpa mér að ná bata, þegar ég loks viðurkenndi vanmátt minn gagnvart fjárhættuspilum og laut vilja guðs, eins og ég skildi hann. Ég þakka fyrir tólf sporin og fyrir félagsskap samtakanna, sem geta hjálpað mér að sjá sjálfan mig eins og ég raunverulega er. Ég þakka fyrir orðin og frasana sem verða, þegar skilningur okkar á þeim eykst, gunnfánar okkar þegar við fögnum því að eiga líf án spilafíknar.

Minnispunktur dagsins

Breiðið út orðin og frasana sem leiða til bata.

14.janúar

Hugleiðing dagsins

Ég viðurkenndi að ég gæti ekki unnið stríðið gegn fjárhættuspilum upp á mitt einsdæmi. Því fór ég að gera mér grein fyrir þeirri mikilvægu staðreynd að traust á æðri mátt gæti hjálpað mér að yfirstíga það sem ætíð hafði virst óyfirstíganlegt. Ég hætti þessum stöðuga flóttu. Ég hætti þessari stöðugu baráttu. Í fyrsta skipti á æfinni tók ég upp á því að setta mig við – viðurkenna. Og í fyrsta skipti á ævinni fór ég að finna fyrir algjöru frelsi.

Geri ég mér grein fyrir því að það skiptir engu máli í hvernig skóm ég er ef ég er á sífelldum flóttu?

Bæn dagsins

Megi ég kynnast því frelsi sem fylgir uppgjöf fyrir æðri mætti – þeirri mikilvægu tegund uppgjafar sem þýðir ekki “að gefast upp” heldur “að gefast undir” vilja guðs. Líkt og flóttamaður á flóttu frá trúarreglu, megi ég hætta að felast, víkja mér undan, flýja. Megi ég finna það frelsi sem felst í uppgjöfinni, í þeirri vitneskju að guð vill að ég verði heill og heilbrigður og að hann muni vísa mér veginn.

Minnispunktur dagsins

Uppgjöf fyrst, síðan æðruleysi.

15.janúar

Hugleiðing dagsins

Ég má aldrei gleyma því hver ég er og hvað ég sé og hvaðan ég komi. Ég verð að muna eðli þess sjúkdóms sem ég geng með og hvernig líf mitt var áður en ég kynntist GA samtökunum. Ég ætla að reyna að halda þessum minningum á lífi, en þó ekki þannig að ég velti mér upp úr fortíðinni á einhvern sjúklegan hátt. Ég ætla ekki að hræðast að njóta þess sem er fagurt og trúa því að eins og ég gefi af mér til annarra svo muni aðrir gefa af sér til mín.

Má ég við því að gleyma því hvernig lífið var, jafnvel bara í eina mínútu?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei gleyma þeim þjáningarfullu dögum þegar spilafíknin var við völd. Megi ég aldrei gleyma því að þessir sömu dagar bíða mín ef ég hverf aftur til fyrra lífs. Megi tilhugsun um fyrri tíma einungis þjóna þeim tilgangi að styrkja mig og aðra í kringum mig, sem eru í sömu stöðu. Kæri guð, forða mér frá því að rifja upp fyrri tíma, einvörðungu til þess að grafa upp svæsnustu söguna fyrir GA félagana. Ég verð að vera á varðbergi gagnvart þeirri þrá minni að vera miðpunktur athyglinnar.

Minnispunktur dagsins

Ég afreka meira þegar ég er ekki “afreksmaðurinn.”

16.janúar

Hugleiðing dagsins

Þegar við komum fyrst í GA, hvort sem það var fyrir okkur sjálf eða vegna þrýstings frá öðrum, þá voru sum okkar með varann á gagnvart þessari hugmynd um “uppgjöf.” Að viðurkenna ósigur var á skjön við allt sem við höfðum tamið okkur og trúað á. Sum okkar hugsuðu um baráttuna við Breta um fiskveiðilögsöguna, aðrir um baráttu íslenskra sjómanna. Okkur fannst því, til að byrja með, tilhugsunin um uppgjöf vera óhugsandi.

Er ég farinn að trúa því í einlægni að einungis með algjörum ósigri muni mér takast að stíga fyrsta skrefið í átt að frelsi og styrk? Eða hangi ég enn á einhverjum fyrirvörum gagnvart grundvallaratriðinu “að sleppa takinu og treysta guði”?

Bæn dagsins

Megi ég trúa því heilshugar að leiðin til æðruleysis hefst með algjörrri uppgjöf. Máttur er leiðin að æðruleysi. Því ég get orðið heill í Honum sem hefur máttinn til þess að gera mig heilan á ný. Megi ég losa mig við alla löngun til þess að “þrauka” og viðurkenna aldrei ósigur. Megi mér takast að gleyma spakmælinu sem segir að aldrei skuli maður “gefast upp” og átta mig þess í stað á að slíkt stolt gæti hindrað bata minn.

Minnispunktur dagsins

Heill – fyrir tilstuðlan hans.

17.janúar

Hugleiðing dagsins

Mér hefur ítrekað verið sagt að ég verði að vinna stöðugt í því að losna við gömlu hugmyndirnar mínar. Stundum hef ég hugsað með mér;”Það er auðvelt fyrir þig að segja svona.” Alla mína æfi hef ég verið eins og vélmenni; ákveðin áreiti kölluðu á fyrirfram gefin viðbrögð. Hugur minn á það enn til að bregðast við eins og vélmenni, en mér er að lærast að eyða út gömlu “forritunum” og hreinlega endurforrita sjálfan mig.

Er ég algjörlega fús til þess að losa mig við mínar gömlu hugmyndir? Er ég óttalaus og nákvæmur á hverjum degi.?

Bæn dagsins

Hálpa mér að fara yfir, á hverjum degi, hinar nýju og heilbrigðu hugsanir sem ég hef tamið mér og að losa mig við þær gömlu án eftirsjár og söknuðar. Því ég hef vaxið frá þessum gömlu hugmyndum, sem eru jafn slitnar og lúnar og gamalt skópar. Nú, þegar ég sé þær í réttu ljósi, þá sé ég að þær eru götóttar og hriplekar.

Minnispunktur dagsins

Prógramið forritar okkur upp á nýtt.

18.janúar

Hugleiðing dagsins

Ef við erum staðráðin í því að hætta að stunda fjárhættuspil, þá megum við ekki gera það með einhverjum fyrirvörum, né heldur einhverri dulinni hugmynd um að þessi þráhyggja – sem spilaflíkn er – muni einn góðan veðurdag læknast af sjálfu sér. Endurreisn okkar á sér rætur í hinum stórkostlegu þversögnum Tólf Sporanna; styrkur kemur frá algjörri uppgjöf og glötun fyrra lífs er grundvöllur þess að finna nýtt.

Hef ég sannfærst um að að vald spretti af valdleysi? Er ég fullviss um að með því að hætta að stjórna lífi mínu og vilja þá muni ég öðlast frelsi ?

Bæn dagsins

Megi ég kynnast styrk í gegnum vanmátt, sigur í gegnum ósigur, upprisu í gegnum niðurbrot. Megi mér lærast að kveða niður dulið stolt um að ég “geti gert þetta upp á eigin spýtur.” Lát almáttugan vilja guðs drekka í sig og stjórna vilja mínum.

Minnispunktur dagsins

Sleppa tökunum og treysta guði.

19.janúar

Hugleiðing dagsins

Það var mun auðveldara fyrir mig að viðurkenna vanmátt minn gagnvart fjárhættuspili heldur en það var að viðurkenna þá hugmynd að einhverskonar Æðri Máttur gæti gert það fyrir mig sem ég var ófær um sjálfur. Bara með því að leita mér hjálpar og þiggja félagsskap annarra, sem voru í sömu sporum og ég, gerði það að verkum að spilabráin hvarf. Og ég fór að átta mig á því að fyrst ég var farinn að gera það sem mér var ómögulegt að gera upp á eigin spýtur hér áður fyrr, þá hlyti ég að vera farinn að njóta hjálpar frá utanaðkomandi Mætti sem er greinilega sterkari en ég.

Hef ég látið vilja minn og líf í hendurnar á guði?

Bæn dagsins

Megi guð þurrka út hið hrokafulla stolt sem hindrar mig í að hlusta á hann. Megi óheilbrigð þörf mín fyrir fjárhættuspil og stuðning minna nánustu breytast í traust á guði. Því einungis fyrir tilstuðlan slíks trausts og þörf fyrir Æðri Mætti mun mér takast að finna eigin umbreytingu.

Minnispunktur dagsins

Traust mitt liggur hjá guði.

20.janúar

Hugleiðing dagsins

Ég geri mér grein fyrir því að þegar ég leyfi sjálfum mér að velkjast um í vandamáli þá mun það bara versna. En ef ég dvel í lausninni þá munu aðstæður batna. Fjárhagserfiðleikar mínir í dag skipta mun minna máli þegar ég einbeiti mér að batanum og edrúmennsku frá fjárhættuspilum frekar en að eyða tímanum í að óska þess að ég væri laus við allar skuldir. Fyrri tálsýnir um skuldlaust ríkidæmi eru einmitt bara það; tálsýnir. Hamingja mín í dag reiðir sig á að ég sætti mig við þær skuldir sem ég hef stofnað til – og þær skynsamlegu áætlanir sem ég hef gert um endurgreiðslu þeirra.

Geri ég mér grein fyrir því að þolinmæði í þessum málum er stór þáttur í bata mínum?

Bæn dagsins

Megi ég muna að líf mitt tók yfirleitt ranga stefnu – og gerði það í mjög langan tíma. Bati minn mun fylgja svipuðum farvegi, bara í öfuga átt, með því að taka yfirleitt rétta stefnu – í mjög langan tíma.

Minnispunktur dagsins

Annmarkar mínir eru bara viðvarandi ef ég leyfi þeim að doka við.

21.janúar

Hugleiðing dagsins

Sérhver manneskja er hluti af hinu dýrðlega hagkerfi. Við erum öll börn guðs og það er ólíklegt að Hann taki eitthvert eitt okkar fram yfir annað. Við ættum því að þiggja sérhverja jákvæða guðs gjöf af auðmýkt. Það er okkur nauðsynlegt að hafa ætíð í huga að neikvæðu viðhorfin, sem einkenndu okkur, voru forsenda þess að við gátum yfir höfuð þegið þá gjöf sem fólst í umbreytingunni yfir í jákvæð viðhorf.

Er ég sátt/ur við þá staðreynd að fíkn mín og sá botn sem ég komst á, eru sú trausta undirstaða sem andlegt heilbrigði mitt stendur á?

Bæn dagsins

Megi ég vita að frá og með þeirri stundu sem ég í fyrsta sinn viðurkenndi vanmátt minn, öðlaðist ég guðlegan mátt. Hvert skref sem ég hef tekið frá þeirri uppgjafarstund, hefur verið skref í rétta átt. Þó svo að fyrstu skrefin séu oft knúin fram af örvæntingu, þá verð ég að gera mér grein fyrir því að til þess að öðlast nýja von þá verð ég fyrst að komast á þann stað að öll von virðist úti. Þrotinn af eigin vilja áður en ég get fundið fyrir ferskleika guðsvilja.

Minnispunktur dagsins

Styrkur fylgir uppgjöf.

22.janúar

Hugleiðing dagsins

Við erum á vissan hátt heft vegna þess að við erum ófús til eða ófær um að leita okkur hjálpar hjá Æðri mætti. En með tímanum förum við að biðja þess að losna undan fjötrum eigin vilja, til þess að geta farið að lifa samkvæmt vilja guðs. Ramakrishna orðaði það svo; “Sólin og tunglið endurspeglast ekki í gruggugu vatni, á sama hátt endurspeglast Almættið ekki í hjarta sem er heltekið af hugmyndinni um mig og mitt.”

Hef ég frelsað sjálfan mig úr því fangelsi sjálfs-vilja og stolts sem ég reisti sjálfum mér? Hef ég meðtekið frelsi?

Bæn dagsins

Megi orðið frelsi öðlast nýja merkingu fyrir mig, ekki bara “frelsi frá” fíkninni heldur “frelsi til” þess að yfirvinna hana. Ekki bara frelsi frá ánauð sjálfs-viljans heldur frelsi til þess að heyra og framkvæma vilja guðs.

Minnispunktur dagsins

Frelsi *frá* merkir frelsi *til* þess.

23.janúar

Hugleiðing dagsins

Við megum ekki láta þá gagsnlausu lífspeki, að við séum bara lánlaus fórnarlömb arfleifðar okkar, lífsreynslu okkar og umhverfis, villa okkur sýn – að þetta sé það sem stjórnin ákvörðunum okkar. Þessi lífsýn leiðir ekki til frelsis. Við verðum að trúa því að við séum fær um að velja. Sem virkir spilafíklar, þá glötuðum við hæfileikanum til þess að velja hvort við létum undan sjúkdómnum eður ei. Á endanum tókum við þó þá ákvörðun sem leiddi okkur á braut bata.

Trúi ég því að með því að “verða fús” þá sé það besti valkosturinn?

Bæn dagsins

Megi ég losa mig við þá hugmynd að ég sé fórnarlamb alheimsins, ólánsöm vera föst í vef aðstæðnanna, sem innst inni ætlast til þess að allir aðrir bæti mér það upp að hafa átt svona erfitt uppdráttar. Við eigum ætíð val. Megi guð hjálpa mér að velja viturlega.

Minnispunktur dagsins

Guð stjórnar ekki strengjabrúðum.

24.janúar

Hugleiðing dagsins

Á meðal hinna fjölmörgu gjafa sem okkur standa til boða í GA prógráminu er frelsi. Þó það kunni að hljóma þversagnakennt þá er frelsisgjöfin ekki án verðmiða; frelsi vinnst einvörðungu með því að greiða það gjald sem kallast *sátt*. Á sama hátt verðum við að greiða gjald ef við viljum gefa vilja okkar á vald guði. Það gjald er sjálfsviljinn, sem hefur verið okkur - sem ætíð töldum að við gætum og ættum að stjórna sýningunni - svo dýrmætur.

Er frelsi mitt á þessari stundu þess virði að ég sé tilbúinn að sætta mig við orðinn hlut?

Bæn dagsins

Megi guð kenna mér að sætt mig við hlutina – hæfileikann til þess að sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt. Guð gefi mér kjarki til þess að breyta því sem ég get breytt. Guð hjálpi mér til þess að sætta mig við sjúkdóminn sem felst í spilaþíkn og gefi mér það hugrekki sem ég þarf til þess að breyta fíknihegðun minni.

Minnispunktur dagsins

Sátt við fíknina. Breyting á hegðuninni.

25.janúar

Hugleiðing dagsins

Þrátt fyrir að skilningur okkar á tólf spora prógrami GA samtakanna aukist jafnt og þétt, þá kemur fyrir að okkur reynist erfitt að trúa því að þetta nýja líf leiði til persónulegs frelsis. Tökum sem dæmi að mér finnist ég vera heftur í óþægilegu starfi eða í erfiðu persónulegu sambandi. Hvernig er ég að bregðast við? Áður fyrr voru ósjálfráðu viðbrögðin þau að reyna að hagræða og stjórna fólki og kringumstæðum í mínu umhverfi á þann veg að það yrði mér þóknanlegt. Í dag geri ég mér aftur á móti grein fyrir því að hamingjan næst ekki með því að haga sér á þennan hátt.

Er mér að lærast að frelsi frá örvæntingu og vonbrigðum næst eingöngu ef ég breyti eigin viðhorfi og afstöðu – þeim sömu viðhorfum sem hafa hingað til viðhaldið harminum og sorginni ?

Bæn dagsins

Megi mér vera gefin skýr sýn til þess að sjá – og síðan að stöðva sjálfan mig – þegar ég stend mig að því að vera að ráðskast með líf fólksins í kringum mig, vini, vinnufélaga og fjölskyldu. Megi ég ætíð gera mér grein fyrir því að breytingin verður að hefjast innra með mér sjálfum.

Minnispunktur dagsins

Breyting innanfrá og útávið.

26.janúar

Hugleiðing dagsins

Persónulegt frelsi er mitt, ef ég bara ber mig eftir því. Það skiptir ekki máli hversu sterk tengsl mín eru við mína nánustu vini og ættingja, ég verð ætíð að hafa það hugfast að ég er einstaklingur, frjáls til þess að vera ég sjálfur og til þess að lifa lífinu æðrulaust og í gleði. Lykilorðið í þessum skilningi á tilverunni er einstaklingurinn. Því ég get losað mig undan því að eiga aðild að ýmsu því sem kann að virðast nauðsynlegt. Í gegnum GA prógramið er mér að lærast að rækta minn eigin persónuleika.

Er mér að takast að efla mitt eigið frelsi, með því að leyfa öðrum að vera frjálsir til þess að stjórna sínum gerðum og örlögum?

Bæn dagsins

Megi ég finna persónulegt frelsi mitt, með því að endurmeta sambönd mín, skilgreina upp á nýtt forgang, öðlast virðingu fyrir eigin persónuleika. Megi ég veita öðrum sama rými svo þeir geti fundið sína eigin tegund af persónulegu frelsi.

Minnispunktur dagsins

Gríptu frelsið; það er þitt.

27.janúar

Hugleiðing dagsins

Raunveruleg virðing, mikilvægi og einstaklingseðli næst einvörðungu með því að reiða sig á Æðri mátt, mátt sem er mikill og góður og utan við allt sem ég get ímyndað mér eða skilið. Ég mun reyna mitt ýtrasta til þess að styðjast við þennan mátt við alla ákvarðanatöku. Jafnvel þó minn mennski hugur geti ekki gert sér í hugarlund hver útkoman muni verða, þá mun ég vera þess fullviss að hver svo sem útkoman verður þá mun hún verða mér til góðs.

Þó ekki væri nema bara fyrir daginn í dag, mun ég reyna að lifa einvörðungu í deginum í dag, en ekki reyna að tækla öll vandamál lífs míns í einu?

Bæn dagsins

Megi ég ekki taka neinar ákvarðanir né stuðla að neinum breytingum á lífi mínu, án þess að styðjast við minn Æðri mátt. Megi ég trúa því að þær fyrirætlanir sem guð hefur með líf mitt séu betri en nokkur sú áætlun sem ég gæti sjálfur upphugað.

Minnispunktur dagsins

Guð er arkitektinn, ég er sá sem reisir.

28.janúar

Hugleiðing dagsins

Nú þegar ég hef fundið GA samtökin, þá er ég ekki lengur fangi þeirrar fíknar að verða að stunda fjárhættuspil. Frjáls, loksins frjáls undan því að þurfa sí og æ að upphugsa margslungnar fjarvistarsannanir – með hjartað í buxxunum af ótta við að það komist upp um mig. Frjáls undan sektarkenndinni og skömminni. Frjáls undan óttanum við stefnuvotta og gluggaumslög. Frjáls undan sístækkandi skuldabyrði.

Met ég að verðleikum frelsi mitt undan spilafíkn?

Bæn dagsins

Lofaður sé guð fyrir það að ég sé frjáls undan þörfinni fyrir að stunda fjárhættuspil. Það er fyrsta skrefið í átt til frelsis, sem mun leiða til frekara frelsis – frelsis til þess að meta hegðun mína á heilbrigðan og uppbyggilegan hátt, frelsi til þess að vaxa sem persóna, frelsi til þess að viðhalda eðlilegum samböndum við aðrar manneskjur. Ég mun aldrei hætta að þakka mínum Æðri mætti fyrir að hafa leitt mig frá ánauð minni.

Minnispunktur dagsins

Lof sé guði fyrir frelsi mitt.

29.janúar

Hugleiðing dagsins

Ég var vanur að ímynda mér líf mitt sem einskonar afkárlegt óhlutstætt málverk: myndröð af kreppum sem rammaðar eru inn af endalausri ógæfu. Dagar mínir voru grámyglulegir og og hugsanir minar enn dekkri. Kvíði og ótilgreindur ótti ásótti mig. Ég var fullur af sjálfsfyrirlitningu. Ég hafði enga hugmynd um hver ég var, hvað ég var, né heldur hvers vegna ég var. Ég sakna ekki þessarar líðan. Í dag er ég, skref fyrir skref, að uppgötva hver ég er og ég er smám saman að átta mig á því að ég er frjálst til þess að vera ég sjálfur.

Er ég þakklátur fyrir hið nýja líf mitt? Hef ég gefið mér tíma í dag til þess að þakka guði fyrir þá staðreynd að ég er óspilaður og á lífi?

Bæn dagsins

Megi mér hlotnast kyrrð eftir ringulreið og martröð fortíðar. Megi andleg vakning verða æ ríkari í mínu lífi, eftir því sem ótti minn og sjálfsfyrirlitning minnkar og hverfur. Því á sama hátt og það er ekkert tómarúm í efnisheimi þá er ekkert tómarúm í hinum andlega. Megi ég fyllast af anda míns Æðri máttar.

Minnispunktur dagsins

Bjartur morgun tvístrar martröð næturinnar.

30.janúar

Hugleiðing dagsins

Hef ég öðlast frelsi enfaldlega vegna þess að einn daginn var ég veiklundaður en daginn eftir varð ég skyndilega staðfastur? Hef ég breyst úr þeirri hjálpavana og vonlausu persónu sem ég eitt sinn var einvörðungu með því að “einsetja mér að héðan í frá verði þetta öðruvísi”? Er sú staðreynd að ég sé áhyggjulausari í dag, heldur en nokkru sinni áður, afleiðing af mínum eigin viljastyrk? Get ég eignað mér heiðurinn af því að hafa rétt mig við? Ég veit betur, því ég leitaði skjóls hjá Mætti sem er sterkari en ég – Mætti sem er enn ofar mínum skilningi.

Sé ég breytingarnar, sem hafa orðið á mínu lífi, sem kraftaverk sem mannlegur máttur hefði ekki getað áorkað?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei missa sjónar á þeim Mætti sem breytti lífi mínu, eftir því sem dögnum fjölgar sem ég er spilalaus og ákvörðunin um að hætta fjárhættuspili verður fjarlægari. Megi ég muna að bindindi mitt frá fjárhættuspilum er viðvarandi kraftaverk, ekki umbreyting sem á sér stað einu sinni á ævinni.

Minnispunktur dagsins

Lífið er viðvarandi kraftaverk.

31.janúar

Hugleiðing dagsins

Eitt það mest uppbyggjandi sem ég get tekið mér fyrir hendur er að læra að hlusta á sjálfan mig og ná sambandi við mínar sönnu tilfinningar. Árum saman hunsaði ég sjálfan mig og hlustaði þess í stað á annað fólk og líðan þess. Enn þann dag í dag finnst mér sem allir aðrir séu með allt sitt á hreinu, á meðan ég er enn að staulast áfram. Sem betur fer þá er ég að byrja að átta mig á að það að þóknast öðrum getur tekið á sig margvíslega mynd. Ég hef einnig, smám saman, byrjað að átta mig á að það er mögulegt fyrir mig að breyta mínum gömlu háttum.

Ætla ég að hvetja sjálfan mig til þess að hlusta betur á eigin líðan? Ætla ég að hlusta eftir minni innri rödd með þeirri væntingu að ég muni heyra yndislega hluti?

Bæn dagsins

Ég bið að ég megi bera næga virðingu fyrir sjálfum mér svo mér reynist unt að átta mig á mínum sönnu tilfinningum, þessum tilfinningum sem ég í svo langan tíma hunsaði og afneitaði, tilfinningum sem grófu um sig innra með mér eins og eitur. Megi ég vita að ég þarf oft að nema staðar og horfast i augu við eigin tilfinningar, hlusta á minn innri mann.

Minnispunktur dagsins

Ég vil gangast við eigin tilfinningum.

1.febrúar

Hugleiðing dagsins

Því lengur sem ég er í GA prógraminu, þeim mun betur verður það mér ljóst *af hverju* það er mikilvægt fyrir mig að skilja af hverju ég geri það sem ég geri og segi það sem ég segi. Mér verður æ betur ljóst hvernig manneskja ég er. Ég sé til að mynda nú að það er mun auðveldara að vera hreinskilinn og heiðarlegur við annað fólk heldur en við sjálfan mig. Mér hefur og lærst að við erum öll heft af þeirri þörf okkar að þurfa að réttlæta orð okkar og gjörðir.

*Er ég búinn að gera reikningsskil í lífi mínu, gera birgðatalningu, eins og mælt er með í tólf sporunum?
Er ég búinn að viðurkenna fyrir sjálfum mér og annarri manneskju í hverju brestir mínir felast?*

Bæn dagsins

Megi fjórða sporið ekki tefja eða hindra bata minn – það að gerða óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil í lífi okkar – né heldur sá gjörningur að viðurkenna fyrir sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir okkar fólust. Megi ég vita að heiðarleiki gagnvart sjálfum mér, varðandi sjálfan mig, er mikilvægastur.

Minnispunktur dagsins

Ég get ekki lagfært ef ég hliðra til sannleikanum.

2.febrúar

Hugleiðing dagsins

Þegar ég horfi um öxl þá sé ég hversu miklum tíma ég hef varið í að velta mér upp úr annmörkum annarra. Þessar vangaveltur hjálpuðu mér, svo sannarlega, að upphefja sjálfan mig en ég sé nú hversu flæktur og rangsnúinn þessi þankagangur var orðinn. Því þegar öllu var á botninn hvolft þá þjónaði þessi hugarleikur engum öðrum tilgangi ein þeim að halda áfram að fela fyrir sjálfum mér mína eigin galla.

Er ég enn að benda á aðra og fela með því eigin galla?

Bæn dagsins

Megi ég gera mér grein fyrir því að sú ásátta mín að vera sífellt að horfa á gallana hjá öðrum var í raun ekkert annað en yfirvarp svo ég þyrfti ekki horfast í augu við eigin galla og um leið leið til þess að lappa upp á stórskemmda sjálfsvirðingu og sjálfsálit. Megi ég strika út ásakanir af lista mínum.

Minnispunktur dagsins

Að ásaka aðra er sjálfsupphafning.

3.febrúar

Hugleiðing dagsins

GA gerir okkur kleift að sjá þær tvær hindranir sem standa í veginum fyrir því að við sjáum þau gildi og þægindi sem fylgja andlegu leiðinni; en það eru sjálfsréttlætning og sjálfumgleði.

Sú fyrri blekkir mig til þess að trúa því að ég hafi ætíð rétt fyrir mér. Sú seinni telur mér – ranglega – trú um að ég sé betri en annað fólk.

Ætla ég – í dag – að hinkra við þegar ég byrja að réttlæta eitthvað og spyrja sjálfan mig hví ég sé að gera þetta? Og hvort sjálfsréttlætning sé í raun heiðvirð?

Bæn dagsins

Megi ég yfirvinna þörfina fyrir að hafa alltaf “rétt fyrir mér” og kynnast þess í stað þeirri hreinsandi tilfinningu frelsis sem fylgir því að viðurkenna opinberlega að hafa rangt fyrir sér. Megi ég vera á varðbergi gagnvart þeirri freistingu að gera sjálfan mig að dæmi um sjálfstjórn og sálarprýði og votta þess í stað virðingu þeim sem á það skilið – mínum æðri mætti.

Minnispunktur dagsins

Það er mannlegt að gera mistök, en ég verð að viðurkenna þau.

4.febrúar

Hugleiðing dagsins

Hann er vandfundinn sá spilafíkill, sem er í bata, sem þrætir fyrir að *afneitun* sé eitt af megineinkennum sjúkdómsins. Í GA prógráminu lærir okkur að sjúkleg spilamennska sannfærir spilafíkilinn um að hann eða hún sé *í raun alls ekki sjúk/-ur*. Það er því ekki undarlegt að þegar við vorum virkir spilafíklar þá einkenndist líf okkar af endalausum réttlætningum og óheiðarleika, eða í stuttu máli, staðföstum vilja til þess að horfast ekki í augu við þá staðreynd að við vorum í raun og án alls vafa tilfinningalega og andlega frábrugðin öðrum manneskjum.

Hef ég viðurkennt fyrir sjálfum mér að ég hafi í raun enga stjórn á spilafíkninni?

Bæn dagsins

Megi ég fara í fyrsta sporið – ekki með hálfum huga – heldur af algjörrri uppgjöf gagnvart fíkninni. Megi ég losa mig við helsta einkenni sjúkdómsins – afneitunina – sem kemur í veg fyrir að ég sjái önnur öll önnur einkenni hans.

Minnispunktur dagsins

Afneitum afneituninni.

5.febrúar

Hugleiðing dagsins

Ef ég er áhyggjufullur, fullur vonleysis, argur eða á í erfiðleikum, hneigist ég þá til þess að réttlæta aðstæðurnar og kenna öðrum um? Þegar ég er í slíku ástandi, hættir mér þá til þess að segja, “Hann sagði....,” “Hún gerði.....,” “Þau gerðu.....”? Eða get ég í hreinskilni viðurkennt að hugsanlega sé annmarkann að finna hjá mér? Hugarró mín á allt undir að mér takist að yfirvinna þessi neikvæðu viðhorf mín og þá tilhneigingu mína að réttlæta alla skapaða hluti.

Ætla ég að reyna, dag eftir dag, að vera stranglega heiðarlegur gagnvart sjálfum mér?

Bæn dagsins

Megi ég standa sjálfan mig að verki, þegar ég nota þriðju persónu í setningum eins og; “Hann sagði....” eða “Þau lofuðu.....” eða “Hún sagði að hún myndi.....” og hlusta eftir sakbendingunni, sem var orðin að mynstri hjá mér og viðhélt ranghugmyndum og sjálfsblekkingu. Megi ég þess í stað snúast á hæli og horfast í augu við sjálfan mig.

Minnispunktur dagsins

Heiðarleiki er eina stefnan.

6.febrúar

Hugleiðing dagsins

Ég var sérfræðingur í óraunhæfri sjálfsvirðingu. Þegar svo bar undir sá ég bara góðu stundirnar í lífi mínu. Ég magnaði upp í huga mér hverja dyggð, hvort sem hún var raunveruleg eða ímynduð. Þessu næst klappaði ég sjálfum mér á bakið fyrir það hversu frábærlega mér gekk í Prógraminu. Þetta varð auðvitað til þess að ég vildi enn meiri “árangur” og enn meiri viðurkenningu. En var þetta ekki einmitt sú hegðun sem einkenndi mig þegar ég var enn virkur?

Nota ég stundum andleg markmið til þess að réttlæta kjánalega hegðun og þrjósku?

Bæn dagsins

Guð – hjálpaðu mér til þess að koma auga á hvort ég sé enn háður viðurkenningu og athygli. Svo háður að ég hneigist til þess að magna upp dyggðir mínar og afrek, hvort sem það er í Prógraminu eða á öðrum vettvangi. Megi mér auðnast að sjá mínar góðu hliðar eins og þær eru í raunveruleikanum, jafnvel þótt sjálfsvirðing mín vaxi.

Minnispunktur dagsins

Læra að hafa hemil á sjálfbirgingshætti.

7.febrúar

Hugleiðing dagsins

Heiðarleiki er orð sem ég varð að kynnast upp á nýtt. Áður en ég gerðist félagi í GA þá voru lygar og óheiðarleiki og hagræðing á sannleikanum svo ríkur þáttur í hegðan minni að ég var sjálfur farinn að trúa þeim.

Í dag reyni ég að vera heiðarlegur, bæði gagnvart sjálfum mér og öðrum. Ég verð umfram allt að vera heiðarlegur gagnvart sjálfum mér varðandi það hverjum bati minn sé að þakka – mínum æðri mætti og félagsskapnum í GA.

Hef ég áttað mig á þeirri staðreynd að sjálfsblekking er mér skaðleg?

Bæn dagsins

Guð – hjálpaðu mér að hætta að nota réttlætingu, hagræðingu, afsakanir, afbökun sannleikans og hreina og klára lygi til þess að blekkja sjálfan mig og leyfðu mér að sjá hinn sanna mig. Megi ég kynnast þeirri persónu sem ég raunverulega er og öðlast hughreystingu í þeirri persónu sem get orðið.

Minnispunktur dagsins

Halló, ég. Má ég kynna mig fyrir hinum sanna mér?

8.febrúar

Hugleiðing dagsins

Þegar við hættum að spila þá var það okkur léttir að sjá að nýfundnir félagar í GA virtust alls ólíkir fjandsamlega fjöldanum sem við þekktum bara sem “þeir.” GA félagar sýndu okkur skilning og umhyggju en ekki gagnrýni og grunsemd.

Það kemur fyrir að við hittum fólk sem fer í taugarnar á okkur, bæði í Prógráminu og utan þess. Við verðum að setta okkur við þá staðreynd að það er til fólk sem er okkur ekki sammála og gerir hluti sem við erum ekki sátt við.

Er ég byrjaður að sjá skoðanamunur er eitthvað sem ég verð að læra að lifa með og að það er grundvallaratriði fyrir áframhaldandi bata?

Bæn dagsins

Megi augu mín opnast fyrir því að skoðanamunur fólks gerir heiminn að þeim fjölbreytta stað sem hann er og að ég verð að umbera fólk sem fer í taugarnar á mér. Megi mér skiljast að ég verð að umbera slíkt fólk og að fjandsamlegt viðhorf mitt í garð annarra geti hugsanlega verið leifar frá óheilbrigðu lífi mínu, þegar mér fannst eins og allur heimurinn væri á móti mér.

Minnispunktur dagsins

Læra að lifa með skoðanamun.

9.febrúar

Hugleiðing dagsins

Við þurfum að temja okkur umburðarlyndi, þegar hegðan annarra fer í taugarnar á okkur. Við vitum sem er að ekkert í fari annarra, hversu særandi, ógeðfellt og siðlaust okkur kann að finnast það, réttlætir afturför í bata okkar. Bati okkar ætti ætíð að vera í fyrirrúmi og við eigum ekki að vera hrædd við að koma okkur í burt frá aðstæðum og persónum sem valda okkur vanlíðan. En við verðum líka að leitast við að setja okkur í spor annarra, sérstaklega þeirra sem fara í taugarnar á okkur.

Get ég sætt mig við þá staðreynd að það að skilja aðra er mikilvægara fyrir bata minn en að þeir skilji mig?

Bæn dagsins

Megi mér auðnast að sýna öðrum skilning, sama hversu mikið viðkomandi fer í taugarnar á mér. Og hugrekki til þess að koma mér í burt frá aðstæðum sem gætu skaðað bata minn.

Minnispunktur dagsins

Sýna öðrum umburðarlyndi og skilning

10.febrúar

Hugleiðing dagsins

T. J. Watson, stofnandi IBM, sagði eitt sinn; “Til þess að öðlast velgengni þá þarf manni að hafa misheppnast.” Þetta eru orð að sönnu fyrir flesta spilafíkla. Ef ekki hefði verið fyrir síendurtekin mislukkuð veðmál og spilamennsku, þá hefðum við ekki áttað okkur á því að sjálft tapið var ekki vandamálið heldur hitt að hafa yfirhöfuð veðjað. Það var ekki fyrr en okkur hafði misheppnast svo gjörsamlega að við áttuðum okkur á að velgengni felst ekki í að vinna veðmál, heldur hinu að sleppa því að veðja. Það verður því val okkar, sú framkvæmd að veðja ekki, sem stuðlar að velgengni okkar.

Er ég vongóður um að velgengni sé framundan, nú þegar mislukkuð spilamennska er að baki?

Bæn dagsins

Megi mér skiljast að von um velgengni kemur í kjölfar þess að hafa verið mislukkaður. Megi reynslusögur annarra GA félaga sýna mér að með því að horfast í augu við og viðurkenna fyrri mistök, þá sé það traustari grundvöllur fyrir nýju lífi heldur en tilviljunarkenndur vinningur.

Minnispunktur dagsins

Að misheppnast getur verið stoð undir bata.

11.febrúar

Hugleiðing dagsins

Það veitir mér styrk og hugreystingu að tilheyra alþjóðlegum félagsskap. Mörg þúsund manns, sem allir hafa sama sjúkdóm og ég, vinna saman að sama markmiði. Og vegna þess að við vinnum öll, hvert á sinn hátt, að því að hjálpa hvert öðru, þá þurfum við aldrei aftur að finnast við vera ein á báti. Þetta sameiginlega vandamál, spilafíknin, sem tengir okkur er hægt að leysa með skilningi, kærleik og gagnkvæmri þjónustu. Náð okkar æðri máttar drífur áfram GA prógramið.

Hef ég þakkað mínum æðri mætti í dag fyrir að hafa hjálpað mér að finna GA, félagsskap sem er að hjálpa mér að hefja nýtt líf?

Bæn dagsins

Þökk sé guði fyrir að losa mig við þann einmannaleika sem ég hafði búið sjálfum mér, gefa mér aftur innri ró og að hafa leitt mig á vit vináttunnar í GA.

Minnispunktur dagsins

Heimur minn er fullur af vinum.

12.febrúar

Hugleiðing dagsins

Ég er þakklátur fyrir vini mína í GA félagsskapnum. Ég er meðvitaður um þá náð að njóta vináttu – þeirrar náðar sem fundirnir eru, samkenndin, glaðmildin, að hlusta og að vera til taks ef mín skyldi vera þörf. Ég veit nú að ég þarf að vera vinur til þess að eignast vini.

Mun ég strengja þess heit í dag að vera betri vinur? Mun ég sýna í dag í verki, gerðum og hugsun hvernig vinur ég er?

Bæn dagsins

Megi ég gefa til baka til GA sambærilega vináttu og þá sem ég hef þegið frá samtökunum. Megi mér auðnast að kynnast aftur gagnkvæmri gleði sem hlýst af umhyggju og hlutdeild, eftir að hafa, svo árum skiptir, einungis átt yfirboðskenndan kunningsskap við annað fólk.

Minnispunktur dagsins

Vera vinur.

13.febrúar

Hugleiðing dagsins

Við heyrum stundum sagt um einhvern, að hann skyggi á sjálfan sig. Sú mynd sem kemur upp í hugann, þegar við heyrum þetta, er að mörg okkar skyggja á eigin hamingju með hugarfari sem er byggt á misskilningi. Látum okkur lærast að stíga til hliðar svo ljósið nái að skína á okkur og allt sem við gerum. Því fyrr getum við ekki séð sjálf okkur og okkar verk í réttu ljósi. Fyrir tilstuðlan GA programsins þá þurfum við ekki lengur að skyggja á okkur sjálf og reyna ein í myrkri að greiða úr öllum okkar vandamálum.

Þegar ég stend frammi fyrir vandamáli sem virðist óleysanlegt, ætla ég þá að spyrja sjálfan mig hvort að ég skyggi á sjálfan mig?

Bæn dagsins

Megi ég ekki flækjast fyrir sjálfum mér, rugla eigin hugsanir, flækjast fyrir eigin fótum, setja hindranir í veginn í átt að bata. Ef ég finn fyrir því að ég sé farinn að skyggja á sjálfan mig, megi ég þá biðja minn æðri mátt og féлага mína í GA um leiðsögn.

Minnispunktur dagsins

Ef það eina sem ég sé er minn eigin skuggi, þá er ég farinn að skyggja á sjálfan mig.

14.febrúar

Hugleiðing dagsins

Það hjálpar mér, þegar ég þarf að breyta viðhorfi mínu úr neikvæðu í jákvætt, að skrifa niður það sem ég þakklátur fyrir. Í dag ætla ég að gefa mér tíma til þess að útbúa lista yfir hið jákvæða í lífi mínu og það lán sem fylgir því kraftaverki sem bati minn er. Ég er þakklátur fyrir einfalda hluti eins og; það að geta sofnað glaður, að vakna glaður yfir því að vera á lífi, að takast á við lífið á þess eigin skilmálum – með ró í huga og sjálfsvirðingu.

Er ég búinn að gleyma því að öllum þörfum mínum hefur verið fullnægt í dag? Fer ég yfir það hve lánsamur ég er, á hverjum degi?

Bæn dagsins

Á þessum ástríka degi, megi ég telja upp allt það góða í lífi mínu og vera þakklátur fyrir. Megi ég ekki ganga að neinu láni sem gefni, þar á meðal mínum eigin hjartslætti og snertingfu fersks andrúmslofts þegar ég anda.

Minnispunktur dagsins

Að gera mér grein fyrir – og hugleiða – hve lánsamur ég er.

15.febrúar

Hugleiðing dagsins

Þegar ég verð reiður, get ég þá horfst í augu við reiðina og viðurkennt hana sem staðreynd í stað þess að leyfa henni að safnast fyrir og magnast upp þar til ég spring úr bræði? Mér hefur loks lærst að innibyrgð reiði eyðileggur mjög skjótt þá hugarró sem er svo mikilvæg fyrir áframhaldandi bata minn. Þegar ég verð fokillur og missi stjórn á skapi mínu þá er ég ómeðvitað að láta stjórnina í hendurnar á manneskjunni, hlutnum eða staðnum sem ég reiður út í.

Þegar ég verð reiður ætla ég þá að reyna að muna að ég er að stofna sjálfum mér í hættu? Ætla ég að "telja upp að tíu" með því að hafa samband við félagi í GA samtökunum og fara með æðruleysisbænina?

Bæn dagsins

Megi ég bera kennsl á reiðina og leyfa henni að fá útrás í smáskömmum og viðurkenna þar með þá staðreynd að ég er reiður, í stað þess að leyfa reiðinni að grafa um sig í huga mér uns hún verður að bræði og springur á þann hátt sem ég hef enga stjórn á.

Minnispunktur dagsins

Reiði er. Bræði þarf ekki að vera.

16.febrúar

Hugleiðing dagsins

Hvað með “réttláta reiði”? Ef einhver svindlar á okkur eða kemur fram við okkur á viðurstyggilegan hátt, eigum við þá ekki *rétt* á því að fyllast bræði? Reynsla fjölda annarra GA félaga segir okkur að allt daður við bræði og heift eru yfirleitt mjög hættulegt. Þannig að á meðan við verðum að geta horfst í augu við reiðina og viðurkennt fyrir sjálfum okkur að “við séum reið”, þá megum við ekki leyfa bræðinni að safnast fyrir og kruma undir niðri, sama hversu réttlát hún er.

Get ég viðurkennt þá staðreynd að ef ég á að lifa þá verð ég að lifa frjáls frá reiðinni?

Bæn dagsins

Jafnvel þó ég leggi mig í líma við að forðast það, þá verð ég að vera meðvitaður um að það verður alltaf til fólk og aðstæður sem munu vekja hjá mér reiði. Þegar reiði mín virðist ekki vera réttlætanleg – engin skynsamleg rök fyrir henni – þá get ég afneitað reiðinni, jafnvel gagnvart sjálfum mér. Megi ég bera kennsl á reiði mína, hvort sem hún er skynsamleg eður ei, áður en ég gref hana lifandi.

Minnispunktur dagsins

Það er í lagi að finna fyrir reiði.

17.febrúar

Hugleiðing dagsins

Ef ég verð reiður í dag, þá ætla ég að hinkra ögn við áður en ég segi eitthvað, minnugur þess að reiði mín getur snúist í höndunum á mér og gert mér erfiðara fyrir. Ég ætla líka að muna það að vel tímasett þögn getur fært mér stjórn yfir aðstæðum, sem eru þrungnar spennu, en reiðiþrungin ámæli geta það aldrei. Á slíkum stundum þá ætla ég að muna að ég hef enga stjórn yfir öðrum, einungis guð er almáttugur.

Hefur mér lærst að ég einn get rústað eigin hugarró?

Bæn dagsins

Megi mér lærast að ég get valið hvernig ég tekst á við reiðina – með þögn eða með bræðiskasti, í heift, með hnúunum, með koddaslag, með skammarræðu, með flókinni áætlun um “hefnd yfir” þeim sem olli reiðinni, með kuldalegu augnaráði, með ískaldri yfirlýsingu um hatur – eða með einfaldri framsetningu á staðreynd, “ég er reiður við þig vegna þess að” (með 25 orðum eða minna). Eða þá að ég get, ef þörf krefur, umbreytt reiðinni í orku með því að moka innkeyrsluna, fara í keilu, spila einn leik í tennis eða þrífa húsið. Ég bið þess að guð muni sýna mér fram á viðeigandi leið til þess að takast á við reiðina.

Minnispunktur dagsins

“Ég er reiður vegna þess að

18.febrúar

Hugleiðing dagsins

Í GA lærist okkur að refsingin bitnar á okkur ef við ætlum að refsa öðrum. Ef ég leyfi mér að fá útrás fyrir bræði mína, hversu réttlát sem hún kann að vera, með því að hefna mín, þá skilur það eftir sig dreggjjar biturðar og sársauka. Slíkt var hluti af tilbreytingarlausu lífi mínu áður en ég kynntist GA. En í því nýja lífi sem ég hef öðlast þá hugsa ég lengra fram í tímann og horfist í augu við tilfinningar mínar, viðurkenni þær og sleppi þar af leiðandi takinu á þeim.

Hefur ásakandi hróp mitt gert það að verkum að rödd guðs heyrir ekki?

Bæn dagsins

Megi ég forðast samskipti sem felast í því að uppnefna og brjóta niður viðmælanda minn. Ef ég reiðist, megi mér þá auðnast beina reiði minni að því sem viðkomandi gerði, ekki hvernig persóna hann er. Megi ég forðast að gera lítið úr manneskjunni né heldur að gera grín að skapgerðaeinkennum hennar. Megi ég treysta guði til þess að leiðbeina mér.

Minnispunktur dagsins

Að takast á við reiði á viðeigandi hátt.

19.febrúar

Hugleiðing dagsins

Þegar við heyrum einhvern segja eitthvað í fljótfærni eða andstyggilegt, þá segjum við stundum að viðkomandi “sé ekki með sjálfum sér”, í þeirri merkingu að sá hinn sami hafi gleymt sér í í skyndilegri og ósjálfráða bræði. Ef ég hef ætíð hugfast hvernig manneskja ég vill vera þá mun ég vonandi ekki “vera ekki með sjálfum mér” og láta undan augnabliks reiðikasti. Ég mun trúa því að hið jákvæða sigri ætíð hið neikvæða; hugrekki yfirvinni ótta – þolinmæði yfirvinni reiði og pirring; kærleikur yfirvinni hatur.

Leitast ég ætíð eftir framförum?

Bæn dagsins

Í dag bið ég guð, honum sem allir vegir eru færir, um að hjálpa mér að umbreyta neikvæðni yfir í jákvæðni – reiði í athafnasemi, ótta í tækifæri til þess að vera hugrakkur, hatri í kærleika. Megi ég gefa mér tíma til þess að rifja upp slík tilvik þar sem jákvætt hlaust af neikvæðu. Efst í huga mér er kraftaverk guðs; frelsi mitt frá ánauð spilafíknar.

Minnispunktur dagsins

Umbreyta neikvæðu yfir í jákvætt.

20.febrúar

Hugleiðing dagsins

Eftir því sem heilsa okkar batnar og þörfin fyrir spilamennsku minnkar, förum við að sjá margt í nýju ljósi. Mörg okkar hafa áttað sig á að reiði getur tekið á sig margar birtingarmyndir; óþolinmæði, kaldhæðni, vantraust, kvíði, öfund, tortryggni, óánægja, sjálfsvorkun, meinfýsni, vantraust og afprýði. Þegar innsæi okkar eykst förum við að sjá hversu oft reiði er undirrótin að óþægilegri og eirðarlausri tilfinningalegri líðan okkar. Slíkt innsæi hjálpar okkur að skilja reiðina og finna leiðir til þess að kljást við hana.

Leyfi ég tilfinningum mínum að bera mig ofurliði?

Bæn dagsins

Megi augu mín opnast fyrir þeirri staðreynd að reiði, líkt og meistari dulargervis, hefur margar birtingarmyndir og mörg andlit. Megi ég afhjúpa hin mörgu gervi reiðinnar og þekkja hana eins og hún í raun er.

Minnispunktur dagsins

Reiði á sér mörg gervi.

21.febrúar

Hugleiðing dagsins

Eyði ég orku og tíma í að kljást við aðstæður sem eru í raun ekki þess virði? Er ég eins og Don Kíkóti að ímynda mér að vindmyllur séu stórhættulegir risar, sem ég berst við þar til allur vindur er úr mér? Í dag ætla ég að hindra ímyndunarafl mitt í að gera úlfalda úr mýflugu, gera eitthvað smávægilegt að stóru máli. Ég ætla að reyna að sjá aðstæður eins og þær eru og einungis veita þeim þá athygli og það gildi sem þær í raun eiga skilið.

Er ég byrjaður að trúa því, sem segir í öðru reynslusporinu, að máttur mér æðri geti komið mér til þess að hugsa og lifa eðliega á ný?

Bæn dagsins

Guð hjálpi mér að sjá hlutina í réttu samhengi. Hjálpaðu mér að forðast að upphefja smávægileg vandamál, að leggja of mikla merkingu í hversdagslegar samræður, að búa til fjall úr steinvölu. Hjálpaðu mér að hemja ótta minn svo hann bólgni ekki út eins og púkinn á fjósbitanum. Hjálpaðu mér að endurheimta gildismat mitt, sem brenglaðist þegar ég var virkur spilafíkill.

Minnispunktur dagsins

Heilbrigð dómgreind er að sjá hlutina í réttu samhengi.

22.febrúar

Hugleiðing dagsins

Það var eftir að ég kynntist félgskapnum í GA sem ég hitti fyrir fólk sem skyldi mig þegar ég talaði um ótta minn. Þau höfðu gengið í gegnum það sama og ég; *þau skyldu mig*. Mér hefur lærst að margt af ótta mínum hefur að gera með hlutgerningu. Það er til að mynda fullkomlega eðlilegt að hafa “smá” áhyggjur af því að ástvinur manns yfirgefi mann. En þegar sá ótti er farinn að taka yfir samband mitt við viðkomandi, þá á ég við vanda að stríða. Því verður það að vera hluti af ábyrgð minni gagnvart sjálfum mér, að óttast ekki það sem er ekki til.

Er ég að verða óttalaus – í stað þess að vera fullur ótta?

Bæn dagsins

Guð hjálpi mér að hrekja á brott ótta minn – þennan hugarburð, ímyndun, hugarflug og hugarfóstur áfalla, sem á sér enga stoð í raunveruleikanum. Megi mér auðnast að hemja ímyndunarafli mitt og einblína á stað og stund, í stað þess að sjá framtíðina í röngu ljósi.

Minnispunktur dagsins

Uppskrúfaður ótti er, eins og skuggi á vegg, stærri en efni standa til.

23.febrúar

Hugleiðing dagsins

Tólf sporin kenna okkur að eftir því sem trúin eykst, þeim mun meiri verður öryggistilfinningin. Lamandi ótti við tilgangsleysi byrjar að fjara út. Þegar við byrjum að lifa samkvæmt prógraminu förum við að sjá að besta meðalið við ótta er andleg vakning. Við hætum að vera hrædd við að taka ákvarðanir, því við förum að átta okkur á að ef við gerum mistök, þá getum við alltaf lært af reynslunni. Og reynist ákvörðunin vera rétt, þá getum við þakkað guði fyrir að veita okkur hugrekki og náð til þess að ákveða.

Er ég þakklátur fyrir það hugrekki og þá náð sem mér hefur hlotnast frá mínum æðri mætti?

Bæn dagsins

Guð gefi mér kraft til þess að framkvæma, vitandi það að það eru helmingslíkur á að ég taki rétta ákvörðun og að ég geti lært af reynslunni, taki ég ranga. Í langan tíma var mér ómögulegt að taka ákvörðun. En nú finn ég fyrir gleði vitandi að ég er fær um að velja og taka ákvarðanir. Takk guð, fyrir hugrekkið.

Minnispunktur dagsins

Frelsi er að velja.

24.febrúar

Hugleiðing dagsins

Ég get gert óttann útlægan með því að gera mér grein fyrir sannleikanum. Er ég hræddur við að vera einn? Ég get losnað við þennan ótta með því að gera mér grein fyrir því að ég er í raun aldrei einn, guð er ætíð með mér hvar sem ég er og hvað sem ég geri. Er ég hræddur um að ég hafi ekki næg fjárráð til þess að framfleyta mér? Þann ótta get ég hrakið á brott um leið og ég geri mér grein fyrir því að guð er óþrjótandi og óbrigðul auðlind, nú sem endranær.

Í dag hef ég kraft til þess að breyta ótta í trú. Get ég sagt í fullri hreinskilni, “Ég mun treysta og ég mun ekki vera hræddur”?

Bæn dagsins

Ég mun ekkert óttast, því guð er með mér. Megi mér lærast að snúa mér til míns æðri máttar þegar ég er óttasleginn. Ég bið þess af krafti að trú mín á guð – og traust á því sem ég á í vændum af hendi guðs – sé nægilega sterk til þess að reka á burt óttann, sem dregur úr hugrekki mínu.

Minnispunktur dagsins

Snúa ótta yfir í trú.

25.febrúar

Hugleiðing dagsins

Óttinn stjórnaði lífi okkar, áður en við kynntumst GA. Við vorum undir oki fíknar og þráhyggju og óttuðumst allt og alla. Við vorum óttaslegin gagnvart okkur sjálfum og ef til vill óttuðumst við mest óttann sjálfan. Nú, þegar mér er unnt að þiggja hjálp frá mínum æðri mæti, þá finnst mér ég vera fær um að takast á við hvað eina sem fyrir mig er lagt. Ég er að vinna bug á óttanum og öðlast þægilegt sjálfstraust.

Trúi ég því að “hugrekki sé ótti sem lærði að biðja....”?

Bæn dagsins

Guð gefi að trú mín vinni bug á óttanum sem ég var svo heltekinn af. Óttinn hefur svo lengi verið hluti af mínu lífa að hann var orðinn að vana. Guð gefi að mér megi auðnast að sjá að ég hafi hugsanlega skýlt mér á bak við óttann til þess að forðast að taka ákvarðanir og þá ábyrgð sem fylgir því að ná árangri.

Minnispunktur dagsins

Ótti felur sig á bak við óákveðni.

26.febrúar

Hugleiðing dagsins

“Hvað ef...” Hve oft höfum við ekki heyrt þessi orð hjá nýliðum í GA programinu? Og hversu oft kemur það ekki fyrir að við sjálf notum þessi orð? “*Hvað ef ég missi vinnuna?*” “*Hvað ef bíllinn bilar?*” “*Hvað ef ég veikist og get ekki unnið?*” “*Hvað ef barnið mitt verður háð eiturfjögnum?*” “*Hvað ef hvað eina sem örvæntingarfullt ímyndunaralf okkar getur varpað fram?* Þetta eru tvö lítil orð – en þau eru drekkhlaðin kvíða, ótta og áhyggjum. Svarið við “Hvað ef...” er einfalt, “Ekki fara fram úr sjálfum þér.” Við getum bara tekist á við vandamálin þegar þau koma upp, með því að lifa einn dag í einu.

Held ég hugsunum mínum á jákvæðum nótum?

Bæn dagsins

Megi ég vaxa andlega og ekki vera heftur af kvíða. Megi mér takast að losna undan óþarfa áhyggjum og njóta dagsins. Reka óttann á braut með trú. Ef ég bý til pláss fyrir guð þá mun nærvera hans losa mig við óttann.

Minnispunktur dagsins

Ímynduð vandræði taka sinn toll.

27.febrúar

Hugleiðing dagsins

Ef mér tekst að lifa í deginum í dag, taka bara einn dag í einu, þá er minni hætt á að ég fari að hafa áhyggjur af því sem *gæti* gerst á morgun. Áhyggjur komast ekki að á meðan ég beini sjónum mínum að deginum í dag. Ég ætla að reyna að fylla hverja mínútu dagsins í dag með einhverju jákvæðu – sem ég sé, heyri eða kem í verk. Þá get ég, þegar dagurinn er á enda, horft til baka með velþóknun, æðruleysi og þakklæti.

Leyfi ég mér stundum að velkjast um í sjálfsvorkun?

Bæn dagsins

Megi mér takast að losna við þessa sjálfsvorkun og fara að lifa í deginum í dag. Megi mér takast að sjá allt hið jákvæða frá dögurð til náttmáls, læra að tjá mig um það og þakka guði fyrir. Megi mér takast að stöðva sjálfan mig ef ég vil frekar njóta þess velkjast um í eynd og sjálfsvorkun heldur en að meta hið góða í lífi mínu.

Minnispunktur dagsins

Dagurinn í dag er góður.

28.febrúar

Hugleiðing dagsins

Félagar okkar í GA samtökunum hafa sýnt okkur fram á að einn helsti brestur okkar var sjálfhverfur ótti – aðallega ótti við að missa eitthvað sem við höfðum eða ótti við að fá ekki eitthvað sem við ágirtumst. Af því að við lifðum við ófullnægðar væntingar, þá vorum við stöðugt full af gremju og kvíða. Við verðum þar af leiðandi, ef við ætlum að öðlast hugarró, að finna leiðir til þess að draga úr þessum væntingum, þessum kröfum.

Er ég fullkomlega fús til þess að láta guð fjarlægja skapgerðarbresti mína?

Bæn dagsins

Megi ég sleppa því að gera óraunhæfar væntingar til lífsins. Væntingar, sem vegna þess hversu óraunverulegar þær eru, verða aldrei að raunveruleika. Guð gefi að ég geri ekki óhóflegar kröfur til annarra. Kröfur sem ekki er hægt að standa undir og það fyllir mig síðan vonbrigði og höfnun.

Minnispunktur dagsins

Undirbúningur fyrir vonbrigði.

29.febrúar

Hugleiðing dagsins

Í dag ætla ég að vera óttalaus. Ef hugur minn verður þrunginn ótilgreindum ótta þá mun ég elta hann uppi og koma upp um hve óraunverulegur hann sé. Ég mun minna sjálfan mig á að guð er við stjórnvölin í mínu lífi og að það eina sem ég þurfi að gera er að setta mig við vernd hans og leiðsögn. Það sem gerðist í gær þarf ekki að trufla mig í dag.

Viðurkenni ég þá staðreynd að það sé í mínu valdi að gera daginn í dag góðan einvörðungu með því að hvernig ég hugsa og framkvæmi?

Bæn dagsins

Megi ég gera daginn í dag að góðum degi. Megi ég vita að það er mitt að tileinka deginum góðar aðstæður, með jákvæðu viðhorfi gagnvart því sem líðandi stund ber í skauti sér. Megi ég vera ónæmur gagnvart leifum gærdagsins. Guð, viltu vera mér nálægur í allan dag.

Minnispunktur dagsins

Að gera hann góðan.

1.mars

Hugleiðing dagsins

Við höfum svo miklu meiri stjórn á hugsunum okkar eftir að við hættum að spila og urðum frjáls. En umfram allt annað þá erum við fær um að breyta viðhorfi okkar. Sumir félagar í GA sjá stafina GA sem ensku orðin “Great Attitude” eða frábært viðhorf. Á meðan við vorum virk þá drógum við úr allri jákvæðni eða bjartsýni með orðunum “Já, en.....” Í dag hefur mér lærst að útiloka svona neikvæðni úr orðaforða mínum.

Vinn ég í því að breyta viðhorfi mínu? Er ég staðráðinn í því að draga fram hið jákvæða?

Bæn dagsins

Megi ég finna lækninguna og styrkinn sem felst í því að hafa guð með sér. Megi mér auðnast að fylgja andlegri leiðsögn GA prógramsins, íhuga skrefin, vinna skrefin – eitt í einu – og vinna þau síðan aftur og aftur. Í þessu felst bati minn.

Minnispunktur dagsins

Að vinna að minnsta kosti eitt spor.

2.mars

Hugleiðing dagsins

Hvernig væri að eyða hluta af deginum í að hugleiða kosti mína frekar en galla? Hví ekki að hugsa frekar um sigra en ósigra – um það hve blíður og nærgætinn ég geti verið. Ég hef hneigst til þess að velta mér upp úr biturð og napurleika varðandi allt sem ég hef sagt, gert og fundist. Í dag ætla ég, þó ekki sé nema í hálf tíma, að reyna að sjá líf mitt í jákvæðu ljósi.

Hef ég hugrekki til að breyta því sem ég get breytt?

Bæn dagsins

Megi ég, með ró og endurmati á sjálfum mér, þróa með mér jákvæðara viðhorf. Hafi ég verið skapaður í guðsmynd þá hlýtur að vera góðmennska innra með mér. Ég ætla að hugleiða þá góðmennsku og og birtingarmynd hennar. Ég ætla að hætta að draga úr ágæti mínu, jafnvel í mínum leyndustu hugsunum. Ég ætla að bera virðingu fyrir öllu sem hefur verið skapað í guðsmynd. Ég ætla að bera virðingu fyrir sjálfum mér.

Minnispunktur dagsins

Að hafa sjálfsvirðingu er að bera virðingu fyrir guði.

3.mars

Hugleiðing dagsins

Mér hefur gengið betur að átta mig á sjálfum mér, eftir að ég gekk í GA. Eitt af því sem er hvað þýðingarmest er að *skoðanir* eru ekki *staðreyndir*. Þó mér finnist eitthvað eiga að vera svona eða hinseginn þýðir ekki endilega að það sé svo. Gríski heimspekingurinn Epictetus orðaði þetta svo; “Menn hafa ekki áhyggjur af hlutum, heldur því hvaða hugmynd við gerum okkur um hlutinn. Þegar við tökumst á við erfiðleika, verðum áhuggjufull eða finnum til óþæginda, þá skulum við engum um kenna nema sjálfum okkur. Það er; hugmynda okkar um hluti.”

Trúi ég því að það sem mér hefur lærst í batanum, glattist aldrei að fullu?

Bæn dagsins

Megi mér auðnast að átta mig á hvað er raunverulegt í hugmyndum mínum um raunveruleikann. Megi mér skiljast að aðstæður, hlutir – jafnvel fólk – litast í huga mínum af viðhorfi mínu gagnvart þeim.

Minnispunktur dagsins

Að flokka raunveruleika frá óraunveruleika.

4.mars

Hugleiðing dagsins

Við vitum ekki með vissu hvað dagurinn ber í skauti sér; við vitum kannski ekki hvort við verðum ein eða í félagsskap. Okkur getur fundist dagurinn of langur – eða of stuttur. Við gætum staðið frammi fyrir verki sem við erum fús að vinna eða verki sem við viljum forðast. Dagurinn er ekki eins hjá neinum tveimur manneskjum, en hann á þó eitt sameiginlegt hjá öllum; hver og einn getur valið að hugsa á jákvæðum nótum í dag. Það val; að velja jákvæða hugsun byggir frekar á innri skuldbindingu heldur en því sem við gerum.

Get ég sætt mig við þá staðreynd að ég einn hef vald yfir því hvert viðhorf mitt er?

Bæn dagsins

Megi skuldbinding mín vera sterk í dag, hvort heldur dagurinn sé fullur af hversdaglegum verkum eða athyglisverðum. Megi ég velja að gera þetta að góðum degi, fyrir mig og þá sem umgangast mig.

Minnispunktur dagsins

Viðhalda skuldbindingunni.

5.mars

Hugleiðing dagsins

Ég kenndi öllu öðru en sjálfum mér um vandræði mín, áður en ég hætti að spila með hjálp GA. En nú hef ég lært að horfast í augu við erfiðleikana, ekki til þess að leita að sökudólg, heldur til þess að átta mig á og sjá hvernig viðhorf mitt olli vandamálum. Ég verð líka að læra að takast á við afleiðingar orða minna og gjörða og leiðrétta mig þegar ég hef rangt fyrir mér.

Vinn ég 10 sporið með því að iðka stöðuga sjálfsrannsókn? Og viðurkenni ég það undanbragðalaust þegar út af ber?

Bæn dagsins

Megi ég kynnast léttinum og frelsinu sem fylgi því að viðurkenna það þegar ég geri eitthvað rangt. Megi ég – kannski í fyrsta skipti á ævinni – taka ábyrgð á gjörðum mínum og horfast í augu við afleiðingar þeirra. Megi mér auðnast að tengja aftur saman afleiðingu og verknað.

Minnispunktur dagsins

Að taka ábyrgð á eigin verkum.

6.mars

Hugleiðing dagsins

Ég græði ekkert á því að nota sjálfsblekkingu til þess að forðast afleiðingar mistaka minna. Um leið og mér verður þetta ljóst þá veit ég að mér miðar áfram. Í bókinni *Enginn maður er eyland* eftir Thomas Merton segir; “Við verðum að vera heiðarleg og sönn gagnvart okkur sjálfum, áður en við verðum fær um að greina hvað sé raunverulegt í umhverfi okkar.” Við verðum sönn innra með okkur með því að leyfa sannleikanum, eins og við sjáum hann, að birtast.

Er ég sannur gagnvart sjálfum mér?

Bæn dagsins

Megi minn æðri máttur hjálpa mér að leyða sannleikann til lykta, eins og ég sé hann.

Megi ég aldrei aftur koma mér undan afleiðingum gjörða minna. Að koma sér undan afleiðingum gjörða sinna var orðið að einhverskonar leik hjá okkur spilafíklunum, uns við misstum sjónar á sambandinu á milli gjörða og afleiðinga þeirra. En, þegar mér er að batna, bið ég þig guð að hjálpa mér að finna jafnvægið á ný.

Minnispunktur dagsins

Tengja saman verknað og afleiðingu.

7.mars

Hugleiðing dagsins

Það er kominn tími til að ég átti mig á því að viðhorf mitt – til lífsins og fólksins í kringum mig – getur haft áþreifanleg, mælanleg og afgerandi áhrif á það sem ég upplifi dagsdaglega. Ef ég er jákvæður þá get ég búist við að eitthvað jákvætt gerist. Og ef ég leitast við, á hverjum degi, að byggja viðhorf mitt og afstöðu á traustum andlegum grunni, þá veit ég að líf mitt mun breytast til hins betra.

Geri ég mér grein fyrir að frelsi mitt í dag frá spilafíkn er háð andlegri líðan minni?

Bæn dagsins

Sjúkdómur minn er andlegur – sem og tilfinningalegur – og því verð ég að leita andlegs bata með daglegu samneyti við guð. Megi ég finna frið og ró í huga mér svo ég geti átt kyrrðarstund með guði. Megi mér auðnast að sjá vilja guðs.

Minnispunktur dagsins

Að eiga kyrrðarstund með guði.

8.mars

Hugleiðing dagsins

Þó ég breyti hegðun minni, því sem ég segi og geri, þá er það engin sönnun þess að það hafi orðið breyting á viðhorfi mínu. Ég lifi í sjálfsblekkingu ef ég tel mér trú um að ég geti dulbúið tilfinningar mínar. Þær munu á endanum ná að skína í gegn og halda áfram að valda mér vanda í samskiptum mínum við annað fólk. Það dugar ekkert hálfkák þegar ég ætla að losa mig við bresti mína, bresti sem sem ég hef svo lengi reynt að fela.

Hef ég verið fullkomlega heiðarlegur í sjálfsskoðuninni?

Bæn dagsins

Megi mér skiljast að tilfinningar mínar munu á endanum verða sýnilegar öðrum – stundum án þess að ég geri mér grein fyrir því. Megi mér auðnast að vera fullkomlega heiðarlegur gagnvart sjálfum mér og tilfinningum mínum. meggi ég öðlast það innsæi sem kemur með trausti á æðri mátt.

Minnispunktur dagsins

Birtingarmynd tilfinninga getur verið skökk.

9.mars

Hugleiðing dagsins

Í GA lærum við, þegar við förum að þroskast andlega, að við þurfum að endurskoða rækilega hin gömlu viðhorf okkar gagnvart eðlishvötum okkar. Kröfur okkar um tilfinningalegt öryggi og ríkidæmi, um persónulega upphefð og völd, allt þetta verðum við að milda og beina í réttan farveg. Okkur lærist að það eitt að uppfylla þessar kröfur getur ekki verið eina markmið og tilgangur lífs okkar. En þegar við erum viljug til þess að setja andlegan þroska ofar öllu, þá – og einungis þá – eigum við raunhæfan möguleika á því að öðlast heilbrigða skynjun og þroskaða ást.

Er ég tilbúinn til þess að setja andlegan þroska í fyrsta sæti?

Bæn dagsins

Megi andlegur þroski minn milda vanabundna þrá mína eftir veraldlegu öryggi. Megi mér skiljast að hið sanna öryggi er andlegt. Ef ég hef trú á mínum æðri mætti þá mun viðhorf mitt breytast. Megi þroski minn hefjast með andlegri vakningu.

Minnispunktur dagsins

Læra að meta andlegt líf.

10.mars

Hugleiðing dagsins

Thomas Merton skrifaði í bókinni *Enginn maður er eyland* “Við verðum að vera sönn innra með okkur, sönn gagnvart okkur sjálfum, áður en við getum skynjað sannleikann í umhverfi okkar... Við verðum sönn innra með okkur með því að leiða sannleikann í ljós, eins og við sjáum hann.” Þar sem bati minn er að stórum hluta byggður á andlegum þroska þá er það grundvallaratriði að ég skapi stað innra með mér, þar sem sannleikur og kærleikur ríkir, stað þar sem guð getur átt fótfestu. Og eftir því sem ég stækka þennan stað þá mun guð vaxa innra með mér. Andlegt ástand mitt var í lægstu lögðum þegar ég kom í GA.

Ætla ég, í dag, að hindra áráttuhegðun mína í því að koma upp á milli mín og míns innri sannleika?

Bæn dagsins

Megi ég skynja muninn á því að finna fyrir guði innra með mér og svo þess tólmleika sem ég fann þegar ég var að spila. Hjálpaðu mér að skilja að einungis með stöðugri sjálfskoðun og að horfast í augu við hver ég sé, þá muni andlegur bati minn halda áfram.

Minnispunktur dagsins

Innri sannleikur hleypir guði að.

11.mars

Hugleiðing dagsins

Eftir að ég kynntist GA, þá fór ég að átta mig á hversu illa mér hefur gengið í nánnum samskiptum við annað fólk. Eigingirni mín gróf mér tvær gryfjur; annað hvort vildi ég stjórna öðrum eða ég var alltof háður viðkomandi. Félagar mínir í Prógraminu hafa hafa kennt mér að ósjálfstæði mitt hafi í raun þýtt að ég gerði kröfu – kröfu um yfirráð og stjórn á fólki og aðstæðum í umhverfi mínu.

Reyni ég enn að búa til tilfinningalegt öryggi með því að stjórna öðrum eða með því að vera háður þeim?

Bæn dagsins

Megi ég snúa mér fyrst til guðs í leit að saðningu vegna þrár minnar fyrir ást, vitandi það að það eina sem guð biður um er trú. Megi ég hætta að reyna að veiða þá sem eru mér hjartfólgnir í tilfinningalegt net, með því að stjórna viðkomandi eða með því að vera óhóflega háður þeim – sem er í raun ekkert annað en önnur birtingarmynd stjórnsemi. Megi ég veita öðrum það svigrúm sem þeir þurfa til þess að vera þeir sjálfir. Megi guð sýna mér hvernig það sé að eiga í þroskuðu sambandi við annað fólk.

Minnispunktur dagsins

Að hafa tiltrú á ást guðs.

12.mars

Hugleiðing dagsins

Ef við íhugum vandlega hvað það er sem veldur okkur áhyggjum eða kvíða, þá sjáum við að oftar en ekki er um að ræða óheilbrigða þörf okkar á að vera háð öðrum og þær kröfur sem leiða af því. Við skulum því, með guðs hjálp, stöðugt stefna að því að losa okkur við þessa galla. Þá fyrst getum við öðlast frelsi til þess að lifa og elska. Við getum þá hugsanlega framkvæmt tólfta spors vinnu á sjálfum okkur og hjálpað okkur að líða vel tilfinningalega.

Reyni ég að bera öðrum boðskap GA prógramsins?

Bæn dagsins

Megi ég byrja á því að ná tilfinningalegum og andlegum bata áður en ég fer að takast á við alvarlegar skuldbindingar í samskiptum við annað fólk. Megi ég gera mér fulla grein fyrir merkingu þess að “vera háður” – hvort heldur það er gagnvart spilafíkninni eða annarri manneskju – og gera mér grein fyrir að það er rót óróa míns. Megi ég frekar verða háður guði, eins og ég skil hann.

Minnispunktur dagsins

Ég er guðs-háður.

13.mars

Hugleiðing dagsins

Allt mitt líf hef ég treyst á að fá hughreystingu, öryggi og allt það sem ég í dag flokka undir æðruleysi, frá öðrum. Ég hef áttað mig á því að ég var ætíð að leita á röngum stað. Æðruleysi er ekki eitthvað sem er í umhverfi mínu, það er innra með sjálfum mér. Lausnin er innra með mér og ég er þegar kominn með lykilinn til þess að ljúka upp konungdæmi hennar. Eina sem til þarf er viljinn til þess að nota hann.

Er ég að nota verkfæri GA prógramsins á hverjum degi? Er ég viljugur?

Bæn dagsins

Guð gefi mér hugrekki til þess að ljúka upp konungdæminu innra með mér, svo ég megi finna uppsprettuna sem á sér rætur í kærleika guðs. Megi sál mín verða endurbyggð í þessu konungdæmi. Megi ég finna æðruleysið sem ég leita að.

Minnispunktur dagsins

Leitin að konungdæminu innra með mér.

14.mars

Hugleiðing dagsins

Eitt af því sem heldur mér við efnið í dag er hollustan við aðra GA félaga, sama hvar þeir kunna að vera. Við treystum á hvern annan. Ég veit, til að mynda, að ég væri að bregðast þeim ef ég færi aftur að taka þátt í fjárhættuspili. Þegar ég gekk í GA þá fann ég hóp fólks sem hjálpaði hvert öðru við að halda sig frá fjárhættuspili og sýndi hvert öðru hollustu með því að vera sjálft spilalaust.

Er ég trúr minni heimadeild og vinum í GA?

Bæn dagsins

Ég þakka guði fyrir hollystu og félagsskap GA samtakanna og þá gagnkvæmu skuldbindingu sem tengir okkur tryggðarböndum. Megi ég gefa til baka til félaganna í sama mæli og ég hef þegið. Ég hef svo lengi verið sá sem þáði og tók og í þau fáu skipti sem ég gaf af mér þá var það ætíð vegna þess að ég vildi fá eitthvað í staðinn, eins og viðurkenningu, ást eða greiða. Megi ég kynnast þeirri gleði sem felst í því að gefa af sér án þess að vænta nokkurs í staðinn.

Minnispunktur dagsins

Fullkomin er sú gjöf sem væntir einskis í staðinn.

15.mars

Hugleiðing dagsins

Það hafa komið dagar, í batanum, þar sem allt virðist svart og jafnvel vonlaust. Ég leyfði sjálfum mér að verða niðurdreginn og reiður. Ég sé núna að það skiptir ekki máli hvað ég hugsa og hverjar tilfinningar mínar eru. Það er **hvað ég geri** sem skiptir máli. Þess vegna er það, að þegar ég verð kvíðinn og áhyggjufullur og kemst í uppnám, þá reyni ég að vera í batanum með því að fara á fundi, taka þátt og vinna með öðrum í GA prógráminu.

Ef guð virðist allt í einu langt í burtu, hver var það sem færði sig?

Bæn dagsins

Megi ég ekki verða lamaður af völdum depurðar eða reiði, svo jaðri við örvæntingu. Megi ég leyta orsakanna fyrir örvæntingu minni, í flækju tilfinninga minna, greiða úr flækjunni, finna þær tilfinningar sem eiga sök að máli og viðurkenna þær. Þá fyrst get ég hafist handa við að ná árangri. Megi mér lærast að nýta þá orku, sem reiðin býr til, til þess að auka viljafestu mína og ná markmiðum mínum.

Minnispunktur dagsins

Að greiða úr tilfinningunum.

16.mars

Hugleiðing dagsins

Í GA lærum við að við erum andlega og tilfinningalega frábrugðin öðru fólki. Sú hugmynd að einhvern veginn og einhvern tíma komi sá dagur að við getum haft stjórn á veðmálum okkar, er meinlokan mikla sem þjáir alla spilafíkla. Þessi tálsýn er ótrúlega lífseig. Margir elta hana inn fyrir fangelsismúra, yfir í geðveiki og allt til dauða.

Hef ég viðurkennt fyrir sjálfum mér að eitt veðmál er of mikið og að þúsund sé ekki nóg?

Bæn dagsins

Megi ég gera mér grein fyrir því að ég mun aldrei geta haft stjórn á spilamennsku minni. Meg mér auðnast að þagga niður í þeirri eyðileggjandi rödd sem býr innra með mér og reynir að telja mér trú um að nú geti ég farið að stunda veðmál og haft stjórn á spilamennsku minni. Ef þú fylgir GA prógraminu þá áttu ekki afturkvæmt í heim veðmálanna.

Minnispunktur dagsins

Takmark mitt verður að vera ævilöng fjarvera frá veðmálum – einn dag í einu.

17.mars

Hugleiðing dagsins

Við biðjum “eigi leið þú oss í freistni,” því við vitum fullvel að freistingarnar eru handan við hornið. Freistnin er lævís, torskilin, öflug – og þolinmóð; við vitum ekki hvenær freistnin sprettur fram – þegar við síst megum við því. Freistingin getur gert vart við sig þegar við heyrum ákveðna tóna, þegar við sjáum blikkandi og skár ljós eða í því augljósasta – beinni hvatningu frá annarri manneskju.

Við verðu ætíð að vera á verði, hafandi hugfast að fyrsta veðmálið gæti eyðilagt líf okkar.

Er ég með forgangsröðina á hreinu?

Bæn dagsins

Guð, leið mig á brott frá freistni, hvort heldur hún er í formi viðsnúnings á spili í póker, reyknunum í Bingósalnum eða hljóðanna frá spilakassa. Megi ég vera meðvitaður um styrk mótstöðuafls míns og halda mig innan þess. Megi uppgjöf mín fyrir vilja guðs gefa orðatiltækinu “andleg vakning” alveg nýja merkingu.

Minnispunktur dagsins

Andleg vakning.

18.mars

Hugleiðing dagsins

Hversu oft hétum við sjálfum okkur því að við skyldum “aldrei aftur” spila? Við vorum einlæg í ákvörðun okkar, á þessari örvæntingarstund. En, þrátt fyrir þennan ásetning okkar, þá var útkoman ætíð sú sama. Smám saman dofnaði minningin um örvæntinguna sem og minningin um loforðið. Á endanum fórum við aftur að spila og enduðum í enn meiri örvæntingu en áður. “Aldrei aftur” reyndist einungis vera ein vika, eða einn dagur eða jafnvel bara ein klukkustund. Í GA lærir okkur að við þurfum bara að hafa áhyggjur af deginum í dag, nákvæmlega þessum tuttugu og fjórum stundum.

Lifi ég lífinu einn dag í einu?

Bæn dagsins

Megi langtíma skilyrði eins og; “aldrei aftur”, “ekki í þessu lífi”, “að eilífu” og “ég mun aldrei aftur spila” ekki verða til þess að veikja ásetning minn. Ef við brjótum upp “að eilífu” í einn dag í einu þá virðist eilífin ekki vera svo ýkja löng. Megi ég fara inn í daginn í dag með raunhæft markmið, markmið sem miðast bara við næstu 24 stundirnar.

Minnispunktur dagsins

Einn dag í einu.

19.mars

Hugleiðing dagsins

Það er ekki inni í myndinni fyrir mig að veðja í síðasta skipti, leggja undir einu sinni enn. Það sem ég væri að leggja undir væri ekki bara peningurinn sem ég væri með á mér heldur einnig allt sem ég ætti inni á bankareikningi, fjölskylda mín, heimili mitt, bíllinn, starfið, geðheilbrigði mitt og hugsanlega lífið sjálft. Það er alltof hátt gjald og alltof mikil áhætta.

Manstu eftir síðasta veðmálinu?

Bæn dagsins

Megi ég sækja mér styrk í þá vitneskju að andi guðs er með mér öllum stundum. Megi ég læra að finna fyrir þeirri andlegu nærveru. Megi ég gera mér grein fyrir því að ekkert er falið fyrir guði. Umheimurinn sér gjörðir mínar og dæmir mig eftir þeim en guð sér aftur á móti allt sem ég geri, hugsa og finn. Ef ég leitast við að fara að guðs vilja þá get ég stólað á eitt – hugarró.

Minnispunktur dagsins

Guð sér allt.

20.mars

Hugleiðing dagsins

Eftir því sem ég er lengur í GA þeim mun þýðingarmeira verður að forgangsraða. Ég var sannfærður um að fjölskyldan væri í fyrsta sæti, eða heimilislífið, eða starfið. En í dag veit ég með vissu að ef ég held mig ekki frá fjárhættuspili, þá mun ég missa allt. Að forgangsraða þýðir fyrir mig að allt í mínu lífi er háð því að ég haldi mig frá fjárhættuspilum.

Er ég þakklátur fyrir að vera spilalaus í dag?

Bæn dagsins

Megi ég setja efst á forganglista minn að vera spilalaus – að viðhalda því, læra að lifa með því, deila reynslu minni af slíku lífi. Þegar vandamál daglegs lífs skjóta upp kollinum, megi ég þá halda fast í forgangsroðina – að vera spilalaus.

Minnispunktur dagsins

Að forgangsraða.

21.mars

Hugleiðing dagsins

Í GA lærum við að við erum haldin ólæknandi sjúkdómi. Hann batnar ekki með tímanum heldur versnar. Við erum lánsöm, því það er hægt að halda þessum sjúkdómi niðri, einn dag í einu, svo fremi að við byrjum ekki aftur að stunda fjárhættuspil. Við höfum lært af reynsluna að við getum ekki frekar stjórnað fjárhættuspilamennsku okkar heldur en sjávarföllunum.

Trúi ég því enn að ég geti stjórnað fjárhættuspilamennsku minni?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei láta glepjast af loforði rannsókna, sem halda því fram að hægt sé að lækna fólk af spilafíkn. Reynsla mín og annarra í GA hefur margsannað að sá sem haldinn er spilafíkn getur aldrei aftur haft stjórn á spilamennsku sinni. Megi ég gera mér grein fyrir því að ef ég byrjaði að spila aftur þá myndi ég byrja þar sem ég hætti – nær fangelsi, geðveiki og dauða en nokkru sinni áður.

Minnispunktur dagsins

Hafið varann á gagnvart illa grunduðum kenningum.

22.mars

Hugleiðing dagsins

Það kemur fyrir að þeirri hugsun lýstur niður í huga mér að hlutirnir hafi nú kannski ekki verið svo alslæmir. Á slíkum stundum bregð ég á það ráð að neyða sjálfan mig til þess að viðurkenna að það er sjúkdómurinn sem er að tala, ekki ég. Hann er að reyna að fá mig til þess að afneyta því að ég sé í raun haldinn ólæknandi sjúkdómi. Einn af megin þáttunum í GA prógraminu er að viðurkenna vanmátt sinn gagnvart sjúkdómnum og fela hann guði, eins og við skiljum hann.

Trúi ég því að náð guðs geti gert það fyrir mig sem ég gat ekki einsamall?

Bæn dagsins

Megi ég vita að mjög margt í lífi okkar ræðst af trú. Okkur er fyrimunað að þekkja mörk tíma og rúms – eða að útskýra leyndarmál lífs og dauða. En þegar við sjáum verk guðs á sjálfum okkur og öðrum, sem hafa fundið nýtt líf fyrir tilstuðlan GA prógramsins, þá er það í okkar huga næg sönnun fyrir tilvist guðs.

Minnispunktur dagsins

Hjól lífsins er knúið áfram af trú.

23.mars

Hugleiðing dagsins

Í gegnum félagsskapinn í GA samtökunum höfum við lært að ekki einu sinni verstu hugsanlegu aðstæður, sem við gætum lent í, geta réttlætt það að fara aftur að stunda fjárhættuspil. Það er sama hversu slæmt útlitið virðist, það versnar bara ef við förum aftur að spila, þó ekki væri nema í stutta stund.

Er ég þakklátur fyrir væntumþykjuna og samhygðina í prógraminu?

Bæn dagsins

Megi ég halda því til streitu að enginn steinn sé svo þungur að hann geti dregið mig niður í hyldýpi fíknar minnar. Engin byrði, engin vonbrigði, ekkert sært stolt eða ástarsöknuður er það mikill að hann réttlæti afturhvarf til spilamennsku. Þegar ég el í brjósti mér hugsanir eins og “lífið er of erfitt”, eða að “enginn kemst heill í gegnum allt þetta” eða að “ég fell alltaf aftur”, þá ætti ég að hlýða ögn á tóninn í kvörtunum mínum og rifja upp að ég hef heyrt þennan tón áður – á meðan ég var enn að spila. Svona sjálfsvorkun er fyrsta skrefið á fallbraut. Megi guð gefa að ég sé vakandi gagnvart eigin umkvörtunartón.

Minnispunktur dagsins

Hlýða á eigin kvartanir.

24.mars

Hugleiðing dagsins

Það er sama hvort við höfum verið í GA samtökunum í 2 daga eða 20 ár, við þurfum öll að takast á við erfiðleika og vandamál daglegs lífs. Stundum óskum við þess að við gætum tekist á við öll okkar vandamál *akkúrat núna*, en svoleiðis ganga hlutirnir yfirleitt ekki fyrir sig. Ef við munum eftir frasanum “Einn dag í einu” þegar við finnum að við erum að fyllast hræðslu, þá kemur að því að við áttum okkur á því að besta leiðin til þess að takast á við hvað sem er er að velta hlutunum fyrir okkur. Við tökum eitt skref í einu, gerum okkar besta í hverju skrefi. Við segjum “Einn dag í einu” og við *gerum* það þannig – einn dag í einu.

Hef ég tileinkað mér kjörorð prógramsins, nú þegar ég er byrjaður að öðlast bata með hjálp prógramsins?

Bæn dagsins

Megi kjörorðin “Einn dag í einu” verða til þess að hægja á mér þegar ég vil koma of miklu í verk of hratt. Megi þessi einföldu orð duga til þess að ég stígi ekki eins fast á bensíngjöfina sem á það til að steypa mér í nýjar aðstæður án fyrirbyggju, draga úr þeim tíma sem ég eyði í að sækjast eftir veraldlegum hlutum. Megi ég hlusta á spakmælið sem segir að Róm hafi ekki verið reist á einum degi. Að sama skapi er mér ekki unnt að leysa öll mín vandamál á einu bretti.

Minnispunktur dagsins

Einn dag í einu.

25. mars

Hugleiðing dagsins

Ef forfallinn spilafíkill vill öðlast farsælt líf þá verður sá hinn sami að skipta út þeim mætti sem spilafíknin hafði yfir honum fyrir annarskonar mátt – helst jákvæðan, að minnsta kosti hlutlausan en alls ekki neikvæðan. Því segjum við við nýliðann sem er fullur efasemda; Ef þú getur ekki trúað á guð, finndu þá einhvern annan mátt sem er sterkari en fíknin og gefðu þessum mætti allt það vald og traust sem þú áður gafst fíkninni. Í GA getur hver og einn fundið sér sinn æðri mátt og notað undirstöðuatriði prógramsins og hópmeðferð fundanna sem hjálp við að endurbyggja líf sitt.

Ætla ég að leggja lykkju á leið mína til þess að hjálpa nýliðum?

Bæn dagsins

Megi máttur GA prógramsins vinna sitt kraftaverk, hvort heldur þeir trúa á sinn persónulega guð eða á alheimsmáttinn eða á GA deildina sína og eins fyrir þá sem skilgreina sinn eigin mátt, trúarlegan eður ei. Ef nýliðanum finnst of mikil áhersla á trúna í GA prógraminu, megi ég þá bjóða hann velkominn á hans eigin aldlegu forsendum. Megi ég átta mig á að við erum öll andlegar verur.

Minnispunktur dagsins

Skilgreinum okkar eigin æðri mátt.

26.mars

Hugleiðing dagsins

Ég geri mér grein fyrir því að það að vera virkur þýðir að ég reyni eftir bestu getu að lifa samkvæmt tólf sporum GA prógramsins. Það þýðir að ég reyni að vera heiðarlegur, fyrst gagnvart sjálfum mér og síðan gagnvart öðrum. Það þýðir að ég þarf að stunda sjálfsskoðun, sjá sjálfan mig og samband mitt við minn æðri mátt skýrar. Eftir því sem ég verð virkari gagnvart umhverfi mínu og gagnvart sjálfum mér, þeim mun meiri verður vöxtur minn í prógraminu.

Læt ég aðra um alla vinnuna á fundum? legg ég mitt af mörkum?

Bæn dagsins

Megi mér skiljast að það að “lúta handleiðslu æðri máttar” þýðir ekki að ég þurfi ekki að leggja mitt af mörkum gagnvart prógraminu. Það er mitt að vinna sporin, að læra eitthvað sem hugsanlega er nýjung fyrir mér – að vera heiðarlegur. Megi ég gera greinarmun á því að vera virkur á þann hátt að ég þurfi ekki að hugsa – með því að hlaða á mig verkum – og því að vera virkur á uppbyggjandi hátt – með verkum sem hjálpa mér að vaxa.

Minnispunktur dagsins

“Handleiðsla guðs” þýðir að fá leiðsögn hjá guði.

27.mars

Hugleiðing dagsins

Uppsöfnuð gremja er ekki einvörðungu tímaeyðsla heldu líka eyðsla á lífi sem hefði getað verið betur varið. Ef ég geymi með mér lista yfir kúgun og vanvirðu þá er ég einvörðungu að halda í þeim lífi. Í bók Lewis Carrol; “Trough the Looking Glass” segir konungurinn “Ég mun aldrei gleyma hryllingi þessa augnabliks”, “Þú munt samt sem áður gera það” segir drottningin og bætir svo við “svo fremi að þú punktir það ekki hjá þér.”

Á ég leynilega geymslu, þar sem ég varðveiti eyðileggingu fortíðar minnar?

Bæn dagsins

Guð forði mér frá því að varðveita eðju úr fortíðinni – gremju, pirring, óvild, kúgun, ranglæti, óréttlæti, niðurlægingu, særindi, lítilsvirðingu. Þetta mun naga mig og stela frá mér tíma við að enduupp hugsa hvað ég hefði getað sagt eða gert, allt þar til ég horfist í augu við hverja og eina af þessum minningum og geri mér fyrir þeim tilfinningum sem vakna með mér og sætti mig við þær eftir bestu getu – og gleymi síðan. Megi ég tæma geymsluna af gömlum misrétti.

Minnispunktur dagsins

Grafið og gleymt.

28.mars

Hugleiðing dagsins

Við verðum að hugsa vel um GA nýliðann. Við viljum að hann kynnist prógraminu eins og við höfum kynnst því, nú þegar hann er að feta sig eftir stígnum til trausts og lífs. Við þurfum sifellt að viðhalda andlegum styrk prógramsins og gagnsemi þess, með árvekni, umsjá og átaki – til þess að vera undir það búin að taka á móti nýliðum.

Ber ég virðingu fyrir 12 sporunum?

Bæn dagsins

Guð hjálpi mér að leggja mitt af mörkum til þess að gera deildina mína að líflínu fyrir þá sem enn þjást af völdum spilafíknar, með því að viðhalda 12 sporum prógramsins. Megi prógramið verða “heimkoma” fyrir þau okkar sem þjáumst af spilafíkn. Megum við finna sameiginlega lausn á þeim sameiginlegu vandamálum sem hljótast af þessum sjúkdómi.

Minnispunktur dagsins

Að leggja mitt af mörkum.

29.mars

Hugleiðing dagsins

Af hverju ánetjast fólk fjárhættuspilum? Dr. Robert Custer, frumkvöðull í meðhöndlun spilafíknar, hélt því fram að hvert og eitt okkar hafi fjórar grundvallarþarfir – ástúð, velþóknun, viðurkenningu og sjálfstraust. Ef þessum þörfum er ekki fullnægt þá finnst okkur við vera ófullkomin og lífið yfirþyrmandi. Að stunda fjárhættuspil getur – um stund – virst uppfylla þessar þarfir. En hver sem orsökina er, þá hefur félagsskapurinn í GA og prógramið sannað gildi sitt við að hjálpa þúsundum að yfirvinna spilafíknina.

Er ég þakklátur fyrir dómgreindina og félagsskapinn sem ég fæ í GA?

Bæn dagsins

Megi guð auka við skilning minn á sjúkdómnum – með því að hlusta á reynslusögur annarra GA félaga á fundum. Á slíkum fundum lærum við rétta merkingu þess að sigra – sigrast á fíkninni til þess að spila og öllum þeim neikvæðu áhrifum sem fjárhættuspil hafa á líf okkar. Megi guð halda áfram að sýna mér allt hið jákvæða sem fæst með því að vinna prógramið heiðarlega og af heilum hug.

Minnispunktur dagsins

Svörin felast í prógraminu.

30.mars

Hugleiðing dagsins

Fullkomin auðmýkt þýðir frelsi frá sjálfum mér, frelsi frá þeim kröfum sem skapgerðargallar mínir gera til mín. Auðmýkt merkir fúsleika til þess að komast að og framkvæma vilja guðs. Þó svo að ég geri ekki ráð fyrir að öðlast slíka sýn þá hjálpar það mér að hafa það í huga. Ég geri mér grein fyrir því að vegferð mín í átt til guðs er rétt hafin. Og eftir því sem sjálfbirgingsháttur minn dvínar, þá get ég jafnvel séð spaugilegu hliðarnar í fyrri drambsemi og sjálfselsku.

Tek ég sjálfan mig of hátíðlega?

Bæn dagsins

Megi stórbokkaháttur minn, sem er einkenni fíknar minnar, vera gerður að engu með því einfaldlega að bera saman máttleysi mitt við mátt guðs. Megi ég hugleiða merkingu æðri máttar í samanburði við eigin breyskleika. Megi það verða til þess að koma sjálfsáliti mínu niður í rétt hlutfall og hjálpa mér að losna við þær varnir sem ég hafði byggt upp með sýndarmennsku, gorgeri eða duldum hugmyndum um eigin mikillæti.

Minnispunktur dagsins

Auðmýkt er frelsi.

31.mars

Hugleiðing dagsins

Sjúkdómur minn er ólíkur flestum öðrum sjúkdómum að því leyti að afneitunin varðandi það að ég sé veikur er megineinkenni þess að ég sé veikur. Líkt og er um marga aðra ólæknandi sjúkdómar þá er afturför eitt af einkennum míns sjúkdóms. Í GA þá köllum við slíka afturför “fall.” Það eina sem ég veit með vissu er að ég einn get valdið því að ég falli.

Ætla ég að hafa það hugfast að ég hugsa áður en ég framkvæmi? Ætla ég að reyna að forðast neikvæðar hugsanir?

Bæn dagsins

Guð gefi mér matt til þess að forðast freistingar. Megi ábyrgðin á því að láta undan freistingum, að “falla”, verða á mínum herðum og einungis mínum. Megi ég gera mér grein fyrir því með *fyrirvara* ef ég er kominn á fallbraut; með því að kenna öðrum um, svíkjast um að taka ábyrgð á sjálfum mér, verða fórnarlamb að nýju. Þegar svo er komið að ég hef tekið upp þessa gömlu skapgerðarbresti mína þá er ég kominn langt á fallbrautinni.

Minnispunktur dagsins

Hver sem er getur fallið.

1.apríl

Hugleiðing dagsins

Við forðumst ákveðna staði ef við viljum ekki falla. Fyrir okkur spilafíklana þýðir það að forðast spilavítin, spilakassana, sjoppukassana og hvern þann stað þar sem fjárhættuspil er stundað. Ákveðnar tilfinningalegar aðstæður geta líka verið hættulegar fyrir mig, eins og að leyfa gremju að vaxa úr hömlu.

Tek ég grundvallaratriði GA prógramsins með mér hvert sem ég fer?

Bæn dagsins

Megi ég læra að ögra ekki sjálfum mér með því að koma við í spilasölunum eða með því að fylgjast með pókerspili. Slík ögrun getur verið hættuleg fyrir mig, sérstaklega ef ég er eggjaður áfram, ekki einvörðungu af eigin fíkn heldur líka af þeim sem enn eru fastir í viðjum fíknarinnar og hafa glatað allri ábyrgðarkennd.

Minnispunktur dagsins

Forðast staði sem skapa fallhættu.

2.apríl

Hugleiðing dagsins

Hvað veldur því að við föllum? Hvað kemur fyrir manneskju sem virðist skilja og lifa samkvæmt tólf sporunum en fer samt aftur að stunda fjárhættuspil? Hvað get ég gert til þess að koma í veg fyrir að þetta gerist hjá mér? Er eitthvað sameiginlegt með þeim sem falla, eitthvað eitt sem einkennir þá? Hvert og eitt okkar getur dregið sínar eigin ályktanir, en í GA prógraminu lærum við að ákveðið aðgerðarleysi nánast gulltryggir fall.

Hlusta ég af gaumgæfni þegar GA félagi, sem hefur fallið, er svo lánsamur að koma aftur á fund og segir frá reynslu sinni?

Bæn dagsins

Megi minn æðri máttur sýna mér ef ég er kominn á fallbraut. Megi ég læra af reynslu annarra að fall og fallbraut stafar oftast en ekki af því sem ég hef *ekki* gert frekar en af því hvað ég hef gert. Megi ég *halda áfram að koma aftur á fund*.

Minnispunktur dagsins

Halda áfram að koma aftur.

3.apríl

Hugleiðing dagsins

Nánast hver einasti GA félagi, sem hefur fallið og komið aftur, hefur sömu sögu að segja, “Ég hætti að stunda fundi” eða “Ég var orðinn leiður á að heyra sömu sögurnar aftur og aftur og að sjá sömu andlitin aftur og aftur” eða “Ég hafði svo mikið að gera að ég komst ekki á fund” eða “Mér fannst ég ekki vera að fá neitt út úr fundunum.” Í stuttu máli, viðkomandi hætti að sækja fundi. GA frasi hinn naglann á höfuðið; “Þeir sem hætta að stunda fundi eru ekki viðstaddir fundi þar sem sagt er frá því hvað kemur fyrir þá sem hætta að stunda fundi.”

Mæti ég á nægilega marga fundi?

Bæn dagsins

Guð hjálpi mér að halda mig við GA prógramið. Megi ég aldrei verða of þreyttur, of upptekinn, of ánægður með sjálfan mig, of fullur leiða til þess að mæta á fundi. Nánast undantekningarlaust hverfa framangreindar ástæður eins og döggr fyrir sólu, ef ég bara mæti á fund. Þreytan og lúinn vikur fyrir æðruleysi. Þreytan verður ekki eins yfiringileg. Sjálfsánægjan vikur fyrir árvekni. Og hvernig getur mér leiðst á stað þar sem ríkir slík gleði og bræðralag?

Minnispunktur dagsins

Mæta á fundi.

4.apríl

Hugleiðing dagsins

Þeir okkar sem falla eiga annað sameiginlegt, fyrir utan að hætta að stunda fundi, það er að þeir notfæra sér ekki verkfæri GA prógramsins – tólf sporin. Oftast nær segja menn; “Ég fór aldrei í sporin,” “Ég kláraði ekki fyrsta sporið,” “Ég vann sporin of hægt,” eða “Ég vann þau of hratt” eða “of snemma.” Kjarninn í því sem þeir eru að segja er að viðkomandi vissi af sporunum en auðnaðist ekki að lifa lífinu samkvæmt þeim.

Er ég að læra að verja sjálfan mig og hjálpa öðrum?

Bæn dagsins

Megi ég verða sá sem lifir samkvæmt sporunum en ekki bara sá sem hlustar. Megi mér auðnast að sjá þessi algengu atriði sem leiða til falls; of stoltur til þess að viðurkenna fyrsta sporið, of jarðbundinn til þess að finna fyrir nærveru æðri máttar, finnast yfirþyrmandi að stíga fjórða sporið – að gera óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil í lífi okkar, vera of hlédrægur til þess að viðurkenna yfirsjónir okkar fyrir annarri manneskju. Guð, hjálpaðu mér að vinna sporin.

Minnispunktur dagsins

Hafa gát á sporunum.

5.apríl

Hugleiðing dagsins

Við höfum tekið eftir því að það er annað sem félagar okkar, sem falla, eiga sameiginlegt og það er óánægja með daginn í dag. “Ég gleymdi því að lifa einn dag í einu,” eða “Ég fór að gera væntingar til framtíðarinnar,” eða “Ég byrjaði að skipuleggja *niðurstöður*, ekki bara skipuleggja.” Þeir virtust gleyma því að við höfum bara NÚÍÐ. Lífið hafði farið batnandi hjá þeim og eins og svo mörg okkar þá gleymdu þeir hversu slæmt það hafði verið áður. Þeir byrjuðu í staðinn að velta sér upp úr því hversu ófullnægjandi það væri miðað við hversu gott það gæti verið.

Ber ég daginn í dag saman við gærdaginn og átti ég mig á, í þeim samanburði, hversu gott ég hef það í dag?

Bæn dagsins

Ef dagurinn í dag dregur úr mér kjark, megi ég þá muna eftir kvíðanum og örvæntingunni sem gærdagurinn bar í skauti sér. Ef ég er óþolinmóður eftir morgundeginum, megi ég þá læra að meta daginn í dag og það hversu miklu betri hann er heldur en dagarnir þegar ég stundaði fjárhættuspil. Megi ég aldrei gleyma grundvallaratriðinu “Einn dag í einu.”

Minnispunktur dagsins

Geðveiki gærdagsins.

6.apríl

Hugleiðing dagsins

Havð segjum við við manneskju sem hefur fallið, eða sem kallar eftir hjálp? Við getum flutt boðskapinn, ef viðkomandi er tilbúin til þess að hlusta; við getum deilt með henni reynslu okkar, styrk og von. Trúlegast er þó mikilvægast að sýna viðkomandi væntumþykju, segja að við séum innilega glöð að hann eða hún hafi snúið aftur og að viðkomandi geti treyst á hjálp okkar í hvívetna. Og okkur verður að vera alvara.

Get ég enn “gengið í skóla” og lært af mistökum og mótbyr annarra?

Bæn dagsins

Megi ég ætíð hafa næga væntumþykju til þess að bjóða velkominn aftur þann sem hefur fallið. Megi ég hlusta auðmjúkur á hrakfarasögu þess sem hefur fallið. Því ef ekki væri fyrir minn æðri mátt þá gæti ég staðið í sömu sporum. Megi ég læra af mistökum annarra og biðja þess að þau verði ekki mín.

Minnispunktur dagsins

Bindindi er aldrei áhættulaust.

7.apríl

Hugleiðing dagsins

Andlegur og tilfinningalegur vöxtur okkar í GA prógráminu byggir meira á mistökum og bakslagi heldur en velgengni. Ef við höfum þetta í huga þá getur fall haft þau áhrif að stuðla að vexti, frekar en að draga úr honum. Í prógráminu er mótlætið besti kennarinn, nema í þeim tilvikum þar sem við neitum að hlýða á leiðsögn hans.

Tek ég leiðsögn?

Bæn dagsins

Megi ég bera virðingu fyrir öllum þáttum prógrámsins, með sínum endalausum möguleikum á andlegum og tilfinningalegum þroska, svo ég geti séð fall sem lærdóm en ekki “endi alls.” Megi fall eins félaga verða okkur öllum lærdómur en ekki bara þeim sem féll. Megi fallið styrkja sameiginlega einbeitingu okkar.

Minnispunktur dagsins

Ef þú hrasar, rístu þá upp aftur.

8.apríl

Hugleiðing dagsins

Oft á tíðum reyna nýliðar í GA að halda óþægilegum staðreyndum úr lífi sínu út af fyrir sig. Þeir kjósa auðveldu leiðina frekar en að stíga hið erfiða fimmta spor. Þeir sem kjósa að fara þessa leið falla nánast undantekningalaust. Þeir héldu ótrauðir áfram með hin sporin og skilja ekki hví þeir féllu. Líklegasta skýringin er sú að þeir kláruðu ekki að taka til í fortíðinni. Þeir unnu kannski 4. og 5. sporið með hangandi hendi og skildu eftir erfiðustu málin.

Hef ég viðurkennt fyrir sjálfum mér og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir mínar fólust?

Bæn dagsins

Megi ég tína allt til í mínu fari sem aflaga hefur farið, óheiðarleika og harðneskju, þegar ég geri upp fortíðina. Megi ég ekki halda neinu eftir því “nákvæmlega” þýðir einmitt það að telja upp allar yfirsjónir okkar. Við höfum komist í tæri við “ruslahaug” þar sem við getum losað okkur við fyrri yfirsjónir. Megi ég notfæra mér hann, eins og til er ætlast. Megi gallar fortíðar verða sá grundvöllur sem ég byggji framtíðina á.

Minnispunktur dagsins

Styrkur framtíðar getur byggst á göllum fortíðar.

9.apríl

Hugleiðing dagsins

Trúin er meira en hin stærsta gjöf; að deila henni með öðrum er okkar stærsta ábyrgð. Megum við í GA prógraminu stöðugt leyta þeirrar visku og vilja sem gerir okkur kleyft að standa undir því mikla trausti sem guð hefur sett á okkur.

Ef þú biður, hví að hafa áhyggjur? Ef þú hefur áhyggjur, hví að biðja?

Bæn dagsins

Guð er hið öflugasta virki, öldubrjótur sem aldrei brestur. Megum við lofsyngja frelsun okkar og verndun. Guð gefur okkur trúna að gjöf svo við megum deila henni með öðrum. Megi ég láta hana ganga til annarra á þann hátt sem mér er unnt og með þeim kærleik sem hún var gefin mér.

Minnispunktur dagsins

Guð mun ekki bregðast okkur.

10.apríl

Hugleiðing dagsins

Breyting er höfuðeinkenni þess að þroskast, frá gáleysislegri hegðun yfir í yfirvegund, frá oheiðarleika yfir í heiðarleika, frá átökum yfir í æðruleysi, frá barnalegu ósjálfstæði yfir í ábyrgðarkennd hins fullorðna – allt þetta og ótalmargt annað er birtingarmynd breytinga til batnaðar. Guð einn er óbreytanlegur; guð einn þekkir allan sannleikann.

Geri ég mér grein fyrir að sá vandi sem ég átti í stafaði af skorti á mætti? Hef ég fundið mátt sem ég get lifað með – mátt sem er æðri mér sjálfum?

Bæn dagsins

Ég bið að GA prógramið verði, fyrir mig, uppkastið að breytingum – breytingum á mér. Dagar umskiptanna, frá spilafíkn yfir í bindindi, frá hjálpleysi yfir í kraft fyrir tilstuðlan guðs, geta verið grýttir. Megi guð lægja eirðarleysi mitt. Guð einn er heill og fullkominn og fyrirsjáanlegur.

Minnispunktur dagsins

Ég get lagt traust mitt á minn æðri mátt.

11.apríl

Hugleiðing dagsins

Ég byrjaði; ég byrjaði að; ég byrjaði að trúa. GA hefur kennt mér að innra með hverjum og einum leynist grundvöllur hugmyndarinnar um guð. Þessi hugmynd getur verið skekkt af hátíðarbrag, óhamingju eða tilbeiðslu annarra hluta, en hún er samt til staðar. Því trú á mátt sem er okkur æðri og skýr vitnisburður um tilvist þessa máttar, í lífi margra, er jafngamalt mannskepnunni sjálfri.

Hversu vel gengur mér að deila því sem ég hef öðlast?

Bæn dagsins

Ég bið að ég megi halda áfram að leita að – og finna – hið guðlega sem býr innra með mér sem og hverri einustu manneskju, sama hversu óljóst það kann að vera. Megi ég gera mér grein fyrir að vitundin um æðri mátt hefur fylgt mannskepnunni allt frá því hún öðlaðist hæfileikann til þess að hugsa rökrétt, óháð því hvaða nafn þessum mætti var gefið. Megi mín eigin trú á æðri mátt öðlast aukinn styrk af reynslu alls mannkyns – sem og af þeim kraftaverkum sem ég hef upplifað.

Minnispunktur dagsins

Guð býr innra með okkur öllum.

12.apríl

Hugleiðing dagsins

Ef við leggjum okkur fram um að skilja í stað þess að vera skilin, þá mun okkur ganga betur við að sannfæra nýliða um að við höfum enga löngun til þess að sannfæra einn eða neinn varðandi það hvernig eigi að öðlast trú. Við erum öll, óháð kynþætti, litarþætti, kyni, trú eða þjóðerni, börn Skaparans. Skapara sem við getum myndað tengsl við, tengsl sem byggja á einföldum og auðskiljanlegum skilmálum – jafnskjótt og við öðlumst vilja og heiðarleika til þess að reyna að mynda þau.

Þekki ég muninn á samúð og hluttekningu? Get ég sett mig í spor nýliðans?

Bæn dagsins

Megi ég reyna að elska allt mannkyn sem börn guðs. Megi ég virða þær mismunandi leiðir sem þau fara þegar þau finna og tilbiðja guð. Megi ég aldrei verða svo ósveigjanlegur að ég geri lítið úr trú annarra eða svo tillitslaus að nota félagsskapinn sem prédikunarstól til þess að básúna mínar trúarskoðanir sem hinar einu sönnu. Ég get bara vitað hvað virkar fyrir mig.

Minnispunktur dagsins

Við erum öll börn guðs.

13.apríl

Hugleiðing dagsins

Margir spilafíklar eru haldnir þeirri ranghugmynd að ef þeir leggi lag sitt við GA – hvort sem það er með því að mæta á fund eða ræða við GA félagi – þá verði þeim þröngvað til þess að játast trú á einn eða annan hátt. Þeir átta sig ekki á að trú er ekki afdráttarlaus skylda ef þú vilt gerast GA félagi; að hægt sé að öðlast frelsi frá spilafíkn með bara smá votti af trú; og að hugmynd okkar um æðri mátt – eins og við skiljum hann – veitir hverjum og einum nær óþrjótandi möguleika á vali á æðri mætti og skilgreiningu hans.

Öðlast ég styrk með því að deila reynslu minni með nýliðum?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei hræða nýliða og þá sem eru að íhuga að gerast félagar í GA, með því að troða upp á þá mínum hugmyndum um æðri mátt. Megi hver og einn finna sinn eigin æðri mátt. Megi allir finna innra með sér einhverja tengingu við einhvern æðri mátt eða veru, hvers máttur er sterkari þeirra eigin. Megi ég vaxa, bæði andlega og að umburðarlyndi, á hverjum degi.

Minnispunktur dagsins

Ég ætla að afreka, ekki að prédika.

14.apríl

Hugleiðing dagsins

Hver sá sem hefur gerst félagi í GA og ætlar sér að stunda fundi, hefur í raun – kannski án þess að gera sér grein fyrir því – byrjað á þriðja sporinu. Er það ekki svo að í öllu er lítur að fjárhættuspilum hafi viðkomandi ákveðið að láta vilja sinn og líf lúta handleiðslu GA prógramsins? Vilji til þess að gefa eftir eigin vilja og hugmyndir varðandi fíknina – og þiggja handleiðslu prógramsins. Ef þetta er ekki að láta vilja sinn og líf í hendur nýfundinnar forsjár – hvað er það þá?

Hef ég upplífað andlega vakningu eftir að hafa unnið sporin?

Bæn dagsins

Megi ég öðlast líf sem inniheldur guð. Ég þakka guði fyrir þá andlegu vakningu sem é hef öðlast, eftir að ég fól honum líf mitt. Megi orðin “andleg vakning” verða öðrum vísbending um það að það er gnótt af andlegum kröftum innra með hverjum og einum, sem bíða þess eins að verða uppgötvaðir.

Minnispunktur dagsins

Ég ætla að reyna að gera guð að miðju lífs míns.

15.apríl

Hugleiðing dagsins

Þeir eru fáir virku spilafíklarnir sem eru sér meðvitaðir um hversu örökrænir þeir eru, eða sem gera sér grein fyrir því og geta horfst í augu við það. Í einni orðabók er andlegt heilbrigði skilgreint sem “heilsteypur hugur.” Enginn virkur spilafíkill, sem greinir eyðileggjandi hegðan sína á rökrænana hátt, getur með sannni sagst hafa heilsteyptan hug.

Er ég farinn að trúa því, eins og annað sporið mælir með, að máttur, sem er mér æðri, geti komið mér til að hugsa og lifa eðlilega á ný?

Bæn dagsins

Megi ég gera mér grein fyrir að hegðun mín sem virks spilafíkils var hæglega hægt að lýsa sem “afbrigðilegri” og “vitskertri.” Það er nánast útilokað fyrir virkan spilafíkil að viðurkenna að hegðun hans sé “vitskert.” Ég bið að mér megi halda áfram að hrylla við vitskertri og andlausri hegðun minni þegar ég var virkur. Megi aðrir eins og ég gera sér grein fyrir fíkn sinni og finna hjálp í GA og öðlast trú á að æðri máttur geti komið þeim til þess að hugsa og lifa eðlilega á ný.

Minnispunktur dagsins

Hann lagfærði anda minn.

16.apríl

Hugleiðing dagsins

Eitt máltæki segir; “hugurinn getur vegið raunveruleikann.” Þegar ég horfi tilbaka til geðveikinnar sem ríkti þegar ég var að spila, þá átta ég mig á merkingu þessa máltækis. Ein af mikilvægu aukaverkunum prógramsins er aukin skynjun á heiminum í kringum mig, sem gerir mér kleyft að sjá og njóta raunveruleikans. Þetta hjálpar mér við að forðast að gera of mikið úr þeim vandamálum sem ég tekst á við, nokkuð sem mér hætti til að gera og valda sjálfum mér þar með hugarangri.

Er ég að öðlast þá skynjun á raunveruleikann, sem er grundvallaratriði til þess að öðlast hugarró?

Bæn dagsins

Megi ég endurlífkast við að upplífa á ný raunveruleikann og fyllast eftirvæntingu við að skynja þær dásemdir og þau tækifæri sem lífið hefur upp á að bjóða. Ég er farinn að sjá hluti og andlit taka á sig mynd og liti verða sterkari, eftir því sem ég losna undan því kæruleysis hugarfari sem einkenndi mig. Megi ég njóta þessarar nýfundnu birtu.

Minnispunktur dagsins

Skynjum raunveruleikann.

17.apríl

Hugleiðing dagsins

Í GA prógráminu lærir mér að vera á varðbergi gagnvart óþolinmæði, sjálfsvorkun og gremju yfir hegðun og orðum annarra. Þó svo að ég megi aldrei gleyma því hvernig lífið var, þá má ég ekki leyfa mér að velta mér upp úr því liðna, einvörðungu til þess að upplífa sjúklega sjálfsvorkun. Ég veit að mér fer smám saman fram, dag eftir dag, nú þegar ég er farinn að þekkja hættumerkin.

Nota ég æðruleysisbænina, þegar kreppa eða vandmál koma upp?

Bæn dagsins

Ég bið að mega sjá fortíðina í réttu samhengi. Megi ég forðast að “toppa” frásagnir annarra GA félaga með uppblásnum sögum úr minni fortíð. Megi ég forðast að nota fortíðina til þess að skrásetja sjálfsvorkun mína eða til þess að drekkja sjálfum mér í sektarkennd. Megi minningar mínar úr fortíðinni nýtast mér sem varðmenn, sem vernda mig fyrir óheilbrigðum hugsunum eða hættulegum aðstæðum.

Minnispunktur dagsins

Ég get ekki breytt fortíðinni.

18.apríl

Hugleiðing dagsins

GA felagar vita hversu vonlaust það er að ætla sér að hætta fjárhættu spili með því að beita viljstyrk. Við vitum líka að það þarf mikinn fúsleika til þess að tileinka sér 12 sporin, til þess að geta farið að lifa og hugsa eðlilega á ný. Það er sama hversu langt við vorum leidd í spilafíkninni, það er alltaf jafnmikill léttir þegar við uppgötum að við eigum val. Við getum til dæmis; viðurkennt að við höfum misst stjórn á lífi okkar; að æðri máttur sé okkur nauðsynlegur, jafnvel þó hann sé skilgreindur sem deildin okkar.

Hef ég valið að reyna að eignast líf sem markast af auðmýkt og heiðarleika, af óeigingjörnu starfi fyrir félga og guð, eins og ég skilgreini hann?

Bæn dagsins

Guð hjálpi mér að sjá muninn á “viljstyrk” (sem hefur áður brugðist mér) og “fúsleika” til þess að leita mér hjálpar við spilafín, í gegnum guð og aðra sem eru einnig í bata. Megi ég gera mér grein fyrir að ég á valmöguleika alveg eins og þjáningarbræður mínir eiga val. Megi ég velja þess háttar líf sem guð vill að ég lifi.

Minnispunktur dagsins

Fúsleiki, frekar en viljstyrkur, er lykillinn að bata.

19.apríl

Hugleiðing dagsins

Eftir því sem við höldum áfram að velja – að taka þessar brýnu ákvarðanir – og stefnum þar með æ hærra, þeim mun skýrari verðu raunveruleikinn og fíknin og löngunin hverfur. Okkur lærist, eins og Plutarch orðaði það, að “Lífið verður ekki þægilegt og hamingjusamt vegna utanaðkomandi hluta. Einstaklingurinn dregur fram hjá sjálfum sér, eins og úr uppsprettu, ánægju og gleði.”

Er ég að byrja að læra að ferðast á “fyrsta farrými” innra með sjálfum mér?

Bæn dagsins

Náð guðs hefur kennt mér að verða hamingjusamur á ný. Megi viska guðs kenna mér að uppspretta þeirrar hamingju er innra með sjálfum mér, í nýjum gildum, nýfundinni virðingu fyrir sjálfum mér, með nýjum og opnum tjáskiptum við minn æðri mátt.

Minnispunktur dagsins

Hamingja kemur að innan.

20.apríl

Hugleiðing dagsins

Anais Nin skrifaði; “Ef einstaklingur upplifir það að sjá einvörðungu risa, þá þýðir það að viðkomandi er enn að horfa á heiminn með barnsaugum.” Næstu 24 stundirnar ætla ég að neita mér um að íþyngja sjálfum mér með hugsunum um risa og skrímsli – með hugsunum um hluti úr fortíðinni. Ég ætla ekki að hafa áhyggjur af morgundeginum, fyrr en að hann verður dagurinn í dag. Þeim mun betur sem ég nýti daginn í dag, þeim mun líklegra er að morgundagurinn verði bjartur.

Hef ég rétt einhverjum hjálparhönd í dag?

Bæn dagsins

Guð gefi að ég þroskist. Megi risar og skrímsli ímyndunar minnar – þessar birtingarmyndir barnalegrar ímyndunar – hverfa fyrir fullt og allt. Megi ég hreinsa út drýslana og gera mér grein fyrir að þessar skálduðu ófreskjur eru afbökun ótta míns. Megi þeir hverfa ásamt ótta mínum, í birtu nýfundins æðruleysis.

Minnispunktur dagsins

Ég ætla að láta af barnalegum ótta.

21.apríl

Hugleiðing dagsins

Get ég verið heilshugar þakklátur fyrir daginn í dag? Ef svarið er já, þá er ég að opna dyr að síauknum gæðum. En hvað ef ég get ekki verið þakklátur fyrir erfiðleikana sem ég hef upplifað – hina svokölluðuð erfiðu tíma? Hvað þá? Ég get byrjað þá því að vera þakklátur fyrir góðu stundirnar sem ég man eftir og allt það jákvæða. Þegar ég hef rifjað upp góðu stundirnar, þá get ég kannski horft til baka og séð erfiðleikana sem nauðsynlegan hluta af lífi mínu; kannski get ég séð blessun og lán sem mér var áður hulið.

Er ég þakklátur fyrir allt í lífinu, bæði þegar vel gengur og þegar á brattann er að sækja?

Bæn dagsins

Megi ég vera þakklátur fyrir allt sem hefur gerst í mínu lífi, bæði gott og slæmt. Hið slæma hjálpar til við að skilgreina hið góða. Sorgin skerpir gleðina. Auðmýkt dregur fram andlega göfgi. Án veikinda kynnum við ekki að njóta góðrar heilsu. Án einmannaleika væri ástin, bæði mennsk og guðleg, ekki hin æðsta gjöf. Ég er guði þakklátur fyrir þær andstæður sem hafa gert mér kleift að kynnast guði betur.

Minnispunktur dagsins

Ég er þakklátur fyrir allt í lífinu.

22.apríl

Hugleiðing dagsins

Megi augu mín opnast æ betur eftir því sem fundum mínum hjá GA fjölgar. Vandamál mín eru smávægileg í samanburði við vanda annarra GA félaga, samt takast þeir á við vandann af hugrekki og sjálfstrausti. Aðrir eru í svipuðum aðstæðum og ég og takast á við sín vandamál af þolgæði. Með því að sækja fundi þá uppgötva ég margar ástæður til þess að vera þakklátur. Byrðar mínar eru byrjaðar að léttast.

Vænti ég auðveldra lausna við vandamálum mínum? Eða sækist ég eftir leiðsögn?

Bæn dagsins

Ég bið þess að ég muni fylgja GA prógraminu í gegnum lífið. Markmið þess eru mín markmið. GA félagarnir eru sannir vinir mínir. megi mér auðnast að rétta öðrum hjálparhönd og kenna þeim það sem ég hef lært. Megi bati minn og viðsnúningur lífs míns til hins betra verða öðrum hvatning, á sama hátt og ég fékk hvatningu frá öðrum.

Minnispunktur dagsins

Megi ég vera þakklátur.

23.apríl

Hugleiðing dagsins

Við getum alltaf fundið eitthvað sem við getum glaðst yfir og verið þakklát fyrir, sama hversu mikið okkur finnst við skorta eitthvað eða hversu vandamálið virðist stórt. Guð þarf ekki á þakklæti að halda, það erum við sem þurfum að vera þakklát. Þakklæti opnar okkur nýjar dyr að góum hlutum í lífi okkar. Þakklæti endurnýjar hjartalag okkar og andlegt líf.

Er ég vakandi fyrir hversu lánsamur ég er og man ég eftir að vera þakklátur fyrir það?

Bæn dagsins

Megi guð fylla hug minn þakklæti. Þegar ég tjái þakklæti mitt til guðs eða annarrar manneskju, sama hversu hönduglega mér ferst það úr hendi, þá er ég ekki einvörðungu að tjá guði eða viðkomandi manneskju þakklæti mitt, heldur er ég um leið að gefa sjálfum mér mestu verðlaunin – þakklátt hjarta. Megi ég hvorugu gleyma “að þakka fyrir”, sem beinist að einhverjum ördum, né því “að vera þakklátur”, sem uppfyllir mínar eigin þarfir.

Minnispunktur dagsins

Að þakka fyrir og vera þakklátur.

24.apríl

Hugleiðing dagsins

Okkur lærist í GA prógráminu að ekkert veitir meiri ánægju og gleði heldur en vel unnið tólfta spor. Að sjá augu manneskju fyllast furðu þegar þau hverfa frá myrkinu yfir í ljósið, þegar þau sjá líf sitt fyllast tilgangi og fá merkingu, og umfram allt að sjá þau fá andlega uppvakningu þegar þau uppgötva ástsælan guð í lífi sínu. Þetta er innihald þess sem við fáum þegar við berum boðskap prógrámsins áfram.

Er mér að lærast, í gegnum tólfta sporið, að þakklæti á að berast áfram, ekki aftur á bak?

Bæn dagsins

Megi tólfta spors vinna mín vera eins heilshugar. eins sannfærandi og eins uppbyggileg eins og tólfta spors vinna annarra hefur verið fyrir mig. Megi ég gera mér grein fyrir að máttur prógrámsins og virkni þess felst í að “láta það ganga.” Þegar ég hjálpa öðrum að halda bindindi sitt þá er ég um leið að styrkja mitt eigið bindindi. Ég bið guð í auðmýkt um leiðsögn fyrir hvert tólfta spor.

Minnispunktur dagsins

Að láta það ganga.

25.apríl

Hugleiðing dagsins

Ég geri mér ekki fylliega grein fyrir hversu margt ég geti verið þakklátur fyrir. Það gerist allt of oft að ég gleymi öllu því í lífinu sem ég geti notið og kunnað að meta. Það er kannski vegna þess að ég er of upptekinn við að velta mér upp úr trega. Ég leyfi huganum að fyllast af gremju; sem eykst bara eftir því sem ég dvel við hana. Í stað þess að gefi mig guði og góðsemi hans á vald, þá leyfi ég mér að stjórna af neikvæðum hugsunum, hugsunum sem hugur minn virðist leyta til uns ég beini þeim inn á bjartari brautir.

Reyni ég að rækta jákvætt viðhorf?

Bæn dagsins

Megi guð leiða mig frá uppsöfnuðum neikvæðum hugsunum, sem afvegaleiða mig frá batanum. Megi ég losna við grey-ég ávanann sem snérist um að rifja í sífellu upp það slæma og búast bara við hinu versta. Megi ég beina hugsunum mínum að nýjum aðstæðum, nýju umhverfi. Megi ég leyfa mér að sjá fyrir mér dýrð guðs.

Minnispunktur dagsins

Viðhalda viðhorfi þakklætis.

26.apríl

Hugleiðing dagsins

Ég varð forviða á allri glaðværdinni, þegar ég kom fyrst í GA. Í dag geri ég mér grein fyrir að gáski og léttlyndi gera gagn. Ókunnugir verða stundum hvumsa yfir því þegar við hlæjum að ömurlegri – jafnvel raunalegri – lífsreynslu. En hví skyldum við ekki hlæja? Okkur hefur verið sýnd leiðin til bata, sem og hvernig við getum hjálpað öðrum. Hvað annað gæti gefið okkur tilefni til þess að gleðjast, ef ekki þetta?

Er ég byrjaður að öðlast aftur kímigáfu?

Bæn dagsins

Megi guð færa mér aftur skopskyn mitt. Megi ég kunna að meta heiðarlegan hlátur, sem er samhljómur fögnuðar okkar yfir bindindinu. Megi ég hlæja sem oftast, ekki þessum sjálfselsku hlátri sem hæðir breyskleika annarra, ekki háðskum hlátri sjálfsniðurlægingar, heldur heilnæmum hlátri sem byggir á yfirsýn yfir aðstæður. Megi ég aldrei líta á slíkan hlátur með virðingarlausan. Ég hef aftur á móti lært að það er ekki virðingarvert að taka sjálfan sig of alvarlega.

Minnispunktur dagsins

Skopskyn er merki um heilbrigði.

27.apríl

Hugleiðing dagsins

Er ég alveg viss um að ég sé að gera allt sem í minni valdi er til þess að gera þetta nýja líf farsælt? Er ég að nota hæfileika mína og færni á farsælan hátt? Ber ég kennsl á og er þakklátur fyrir það sem ég get verið þakklátur fyrir? GA prógramið og tólf spörin hafa kennt mér að ég hef ótakmarkaðan innri styrk. Þeim mun meira sem ég nýti hann þeim mun meiri verður hann – uns hann skyggir á og strokar út þær erfiðu og sársaukafulu tilfinningar sem heltaka hug minn nú.

Er ég jafn viðkvæmur í dag og þegar ég kom first í GA?

Bæn dagsins

Megi ég virkja allan minn innri styrk á allan hugsanlega hátt. Megi ég byrja að sjá umhverfi mitt, fólk, tækifæri og undursamleg urræði allt um kring. Megi stygglyndi mitt og hörundsæri hverfa eftir því sem ég byrja að brjótast úr skel einangrunar og fer að skilja sjálfan mig betur í samhengi við umhverfi mitt. Megi ég losna undan fórnarlambshlutverkinu og byrja að sjá heiminn sem þá gnægtarkistu tækifæra sem hann er.

Minnispunktur dagsins

Innri styrk mínum eru engin takmörk sett.

28.apríl

Hugleiðing dagsins

Ég hef einsett mér að veita jafnvel hversdagslegustu hlutum athygli í dag. Ef mér lærist að sjá hlutina í nýju ljósi þá mun mun ég hugsanlega sjá að ég hef margt til þess að vera þakklátur fyrir og gleðjast yfir. Þegar ég finn að neikvæðar hugsanir eru að yfirtaka hugann þá ætla ég að snúa við þeim baki – og grípa til þess hálmstrás sem felst í því að deila með öðrum í prógraminu.

Legg ég mitt af mörkum sem mikilvægur hlekkur í alheimskeðju GA?

Bæn dagsins

Ég bið þess að guð opni augu mín fyrir minnstu undrum hversdagsins, að ég geti veitt athygli og litið á sem blessun hlutum eins og því að líða bara vel, að geta hugsað skýrt. Jafnvel þegar ég tek einfalda ákvörðun eins og hvort ég eigi að eyða frítíma mínum í íþróttir, fara á tónleika eða hitta GA félagi, megi ég þá minnast þess að valdið til þess að velja kemur frá guði.

Minnispunktur dagsins

Ég nýt þeirrar blessunar að hafa frelsi til þess að velja.

29.apríl

Hugleiðing dagsins

Ég finn að eftir því sem ég vex í GA prógraminu – með því að deila reynslu minni, hlusta á aðra og taka meiri og meiri þátt í starfinu – þeim mun auðveldara er fyrir mig að lifa í NÚINU. Orðaforðinn er jafnvel að breytast. Önnur hver setning er ekki lengur full af frösom eins og “hefði getað,” “hefði átt að,” “myndi hafa” eða “gæti hafa.”

Það sem gerðist er búið og gjört og það sem mun gerast mun gerast. Það eina sem skiptir raunverulegu máli er núíð. Er ég að ná að öðlast raunverulega ánægju, æðruleysi og frið í prógraminu?

Bæn dagsins

Að ég muni geta safnað saman öllum dreifðum minningum úr fortíðinni og hinum mikilfenglegu áætlunum og upplásna ótta mínum við framtíðina og komið þeim í rétt hlutfall við daginn í dag. Einungis með því að lifa í NÚINU mun mér takast að halda jafnvægi, án þess að hallast aftur á bak í átt að fortíðinni eða beygja mig fram á við í átt að framtíðinni. Megi ég hætta að reyna að ná utan um fyrirferðarmikið æviskeið mitt og dragnast með það hvert sem leið mín liggur.

Minnispunktur dagsins

Gefa deginum í dag sitt rými.

30.apríl

Hugleiðing dagsins

Okkur er kennt að “trú án trúariðkunar er hjómið eitt.” Þetta á vel við um okkur spilafíklana. Því ef okkur tekst ekki að bæta eða auka hina andlegu hlið okkar, með vinnu og fórn fyrir aðra, þá munum við ekki þrauka þá erfiðleika og þær lögðir sem framtíðin ber óhjákvæmilega í skauti sér. Ef við stundum ekki GA prógramið þá munum við á endanum byrja aftur að stunda fjárhættuspil; og ef við byrjum aftur að spila þá mun það að öllum líkindum leiða okkur til dauða. Þá mun trú okkar svo sannarlega verða hjómið eitt.

Trúi ég því, fyrir tilstilli trúar minnar, að ég geti – á minn einstaka hátt – verið gagnlegur þeim sem enn þjást af sjúkdómnum?

Bæn dagsins

Megi trú mín á minn Æðri Mátt og á áhrif GA samtakanna margfaldast innra með mér þegar ég kem boðskapnum áfram til þeirra sem eru að losa sig við spilafíknina. Megi ég vera þess fullviss að það að hjálpa öðrum sé ekki einvörðungu það að endurgjalda greiðann, heldur sé það eina leiðin sem ég þekki til þess að auka við andlegan þroska minn og bindindi.

Minnispunktur dagsins

Trú mín mun vaxa eftir því sem ég gef meira af henni.

1.maí

Hugleiðing dagsins

Það getur verið hjálplegt – fyrir þau okkar sem höfum glatað trúnni eða höfum kannski aldrei haft neina – einfaldlega að setta okkur við, án fyrirvara og skilyrða, að til sé Æðri Máttur. Til að byrja með er ekki nauðsynlegt að hafa trú; við þurfum ekki að vera fullviss. Ef við byrjum á að setta okkur við, þá munum við smám saman finna að það er til eitthvað jákvætt afl, sem hefur ætíð verið til staðar, reiðubúið til þess að rétta okkur hjálparhönd.

Hef ég hleypt trúnni inn í líf mitt?

Bæn dagsins

Megi ég losa mig við þörfina á því að fá svör við hinum fjölmörgu “af hverju” og “hvers vegna” spurningum sem ég hef í sambandi við traust mitt á Æðri Mætti. Megi ég ekki reyna að draga fram vitsmunalegu hliðina á trúnni, því eðli hennar útilokar alla greiningu. Megi ég gera mér grein fyrir að hugarleikir voru eitt einkenna sjúkdómsins, þar sem ég – á lævísan hátt, að mér fannst – spann saman málsbætur við afsökun við réttlætingu. Megi mér lærast að setta mig við og þá mun trúin fylgja í kjölfarið.

Minnispunktur dagsins

Á eftir sátt kemur trú og traust.

2.maí

Hugleiðing dagsins

Þegar ég var enn að spila, þá var ég þess fullviss að greind mín, ásamt viljastyrk, væri nægjanlegt til þess að hafa stjórn á hinu innra lífi mínu og tryggja mér farsæld í veröldinni. Þessi hugrakka og tilkomumikla heimspeki, þar sem ég lék guð, hljómaði vel en hún átti eftir að standast hina endanlegu þraut; hversu vel virkaði hún í raun? Ég þurfti ekki annað en að líta einu sinni í spegil til þess að fá svar við þeirri spurningu.

Er ég byrjaður að biðja guð, á hverjum degi, um styrk?

Bæn dagsins

Megi ég hætta að treysta á gömlu hjálpartækin, mína “yfirburða greind”, og hinn “mikla viljastyrk” til þess að stjórna eigin lífi. Ég trúði því að með þessa yfirburða hæfileika þá væru mér allir vegir færir. Megi ég ekki gleyma því, nú þegar sjálfs-mynd mín er að skýrast, að einungis með uppgjöf fyrir Æðri Mætti mun mér veitast sá kraftur sem ég þarfnast til þess að verða heill á ný.

Minnispunktur dagsins

Vera á varðbergi fyrir sjálfs-upphafningu.

3.maí

Hugleiðing dagsins

Søren Kierkegaard skrifaði “Að standa á einum fæti og sanna tilveru guðs er mjög frábrugðið því að falla á hnén og færa honum þakkir.” Í dag er það fullvissa mín um Æðri Mátt, sem er að verki í mér, sem kallar fram og virkjar hæfileika minn til þess að gera lífið að gleðilegri og ánægjulegri tilveru. Ég myndi ekki öðlast slíkt með því að treysta einvörðungu á sjálfan mig og mínar takmörkuðu hugmyndir.

Færi ég guði þakkir á hverjum degi?

Bæn dagsins

Megi það aldrei hverfa mér úr minni að það er trú mín á Æðri Mátt sem leysir orkuna, sem býr innra með mér, úr læðingi. Í hvert sinn sem trú mín dofna þá dofna þessi orka. Ég bið þess að trú mín verði óskert, svo þessi orka – sem guð hefur fært mér og sem endurnýjast af trú minni á hana – megi ætíð vera til reiðu fyrir mig, sem uppspretta styrkleika míns.

Minnispunktur dagsins

Trú og traust endurnýjar þann kraft sem er guðs gjöf.

4.maí

Hugleiðing dagsins

Margir biðja til guðs eins og þeir séu að tala við ófúsan Æðri Mátt, í stað þess að tileinka sér velvilja kærleiksríks Æðri Máttar. Á seinni stigum spilafíknarinnar hverfur viljinn til þess að veita viðnám. Þrátt fyrir það þá gerist það, þegar við viðurkennum vanmátt okkar gagnvart sjúkdómnum og gerumst fús til þess að fylgja undirstöðuatriðum GA prógramsins, að þráhyggjan hverfur og við öðlumst nýja tilveru – frelsi fyrir tilstilli guðs, eins og skilningur okkar er á honum.

Er bati minn í prógraminu farinn að fullvissa mig um að guð einn geti losað mig við þráhyggjuna?

Bæn dagsins

Megi ég ekki biðja til guðs eins og krakki sem er að kvarta við strangan föður, eins og að “bæn” þýði ætíð það sama og að “sárbæna”, yfirleitt þegar aðstæður eru sem verstar. Megi ég þess í stað biðja af fúsleika til þess að nálgast guð, á sama hátt og hann er ætíð reiðubúinn til þess að nálgast mig. Megi ég sjá minn Æðri Mátt sem viljugan guð.

Minnispunktur dagsins

Guð er viljugur.

5.maí

Hugleiðing dagsins

Ég gerði mér grein fyrir að ég yrði að öðlast nýtt upphaf og að það upphaf yrði að vera hér og nú. Ég gæti ekki byrjað á neinum öðrum stað. Ég varð að sleppa tökum á fortíðinni og gleyma framtíðinni. Á meðan ég héldi um fortíðina með annarri hendi og teygði mig í átt til framtíðar með hinni þá væri mér ómögulegt að höndla daginn í dag. Ég varð því að byrja hér, núna.

Er ég að vinna í ellefta sporinu, biðjandi einungis um skilning á því sem er mér fyrir bestu og mátt til að framkvæma það?

Bæn dagsins

Megi ég ekki hafa áhyggjur af því hvernig ég geti komið orðum að þörfum mínum og löngunum í bænum mínum til guðs. Megi ég hætta að gera mér grillur um hvaða tungumál ég nota í bænum mínum, því guð þarf ekki tungumál; samskipti við guð eru ofar töluðu orði. Megi ellefta sporið leiðbeina mér í bænum mínum á öllum stundum.

Minnispunktur dagsins

Verði guðs vilji.

6.maí

Hugleiðing dagsins

Örvænting hrjáir mörg okkar í GA samtökunum. Við gerum okkur ekki grein fyrir því að örvænting orsakast af skorti á trú og trausti. Ef við erum viljug til þess að leita til guðs, þegar við þörfumst hjálpar, þá munum við ekki örvænta. Þegar okkur finnst við eiga við erfiðleika að etja og sjáum ekki leiðina út úr vandræðunum, þá stafar það einvörðungu af því að við höldum að við ein getum leyst vandann. GA prógramið kennir okkur að sleppa tökum á þeim vanda, sem okkur finnst vera óyffirstíganlegur, og leyfa guði í staðinn að takast á við hann.

Þegar ég á meðvitaðan hátt læt minn vilja lúta viðja guðs, sé ég þá trúna að verki í lífi mínu?

Bæn dagsins

Megi ég, sem manneskja í bata, vera frjáls undan örvæntingu og hugarangri, þessum óhjákvæmilegu fylgifiskum þess að finnast maður vera hjálparlaus. Megi ég vita að ég mun ætíð njóta hjálpar frá guði, að ég sé aldrei hjálparlaus þegar guð er með mér. Ef ég hef trú þá þarf ég aldrei að vera “hjalparlaus og vonlaus.”

Minnispunktur dagsins

Örvænting er skortur á trú.

7.maí

Hugleiðing dagsins

Ef ég trúi því að það sé vonlaust að vænta umbóta í lífi mínu, þá er ég að efast um mátt guðs. Ef ég trúi því að ég hafi ástæðu til þess að örvænta, þá er ég að viðurkenna persónulegan ósigur, því ég hef mátt til þess að breyta sjálfum mér; ekkert getur komið í veg fyrir það nema mín eigin andstaða. Í GA samtökunum get ég lært að notfæra mér hið gífurlega, óþrjótandi afl sem felst í guði – ef ég er viljugur til þess að vera stöðugt meðvitaður um nálægð guðs.

Ímynda ég mér enn að yndi mitt af lífinu sé háð því hvað aðrir muni gera eða ekki gera?

Bæn dagsins

Megi ég gefa líf mitt á vald vilja guðs en ekki duttlungum og ónærgætni annarra. Þegar hamingja mín var algjörlega háð því hvað aðrir gerðu og hugsuðu og fundu, þá var líf mitt í raun ekkert annað en spegill á líf annarra. Megi ég vera í nálægð guðs varðandi alla hluti. Ég met sjlafan mig mikils því guð metur mig mikils. Megi ég einvörðungu vera háður mínum Æðri Mætti.

Minnispunktur dagsins

Að vera í nálægð guðs.

8.maí

Hugleiðing dagsins

GA prógramið kenndi mér að ég þarf ekki að afsaka mig gagnvart neinum fyrir að reiða mig á guð, eins og ég skil hann. Í reynd, þá hef ég nú góða ástæðu til þess að trúa ekki þeim sem telja andlegu leiðina veru einvörðungu fyrir hina veiklundaðu. Fyrir mig er andlega leiðin styrkleiki. Vitnisburður fortíðar er sá að þeir sem hafa trú og traust, þá skortir sjaldnast hugrekki. Þeir treysta sínum guði. Því afsaka ég mig aldrei fyrir að trúa á hann og reyni frekar að láta mátt hans sjást í verkum hans í mér.

Er ég að framkvæma í samræmi við það sem ég segi?

Bæn dagsins

Megi trú mín og traust öðlast staðfestingu þegar ég sé mátt guðs í verkum hans fyrir annað fólk, alveg frá upphafi tímans. Megi ég sjá að það eru hinir hugrökku, kraftaverkamanneskjurnar og hinir hamingjusömu sem hafa viðurkennt sína andlegu hlið. Megi ég ætíð sjá handbragð guðs í þeim sem trúa.

Minnispunktur dagsins

Að sjá guð að verki.

9.maí

Hugleiðing dagsins

La Rochefocauld ritaði; “Fullkomið hugrekki er að gera það – sem við værum fær um ef allur heimurinn fylgdist með – þegar enginn sér til okkar.” Þegar við höfum ástundað GA prógramið í einhvern tíma þá lærum við að bera kennsl á þrálátan ótta, að þekkja hann og verðum fær um að höndla hann. Við förum að sjá sérhvert mótlæti sem guðsgjöf sem gerir okkur kleift að þroska með okkur það hugrekki sem sprettur af hógværð fremur en af mannalátum.

Er ég farinn að átta mig á að það að blístra til þess að viðhalda hugrekki er eingöngu æfing í blístri ?

Bæn dagsins

Megi ég finna hugrekki í mínum Æðri Mætti. Þar sem mér eru allir vegir færir, með guðs hjálp, þá hlýt ég að geta unnið bug á þessum lævísa ótta sem hrjáir mig – sem oft á tíðum birtist sem ótti við að missa einhvern eða eitthvað sem er mikilvægt í mínu lífi. Ég bið þess að verða viljugur til þess að losa mig við þennan ótta.

Minnispunktur dagsins

Bæn er meira en blístur í myrki.

10.maí

Hugleiðing dagsins

Efasemdarmaður, sem byrjar að feta stigu bænarinnar, ætti að gefa sér stund til þess að meta afraksturinn. Ef hann heldur sig við efnið þá fer hann nánast örugglega að finna fyrir meira æðruleysi, meiri umburðarlyndi, minni ótta og minni reiði. Hann mun öðlast hljóðlát hugrekki – þá tegund hugrekki sem er ekki þrungin spennu. Hann mun verða fær um að skoða það sem “misheppnast” og það sem “heppnast” og sjá hlutina í réttu ljósi. Vandamál og ógæfa fara að stuðla að þroska í stað þess að vera rót hörmunga. Honum fer að líða eins og frjálsum manni og andlega heilum.

Eru undursamlegir og óútskýranlegir hlutir farnir að eiga sér stað í mínu lífi?

Bæn dagsins

Megi ég, fyrir tilstuðlan bænarinnar – tjáskipti mín við minn Æðri Mátt, fara að sjá reglu komast á líf mitt. Megi ég verða afslappaðri, andlega heilli, opnari, hugrakkari, ástríkari, ekki eins fastur í vandamálum, óhræddari við að tapa og ekki eins hræddur við að lifa. Megi ég gera mér grein fyrir að framagreint er líka efst á óskalista guðs, fyrir mína hönd. Verði guðs vilji.

Minnispunktur dagsins

Fyllast ró og vita að Hann er guð.

11.maí

Hugleiðing dagsins

Ég geri mér nú grein fyrir því að ég get ekki lengur notast við falskt hugrekki, sem var í raun einskær mannalæti, ég leitast frekar eftir og bið um kjark til þess að breyta því sem ég get. Slíkur kjarkur er vitaskuld ekki þess eðlis að hann geri mig að sterkri og kjarkmikilli manneskju, sem geti tekist á við hvaða aðstæður sem er án þess að blikna. Sá kjarkur sem ég þarfnast er miklu frekar þess eðlis að hann er viðvarandi og skynsamlegur og tengir daginn í dag við morgundaginn – og tekst á við verkefni dagsins í dag án þess að byggja upp ótta og kvíða við hugsanlega niðurstöðu.

Hvaða merkingu hefur “kjarkur” fyrir mig í dag?

Bæn dagsins

Megi ég einugnis takast á við það sem ég hef möguleika á að breyta. Og sú breyting verður að byrja á mér sjálfum, einn dag í einu. Megi ég gera mér grein fyrir að sátt er oft á tíðum birtingarmynd hugrekkis. Ég bið ekki um ofurhugrekki, heldur bara um þrautsegju til þess að takast á við það sem lífið býður upp á án þess að það yfirbugi mig.

Minnispunktur dagsins

Kjarkur er að takast á við einn dag í einu.

12.maí

Hugleiðing dagsins

Ég verð að hafa kjark á hverjum degi, á sama hátt og þrá mín að standast hvert veðmál, þá vanabindandi athöfn. Kjarkurinn verður að vera viðvarandi, án frávika og frestunaráráttu, án fljótfaðni og fyrirhyggjuleysis og án ótta við hindranir. Þetta virðist svo vissulega vera til mikils ætlast, ef ekki væri fyrir þá sök að þetta er bara bundið við daginn í dag og í deginum í dag hef ég mikil áhrif.

Beiti ég Æðruleysisbæninni á hvað eina í lífi mínu?

Bæn dagsins

Megi sérhver nýr morgunn bjóða mér gnótt kjarks, sem endist mér í gegnum daginn. Ef kjarkur minn endurnýjast á hverjum degi og ég veit að ég þarfnast einungis dagsskammts af kjarki, þá mun sá kjarkur ætíð vera ferskur og hann mun aldrei þrjóta. Megi ég gera mér grein fyrir, eftir því sem dagarnir líða, að ótti minn frá fyrstu dögum batans er horfinn, daglegur skammtur minn af kjarki gerir mér kleift að takast á við æ stærri og erfiðari verkefni.

Minnispunktur dagsins

Guð gefi mér hugrekki – bara fyrir daginn í dag.

13.maí

Hugleiðing dagsins

Manneskja sem vaknar á hverjum morgni með taugarnar þandar til hins ítrasta og hjartað fullt af sársauka, til þess að takast á við skelfilegan raunveruleikann; manneskja sem skjögrar í gegnum daginn í örvæntingu með þá ósk eina að mega verða dauðanum að bráð en berst þó áfram; manneskja sem fer í gegnum þetta allt dag eftir dag – slík manneskja býr yfir gríðarlegri seiglu og kjarki. Slíkt krefst raunverulegs hugrekkis. Hugrekkis sem einkennist af sjálfsbjargarviðleitni. Hugrekkis sem hægt er beita til góðra verka ef viðkomandi skyldi einhvern tíma rata til GA. Slík manneskja hefur öðlast hugrekki og kjark með miklum erfiðismunum og þegar hún kemur til GA þá mun hún uppgötva nýjar og yndislegar leiðir við beitingu þess.

Hef ég þann kjark og það hugrekki sem þarf til þess að halda áfram að reyna, einn dag í einu?

Bæn dagsins

Megi ég beita þeirri seiglu og þeim kjarki sem ég öðlaðist á meðan ég var virkur spilafíkill, til góðra nota í prógráminu. Fyrst ég var fær um að þrauka og halda lífi í gegnum hörmungar fíknarinnar, megi ég á sama hátt beita kjarki og seiglu við að öðlast bata með hjálp prógrámsins. Megi kjarkur minn nýtast mér á uppbyggilegan hátt.

Minnispunktur dagsins

Guð varðveitti mig til þess að hjálpa sér við áform sín.

14.maí

Hugleiðing dagsins

Nietzsche ritaði; “Það er mjög algeng ranghugmynd – að fyllast hugrekki vegna eigin sannfæringar; það ætti frekar að vera að hafa þor til þess að þola atlögu að eigin sannfæringu.” GA prógramið hjálpar mér að losna við gömlu hugmyndirnar mínar með því að deila með öðrum og vinna Sporin Tólf. Hafandi gert gert óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil í lífi mínu; hafandi viðurkennt fyrir sjálfum mér og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir mínar fólust; og hafandi orðið þess albúinn að losna við þessa skapgerðarbresti mína – mun ég í auðmýkt biðja guð um að losa mig við brestina.

Er ég að reyna að fylgja prógraminu?

Bæn dagsins

Ég bið þess að ég megi halda áfram að vinna Sporin Tólf, aftur og aftur, ef þörf krefur. Prógramið hefur virkað fyrir þúsundir og aftur þúsundir spilafíkla um allan heim, sem eru í bata. Það getur líka virkað fyrir mig. Megi ég hinkra við, með reglulegu millibili, og athuga hvort ég sé í raun að iðka GA prógramið, eins og það er sett fram.

Minnispunktur dagsins

Eitt spor í einu.

15.maí

Hugleiðing dagsins

Þegar ég horfi til baka til síðustu örvæntingarfullu daganna áður en ég kom í GA, þá man ég sterklega þann einmannaleika og einangrun sem einkenndi líf mitt. Sú líðan var ríkjandi jafnvel þó ég væri umvafinn fjölskydu minni. Og þó svo ég reyndi að látast vera hress og glaður og félagslyndur þá var oftast en ekki reiði kraumandi undir niðri, vegna þess að mér fannst ég ekki falla í hópinn.

Mun ég nokkru sinni gleyma þeirri eynd sem fylgir því að vera einmanna í margmenni?

Bæn dagsins

Ég þakka guði fyrir þá miklu gleði sem felst í því að vita og finna að ég er ekki lengur einn. Megi ég ekki vænta þess að einsemdin hverfi á einni nóttu. Megi ég gera mér grein fyrir því að það munu koma stundir þar sem ég finn fyrir einmannaleika, sérstaklega þar sem ég verð að segja skilið við fyrrum spilafélaga mína. Ég bið þess að ég muni eignast nýja vini sem eru í bata frá spilafíkn. Ég þakka guði fyrir félagsskapinn í GA.

Minnispunktur dagsins

Ég er ekki einn.

16.maí

Hugleiðing dagsins

Mörg okkar, sem erum í GA prógraminu, eigum það sameiginlegt að hafa stundað fjárhættuspil til þess að “tilheyra”, til þess að vera “stór kall/kona” eða til þess að “vera hluti af hópnum.” Önnur spiluðu til þess að tryggja sér stað – finnast þau eiga samleið með mannkyninu. Og stundum hafði spilamennskan þessi áhrif, sló tímabundið á þá tilfinningu að finnast við vera öðruvísi – standa utan við venjulegt líf. En þegar áhrifin af spilunum hurfu, þá stóðum við oftár en ekki eftir með enn meiri tómleikatilfinningu, fannst við vera enn meira utan við og öðruvísi en nokkru sinni.

Finnst mér stundum eins og “mitt tilvik sé sérstakt”?

Bæn dagsins

Megi guð gefa að ég komist yfir þá tilfinningu að finnast ég vera “öðruvísi” eða á nokkurn hátt einstakur/einstök. Það er hugsanlegt að þessi tilfinning hafi komið mér til þess að stunda fjárhættuspil í upphafi. Hún átti þátt í að hindra að ég sæi hversu alvarleg fíknin var orðin hjá mér, því ég hugsaði með mér “Ég er öðruvísi. Ég ræð við þetta.” Megi ég nú átta mig á því að ég *raunverulega* tilheyri fjölmönnum félagsskap fólks sem er alveg eins og ég. Með hverri reynslu, sem félagar í GA deila með sér, þeim mun minni verður sérstaða hvers og eins.

Minnispunktur dagsins

Ég er ekki einstakur/einstök.

17.maí

Hugleiðing dagsins

Ef við fundum fyrir sektarkennd, niðurbroti eða samviskubiti vegna fíknar okkar eða hegðunar, þá jók það á þá tilfinningu að finnast við vera utangarðs/útskúfuð. Á stundum óttuðumst við eða jafnvel trúðum því að við ættum skilið að finna svona til: við héldum á stundum að við værum utangarðsmenn. Við gátum ekki einu sinni tjáð okkur um líðan okkar og gátum varla afborið að leiða hugann að því hvernig okkur leið. Við fórum því fljótlega aftur að spila.

Man ég vel hvernig þetta var?

Bæn dagsins

Megi ég minnast þess hversu oft mér fannst ég vera alein/-n að burðast með skömmina og sektina, á meðan ég var virkur spilafíkill. Hin falska gleði spilasalanna eða yfirborðskennd samskipti gátu ekki komið í veg fyrir að mér leið eins og utangarðsmanni. Megi ég meta það tækifæri sem ég hef fengið til þess að eignast nýja vini og félagi í GA samtökunum. Megi ég gera mér grein fyrir að þau sambönd sem ég mynda í dag eru heilbrigðari, áreiðanlegri og þroskaðri.

Minnispunktur dagsins

Þökk sé guði fyrir nýja vini.

18.maí

Hugleiðing dagsins

Á meðan ég var virkur spilafíkill þá leit ég á mig sem “einfara”. Þó ég hafi oft verið innan um annað fólk – séð það, heyrt í þeim og jafnvel snert – þá voru flestar þýðingarmiklu samræðurnar sem ég átti, við sjálfan mig. Ég var þess handviss að enginn annar myndi skilja mig. Ef ég hef í huga það álit sem ég hafði á sjálfum mér á þessum tíma, þá er líklegt að ég hafi ekki *viljað* að neinn skyldi mig. Ég brosti framan í heiminn en var á sama tíma að deyja innra með mér.

Er mitt innra sjálf farið að líkjast ytra byrðinu, eftir að ég byrjaði að stunda GA prógramið?

Bæn dagsins

Megi mitt líkamlega, tilfinningalega, vitsmunalega og andlega sjálf renna saman svo ég megi verða heill á ný. Ég þakka mínum æðri mætti fyrir að sýna mér hvernig ég geti samhæft mitt innra sjálf við hið ytra, hvernig ég geti hlegið þegar mig langar til þess að hlæja, hvernig ég geti grátið þegar ég er dapur, hvernig ég geti borið kennsl á eigin reiði eða ótta eða sektarkennd. Ég bið þess að verða heill.

Minnispunktur dagsins

Ég er að verða heill á ný.

19.maí

Hugleiðing dagsins

Oliver Wendell Holmes ritaði: “Það sem liggur í fortíðinni og það sem framtíðin ber í skauti eru smámunir einir miðað við það sem býr innra með okkur.” Ég var ófær um að greina hvað bjó innra með mér allt þar til ég kynntist GA samtökunum og heyrði sögu mína sagða. Eftir það gat ég ekki lengur skýlt mér á bak við það hversu “einstakur” ég væri. Og sá sem sagði söguna virtist mun glaðari heldur en ég að heyra söguna. Ég öfundaði þá sem áttu velgengni að fagna – hafði alltaf gert – svo ég byrjaði að segja sjálfur frá minni sögu.

Er ég hissa á því í dag að allt sem ég burðaðist með innra með mér, skuli virkilega hafa verið falið í svo langan tíma fyrir umheiminum?

Bæn dagsins

Burtséð frá því hvað liggi að baki og hvað sé framundan, megi ég muna að ég verð að hafa guð innra með mér til þess að leiðbeina mér í gegnum erfiðar aðstæður. Þegar ég er ekki að takast á við erfiðar aðstæður, megi ég þakka guði – og vita að hann er ástæðan fyrir því að ég er á þessum stað í lífi mínu í dag.

Minnispunktur dagsins

Að búa til pláss fyrir guð innra með mér.

20.maí

Hugleiðing dagsins

Spilafíkn er sjúkdómur einsemdarinnar; þó svo að það hafi virst sem við værum hluti af fjörinu í kringum okkur, þá vorum við oftast ekki þjáð af einsemd. Á meðan við vorum enn virkir spilafíklar – áður en sektarkenndin og skuldir gerðu það að verkum að við áttuðum okkur á því að líf okkar var orðið stjórnlaust – þá fannst flestum okkar, ef ekki öllum, að við værum utanveltu, tilheyrðum ekki. Við vorum ýmist fremur feimin eða uppfull af ýktri góðmennsku og þráðum ekkert heitar en athygli og viðurkenningu, sem okkur hlotnaðist nær aldrei. Við reyndum, með því að sækja í félagsskap fjárhættuspilara, að yfirvinna einsemdina en áttuðum okkur ekki á því að glæfraleg áhættan sem fylgir fjárhættuspilum er einmannaleg í eðli sínu. Að lokum var svo komið fyrir okkur að sjálf spilamennskan, þar sem við töldum okkur fá einhverja hugarró, hún sveik okkur og skyldi okkur eftir full af örvæntingarfullri einsemd og einmannaleika.

Er ég farinn að ná innri ró?

Bæn dagsins

Megi ég þekkja mildi náinna tengsla við guð og kyrrðarinnar sem ég finn þegar ég snerta anda Guðs. Megi ég yfirfæra þessa mildi og kyrrð yfir á sambönd mín við annað fólk. Megi guð bjarga mér frá ævilangri einsemd og kenna mér að vera vinur.

Minnispunktur dagsins

Guð getur kennt mér að vera vinur.

21.maí

Hugleiðing dagsins

“Tungumál vináttunnar felst í merkingu – ekki orðum,” skrifaði Thoreau. Lífið sjálft fær nýja merkingu – nýtt innihald – fyrir tilstuðlan GA prógramsins. Að sjá GA félag jafna sig, sjá viðkomandi hjálpa öðrum, sjá einsemdina hverfa, sjá GA félagsskapinn vaxa og dafna í kringum sig, að eignast fjölda vina – þetta er upplifun sem enginn ætti að fara á mis við.

Get ég rífað upp fyrstu viðbrögð mín þegar ég kom á minn fyrsta GA fund? Trúi ég því að ég sé loksins kominn heim?

Bæn dagsins

Megi ég koma því áfram til nýrra GA félaga, sem GA prógramið hefur gefið mér; Tækifæri til þess að endurmeta líf mitt í ljósi bata, sameiginlegs markmiðs, vináttu og andlegrar vakningar. Lof sé guði fyrir að gera mér kleift að sjá mannlegt líf í nýju ljósi. Lof sé guði fyrir að endurvekja hjá mér gildi og tilgang með lífinu.

Minnispunktur dagsins

Ég met líf mitt.

22.maí

Hugleiðing dagsins

Mér fannst það sláandi þegar ég heyrði í fyrsta skipti hversu frjálsglega og opinskátt fólkið í GA talaði um sjálft sig. Sögur þeirra af spilauppátækjum, duldum ótta og nagandi einmannaleika voru hreint út sagt yfirþyrmandi. Ég uppgötvaði – og þorði varla að trúa því í fyrstu – að ég væri ekki einn á báti. Ég er ekki svo frábrugðinn öðrum og við erum í reynd öll keimlík. Ég byrjaði að skynja að ég ætti heima innan GA samtakanna og einmannaleikinn fór að dvína.

Reyni ég að gefa öðrum það sem mér var fúslega gefið?

Bæn dagsins

Megi ég byrja að sjá, eftir að hafa heyrt reynslusögur GA félaganna, að við eigum mun meira sameiginlegt en það sem greinir okkur að. Megi ég, þar sem ég hlýði á reynslu þeirra af spilafíkn og bata, upplifa tilfinninguna og sjokkið sem fylgir því að tengja við það sem þeir eru að segja. Hugsa með mér “hey, þetta er ég sem þú ert að tala um.” Megi ég verða, af fullum huga, meðlimur í hópnum og gefa af mér til jafns við það sem ég þigg.

Minnispunktur dagsins

Samkennd, ekki aðgreining.

23.maí

Hugleiðing dagsins

Þegar nýliðar í GA samtökunum upplifa í fyrsta skipta þá óvæntu tilfinningu að finna að þeir séu á meðal vina, þá velta þeir ósjálfrátt vöngum yfir – og stundum með smá kvíðahnút í maganum – hvort þetta sé raunverulegt. Mun þetta endast? Þau okkar, sem höfum verið í GA í nokkur ár, getum sannfært nýliða um að þetta sé í raun og veru svona, og að þetta muni endast. Þetta er ekki enn ein tálýnin, ekki enn eitt innantóma upphafið, ekki bara tímabundin gleðistund sem breytist á endanum í fullkomin vonbrigði.

Er ég þess fullviss að ég geti öðlast ósvikinn og varanlega bata frá spilaáráttu minni?

Bæn dagsins

Guð gefi að ég láti ekki ótta minn við síendurtekinn einmannaleika halda aftur af mér. Megi ég gera mér grein fyrir því að einlægnin, sem umlykur mig í GA, muni ekki skyndilega hverfa og skilja mig eftir í kuldanum. Megi ég sýna ótta mínum þolinmæði, ótta sem er þrútin af vonbrigðum fortíðar og eftirsjá. Megi ég vita að félagsskapur hópsins muni – ef ég gef honum tíma – sýna mér fram á að einsemd er ekki ólæknandi.

Minnispunktur dagsins

Einsemd er læknanleg.

24.maí

Hugleiðing dagsins

Að yfirvinna áralanga tortryggni og annað, sem við höfum brynjað okkur með gagnvart umhverfinu, er meira en bara sólarhrings verk. Okkur var orðið svo tamt að finnast við misskilin og ástlaus og hegða okkur í samræmi við það – hvort sem sú var raunin eður ei. Sum okkur gætu þurft tíma og æfingu til þess að brjótast út úr þessari skel og þeim þægindaramma sem einsemdin virðist vera. Jafnvel þó við séum byrjuð að trúa því og gera okkur grein fyrir að við séum ekki lengur ein á báti, þá hættir okkur stundum til þess að finna til gömlu kenndanna og hegða okkur í samræmi við þær.

Er ég byrjaður að slaka á? Er ég byrjaður að læra að færa mér í nyt GA prógramið, svipað eins og maður klæðist notalegri og þægilegri flík?

Bæn dagsins

Megi ég ekki búast við skyndilegri umbreytingu á mínum gömlu töktum. Bindindi mitt frá fjárhættuspilum er einungis byrjunin. Megi ég gera mér grein fyrir að einkenni fíknar minnar munu smám saman hverfa. Þó ég hverfi um stund aftur til fyrri sjálfsvorkunar eða stórbokkaháttar, megi það ekki draga úr mér kjarkinn heldur fylla mig þakklæti. Því ég get horfst í augu við sjálfan mig á heiðarlegan hátt og tekist á við sjálfsblekkinguna.

Minnispunktur dagsins

Það hefst með hægðinni.

25.maí

Hugleiðing dagsins

Sem nýlíðar í GA þá erum við byrjendur þegar kemur að því að bera okkur eftir vináttu – eða jafnvel að þiggja hana þegar hún er í boði. Stundum vitum við hreinlega ekki hvernig við eigum að bera okkur að eða hvort það sem við gerum muni yfir höfðu virka. En smám saman komumst við aftur í samt lag; við förum að taka leiðsögn. Svo dæmi sé tekið þá lærum við það sem Molière sagði svo réttilega “Því meir sem við elskum vini okkar, því minna smjöðrum við fyrir þeim.”

Mun ég í dag, ef ég þarf á því að halda, bera mig eftir vináttu?

Bæn dagsins

Megi guð hjálpa mér að uppgötva hvað felst í sannri vináttu. Ég bið þess að ég muni ekki reyna að öðlast viðurkenningu í þeim nýju vináttusamböndum sem ég mun eignast. Viðurkenningu sem áður fyrr var óheiðarleg því hún var byggð á smjaðri, hvítum lygum, falski glaðværð og hálf sögðum sannleika.

Minnispunktur dagsins

Vinátta er heiðarleg.

26.maí

Hugleiðing dagsins

Í dag hefur mér lærst að ég er ekki einn á báti. Ég hef áttað mig á því að það er öruggara, skynsamlegra og vissara að vera í samfylgd vina sem eru á sömu vegferð og ég. Ekkert okkar þarf að skammast sín fyrir að þiggja hjálp, því við hjálpum öll hvert öðru. Það er jafnlítið veikleikamerki í því að þiggja hjálp við að ná tökum á fíkn eins og það er að notast við hækjur þegar maður er fótbrotninn. Þeir sem þurfa á hækju að halda og sjá í henni notagildi, fyrir þeim er hækja fallegur hlutur.

Kemur það enn fyrir að ég neiti að þiggja auðfengna aðstoð?

Bæn dagsins

Guð sýni mér að það er ekki merki um veikleika að biðja um hjálp, að félagskapur hópsins er það sem virkar fyrir hvert okkar. Líkt og bóluefni fyrir barnaveiki þá hefur GA prógramið og styrkur hópsins sannað sig sem forvörn gagnvart fallbraut og falli. Guði sé þökk fyrir verkfæri batans.

Minnispunktur dagsins

Hjálpin er jafn nærri og næsti sími.

27.maí

Hugleiðing dagsins

Þegar ég hef bara sjálfan mig til þess að tala við þá verður samtalið frekar einhliða. Að reyna að telja sjálfan sig á að taka ekki þátt í “littlu veðmáli” eða “bara eitt spil” er svipað og að reyna að dáleiða sjálfan sig. Það hreinlega gengur ekki; oftast nær er það svipað og að telja sjálfan sig á að vera ekki með flensuna. Þegar ég er langt niðri og varnir mínar veikar, þá get ég alltaf deilt áhyggjum mínum með sönnnum og skilningsríkum félaga í GA prógraminu og fengið þannig einhverja huggun.

Veit ég hverjir vinir mínir eru?

Bæn dagsins

Megi ég vera þess fullviss, sem hluti af fyrirætlan guðs, að við höfum verið sett á þennan stað í lífinu til þess að hjálpa hvert öðru. Megi ég vera jafn opin fyrir því að leita mér hjálpar eins og ég er tilbúinn til þess að veita hana, sama hversu lengi ég hef verið þátttakandi í prógraminu. Megi reynsla ótal annarra færa mér sönnur fyrir því að það að “tala sjálfan mig frá því” virkar sjaldan, en að sameiginlegur stuðningur, sem fæst með því að deila með öðrum, virkar oftast nær.

Minnispunktur dagsins

Þegar ég bið um hjálp þá er ég um leið að hjálpa öðrum.

28.maí

Hugleiðing dagsins

Við höfum öll upplifað stundir þar sem okkur fannst við vera algjörlega ein í heiminum, enginn sem við gætum leitað til. Þegar okkur líður þannig; okkur finnst við ekki eiga neinn að, enginn sem geti hjálpað okkur, jafnvel þá er hjálp að fá og við erum ekki ein; guð er ætíð nálægur. Þegar við þurfum huggun eða skortir styrk eða hugrekki, þá er guð til staðar með þá hjálp sem við þurfum. Kærleikur guðs er til staðar, jafnvel áður en við leitum hans, ástríkur andi hans sem býr innra með okkur, heyrir grátur okkar og veitir okkur svar.

Trúi ég því í einlægni að ég þurfi ekki lengur að vera einn?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei verða aftur einn á báti, svo fremi að ég gefi mér tíma til þess að tala við minn æðri mátt. Megi guð verða félagi minn, gleði mín og ævarandi hjálp þegar vandræði steðja að. Megi vitneskjan um stöðuga nálægð guðs verða til þess að fylla mig ró, svo ég óttist ei framar einveru né samveru við annað fólk.

Minnispunktur dagsins

Hlusta eftir nálægð guðs.

29.maí

Hugleiðing dagsins

Þegar við komum í fyrsta skipti í GA samtökin og stóðum í fyrsta skipti á ævinni frammi fyrir fólki sem virtist skilja okkur, þá fundum við hressandi tilfinningu, eins og við værum komin heim. Okkur fannst sem einangruninni hefði verið aflétt. Við uppgötvuðum þó fljótt að þó svo að við værum ekki lengur félagslega einangruð þá helltist stundum yfir okkur gamli kvíðinn við einmannaleikann. Uns við höfðum tjáð okkur af hreinskilni um innri átök okkar og hlýtt á einhvern gera það sama, þá vorum við ekki fyllilega hluti af hópnum. Fimmta sporið var svarið við því vandamáli.

Hefur fimmta sporið hjálpað mér að finna upphafið að sönnun skyldleika við GA félagana og guð?

Bæn dagsins

Megi guð hjálpa mér að læra að deila eiginleikum mínum og veikleika, ekki einvörðungu þegar ég er að vinna fimmta sporið heldur sem áframhaldandi ferli þar sem ég gef og þigg af félögunum. Megi ég rækta með mér viðhorf sem einkennist af hreinskilni og einlægni gagnvart öðrum, nú þegar ég er byrjaður að vera heiðarlegur gagnvart sjálfum mér. Megi ég muna hvernig ég var – barn í feluleik, sem faldi sig svo vel að enginn fann það og allir gáfust upp á leitinni og snéru heim.

Minnispunktur dagsins

Ég ætla að vera opinn gagnvart vináttu.

30.maí

Hugleiðing dagsins

Ég hef lært að endurskilgreina hugtakið kærleika, eftir að ég kom í GA samtökin. Ég hef til dæmis áttað mig á því að stundum er nauðsynlegt að setja kærleika framar ógagnrýninni framsetningu á staðreyndum/heiðarleika. Ég get ekki lengur, undir yfirskyni “fullkomins heiðarleika”, sært aðra að óþörfu. Í dag verð ég ætíð að spyrja sjálfan mig, “Hvað er farsælast og kærleiksríkast að gera í stöðunni?”

Er ég byrjaður að sá fræjum kærleika í daglegt líf mitt?

Bæn dagsins

Megi kærleikur guðs sýna mér hvernig ég geti orðið kærleiksríkur. Megi ég fyrst verða var við þessa tilfinningu kærleika og væntumþykju innra með mér og síðan finna leið til þess að tjá hana. Megi ég minnst þess hversu oft ég dró mig út úr samböndum vegna þess að ég kunni ekki að sýna ást eða þekkti jafnvel ekki tilfinninguna.

Minnispunktur dagsins

Þegar ég finn fyrir kærleika, þá verð ég kærleiksríkur.

31.maí

Hugleiðing dagsins

Að veita ást er gefandi. Það má ekki vera aðalatriðið hvort hún sé endurgoldin eður ei. Ef ég elska einvörðungu til þess að fá viðbrögð, sem mér þóknast, þá er ég um leið að grafa undan minni ást. Ef ég er fær um að elska þá eru sérhver viðbrögð sem ég fæ sérstakur bónus. Með því að elska, án skilyrða og takmarkana, mun sjálfsþekking okkar aukast og við munum byggja okkur upp andlega.

Er ég farinn að trúa orðum Göethe “Ást drottinnar ekki, hún leggur rækt við”?

Bæn dagsins

Megi ég, hinn forfallni já-maður og leitandi að viðurkenningu, vita það að einungis sönn ást væntir einskis í staðinn. Megi guð sýna mér biðlund þar sem ég reyni að þroska með mér þessa meginreglu. Megi ég losa mig við stoltið sem flækist fyrir kærleikanum. Megi ég losa mig við hina kjánalegu leiki sem eiga ekkert sammerkt með sannri ást.

Minnispunktur dagsins

Ég mun ekki elska til þess að vera elskaður.

1.júní

Hugleiðing dagsins

Ég er smám saman farinn að verða fær um að setta mig við galla annarra, sem og kosti þeirra. GA prógramið kennir mér að “elska ætíð það besta í fari annarra – og aldrei að óttast þeirra verstu hliðar.” Að breyta viðhorfi mínu á þennan hátt er virkilega erfitt, en ég er byrjaður að átta mig á að allar manneskjur – þar með talið ég – hafa einhverja tilfinningalega galla og hafa oft á tíðum rangt fyrir sér.

Er ég að ná því að öðlast umburðarlyndi? Er ég að byrja að átta mig á því hvað sannur kærleikur merkir?

Bæn dagsins

Megi guð veita mér umburðarlyndi og fordómaleysi gagnvart annmörkum eða göllum eða ónærgætni annarra, svo ég geti látið mér þykja vænt um kosti þeirra. Megi guð veita mér tilsögn varðandi merkingu kærleikans – kærleika sem felur einnig í sér þolinmæði. Megi ég ekki verða blindur á galla þeirra sem ég elska, heldur verða fær um að skilja þá.

Minnispunktur dagsins

Kærleikur er skilningur.

2.júní

Hugleiðing dagsins

Samfara því að læra að elska sjálfan mig og um leið að elska aðra skilyrðislaust, þá hef ég öðlast skilning á orðum St. Augustine, þegar hann sagði; “Kærleikur eyðir okkur eins og við vorum, svo við megum verða það sem við vorum ekki.” Ég finn meir og meir fyrir krafti þessa kærleika í GA prógraminu; orðin “okkur stendur ekki á sama” þýða það sama í mínum huga og orðin “okkur þykir vænt um.”

Mun ég – bara í einn dag – reyna að vera kærleiksríkur í öllum orðum mínum og gjörðum?

Bæn dagsins

Ég bið þess að mér auðnist að finna fyrir krafti og styrk þess kærleika sem ég finn í GA. Megi minn eigin kærleikur auka þann kraft, kraft sem tilheyrir okkur öllum. Megi mér vera annt um edrúmennsku félaga minna og að þeim lærist að lifa með henni á þægilegan og sköpunarríkan hátt.

Minnispunktur dagsins

Umhyggja kemur hlutunum af stað.

3.júní

Hugleiðing dagsins

“Upphaf ástar er að leyfa þeim sem við elskum að vera þau sjálf, en ekki að reyna að breyta þeim svo þau endurspegli okkur sjálf.” Svo ritaði Thomas Morton eitt sinn. “Að öðrum kosti elskum við bara okkar eigin spegilmynd.” Þar sem ég hef skipti á sjálfseyðandi fíkn minni og heilbrigðri þörf fyrir GA prógramið og sporin tólf, finn ég að mýrar þagnar og haturs eru að bráðna. Með því að taka hvert öðru eins og við erum, höfum við lært að elska á ný.

Ber ég næga umhyggju fyrir öðrum í GA prógraminu til þess að halda starfinu með þeim áfram, eins lengi og þörf krefur?

Bæn dagsins

Megi ég vera nægilega óeigingjarn til þess að elska annað fólk eins og það er, ekki eins og ég vil að það sé – þannig að þau endurspegli sjálfan mig eða næri eigingirnina. Megi ég fara mér hægar í ákafa mínum til þess að elska – nú þegar ég er fær um að finna fyrir ást á ný – og spyrja sjálfan mig hvort ég elski í raun viðkomandi en ekki spegilmynd mína. Megi ég taka í burtu “sjálfíð” úr ástinni.

Minnispunktur dagsins

Ást er án skilyrða..

4.júní

Hugleiðing dagsins

Sátt er lykilatriði. Oft kom það fyrir að ég var ekki sáttur við sjálfan mig og var því ófær um að vera sáttur við aðra. Áður en ég kom í GA samtökin þá forðaðist ég sannleikann því hann skelfdi mig. En í dag þá get ég, með hjálp bræðra minna og systra í GA, horfst í augu við sannleikann. Og í dag þá finn ég í raun styrkingu í sannleikanum. Ég geri mitt besta til þess að stefna í rétta átt – og það er nægilegt fyrir mig.

Sætti ég mig við það hvernig ég var orðinn og hvað ég stefni á að verða?

Bæn dagsins

Guð gefi mér æðruleysi til að setta mig við það sem ég fæ ekki breytt – fortíðinni með sínum hörmungum og eirðarleysi og þeim byrðum sem eftir eru frá spiladögum mínum. Megi sátt mín við hið liðna vera grunnurinn sem nýtt líf byggir á – líf sem ég ekki einvörðungu sætti mig við heldur fagna.

Minnispunktur dagsins

Sáttin er lykilatriði í batanum.

5.júní

Hugleiðing dagsins

GA prógramið hefur sýnt mér fram á að sárafáir geti með sannni fullyrt að þeir elski alla. Flest okkar verða að viðurkenna að við höfum einungis elskað sárafá og að við höfum verið áhugalaus um marga. Hvað restina varðar, ja sannast að segja þá mislíkaði okkur við þau og jafnvel hötuðum. Við sem erum í GA finnum að við þurfum annað og meira en þetta til þess að ná og halda jafnvægi. Sú hugmynd að við getum – á ráðríkan hátt – elskað fáa, hunsað marga og óttast eða hatað einhvern yfir höfuð, verður að hverfa – hugsanlega smám saman.

Beini ég athyglinni á fundum að skilaboðunum frekar en sendiboðanum?

Bæn dagsins

Megi mér skiljast að það er ekkert pláss í batanum – né heldur í lífinu í heild – fyrir eitrað hatur né heldur áhugalaust afskiptaleysi. Ein mikilvægasta jákvæða hugmyndin sem ég skyldi festa mér í huga er að allar manneskjur, sem börn guðs, eru hluti af ástríku systra- og bræðralagi. Megi mér reynast erfitt að hata systkini mín.

Minnispunktur dagsins

Hlýddu á skilaboðin. Ekki dæma sendiboðann.

6.júní

Hugleiðing dagsins

Eitt af því mikilvægasta sem ég sækist eftir og fæ í GA er að öðlast á ný getuna til þess að aðlaga mig að hlutum eins og þeir eru og að geta elskað án þess að reyna að hafa áhrif á eða stjórna einhverjum öðrum. Þetta ferli getur verið sársaukafullt; en umbunin er lífið sjálft – til fulls og í æðruleysi.

Er prógramið að hjálpa mér að öðlast hæfileikann til þess að hugsa á heilbrigðan og skynsamlegan hátt á ný, svo ég geti höndlað mannleg samskipti með ást og skilningi ?

Bæn dagsins

Megi ég bera næga virðingu fyrir þeim sem ég elska til þess að gefa þeim frelsi – hætta að stjórna, hagræða, hafa áhrif á og redda úr vandræðum. Megi ég elska nóg til þess að leyfa þeim að gera sín eigin mistök og bera ábyrgð á þeim. Megi ég læra að sleppa.

Minnispunktur dagsins

Að elska er að sleppa.

7.júní

Hugleiðing dagsins

Fá okkar eru algjörlega laus við sektarkennd. Við kunnum að finna til sektarkenndar vegna einhvers sem við sögðum eða gerðum – einhvers sem létum ósagt eða ógert. Við erum svo samdauna nagandi sektarkennd að jafnvel þegar við erum ranglega sökuð um eitthvað þá lætur sektarkenndin á sér kræla. Þegar nagandi sektin lamar mig þá gefur augaleið að það dregur úr atorku minni. Ég verð því að losa mig við sektarkenndina – ekki með því að ýta henni til hliðar eða hunsa hana, heldur með því að bera kennsl á rót hennar og leiðréttu orsökina.

Hefur mér loksins lærst að “Hafa það einfalt”?

Bæn dagsins

Þar sem sektarkennd er kunnugleg líðan hjá spilafíkli, megi ég því læra að gera greinarmun á því hvenær tilfinningar mínar stafa einfaldlega af eðlilegri eftirsjá, yfir því að eitthvað skyldi gerast, eða hvenær þær taka á sig mynd varanlegrar sektar. Ég treysti á guð til þess að hjálpa mér að vinna úr og losa mig við sársaukann sem fylgir sektinni, sekt sem ég verð að bera kennsl á og losa mig við.

Minnispunktur dagsins

Sektarkennd er ekki lífstíðardómur.

8.júní

Hugleiðing dagsins

Félagi minn í GA kenndi mér að sjá óhóflega sektarkennd mína í nýju ljósi, með því að stinga upp á að ég liti á hana sem ekkert annað en öfugsnúið stolt. Hann sagði ennfremur að viðeigandi eftirsjá vegna einhvers sem hefur gerst er í fínu lagi. En sektarkennd, nei það er ekki í lagi. Mér hefur lærst, eftir að hann sagði þetta við mig, að það að dæma okkur sjálf vegna einhverra mistaka sem við gerðum er alveg jafn slæmt og að dæma aðra fyrir þeirra mistök. Við erum í raun ekki í stakk búin til þess að dæma, jafnvel ekki okkur sjálf.

Gríp ég stundum til þess ráðs að “berja mig til dauða” þegar mér verður á?

Bæn dagsins

Megi ég varast að vera fastheldinn á sektarkenndina, löngu eftir að ég ætti að vera búinn að segja skilið við hana. Megi ég þekkja muninn á eftirsjá og sektarkennd. Megi ég gera mér grein fyrir því að sektarkennd, sem ég dragnast um með til lengri tíma, er hugsanlega uppblásin hugmynd mín um eigið mikilvægi, sem og núverandi sjálfs-réttlæting. Megi guð einn vera minn dómari.

Minnispunktur dagsins

Sektarkennd er hugsanlega öfugsnúið stolt.

9.júní

Hugleiðing dagsins

Sum okkar, nýliðanna í GA, gátu ekki staðist þá freistingu að segja hverjum sem heyra vildi hversu “hræðileg” við höfðum við höfðum verið. Á svipaðan hátt og við ýktum hin smávægilegu afrek okkar þá ýktum við galla okkar með sektarkennd. Af ákafa “viðurkenndum við allt”, haldandi að afhjúpun synda okkar væri ígildi sannrar auðmýktar og mikinn andlegan eiginleika. Það var ekki fyrr en við uxum, með hjálp prógramsins, að við áttuðum okkur á að þessi syndaaflausn var í raun sýndarmennska. Og með þeirri hugljómum kom upphafið að vissri auðmýkt.

Er mér að byrja að skiljast að ég er ekki svo mikilvægur, eftir allt?

Bæn dagsins

Megi mér lærast að það er himinn og haf á milli sannrar auðmýktrar og leikrænnar sjálfs-ásökunar. Megi mér vera bent á ef ég ómeðvitandi fer að gerast miðpunktur athyglinnar með því að hreykja mér með sögum af fyrra líferni mínu. Megi ég varast að gera fíkn mína að einhverri lofsunginni hetjusögu. Megi ég forðast dramsamar “spila-sagnakviður.”

Minnispunktur dagsins

Ég ætla ekki að vera aðal stjarnan í eigin “spila-sagnakviðum.”

10.júní

Hugleiðing dagsins

Þegar ég sá síst von á því þá reynir sjúkur hugur minn að fá mig til þess að taka aftur upp gamla atferlið og gömlu hugsanirnar. Hugur minn er í raun sérfræðingur í því að koma af stað neikvæðum hugsunum og tilfinningum, næra þær og fá þær til þess að vaxa. Tilfinningum eins og öfund, ótti, kvíði og sektarkennd. Ég verð að takast á við þessar eitruðu tilfinningar um leið og ég finn þær vakna innra með mér. Ef ég geri það ekki þá er hætt við að ég næri þessar tilfinningar og styrki með því að vera í sífellu að leiða hugann að þeim þar til að þær verða að þráhyggju.

Þegar ég finn fyrir neikvæðum tilfinningum, bregst ég þá við með því að “bera kennsl á þær, viðurkenna tilvist þeirra og losa mig við þær”?

Bæn dagsins

Ég veit – og megí ég aldrei gleyma – að öruggasta leiðin til þess að leyfa neikvæðum tilfinningum að ná yfirhöndinni, er með því að láta sem þær séu ekki til staðar. Ef ég geri það þá verða þessar tilfinningar eins og óþekkir krakkar sem eru hunsaðir, þær eflast bara. En á sama hátt og með börn þá berum við ábyrgð á þessum tilfinningum, þetta eru okkar tilfinningar og við verðum að takast á við þær. Megí mér lærast að veita tilfinningum mínum athygli, jafnvel á þeim stundum þegar við vildum helst ekki að þær væru til.

Minnispunktur dagsins

Þekkja þær, viðurkenna og losna við.

11.júní

Hugleiðing dagsins

Sektarkennd er slóttugt vopn í vopnabúri spilafíkilsins. Við getum notað sektarkenndina á marga vegu gagnvart okkur sjálfum; til dæmis þegar við notum hana fimlega til þess að telja okkur trú um að GA prógramið virki ekki. Ég verð að vera stöðugt á varðbergi og verjast gagnvart sektarkennd og sjálfsásökunum varðandi fortíðina. Ef þörf krefur, þá verð ég stöðugt að “endurfyrirgefa” sjálfum mér, viðurkenna sjálfan mig sem blöndu af bæði góðu og slæmu.

Er ég að vinna í því að öðlast andlegan bata? Eða sætti ég mig við ekkert minna en hið ómögulega – andlega fullkomnun?

Bæn dagsins

Megi ég skyggjast öðru hvoru inn á við og athuga hvort ég komi auga á sektarkennd sem ég hef ekki unnið úr og getur, ef henni er leyft að krauma áfram, truflað eða eyðilagt bata minn. Megi ég hætta að sparka í sjálfan mig og benda á eigin ófullkomnun – allt þá slæmu eiginleika mína sem draga úr “fullkomleika” mínum. Megi ég hætta að reyna vera fullkominn og reyna þess í stað að vera andlega heilbrigður.

Minnispunktur dagsins

Ég er menskur – að hluta til góður, að hluta til ekki svo góður.

12.júní

Hugleiðing dagsins

Mörg okkar eiga erfitt með að losna við hina eyðileggjandi sektarkennd. Á fyrstu dögum mínum í GA prógraminu þá annað hvort misskildi ég sum tólf sporin eða var fullákafur í því að vinna þau og vann þau of hratt. Niðurstaðan varð því sú að ég jók við sektarkenndina og fannst ég vera enn minna virði en áður, í stað þess að öðlast frelsi eins og ætlunin er með sporavinnu. Ég náði þó, fljótlega, að öðlast fúsleika til þess að fyrirgefa sjálfum mér og ég byrjaði upp á nýtt. Með sjálfsskoðun og tiltekt í mínum málum, eins og sporin segja fyrir um, en ekki með offorsi og sjálfsfyrirlitningu sem stafar af hatri og sektarkennd, vann ég sporin.

Hef ég breyst til batnaðar?

Bæn dagsins

Megi ég fyrirgefa sjálfum mér, alveg eins og guð hefur fyrirgefið mér. Ef ég hangi á gamalli sektarkennd þá er ég ekki að fylgja fordæmi guðs. Ef minn æðri máttur, sem hefur leitt mig til GA, getur fyrirgefið mér þá get ég gert hið sama. Megi ég ekki telja eftir mér að fylgja því sem guð hefur í örlæti boðið mér.

Minnispunktur dagsins

Guð fyrirgefur. Hið sama verð ég að gera.

13.júní

Hugleiðing dagsins

Ég trúi því að GA prógramið og tólf sporin virki, ekki vegna þess að ég hafi lesið um það í bók eða heyrt annað fólk segja frá því. Ástæðan fyrir því að ég trúi að prógramið og sporin virki er sú að ég hef séð annað fólk ná bata og fundið fyrir þessum sama bata á sjálfum mér. Mér finnst ég ekki lengur vera “án hjálpar og vonlaus.” Þegar ég sé batann hjá öðrum og skynja hann hjá sjálfum mér, þá *veit* ég að prógramið virkar. Heimspekingurinn Jung svaraði einu sinni, þegar sjónvarpsfréttamaður spurði hvort hann tryði á guð, “ég trúi ekki. Ég veit.”

Veit ég hvort prógramið virkar?

Bæn dagsins

Megi ég sjá farsæla endinn, lífið sem hefur batnað, brotnu sjálfsmyndina sem hefur verið lagfærð, endurbyggðu brýrnar, svo ég þurfi ekki að treysta á trúna til þess að öðlast vissu þess að prógramið virki. Megi ég sjá það virka – bæði fyrir aðra og sjálfan mig. Megi ég vera þakklátur fyrir það sem skráð hefur verið um raunverulegan árangur prógramsins. Megi þessi vissu hjálpa mér að finna þá trú sem ég þarf til þess að lifa samkvæmt tólf sporunum.

Minnispunktur dagsins

GA prógramið virkar

14.júní

Hugleiðing dagsins

Eftir því sem tímnir líður og við tökum æ meiri þátt í GA starfinu verðum við þess áskynja hversu mikilvægur heiðarleiki og hreinskilni er fyrir bata okkar. Þegar við áttum okkur á þessu þá er eitt af því fyrsta sem gerist að við getum viðurkennt hversu óskynsamleg og óheilbrigð hegðun okkar var. Um leið og við áttum okkur á þessu, án þess að fyllast skömm eða komast úr jafnvægi, þá öðlumst við enn frekara frelsi.

Vænti ég þess, eftir því sem batinn eykst, að líf mitt verði æ auðugra og friðsælla?

Bæn dagsins

Megi mér auðnast að sjá, jafnvel þegar ég tek hið öfluga fyrsta skref – sem er hugsanlega það eina heiðarlega sem ég hef gert í langan tíma, að heiðarleiki krefst æfingar. Mitt gamla afvegaleidda sjálf er jafn ólíkt hinu heiðarlega sjálfi, sem er takmark mitt, og nótt og dagur. Megi ég átta mig á að það þarf meira en eina gráa dagrenningu til þess að breyta mér.

Minnispunktur dagsins

Heiðarleiki krefst æfingar.

15.júní

Hugleiðing dagsins

Að læra að lifa í friðsemd og félagsskap er hrífandi og oft á tíðum hjartnæm reynsla. En við sem erum GA félagar höfum öll áttað okkur á því að við náum engum árangri og upplifum ekki þessa reynslu ef við gerum ekki upp fortíðina. Og það uppgjör verður að vera nákvæmt og óvægið.

Hef ég gert lista yfir þær manneskjur sem ég hef skaðað, eins og mælt er fyrir um í áttunda sporinu, og er ég tilbúinn til þess að bæta fyrir brot mín?

Bæn dagsins

Megi guð gefa mér þann heiðarleika sem til þarf til þess að sjá og horfast í augu við afleiðingar sjúklegrar hegðunar minnar, á meðan ég spilaði, og þær afleiðingar sem þessi hegðun hafði á fólkið í kringum mig. Megi mér skiljast að spilafíkn er ekki – eins og ég taldi – sjúkdómur einfarans. Því hversu mjög sem mér fannst ég vera einmanna, þá höfðu lygar mínar og uppspuni áhrif á þá sem ég umgekkst.

Minnispunktur dagsins

Lygar eiga það til að dragast út í hið óendanlega.

16.júní

Hugleiðing dagsins

Níunda sporið hljóðar svo: “Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust, svo framarlega sem það særði engan.” Að bæta fyrir brot okkar getur verið ákaflega erfitt, svo vægt sé til orða tekið; sjálfsálitið minnkar og dregur úr stolti. Samt er það svo að minnkað sjálfsálit og sært stolt er umbun í sjálfu sér og það að bæta fyrir brot sín getur leitt af sér mikla umbun. Þegar við hittum manneskju sem við höfum sært og biðjumst fyrirgefningar, þá eru viðbrögðin nánast undantekningarlaust jákvæð. Það krefst vitaskuld hugrekkis en útkoman réttlætir erfiðleikana.

Hef ég gert allt sem í mínu valdi er til þess að bæta fyrir brot mín?

Bæn dagsins

Megi guð stöðva mig ef ég skirrist við að standa við þær skuldbindingar sem felast í níunda sporinu. Megi ég skynja þann létti sem felst í því að biðja manneskju sem ég hef skaðað fyrirgefningar. Megi ég losna við að hafa áhyggjur af að skaða hið brothætta sjálfsálit sem ég hef, því ég mun þroskast innra með mér.

Minnispunktur dagsins

Að bæta fyrir brot sín er blessun.

17.júní

Hugleiðing dagsins

Fúsleiki til þess að taka afleiðingum fyrri gjörða og bera um leið ábyrgð á velferð annarra er kjarninn í níunda sporinu. Yfirborðskennd afsökunarbeiðni bætir sjaldnast fyrir þann skaða sem við höfum valdið öðrum, en ósvikin viðhorfsbreyting getur aftur á móti haft ótrúleg áhrif við að bæta fyrir brot okkar. Ef ég hef valdið einhverjum veraldlegum skaða þá viðurkenni ég skuld mína og endurgreiði hana eins skjótt og mér er unnt.

Ætla ég að kyngja stolti mínu og stíga fyrstu skref í átt að sátt?

Bæn dagsins

Guð, sýndu mér bestu leiðina til þess að gera yfirlát. Stundum getur einfaldlega verið nóg að viðurkenna mistök mín. Á öðrum stundum getur þurft skapandi hugsun til þess að gera yfirlát. Megi ég vera þess meðvitaður að ég get ekki unnið níunda sporið án þess að hafa einhverja umhyggju fyrir öðrum, ósviknar áhyggjur af líðan annarra, ásamt breytingu í eigin atferli.

Minnispunktur dagsins

Umhyggja first, síðan afsökun.

18.júní

Hugleiðing dagsins

Í dag er það trú mín að ég eigi rétt á andlegum þroska. Ég á rétt á því að þroskast tilfinningalega. Ég á rétt á því að njóta þess að vera einn með sjálfum mér og það gerir mig að betri félagsskap. Ég á einnig rétt á því að öðlast fúsleika – mikinn fúsleika, algeran fúsleika – til þess að bæta fyrir brot mín gagnvart þeim sem ég hef skaðað. Vegna þess að ég get sætt mig við sjálfan mig eins og ég raunverulega er, þá get ég betur sætt mig við annað fólk eins og það er – kannski ekki algjörlega og að fullu en mun betur en ég gat áður.

Er ég byrjaður að vingast við guð og þar með við sjálfan mig?

Bæn dagsins

Megi guð sýna mér að það er í lagi fyrir mig að líka við sjálfan mig, jafnvel þegar ég reyni að leiðrétta fyrri gjörðir mínar og byggja líf mitt upp aftur. Megi ég stöðugt minna sjálfan mig á að ég sé breyttur. Ég hef breyst. Ég er betri, vitrari og heilbrigðari manneskja. Ég hef tekið nokkrar góðar ákvarðanir. Megi ég, sem þessi “nýja manneskja”, eiga auðveldara með að bæta fyrir það sem gerðist fyrir löngu síðan, þegar ég var í allt öðru andlegu ástandi. Megi þeir sem ég braut á einnig eiga auðveldara með að meðtaka yfirbót mína.

Minnispunktur dagsins

Það er í lagi að líka við sjálfan sig.

19.júní

Hugleiðing dagsins

Í GA prógraminu er okkur kennt að það er einungis eitt sem hindrar okkur í að bæta fyrir brot okkar. Og það er þegar uppljóstrunin skaðar þann sem við viljum biðja afsökunar eða, jafn mikilvægt, einhvern nákominn honum. Við getum, svo dæmi sé tekið, tæplega létt á samvisku okkar með því að segja grunlausum maka frá framhjáaldi okkar í smáatriðum. Þegar við erum skeytingarlaus og íþyngjum öðrum þá getur það tæpast létt okkar eigin byrði. Það getur því stundum verið merki um sjálfselsku þegar við “segjum allt af léttu”. Þegar við bætum fyrir gjörðir okkar þá skyldum við gæta þess að beita háttvísi, skynsemi, tillitssemi og auðmýkt – án þess að vera þýlunduð.

Stend ég keikur, sem guðsbarn, og lúti engum?

Bæn dagsins

Megi guð sýna mér að sjálfshatur gegnir engu hlutverki þegar ég bæti fyrir gjörðir mínar. Né heldur leikrænir tilburðir sjálfs-umburðarlyndis. Ég bið minn Æðri mátt auðmjúklega að leiðbeina mér þegar ég legg mig allan fram um að viðhalda, á þroskaðan hátt, samböndum mínum við annað fólk, líka þau sem eru tilfallandi eða brothætt.

Minnispunktur dagsins

Að bæta fyrir gjörðir sínar er lagfæring.

20.júní

Hugleiðing dagsins

Við verðum að vilja vera fullkomlega heiðarleg, þegar við vinnum níunda sporið. En við verðum á sama tíma að hafa í huga að “fullkominn heiðarleiki” sem er ógagnrýnn og hugar ekki að afleiðingunum gæti eyðilagt sambönd og rústað heimilum. Við megum ekki láta blekkingu og svik né heldur stolt standa í veginum þegar við vinnum níunda sporið en sýna samt tillitssemi og nærgætni svo við særum ekki aðra. Það, hvenær og hvernig við segjum sannleikann – eða kjósum að þegja – getur afhjúpað muninn á milli sannra heilinda og engra.

Er ég þakklátur fyrir það sem sannleikurinn færir mér, fyrir tilstilli míns Æðri máttar, og sem ég nýt þeirra forréttinda að taka á móti?

Bæn dagsins

Megi ég bera gæfu til þess að öðlast þann vísdom að þekkja hinn hárfína mun á nærgætni og óheiðarleika. Megi ég ekki grípa til þess að beita þokka, smjaðri eða uppgerðar lítillæta og beita fyrir mig staðhæfingum eins og “Þú ert svo góð en ég svo vondur”, í ákefð minni að bæta fyrir brot mín. Þetta er birtingarmynd óheiðarleikans og eiga rætur í þeirri hegðan minni að grípa til hinna ýmsu hlutverka, þegar ég var virkur spilafíkill, til þess að fá mínu framgengt.

Megi ég bera kennsl á slíka hegðan.

Minnispunktur dagsins

Nærgætni er heiðarleiki valinn af háttvísi.

21.júní

Hugleiðing dagsins

“Milliliðalaust” er lykilorð í níunda sporinu. Því miður er það svo að mörg okkar vonast stundum til þess að með því að bæta óbeint fyrir brot okkar, þá getum við komið okkur undan þeirri niðurlægingu og kvöl sem það gæti kostað okkur ef við töluðum beint við þann sem við beittum rangindum. Þetta eru undanbrögð og mun aldrei gefa okkur hið sanna frelsi sem felst í því að takast á við misgjörðir okkar úr fortíðinni. Það sýnir aftur á móti að við erum enn að reyna að verja eitthvað sem er í raun óverjandi og höngum með því í hegðun sem við ættum að láta af. Oftast nær er það stolt okkar og ótti sem stendur helst í veginum fyrir því að við bætum fyrir brot okkar milliliðalaust.

Geri ég mér grein fyrir þeim sanna varanlega ávinningi þegar ég bæti fyrir brot mín?

Bæn dagsins

Megi ég vera þess fullviss að besta umbunin, þegar ég bæti fyrir brot mín, verður ætíð mín. En megi ég að sama skapi forðast að gera reikningsskil gjörða minni einvörðungu með eigin hag fyrir brjósti – að vera fyrirgefið, að öðlast aftur samþykki einhvers, að flagga hinum “nýja mér.” Uppþensla eigin stolts og að gera öðrum til geðs eru ekki hluti af hinum “nýja mér.” Guð forði mér frá tækifærimennsku.

Minnispunktur dagsins

Ekki blása upp eigið stolt né að reyna geðjast öðrum.

22.júní

Hugleiðing dagsins

Þegar okkur verður hugsað um öfugsnúið eða brostið samband okkar við aðra manneskju þá snúast tilfinningar okkar til varnar. Til þess að forðast að horfast í augu við hvað við gerðum á hlut viðkomandi þá einblínum við, full gremju, á hvað hann eða hún gerði á okkar hlut. Það hlakkar í okkur þegar við minnumst smávægilegra atvika og notum okkur þau sem afsökun til þess að gera lítið úr eða jafnvel gleyma okkar eigin hegðun. Við verðum að minnast þess að við erum ekki þau einu sem kljást við sýktar tilfinningar. Við erum oftast ekki í samskiptum við þjáningarbræður, þar á meðal þau sem eru að takast á við slæma líðan af okkar völdum.

Ef ég er við það að biðja aðra fyrirgefningar, er þá ekki rétt að ég fyrirgefi þeim?

Bæn dagsins

Þegar ég kenni öðrum um eða leita að sök hjá þeim, megi þá minn Æðri máttur benda mér á að líta í eigin barm og horfast í augu við eigin sektarkennd, sem ég hef svo auðveldlega falið. Megi ég bera kennsl á þessa hegðun sem það sem hún í raun er.

Minnispunktur dagsins

Gremja á röngunni er sektarkennd.

23.júní

Hugleiðing dagsins

Sjálfsánægja er óvinur minn, við eigum auðvelt með að sjá hana hjá öðrum en erfitt með að bera kennsl á hana og viðurkenna hjá sjálfum okkur. Sjálfsánægja merkir einfaldlega að vera viss um að maður hafi alltaf rétt fyrir sér – taka það sem gefið að maður geti ekki haft rangt fyrir sér. Í sjálfsánægju felst einnig að dæma aðra út frá því sem við teljum vera rétt. Sjálfsánægja útilokar skilning og vinsemd og virðist réttlæta eiginleika hjá okkur sem við sjálf myndum finnast vera óþolandi hjá öðrum.

Hneigist ég til þess að gera ráð fyrir því að mín sjónarmið séu ætíð rétt?

Bæn dagsins

Guð, beindu mér af braut sjálfsánægjunnar, því hugarástandi að hafa ætíð rétt fyrir mér. Þegar ég er drjúgur með sjálfan mig þá er ég ekki lengur leitandi. Ef ég geri ráð fyrir að ég hafi ætíð rétt fyrir mér þá er ég ekki á varðbergi fyrir eigin mistökum, mistökum sem geta leitt mig í ógöngur. Guð gefi að ég verði fær um að læra. Guð gefi að ég vaxi, í hjarta, huga og andlega.

Minnispunktur dagsins

Sjálfsánægja bregður fæti fyrir vöxt.

24.júní

Hugleiðing dagsins

Megintilgangur GA prógramsins er að frelsa okkur frá spilafíkn, án þess frelsis höfum við ekkert. En þar með er ekki hægt að segja sem svo; “spilafíkn er eina vandamálið sem ég á við að etja. Fyrir utan spilafíkn, þá er ég frábær persóna. Ef ég bara losna við fíknina þá er ég á grænni grein.” Ef ég blekki sjálfan mig með slíkum villandi pælingum, þá mun ég að öllum líkindum ekki ná neinum árangri í að takast á við raunveruleg vandamál og ekki getað axlað ábyrgð. Það mun fljótlega leiða til þess að ég fell og fer aftur að spila. Það er vegna þessa sem tólf sporin hvetja okkur til þess að “beita þessum grundvallaratriðum í öllum þáttum daglegs lífs.”

Snýst líf mitt bara um það að vera laus við spilafíknina eða einnig um lærdóm, þjónustu og kærleika?

Bæn dagsins

Megi ég njóta þess og vera þakklátur fyrir bindindi mitt, sem er uppspretta alls góðs. En megi mér auðnast að láta ekki þar staðar numið heldur reyna að öðlast skilning á sjálfum mér, eðli guðs og mannkyns. Frelsi frá fíkninni er fyrsta frelsið. Megi ég vera þess fullviss að fleira mun fylgja í kjölfarið – frelsi frá þröngsýni, frelsi frá óróleika vegna innibýrgðra tilfinninga, frelsi frá því að vera öðrum háður, frelsi frá tilveru án guðs. Megi prógramið sem leysti bráða þörf mína einnig leysa úr þrálátri þörf minni.

Minnispunktur dagsins

Frelsun frá spilafíkn er bara byrjunin.

25.júní

Hugleiðing dagsins

Ef ég skyldi einhvern tíma fá þá flugu í höfuðið að ég þurfi ekki lengur á GA prógraminu að halda, megi ég þá minnst þess að prógramið gerir svo miklu meira fyrir mig heldur en að hjálpa mér að takast á sjálfa spilafíknina. Megi ég líka minna sjálfan mig á að GA prógramið og tólf sporin hjálpa mér að fullþroska hæfileika mína, Prógramið er grundvallarviðhorf.

Mun ég nokkurn tíma vaxa upp úr þörf minni fyrir GA prógramið?

Bæn dagsins

Megi æðri máttur minn leiða mig í gegnum tólf sporin, ekki bara einu sinni heldur aftur og aftur, uns sporin verða að lífsreglu. Að vinna sporin er ekki hraðnámskeið í því að bæta líf sitt, þau eru lífið. Lífið sem ég hef endurheimt með hjálp æðri máttar og félagsskaparins í GA. Félagsskapar sem er, líkt og ég, í besta hugsanlega bata.

Minnispunktur dagsins

Eitt spor í einu, frá ánað til ríkulegs lífs.

26.júní

Hugleiðing dagsins

Hversu mörg okkar gera ráð fyrir að koma til með að segja eftirfarandi; “Jæja, nú er ég að verða búinn að losna við fíknina. Hvað meira gæti ég hugsanlega viljað, eða gert? Ég er finnst eins og ég er.” Reynslan hefur sýnt okkur að gjaldið fyrir svona sjálfumgleði – eða kurteisilegar orðað, sjálfsánægju – er óhjákvæmileg hrösun, sem endar fyrr eða síðar með falli. Við verðum að vaxa og þroskast því annars mun okkur hnigna. Fyrir okkur getur “status quo” einungis átt við um daginn í dag, ekki morgundaginn. Við verðum að breytast; við getum ekki staðið í stað.

Freistast ég stundum til þess að láta gott heita?

Bæn dagsins

Megi ég horfa á umhverfi mitt og sjá að allt sem lifandi er er annaðhvort að vaxa eða hnigna; engin lífvera býr við óbreytt ástand. Lífið flæðir áfram. Megi ég berast áfram með flæði lífsins, óhræddur við breytingar og fær um að losa mig undan þeim snörum á leiðinni sem trufla og halda aftur af vexti mínum og þroska.

Minnispunktur dagsins

Að lifa er að breytast.

27.júní

Hugleiðing dagsins

Ég er smátt og smátt að losna við frestunaráráttu mína. Ég var vanur að fresta öllu til morguns og það leiddi auðvitað til þess að ég kom engu í verk. Í stað þess að drífa hlutina af þá var mitt mottó “á morgun er nýr dagur.” Þegar ég var virkur þá hafði ég mikilfenglegar áætlanir; þegar ég svo var á niðurtúr þá var ég of þunglyndur til þess að gera nokkurn skapaðan hlut. Mér hefur lærst í GA prógraminu að það er mun betra að gera einstaka sinnum mistök heldur en að koma aldrei neinu í verk.

Er mér að lærast að “drífa þetta af”?

Bæn dagsins

Megi guð hjálpa mér að lækna af mínum vanalega seinagangi og drolli og “koma mér til kirkju á réttum tíma.” Megi ég losa sjálfan mig undan þessari sjálfsköpuðu óreiðu sem fylgir ævilangri frestunaráráttu; bókasafnsbækur komnar langt fram yfir skiladag, of seinn á stefnumót, verkefnum skilað of seint, ekki staðið við skilafrest, máltíðir hálfeldaðar. Megi ég átta mig á að ég sem óvirkur spilafíkill þarfnast þess að hafa hlutina í röð og reglu. Megi guð veita mér það æðruleysi sem ég þarf til þess að koma daglegu lífi mínu í gott skipulag.

Minnispunktur dagsins

Ég læt ekki þá tilhneigingu mína til þess að fresta hlutunum trufla mig svo ég fari að fresta hlutunum.

28.júní

Hugleiðing dagsins

Ég heyri nánast á hverjum degi af einhverju sem virðist vera einkennileg tilviljun í lífi vina minna í GA samtökunum. Og ég hef sjálfur upplifað slíkar “tilviljanir” endrum og sinnum; að birtast á réttum stað á réttum tíma; hringja óvænt í vin, sem virkilega þurfti að heyra í mér einmitt á þeirri stundu; heyra “söguna mína” á ókunnum fundi í ókunnum bæ. Nú orðið vel ég að trúa því að margar þessara svokölluðu “tilviljana” séu í raun lítil kraftaverk guðs, sem kýs að framkvæma þau á laun.

Er ég ætíð þakklátur fyrir það kraftaverk sem bati minn er?

Bæn dagsins

Megi vitund mín um æðri mátt vaxa að næmni eftir því sem ég heyri af fleiri slíkum “tilviljunum”, tilviljunum sem ganga á skjön við tölfræði, veikindi sem læknað þrátt fyrir spár um annað, björgun frá bráðum bana, tilviljanakenndar aðstæður sem breyta lífi fólks. Þegar hið óútskýranlega gerist, megi ég þá skynja það sem enn eitt af fjölmörgum kraftaverkum guðs. Minn eigin bati og björgun frá örvinglan og dauða er gott merki um slíkt kraftaverk.

Minnispunktur dagsins

Líf mitt er kraftaverk.

29.júní

Hugleiðing dagsins

Þegar við gáfumst loks upp og snerum okkur að GA prógraminu, þá voru mörg okkar sem veltu fyrir sér hvað þau ættu að gera við allan þennan tíma sem við höfðum fyrir stafni. Allar þær stundir sem höfðu áður farið í að skipuleggja, fela, upphugsa fjarvistarsannanir, tapa, fá lánað, ráðskast með reikninga – og allt hitt sem fylgdi spilafíkninni – söfnuðust upp í huga okkar og við urðum að finna eitthvað til þess að fylla þær. Við þurftum nýjar leiðir til þess að fá útrás fyrir orkuna sem áður fór í að fódra fíknina. Við áttuðum okkur fljótlega á því að það er mun auðveldara að finna sér eitthvað til þess að hafa fyrir stafni heldur en að hætta bara áráttunni og láta ekkert koma í staðinn.

Er ég að finna huga mínum og orku nýjan farveg?

Bæn dagsins

Ég bið þess, nú þegar ég er loks laus undan bagga fíknar minnar, að ég megi snúa mér til míns Æðri máttar og hann muni veita mér leiðsögn um það hvernig ég geti varið tíma mínum á uppbyggilegan og skapandi hátt. Megi sá sami máttur og lætur leiðir fólks liggja saman og tengir ákveðnar manneskjur við tiltekna atburði, leiða mig eftir farsælum leiðum til góðra og nýrra staða.

Minnispunktur dagsins

Hending er hugsanlega eitthvað stærra og meira en bara breyting.

30.júní

Hugleiðing dagsins

Ég hef lært það í GA prógráminu að fyrir mig er galdurinn ekki það að hætta að spila, heldur er það að geta viðhaldið því að vera hættur og að læra hvernig ég geti forðast að byrja aftur. Því guð veit að ég reyndi ótal sinnum að hætta, með því að lesa yfir hausamótunum á sjálfum mér hversu slæmt það væri, ekki bara fyrir líf mitt heldur líka fyrir allar hliðar á hegðan minni. Spilamennskan var í raun að breyta því hver ég var – hvernig ég hagaði mér. Til þess að viðhalda því að vera hættur, þá varð ég að þróa jákvæða og viðvarandi hegðun. Ég hef orðið að læra að lifa frjáls frá fíkninni, þroska með mér nýja hætti, ný áhugamál og ný viðhorf.

Tekst mér að vera sveigjanlegur í hinu nýja lífi mínu? Er mér að takast að beita frelsinu til þess að segja skilið við takmörkuð markmið?

Bæn dagsins

Ég bið þess að hið nýja líf mitt megi verða fullt af nýrri hegðan, nýjum vinum, nýrri athafnasemi, nýjum leiðum til þess að sjá hlutina. Ég þarfnast hjálpar guðs til þess að yfirfara lífsstíl minn svo hann geti innifalið allt það nýja sem hann verður að innihalda. Ég mun líka þurfa að koma sjálfur með nokkrar nýjar hugmyndir. Megi frelsi mitt frá spilafíkn hjálpa mér að velja með opnum og skýrum huga.

Minnispunktur dagsins

Að hætta er að byrja.

1.júlí

Hugleiðing dagsins

Hræðsla hefur hugsanlega komið einhverjum okkar inn í GA. Í byrjun hefur hræðslan ein kannski hjálpað sumum okkar að halda okkur fjarri spilamenskunni og þeirri lævísu alveg-að-verða-heppinn tilfinningu (jafnvel þó svo að við gerðum okkur grein fyrir því að fjárhættuspil snérust ætíð gegn okkur á endanum). En það að búa stöðugt við ótta er tæplega nokkuð sem stuðlar að þægindum og hamingju – í það minnsta ekki til lengri tíma. Við verðum því að finna eitthvað í staðinn fyrir hræðsluna til þess að hjálpa okkur í gegnum fyrstu tómu stundirnar, dagana og jafnvel vikurnar. Fyrir flest okkar var svarið að gerast virk í GA prógraminu. Á örskotsstundu tókst okkur, í fyrsta skipti í langan tíma, að finnast við tilheyra frekar en að vera utanveltu.

Er ég viljugur til þess að eiga frumkvæðið?

Bæn dagsins

Megi guð hjálpa mér að finna aðra valkosti en hræðsluna – þann varðhund fyrstu stundanna í edrúmennsku minni. Ég þakka mínum Æðri mætti að hafa beint mér á stað þar sem ég get hitt aðra sem hafa upplifað sömu fíkníaráttu og ótta. Ég er þakklátur fyrir þessa tilfinningu að finnast ég tilheyra.

Minnispunktur dagsins

Ég er “hluti af” ekki “aðskilinn frá.”

2.júlí

Hugleiðing dagsins

Á meðan við vorum virkir spilafíklar þá sýndu mörg okkar merki þess að hafa ótrúlega frjótt hugmyndaflug. Á örskots stundu gátum við spunnið upp ótal ástæður þess – eða *afsakanir* – fyrir því hvers vegna við ættum skilið að eltast við fíkn okkar. Þegar við komum fyrst í GA þá virtist þessi frjóí hugur okkar verða sljór og jafnvel dofinn. “Hvað á ég nú að gera?” var spurning sem mörg okkar veltu fyrir sér. En smám saman hvarf þessi doði. Við fórum að beita hugmyndaflugi okkar á ný og heilbrigðari viðfangsefni. Lífið fór að öðlast nýja merkingu á þann hátt sem okkar hafði ekki komið til hugar áður.

Er ég farinn að njóta athafna sem ég áður hafði ekki einu sinni leitt hugann að?

Bæn dagsins

Megi guð veita mér nýjan þrótt til þess að takast á við lífið í stað þess að gera eins og svo oft áður þegar ég nýtti kraftana til þess að upphugsa afsaknir. Megi minn æðri máttur leyfa brengluðu ímyndnarafli mínu að verða heilbrigðu á ný – ekki til þess að forðast lífið – heldur til þess að takast á við óendanleg tækifæri lífsins.

Minnispunktur dagsins

Að takast á við lífið.

3.júlí

Hugleiðing dagsins

Breytingar eru hluti af gangi lífsins. Við verðum stundum örg vegna þess að okkur finnst breytingar ganga hægt. Á öðrum stundum þá streitumst við á móti breytingum sem okkur finnst hafa verið þröngvað upp á okkur. Við verðum að muna að breytingin sjálf hvorki bindur okkur né veitir hún okkur frelsi. Það er einungis afstaða okkar og viðhorf gagnvart breytingum sem virkar hindrandi eða frelsandi á okkur. Eftir því sem við lærum betur að berast með straumi lífsins, biðjandi um leiðsögn varðandi þær breytingu sem á vegi okkar verða – og einnig um leiðsögn ef við viljum sjálf gera breytingar – þeim mun viljugri verðum við.

Er ég viljugur til þess að lát guð taka við stjórntaumunum og vísa mér veginn í þeim breytingum sem ég á að gera og hvert ég skuli stefna?

Bæn dagsins

Þegar breytingar gerast of hratt – eða ekki nægilega hratt – fyrir mig, þá bið ég þess að geta aðlagast til þess að geta notfært mér það frelsi sem GA prógramið hefur upp á að bjóða. Ég bið um leiðsögn míns æðri máttar þegar breytingar eru í sjónmáli – eða þegar þær eru fjarri og ég óska þess að þær komi. Megi ég hlusta eftir leiðsögn frá mínum æðri mætti.

Minnispunktur dagsins

Guð er hluti af breytingum.

4.júlí

Hugleiðing dagsins

Það er kominn tími fyrir mig að verða viljugur til þess að gera hvað sem er svo ég megi aftur verða ábyrgur einstaklingur, jafnvel þó það feli í sér að ég feli annarri manneskju stjórn á fjármálum mínum. Á sama hátt og það eru þversagnir í 12 sporunum – að viðurkenna að ég hafi ekki stjórn á eigin lífi svo það megi aftur verða stjórnanlegt, að gefast upp gagnvart æðri mætti til þess að öðlast frelsi – þá mun ég upplifa aðrar þversagnir í batanum. Að fá fjölskyldumeðlim eða annan sérfræðing til þess að sjá um fjármálin svo ég geti aftur orðið fjárhagslega ábyrgur getur verið svona þversögn. Ég hef sýnt það og sannað að ég er vanmáttugur gagnvart fjárhættuspili – og gagnvart þeim tilfinningalegu hæðum og lægðum sem því fylgdi. Nú er kominn tími á að ég láti af mínum vilja og fari að umgangast annað fólk og þiggja um leið hverja þá hjálp sem minn æðri máttur leggur mér til.

Hef ég sætt mig við það að jafnvel þótt batinn sé minn, þá þarf ég stundum að reiða mig á aðra varðandi hjálp og hvatningu?

Bæn dagsins

Megi GA prógramið, með guðs hjálp, veita mér tækifæri til þess að lifa styrku, skapandi og opnu lífi. Megi ég þiggja þann styrk sem mér býðst frá öðrum, á sama hátt og ég er viljugur til þess að gefa af mínum. Megi ég í dag gera mér grein fyrir að ég hef ástæðu til þess að fagna frelsi mínu – frá spilafíkn.

Minnispunktur dagsins

Að fagna persónulegu frelsi.

5.júlí

Hugleiðing dagsins

Ég er frjálss – frjálss til þess að vera, til þess að gera, til þess að samþykkja, til þess að hafna. Ég er frjálss til þess að vera vitur, ástríkur, blíður og þolinmóður – alveg eins og mig hefur alltaf langað til þess að vera. Ég er frjálss til þess að gera það sem ég álít vera skynsamlegt – það sem á engan hátt veldur öðrum skaða eða miska. Ég er frjálss til þess að gera það sem leiðir mig í átt að friði og sátt. Ég er frjálss til þess að taka ákvörðun með eða á móti, til þess að segja nei og til þess að segja já. Ég er frjálss til þess að lifa gjöfulu lífi og til þess að leggja eitthvað af mörkum.

Er ég farinn að trúa því að ég hafi frelsi til þess að vera besta útgáfan af sjálfum mér?

Bæn dagsins

Lát það frelsi sem ég er nú að upplifa, halda áfram flæða í gegnum líf mitt svo það verði frjósamt, sannfærður um hið góða í lífinu. Megi ég þiggja þetta frelsi með blessun guðs – og nota það viturlega.

Minnispunktur dagsins

Látum frelsisbjöllurnar kilngja.

6.júlí

Hugleiðing dagsins

Sumum okkar í GA samtökunum finnst þau ekki geta gert það sem þau langar til.

Þau efast um eigin getu og hæfni. En í raun hefur hvert og eitt okkar ónýtta hæfileika. Við erum guðs börn og það ætti að gefa okkur sterka vísbendingu um eðli þeirra *ótakmörkuðu* hæfileika sem við höfum. Þar sem við erum andlegar verur þá erum við *ótakmörkuð*. Okkur kann að finnast auðvelt að samþykkja þetta um einhvern sem skarar fram úr á ákveðnu sviði. Ég ber hugsanlega saman minn eigin árangur saman við árangur einhvers annars og fyllst vonleysi. En í raun er eini samanburðurinn sem ég á að gera er sá sem snýr að mér sjálfum.

Er ég betri manneskja í dag, sem kemur meiru í verk?

Bæn dagsins

Megi ég gera mér ljóst að ég er guðsbarn. Og ástríkt loforð hans um að ég muni öðlast það sem ég þurfi, ekki það sem mig langi í, er hans aðferð við að kenna mér að vera sá sem ég er – ekki sá sem mig dreymdi um að vera. Ég get, sem andleg vera, sannarlega orðið afkastamikil og framtakssöm manneskja, jafnvel komið einhverju af því í verk sem mér fannst ómögulegt á meðan ég var í viðjum spilafíknarinnar.

Minnispunktur dagsins

Að bera mig saman við gamla mig.

7.júlí

Hugleiðing dagsins

Ef ég gæti losnað við þá árátu mína að réttlæta gjörðir mínar, þá myndi án efa margt gott gerast í mínu lífi. Er heiðarleikinn svo niðurbældur undir mörgum lögum af sektarkennd að ég næ ekki til hans og skil þar af leiðandi ekki hvað hvetur mig áfram? Það að vera heiðarlegur við sjálfan sig er alls ekki auðvelt. Það er erfitt að átta sig á hvaðan hinar ýmsu hvatir komu og það sem skiptir í raun meira máli, af hverju ég lét þær stjórna mér. Það er ekkert sem lætur okkur finnast við eins varnarlaus og berskjölduð og það að hætta að nota afsökunina sem réttlætingin er, en það er einmitt þetta varnaleysi sem mun hjálpa mér að vaxa með hjálp GA prógramsins.

Er ég farinn að átta mig betur á því að sjálfsblekking mun einungis gera vandamálin verri?

Bæn dagsins

Megi guð fjarlægja þá þörf mína að vera sífelld að koma með afsakanir. Hjálpaðu mér að horfast í augu við þann veruleika sem kemur í ljós þegar ég er heiðarlegur gagnvart sjálfum mér. Hjálpaðu mér að sjá, eins berlega og dagur kemur efit nótt, að erfiðleikar mínir munu minnka ef ég bara treysti guðs vilja.

Minnispunktur dagsins

Ég vil vera viljugur að fara eftir vilja guðs.

8.júlí

Hugleiðing dagsins

Þegar við tölum við vin í GA samtökunum, þá ættum við ekki að hika við að minna viðkomandi á þörf okkar fyrir friðhelgi einkalífsins. Náin og persónuleg samskipti eru svo sjálfsögð og auðveld innan GA samtakanna að jafnvel vinur eða trúnaðarmaður gleymir þegar við búumst við að viðkomandi sýni þagmælsku. Slík “samskipti með réttindum” fela í sér mikilvæga kosti. Einn helsti kosturinn er sá að þau veita okkur færi á að vera eins heiðarleg og okkur er frekast unnt. Annar kostur er að við þurfum ekki að hafa áhyggjur af því að særa aðra, né heldur þurfum við að óttast að verða að athlægi eða vera dæmd. Og um leið veitir það okkur bestu hugsanlega möguleikann á því að koma auga á sjálfsblekkingu.

Er ég traustsins verður?

Bæn dagsins

Ég bið um leiðsögn guðs svo ég megi verða traustur trúnaðarmaður. Ég þarf að vera sá sem aðrir eru viljugir til þess að deila reynslu sinni með. Ég þarf að vera góður í að hlusta, ekki bara sá sem tjáir sig. Ég bið þess að verða tryggur og trúr, svo ég geti orðið móttækilegri vinur þeirra sem kjósa að gera mig að trúnaðarmanni.

Minnispunktur dagsins

Vera móttækilegur.

9.júlí

Hugleiðing dagsins

Samuel Johnson (enskt skáld) ritaði: “.....sá sem hefur svo litla þekkingu á mannlegu eðli að telja að leiðin til þess að verða hamingjusamur sé að breyta öllu öðru en eigin lunderni, mun sólunda lífi sínu í árangurslaust erfiði og margfalda þann harm sem hann áformar að fjarlægja.” Ég geri mér grein fyrir því í dag að ég er ekki sú slæma maneskja sem ég taldi mig vera, Mér urðu á mistök á ævinni sem ullu mér og þeim sem ég elska miklum harmi og sársauka. Með því að breyta mér í dag, þá get ég horfst í augu við óuppgerða fortíð mína og litið á hana sem lærdóm. Ég vona að þau sem standa mér nærri læri að virða heilbrigt val mitt í dag, í stað þess að einblína á óheilbrigt val mitt í fortíðinni.

Hefur Æðruleysis bænin kennt mér að eyða kröftum mínum einvörðungu í það sem ég get breytt – mér sjálfum?

Bæn dagsins

Veit mér hjálp við að skilja að ég verð að leita svara við breytingum innra með sjálfum mér. Megi ég velja það sem færir mér hamingju og æðruleysi og forðast það sem veldur mér uppnámi og hryggð. Ef ég leyfi mínum Æðri mætti að leiðbeina mér þá hef ég öðlast það eina sem ég þarf til þess að velja rétt í dag.

Minnispunktur dagsins

Ég vel að breyta sjálfum mér, með guðs hjálp.

10.júlí

Hugleiðing dagsins

GA prógramið er vegferð, ekki áfangastaður. Áður en við kynntumst prógráminu – og hjá sumum okkar, oft á tíðum eftir það – þá leituðu flest okkar að svörum í trúarbrögðum, heimspeki, sálfræði, í kenningum um sjálfsstjórn og persónluegan vöxt. Oftar en ekki þá færði þessi leit okkur þá niðurstöðu sem við þurftum einmitt á að halda; frelsi, ró, sjálfstraust og gleði. En leitín veitti okkur sjaldan svör við því hvaða nothæfu aðferð við ættum að beita til þess að fá þessa niðurstöðu – hvernig við ættum að komast úr þeirri stöðnuðu örvæntingu, sem við vorum í og í það ástand sem við leituðum að.

Trúi ég því í einlægni að Sporin Tólf geti hjálpað mér að finna það sem ég í þarfnast og vil í raun?

Bæn dagsins

Megi ég vita að þegar ég er búinn að vinna Sporin Tólf þá er ég ekki kominn á lygnan sjó. Lífið er ekki eins og slétta heldur er það aflíðandi brekka upp á við. Og við verðum að vinna sporin aftur og aftur muna þau. Megi ég vera þess fullviss að um leið og þau eru orðin hluti af lífi mínu, þá munu þau bera mig hvert sem ég vil fara.

Minnispunktur dagsins

Sporin eru vegferð, ekki áfangastaður.

11.júlí

Hugleiðing dagsins

Einhver skilgreindi sjálfið sem “allar röngu hugmyndir mínar um sjálfan mig lagðar saman.” Ef ég vinn Tólf Sporin stöðugt og af þrautsegu þá mun það smám saman gera mér kleift að stroka burt þessar ranghugmyndir. Sú vinna hefur í för með sér nánast ómerkjanlega en stöðuga aukningu í þekkingu minni á sjálfum mér. Og það leiðir síðan aftur af sér aukinn skilning á guði og öðru fólki.

Keppi ég að því að vera heiðarlegur við sjálfan mig og viðurkenni fúslega þegar ég hef rangt fyrir mér?

Bæn dagsins

Guð, kenndu mér að skilja: kenndu mér að þekkja sannleikann þegar ég stend frammi fyrir honum: kenndu mér mikilvægi þess að vera heiðarlegur gagnvart sjálfum mér, svo ég geti af einlægni sagt, “Ég hafði rangt fyrir mér” ásamt “fyrirgefðu.” Kenndu mér að það sé eitthvað til sem heiti “heilbrigt sjálfsálit”, sem krefst þess ekki að ég bregðist á ýktan hátt við mínum tilfinningum. Megi ég – hægt og bítandi – færast nær æskilegu jafnvægi, svo ég þurfi ekki að grípa til gömlu haldreipanna – ósanninda og fíknar.

Minnispunktur dagsins

Að halda jafnvægi.

12.júlí

Hugleiðing dagsins

Að mörgu leyti þá eru GA samtökin eins og þokkalega hamingjusamt skemmtiferðaskip, eða þegar vandræði steðja að eins og skipalest. En til lengri tíma litið þá verðum við, hvert og eitt, að kortleggja sína eigin leið í gegnum lífið. Þegar sjórinn er sléttur þá er okkur hætt við að verða kærulaus. Ef við vanrækjum 10. Sporið þá er hugsanlegt að við hættum að gæta að því hvar við erum stödd. En ef við höfum 10. Sporið ætíð í huga þá mun okkur sjaldan reka svo af leið að við getum ekki leiðrétt stefnuna og komist á réttan spöl.

Átta ég mig á því að með því að ástunda 10. Sporið reglulega þá mun það hjálpa mér að öðlast æðruleysi og stuðla að hamingju?

Bæn dagsins

Megi 10. Sporið vera áttavittinn sem ég styðst við á ólgusjó lífsins og hjálpar mér að leiðrétta stefnuna þegar ég stefni á grynningar. Megi ég hafa í huga að ef ekki væri fyrir alvitran Kaffein og árvekni skipsfélaga minna, þá gæti ég siglt um stefnulaus og yrði auðveldlega óttasleginn.

Minnispunktur dagsins

Að taka stefnuna út frá styrkri stjörnu.

13.júlí

Hugleiðing dagsins

Nú orðið fer ég á GA fundi til þess að tengja við það sem félagarnir eru að segja, ekki til þess að reyna að finna það sem passar ekki við mína reynslu. Og þegar ég hlusta eftir tengingum, þá er merkilegt hversu margar ég finn, sérstaklega varðandi tilfinningar. Þegar ég fer á fund þá hef ég í huga að ég er hér vegna eigin fíknar, ekki vegna fíknar einhvers annars, og það sem er mikilvægast, nefnilega hvaða afleiðingar fíknin hafði á hug minn og líkama. Ég fer á fundi vegna þess að það er vita vonlaust fyrir mig að ætla mér að vera spilalaus upp á eigin spýtur. Ég þarfnast GA prógramsins og Æðri Máttar.

Er ég farinn að draga úr dómhörku minni gagnvart öðrum?

Bæn dagsins

Megi ég halda árvekni minni þegar ég hlusta, einu sinni enn, á Gunna eða Halla eða Pétur eða Fríðu eða Jón eða Siggú segja sína sögu af eynd og örvæntingu. Megi ég finna, þegar ég hlusta af þeirri athygli sem ég vil geta beitt, að hvert og eitt þeirra hefur eitthvað að segja sem ég get tengt við og samsamað minni sögu. Megi ég verða enn einu sinni hissa á því hversu margt við eigum sameiginlegt. Megi það sem er líkt með okkur þjappa okkur saman.

Minnispunktur dagsins

Í því sem við eigum sameiginlegt felst styrkurinn.

14.júlí

Hugleiðing dagsins

Í ljósi þess hversu föst við erum í hinum gömlu hugsunum okkar og hegðun, þá er það skiljanlegt að við streitumst við þegar nýjar hugmyndir eru lagðar fyrir okkur þegar við erum ný í GA prógraminu. Þegar við finnum fyrir slíkri mótstöðu þá er engin þörf á að vísa viðkomandi hugmynd á bug fyrir *fullt og allt*; okkur hefur lærst að það er farsælla að leggja hugmyndina bara til hliðar um stundarsakir. Aðalatriðið er að það er ekki til nein “rétt” leið eða “röng”. Hvert okkar notfærir sér það sem kemur sér best á hverjum tíma og heldur opnum hug gagnvart hverri þeirri hjálp sem kann að koma sér vel á öðrum stundum.

Reyni ég að vera með opinn huga?

Bæn dagsins

Megi ég vera upplýstur um raunverulega merkingu þess að vera með opinn huga, meðvitaður um það að gamla skilgreiningin mín, þar sem ég taldi opinn hug vera sama og að vera víðsýnn, á ekki við hér. Megi ég stöðugt vera opinn fyrir hugmyndum og uppástungum þeirra sem komu á undan mér í prógramið. Það sem virkaði fyrir þau getur virkað fyrir mig, sama hversu langsótt það kann að virðast eða augljóst.

Minnispunktur dagsins

Einungis opinn hugur er læknanlegur.

15.júlí

Hugleiðing dagsins

Þar sem við stóðum frammi fyrir nánast öruggri tortímingu af völdum spilafíknarinnar, þá endaði það með því að við urðum að opna hug okkar fyrir andlegum málefnum. Það má með sanni segja að hinar fjölmörgu aðferðir sem við notuðum til þess að veðja og leggja undir hafi verið kröftugur málsvari; á endanum gerðu þær okkur móttækileg. Okkur lærðist að þegar við í þrjósku lokum huganum, þá erum við í raun að fara margs á mis.

Hafna ég umsvifalaust öllum nýjum hugmyndum? Eða er ég þolinmóður og reyni að breyta hinu gamla lífsmynstri mínu ?

Bæn dagsins

Megi ég vera með opinn huga, sérstaklega gagnvart því sem viðkemur andlegum málefnum, hafandi það í huga að “andlegt” er annað og meira en “trúarlegt”. Megi ég muna að lokaður hugur er einkenni sjúkdómsins en opinn hugur er grundvöllur batans.

Minnispunktur dagsins

Hvaða vörn er það sem felst í lokuðum huga?

16.júlí

Hugleiðing dagsins

Reynslan hefur sýnt að GA prógramið og Tólf Sporin virka fyrir hvern þann sem nálgast þau með opnum huga. Við verðum að hafa hugfast að við getum ekki búist við kraftaverki samdægurs: Það tók okkur jú mörg ár að koma okkur í þá stöðu sem við erum í. Ég ætla að reyna að vera ekki eins fljótur að draga ályktanir og dæma. Ég ætla að halda fast í þær væntingar að GA prógramið geti breytt lífi minnu svo fremi að ég gefi því séns.

Er ég byrjaður að átta mig á því að endanleg sátt er ekki háð því að allt fari eins og ég óska mér?

Bæn dagsins

Ég bið um móttækilegra viðhorf; um aðeins meiri þolinmæði, eilítið minni asa, og meiri auðmýkt í gagnrýni minni. Megi ég ætíð skilja að breytingar munu eiga sér stað – það mun allt gerast – ef ég bara hlusta eftir vilja guðs. Guð gefi mér þrautsegju, því stundum verð ég að bíða eftir því að Sporin virki.

Minnispunktur dagsins

Þolinmæði.

17.júlí

Hugleiðing dagsins

Til þess að stuðla að eigin velferð þá ætla ég að fara á fundi og taka þátt í umræðum með opnum huga og vera tilbúinn til þess að fá og meðtaka nýjar hugmyndir. Til þess að öðlast hugarró og frið þá ætla ég að vera ákveðinn í því að notfæra mér þessar nýju hugmyndir. Ég ætla að hafa hugfast að í GA prógraminu býðst mér leiðsögn og stuðningur sem ég fæ ekki annars staðar. Ég ætla að finna það fólk sem skilur mín vandamál og ég mun þiggja leiðsögn þeirra í þeim málefnum sem valda mér vanlíðan og ruglingi.

Ætla ég að vera viljugur að hlusta – og deila?

Bæn dagsins

Þakka þér guð, fyrir að færa GA prógramið inn í líf mitt, og veita mér með því betri skilning á Æðri Mætti. Hjálpa mér að muna að fundarsókn og árvekni á fundum eru það mikilvægasta í því viðvarandi og nýfundna hamingjusama lífi sem ég á í dag. Megi ég hlusta og deila af heiðarleika, opnum huga og viljugur.

Minnispunktur dagsins

Svona ætla ég að fara að því: Heiðarleiki, Opinn hugur, Viljugur

18.júlí

Hugleiðing dagsins

Fá okkar vita í raun hvað það er sem við viljum og ekkert okkar veit hvað er okkur fyrir bestu. Sú vitneskja er í höndum guðs. Þetta er staðreynd sem ég verð á endanum að taka gilda. Þrátt fyrir þvermóðsku mína og uppreisnargirni. Héðan í frá ætla ég að takmarka bænir mínar við beiðni um leiðsögn, opnum huga til þess að taka leiðsögn og styrk til þess að fara eftir henni. Ég mun, eftir fremsta megni, fresta öllum ákvörðunum uns ég hef fengið staðfestingu frá mínum Æðra Mætti að hver og ein ákvörðun sé sú rétta fyrir mig.

Er ég að “prúttu” við minn Æðri Mátt, haldandi að ég viti hvað sé mér fyrir bestu?

Bæn dagsins

Megi ég forðast að semja við minn Æðri Mátt. Megi ég þess í stað vera ílát, opinn fyrir hverri þeirri andagift sem guð kýs að hella í mig. Ég bið þess að ég muni að ákvarðanir guðs eru farsælli fyrir mig heldur en mínar eigin fálmkenndu áætlanir og að ákvarðanir hans muni koma þegar ég þarf á þeim að halda.

Minnispunktur dagsins

Ég mun ekki prúttu – né veðja – við guð.

19. júlí

Hugleiðing dagsins

Mörg okkar viðurkenna þegar við komum í GA prógramið að við séum efasemdarfólk eða trúlaus. Eins og einhver orðaði það, vilji okkar til þess að trúa ekki er svo sterkur að við kjósum frekar að mæla okkur mót við útfararstjórnann frekar en að gera tilraun til þess að leita að Æðri Mætti með opnum huga. Sem betur fer, fyrir þau okkar sem erum með lokaðan huga gagnvart Æðri Mætti, þá ná hin uppbyggilegu öfl innan GA prógramsins nánast alltaf að brjóta á bak aftur þessa þrjósku okkar. Fyrr en varir þá uppgötvað við hina örlátu veröld trúar og trausts. Hún var til staðar allan tímann. Okkur skorti bara viljann og opna hugann til þess að taka við henni.

Blindar þrjóskan mér stundum sýn á máttinn til góðs sem felst í trúnni?

Bæn dagsins

Ég vil þakka mínum Æðri Mætti fyrir þetta tækifæri til þess að opna hug minn; til þess að læra aftur um trú og traust; til þess að átta mig á að ráf mitt frá heiðarleika og raunveruleika breytti ekki því að guð var til staðar í brjósti mér né umhyggju guðs fyrir mér. Megi ég gera mér grein fyrir að það var mitt verk sem varð þess valdandi að ég missti trúna. guði séu þakkir fyrir annað tækifæri til þess að trúa.

Minnispunktur dagsins

Höfnum vantrúarviljanum.

20.júlí

Hugleiðing dagsins

Oliver Wendell Holmes ritaði “það eru forréttindi viskunnar að hlusta.” Ef ég reyni eins og unnt er að rækta listina að hlusta – ógagnrýnið og án þess að fella dóma fyrirfram – þá eru góðar líkur á því að bati minn muni aukast. Ef ég reyni eftir frekasta megni að hlusta eftir þeim tilfinningum og hugsunum sem tjáð eru – í stað þess að hlusta á “ræðumanninn” – þá getur gerst að ég verði þeirrar blessunar aðnjótandi að fá hugmynd. Hugmynd sem gagnast mér. Grundvallareinkenni góðrar hlustunar er auðmýkt, sem endurspeglast í þeirri staðreynd að rödd guðs talar til okkar meira að segja í gegnum óskýrmæltustu börn Hans.

Hættir mér til þess að láta mitt Ég-Er-Heilagari-En-Þú viðhorf koma í veg fyrir að ég heyri ráðleggingar annarra?

Bæn dagsins

Megi minn Æðri Máttur hindra mig í að þykjast vera Heilagari-En-Þú gagnvart hverjum þeim sem framkoma eða tungutak eða gagnstæð skoðun eða þekkingarskortur hindrar mig í að heyra hvað viðkomandi er að segja. Megi ég ætíð hlusta eftir rödd guðs, sem getur heyrst þegar hvert okkar sem er tekur til máls.

Minnispunktur dagsins

Hlusta á ræðuna, ekki ræðumanninn.

21.júlí

Hugleiðing dagsins

Hvernig getum við haldið í trúna á að allt muni fara vel, þegar við stöndum frammi fyrir aðstæðum eða ástandi sem okkur líkar ekki? Kannski þurfum við þá að spyrja okkur sjálf að því hvað trú sé. Trú á sér stoð í sannleika og kærleika. Við getum haft trú, ef við kjósum svo, sama hverjar aðstæðurnar eru. Og við getum, ef við kjósum svo, búist við að allt muni fara vel að lokum.

Hef ég valið?

Bæn dagsins

Megi ég vera þakklát/ur fyrir þá guðs-gjöf að geta valið. Af þakklæti og vegna skynjunar minnar á nærveru guðs, þá hef ég valið að hafa trú. Megi sú trú, eins og ég hef valið hana, verða svo sterk að hún geti flutt fjöll, svo sterk að hún haldi mér frá spilum, svo mikil að hún haldi aftur af holskeflu þeirra freistinga sem ég stend frammi fyrir, nægilega bjartsýn til þess að fleyta mér yfir núverandi sársauka yfir til endanlegrar hamingju.

Minnispunktur dagsins

Ekkert er ómögulegt, hafi maður trú.

22.júlí

Hugleiðing dagsins

Gamblers Anonymous hefur kennt mér að kjarninn í öllum mínum vexti er fúsleikinn til þess að breytast til batnaðar. Af því leiðir að ég verð að axla hverjar þær byrðar sem slík breyting felur í sér og taka því með hugrekki sem ég þarf að framkvæma.

“Ég er og veit og vil;

Ég er vitund og vilji;

Ég veit að ég er og að ég vil;

Ég vil vera og vil vita.”

– St. Augustine

Er fúsleikinn grunnþáttur í lífi mínu og því hvernig ég vinn GA prógramið?

Bæn dagsins

Ég bið um fúsleika til þess að gera það sem mér er unnt, fúsleika til þess að vera það sem mér er fært, og – það sem er stundum erfiðast – fúsleika til þess að vera það sem ég er. Ég bið einnig um styrk til þess að framfylgja fúsleika mínum í hverju sem ég tek mér fyrir hendur, svo ég megi vaxa á guðs vegu og ástunda undirstöðuatriði Prógramsins í öllu sem ég er að takast á við.

Minnispunktur dagsins

“Ég er og veit og vil.”

23.júlí

Hugleiðing dagsins

Í dag ætla ég að reyna að setta mig við minna en ég myndi óska mér, og að vera viljugur til þess að taka því og líka að kunna að meta það. Í dag mun ég ekki vænta of mikils af neinum – sérstaklega ekki af sjálfum mér. Ég ætla að reyna að muna að gleði og ánægja hlýst af því að vera þakklátur fyrir allt hið góða sem okkur hlotnast, en ekki af því að vera bálreiður út í lífið vegna þess að það sé ekki “betra”.

Geri ég mér grein á muninum á uppgjöf og raunsærri sátt?

Bæn dagsins

Megi ég ekki setja markið það hátt að það sé óraunhæft, vænta of mikils. Megi ég horfa nægilega lengi um öxl til þess að sjá hin sjálfskipuðu óraunhæfu markmið fortíðar voru í raun gildirur fíknarinnar: of oft strandaði ég þegar leiðin var hálfnuð, standandi frammi fyrir eigin vanköntum. Slikar stundir, þegar mér mistókst “enn einu sinni”, urðu feikigóðar ástæður til þess að láta undan spilafíkninni, sem deyfði vanlíðanina af mistökunum. Megi ég forðast þetta gamla sjúklega hegðunarmynstur. Megi ég vera raunsær.

Minnispunktur dagsins

Gott er nógu gott.

24.júlí

Hugleiðing dagsins

Hvernig á að fara að því að láta vilja sinn lúta handleiðslu æðri máttar? Allt sem þarf til er einhver byrjun, eitthvað upphaf, sama hversu smávægilegt það er. Á sömu stundu og við gerumst viljug þá opnast lásinn. Og dyrnar byrja að opnast, hugsanlega kemur bara smárifa í byrjun; en með tímanum komumst við að raun um að við getum víkkað þá rifu. Sjálfsvilji getur lokað rifunni og gerir það æði oft. En við gætum ætíð opnað dyrnar á ný, aftur og aftur ef þörf krefur, svo fremi að við séum viljug.

Er ég staðfastur í þeirri ákvörðun minni að láta vilja minn og líf lúta handleiðslu guðs, eins og ég skil hann?

Bæn dagsins

Megi ég endurnýja þá ákvörðun mína að láta vilja minn og líf í hendur æðri máttar. Megi trú mín vera nægilega staðföst til þess að viðhalda fullvissunni um að það sé í raun og veru til máttur sem er mér æðri. Megi ég færa mér þann mátt í nyt einfaldlega með því að vera viljugur til þess að hafa guð með í för.

Minnispunktur dagsins

Sjálfsvilji mínus sjálfs er sama og vilji.

25.júlí

Hugleiðing dagsins

Slagorðin sem notuð eru í GA virðast skýr og einföld. Þrátt fyrir það þá geta þessi slagorð haft ólíka merkingu í hugum GA félaga, allt eftir reynslu hvers og eins og því hvaða merkingu orðin hafa. Tökum sem dæmi slagorðið “Sleppa tökunum og leyfa guðs vilja að ráða.” Fyrir sum okkar gæti það þýtt að við þurfum bara að stíga til hliðar, gagnvart þeim áskorunum sem við stöndum frammi fyrir, og á einhvern hátt muni guð sjá um alla vinnuna. Við verðum að muna að guð hefur gefið okkur frjálsan vilja, gáfur og skynsemi – það er klárlega vilji hans að við notum þessar gjafir. Ef ég er móttækileg/ur þá mun guð mig vita hver vilji hans er, skref fyrir skref, en ég verð að framkvæma vilja Hans svo hann verði að veruleika.

Læt ég stundum eins og það, að láta að vilja guðs, sé sama og aðgerðarleysi.

Bæn dagsins

Megi vilji minn lúta að framförum. Megi ferð mín vera mörkuð af áskorunum sem ég get auðveldlega borið kennsl á sem verkefni sem ég þarf að framkvæma, ekki eitthvað sem ég á að horfa á. Ég bið að ég megi gera sem mest úr guðs gjöfum, úr þeim hæfileikum sem ég hef áttað mig á og þeim sem ég á eftir að koma auga á. Megi ég ekki “Sleppa tökunum og gefast upp” heldur halda stöðugt áfram að læra, vaxa, framkvæma, þjóna, biðja og framkvæma vilja guðs eins og ég skil hann.

Minnispunktur dagsins

Guð ætlaðist til þess að ég gerði sem mest úr sjálfum mér.

26.júlí

Hugleiðing dagsins

Nú, þegar ég notfæri mér stafina H-O-F sem GA félagar hafa bent mér á – Heiðarleika, Opinn hug, Fúsleika – þá sé ég hlutina í nýju ljósi. Ég hefði ekki getað spáð fyrir um né búist við hversu sýn mín á lífið hefur breyst. Ég er farinn að sjá hluti á allt annan veg heldur en ég gerði áður en ég kom í GA. Mér líður vel flesta daga, sjaldan illa og þá í stutta stund í einu. Og svo sannarlega ekki eins illa og mér leið alla jafna hér áður fyrr.

Er minn verstí dagur nú óendanlega betri en minn besti dagur áður en ég kom í GA?

Bæn dagsins

Megi ég muna eftir því í dag að segja “þakka þér” við minn Æðri Mátt, við vini mína í GA og við allan þann fjölda sem er í GA félagsskapnum, fyrir að koma mér fyrir sjónir að hlutirnir batna. Ég þakka einnig fyrir orðtökin, frasana og slagorðin sem hafa oftast en ekki poppað upp í huga mér á hárréttu augnabliki. Einmitt þegar ég þurfti á þeim að halda til þess að skerpa á tilgangi mínum, styrkja þolinmæði mína og minna mig á guð.

Minnispunktur dagsins

Hvernig það var.

27.júlí

Hugleiðing dagsins

Ég verð ítrekað vitni að því að þeir sem ná mestum og stöðugustum árangri í bataprógrami GA eru þeir sem fúslega þiggja hjálp frá æðri mætti. Með því að þiggja hjálpinu erum við að draga úr líkum á því að vera að flækjast sjálf í veg fyrir eigin bata. Vandamál virðast, á einhvern óskiljanlegan hátt, leysast upp og hverfa.

Geri ég mér grein fyrir að sá árangur, sem hlýst af því að vera í sambandi við sinn æðri mátt, byggir alfarið á mér sjálfum en ekki mínum æðri mætti?

Bæn dagsins

Megi ég vera þess fullviss að bata minn og vöxtur er háður því að ég sé í sambandi við minn æðri mátt, ekki bara endrum og sinnum heldur alltaf. Í því felst að snúa sér til síns æðri máttar nokkrum sinnum á dag og biðja um styrk og vitneskju um hans vilja. Þegar mér skilst að líf mitt er hluti af æðri áætlun, þá minnka líkurnar á því að ég hrasa og falli, stefni í ranga átt eða sitji einfaldlega og láti lífið sigla hjá.

Minnispunktur dagsins

Að vera sér meðvitaður um æðri vitund.

28.júlí

Hugleiðing dagsins

Í GA prógraminu lærum við gildi hugleiðslu. Fyrri hluti Ellefta Sporsins mælist til þess að við leitumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundasamband okkar við guð, eins og við skiljum hann. Eitt af því sem við öðlumst ef við hugleiðum er skýrari hugur. Og eftir því sem hugurinn skýrist þeim mun hæfari og viljugri verður hann til þess að greina sannleikann. Það verður ekki eins sársaukafullt að horfast heiðarlega í augu við brestina og afleiðingar þeirra. Raunverulegar þarfir heilsteyprar manneskju koma í ljós.

Eru bæn og hugleiðsla reglulegur þáttur í daglegu lífi mínu?

Bæn dagsins

Megi sannleikur guðs birtast mér fyrir tilstilli hugleiðslu og hinna smáu bæna, í gegnum samskipti við hópinn, sem hjálpar mér að muna að ég þarf að hreinsa hugann á hverjum degi með hugleiðslu. Því einungis skýr hugur getur tekið við guði, og einungis hugur laus við eiginhagsmuni getur gengist við sannleikanum.

Minnispunktur dagsins

Hugleiðsla er hug-hreinsun.

29.júlí

Hugleiðing dagsins

Sú sjálfsvorkun sem við höfum öll fundið fyrir á einhverjum tímapunkti er einhver ógeðfelldasta tilfinning sem hægt er að upplifa. Okkur hryllir við tilhugsuninni að viðurkenna fyrir annarri manneskju að við séum að velta okkur upp úr sjálfsvorkun. Það fer í okkar fínustu þegar okkur er bent á að það sjáist utan á okkur; við þrætum fyrir það og segjumst þjást af einhverju öðru; göngum jafnvel svo langt að fela – jafnvel fyrir okkur sjálfum – þá staðreynd að við séum að ganga í gegnum tímabil sem einkennist af “aumingja ég.” Á sama táknræna hátt erum við snillingar í að upphugsa tylft “réttmætra” ástæðna fyrir því að vorkenna sjálfum okkur.

Nýt ég þess stundum að nudda salti í eigin sár?

Bæn dagsins

Megi ég læra að þekkja og bera kennsl á eigin tilfinningar. Ef ég er ófær um að þekkja eigin tilfinningar, megi ég þá leita hjálpar hjá þeim sem þekkja hvað það er að vera í slíkum vandræðum. Megi ég vera í heilbrigðu sambandi við eigin tilfinningar, með því að halda sambandi við minn æðri mátt og aðra í GA samtökunum.

Minnispunktur dagsins

Vera í sambandi.

30.júlí

Hugleiðing dagsins

Þegar við erum ný í GA samtökunum þá er algengasta útgáfan af sjálfsvorkun þessi; “Grey ég! Af hverju get ég ekki spilað fjárhættuspil endrum og sinnum, eins og annað fólk. Af hverju ég?” Ef við leyfum svona kjökri að grafa um sig þá er það bara ávísun á eitt – við tókum upp fyrri iðju og við tekur sama ömurlega lífið og áður en við komum í GA. Þegar við höfum stundað prógramið í einhvern tíma þá áttum við okkur á að “ég” er ekki einn á báti, við kynnumst fólki úr öllum geirum þjóðfélagsins, sem eru að upplifa nákvæmlega það sama og við.

Er ég að missa áhugann á hinum gamalkunna pytti sjálfsmeðaumkunnar?

Bæn dagsins

Þegar sjálfsmeðaumkunnin dregur mig niður og gerir mig óvirkan, megi ég þá líta upp og líta í kringum mig og lifna við. Guð gefi að sjálfmeðaumkunin hverfi þegar ég fæ að heyra af sambærilegum vandamálum annarra GA félaga. Megi ég ætíð þiggja ábendingar heiðarlegra vina sem benda mér á ef ég byrja að velta mér upp úr sjálfsvorkun.

Minnispunktur dagsins

Að snúa sjálfs-aðild yfir í aðild.

31.júlí

Hugleiðing dagsins

Ein alvarlegasta afleiðing ég-ég-ég heilkennisins er að við missum tengsl við nánast alla í kringum okkur – að ekki sé talað um raunveruleikann sjálfan. Kjarni sjálfs-meðaumkunar er fullkomin sjálfs-hrifning, og hún nærir sjálfa sig. Frekar en að hunsa slíkt tilfinningalegt ástand – eða afneita því að svoleiðis sé ástatt fyrir okkur – þá verðum við að draga okkur sjálf upp úr sjálfs-hrifningunni, stíga skref aftur á bak og skoða okkur sjálf á heiðarlegan hátt. Þegar við höfum borið kennsl á sjálfs-meðaumkunina og séð hana í réttu ljósi, þá getum við byrjað að gera eitthvað í málinu.

Lifi ég í vandamálinu en ekki í lausninni?

Bæn dagsins

Ég bið þess að sjálfshverfa mín rakni upp og missi tök sín á mér og hleypi öðrum að. Megi hinn eymdarlegi ég-ég-ég grátur minn verða að við-við-við söngi GA félagsskaparins, þegar við skoðum í sameiningu sjálfs-hverfu okkar.

Minnispunktur dagsins

Umbreyta ég-ég-ég yfir í við-við-við.

1.ágúst

Hugleiðing dagsins

Sjálfsvorkun er ömurlegur persónuleikagalli sem heltekur viðkomandi. Sjálfsvorkunin krefst þess að við séum stöðugt með hugann við sig og veitum sér athygli og afleiðingin er sú að það dregur úr samskiptum mínum við aðra, sér í lagi samskiptum mínum við minn Æðri Mátt. Í raun dregur sjálfsvorkun úr andlegum framförum. Sjálfsvorkun er einnig ákveðin tegund píslarvættis, sem er munaður sem ég get ekki leyft mér. Meðalið er, hefur mér verið kennt, að skoða rækilega sjálfan mig og enn betur Tólf Spor GA prógrámsins.

Bið ég minn Æðri Mátt um hjálp við að losna undan viðjum sjálfsins?

Bæn dagsins

Megi ég veita því athygli að þau okkar sem velta sér upp úr sjálfsvorkun fá nánast enga vorkun frá öðrum.

Enginn – ekki einu sinni guð _ getur svalað endalausri þörf þeirra fyrir vorkun. Megi ég bera kennsl á ókræsilega tilfinninguna af sjálfsvorkun, þegar hún reynir að lauma sér inn í huga minn og ræna mig æðruleysinu.

Megi guð hjálpa mér að vera á varðbergi gagnvart lymsku sjálfsvorkunnar.

Minnispunktur dagsins

Sá sem heldur mér föngnum er ég sjálfur.

2.ágúst

Hugleiðing dagsins

Þegar ég byrja að bera saman líf mitt og annarra, þá byrja ég að færast nær og nær hinu myrka feni sjálfsvorkunar. Ef ég, á hinn bóginn, hef á tilfinningunni að það sem ég er að gera sé rétt og gott, þá minnkar þörf mín fyrir viðurkenningu og samþykki annarra. Lófaklapp er fínt og gott, en er ekki ómissandi fyrir mína innri hamingju. Ég tileinka mér GA prógramið til þess að losna við sjálfsvorkun, ekki til þess að auka mátt hennar til þess að eyðileggja mig.

Er ég að læra af öðrum hvernig þau hafa unnið úr sínum vandamálum, svo ég geti gert það sama við mín vandamál?

Bæn dagsins

Guð, lát mig ætíð vera vakandi fyrir því hvaðan ég kem og þeim nýju markmiðum sem ég hef verið hvattur til að setja mér. Megi ég hætta að leyta eftir viðurkenningu frá öðrum og fara að upplifa eigin sjálfsvirðingu, sjálfsmat og sjálfsálit þegar ég veit að ég hef unnið til þess. Hjálpa mér að gera sjálfan mig aðlaðandi í eigin augum, svo það megi skína í gegn, í stað þess að leita stöðugt aðdáunar utan frá. Ég er þreyttur á að vera í hlutverki og búningi, guð; hjálpaðu mér að vera ég sjálfur.

Minnispunktur dagsins

Hefur einhver séð MIG?

3.ágúst

Hugleiðing dagsins

Tólf Sporin voru hönnuð fyrir fólk eins og okkur – sem styttri leið til guðs. Sporin eru keimlík sterku meðali sem getur læknað okkur af krankleika örvæntingar, vanmáttarkenndar og sjálfsvorkunnar. Þrátt fyrir það erum við stundum treg til þess notfæra okkur Sporin. Af hverju? Kannski vegna þess að innst inni þráum við að vera fórnarlömb. Meðvitað og vitsmunalega teljum við okkur vilja hjálp en einhver dulin sektarkennd gerir það að verkum að við þráum refsingu umfram lausn.

Get ég reynt að vera kátur, þegar allt virðist leiða mig til örvinglunar? Átta ég mig á því að örvinglaun er oftast en ekki gríma fyrir sjálfsvorkunn

Bæn dagsins

Megi ég draga fram í dagsljósið hina földu sektarkennd sem leynist innra með mér og sem fær mig til þess að vilja refsa sjálfum mér. Megi ég kanna eigin örvinglan og átta mig á því hvort hún sé í raun svikari – sjálfsvorkun með grímu. Nú þegar ég veit að Tólf Sporin geta fært mér lausn, megi ég þá nota þau í stað þess að veltast um í eigin vanlíðan.

Minnispunktur dagsins

Sporin Tólf eru tröppur guðs.

4.ágúst

Hugleiðing dagsins

Ein besta leiðin til þess að losna úr sjálfsvorkunar gildrunni er að færa “skyndi bókhald.” Fyrir hverja eymdarfærslu gjaldamegin í bókhaldinu, þá getum við örugglega fundið eitthvað lán eða blessun sem við getum skráð í tekjuhliðina; góð heilsa, sjúkdómur sem við þjáumst ekki af, þeir vinir okkar sem okkur þykir vænt um og sem þykir vænt um okkur, sólarhringur án fjárhættuspila, gott dagsverk. Ef við bara gefum okkur smá stund og veltum hlutunum fyrir okkur þá getum við auðveldlega fundið mýmargt jákvætt sem vegur mun þyngra en þær fáu eymdarfærslur í bókhaldinu, sem við byggjum sjálfsvorkun okkar á.

Er andlegt jafnvægi mitt á jákvæðum nótum í dag?

Bæn dagsins

Megi ég læra að greina í sundur gjalda- og tekjufærslur í tilfinningalífi mínu. Megi ég færa til tekna hin fjölmörgu lán og þá blessun sem mér hlotnast. Megi niðurstaða bókhaldsins, sýna mér svo ekki verði um villst, að ég hef úr digrum sjóði jákvæðra færslna úr að móða

Minnispunktur dagsins

Ég hef margt jákvætt í mínum fórum.

5.ágúst

Hugleiðing dagsins

Einn af mikilvægu hlutunum sem við lærum í GA er að vera góð við okkur sjálf. Fyrir svo mörg okkar reynist það furðanlega erfitt. Sum okkar fá svo mikla nautn af því að þjást að við eigum það til að mikla fyrir okkur hvert það atvik sem veldur okkur vansa. Sá sem er haldinn sjálfsvorkun nýtur þess að vera píslarvottur – allt þar til unaður æðruleysis og hamingju veitist honum fyrir tilstuðlan GA Prógramsins og Tólf Sporanna.

Er ég smám saman að læra að vera ég sjálfur?

Bæn dagsins

Megi ég læra að fyrirgefa sjálfum mér. Ég hef beðið um – og fengið – fyrirgefningu guðs og annarra, svo hvers vegna er svona erfitt að fyrirgefa sjálfum mér? Af hverju magna ég enn upp þjáningu mína? Af hverju held ég áfram að sleikja tilfinningasárin? Megi ég fylgja eftir dæmi guðs um fyrirgefningu, halda áfram með Prógramið og læra að vera góður við sjálfan mig.

Minnispunktur dagsins

Píslarvætti: píslar þvættingur.

6.ágúst

Hugleiðing dagsins

Félgasskapurinn í GA kennir okkur, stundum af biturri reynslu og sársaukafullri, að gremja er aðal óvinur okkar. Gremja er helsti eyðileggingarmáttur okkar. Af gremju spretta margvíslegir aðrir andlegir kvillar, því við höfum ekki bara verið líkamlega og huglega veik, heldur andlega veik einnig. Eftir því sem við jöfnum okkur og andleg heilsa okkar fer batnandi, fer okkur líka batnandi líkamlega og huglega.

Geri ég mér grein fyrir því að fátt er jafn biturt og það að vera bitur? Sé ég að eitur biturleikans er hættulegra mér en þeim sem biturðin beinist að?

Bæn dagsins

Ég bið um hjálp við að fjarlægja hrúgu gremjunnar sem ég hef sankað að mér. Megi mér lærast að gremja getur borið margar grímur; gremja getur stafað af ótta – við að missa vinnu, missa ástvin, missa af tækifæri – gremja getur verið sárindi eða sektarkennd. Megi ég vita að guð er minn græðir. Megi ég viðurkenna eigin þörf.

Minnispunktur dagsins

Gremja er rusl; burt með hana.

7.ágúst

Hugleiðing dagsins

Hvað getum við gert varðandi gremju okkar? Reynslan hefur sýnt að best er að skrá gremjuna á blað, lista það fólk, stofnanir eða þau lögmál og reglur sem valda okkur gremju eða reiði. Þegar ég skrái eigin gremju og spyr síðan sjálfan mig afhverju ég sé gramur, þá hef ég komist að því að í flestum tilvikum þá er það sjálfsálit mitt, fjárhagur minn, metnaður minn eða persónuleg sambönd sem hafa skaðast eða verið ógnað.

Mun ég nokkurn tíma læra að það versta í sambandi við mína eigin gremju er ég er stöðugt með hugann við að veita einhverjum makleg málagjöld?

Bæn dagsins

Megi guð hjálpa mér að finna leið til þess að losna við gremjuna. Megi ég hætta að eyða tímunum saman í að upphugsa leikrit þar sem ég í hlutverki reiðu persónunnar, helli mér yfir eða hefni mín á þeim sem ég taldi hafa brotið á mér. Þar sem þessi leikrit verða aldrei að veruleika, megi ég þá frekar skrá niður gremju mína og skoða hvað sé á bakvið hverja og eina. Megi þetta vera leið fyrir mig til þess að koma skikkan á gremjuna.

Minnispunktur dagsins

Gremja leiðir til ofbeldis; gremja í friðsamri manneskju leiðir til sjúkleika.

8.ágúst

Hugleiðing dagsins

Sem spilafíkill í bata þá verð ég að minna sjálfan mig á að sama hve gremja mín er samfélagslega viðurkennd, þá mun það aldrei draga úr eituráhrifum hennar gagnvart mér sjálfum. Í raun má segja að vandamálið við gremju sé svipað og vandamál spilafíknar. Hvorki póker né spilavíti er öruggt fyrir mig. Ég hef sótt góðgerðarsamkomur, oft í glaðværum félagsskap, þar sem fjárhættuspil hafa virst næstum harmlaus.

Á sama hátt og ég afþakka kurteisislega en ákveðið að taka þátt í fjárhættuspili, mun ég einnig afþakka gremju?

Bæn dagsins

Þegar reiði, sárindi, ótti eða sektarkennd – til þess að vera félagslega samþykkt – setja upp kurteisissvipinn og dulbúa sig sem gremja, megí ég forðast allt samneyti við þau. Þessar tilfinningar, eins og þær eru dulbúnar, geta verið jafn varasamar og sjálf spilafíknin.

Minnispunktur dagsins

Varist dulbúning.

9.ágúst

Hugleiðing dagsins

Ég hef oft tekið eftir því að það eru sterk tengsl á milli ótta míns og gremju. Ef ég óttast í laumi að vera ófullkominn, svo dæmi sé tekið, þá hættir mér til þess að vera gramur út í hvern þann sem, með gjörðum eða orðum, afhjúpar minn ímyndaða ófullkomleika. En það er yfirleitt of sársaukafullt að viðurkenna að minn eigin ótti og mínar eigin efasemdir séu orsök gremju minnar. Það er mun aðveldara að kenna “slæmri hegðun” annarra eða “eigingjörnum gjörðum” þeirra um – og nota það sem réttlætingu fyrir eigin gremju.

Geri ég mér grein fyrir því að ef ég lefi mér að vera gramur út í einhvern, þá er ég að bjóða þeirri manneskju að búa frítt í mínu höfði?

Bæn dagsins

Megi guð hjálpa mér að komast yfir þá tilfinningu að finnast ég vera ófullkominn. Megi ég vita að ef ég met mig ætíð skör neðar en næstu manneskju, þá er ég ekki að veita skapara mínum þá viðurkenningu sem hann á skilið, hann sem hefur gefið hverju okkar einstaka blöndu hæfileika. Ég er, þegar ég er gramur, að nöldra yfir fyrirætlan guðs. Megi ég skyggjast á bakvið ruslahrúguna af eigin gremju í leit að eigin efasemdum um sjálfan mig.

Minnispunktur dagsins

Um leið og ég byggji sjálfan mig upp, ríf ég niður eigin gremju.

10.ágúst

Hugleiðing dagsins

Við höfum verið okkar eigin verstu óvinir megnið af ævinni og við höfum oft á tíðum skaðað okkur sjálf vegna “réttlátrar” gremju yfir einhverju smávægilegu. Það eru án efa fjölmargar ástæður fyrir gremju í heiminum og flestar þeirra “réttlátar”. En við getum aldrei svo mikið sem byrjað að sefa allan harm í heiminum né hagað hlutunum þannig að það geðjist öllum. Ef við höfum verið beitt óréttlæti, af öðrum eða einfaldlega af lífinu sjálfu, þá getum við forðast að auka erfiðleikana með því að fyrirgefa viðkomandi og yfirgefið þannig þann eyðileggjandi ávana sem felst í því að rifja stöðugt upp særindi okkar og niðurlægingu.

Get ég trúað því að særindi gærdagsins eru skilningur dagsins í dag, samofin við kærleika morgundagsins

Bæn dagsins

Hvort sem ég sé beittur óréttlæti eða trúi því í eigin huga, megi ég þrátt fyrir það reyna að forðast að vera gramur eða móðgaður. Þegar ég hef borið kennsl á þær tilfinningar sem eru rótin að gremju minni, megi ég þá vera sú sterka manneskja sem getur fyrirgefið og gleymt.

Minnispunktur dagsins

Við getum ekki leiðrétt allt ranglæti.

11.ágúst

Hugleiðing dagsins

Ef ég dvel við nauðaómerkilega hluti sem pirra mig – og af þeim sprettur gremja sem vex og dafnar eins og órækt – þá gleymi ég hvernig ég gæti verið að víkka sjóndeildarhringinn og víðsýni. Það er, fyrir mig, afbragðs aðferð til þess að halda vandamálum í réttu hlutfalli við vægi þeirra. Þegar einhver eða eitthvað veldur mér vandræðum, þá ætti ég að reyna að sjá atburðinn í samhengi við allt annað í lífi mínu – sérstaklega það góða og það sem ég skyldi vera þakklátur fyrir.

Vil ég eyða lífi mínu í áhyggjur af smámunum? Smámunum sem þurrka upp andlegt þrek mitt?

Bæn dagsins

Megi guð forða mér frá því að hafa óþarfa áhyggjur af smámunum. Megi Hann, í staðinn, opna augu mín fyrir mikilfengleika lífsins og hinum endalausum undrum heimsins. Megi Hann veita mér þá víðsýni sem getur smækkað hinar smávægilegu og ergilegu áhyggjur mínar niður í rétta stærð – eins og flugu í dómkirkjuglugga.

Minnispunktur dagsins

Agnarsmár pirringur getur eyðilagt sýn mína.

12.ágúst

Hugleiðing dagsins

Zen meistari var eitt sin spurður; “Hvernig ferðu að því að viðhalda hugarró og friði?” Hann svaraði; “Ég yfirgef aldrei staðinn sem ég hugleiði á.” Þrátt fyrir að hann hagleiddi snemma á morgnanna, þá bar hann með sér friðsæld þeirrar morgunstundar það sem eftir lifði dagsins. Að hægja á og róast er eitt af því erfiðasta sem spilafíkill tekst á við í batanum. Að vera á fullu – allan tímann – var orðinn vani hjá mér og ég varð að læra upp á nýtt að hægja á mér og hlusta. Að byrja daginn með bæn og hugleiðslu getur verið gjöfulasta stund dagsins fyrir mig. Þegar ég kys að taka þann frið og þá hugarró sem ég öðlast á slíkum stundum með mér inn í daginn þá virðist mér sem heimurinn hægi á sér og hreyfist á sama hraða og ég.

Kann ég að meta þann frið sem fæst með hugleiðslu?

Bæn dagsins

Megi sérhver dagur byrja rólega og haldast friðsæll, svo fremi að mér takist að hafa hugann við það verk sem liggur fyrir hverju sinni, í stað þess að æða áfram í ójafnvægi. Æðibunugangur og hraði var einkenni mitt á meðan ég var virkur en nú einkennir æðruleysið mig.

Minnispunktur dagsins

Að hleypa æðruleysinu inn í líf mitt.

13.ágúst

Hugleiðing dagsins

Fjórða sporið felst í því að gera óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil á lífi okkar. Fyrir sum okkar getur þetta sýnst óvinnandi verk; það er ekkert erfiðara en að sjá sjálfan sig í réttu ljósi, eins og maður raunverulega er. Við flýjum frá einni misgjörð til annarrar, ætíð með afsakanir og bendandi á það hvað við séum nú góð. En þegar við gerumst fús til þess að horfast í augu við það hvernig við séum, þá verðum við fær um að takast á við galla okkar og vinna á þeim.

Er ég fús til þess að opna augun og stíga út í sólarljósið?

Bæn dagsins

Megi minn æðri máttur stöðva mig ef ég legg á flótta frá sjálfum mér. Því ég mun aldrei komast yfir misgjörðir mínar eða þá persónuleikabresti sem ollu þeim, ef ég leyfi þeim að hafa yfirhöndina og legg á flótta undan þeim. Megi ég ná að hægja á mér og horfast í augu við misgjörðir mínar og persónleikabresti, með áreiðanlegasta vopninu sem ég veit um – sannleikanum.

Minnispunktur dagsins

Ég ætla ekki að vera á flótta frá sjálfum mér.

14.ágúst

Hugleiðing dagsins

Fjórða sporið gerir mér kleift að sjá hinn sanna mig – eins og ég raunverulega er – skapgerðareinkenni mín, hvatir, viðhorf og hegðun. Í GA er mér kennt að vera staðfastur í leit minni að fyrri mistökum. Hvenær var ég, svo dæmi sé tekið, sjálfselskur, óheiðarlegur, eigingjarn og hræddur? Mér er líka bent á að hinn rótgróni vani minn, að réttlæta allar mínar gjörðir, geti orðið til þess að ég kenni einhverju öðru en eigin göllum um misgjörðir mínar.

Trúi ég því að persónuleg hreinskilni sé oft betri heldur en mikil þekking?

Bæn dagsins

Megi ég fara mér hægt í að vinna fjórða sporið, ekki drífa það af í einhverskonar sjálfshóli. Megi ég gera mér grein fyrir því að þegar ég hef einu sinni unnið þetta spor þá verð ég að vinna það aftur og aftur uns það verður hluti af lífsmynstri mínu. Megi ég vernda fjórða sporið fyrir þeim gamla ávana mínum að taka enga ábyrgð á gjörðum mínum.

Minnispunktur dagsins

Persónulegur heiðarleiki ryður leiðina fyrir bata.

15.ágúst

Hugleiðing dagsins

Oft er sagt að það sé ekki hægt að dæma bók af kápunni einni saman. Hjá mörgum okkar var “kápan” ekki svo slæm; að gera siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil ætti ekki að vera svo mikið mál. En eftir því sem við köfuðum dýpra þá uppgötvuðum við að “kápan” gaf ekki raunsanna mynd. Við höfðum rækilega falið og hulið galla okkar undir hjúpi sjálfsblekkingar. Þess vegna getur sjálfsskoðun, eins og felst í fjórða sporinu, verið langtíma verkefni; við verðum að halda verkinu áfram á meðan við erum enn blind á þá bresti sem leiddu okkur í fíkn og eymd.

Ætla ég að reyna að horfast í augu við sjálfan mig eins og ég er og leiðrétta hvað eina sem kemur í veg fyrir að ég verði sú manneskja sem ég vil vera?

Bæn dagsins

Megi guð leiðbeina mér í sjálfsskoðuninni, því ég hef svo lengi falið mikið af göllum mínum, fyrir vinum, ættingjum og síðast en ekki síst fyrir sjálfum mér. Ef ég fæ frekar á tilfinninguna að verið sé að brjóta á mér heldur en að ég skynji að ég sé sá brotlegi, megi ég þá taka það sem vísbendingu um að ég þarf að grafa dýpra í leitinni að hinum raunverulega mér.

Minnispunktur dagsins

Að stunda sjálfsskoðun er að byggja fyrir framtíðina.

16.ágúst

Hugleiðing dagsins

Að gera reikningsskil á lífi sínu þarf ekki að þýða að allt sé í mínus. Þeir eru fáir dagarnir sem við höfum ekki framkvæmt eitthvert góðverk. Þar sem ég átta mig á og horfist í augu við galla mína, kem ég líka auga á hina mörgu kosti mína og átta mig á að þeir eru jafn raunverulegir og gallarnir. Meira að segja þegar við reynum en mistekst eitthvað – þá er það jákvætt, við reyndum þó. Ég ætla að reyna að læra að meta kosti mína, því ekki einvörðungu vega þeir upp á móti göllum mínum heldur eru þeir sá grunnur sem ég byggð bata minn og framtíð á. Það er alveg jafn mikil sjálfsblekking að sleppa því góða í fari manns eins og að reyna að réttlæta gallana.

Get ég sótt hughreystingu í jákvæða eiginleika mína og sætt mig við sjálfan mig sem vin?

Bæn dagsins

Ef ég finn einungis galla, þegar ég vinn fjórða sporið, þá get ég verið viss um að mér er að yfirsjást eitthvað – hið góða og jákvæða í mínu fari. Þó svo að yfiringilegt lítillæti geti verið félagslega viðurkennd þá getur það verið jafn óheiðarlegt eins og að réttlæta galla sína. Jafnvel sá sem virðist vera algjörlega misheppnaður hefur eitthvað gott til að bera ef grannt er skoðað.

Minnispunktur dagsins

Að gefa sjálfum mér, ef ekki A fyrir að reyna, í það minnsta B mínus.

17.ágúst

Hugleiðing dagsins

Í fjórða sporinu er lagt til að við gerum óttalaus siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil á lífi okkar – ekki siðlausa skrá um okkur sjálf. Sporin eru leiðarvísir að bata, ekki tæki til þess að hýða okkur með. Að gera reikningsskil á lífi sínu þýðir ekki að einblína eigi svo á gallana að kostirnir hverfi algjörlega. Á sama hátt þýðir það að sjá hið góða í sjálfum sér ekki endilega að maður sé hrokafullur né fullur sjálfbirgingsháttar. Ef ég lít á kosti mína sem guðs gjöf, þá get ég gert reikningsskil á lífi mínu af sannri auðmýkt og um leið fundið til yndis vegna þess sem er ljúft, ástríkt og drenglynt í fari mínu.

Ætla ég að trúa, eins og Walt Whitmann orðaði það, “Ég er meiri, betri en ég hélt; ég vissi ekki að innra með mér byggji svo mikil góðmennska....”?

Bæn dagsins

Þegar ég uppgötva góða hluti í mínu fari, eftir því sem ég kafa dýpra í kosti mína og galla, megi ég þá þakka þeim sem á þakkrinar skyldar – guði, þeim er færir okkur hið góða. Megi ég kunna að meta hvaðeina sem er gott í mínu fari með auðmýkt, sem gjafar frá guði.

Minnispunktur dagsins

Góðmennska er guðs gjöf.

18.ágúst

Hugleiðing dagsins

Sjálfsblekking var samofin nánast öllum okkar gjörðum og hugsunum, því við erum spilafíklar. Við urðum sérfræðingar í því að telja sjálfum okkur trú um að svart væri hvítt, að rangt væri rétt eða jafnvel að dagur væri nótt. Nú þegar við erum komin í GA þá er þörf okkar fyrir slíka sjálfsblekkingu að hverfa. Nú orðið sér trúnaðarmaður minn um leið þegar ég byrja að ljúga að sjálfum mér. Og ég átta mig á því, þar sem trúnaðarmaður minn beinir þessum ranghugmyndum á braut, að ég gríp æ sjaldnar til slíkra varna gagnvart raunveruleikanum og óþægilegs sannleika varðandi mig sjálfan. Stolt mitt, ótti og þekkingarleysi hefur í kjölfarið smátt og smátt glatað þeim eyðileggingarkrafti sem það hafði yfir mér.

Geri ég mér grein fyrir því að eigin upphafning nægir engan veginn?

Bæn dagsins

Megi mér skiljast að ég verð að líta til míns æðri máttar og einnig að treysta félögum mínum í GA í sjálfsskoðuninni í fjórða sporinu. Því við speglum hvert annað í öllum okkar órum og ranghugmyndum og með þeirri speglun öðlumst við heildstæðari yfirsýn, sem við gætum ekki ef við værum ein á báti.

Minnispunktur dagsins

Til þess að sjá sjálfan mig frá öllum hliðum þá þarf ég þrjú sjónarhorn – mitt eigið, guðs og vina minna.

19.ágúst

Hugleiðing dagsins

Nýliðar spyrja stundum “Hvernig virkar GA prógramið?” Algengustu svörin sem ég heyri eru “mjög vel” og “hægt.” Ég met bæði svörin mikils, þó þau hljómi spaugilega í fyrstu, því sjálfsskoðun mín á það til að vera gölluð. Stundum kemur það fyrir að ég hef klikkað á því að deila göllum mínum með öðrum; á öðrum stundum hef ég viðurkennt að vera með galla sem ég hef séð hjá öðrum, frekar en mína egin; og á enn öðrum stundum hef ég frekar verið að kvarta yfir vandamálum heldur en að viðurkenna galla í eigin fari. Staðreyndin er sú að engum líkar að grannskoða sjálfan sig í leit að göllum, það niðurbrot stólts sem því fylgir og þá viðurkenningu á eigin göllum sem tólf sporin krefjast. En á endanum sjáum við að GA prógramið virkar í raun og veru.

Hef ég tileinkað mér þau einföldu andlegu verkfæri sem mér bjóðast ?

Bæn dagsins

Megi guð forða mér frá því að viðra mína eigin galla með því að bera þá saman við galla einhvers annars. Við erum þannig úr garði gerð að við berum saman og metum, hugsum “verri en”, “ekki eins slæmt”, eða “betri en.” Megi ég gera mér grein fyrir að galla mínir eru gallar, hvort sem þeir eru “betri” en “annarra.”

Minnispunktur dagsins

Gallar eru gallar, jafnvel þegar þeir eru “betri en.”

20.ágúst

Hugleiðing dagsins

Öll 12 Sporin eiga það sameiginlegt að þau biðja okkur að fara þvert gegn eigin tilhneigingu og löngun; þau gata, kreista og á endanum hleypa þau loftinu úr sjálfsáliti okkar. Þegar kemur að því að hleypa loftinu úr sjálfsáliti þá eru fá Spor eins erfið og Fimmta Sporið, sem krefst þess að við “viðurkennum fyrir okkur sjálfum og annarri manneskju nákvæmlega í hverju yfirsjónir okkar felast.” Fá Spor eru eins erfið og það Fimmta en fá eru eins mikilvæg fyrir lang-tíma frelsi frá spilafíkn og einmitt Fimmta Sporið.

Hef ég hætt að lifa einsamall með kvalafullum draugum fortíðar?

Bæn dagsins

Megi guð veita mér styrk til þess að horfast í augu við Fimmta Sporið – þann skelfi sjálfsálitsins. Megi ég ekki hika við að deila annmörkum mínum með GA félaga sem ég treysti. Með því að viðurkenna eigin ábyrgð á gjörðum mínum og deila því með öðrum, þá er ég í raun að losa mig við miklar byrðar.

Minnispunktur dagsins

Í kvöl Fimmta Sporsins felst frelsi mitt.

21.ágúst

Hugleiðing dagsins

Eftir að við höfum gert reikningsskilin í Fimmta Sporinu, urðum við þess “albúin”, eins og segir í Sjötta Sporinu, til þess að losna við þessa skapgerðarþresti. Það er auðvelt, daginn eftir að spilað frá sér allt vit, að vera “albúin” en við vitum að fúsleiki okkar á þeirri stundu kann að litast af eyndinni sem við upplifum á því augnabliki. Eftir því sem lengra líður frá síðasta spilafylleri, þeim saklausara fer það að líta út í minningunni og jafnvel spennandi.

Er ég reiðubúinn Á ÞEIRRI STUNDU að losna við skapgerðarþresti mína?

Bæn dagsins

Megi ég “vera þess albúinn” að losna við skapgerðarþresti mína. Megi þetta orð “albúinn” endurvekja staðfestu mína skyldi hún dofna með tímanum og bindindi frá spilum. Megi guð vera minn styrkur, þar sem ég get ekki aleinn losnað við skapgerðarþrestina.

Minnispunktur dagsins

Ég er “albúinn.”

22.ágúst

Hugleiðing dagsins

Áður vorum við von að biðja þess að hlutirnir breyttust – að við yrðum heppin, að ekki kæmist upp um okkur og svo framvegis. GA hefur kennt mér að raunveruleg bæn felst í því að biðja guð um breytingu á *sjálfum mér*. Það er einmitt það sem felst í sjöunda sporinu; að biðja guð í auðmýkt að losa okkur við brestina. Við biðjum guð um hjálp og það merkilega er að ef við virkilega viljum hjálp þá erum við bænheyrð. Útkoman byggir það mikið á okkar eigin vilja að það virðist sem lausnin hafi verið í okkar höndum. En hjálpin frá guði er veigamesti þátturinn; án hans hefðum við ekki getað þetta ein.

Hef ég beðið guð um hjálp við að breyta sjálfum mér?

Bæn dagsins

Megi ég læra að biðja á yfirgripsmikinn hátt – að guðs vilji verði, að guð losi mig við brestina. Það er engin þörf á að tilgreina nákvæmlega í hverju brestirnir felast; guð veit allt og hann veit hverjir þeir eru. Megi mér lærast að smáatriði eru ekki nauðsynleg í bænum mínum. Það eina sem skiptir máli er auðmýkt og trú mín á að guð hafi í raun þann mátt sem til þarf til þes að breyta mínu lífi.

Minnispunktur dagsins

Að biðja guð um að breyta mér.

23.ágúst

Hugleiðing dagsins

Ég heyrði einu sinni lesið á GA fundi, ” Brennið inni í vitund hvers manns að hann getur öðlast bata, óháð öðrum. Eina skilyrðið er að hann treysti guði og hafi hreint borð.” Það er einmitt það sem sjöunda sporið merkir í mínum huga – að ég ætli að hreinsa borðið og muni þiggja alla þá hjálp sem til þarf.

Geri ég mér grein fyrir því að ef ég vinn sjöunda sporið þá er ég ekki að gefa neitt upp á bátinn, heldur er ég þvert á móti að losna við hvaðeina sem gæti raskað ró minni og komið mér til þess að spila aftur?

Bæn dagsins

Megi ég vita að ef ég skyldi gefast upp á því að vera auðmjúkur, sem er lykilatriði fyrir árangri, þá er ég aftur farinn að takast á við of mikla byrði og farinn að halda að ég geti stjórnað. Megi guð í visku sinni gera sinn vilja að mínum, sinn styrk að mínum, sína góðmennsku að minni. Þar sem hann fyllir mig þessum himnesku gjöfum, þar getur ekki verið mikið rými fyrir bresti.

Minnispunktur dagsins

Treysta guði og hreinu borði.

24.ágúst

Hugleiðing dagsins

Eftir að hafa unnið Fjórða, Fimmta, Sjötta og síðan það Sjöunda, þá eiga sum okkar það til að setjast niður og bíða þess að Æðri Máttur fjarlægi brestina. GA Prógramið er ekki ósvipað og sagan af heilögum Frans frá Assisi, þar sem hann var við vinnu í fallegum garði. Vegfarandi, sem átti leið framhjá, sagði við Frans “þú hlýtur að hafa beðið þess heitt og innilega að plönturnar myndu verða svona fallegar.” Heilagur Frans svaraði, “Já, það gerði ég. En í hvert sinn sem ég byrjaði að biðja, teygði ég mig í arfasköfunu.” Á þeirri stundu sem “bið” okkar breytist í “vinnu”, þá byrja loforð Sjöunda Sporsins að verða að veruleika.

Býst ég við að minn Æðri Máttur vinni alla vinnuna?

Bæn dagsins

Megi ég ekki falla í þá gryfju að biðja bara og bíða – eftir því að Æðri Máttur sjái um alla vinnuna. Megi ég þess í stað, þegar ég bið, teygja mig eftir þeim verkfærum sem Prógramið hefur fært mér upp í hendur. Megi ég biðja um leiðsögn varðandi hvernig ég geti sem best nýtt mér þau verkfæri.

Minnispunktur dagsins

Biðja og framkvæma.

25.ágúst

Hugleiðing dagsins

Án frelsis frá spilafíkn erum við allslaus. En við getum ekki öðlast frelsið nema vera viljug til þess að takast á við þá persónulegu bresti sem knésettu okkur. Ef við neitum að vinna í göllum okkar, þá mun fíknin næsta örugglega ná aftur tökum á okkur. Ef við höldum okkur frá spilum, með lágmarks bata, þá munum við hugsanlega staðna í notalegu en hættulegu tómarúmi um stund. En áhrifaríkasti batinn felst í stöðugri vinnu, með hjálp Sporanna, og þá munum við sannanlega finna viðvarandi og raunverulegt frelsi hjá okkar Æðri Mætti.

Held ég áfram för minni, fullviss um að ég sé loks á réttri braut?

Bæn dagsins

Megi guð sýna mér að frelsi frá spilafíkn er óstöðugt ástand nema ég öðlist líka frelsi frá hvötum mínum. Megi guð forða mér frá því að notfæra mér Prógramið með hálfum hug, og gera mér ljóst að ég get ekki orðið andlega heill að nýju ef ég held áfram að leyfa óheiðarleika mínum og eigingirni að tæta mig í sundur.

Minnispunktur dagsins

Með hálfum huga get ég ekki orðið heill að nýju.

26.ágúst

Hugleiðing dagsins

Hvað veldur spilafíkn? Spiluðum við vegna einhverra innri galla eða annmarka eða vegna þess hvernig var ástatt fyrir okkur í lífinu? Í Rauðu bókinni okkar *A New Beginning* segir: “Við vitum það ekki og . . . við megum ekki við því að láta það skipta okkur máli. Þau sem leita til okkar þurfa hjálpina strax . . . Ávinningur af upprifjun hins liðna og vangaveltum um fortíðina er lítilfjörlegur í samanburði við verðlaunin sem við hljótum þegar við hjálpum öðrum að fóta sig í lífinu.” Þó svo að okkur langi öll til þess að losna við galla okkar, þá munu þeir birtast okkur ef við deilum reynslu okkar á heiðarlegan hátt með öðrum. Við höfum séð, að með hjálp okkar Æðri Máttar og með því að hjálpa öðrum GA félögum, þá hefur sjálfselska og ónærgætni verið tekin frá okkur.

Átta ég mig á því að með því að deila með öðrum þá hjálpar það mér að sjá sjálfan mig eins og ég er?

Bæn dagsins

Megi ég, í sjálfsskoðuninni, ekki verða svo upptekinn af eigin göllum og annmörkum að það geri mig ófæran um að ná til annarra í samtökunum. Megi brestir mínir, sem höfðu magnast upp á meðan ég var virkur, verða mér smám saman ljósir með tímanum, eftir því sem ég held áfram að vinna Prógramið af sannfæringu og einlægni.

Minnispunktur dagsins

Með því að deila þá verða gallar mínir síður nístandi.

27.ágúst

Hugleiðing dagsins

Þegar ég skoða vandlega þá galla mína sem ég er ófús að láta af, þá sé ég að ég ætti að þurrka út þær ósveigjanlegu línur sem ég hef dregið. Ég gæti þá, hugsanlega í sumum tilvikum sagt, “jæja, þennan ætla ég ekki að losa mig við alveg strax.” Það sem við ættum aldrei að segja eða hugsa varðandi galla okkar er: “Þennan ætla ég *aldrei* að losa mig við.” Um leið og við notum orðin *nei* eða *aldrei* þá lokum við á náð okkar Æðri Máttar. Slíkur uppreisnarhugur, eins og við höfum margoft séð hann birtast í frásögnum annarra, getur reynst lífshættulegur. Við ættum, í staðinn, að varpa fyrir róða takmörkuðum markmiðum og byrja að fylgja vilja guðs.

Er mér að lærast að aldrei að segja aldrei?

Bæn dagsins

Megi guð fjarlægja hverja þá hindrun uppreisnargirni minnar, sem fær mig til að þrást við að breyta óæskilegum eiginleikum mínum. Í skugga ranghugmynda og sjálfsblekkingar, um á ég sé “einstakur” og “sérstakur” og á einhvern hátt laus við afleiðingar gjörða minna, fer ég að viðurkenna fyrir guði að ég hafi boðið náttúrulegum lögmálum heilbrigðis og geðheilsu birginn, sem og guðlegum lögum mannlegrar góðmennsku. Megi guð þurrka upp þá andstöðu og óvirðingu, sem eru einkennandi varnarviðbrögð þess sjúkdóms sem ég er með.

Minnispunktur dagsins

Andstaða er afsprengi ranghugmynda.

28.ágúst

Hugleiðing dagsins

Søren Kierkegaard ritaði, “bæn mun ekki breyta guði, en hún breytir þeim sem biður.” Þau okkar í GA samtökunum, sem höfum lært að gera bænina að reglubundnum hluta af lífi okkar, okkur kemur ekki til hugar að sleppa bæninni – frekar en við myndum sleppa sólskininu, fersku lofti eða mat – og af sömu ástæðu. Alveg eins og líkami okkar getur hrörnað og visnað ef hann fær ekki sína næringu, þá á það sama við um sálina. Við þörfumst öll ljóssins sem stafar af veruleika guðs, þeirrar næringar sem felst í styrk guðs og andrúmslofts náðar Hans.

Þakka ég guði, eins og ég skil hann, fyrir allt það sem hann hefur gefið mér, fyrir allt það sem hann hefur losað mig við og fyrir allt það sem hann hefur leyft mér að halda?

Bæn dagsins

Kæri Æðri Máttur: Ég vil þakka þér fyrir að breiða ró yfir ringulreið mína, fyrir að láta hina skröltandi strengi tengsla minna við annað fólk fá samhljóm á ný, fyrir að púsla saman hinni tættu sjálfsmynd minni, fyrir að gefa mér þá bindindisgjöf að upplifa nýjan heim fullan af undrum og tækifærum. Megi ég vera áfram sannlega þinn. Þinn einlægur.

Minnispunktur dagsins

Sama hversu einföld bænin er, þá nærir hún sálina.”

29.ágúst

Hugleiðing dagsins

Bæn getur veitt margvíslega umbun. Ein sú mesta er sú tilfinning að finnast ég tilheyra. Ég lifi ekki lengur eins og ókunnugur í ókunnugu landi, utanaðkomandi í fjandsamlegu umhverfi. Ég er ekki lengur tíndur, óttasleginn og tilgangslaus. Ég tilheyri. Í GA samtökunum áttum við okkur á að á þeirri stundu sem við sjáum vilja guðs bregða fyrir – á þeirri stundu sem við byrjum að sjá sannleika, réttlæti og kærleika sem hin raunverulegu og eilífu gildi í lifinu – þá erum við ekki lengur svo viðkvæm fyrir því sem virðist vera sönnun fyrir hinu gagnstæða í umhverfi okkar.

Trúi ég því að guð vaki yfir mér af kærleika?

Bæn dagsins

Megi ég vera þakklátur fyrir huggunina og friðinn sem fylgir því að finnast ég tilheyra – guði hinu alvitra “foreldri” og fjölskyldu Hans á Jörðu. Megi ég ekki þurfa límmiða á stuðarann eða hávaðasaman félagsskap til þess að gefa mér sjálfsmynd. Ég er guðs, í gegnum bænina.

Minnispunktur dagsins

Ég finn mína sjálfsmynd með hjálp bænarinnar.

30.ágúst

Hugleiðing dagsins

Ég ætla að byrja daginn í dag með bæn – bæn í hjarta, bæn í huga og orð bænarinnar á vörum mínum. Fyrir tilstuðlan bænarinnar mun ég vera stilltur inn á guð í dag, teygjandi mig fram á við til þess að verða það sem ég stefni að. Bænin mun beina huga mínum, hjálpa meðvitund minni að vaxa uns ég sé að það er ekkert sem aðskilur mig og guð. Allar takmarkanir hverfa á braut þegar ég læt mátt guðs flæða í gegnum mig.

Veit ég að ekkert getur yfirbugað mátt guðs í lífi mínu?

Bæn dagsins

Megi ég í dag bjóða mínum Æðri Mætti upp á linnulausa bæn, ekki bara “einu-sinni-a-morgni-dugar” tegundina. Megi mér verða hugsað til míns Æðri Máttar í dögum, kaffi hléum, hádeginu, þegar húmar að kveldi, eða á rólegri kvöldstund – og á öllum stundum þess á milli. Megi vitund mín vaxa uns mörkin þurrkast út og krafturinn verður hluti af mér og ég hluti af kraftinum.

Minnispunktur dagsins

Að eiga bænafylltan dag.

31.ágúst

Hugleiðing dagsins

Það kemur fyrir að ég tel mig vita hver vilji guðs sé þegar um annað fólk er að ræða. Ég segi við sjálfan mig, “Þessi manneskja þarfnast lækningar,” eða “Það þarf að forða þessum frá þeirri misnotkun sem hann verður fyrir,” og ég fer að biðja fyrir því að svo megi verða. Hjarta mitt er á réttum stað þegar ég bið á þennan hátt, en þessar bænir byggja á þeirri ályktun að ég viti hver vilji guðs sé varðandi þá manneskju sem ég er að biðja fyrir. GA prógramið kennir mér aftur á móti að ég ætti að biðja þess að guðs vilji – hver svo sem hann er – verði, fyrir aðra sem og fyrir mig.

Ætla ég að muna að guð er reiðubúinn að vingast við mig, upp að því marki sem ég treysti honum?

Bæn dagsins

Ég lofa guð fyrir tækifærið til þess að hjálpa öðrum. Ég þakk líka guði fyrir að gera mig viljugan til þess að hjálpa öðrum, fyrir að draga mig úr turni sjálfselskunnar svo ég geti hitt og deilt með og annast annað fólk. Kenndu mér að biðja þess að “Verði þinn vilji” í anda þesskærleika sem guð fyllir mig af.

Minnispunktur dagsins

Ég mun treysta vilja guðs.

1.september

Hugleiðing dagsins

Í Rauðu bók GA samtakanna stendur - þegar Ellefta Sporið er útskýrt "Meðvitað samband virðist eiga upptök sín í bæn. Hvað er bæn? Fyrir suma er það spjall, á persónulegum nótum, við þeirra Æðri Mátt. Í raun getur hvert og eitt okkar hagað sínum bænum hvert á sinn hátt." Ef þú átt erfitt með að biðja eða veist ekki hvernig þú átt að bera þig að þá getur þú alltaf "feikað það þar til þú meikar það." "Með tímanum mun bænin verða þér fullkomlega eðlileg og þú munt finna hversu mikið hún færir þér.... Bænin eykur getuna til þess að ráða fram úr því sem þú ert að takast á við."

Hef ég samþykkt bæn og hugleiðslu sem hluta af mínu lífi?

Bæn dagsins

Ég lofa minn Æðri Mátt fyrir það frelsi sem hann hefur gefið mér til þess að finna minn skilning á guði. Megi líf mitt verða guðs, hvort sem ég sé hann sem föður, hvers hendi og anda ég geti snert með því að teygja mig eftir því, eða sem alheims anda sem ég get sameinast þegar hörð ytri skel "sjálfs" míns byrjar að molna, eða sem kjarna guðdóms og fullkominnar góðmennsku sem býr í brjósti mér. Megi ég þekkja hann vel, hvort sem ég finn hann innra með mér, ytra með mér eða í öllum hlutum alls staðar.

Minnispunktur dagsins

Ég þakka guði, eins og ég skil hann, fyrir skilning minn á honum.

2.september

Hugleiðing dagsins

Þegar ég vakna þá ætla ég að hugsa í ró um næstu 24 stundir. Ég ætla að biðja guð að stýra hugsunum mínum og biðja sérstaklega um það að verða laus við sjálfsvorkun og óheiðarleika. Ef ég þarf að velja á milli hugsanlegra leiða þá ætla ég að biðja guð um innblástur, um hugsn gædda innsæi eða ákvörðun. Að því loknu ætla ég að slaka á, vitandi að allt mun fara vel.

Get ég trúað því að með því að gefa upp “rétt” minn til væntinga, þá mun ég kynnast frelsi?

Bæn dagsins

Ég lofa guð fyrir það að geta lofað guð, að geta valið hvenær ég leita til hans, að geta fundið mín eigin orð þegar ég tala til hans, að ávarpa hann á þann hátt sem mér finnst vera tilhlýðilegur. Megi ég um leið gera mér grein fyrir því að hann verður að vera laus undan mínum væntingum, að Hann hafi þau áhrif á líf mitt sem hann telur nauðsynleg.

Minnispunktur dagsins

Hver er ég að segja guði fyrir verkum?

3.september

Hugleiðing dagsins

Stundum, þegar vinir innan og utan GA segja okkur hve vel okkur gangi, þá vitum við innst inni að í raun og veru þá gengur okkur ekki alveg nógu vel. Við eigum enn í vandræðum með að höndla lífið og að takast á við raunveruleikann. Á slíkum stundum grunar okkur að það hljóti að vera galli á ástundun okkar á andlegu hliðinni. Líkur eru á að vandræði okkar stafi annað hvort af misskilningi eða vanrækslu á Ellefta Sporinu – bæn, hugleiðsla og leiðsögn Æðri Máttar. Hin Sporin geta haldið flestum okkar spilalausum og virkum. En Ellefta Sporið getur stuðlað að andlegum vexti – svo lengi sem við leggjum okkur fram og ástundum það.

Treysti ég takmarkalausum guði frekar en takmörkuðum sjálfum mér?

Bæn dagsins

Ég bið þess að andleg meðvitund mín dýpki, að ég öðlist sterkari trú á hinu Óséða, fyrir nánari samskiptum við minn Æðri Mátt. Megi ég átta mig á að vöxtur minn í GA prógraminu hangir saman við andlegan þroska. Megi ég fela meira af trausti mínu í hendur óendanlegrar visku guðs.

Minnispunktur dagsins

Ég mun ekki gefast upp né heldur láta mér fallast hendur. Ég mun gefast undir visku guðs.

4.september

Hugleiðing dagsins

Þó svo að ég hafi stundum beðið til guðs hér áður fyrr, þá var það ekki fyrr en ég hafði verið í GA í nokkra mánuði að ég áttaði mig á því að bænir mínar voru á röngum forsendum. Eg hafði átt í samningaviðræðum við guð og beðið hann um að uppfylla óskir mínar í stað þess að segja “verði þinn vilji.” Niðurstaðan varð auðvitað sú að ég var áfram fullur af sjálfsblekkingum og var þar af leiðandi ófær um að meðtaka þá náð sem myndi hjálpa mér á braut til heilbrigðara lífs.

Sé ég nú, að hér áður fyrr var ég vanur, þegar ég bað til guðs, að biðja hann um að láta 2 plús 2 vera eitthvað annað en 4?

Bæn dagsins

Megi ég líta til baka og gera mér grein fyrir því að ég var vanur að biðja til guðs um lausnir sem ég taldi vera bestar, út frá mínum sjónarhóli. Megi ég efast, þegar ég horfi til lengri tíma, um það hvort þessar lausnir/óskir hefðu verið réttar, hefði guð kosið að uppfylla þær. Nú, þegar ég lít til baka, megi ég þá gera mér grein fyrir því að óskir mínar voru ekki ýkja vel grundaðar né heldur skynsamlegar. Megi ég vera sáttur við að treysta guði.

Minnispunktur dagsins

Verið getur að guð láti ekki hlutina gerast eftir mínu höfði.

5.september

Hugleiðing dagsins

Oft hefur verið sagt við okkur að spilafíklar séu haldnir fullkomnunaráráttu, óþolinmóðir gagnvart hverjum annmarka – sérstaklega okkar eigin. Við eigum það til að setja okkur markmið sem er ómögulegt að ná en við reimumst samt eins og rjúpan við staurinn að ná þeim. Þegar við svo stöndum ekki undir þessum háleitu markmiðum – sem engin manneskja í raun getur staðið undir – þá finnst okkur við hafa mistekist. Vonbrigði og þunglyndi sækir að okkur og í vonskukasti refsum við sjálfum okkur fyrir að vera ekki ofurmenni. Og næst þegar við setjum okkur markmið, í stað þess að hafa markmiðin raunsærri, þá setjum við okkur jafnvel enn óraunhæfari markmið. Og okkur mistekst enn hrapalegar og refsum okkur enn harðar.

Er ekki kominn tími til þess að ég hætti að setja sjálfum mér og fólkinu í kringum mig óraunhæf markmið?

Bæn dagsins

Megi guð mýkja mína eigin ímynd af sjálfum mér sem ofurmanneskju. Megi ég setta mig við minna en fullkomnun frá sjálfum mér, sem og frá öðrum. Því einungis guð er fullkominn og ég er takmarkaður – af því að ég er mennskur.

Minnispunktur dagsins

Ég er ekki guð; ég er mennskur.

6.september

Hugleiðing dagsins

Sem virkur spilafíkill var ég allt of kunnugur þunglyndi, þeirri uppsöfnun myrkra tilfinninga sem virtist hvolfast yfir mig með reglulegu millibili. Jafnvel nú, þegar mér finnst ég ekki ná þeim framförum sem ég býst við, þegar ég býst við kúyvendingu í andlegri líðan á örskotsstundu, þá getur þessi gamli djöfull komið þegar síst skyldi – ef ég geri honum það kleift.

Geri ég mér grein fyrir að væntingar mínar um fullkomnun eru í réttu samhengi við það þunglyndi sem ég finn fyrir? Viðurkenni ég að í dag, þegar ég er í bata, þá er þunglyndi síður til þess að draga úr mér þrótt og að ég get gert eitthvað í því?

Bæn dagsins

Þegar þunglyndi virðist vera við það að draga úr mér allan þrótt, megi ég þá setja mér skynsamleg, smá markmið – jafnvel svo lítil sem bara að segja góðan dag við barn, þvo upp minn eigin kaffibolla, taka til á skrifborðinu, biðja stuttrar bænar. Megi ég losa mig við handritið að uppgjöf sem ætíð kom mér í djúpt þunglyndi.

Minnispunktur dagsins

Of háleit markmið koma mér í koll.

7.september

Hugleiðing dagsins

Sagt hefur verið að “Ef þú ert ekki í lagi eins og þú ert, þá mun það kosta mikið erfiði að verða betri. En ef þú áttar þig á því að þú sért bara í lagi eins og þú ert, þá mun þér eðlilega batna.” Stundum gerist það að við endum í aðstæðum sem sem eru svo erfiðar að þær virðast óleysanlegar. Þeim mun meira sem við hugsum um þessar aðstæður, þeim mun meir gefumst við upp fyrir okkar eigin ímynduðu vanhæfni til þess að takast á við vandamálið – og við sökkvum í þunglyndi. Þá er rétta stundin til þess að rifja upp orðatiltæki, slagorð eða heimspeki, og segja það aftur og aftur í huganum, uns það hreinsar hugann af öllum hugsunum um vandamálið – sem, í lok dags, leysist af sjálfu sér.

Gleymi ég stundum að ef það eru þyrnar þá er líka rós ?

Bæn dagsins

Megi ég sjá að guð gaf okkur mynstur svo við getum leitað huggunar í andstæðum – dagur fylgir nótt; þögn fylgir skarkala; kærleikur fylgir einmannaleika; lausn fylgir kvölum. Ef ég er vanmáttugur, megi ég gera mér grein fyrir því og reyna að gera eitthvað uppbyggilegt. Ef ég er ónærgætinn, megi vinir mínir þá standa uppi í hárinu á mér uns ég verð nærgætinn.

Minnispunktur dagsins

Fátt er með öllu illt að ei boði gott. Vandamál taka enda.

8.september

Hugleiðing dagsins

Okkur hefur verið sagt að engin staða sé vonlaus. Til að byrja með finnst okkur vitaskuld erfitt að trúa þessu. Andstæðurnar – von og örvænting – eru mennskar tilfinningar. Það erum við sem erum vonlaus, ekki aðstæðurnar í lífi okkar. Þegar við gefum vonina upp á bátinn og verðum þunglynd, þá er það vegna þess að við erum ófær um, í bili, að trúa því að hlutirnir geti breyst til hins betra.

Get ég tekið þessu; “Við getum ekki breytt öllu sem við tökumst á við, en við getum ekki breytt neinu nema við tökumst á við það”?

Bæn dagsins

Megi ég muna að vegna þess að ég er mennskur og get valið, þá er ég aldrei “vonlaus”. Einungis aðstæðurnar sem ég er í þá stundina virðast vonlausar, sem getur dregið mig niður í bjargarlaust þunglyndi, þegar mér finnast öll sund lokuð. Megi ég þá líka muna að þó svo að ég sjái enga lausn þá get ég valið að biðja um hjálp guðs.

Minnispunktur dagsins

Ég get valið að vera ekki vonlaus.

9.september

Hugleiðing dagsins

Þeim mun lengur sem ég er í GA prógraminu og reyni að fylgja grundvallaratriðum þess í daglegu lífi, þeim mun sjaldnar finn ég fyrir öruglyndi og þunglyndi. Kannski er eitthvað til í þessu; “Blessaður er sá sem væntir einskis, því hann verður ekki fyrir vonbrigðum, heldur gleðst á hverjum degi vegna daglegrar sönnunar á kærleika guðs og vináttu manna.”

Er einhver, einhversstaðar, sem þarfnast mín í dag? Ætla ég að leita þeirrar manneskju og reyna að deila því sem mér hefur verið gefið í GA prógraminu?

Bæn dagsins

Megi ég vera fullkomlega þakklátur guði fyrir að léttu af mér þunglyndinu. Megi ég gera mér grein fyrir að þunglyndi mitt mun ætíð hverfa, svo fremi að ég vænti ekki of mikils. Megi ég vita að ylur vináttu getur fyllt hið kalda djúp örvæntingar. Megi ég gefa öðrum slíkan yl.

Minnispunktur dagsins

Að leita einhvers til þess að deila hlutskipti með.

10.september

Hugleiðing dagsins

Sálfræðingurinn Alfred Adler mælti einu sinni fyrir um eftirfarandi úrræði, sem lækningu fyrir þunglyndissjúkling; “Ef þú byrjar hvern dag á því að hugleiða hvernig þú getir glatt einhvern annan en þig sjálfan, þá munt þú finna fyrir bata. Ef þú getur haldið þig við þessa áætlun í tvær vikur þá munt þú ekki þurfa frekari meðferð.” Þetta “úrræði” Adlers er ekki svo frábrugðið því sem við gerum í GA þrógraminu, þegar við vinnum tólfta sporið, til þess að vinna bug á okkar veikindum.

Held ég tilfinningum mínum út af fyrir mig þegar ég er niðurdreginn? Eða geri ég það sem vinir mínir í GA samtökunum mæla með?

Bæn dagsins

Megi ég hafa algjöran viðsnúning á sjálfum mér, viðra þessa þunglyndistilfinningu sem hefur svo lengi verið grafin djúpt innra með mér, skipta henni út fyrir þá vellíðan sem fylgir væntumþykju raunverulegra vina og á endanum að færa öðrum, sem kljást við sömu tilfinningu, sams konar væntumþykju.

Minnispunktur dagsins

Eina raunverulega örvæntingin er einmanaleiki – og einmanaleika er hægt að laga.

11.september

Hugleiðing dagsins

Það er eitt, öðru fremur, sem getur létt þessa þunglyndistilfinningu sem ég fæ öðru hverju og það er kærleikur. Ég verð að sjá til þess að kærleikurinn sé viðloðandi líf mitt, í þeim skilningi að ég sé fær um að láta mér þykja vænt um aðra, frekar en að hafa áhyggjur á því hvort einhver elski mig. Á einhvern hátt gerist það, að ef ég legg mig tilfinningalega og andlega fram um að hugsa um aðra, þá *finn* ég sjálfan mig. Í dag skil ég það sem var sagt við mig, á mínum fyrstu GA fundum, þegar mér var sagt að ég væri mikilvægasta persónan í herberginu.

Segi ég það sama við nýja GA félagi, og meina ég það?

Bæn dagsins

Megi ég gera mér grein fyrir því að ef ég er fær um að elska aðra, án þess að vænta nokkurs í staðinn, þá eru góðar líkur á því að mér muni verða endurgoldið með kærleik.

Það eru einvörðungu væntingar mínar um velþóknun sem eyða áhrifum væntumýkju minnar.

Minnispunktur dagsins

Ást er ekki fjárfesting heldur umburðarlynt framlag.

12.september

Hugleiðing dagsins

Enskt ljóðskáld, Coleridge, skrifaði; “Stundum veldur smávægilegur harmur því að við upplifum andartök sem draga fram allar leifar af fyrri sársauka og óþægindum, jafnt líkamlegum sem andlegum.” GA prógramið kennir okkur ekki að líta svo á að erfiðleikar og harmur séu merkingarlaus. Sorg og harmur valda vissulega sársauka, alveg eins og önnur mein gera. En þar sem við erum hætt að spila þá höfum við öðlast mun betri stjórn á hugsunum okkar. Og þær hugsanir sem við kjósum að leggja tíma okkar og orku í, þær geta haft sterk áhrif á lundarfar okkar þá stundina.

Er ég að uppgötva öðruvísi og betri leiðir sem ég get beitt huga mínum við?

Bæn dagsins

Megi ég þakka guði fyrir þann sársauka sem gerir mér kleift að taka allan eldri harm og þakka honum í einn vöndlu sem ég get síðan virt fyrir mér og að lokum losað mig við, til þess að búa til rými fyrir verkefnum dagsins í dag. Megi ég þakka guði fyrir að lagfæra skynjun mína á sársauka, eftir skeytingarlausan doða minn á meðan ég var virkur spilafíkill.

Minnispunktur dagsins

Ég get þakkað guði fyrir að koma tilfinningum mínum í samt lag.

13.september

Hugleiðing dagsins

Á GA fundum heyrum við oft sagt að sársauki sé hornsteinn fyrir andlegri framför. Á endanum sjáum við, að á sama hátt og til þess að hætta að spila þá urðum við fyrst að verða spilafíkninni að bráð, þá er tilfinningalegt umrött undanfari þess að öðlast hugarró. Við samhryggjumst ekki lengur með öllum sem þjást, heldur einvörðungu með þeim sem þjást í fáfræði – þeim sem ekki fá skilið tilgang og gagnsemi sársauka. Eða eins og Proust orðaði það; “Gagnvart góðsemd og visku setjum við einvörðungu fram loforð; sársauka hlýðum við.”

Trúi ég því að sársauki sé aðferð guðs við að ná athygli minni?

Bæn dagsins

Megi ég skilja gildi sársauka í lífi mínu, sérstaklega ef ég er á hraðferð niður glapstigu sjálfseyðileggingar. Megi ég vita að sársauki er aðferð guðs til þess að stöðva mig áður en ég kem að hyldýpinu og steypist fram af brúninni. Megi ég vera þakklátur því að sársaukinn fékk mig til þess að stöðva þessa för mína.

Minnispunktur dagsins

Sársauki bjargar lífum.

14.september

Hugleiðing dagsins

Líf okkar, áður en við komum í GA, var markað af flóttu frá vandamálum og sársauka. Við sóttumst eftir þeim stundarfrið sem fjárhættuspilamennskan veitti okkur. En á ákveðnum tímapunkta kom að því að við fórum að stunda fundi. Við horfðum og hlustuðum, oft í forundran. Við sáum allt í kring um okkur mislukkuð og vansæl líf umbreytast, fyrir tilstuðlan auðmýktar, í ómetanlega og eftirsóknarverða eiginleika. Þeir sem hafa náð árangri fyrir tilstuðlan GA prógramsins vita sem er að auðmýkt er einfaldlega skýr viðurkenning á því hver og hvað við séum – sem fylgt er eftir með einlægri tilraun til þess að verða það sem við getum orðið.

Er GA prógramið að sýna mér hvað geti orðið úr mér?

Bæn dagsins

Ég bið um auðmýkt, sem er annað orð yfir yfirsýn, raunsanna sjón á hinn sanna mig og hvar ég standi með tilliti til guðs og annars fólks. Megi ég vera þakklátur fyrir auðmýkt; þessa umbreytingarvél sem breytir sársauka mínum og talsýnum í nýtt hugrekki og næmni.

Minnispunktur dagsins

Auðmýkt lagfærir “sjón” mína.

15.september

Hugleiðing dagsins

Enginn tekur því fagnandi að verða fyrir sársauka, en hann getur komið að gagni. Á sama hátt og líkamlegur sársauki gerir okkur viðvart um líkamlega kvilla, þá getur tilfinningalegur sársauki verið notadrjúgur sem vísbending þess að eitthvað sé að – sem og ábending um það að einhverju þurfi að breyta. Þegar okkur lærir að höndla sársauka án skelfingar og óðagots, þá lærir okkur að takast á við orsök sársaukans, frekar en að leggja á flóttu.

Get ég umborið tilfinningaleg óþægindi? Er ég ekki eins brotthættur og ég hélt?

Bæn dagsins

Ég bið þess að vera betur í stakk búinn til þess að takast á við sárindi og sársauka, nú þegar ég er farinn að bera skyn á hvað sé raunverulegt – bæði gott og slæmt. Ég bið þess í einlægni að tilhneiging mín til þess að vera ofurnæmur hverfi, að fólki hætti að finnast það verða umgangast mig af varkárni og varúð.

Minnispunktur dagsins

Henda merkimiðanum “Brotthættur – Meðhöndlist af Varúð”

16.september

Hugleiðing dagsins

Við lærum af félögum okkar í GA að besta leiðin til þess að takast á við sársaukafullar aðstæður er að takast á við þær, að vinna úr þeim á heiðarlegan og raunsæjan hátt, og reyna að læra af þeim og nota sem stökkbretti fyrir áframhaldandi vöxt. Við getum, með hjálp GA prógramsins og okkar æðri máttar, fundið hugrekki til þess að nota sársauka til þess að vaxa á sigursælan hátt.

Mun ég trúa því að hver sá sársauki sem ég upplifi sé smávægilegt gjald fyrir þá gleði sem ég mun finna fyrir þegar ég fer að upplifa hinn sanna mig?

Bæn dagsins

Megi minn æðri máttur veita mér það hugrekki sem ég þarf til þess að hætta að forðast sársaukafullar aðstæður. Hafi ég áður fyrr notað fjárhættuspil sem flóttu frá sársauka, megi ég þá gera mér grein fyrir að fjárhættuspilin sjálf urðu sársaukinn, sem engin flóttaleið var til frá uns ég fann GA prógramið. Megi ég nú horfast í augu við sársaukann – gamlan og nýjan – og læra af honum.

Minnispunktur dagsins

Fjárhættuspil: til að byrja með eru þau flóttaleið úr gildru sársauka en verða síðan gildran sjálf.

17.september

Hugleiðing dagsins

Þegar ég sé nýja féлага koma í GA samtökin þá rifjast upp fyrir mér sá sársauki sem ég lifði með og sú óreiða sem líf mitt var í, og síðan sú von sem ég fann loks fyrir þegar ég varð viljugur til þess að stunda GA prógramið. Þegar ég sé og heyri gömlu félagana tala, suma með 10 ár eða meira í GA samtökunum, þá minnir það mig á að ef ég ætla að halda áfram á batavegi þá verði ég að gera GA prógramið að hluta af mínu daglega lífi. Þó svo að ég geti ekki gleymt gærdeginum þá verðu DAGURINN Í DAG að vera í brennidepli hjá mér.

Geri ég mér grein fyrir því að ef ég geri GA prógramið að hluta af lífi mínu í dag þá þarf ég ekki að hafa áhyggjur af framtíðinni né heldur að burðast með harm vegna fortíðarinnar.?

Bæn dagsins

Gjör mig tvíviljugan – til þess að deila reynslu minni með nýliðum og til þess að hlýða á þá sem hafa meiri reynslu en ég. Nýliðinn og sá sem lengra er kominn geta báðir kennt mér mikilvæga lexíu, ef ég er bara tilbúinn til þess að hlusta og læra. Hjálpaðu mér að læra meira svo ég geti boðið meira af mér.

Minnispunktur dagsins

Góður kennari er námsfús.

18.september

Hugleiðing dagsins

Í hverri sögu, sem félagar okkar í GA samtökunum segja, er sársaukinn gjaldið sem greiða þarf fyrir nýtt og betra líf. En þetta gjald færði okkur mun meira en það sem við bjuggumst við. Það færði okkur auðmýkt, nokkuð sem við uppgötvuðum að virkaði sem lækning við sársauka. Og með tímanum fór ótti okkar við sársauka minnkandi og við fórum að þrá auðmýkt og hógværð.

Er mér að lærast að slaka á, að gera sem mest úr því sem mér hlotnast og sem minnst úr því sem framhjá mér fer?

Bæn dagsins

Sé það ætlan guðs að við þroskumst andlega, að við komumst í nána snertingu við skilning hans á því hvað sé gott og satt, megi ég þá trúa því að öll mín reynsla hafi gert mig að þeim nýja og betri manni sem ég er í dag. Megi ég ekki hræðast lærdóminn sem draga megi af sársaukanum. Megi ég vita að ég verði að halda áfram að vaxa, jafnt fyrir tilstuðlan sársauka sem og gleði.

Minnispunktur dagsins

Ég finn til, þar af leiðandi er ég til.

19.september

Hugleiðing dagsins

Ég er ekki enn kominn á þann stað að það sé “ekkert mál” fyrir mig að takast á við stöku daglegan sársauka og kvíða, með miklu æðruleysi, en mér er smám saman að takast að finna fyrir þakklæti fyrir ákveðið stig sársauka. GA prógramið hjálpar okkur að finna fúsleikann til þess að takast á við sársauka, með því að rifja upp þann lærdóm sem við getum dregið af þjáningum fortíðarinnar – lærdómur sem hefur fært okkur þá gæfu sem við nú njótum. Við munum á hvern hátt angistin, sem við fundum þegar við vorum enn virkir spilafíklar – og sársauki uppreisnar og særðs stolts – leiddi okkur oftar en ekki að guðs náð og frelsi.

Hef ég þakkað mínum æðri mætti fyrir kraftaverkið sem líf mitt er í dag?

Bæn dagsins

Þegar ég var hjálparvana, þá bað ég guð um hjálp. Þegar ég var vonlaus, þá teygði ég mig eftir von guðs. Þegar ég var bjargarlaus gagnvart spilafíkninni, þá bað ég guð um styrk. Í dag get ég í hreinskilni þakkað guði fyrir það að hafa verið hjálparvana, vonlaus og bjargarlaus, því ég varð vitni að kraftaverki

Minnispunktur dagsins

Frá bjargarleysi yfir í æðri mátt.

20.september

Hugleiðing dagsins

Heimspekingurinn Schopenhauer skrifaði “Þegar einstaklingur er í þeirri stöðu að hann trúir því að eitthvað muni gerast, sem hann í raun vonast eftir að gerist ekki, og það sem hann vonar að gerist getur aldrei orðið – þetta ástand kallast örvænting.” Það er erfitt að takast á við hinn raunverulega sársauka sem tilfinningalegir erfiðleikar geta valdið okkur, þegar við erum að halda bindindið frá fjárhættuspilum. En með tímanum lærist okkur að það að takst á við slíka erfiðleika er hin sanna prófraun þegar kemur að því að lifa samkvæmt GA prógraminu.

Trúi ég því að mótlæti gefi mér betri möguleika á því að vaxa og þroskast heldur en stöðugur meðbyr og velgengni?

Bæn dagsins

Megi ég trúa því að guð, í visku sinni, er ekki að láta mig takast á við tilfinningalega erfiðleika bara til þess að láta reyna á bindindi mitt, heldur er hann að skora á mig að styrkja sannfæringu mína og sjálfsstjórn. Megi mér lærast að vera óhræddur við tilfinningaleg gil og skorninga, því GA prógramið hefur útbúið mig fyrir allar torfærur.

Minnispunktur dagsins

Mótlæti getur af sér styrk.

21.september

Hugleiðing dagsins

Ég hef heyrt sagt að þegar guð lokar dyrum, þá opni hann glugga. Eftir að ég hóf að vinna sporin tólf, þá hefur megnið af þeim ótta og sársauka sem hrjáði mig horfið. Suma af göllum mínum hef ég losnað við, aðra er ég enn að kljást við. Ég trúi því að ef ég held mig við sporin tólf og geri þau að hluta af lífi mínu, þá muni líf mitt halda áfram að batna – líkamlega og andlega,

Er ég viljugri og hæfari til þess að hjálpa öðrum ef ég vinn sporin?

Bæn dagsins

Ég þakka guði fyrir að sýna mér fram á að tólf spor GA samtakanna séu leið til heilbrigðara lífs. Þar sem ég hef gert þau að hluta af lífi mínu, þeim mun heilbrigðara, betra og nær mínum æðri mætti verður líf mitt. Megi ég finna fyrir sama þakklæti og hugljómun og þeir sem eru að uppgötva tólf sporin í fyrsta skipti, nú þegar ég lifi lífi mínu samkvæmt þeim.

Minnispunktur dagsins

Eitt spor í einu, dag eftir dag.

22.september

Hugleiðing dagsins

Í talsverðan tíma eftir að ég kynntist GA samtökunum, lét ég hluti sem réð ekki við hindra mig í að gera hluti sem ég réði við. Ef það fór í taugarnar á mér hvað leiðari eða aðrir fundarmenn sögðu þá dró ég mig til hlés, í fýlu. En nú reyni ég að taka því fagnandi þegar einhver segir eitthvað sem fer í pirrurnar á mér, í stað þess að fara í vörn eða verða pirraður – því að þá get ég unnið í sjálfum mér, viðhorfum mínum og skilning á guði, sjálfum mér, öðru fólki og aðstæðum lífs míns. Við erum kannski ekki enn þá virkir spilafíklar en við erum stundum virkir árátthugsuðir.

Er ég viljugur til þess að vaxa og vaxa úr grasi?

Bæn dagsins

Megi guð gefa mér hugrekki til þess að prófa nýfengna vængi mína – jafnvel bara einn vængjaslátt í einu. Megi ég ekki bíða þess að verða algjörlega heil á ný áður en ég fer að takast á við hversdagslegt amstyr, því bati er viðvarandi ferli og vöxtur kemur frá því að takast á við áskoranir. Megi ég hætta örvæntingarfullri leit minni að fullkomnun og hafa þess í stað augun á markmiðum mínum og þroskast svo lengi sem ég lifi – einn dag í einu.

Minnispunktur dagsins

Þeir hlutir sem ég ræð ekki við ættu ekki að flækjast fyrir því sem ég ræð við.

23.september

Hugleiðing dagsins

Margir nýliðar í GA samtökunum segja, þegar þeir kynna sér rækilega tólf sporin ; “Það er naumast fyrirskipanir! Ég get ekki farið í gegnum þetta.” “Ekki láta hugfallast,” er sagt við okkur á fundi eftir fund. “Enginn okkar hefur getað fylgt þessum meginreglum til fullnustu. Við erum ekki dýrlingar. Það sem skiptir máli er að við erum tilbúin til þess vaxa andlega. Sporin eru leiðarvísir að framförum. Við væntum andlegra framfara frekar en fullkomnunar.”

Get ég trúað því að verkefni mitt sé ekki að endurskapa sjálfan mig heldur að gera sem best úr því sem guð gaf okkur?

Bæn dagsins

Jafnvel þótt ég sé gamall í hettunni innan GA samtakanna, þá má ég samt ekki gleyma því að sporin tólf eru ekki einhver listi af verkefnum sem ég geti klárað í eitt skipti fyrir öll. Þau eru miklu frekar leiðarvísir að ákveðnu marki. Megi hugur minn vera opin fyrir frekari skilningi á inntaki sporanna tólf.

Minnispunktur dagsins

Framför frekar en fullkomnun.

24.september

Hugleiðing dagsins

Goethe skrifaði; “Allir vilja vera eitthvað, enginn vill vaxa.” Ég spyr sjálfan mig stundum, eins og við öll gerum; Hver er ég? Hvar er ég? Hvert er ég að fara? Hver er merking alls þessa? Það að læra og vaxa er yfirleitt seinfarinn vegur. En við munum ætíð fá svar á endanum. Það sem í fyrstu virðist margslungið og flókið reynist oftast vera sárafjálga í eðli sínu.

Hef ég meðtekið þá staðreynd að vilji til þess að vaxa sé lykillinn að andlegum framförum?

Bæn dagsins

Guð gefi mér þolinmæði og þrautsegu til þess að halda áfram, jafnvel þótt takmarkið sé ekki í augnsýn. Meginreglur GA prógramsins eru vegvísir minn til þess að vaxa, mikilvægari en vegurinn sjálfur. Még munu verða allir vegir færir, ef ég bara fylgi vegvísinum.

Minnispunktur dagsins

Leiðin sjálf, ekki endastöðin.

25.september

Hugleiðing dagsins

Reynslubolti í GA samtökunum ráðlagði mér að gera reglulega svokallaða “bata-birgðatalningu.” Niðurstöður slíkrar talningar hafa sýnt mér – svo ekki verður um villst – að þau loforð sem okkur eru gefin í GA prógraminu hafa ræst. Ég er ekki lengur sá sjúki maður sem ég var árum saman; ég er ekki lengur andlega, líkamlega og fjárhagslega gjaldþrota; ég hef öðlast nýtt líf og nýja leið í lífinu, og ég hef öðlast innri frið megnið af tímanum. Þetta nýja líf mitt er svo gjörólíkt mínu gamla lífi, þegar ég kveið því að takast á við hvern nýjan dag. Kannski ættum við öll að gera svona birgðatalningu öðru hvoru, þar sem sjáum svart á hvítu hvað GA prógramið er að gera fyrir okkur.

Ætla ég að að reyna að sá fræjum trúar þar sem óttinn ræður ríkjum?

Bæn dagsins

Guð, lát mig bera saman mitt nýja líf og hið gamla – einvörðungu til þess að sýna mér fram á hve mikið allt hefur breyst. Megi ég skoða árangur minn endrum og sinnum – bæði fyrir mig sem og nýliðana í GA. Megi þessi skoðun snúast – í einlægni – um það sem ég “er að gera” en ekki – í sjálfumgleði – það sem ég “hef gert.”

Minnispunktur dagsins

Hafa loforð prógramsins ræst fyrir mig? Hef ég staðið við mín loforð?

26.september

Hugleiðing dagsins

Er lausn frá spilafíkn það eina sem við getum búist við frá andlegri vakningu? Nei – því fer fjarri. Frelsi frá fíkninni er bara byrjunin; það er einvörðungu fyrsta gjöfin sem við hljótum af fyrstu andlegu vakningunni. Það er augljóst að ef okkur eiga að hlotnast fleiri gjafir þá verður vakningin að halda áfram. Og eftir því sem andleg vakning verður meiri þeim mun betur gengur okkur að losa okkur við gamla lífið – líf sem var ekki að ganga upp – og skipta því út fyrir nýtt líf sem virkar við allar kringumstæður.

Er ég viljugur til þess að halda andlegri vakningu minni áfram fyrir tilstuðlan tólf sporanna?

Bæn dagsins

Megi ég muna hvernig lífið var þegar eina takmark mitt í lífinu var að losna undan spilafíkn. Öll orð og frasar sem ég greip til voru til þess ætluð að stöðva – “láta af, hætta að spila, gefast upp, ekki meir.” En þegar ég loks varð laus undan spilafíkninni þá áttaði ég mig á því að frelsi mitt fólst meira í því að byrja á einhverju – frekar en að stöðva. Megi ég nú halda áfram að hugsa á þeim nótum að byrja á einhverju – “eflast, aukast, vakna, vaxa, læra, að þroskast...”

Minnispunktur dagsins

Að stoppa var fyrir mig upphaf.

27.september

Hugleiðing dagsins

Mörg okkar kröfðust þess, á barnalegan hátt, að aðrir vernduðu okkur og verðu og önnuðust, jafnvel eftir að við urðum fullorðin. Við létum eins og heimurinn skuldaði OKKUR. Og síðan, þegar þeir sem við unnum mest fengu nóg og ýttu okkur til hliðar eða hreinlega yfirgáfu okkur, þá urðum við ráðvillt. Við áttuðum okkur ekki á því að það að vera svona háður annarri manneskju var dæmt til þess að enda illa, vegna þess að allar manneskjur eru skeikular; jafnvel sú besta mun einhvern tíma bregðast okkur, sérstaklega þegar kröfur okkar eru ósanngjarnar. Í dag setjum við aftur á móti traust okkar á guð, reiðum okkur á hann frekar en okkur sjálf eða aðra manneskju.

Er ég að reyna að gera eins og ég held að guð vilji að ég geri, treystandi á hans vilja?

Bæn dagsins

Megi ég gera mér grein fyrir, þegar ég skoða forsögu mína, að ég er ósjálfstæður einstaklingur. Á sama hátt og ég var háður fjárhættuspilum, þá var mér hætt við að verða háður öðru fólki, treystandi á að fá meira frá þeim en þau gátu gefið. Megi ég, loksins, skipta út þessu ungæðislega ósjálfstæði fyrir þroskað og heilbrigt traust á minn æðri mátt.

Minnispunktur dagsins

Traust mitt á sér margar hliðar.

28.september

Hugleiðing dagsins

Nú, þegar við erum frjáls undan knýjandi þörfinni á að stunda fjárhættuspil, og erum farin að lifa einn dag í einu, þá getum við byrjað að hætta að gera óraunhæfar kröfur til þeirra sem við elskum. Við getum sýnt góðmennsku í stað þess að gera það ekki; við getum tekið okkur tíma til og átt frumkvæði að því að vera hugulsöm, tillitssöm og að sýna samúð. Jafnvel gagnvart fólki sem okkur mislíkar við, þá getum við reynt að vera kurteis, og á stundum jafnvel tekið á okkur krók til þess að reyna að skilja viðkomandi og hjálpa.

Mun ég í dag, reyna að skilja í stað þess að vera skilinn, verandi kurteis og fullur virðingar gagnvart þeim sem ég á samskipti við?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei gleyma hinum svampkennda gamla-mér, sem sogaði til sín hvern dropa af ástúð og athygli sem fjölskylda og vinir gátu gefið mér, uns þau voru þurrausín. megi ég læra að vera gefnadi í stað þess að vera stöðugt sá sem tekur. Megi ég æfa mig í að sýna áhuga, vinsemd, umhyggju og samúð uns það verður mér eðlilegt að vera næmur á annað fólk.

Minnispunktur dagsins

Að gefa er partur af því að vera.

29.september

Hugleiðing dagsins

Á fyrstu vikum eða mánuðum okkar í GA gerist það stundum að óstöðugt tilfinningalegt ástand okkar hefur áhrif á tilfinningar okkar gagnvart gömlum vinum og fjölskyldu. Fyrir mörg okkar þá lagast þessi sambönd á fyrstu stigum batans. Hjá öðrum virðist renna upp tími “viðkvæmni”; nú þegar við erum hætt að stunda fjárhættuspil, þá verðum við að greiða úr tilfinningum okkar gagnvart maka, börnum, ættingjum, vinnuveitendum, samstarfsfólki og jafnvel nágrönnum. Reynsla okkar í GA prógraminu hefur kennt okkur að við ættum að forðast að taka mikilvægar ákvarðanir á fyrstu stigum batans – sérstaklega tilfinningaþrungnar ákvarðanir varðandi fólk.

Er ég að verða betur í stakk búinn að tengja á þroskaðann hátt við annað fólk?

Bæn dagsins

Megi guð hjálpa mér í gegnum erfiðleikana, ringulreiðina við að koma skikkan á tilfinningar mínar varðandi sambönd og endurhugsa þau. Þetta stig batans þar sem ég reyni að púsla öllu saman upp á nýtt. Megi ég ekki rjúka til og byggja upp ný sambönd eða nýjar aðstæður, sem krefjast tilfinningalegrar skuldbindingar af minni hálfu – alveg strax.

Minnispunktur dagsins

Engin flækjukennd sambönd til að byrja með.

30.september

Hugleiðing dagsins

Óháð því hvað annað fólk gerir eða gerir ekki, við verðum að halda bindindi okkar frá fjárhættuspilum. Þegar bati okkar fer að verða háður gjörðum eða aðgerðarleysi annarrar manneskju – sérstaklega ef við erum tengd þeirri manneskju tilfinningaböndum – þá verður niðurstaðan óhjákvæmilega hörmuleg. Við verðum einnig að muna að mikil óbeit á annarri manneskju er alveg jafn mikil tilfinningaleg þátttaka og nýfundin rómantísk ást. Eða með öðrum orðum – við verðum að fara okkur hægt í öllu sem kallar á tvísýna tilfinningalega aðild á fyrstu mánuðum batans, og verðum að reyna að setta okkur við að tilfinningar okkar geta breyst skyndilega og á stórbrotinn hátt. Einkunnarorð okkar verða að vera, “Byrjum á byrjuninni,” og einbeita okkur að aðal vandamálinu, að ná bata frá fjárhættuspilum áður en við gerum nokkuð annað.

Er ég að byggja traustan grunn og forðast um leið aðstæður sem gætu verið mér tilfinningalega hættulegar?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei gleyma því að heilbrigt samband við annað fólk er nauðsynlegt fyrir bata minn og líka því að það að skipta út þráhyggju fyrir annaðhvort ást eða hatur er jafn hættulegt fyrir velferð mína og hver önnur fíkn.

Minnispunktur dagsins

Að vera háður er að vera háður er að vera háður.

1.október

Hugleiðing dagsins

Við getum verið umvafin fólki en samt verið einmanna. Við getum verið ein og út af fyrir okkur en samt verið glöð og ánægð. Í hverju liggur munurinn? Við finnum til einsemdar ef við búumst við einhverju af öðru fólki, sem það getur ekki veitt okkur. Enginn annar getur veitt okkur hugarró, viðurkenningu og friðsæld. Og þegar við upplifum það að vera einsömul, þá þurfum við ekki að finna til einsemdar. Guð er með okkur; nærvera hans er eins og hlýtt teppi sem umlykur okkur. Því meira sem við skynjum okkur sem elskuð af guði, þeim mun sáttari og öruggari erum við – hvort sem við erum ein eða innan um annað fólk.

Skynja ég guð á öllum stundum og á öllum stöðum?

Bæn dagsins

Megi mér skiljast að við eigum hvert og eitt okkar eigin tegund einmannaleika – hvort sem við erum ung og vinalaus, gömul í biðsal dauðans, svipt, skilin eftir, á flótta eða bara einfaldlega undanskilin í hóp. Megi einmannaleiki minn hverfa smátt og smátt í ljósi þeirrar staðreyndar að einmannaleiki er algeng tilfinning, sem allir finna fyrir og þekkja af eigin raun – þó svo að líf sumra virðist eyðilegra en annarra. Megi ég – og allir sem finna til einmannaleika – finna fyrir huggun í félagsskap guðs.

Minnispunktur dagsins

Einmannaleiki deildur er einmannaleiki minnkaður.

2.október

Hugleiðing dagsins

Heil lífsheimspeki felst í ensku orðunum “Live and Let Live.” Í þessari setningu felst að við erum í fyrstu hvött til þess að lifa lífinu til fulls, ríkulega og af hamingju – að upplifa örlög okkar með þeirri gleði sem hlýst af því að gera vel hvað svo sem við tökum okkur fyrir hendur. Síðan kemur erfiðari þraut; Let Live. Í því felst að setta sig við að aðrir hafi rétt til þess að lifa sínu lífi eins og þeir kjósa, án gagnrýni eða fordóma af okkar hálfu. Þessi heimspeki útilokar fyrirlitningu af okkar hálfu gagnvart þeim sem hugsa ekki eins og við. Í henni felst einnig viðvörðun gagnvart gremju og minnir okkur á að túlka ekki gjörðir annarra sem persónulega áráás.

Er ég byrjaður að losna undan þeirri freistni að pæla í því hvað annað fólk gerir og segir ?

Bæn dagsins

Megi ég lifa lífinu til fulls, gerandi mér grein fyrir því að það að sökkva sér niður í leit að ánægju er ekki trygging fyrir ánægju og að góðmennska guðs er til skiptanna. Megi ég eiga hlutdeild í henni. Megi mér lærast að taka ekki ábyrgð á gjörðum annarra; slíkt væri stjórnsemi, að reyna að vera stjórnandi í lífi annarra.

Minnispunktur dagsins

Live and Let Live

3.október

Hugleiðing dagsins

GA hefur kennt mér að ég er algjörlega vanmáttugur gagnvart spilafíkn. Loksins hef ég viðurkennt vanmátt minn; útkoman er að líf mitt hefur tekið algjörum stakkaskiptum, til hins betra. Ég *hef* samt sem áður ákveðinn mátt, fenginn frá guði, til þess að breyta minnu lífi. Mér hefur lærst að *sátt* þýðir ekki *undirgefni* gagnvart ónotalegri eða niðurlægjandi aðstöðu. Sáttin felst í því að viðurkenna þann raunveruleika sem ástandið felur í sér og ákveða síðan hvað, ef eitthvað, ég geti og vilji gera varðandi þetta tiltekna ástand.

Hef ég hætt að reyna að stjórna því sem er óstýranlegt? Er ég að öðlast hugrekki til þess að breyta því sem ég get breytt?

Bæn dagsins

Ég bið minn æðri mátt um leiðbeiningar nú þegar ég er að læra að greina á milli þess sem ég get breytt og þess sem ég hef engin áhrif yfir, því þessi aðgreining krefst vissulega guðdómlegrar visku. Megi “sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt” ekki verða til þess að gefa mér afsökun til þess að gera ekki neitt. Megi “breyta því sem ég get breytt” ekki verða til þess að ég fari að reyna að stjórna lífi annarra. Megi ég byrja að skilja minn eigin raunveruleika.

Minnispunktur dagsins

Sátt er ekki sama og aðgerðarleysi. Breyting er ekki sama og stjórnsemi.

4.október

Hugleiðing dagsins

Við erum vanmáttug gagnvart fjárhættuspilum; sú viðurkenning kom okkur inn í GA samtökin, þar sem okkur lærðist í gegnum óskilyrta uppgjöf, að það felst sigur í því að gefast upp. Í 12. spora vinnu lærum við að við erum ekki einungis vanmáttug gagnvart okkar eigin fíkn heldur líka gagnvart fíkn annarra. Við getum ekki, með viljann einan að vopni, haldið öðrum spilafíklum frá fjárhættuspilum, ekkert frekar en við getum hindrað sólina að setjast með viljastyrk. Við getum hlúð að líkamlegum eða tilfinningalegum þörfum annarrar manneskju; við getum deilt með viðkomandi, grátið með honum og tekið hann með okkur á fundi. Það sem við getum ekki er að teygja okkur inn í huga hans og ýtt á einhvern galdrahnapp sem fær hann eða hana til þess að stíga þetta mjög svo mikilvæga Fyrsta Spor.

Reyni ég stundum að leika guð?

Bæn dagsins

Megi ég skilja þessa mjög svo mennsku þörf fyrir að stjórna, að ráða, að vera sá sem veit allt best – meira að segja í auðmýkjandi málefni eins og minni eign fíkn. megi ég sjá hversu auðvelt það er að verða Tólfta Spors stórlax. megi ég líka sjá að sama hversu kært mér er um eða fús til að hjálpa, þá get ég ekki haft stjórn á fíkn annarrar manneskju – ekkert frekar en að önnur manneskja getur haft stjórn á minni fíkn.

Minnispunktur dagsins

Ég get ekki stjórnað bata annarra.

5.október

Hugleiðing dagsins

Ég fann æðri mátt, sem ég kys að kalla guð, fljótlega eftir að ég kom í GA samtökin. Ég trúir því að minn æðri máttur sé almáttugur; ef ég held mig í nálægð við hann og hegða mér samkvæmt vilja hans, þá uppfyllir hann ekki langanir mínar heldur þarfir. Ég hef smám saman horfið frá því að vera sjálfhverfur og farið að leiða hugann að því hvað ég geti gert til þess að hjálpa öðrum og hvað ég geti lagt af mörkum til lífsins.

Er ég, eftir því sem ég verð meðvitaðri um nærveru guðs, farinn að losna undan sjálfhverfum ótta mínum?

Bæn dagsins

Megi ég sjá að stærsta augljósa breytingin á sjálfum mér – jafnvel stærri en minn innri friður – er að ég hef látið allar varnir niður falla og stend berskjaldaður gagnvart umheiminum. Ég er aftur orðinn þátttakandi í lífinu, er á meðal fólks, hef áhuga á lífi annarra, örlög þeirra skipta mig máli. Megi ég finna gleði mína á ný hér í raunveruleikanum á meðal fólks, nú þegar ég hef sagt skilið við ótta minn og ranghugmyndir mínar varðandi sjálfan mig.

Minnispunktur dagsins

Hvers virði er lífið ef annarra nyti ekki við?

6.október

Hugleiðing dagsins

Með tímanum, þegar við höfum sótt GA fundi í einhvern tíma, verðum við fær um að þekkja þá GA félaga sem virðast hafa ofgnótt af æðruleysi. Við drögumst að slíku fólki. Okkur til furðu þá kemur það fyrir að þeir sem virðast hvað þakklátastir fyrir blessun dagsins eru þeir sem eru að takast á við erfiðustu, samfelldu vandamál heima fyrir eða í vinnunni. Samt hafa þeir hugrekki til þess að snúa sér frá slíkum vandamálum og leggja virka ástundun á lærdóm og að hjálpa öðrum í GA prógraminu. Hvernig hafa þeir öðlast slíkt æðruleysi? Það hlýtur að vera vegna þess að þeir treysta minna á sjálfan sig og eigin takmörkuðu ráð og leggja traust sitt á sinn æðri mátt.

Er ég að öðlast æðruleysi? Eru gjörðir mínar farnar að endurspegla mína innri trú?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei hætta að fyllast lotningu yfir því æðruleysi sem ég verð vitni að hjá öðrum GA félögum – æðruleysi sem endurspeglar fyrirhafnarlausa uppgjöf þeirra gagnvart æðri mætti. Megi ég draga þann lærdóm af þeim að hugarró er möguleg jafnvel frammi fyrir erfiðum vandamálum. Megi ég og draga þann lærdóm að ég verð, endrum og sinnum, að snúa mér frá vandamálum mínum og nýta mér það guðsgefna æðruleysi sem er til staðar innra með mér.

Minnispunktur dagsins

Æðruleysi er að setta sig við fyrirætlan guðs.

7.október

Hugleiðing dagsins

Þegar ég las Æðruleysisbænina í fyrsta skipti þá fannst mér orðið “æðruleysi” hljóma ómögulega. Á þeim tíma kallaði það orð fram í huga mér mynd af sinnuleysi, sleni, uppgjöf eða þvingaðri þrautsegju; ekkert sem væri eftirsóknarverð markmið. En síðan þá hef ég fengið að uppgötva að æðruleysi merkir allt annað en það sem ég hélt. Í dag merkir æðruleysi fyrir mig einfaldlega það að sjá heiminn með skýrum augum og á raunsannan hátt, með innri frið og styrk í farteskinu. Uppáhaldsskilgreiningin mín á æðruleysi er, “Æðruleysi er eins og snúðvísir (e.gyroscope) sem hjálpar okkur að halda jafnvægi sama hvaða umrót er í lífi okkar.”

Er það hugarástand sem er eftirsóknarvert?

Bæn dagsins

Megi ég taka eftir því að “æðruleysi” er á undan “kjarki” og “viti” í Æðruleysisbænni. Megi ég trúa því að það sama eigi við um mitt líf, “æðruleysi” verður að vera í fyrsta sæti. Ég verð að hafa jafnvægið, raunsönnu sýnina og sáttina, sem eru hluti hluti af þeirri blessun sem fylgir æðruleysi, áður en ég get hafist handa við að taka þær ákvarðanir sem koma skikkan á líf mitt.

Minnispunktur dagsins

Æðruleysið kemur fyrst.

8.október

Hugleiðing dagsins

Ákveðni – þegar við setjum undir okkur hausinn og teljum okkur trú um að við getum tekist á við hvað sem er ef við erum bara nógu ákveðin – er hugsanlega stærsta hindrunin í vegi fyrir því að öðlast æðruleysi. Gamla tuggan okkar hljóðar svo, “Erfiðu verkefnið er hægt að klára strax; það tekur örlítið lengri tíma að klára þau ómögulegu.” Niðurstaðan varð sú að við gyrtum okkur í brók og gerðum okkur klár í orustu, þrátt fyrir að reynslan sýni okkur að okkar eigin vilji muni ætíð koma okkur í koll. Í GA er sagt við okkur, aftur og aftur, að við verðum að sleppa tökunum, láta af stjórn. Og að lokum finnum við fyrir æðruleysi, þegar við leggjum eigin vilja til hliðar og sættum okkur við vilja guðs.

Er mér að lærast að slaka á? Leyfi ég lausninni að koma af sjálfu sér?

Bæn dagsins

Megi ég losa um spennu kjálka, kreppta hnefa, spennuna almennt – þau einkenni sem gefa svo vel til kynna að ég sé haldinn “ég sé um þetta sjálfur” heilkenninu, sem hefur svo oft komið mér í klandur. Megi ég læra af reynslunni að þessu viðhorfi – “Að ná tökum á sjálfum mér og öllum öðrum í leiðinni” – fylgir óþolinmæði og vonbrigði. Megi ég láta eigin vilja renna saman við vilja guðs.

Minnispunktur dagsins

Sleppa kyrkingartakinu.

9.október

Hugleiðing dagsins

Ég man eftir því að hafa heyrt einhvern í GA prógraminu segja, “Að lifa er að vera ýmist sammála eða ósammála alheiminum.” Það er heilmikill sannleikur í þessari fullyrðingu, því ég er jú bara lítið tannhjól í gangverki alheimsins. Þegar ég reyni að hafa stjórn á hlutunum og láta allt fara eftir mínu höfði, þá upplifi ég einungis vonbrigði og finnst mér hafa mistekist. Ef ég á hinn bóginn læri að sleppa tökunum, þá mun velgengni sannarlega fylgja í kjölfarið. Þá mun mér veitast tími til þess að njóta velgengni, vinna í eigin takmörkunum og lifa til fulls í núinu.

Trúi ég því að ef ég ástundi Ellefta Sporið þá muni ég öðlast þá vitneskju sem ég þarf á að halda – þegar ég bið um að öðlast skilning á því sem er mér fyrir bestu og mátt til að framkvæma það?

Bæn dagsins

Megi ég ná áttum með Ellefta Sporinu – en falla ekki í gömlu gryfjuna og útbúa lista fyrir guð með tilmælum, kvörtunum og grátbeiðnum. Megi ég hætta að geta mér til um vilja guðs með mínum fyrirfram gefnu niðurstöðum, og biðja þess í stað einvörðungu um að hans vilji verði. Megi ég sjá allt það sem fer vel í stað þess að velta mér upp úr því að grátbæna.

Minnispunktur dagsins

Hætta að útbúa lista fyrir guð.

10.október

Hugleiðing dagsins

Við losnum við kvíðann, þegar við leyfum okkar Æðri Mætti að taka stjórnina án nokkurra skilyrða af okkar hálfu. Þó svo að við séum ekki kvíðin út af einhverri manneskju eða aðstæðum þýðir það ekki að við séum áhugalaus. Þvert á móti. Við getum verið áhugasöm og umhyggjusöm án þess að vera kvíðin eða óttaslegin. Sá sem er í jafnvægi, rólegur og hefur trú hefur eitthvað fram að færa í öllum aðstæðum. Viðkomandi hefur getuna til þess að gera það sem er nauðsynlegt og hjálplegt.

Átta ég mig á því hversu betur ég er undirbúinn til þess að framkvæma á skynsaman og kærleiksríkan hátt, ef ég útiloka kvíðahugsun og er með vitneskju um að guð er við stjórnvölinn?

Bæn dagsins

Ég bið þess að ég megi losna við kvíðann, sem ég hef lagt að jöfnu við umhyggju fyrir öðrum. Megi ég átta mig á að kvíði er ekki einhver flík sem hægt er að klæða sig í og úr. Megi ég gera mér grein fyrir því að ég verð að hafa æðruleysi og sannfæringu um að guð geti staðið sig betur en ég – og þá mun draga úr kvíðanum.

Minnispunktur dagsins

Kvíði hefur aldrei leyst nokkurn skapaðan hlut.

11.október

Hugleiðing dagsins

Það kemur fyrir, þegar ég fer með æðruleysisbænina aftur og aftur, að hún tapar merkingu sinni. Ég reyni því að hugsa um merkingu hverrar setningu þegar ég fer með bænina, hvort sem það er í hljóði eða upphátt. Þegar ég einblíni svona á innihaldið þá eykst skilningur minn samhliða getu minni til þess að skilja muninn á því sem ég get breytt og því sem ég get ekki breytt.

Átta ég mig á því að mestu framfararnir í mínu lífi munu koma þegar ég næ að breyta viðhorfi mínu og hegðun?

Bæn dagsins

Megi minn æðri máttur sýna mér fram á nýja og dýpri merkingu í æðruleysisbæninni í hvert sinn sem ég fer með hana. Megi ég sjá betur og betur þann sannleika sem hún hefur að geyma, þegar ég beiti henni á mismunandi aðstæður og samskipti í lífi mínu. Megi ég átta mig á að æðruleysi, hugrekki og vit eru það eina sem ég þarf til þess að takast á við lífið, en um leið að ekkert af þessu hefur gildi nema það grundvallist á trausti mínu á minn æðri mátt.

Minnispunktur dagsins

Uppskrift guðs fyrir lífið; æðruleysi, hugrekki og vit.

12.október

Hugleiðing dagsins

Margir þeirra sem við kynnumst í GA virðast ljóma – af gleði yfir lífinu sem endurspeglast í andliti þeirra og öllu þeirra atferli. Þeir hafa sagt skilið við spilafíknina og framþróun þeirra er komin á það stig að þeir eru “hátt uppi” af sjálfu lífinu. Sjálfsöryggi þeirra og eldmóður eru smitandi – sérstaklega fyrir nýliðana í GA. Nýliðum finnst ótrúlegt að þessir glöðu og hressu GA félagar hafi einhvern tíma haft þrúgandi áhyggjur og byrðar. Kraftaverkið sem saga þeirra sýnir er lifandi sönnun þess að prógramið virkar.

Nýtist framþróun mín í GA prógráminu sem skilaboð til annarra?

Bæn dagsins

Ég bið að mín eigin umbreyting, fyrir tilstuðlan GA prógrámsins – frá þungum byrðum yfir í engar byrðar, frá niðurlútum yfir í uppreistan, kærulausum yfir í kærleiksríkan, frá ofsóttum af fjárhættuspilum yfir í frjálsan frá fjárhættuspilum – verði eins mikil hvatning fyrir nýliða og stórbrotin umbreyting í lífi annarra var fyrir mig. Megi ég – á sama hátt og aðrir kátir félagar í GA – læra hvernig það sé að vera “hátt uppi” af lífinu.

Minnispunktur dagsins

Lífið sjálft er besta víman.

13.október

Hugleiðing dagsins

Framgangur minn í batanum hangir að stórum hluta saman við viðhorf mitt, og viðhorf mitt er á mína ábyrgð. Það er hvernig ég ákveð að sjá hlutina. Enginn getur neitt upp á mig einhverri tiltekinni afstöðu. Heilbrigt viðhorf er, fyrir mig, sjónarmið sem litast ekki af sjálfsvorkun og gremju. Án efa munu verða hindranir í veginum. En GA prógramið hefur kennt mér að það er hægt að umbreyta hindrunum í tækifæri.

Trúi ég, “að menn geti risið upp til nýrra hæða, með því að notast við aflagðar eigin sjálfsmyndir” eins og Tennyson sagði?

Bæn dagsins

Megi guð hjálpa mér að rækta heilbrigt viðhorf gagnvart sjálfum mér, GA prógraminu og öðru fólki. Guð, forða mér frá því að tapa andlegu jafnvægisverkfærunum, sem hjálpa mér að halda mér í jafnvægi í tilgangi, viðhorfi og afstöðu. Lát mig hunsa sjálfsvorkun, úrtölur og þá tilhneigingu mína að gera of mikið úr hlutunum, ýkja. Lát enga tilgangslausa byrði koma mér úr jafnvægi.

Minnispunktur dagsins

Með guð mér við hlið þarf ég ekki að missa kjarkinn.

14.október

Hugleiðing dagsins

Alfred North Whitehead, enskur stærðfræðingur og heimspekingur, skrifaði; “Undirstaða framþróunar tengist enduskilgreiningu á grundvallar hugmyndum.” Þegar við förum yfir og endurskoðum það sem miður fer og það sem vel tekst til með í bataferli okkar í GA, þá sjáum við hversu mikill sannleikur felst í þessum orðum. Okkur fer fram í hvert skipti sem við losum okkur við gamla hugmynd, í hvert sinn sem við afhjúpum persónuleikagalla, í hvert sinn sem við erum fús til þess að losa okkur við þann galla. Okkur miðar áfram, einn dag í einu, þegar við forðumst fyrsta veðmálið, þessa fyrstu fíknitengdu hegðun sem gæti svo auðveldlega sveigt okkur af slóð bata og vaxtar yfir á slóð örvæntingar.

Hugleiði ég framfarirnar sem hafa orðið hjá mér síðan ég kom í GA?

Bæn dagsins

Megi ég muna að það eru fáar nýjar hugmyndir til, bara gamlar hugmyndir sem eru endurtúlkaðar og endursagðar. Megi ég ætíð vera meðvitaður um það að stóru hlutirnir í lífinu – eins og ást, bræðralag, guð, bindindi frá ávanabindandi hegðun – verða skarpari með tímanum. Megi Tólf Sporin að sama skapi verða endurskilgreind í lífi hvers og eins, og megum við muna að það hefur verið margreynt að þau virka sem grundvallarlífsreglur.

Minnispunktur dagsins

Tólf Sporin virka.

15.október

Hugleiðing dagsins

Mér hættir til, án þess að vera þess meðvitaður, að setja viðmið/markmið fyrir aðra félagi í GA prógraminu. Og það sem verra er, ég vænti þess að þessum markmiðum sé náð. Ég geng jafnvel svo langt á stundum að ákveða hvaða framförum aðrir eigi að ná í *þeirra* bata, og hvernig *þeirra* viðhorf og hegðun eigi að breytast. Það er því ekki að undra að þegar hlutirnir ganga ekki eins fyrir sig og ég ætlaði, að ég verð argur og jafnvel reiður. Ég verð að læra að láta guð sjá um annað fólk. Ég verð að læra að gera hvorki kröfur til né gera væntingar um breytingar hjá öðrum og einbeita mér einvörðungu að mínum eigin göllum. Því þegar allt kemur til alls, þá get ég ekki vænst fullkomnunar hjá öðrum – frekar en ég get vænst hennar hjá sjálfum mér.

Get ég nokkurn tíma orðið fullkominn?

Bæn dagsins

Megi guð biðja mig um að stíga samstundis niður ef ég tek upp á því að klífa einhvern af eftirfarandi stöðum; í ræðupúltið sem alvitur fræðimaður, upp á kassan sem leiðtoginn sem ætlar að breyta heiminum, í predikunarstól sem alheilagur sendiboði frá guði, í dómarasætið sem sjálfskipaður dómari. Megi guð halda mér frá öllu framangreindu og hjálpa mér að viðhalda auðmýktinni.

Minnispunktur dagsins

Þung hönd er ekki hjálparhönd.

16.október

Hugleiðing dagsins

Einhver sagði eitt sinn að það skipti meira máli hvert hugurinn stefndi heldur en hvernig honum miðaði áfram. Ef ég stefni í rétta átt þá er öruggt að ég mun taka framförum. Fyrst, þegar við komum í GA, þá vorum við að þiggja eitthvað fyrir okkur sjálf, en við áttuðum okkur fljótlega á því að við fengum mest út úr því að hjálpa öðrum. Ef hugur minn stefnir að því að gefa frekar en að þiggja, þá mun ég uppskera langt umfram eigin væntingar. Þeim mun meira sem ég gef af sjálfum mér og þeim mun örlátari sem ég er á að opna hjarta mitt og huga fyrir öðrum, þeim mun meiri verður vöxtur minn og framfarir.

Er mér að lærast að leggja ekki mælikvarða á það sem ég þigg og það sem ég gef, skynjandi þess í stað að það að gefa af sér eru verðlaun í sjálfu sér.?

Bæn dagsins

Megi ég ekki missa sjónar á þeim máttarstöpli prógramsins; að hjálpa mér sjálfum með því að hjálpa öðrum og öðlast þannig edrúmennsku frá fjárhættuspilum. Megi ég upplifa það undur sem felst í því að gefa og þiggja og gefa á ný. Megi mér vera annt um frelsi annarra frá fjárhættuspilum, og megi ég vita að þeim er og annt um mitt frelsi. Þetta eru einföld – og falleg – skipti.

Minnispunktur dagsins

Gefa og þiggja og gefa aftur.

17.október

Hugleiðing dagsins

Ég hef leitað alla mína æfi að því sem myndi færa mér hamingju, á mörgum stöðum og í rólegheitum og í asa. Oftast nær valdi ég auðveldu leiðina en niðurstaðan olli ætíð vonbrigðum. Ég hóf ætíð leitina á ný – með því að velja einhverja aðra auðvelda leið. Ég hélt að ég væri að stytta mér leið en í stað þess þá bar mig langt af leið. Þegar ég svo loks kom til GA samtakanna, þá var það í raun eini færi vegurinn fyrir mig.

*Er ég viss um að ég sé á réttri leið, þrátt fyrir einstaka hraðahindranir og holur sem verða á vegi mínum?
Fer ég GA leiðina af fúsum vilja?*

Bæn dagsins

Í dag vakna ég og á val. Munu gjörðir mínar og hugsanir leiða mig á braut falls eða mun ég velja bataleiðina, með framkvæmd? Megi ég biðja minn Æðri mátt um leiðsögn, því ég er ekki lengur áttavittinn í minni lífi. Megi vegvísar mínir verða einstaka bros, sem kemur frá hjartanu og skýr hugur sem getur loks skynjað lífi eins og það er í raunveruleikanum. Megi mín eigin gleði verða svarið við “hef ég valið réttu leiðina?”

Minnispunktur dagsins

Kraftaverk varða framfarir okkar. Hver getur beðið um meira?

18.október

Hugleiðing dagsins

Þegar ég hugleiddi fyrst, að láta vilja minn og líf lúta handleiðslu guðs eins og ég skil hann, þá óraði mig ekki fyrir þeirri umbun sem það hefði í för með sér. Nú get ég glaðst, í skjóli eigin bata sem og í ljósi bata þeirra fjölmörgu sem hafa fundið von og nýtt líf í GA prógraminu. Eftir hin fjölmörgu hörmungarár sóunar og hörmunga, þá geri ég mér grein fyrir því í dag að guð var ætíð við hlið mér og hliðhollur mér.

Er ekki skýr skilningur minn á vilja guðs eitt það besta sem hefur komið fyrir mig?

Bæn dagsins

Megi ég vera þakklátur fyrir hinar skörpu andstæður á lífi mínu eins og það var (Fyrri hluti) og þess hvernig það er í dag (Seinni hluti). Í Fyrri hluta var ég virki spilafíkillinn, sem varð stöðugt að vera að aðhafast eitthvað, með ranghugmyndir og ótta í farteskinu. Í Seinni hluta er ég spilafíkill í bata, sem fær að enduruppgötva eigin tilfinningar, viðurkenna ábyrgð mína, og stöðugt að læra hvað hið raunverulega líf hefur upp á að bjóða. Án þessarar skörpu andstæðu þá myndi ég ekki finna fyrir þeirri gleði sem ég upplifi í dag eða þeirrar friðsælu nærveru míns Æðri Máttar sem ég finn fyrir.

Minnispunktur dagsins

Ég er þakklátur fyrir svona andstæðu.

19.október

Hugleiðing dagsins

Það er hægt að mæla þær framfarir og vöxt, sem ég hef öðlast fyrir tilstuðlan GA prógramsins, á ótal vegu. Og einn mikilvægasti mælikvarðinn er sá að ég er orðinn meðvitaður um að ég er ekki lengur knúinn áfram, nánast eins og af þráhyggju, til þess að dæma allt og alla í kringum mig. Það eina sem ég þarf að skipta mér af í dag er að halda áfram að vinna í sjálfum mér, að breyta sjálfum mér en ekki öðru fólki, stöðum eða hlutum. Á sinn hátt var þráhyggjan sem fylgdi því að vera stöðugt að dæma aðra, jafn mikil byrði og þráhyggjan sem fylgdi spilamennskunni. Ég er þakklátur fyrir það að báðum þessum byrðum hefur verið létt af öxlum mínum.

Þegar ég gerist dómharður, megi ég þá minna mig á að ég sé kominn inn á verksvið guðs?

Bæn dagsins

Fyrirgef mér misgjörðir mínar, þegar ég hef gerst sjálfskipaður dómari og kviðdómur í málum annarra. Þegar ég er dómharður þá er ég að troða á rétti annarra til þess að dæma sig sjálfa – og um leið rétti guðs. Megi ég kasta frá mér öllum verkfærum dómhörkunnar – eigin mælistikum og málböndum, eigin viðmiðunum, eigin óraunhæfu siðareglum – og taka hverri manneskju sem einstaklingi hafinn yfir samanburð.

Minnispunktur dagsins

Henda gömlu böndunum – sérstaklega málböndunum.

20.október

Hugleiðing dagsins

Ég sé það nú að sjálfsálit mitt var í algjöru lágmarki, þegar ég loks viðurkenndi vanmátt minn fyrir spilafíkn. Þegar ég kom í GA þá fannst mér ég vera einskis virði en mig langaði svo til þess að breyta því. Þegar ég lít til baka þá sé ég hve sjálfsvirðing mín var tætt, að því er virtist óbætanleg. Prógramið hefur hjálpað mér að bæta smám saman sjálfsmynd mína. Ég er farinn að setta mig við sjálfan mig, gerandi mér grein fyrir að ég sé nú ekki eins slæmur og mér fannst ég vera.

Er mér að lærast að sjálfsmat mitt byggir ekki á áliti eða viðurkenningu annarra heldur á heiðarlegri vinnu í sjálfum mér?

Bæn dagsins

Þegar ég er langt niðri og finnst ég vera einskis virði, megi minn Æðri Máttur og vinir mínir í GA hjálpa mér að sjá að þó svo að ég sé “fallinn” þá er ég ekki “vonlaus”. Megi ég vita að sama hversu sjúkur ég var á meðan ég var virkur spilafíkill og með sjálfsálit á við ánamaðk, þá hafði ég þó alltaf val. Og ég valdi að gera eitthvað í mínum málum. megi það góða val verða grunnurinn að endurnýjuðu sjálfsmati.

Minnispunktur dagsins

Ég mun ekki sparka í sjálfan mig, þegar ég er langt niðri.

21.október

Hugleiðing dagsins

Það er himinn og haf á milli sjálfselsku og þess að elska sjálfan sig. Sjálfselska endurspeglar upplásið sjálf, sem okkur – í misskilinni hugmynd um eigið mikilvægi – finnst að heimurinn eigi að snúast um. Sjálfselska er gróðrarstía fjandskapar, hroka, og fjölda annarra persónuleikagalla, sem hindra okkur í að sjá hlutina með annarra augum. Að elska sjálfan sig er, á hinn bóginn, getan til þess að kunna að meta okkar eigin virðingu og gildi sem mennskrar veru. Að elska sjálfan sig er sprottið af sjálfsþekkingu, sem er rótin að aðmýkt og hógvæð.

Trúi ég því að ég sé hæfastur til þess að elska aðra þegar ég hef lært að elska sjálfan mig?

Bæn dagsins

Megi guð, sem elskar mig, kenna mér að elska sjálfan mig. Megi ég sjá að þeir einstaklingar sem eru hrokafyllstir og afskiptasamastir eru í raun ekki eins öruggir með sjálfa sig og þeir vilja líta út fyrir að vera. Þeir eru þess í stað líklegir til þess að hafa mjög lélega sjálfsmynd, óöryggi sem þeir fela með sýndarmennsku og látalátum. Megi guð sýna mér að þegar ég er fær um að líka við sjálfan mig, þá er ég sannlega að lofa hann, þar sem allar lifandi verur eru hans verk.

Minnispunktur dagsins

Ég mun reyna að líka við sjálfan mig.

22.október

Hugleiðing dagsins

La Rouchefoucauld (stundum kallaður meistari kjarnyrðanna) ritaði: “Það er ekki víst að manneskja þekki hjarta sitt þó hún þekki hug sinn.” GA prógramið er ómetanlegt fyrir þau okkar sem erum í bata, viljum þekkja okkur sjálf og höfum það hugrekki sem þarf til til þess að sækjast eftir framförum fyrir tilstuðlan sjálfsskoðunar og sjálfsbætingar. Ef ég held mig við að vera heiðarlegur, með opinn huga og viljugur þá mun GA prógramið hjálpa mér að losa mig við sjálfsblekkinguna, viðhorfið og brestina, sem hindruðu mig svo lengi í því að verða að þeirri manneskju sem mig dreymdi alltaf um.

Reyni ég að hjálp öðrum að skilja batastefnu Tólf Spora GA? Sýni ég með fordæmi mátt þeirra??

Bæn dagsins

Ég bið um blessun guðs til handa GA félagsskapnum, sem hefur sýnt mér svo margt varðandi sjálfan mig, sem ég var ekki tilbúinn til þess að horfast í augu við einn míns liðs. Megi ég hafa það hugrekki sem þarf til þess að vera bent á eigin galla og bresti sem og að benda öðrum á það sama, ekki bara til þess að vera heiðarlegur heiðarleikans vegna – sem gæti þó verið næg ástæða – heldur til þess að leyfa sjálfum mér og öðrum í félagsskapnum að vaxa fyrir tilstuðlan sjálfs-þekkingar.

Minnispunktur dagsins

Við speglum hvert annað.

23.október

Hugleiðing dagsins

Nafntogaður heimspekingur ritaði eitt sinn “Okkar eigið sjálf er vel falið fyrir okkar eigin sjálfí.” “Af öllum fjársjóðsnámum heimsins þá er okkar eigin sú síðasta sem við gröfum í.” Tólf BataSpor GA hafa hjálpað mér að afhjúpa mitt “eigið sjálf,” sem var svo lengi hulið undir örvæntingarfullri þörf minni á viðurkenningu frá öðrum. Ég er byrjaður að öðlast sanna tilfinningu fyrir sjálfum mér og fá þægilegt sjálfstraust, þökk sé GA prógraminu og mínum Æðri mætti. Ég þarf ekki lengur að bregða mér í mörg líki, stöðugt skiptandi um hlutverk þegar ég reyni að falla inn í hópinn.

Keppi ég að því á öllum stundum að vera sannur gagnvart sjálfum mér?

Bæn dagsins

Ég bið þess að ég megi vera heiðarlegur við sjálfan mig og að ég muni halda áfram – með guðs hjálp og vina minna – að reyna að þekkja sjálfan mig. Megi ég vita að ég verð ekki skyndilega heill, heilsteyptur, samkvæmur sjálfum mér; það getur og mun taka tíma að þroskast, að átta mig á eigin gildum og forgangsatriðum. Megi ég gera mér grein fyrir að ég hef fengið góða byrjun á þeirri vegferð að verða ég sjálfur.

Minnispunktur dagsins

Ég er á leið með að verða sá sem ég vil verða.

24.október

Hugleiðing dagsins

Dag Hammerskjöld ritaði eftirfarandi;

“Þú getur ekki leikið þér að dýrinu innra með þér án þess að verða samdauna því, leikið þér að ósannindum án þess að fyrirgera rétti þínum til sannleikans, leikið þér að grimmd án þess að tapa tilfinninganæmni hugans. Sá sem vill halda garði sínum snyrtilegum tekur ekki frá reit fyrir illgresið.”

Ef ég ætla mér að halda mínum garði snyrtilegum þá verð ég ætíð að muna að skilja ekki eftir reit þar sem illgresið fær vaxið, að öðrum kosti gæti það komið mér um koll seinna meir. Með því að koma mér í aðstæður þar sem freistingar eru á hverju strái, fylgjast með útdrætti í Lottó eða niðurstöðum leikja á Lengjunni eða fara inn á spilastaði, þá gæti það skapað vaxtarskilyrði fyrir illgresið í huga mér.

Geri ég mér grein fyrir því að ef ég fæ skyndliega í hendurnar fjármagn, sem ég er ekki ábyrgur fyrir, þá kallar það einvörðungu á skjótan og hraðan vöxt illgreisis?

Bæn dagsins

Megi ég nota meira af tíma mínum til þess að huga að og hlynna það sem veitir mér hamingju, gleði, frið og æðruleysi, frekar en að eyða tíma mínum í að skapa vaxtarskilyrði fyrir eymd, sársauka og þjáningar. Megi ég ekki gleyma því að slíkt illgresi bíður ætíð færis að vaxa og dafna, ef ég sofna á verðinum.

Minnispunktur dagsins

Við uppskerum eins og við sáum.

25.október

Hugleiðing dagsins

Spilafíkn mín var í raun eins og þjófur, á fleiri vegu en ég get talið upp. Spilafíknin rændi mig ekki bara fjármunum, eignum og öðrum veraldlegum hlutum, heldur ekki síður sæmd og sjálfsvirðingu. Og á sama tíma þjáðust mínir nánustu við hlið mér. Spilafíknin hafði einnig af mér getuna til þess að koma vel fram við sjálfan mig, á þann hátt sem guð myndi koma fram við mig. Í dag er þessu þveröfugt farið, ég er fær um að elska sjálfan mig – upp að því marki að ég ber meiri kærleika til sjálfs mín en ég þarf á að halda. Svo ég gef þann kærleika áfram til annarra í GA prógraminu, alveg eins og þau hafa gefið mér sinn kærleik.

Er ég þakklátur guði fyrir að hafa komið mér í prógram þar sem kærleikur hjálpar fólki að ná bata?

Bæn dagsins

Þökk sé guði fyrir líf sem er þess eðlis að það skapar svo mikinn kærleika og umhyggju að við í GA prógraminu komumst ekki hjá því að læra að elska okkur sjálf. Þegar ég finn að einhverjum er annt um mig þá er líklegra að ég sannfærist um að ég sé nú, þrátt fyrir allt, kærleiksins verður. Megi ég ætíð vera meðvitaður um þann kærleik sem ég er fær um að gefa – og gefa hann.

Minnispunktur dagsins

Að einhverjum skuli þykja annt um mig gerir það að verkum að mér finnst ég vera þess virði.

26.október

Hugleiðing dagsins

Stundum, þegar orðin “Ef ekki væri fyrir náð guðs þá væri ég á sama stað” koma upp í hugann, þá rifjast upp fyrir mér þegar ég hugsaði svona þegar ég sá aðra spilafíkla, á þeim stað í lífinu sem mér fannst vera “vonlaus og bjargarlaus.” Lengi vel notaði ég þennan hugsunarhátt sem flóttaleið og sjáfsafneitun á eigin spilafíkn, með því að benda á aðra sem væru verr staddir en ég. “Ef ég skyldi nokkurn tíma verða svona, þá hætti ég að spila,” var setning sem ég notaði oft. Í dag hafa þessi orð allt aðra merkingu, þar sem þau merkja þakklætið sem ég finn fyrir þegar ég þakka mínum Æðri Mætti fyrir bata minn og það líf sem ég hef öðlast með hjálp GA prógramsins.

Var nokkurn tíma einhver sem var “vonlausari og bjargarlausari” en ég?

Bæn dagsins

Megi ég vita að ef ekki væri fyrir náð guðs, þá gæti ég verið dáinn eða hafa misst vitið, því margir þeirra sem voru samferða mér í fíkninni eru ekki lengur á meðal okkar. Megi þessi sama náð guðs hjálpa þeim sem eru enn föst í hnignuninni, sem eru hægt en örugglega á leið í hörmungar.

Minnispunktur dagsins

Ég hef séð storbrotna náð guðs.

27.október

Hugleiðing dagsins

Í fjórða sporinu er mælt til þess að við gerum óttalaus, siðferðisleg og fjárhagsleg reikningsskil í lífi okkar. Fyrir mörg okkar og sérstaklega fyrir nýliðann þá virðist það vera ógjörningur. Í hvert einast skipti sem við setjumst niður og ætlum að byrja að horfa inn á við þá kemur Stoltið í veg fyrir það og segir, með hæðnisglotti, “Hér er ekkert sem þú þarft að skoða” Og Óttinn kemur Stoltinu til hjálpar og segir “Það er eins gott fyrir þig að vera ekki að skoða neitt hér.” En á endanum komumst við að því að stolt og ótti eru jafnáþreifanleg og reykur, þau leysast upp fyrir augum okkar. Þegar við blásum þeim í burt og gerum óttalaus reikningsskil, þá finnum við fyrir létti og öðlumst nýja tiltrúa á okkur sjálf. Tiltrú sem orð geta ekki lýst.

Hef ég gert reikningsskil í lífi mínu? Hef ég deild ávinninginum með öðrum, til þess að hvetja þá áfram?

Bæn dagsins

Megi ég ekki láta eigin tregðu hindra mig í að gera siðferðisleg reikningsskil í lífi mínu. Megi ég ekki byrja á Fjórða Sporinu einvörðungu til þess að láta staðar numið vegna þess að verkefnið vex mér í augum. Megi ég vita að reikningsskilin mín í dag, jafnvel þó ég reyni að vera fullkomlega heiðarlegur, verða aldrei tæmandi. Því ég er stöðugt að uppgötva eitthvað nýtt í eigin fari, sem ég var blindur á í gær.

Minnispunktur dagsins

Þökk sé guði fyrir framfarir.

28.október

Hugleiðing dagsins

Það kemur mér alltaf jafn skemmtilega á óvart hve umfjöllunarefni þeirra funda sem ég sæki virðist passa við það sem ég er að takast á við í mínu lífi. Við getum einungis verið nemendur þegar við erum í návist kennara – og þegar nemandinn er tilbúinn þá birtist kennari. Við getum einungis lært ef okkur er kennt, og við getum ekki kennt nema hafa lært. Ég hef áttað mig á, að þrátt fyrir að guð sé mesti kennarinn sem um getur, þá lærum við oftast af þeim sem hann hefur kennt.

Er ég að læra þegar ég hlusta? Deili ég því sem ég hef lært?

Bæn dagsins

Megi ég ekki gleyma þeim mjög svo mikilvæga lærdómi sem ég hef lært í GA. Við erum öll nemendur í GA og við erum öll kennarar. Megi ég vita að ef ég held ekki áfram að læra, þá getur það verið vegna þess að ég vilji ekki lengur vera nemandi. Ef ég er ekki að deila, þá getur verið að ég þurfi að vera opinn fyrir meiri lærdómi.

Minnispunktur dagsins

Ef ég held áfram að vera lærdómsfús þá mun ég halda áfram að finna kennara.

29.október

Hugleiðing dagsins

Við höfum nánast öll fundið fyrir særðu stolti, þegar við leituðum okkur hjálpar í GA prógráminu, Sporunum Tólf og í félagsskap GA. Við uppgötvuðum galla okkar – og þá sérstaklega þann sem tengist stoltinu – og byrjuðum að skipta út sjálfsánægju fyrir þakklæti. Þakklæti fyrir það kraftaverk sem bati okkar er, þakklæti fyrir þau forrættindi að fá að vinna með öðrum, og þakklæti fyrir guðs gjöf, sem gerir okkur kleift að umbreyta hörmungum í vöxt og gæfu.

Er ég farinn að gera mér grein fyrir því að “stolt er fyrir persónuleika eins og háalof er fyrir byggingu – sá hluti sem er efst uppi og yfirleitt galtómur”?

Bæn dagsins

Guð, viltu vinsamlegast láta mig vita ef ég byrja að hrasa um eigin stolt. Sem betur fer fyrir mig þá er GA prógrámið með verkfæri til þess að koma auga á svona vankanta – skýr augu fundargesta, sem sjá stundum það sem hulið fyrir mér. Megi ég vita að öll velgengni hefur ætíð stigið mér til höfuðs. Megi ég vera á varðbergi gagnvart slíku, nú þegar ég er byrjaður að byggja upp heilbrigt sjálfsöryggi.

Minnispunktur dagsins

Velgengni sem er sjálfumglöð getur valdið bakslagi.

30.október

Hugleiðing dagsins

Þegar stolt er aðaldrifkraftur minn – þegar sjálfið er við stjórn – þá er ég að hluta til eða algjörlega blindur á galla mína og ókosti. Á þeirri stundu er huggun það sísta sem ég þarfnast. Ég þarfnast miklu frekar féлага úr GA prógraminu sem skilur hvað er í gangi og sem hika ekki við að brjóta gat á vegginn sem mitt eigið sjálfsálit hefur reist í kringum mig, svo ég megi á ný njóta sólargeisla skynseminnar.

Gef ég mér tíma til þess að yfirfara og endurskoða framfarir mínar, að tékka á sjálfum mér á hverjum degi, og reyna umsvifalaust að ráða bót á því sem fer úrskeiðis?

Bæn dagsins

Ég bið þess að GA félagarnir – eða bara einn þeirra – sé nægilega heiðarlegur til þess að sjá þegar ég byrja að hrasa um stoltið og nægilega hugrakkur til þess að benda mér á það. Ég traðkaði svo lengi á eigin sjálfsvirðingu að það er hætt við að hún tútni út, þegar mér byrjar að ganga vel í GA prógraminu, uns hún verður útbólgið sjálfsálit. Megi gestsaugað sýna mér raunsanna mynd af því hvernig ég er að höndla afrekið að vera spilalaus – með þakklátri auðmýkt eða með stolti.

Minnispunktur dagsins

Sjálfsvirðing eða sjálfsánægja?

31.október

Hugleiðing dagsins

Leyndardómar sjálfsálitsins; særandi þegar það er uppblásið og sárt að draga úr því, og hindrar mig oft en ekki í því að vinna GA prógramið af heilum hug. Þó svo að ég sé með sannleikann mér til halds og trausts, þá fell ég oft en ekki í þá gryfju að grípa til gömlu hugmyndanna, sem svo oft komu mér fram á hengibrún örvæntingarinnar. Það krefst mikillar vinnu að draga úr uppblásnu sjálfsáliti og stundum blæs það út án þess að ég verði þess var. Ég var alltaf fullviss um að kerfin, sem ég var búinn að koma mér upp í spilamennskunni, myndu virka; en það gerðu þau aldrei. Ég efaðist um að GA myndi virka; en það virkaði – einn dag í einu.

Er ég viljugur, bara í dag, að hætta að notast við mínar gömlu hugmyndir og fara að stóla á GA leiðina?

Bæn dagsins

Megi ég vita að uppbólgið sjálfsálit er ekki viðeigandi fyrir mig sem óvirks spilafíkils. Það kemur í veg fyrir að ég sjái galla mína. Það gerir annað fólk afhuga mér og kemur í veg fyrir að ég geti hjálpað öðrum. Það hindrar framþróun mína því það fær mig til þess að trúa því að ég hafi stundað nægilega mikla sjálfsskoðun og að ég sé “læknaður.” Ég bið til míns Æðri Máttar um að ég megi vera nægilega raunsær til þess að taka við velgengni minni í GA prógraminu án þess að það blási út stolt mitt.

Minnispunktur dagsins

Stolt getur hindrað framfarir.

1.nóvember

Hugleiðing dagsins

Þeir GA félagar sem ég ber hvað mesta virðingu fyrir í GA prógráminu – og um leið þeir sem ég hef lært mest af – virðast sannfærðir um það að dramb sé, eins og einn orðaði það, “grunn-syndin.” Í trúarlegri siðfræði er dramb fyrsta af höfuðsyndunum. Dramb er jafnframt talið alvarlegast, sker sig úr hópnum sakir einstæðra eiginleika sinna. Dramb treður sér inn í andlega sígra okkar. Það smeygir sér inn í öll okkar afrek og velgengni, jafnvel þau sem við eignum guði.

Streitist ég gegn drambinu með því að vinna Tíunda Sporið reglulega, horfandi í augu við sjálfan mig og leiðrétti það sem aflaga fer?

Bæn dagsins

Megi ég stöðugt vera á verði gagnvart laumulegum aðferðum drambsins, sem reynir ætíð að troða sér inn í hvert afrek, hvern sigur, hvern endurgoldin hlýhug. Megi ég gera mér grein fyrir að hvenær sem hlutirnir ganga vel hjá mér, þá er drambið á staðnum tilbúið til þess að eigna sér heiðurinn. Megi ég vera á varðbergi gagnvart því.

Minnispunktur dagsins

Setjum drambið á sinn stað.

2.nóvember

Hugleiðing dagsins

Eftir því sem við ástundum meiri sjálfsskoðun, þeim mun betur áttum við okkur á því hversu oft við brugðumst við á neikvæðan hátt vegna þess að “stolt okkar var sært.” Stolt mitt og dramb er rótin að flestum persónulegum vandamálum mínum. Þegar stolt mitt er “sært”, svo dæmi sé tekið, þá upplifi ég nánast undantekningarlaust gremju og reiði – stundum að því marki að ég er ófær um að tala eða hugsa skynsamlega. Þegar ég er í slíku tilfinningalegu feni, þá verð ég að minna sjálfan mig á að það er stolt mitt – og einvörðungu stoltið – sem hefur særst. Mér farnast best, á slíkri stundu, að reyna að slaka á og taka smá pásu uns ég er aftur fær um að veга og meta vandamálið á raunsæan hátt.

Þegar stolt mitt er sært eða því ógnað, mun ég þá biðja um auðmýkt svo ég geti risið upp yfir hið gamla sjálf?

Bæn dagsins

Megi ég vita að þó svo að stolt mitt sé sært þá þarf ekki að vera að ég hafi skaðast á nokkurn annan hátt. Megi ég vita að stolt mitt getur þolað ýmislegt og samt risið aftur sterkara en nokkru sinni áður. Megi ég vita að í hvert sinn sem stolt mitt verður fyrir höggi, þá er það allt eins líklegt til þess að verða illgjarnara, fara í meiri vörn, ósanngjarnara og hvassara. Megi mér lærast að setja hið uppskafða stolt mitt á sinn stað, þangað sem það verður ekki svo auðveldlega sært – eða svo viljugt til þess að eigna sér allan heiðurinn.

Minnispunktur dagsins

Auðmýkt er eina boðvaldið yfir stoltinu.

3.nóvember

Hugleiðing dagsins

Í Rauðu Bók GA stendur: “Hægt er að segja að orðið andlegur lýsi þeim eiginleikum mannshugans sem eru eftirsóknarverðir, eins og góðvild, göfuglyndi, heiðarleiki og hógværð. Þar sem GA félagsskapurinn mælir með því að GA félagar tileinki sér þessa eiginleika, þá er með sanni hægt að segja að félagsskapur okkar er andlegur.” Ég er farinn að átta mig á því að andlega vegferð mín tengist því hve heilsteypur ég er – því hve samkvæmur sjálfum mér ég er varðandi sannleikann, eins og hann birtist mér og mínum innra manni.

Reyni ég stöðugt að tileinka mér þá eiginleika sem færa mér varanlega hamingju?

Bæn dagsins

Megi ég vinna að því að ávinna mér “bestu eiginleikana” sem skilgreina mig andlega. Megi ég kynnast þeirri gleði sem fylgir því að lifa lífinu á þann hátt sem GA mælist til, uns öll uplifun verður ánægjuleg og ég fæ notið hennar með öðrum, sem eru eins og ég, að lifa samkvæmt þessum lífsreglum, sem guð hefur fært okkur.

Minnispunktur dagsins

Frá andlegu tómarúmi yfir í andlega fyllingu.

4.nóvember

Hugleiðing dagsins

Teilhard de Chardin (franskur heimspekingur) orðaði eftirfarandi; “Við erum ekki mennskar verur með andlega tilveru. Við erum andlegar verur með mennska tilveru.” Þó svo að við viðurkennum, fræðilega séð, að við séum andlegar verur, þá þurfa flestir spilafíklar að upplifa einhvers konar andlega vakningu áður en þeir eru tilbúnir til þess að láta vilja sinn og líf í hendur Æðri Mætti. Þá fyrst getum við sagt að við séum andlegar verur. Fyrir sum okkar er um að ræða fyrsta skiptið á ævi okkar sem við verðum fyrir andlegri vakningu. En sama hve andlega sinnuð við vorum áður, þá er það svo að þegar við upplifum andlega vakningu þá verður það ástand sem við sækjumst eftir.

Er ég þakklátur fyrir “vakninguna” sem hefur komið mér í samband við minn Æðri Mátt – og minn andlega kjarna?

Bæn dagsins

Megi ég ekki gleyma því hve sýn minni á lífið, sjálfan mig, vini, ástvini og guð hafði hrakað áður en ég kom í GA. Megi ég gera hvað sem til þarf til þess að koma í veg fyrir að andlegt ástand mitt hrynji. Megi ég vaxa á andlega sviðinu – einn dag í einu.

Minnispunktur dagsins

Lát hið andlega leiða hið mannlega.

5.nóvember

Hugleiðing dagsins

Ég fór ekki að huga að Ellefta Sporinu, bæn og hugleiðslu, fyrr en mörgum mánuðum eftir að ég kom í GA. Ég hafði á tilfinningunni að Ellefta Sporið gæti komið sér vel í neyð – til dæmis þegar ég fengi skyndilega spilalöngun – en að öðru leyti þá var það neðarlega á forgangslistanum hjá mér. Á þessum fyrstu dögum mínum í GA þá tengdi ég bæn og hugleiðslu við eitthvað í líkingu við dulspeki og jafnvel hræsni. En ég hef síðar komist að því að bæn og hugleiðsla er áhrifaríkara en mig óraði fyrir. Áhrifin af bæn og hugleiðslu eru fyrir mig hugarró og styrkur langt umfram það sem ég er fær um á eigin spýtur.

Er ég farinn að finna fyrir friðsæld í stað þjáningar?

Bæn dagsins

Megi ég finna þá leið til guðs sem hentar mér best, þá aðferð við hugleiðslu sem mér finnst best – hvort sem það er með austrænni möntru eða með því að nafn Jesú, eða bara með því að leyfa anda guðs, eins og ég skil hann, að flæða um mig og færa mér frið. Megi ég læra að bera kennsl á minn Æðri Mátt og nærveru hans – ekki bara á kyrrðartímum heldur á öllum stundum lífs míns.

Minnispunktur dagsins

Hugleiðsla er að verða móttækilegur fyrir anda guðs.

6.nóvember

Hugleiðing dagsins

Hugleiðsla á sér engin mörk. Hún hefur hvorki breidd né dýpt, né heldur hefur hún hæð, sem þýðir að það er endalaust hægt að þróa hana án nokkurra takmarkana. Hugleiðsla er einstaklingsbundin; fæst okkar hugleiða á sama hátt. Því má með sannni segja að hugleiðsla sé persónulegt ævintýri. Fyrir þau okkar, sem iðkum hugleiðslu af alvöru, er tilgangurinn sá sami, að bæta meðvitað samband okkar við guð. Þrátt fyrir að hafa engin mörk og vera óáþreifanlegt, þá er hugleiðsla í raun eitthvað það gagnlegasta sem við getum gert. Einn fyrsti ávinningurinn, sem fæst við að stunda hugleiðslu, er tilfinningalegt jafnvægi. Hvað gæti verið gagnlegra en það?

Er ég að breikka og dýpka farveginn á milli mín og guðs?

Bæn dagsins

Megi ég finna þann frið sem er svo erfitt að útskýra og jafnvægið sem veitir mér yfirsýn yfir lífið, þegar ég leita guðs með hjálp bænar og hugleiðslu. Megi þungamiðja mín miðast við guð.

Minnispunktur dagsins

Guð veitir mér jafnvægi.

7.nóvember

Hugleiðing dagsins

Meðvitað samband mitt við guð byggir einvörðungu á mér og minni löngun til þess að viðhalda því sambandi. Ég get notfært mér styrk guðs hvenær sem er; hvort ég nýti mér hann er mitt val. Sagt hefur verið að “Guð sé til staðar í öllum skepnum, en þær séu misvarar við nálægð hans.” Ég ætla að reyna að minna sjálfan mig á það, á hverjum degi, hversu mikilvægt það sé að vera meðvitaður um áhrif guðs á líf mitt. Og ég ætla að reyna að þiggja hjálp hans í öllu sem ég geri.

Ætla ég að muna að guð veit hvernig á að hjálpa mér, að hann geti hjálpað mér, og að hann vilji hjálpa mér?

Bæn dagsins

Megi ég vera þess meðvitaður að kraftur guðs og friður eru óþrjótandi gnægtarbrunnur innra með mér. Ég get dregið mér fötu eftir fötu úr þeim brunni og hresst upp á líf mitt og hreinsað. Það eina sem ég þarf að leggja fram er fatan og reipið. Vatnið í brunninum er mitt – ókeypis, ferskt, græðandi og ómengað.

Minnispunktur dagsins

Brunnurinn er guðs; ég kem með föturnar.

8.nóvember

Hugleiðing dagsins

Sumir félagar okkar í GA forðuðust bæn og hugleiðslu eins og heitan eldinn til að byrja með. Þegar þeir á endanum, hikandi og bara til prufu, fóru að prófa sig áfram með bæn og hugleiðslu, þá fóru óvæntir hlutir að gerast og þeim fór að líða öðruvísi. Á endanum fóru þeir, sem höfðu áður gert lítið úr bæn og hugleiðslu, nær undantekningarlaust að iðka slíkt sjálfir. Í GA heyrn við að “nær undantekningarlaust þá eru það bara þeir, sem hafa ekki prófað bæn og hugleiðslu, sem hæðast að því.”

Er einhver þrjóskur hluti af mér sem enn hæðist að bæn og hugleiðslu?

Bæn dagsins

Megi mér lærast, sama hve virðingarlaus ég hef verið, að bænin er ekki hæðnisverð; ég sé mátt hennar endurspeglast í kraftaverkum allt í kringum mig. Hafi ég neitað að biðja, megi ég þá skoða hvort stolt eða dramb sé að flækast fyrir mér – þetta slitna og gamla stolt sem heimtar að fara sínar eigin leiðir. Nú, þegar ég hef fundið stað í mínu lífi fyrir bænina, megi ég taka þann stað frá og varðveita – samviskusamlega.

Minnispunktur dagsins

Hver sá sem lærir að biðja heldur því áfram.

9.nóvember

Hugleiðing dagsins

Það hefur orðið jafn ómissandi fyrir mig og að anda, að eiga í daglegum samskiptum við guð. Ég þarf ekki að eiga einhvern sérstakan stað til þess að biðja til guðs, því guð heyrir alltaf til mín. Ég þarf ekki að orða bænir mínar á ákveðinn hátt, því guð þekkir nú þegar allar mínar hugsanir og allar mínar þarfir. Það eina sem ég þarf að gera er að beina athygli minni að guði, vitandi að athygli hans er ætíð á mér.

Veit ég að góðir hlutir munu gerast ef ég treysti guði fullkomlega?

Bæn dagsins

Megi samskipti mín við guð verða venjubundinn hluti af mínu lífi, jafn eðlileg og sjálfsögð og hjartslátturinn. Megi ég sjá, eftir því sem ég verð vanari bæninni, að það skiptir mig á minna máli hvar ég bið, hvort sem það er úti í horni, við rúmstokkinn, á kirkjubekk eða annars staðar. Og megi ég líka sjá að hvenær dags ég bið skiptir minna máli. Megi hugur minn leita sjálfkrafa til guðs, hvenær sem ég upplifi kyrrðarstund eða þegar ég þarf á leiðsögn að halda.

Minnispunktur dagsins

Lát bænina verða að vana.

10.nóvember

Hugleiðing dagsins

Þegar ég kom fyrst í GA þá hélt ég að auðmýkt væri annað orð yfir veikleika. En smám saman lærðist mér að það er ekkert ósamræmi á milli auðmýktar og skynsemi, svo fremi að ég setji auðmýkt í fyrsta sæti. Mér var tjáð að um leið og ég byrji að temja mér að gera einmitt það, að setja aumýkt í fyrsta sæti, þá muni ég fá verðlaun sem fælust í trú – trú sem myndi virka fyrir mig á sama hátt og hún hefur gert og mun halda áfram að gera, fyrir fjöldann allan af óvirkum spilafíklum sem hafa fundið bata frá spilafíkn og fundið nýtt líf í GA prógraminu.

Er ég byrjaður að trúa, eins og Heine komst að orði, að “Gjörðir mannanna eru eins og efnisyfirlit í bók, þær benda á það sem er markverðast”?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei nota vitsmuni mína sem afsökun fyrir því að sýna ekki auðmýkt. Það er svo auðvelt, ef ég álít sjálfan mig vera þokkalega skynsaman og færan um að taka ákvarðanir og hafa stjórn á eigin lífi, að líta niður á auðmýkt sem eitthvað sem lýsi þeim sem eru ekki eins skynsamir og ég. Megi ég muna að auðmýkt og skynsemi eru hvoru tveggja gjöf frá guði.

Minnispunktur dagsins

Hafi ég enga auðmýkt, þá hef ég enga skynsemi.

11.nóvember

Hugleiðing dagsins

Hvað, nákvæmlega, er auðmýkt? Þýðir það að við eigum að vera undirgefin, setta okkur við allt, sama hversu auðmýkjandi það er? Þýðir það að gefast upp fyrir hinu illa og skemmandi í lífinu? Nei, þvert á móti. Kjarni allrar auðmýktar er einfaldlega að löngun til þess að leita að og framkvæma vilja guðs.

Er ég byrjaður að átta mig á því að sönn auðmýkt varpar virðuleika og þokka á mig og styrkir mig til þess að taka skynsamlega og andlega á öllum mínum vandamálum?

Bæn dagsins

Megi ég uppgötva að auðmýkt er ekki að bugta sig og beygja, krjúpa né leyfa öðrum að valta yfir mig – með von um einhvers konar umbun, eins og viðurkenningu eða vorkunn. Sönn auðmýkt er meðvitund um hina viðamiklu ást guðs og styrk. Auðmýkt er að sjá hvernig ég, sem manneskja, tengist guðlegum mætti.

Minnispunktur dagsins

Auðmýkt er vitund um guð.

12.nóvember

Hugleiðing dagsins

Það er fátt “algilt” í Tólf sporum GA samtakanna. Okkur er í sjálfsvald sett hvar og hvernig við byrjum. Guð, eins og við skiljum hann, er hægt að skilgreina einfaldlega sem “Æðri mátt”; og fyrir mörg okkar var félagsskapurinn í GA okkar fyrsti “Æðri máttur.” Sú viðurkenning á skilgreiningunni á Æðri mætti er skiljanleg fyrir nýliðann í ljósi þess að flestir meðlimir GA samtakanna eru lausir undan oki spilafíknarinnar, oki sem nýliðinn er enn að kljást við. Slík viðurkenning er fyrsta skrefið í átt að auðmýkt. Hugsanlega er nýliðinn þar með í fyrsta sinn, í það minnsta viljugur, til þess að viðurkenna að hann eða hún sé ekki guð.

Er hegðun mín meira sannfærandi fyrir nýlíða heldur en orð mín?

Bæn dagsins

Megi ég skilgreina og uppgötva min eigin Æðri mátt. Eftir því sem sú skilgreining verður mér skýrari og nánari, megi ég forðast það að krefjast þess að minn skilningur sé sá eini rétti. Því hver og einn verður að finna sinn Æðri mátt. Ef nýliðanum finnst hann vera án guðs og einmanna, þá er hugsanlegt að kraftur GA félagsskaparins og hópsins dugi honum í bili. Megi ég aldrei gera lítið úr krafti félagsskaparins.

Minnispunktur dagsins

Máttur félagsskaparins getur verið Æðri máttur.

13.nóvember

Hugleiðing dagsins

Tvö orð lýsa allri framþróun og eru um leið mælistika framþróunarinnar; auðmýkt og ábyrgðarkennd. Því hefur verið haldið fram að hægt sé að mæla nákvæmlega allan okkar andlega þroska og uppbyggingu eftir fylgni okkar við þessa tvo staðla. Ég get ekki öðlast sanna auðmýkt nema með því að segja skilið við eigin sjálfhverfu og viðhalda sambandi mínu við minn Æðri mátt. Ég get ekki öðlast ábyrgðarkennd nema með því að ná tengingu við raunveruleikann.

Er ég heiðarleg/ur í viðleitni minni til þess að lifa samkvæmt þeim viðmiðum sem felast í auðmýkt og ábyrgðarkennd?

Bæn dagsins

Af öllum þeim góðu orðum og frösum og hugljómunum sem ég hef fengið að heyra, megi ég ætíð muna hvað best þessi tvö; auðmýkt og ábyrgðarkennd. Því þau eru hugsanlega þau erfiðustu að uppfylla – auðmýkt því það merkir að ég verð að losa mig við stoltið, ábyrgðarkennd því ég stundaði það að nota spilafíknina sem afsökun til þess að losna undan öllum skuldbindingum. Ég bið þess að geta rofið mitt gamla mynstur.

Minnispunktur dagsins

Auðmýktin kemur fyrst, síðan ábyrgðarkenndin.

14.nóvember

Hugleiðing dagsins

Trúnaðarmaður minn hvatti mig til þess að finna smá auðmýkt. Því ef þú gerir það ekki, sagði hann, þá ertu að auka stórkostlega hættuna á því að þú farir aftur að spila. Þrátt fyrir að hafa verið uppreisnargjarn alla mína ævi, þá fór ég að ráðum hans; ég byrjaði að reyna að temja mér auðmýkt, einfaldlega vegna þess að ég trúði því að það væri rétt. Ég vona svo sannarlega að sá dagur muni koma þegar megnið af uppreisnargirni minni verður minningin ein, að ég muni stunda auðmýkt einvörðungu vegna þess að ég líti á það sem leið til þess að lifa lífinu.

Er ég viljugur til þess að temja mér auðmýkt í dag, þó ekki væri nema í augnablik? Mun ég læra að þrá þá tilfinningu sem fylgir því að vera auðmjúkur?

Bæn dagsins

Þar sem ég – eins og svo margir spilafíklar – er uppreisnargjarn, megi ég þá gera mér grein fyrir því að ég þarf að átemja mér auðmýkt. Megi ég gera mér grein fyrir því að auðmýkt er ekki auðveld uppreisnargjörnum einstaklingum, hvort sem viðkomandi er þrjóskur, fastur á sínu, neikvæður að eðlisfari eða einfaldlega staðráðinn í því að breyta öllu öðru en sjálfum sér. Ég bið þess að með því að ástunda auðmýkt þá muni hún verða ósjálfráð fyrir mig.

Minnispunktur dagsins

Hógværð verði að vana.

15.nóvember

Hugleiðing dagsins

Þegar ég var nýkominn í GA þá var mér sagt að til þess að losna úr heljartökum spilafíknar þá yrði ég að viðurkenna vanmátt minn gagnvart fjárhættuspilum, það yrði fyrsta skrefið í átt að frelsi. Og ég fann fljótt sannleikann í þessum ráðleggingum. Í raun er uppgjöfin algjört grundvallaratriði. En fyrir mig var uppgjöfin bara lítið upphafsskref í átt að því að öðlast auðmýkt. Ég hef lært, af veru minni í GA, að það tekur langan tíma að verða viljugur að vinna í auðmýktinni – þegar auðmýktin ein er takmarkið.

Geri ég mér grein fyrir því að ég breyti ekki heilli ævi af sjálfhverfu á augabragði?

Bæn dagsins

Megi ég reyna að temja mér auðmýkt sem eiginleika sem ég þarf á að halda til þess að komast af, ekki bara til þess að viðurkenna vanmátt minn gagnvart fjárhættuspilum. Fyrsta Sporið er einmitt bara það – fyrsta skrefið í áttina að því að temja mér auðmýkt. Megi ég vera nægilega raunsær til þess að átta mig á að það getur tekið mig hálfa ævina.

Minnispunktur dagsins

Stoltið klúðraði því; gefum auðmýktinni tækifæri.

16.nóvember

Hugleiðing dagsins

Auðmýkt hefur stundum verið skilgreind sem það ástand þegar hugurinn er lærdómsfús. Það má því segja að flest okkar í GA félagsskapnum, sem erum spilalaus, höfum öðlast að minnsta kosti vott af auðmýkt, því við lærðum þó nóg til þess að vera spilalaus. Ég hef áttað mig á að auðmýkt er að vera opinn fyrir því sem aðrir hafa að segja, stöðugt opinn fyrir því að læra.

Sé ég auðmýkt sem leiðina að stöðugum framförum?

Bæn dagsins

Nú, þegar ég hef byrjað að temja mér auðmýkt, megi ég halda því stöðugt áfram. Megi ég vera opinn fyrir vilja guðs og ábendingum vina minna í GA. Megi ég vera lærdómsfús, opinn fyrir gagnrýni, móttækilegur og meðvitaður um að ég verða að halda áfram að vera þannig til þess að viðhalda batanum.

Minnispunktur dagsins

Að halda áfram að vera móttækilegur.

17.nóvember

Hugleiðing dagsins

Ansi margir félagar í GA halda enn fast í gamlar hugmyndir og afstöðu, einfaldlega af ótta við varnarleysi ef þeir viðurkenni að hafa haft rangt fyrir sér. Sú hugsun að “gefa eftir” virðist enn vera ógeðfelld í hugum sumra okkar. En okkur lærist á endanum að sjálfsvirðingin og sjálfsálitið rýkur upp þegar okkur auðnast að halda aftur af eigin stolti og horfast í augu við sannleikann.

Allar líkur eru á því að þeir sem búa yfir sannri auðmýkt hafi sterkara og raunverulegra sjálfsálit heldur en þau okkar sem látum stoltið hlaupa með okkur i gönur.

Hindrar stoltið mig, annaðhvort lævíslega eða opinskátt, í því að veita tíunda sporinu ítarlega og viðvarandi athygli?

Bæn dagsins

Megi stoltið halda sig í skefjum, nú þegar ég hef fundið leið til þess að fylgja. Megi ég forðast hina kunnuglegu og eyðileggjandi hringrás stoltisins – eigingirnina – sem á það til að blása út úr öllu samhengi og fjara síðan út. Megi ég læra gildi þess að “gefa eftir.”

Minnispunktur dagsins

Stoltið er erkióvinur sjálfsvirðingar.

18.nóvember

Hugleiðing dagsins

“Ekkert er nóg fyrir þann sem finnst nægilegt vera of lítið,” skrifaði gríski heimspekingurinn Epicurus. Við þurfum, nú þegar við erum laus undan viðjum fjárhættuspila og erum byrjuð að byggja upp sjálfsvirðingu og endurheimta álit vina og fjölskyldu, að passa okkur á því að verða ekki sjálfumglöð í nýfundinni velgengni okkar. Fyrir flest okkar þá hefur velgengni oftast en ekki stigið okkur til höfuðs og það er enn hætt á því að það sama gerist, nú þegar við erum hætt að stunda fjárhættuspil. Við ættum að muna, svona til öryggis, að velgengni okkar stafar af náð guðs.

Ætla ég að muna að öll velgengni mín í dag er ekki af mínum völdum heldur guðs?

Bæn dagsins

Megi ég hafa hugfast að það var fyrir náð guðs sem ég fann frelsi – bara svo ég falli ekki í þá gryfju að stoltið fari að telja mér trú um að ég hafi gert þetta allt upp á eigin spýtur. Megi ég læra að höndla velgengina með því að þakka guði fyrir hana, en ekki með því að þakka mínu eigin vafasama ágæti.

Minnispunktur dagsins

Læra að höndla velgengni.

19.nóvember

Hugleiðing dagsins

Ég er hættur að þrátta við þá sem trúa því að tilgangur lífsins felist í því að uppfylla eðlislægar þrár okkar. Það er ekki okkar hlutverk í GA, að gagnrýna efnishyggju. Ef við stöldrum við og skoðum aðeins fortíðina, þá er varla til sá hópur fólks, sem klúðraði því eins illa og við spilafíklarnir að “lifa hinu ljúfa lífi.” Við vildum alltaf meira en okkur bar – á öllum sviðum. Og meira að segja þegar við virtumst vera á sigurbraut, þá fóðraði það bara árattu okkar og lét okkur dreyma um enn stærri vinninga. Áráttan var aldrei fullnægð.

Er mér að lærast að efnislegur ávinningur er bara aukaafurð, en ekki aðal markmið lífs míns? Er ég að öðlast það viðhorf sem felst í því að setja persónulegan og andlegan þroska í fyrsta sætið?

Bæn dagsins

Megi ég átta mig á, ef ég skoða sögu mína, að ég höndlaði aldrei ofgnótt. Ég vildi alltaf meira af hverju því sem ég hafði – ást, vinningum, peningum, eignum, hlutum. Megi GA prógramið kenna mér að ég verð að einblína á andlega ávinninginn, ekki þann veraldlega.

Minnispunktur dagsins

Það er í fínu lagi að vera gráðugur á andlega sviðinu.

20.nóvember

Hugleiðing dagsins

Ég er farinn að að mæla árangur á algjörlega nýjan hátt. Árangur minn í dag er ekki bundinn við félagsleg eða efnahagsleg viðmið. Ég næ árangri í dag, sama hvað ég tek mér fyrir hendur, þegar ég nota þann mátt guðs sem býr innra með mér og leyfi sjálfum mér að verða opinn farveg fyrir birtingarmynd góðmennsku hans. Ég finn fyrir breyttu hugarfari, hugarfari árangurs sem birtist sem aukinn skilningur og víðsýni. sem skapandi hugmyndir og notadrjúg aðstoð – sem árangursrík nýting á tíma mínum og orku, og sem samstillt átak með öðrum.

Ætla ég að hafa í huga að innra með mér er afl, sem mér hefur verið gefið af guði, sem ég get nýtt til þess að ná árangri?

Bæn dagsins

Megi ég móta með mér nýjan skilning á árangri. Skilning sem byggist á þeim mælanlegu gæðum sem eiga rót í góðmennsku guðs. Ég get notið þeirra gæða með því einu að horfa inn á við. Megi ég gera mér grein fyrir því að einu tryggu gæðin eru gæði guðs, því þau eru ótæmandi. Megi ég líta til guðs ef mig skortir öryggi.

Minnispunktur dagsins

Andleg “velgengni” er mitt öryggi.

21.nóvember

Hugleiðing dagsins

Skáld nokkurt sagði eitt sinn; Maðurinn kynnist sjálfum sér með hjálp mótlætis. Þetta á við um mig og jafnvel líka þegar um *ímyndað* mótlæti er að ræða. Ef ég, til dæmis, ímynda mér að önnur manneskja muni bregðast við á ákveðinn hátt í tilteknum aðstæðum – og viðkomandi bregst svo við á annan hátt – þá á ég tæplegast rétt á því að verða vonsvikinn eða reiður. Þrátt fyrir það þá finn ég einstaka sinnum fyrir vonbrigðum þegar fólk bregst ekki við eins og ég held að það ætti að gera. Svona ímyndað – eða réttara sagt sjálfskapað – mótlæti sýnir mér hinn gamla mig, þann sem vildi stjórna allt og öllu í kringum sig.

Er ekki kominn tími fyrir mig að hætta að búast við og fara að setta mig við.

Bæn dagsins

Megi ég hætta að setja orð í munn fólks, forrita – í eigin huga – þau til þess að bregðast við eins og ég reikna með að þau eigi að gera. Slíkar væntingar brugðust mér áður; ég vænti óskilyrtrar ástar og verndar frá mínum nánustu, fullkomnunar frá sjálfum mér, fullrar athygli frá kunningjum. Og á neikvæðum nótum þá bjóst ég við að mér myndi mistakast og höfnun frá öðrum. Megi ég hætta að fá að láni vandræði – eða sigra – frá framtíðinni.

Minnispunktur dagsins

Sátt. Ekki væntingar.

22.nóvember

Hugleiðing dagsins

de Tocqueville (franskur heimspekingur) skrifaði; “Okkur gengur vel í hverju því sem dregur fram það jákvæða í okkur,” “en við erum framúrskarandi á þeim sviðum sem nýta líka galla okkar.” Í GA lærum við að gallar okkar eru mikilvægir – að svo miklu leyti sem við notum þá sem upphafspunkt breytinga og þar með farveg til betri hluta. Sem dæmi þá er hægt að nefna að ótti getur leitt til gætni sem og til þess að fara að bera virðingu fyrir öðrum. Að takast á við ótta getur líka hjálpað okkur að takast á við reiði og breyta henni í skilning. Á sama hátt getur stolt verið leið að auðmýkt.

Er ég meðvitaður um það í hvaða átt ég stefni? Er mér umhugað um stefnuna?

Bæn dagsins

Ég bið þess að minn Æðri Máttur muni sýna mér hvernig ég geti notað galla mína á jákvæðan hátt, vegna þess að ekkert – ekki einu sinni ótti eða sjálfselska eða græðgi – er með öllu illt. Megi ég treysta því að allir eiginleikar mínir, sem koma mér í vandræði, eiga sér gagnstæða hlið, sem getur komið mér úr þeim sömu vandræðum. Stoltið. svo dæmi sé tekið, getur ekki bólгнаð óhóflega út án þess að breyta, og sýna þar með fram á að það var í raun ekkert á bakvið það. Megi ég læra af eigin veikleikum.

Minnispunktur dagsins

Góðar fréttir á grundvelli slæmra.

23.nóvember

Hugleiðing dagsins

Áður en ég kynntist GA þá hagaði ég mér eins og leikari, sem heimtaði að fá að skrifa handritið, leikstýra, framleiða og í raun stjórna allri leiksýningunni. Ég varð að gera hlutina á *minn hátt*, stöðugt að breyta og lagfæra ljósin, sviðsmyndina, handritið og það sem mestu máli skipti frammistöðu hinna leikaranna. Leiksýningin yrði stórkostleg, bara ef umgjörðin héldist í lagi og fólkið hagaði sér eins og ég vildi að það gerði. Sjálfsblekking mín fékk mig til þess að trúa því að bara ef *þau* myndu bæta sig og gera eins og ég vildi, þá yrði allt í lagi. Auðvitað fór það aldrei svo.

Er ekki merkilegt að nú, þegar ég er hættur að reyna að stjórna öllu og öllum, að þá virðast hlutirnir ganga upp?

Bæn dagsins

Megi ég fá sjálfan mig ofan af gamla vananum að þurfa að stjórna öllu í kringum mig. Ég reyndi að stjórna beint og ef það gekk ekki þá gerði ég það með því að stjórna óbreint, með hagræðingu, launung og lygum. Megi ég gera mér grein fyrir að ef ég er sá sem stjórnar öðrum eins og leikbrúðum, þá er ég sá sem finn fyrir vonbrigðunum þegar leikbrúðunum verður á.

Minnispunktur dagsins

Ég get bara “lappað upp á” sjálfan mig.

24.nóvember

Hugleiðing dagsins

Upprunalegi tilgangur okkar með þátttöku í starfi GA var að takast á við eitt ákveðið vandamál, en við áttuðum okkur fljótt á því að við myndum ekki eingöngu finna frelsi frá fíkninni heldur einnig frelsi til þess að lifa lífinu lifandi – laus við ótta og vonbrigði. Okkur lærðist að lausnirnar kæmu innan frá. Ég get, með hjálp Æðri máttar, auðgað líf mitt, aukið þægindi þess, gert það ánægjulegra og fyllt það æðruleysi.

Er ég breytast úr því að vera minn verstí óvinur yfir í minn besta vin?

Bæn dagsins

Megi ég lofa minn Æðri mátt fyrir frelsi mitt – frá spilafíkninni, frá andlegu gjaldþroti, frá einmannaleika, frá ótta, frá sveiflunum á milli stolts og niðurlægingar, frá örvæntingu, frá ranghugmyndum, frá yfirborðsmennsku, frá hyldýpinu.

Ég er þakklát/ur fyrir það líf sem hefur fært mér þetta frelsi og hefur fyllt tómarúmið með góðmennsku og hugarró.

Minnispunktur dagsins

Að vera þakklát/ur fyrir *allt* það frelsi sem mér hefur áskotnast.

25.nóvember

Hugleiðing dagsins

“Það sem þú átt getur virst lítilsvert; þú girnist svo miklu meira. Sjáið lítil börn reyna að ná sælgæti úr sælgætiskrúkkum. Ef þau fylla lófann þá ná þau ekki hendinni úr krúkkuni og breyta í grát. En sleppi þau nokkrum molum þá losnar hendir. Það sama á við um þig, ekki láta óskir þínar og þrír draga þig í ógöngur” ritaði gríski heimspekingurinn Epictetus. Lát mig ekki vænta of mikils af neinum, sérstaklega ekki af sjálfum mér. Megi ég læra að setta mig við minna heldur en ég óska mér að væri mögulegt og megri ég vera viljug/ur til þess að taka því og kunna að meta.

Er ég þakklátur fyrir allt sem áunnist hefur í mínu lífi fyrir tilstuðlan GA prógramsins?

Bæn dagsins

Megi ég grannskoða sjálfan mig í leit að þessum litlu þrá og löngunum sem hindra mig í að kunna að meta allt það sem ég hef. Ef ég bara gæti þjálfað sjálfan mig í að draga úr þessum uppblásnu væntingum og löngunum, ekki að búast ætíð við svo miklu, þá mun ég verða sterkari fyrir þegar slíkar væntingar og þrír breyta. Megri ég taka því með reisu sem guðs náð hefur veitt mér.

Minnispunktur dagsins

Einungis ég get veitt mér “frelsi frá löngunum.”

26.nóvember

Hugleiðing dagsins

Fljótlega eftir að við komum í GA þá losuðum við okkur við allt það sem minnti okkur á fjárhættuspil. Það var eitthvað sem við urðum að gera því annars hefðum við á endanum drepist. Við losuðum okkur við aðstæðurnar, en við gátum ekki losnað við fíknina fyrr heldur en við gripum til frekari aðgerða. Við urðum því að læra að kasta sjálfsvorkun, sjálfsréttlætingu, sjálfsmiðun og eigin vilja út um gluggann. Við urðum að losa okkur við þennan varasama stiga sem átti að vera auðvelda leiðin til auðs, eigna og virðingar. Og við urðum að axla ábyrgð á persónu okkar. Við urðum að losa okkur við það sem við vorum svo vön að burðast með – knýjandi metorðagirnd og óraunhæft stolt – ef við ætluðum að öðlast næga auðmýkt og sjálfsvirðingu til þess að halda okkur á lífi.

Hef ég losað mig nægilega við þær byrðar og þá hlekki sem eitt sinn fjötruðu mig?

Bæn dagsins

Megi ég veita mínum Æðri Mætti viðurkenningu fyrir að hafa, ekki bara losað mig við spilafíknina, heldur einnig fyrir að kenna mér hvernig ég losna við hið gamla krefjandi “sjálf” úr öllum samböndum, andlegum jafnt og jarðbundnum. Ég er þakklátur fyrir allt það sem lært og aflært, fyrir trú mína og náð guðs.

Minnispunktur dagsins

Þakklæti fyrir náð guðs.

27.nóvember

Hugleiðing dagsins

GA prógramið sýnir okkur hvernig við getum umbreytt óskhyggju og óraunhæfum væntingum fyrri ára yfir í raunhæfar væntingar og sannrar skynjunar á tilgangi, samhliða aukinni meðvitund um kraft guðs í lífi okkar. Okkur er bent á að það sé í lagi að hefja huga okkar upp til skýjanna, bara svo fremi að við þössum okkur á því að hafa fæturnar á jörðinni. Því það er þar sem annað fólk er, það er á jörðinni sem við verðum að koma verkum okkar í framkvæmd.

Sé ég nokkuð ósamrýmanlegt á milli vitundar minnar um guð og gagnlegs lífs í núinu?

Bæn dagsins

Megi minn nýji “veruleiki” ekki einvörðungu innihalda daglegt amstur heldur einnig andlegan veruleika, aukna vitund um tilvist guðs. Megi þessi nýji veruleiki einnig hafa rými fyrir drauma mína – ekki fyrir óraunhæfar draumsýnir eða hugaróra fyrri tíma, heldur afurð heilbrigðs hugmyndaflugs. megi ég bera virðingu fyrir þessum draumum, byggja traustar undirstöður undir þá og nýta mér þá til gagnlegra verka.

Minnispunktur dagsins

Núverandi staður og stund getur verið hluti af himnaríki.

28.nóvember

Hugleiðing dagsins

Trú okkar á mátt guðs – sem við upplifum að verki í okkur og lífi okkar – losar okkur ekki undan ábyrgð. Þvert á móti. Trú okkar styrkir okkur og eykur sjálfsöryggi okkar og vissu og gerir okkur kleift að vera einbeitt og skynsöm. Við erum ekki lengur hrædd við að taka ákvarðanir; við erum ekki hrædd við að stíga þau skref sem til þarf til þess að takast á við aðstæður.

Trúi ég því að guð sé að verki og að trú mín og traust á honum muni leiða til niðrstöðu sem fer langt fram úr mínum væntingum?

Bæn dagsins

Megi traust mitt á mínum Æðri Mætti aldrei breyta. Megi trú mín á þann mátt halda áfram að auka mér bjartsýni, sjálfsöryggi mitt og trú mína á eigin ákvarðanir. Megi ég aldrei loka augum mínum fyrir það undur sem felst í guðs verkum né efast um visku hans.

Minnispunktur dagsins

Von okkar á fyrri tímum, stoð okkar á komandi tímum.

29.nóvember

Hugleiðing dagsins

Þrátt fyrir það sem margir halda þá er slagorðið “Lát Fara og Lát Guð” ekki merki um sinnuleysi eða uppgjöf né heldur viljaleysi til þess að takast á hendur ábyrgð. Þau sem snúa baki við vandamálum sínum eru ekki að fara eftir slagorðinu. Þau eru miklu frekar að snúa baki við þeirri skuldbindingu að fara eftir leiðsögn og innblæstri guðs. Þau biðja hvorki um hjálp né vænta hennar; þau vilja að guð sjái um alla vinnuna.

Þegar ég leita leiðsagnar guðs, geri ég mér grein fyrir því að endanleg ábyrgð er mín?

Bæn dagsins

Megi ég ekki leyfa sjálfum mér að vera latur, einfaldlega vegna þess að ég býst við því að guð muni sjá um allt fyrir mig. Slíkt kæruleysi minnir mig á mig sjálfan, eins og ég var, þann sem kvartaði yfir öllum sköpuðum hlutum, að heimur versnandi færi og að það væri ekkert sem ég gæti gert til þess að laga það. Ég má heldur ekki nota “lát guð” sem afsökun fyrir því að horfast ekki í augu við vandmál mín og reyna ekki einu sinni að takast á við þau. Megi guð vera minn innblástur; megi ég vera verkfæri guðs.

Minnispunktur dagsins

Guð hjálpar þeim sem hjálpa sér sjálfir.

30.nóvember

Hugleiðing dagsins

Ef þú ert neikvæður og ert ekki tilbúinn til þess að breytast þá eru hér nokkrar leiðbeiningar, sem geta haldið þér vesælum eins lengi og þig lystir. Í fyrsta lagi, ekki mæta á GA fundi. Og ef þú skyldir óvart mæta, þá skaltu passa vel upp á að segja ekki neitt og alls ekki vera með opinn huga. Ekki reyna að leysa vandamál þín, aldrei hlægja að sjálfum þér, og ekki treysta öðrum GA félögum. Og umfram allt og undir engum kringumstæðum skaltu reyna að lifa í núinu – haltu frekar áfram að fódra óraunhæfa draumóra um framtíðina.

Geri ég mér grein fyrir því að neikvæð hugsun þýðir að ég tek sjálfan mig hátíðlega á öllum stundum og hef engan tíma fyrir gleði né heldur til þess að lifa lífinu?

Bæn dagsins

Ef ég finn að ég er neikvæður, megi ég þá spegla mig í þeim spegli sem GA er og athuga hvort ég sjái ummerki um lokaðan hug; samanherptan munn, þvingað bros, strekka kjálka, starandi augnarráð – og ekki vott af skopskyni. Guð, veit mér getuna til þess að hlægja að sjálfum mér – oft – því ég þarfnast hláturs til þess að takast á við gauragang daglegs lífs.

Minnispunktur dagsins

Að hlægja að sjálfum mér.

1. desember

Hugleiðing dagsins

“Við erum vanafastar verur. Við erum það sem við gerum, aftur og aftur. Að skara fram úr er því ekki athöfn, heldur ávani.” Þetta sagði gríski heimspekingurinn Aristóteles fyrir meira en 2000 árum. Ef ég endurtek spilahegðun mína, þá verður líklegra að ég haldi henni áfram. Með því að mæta stöðugt á fundi, tala við minn Æðri Mátt, tala um tilfinningar mínar og vera í sambandi við aðra GA féлага á milli funda, þá verð ég á endanum það sem ég ástunda: hluti af GA félagsskapnum. Ef ég held áfram að gera þessa hluti, þá verður líklegra að ég geri það aftur og aftur.

Geri ég mér grein fyrir því að allt sem ég legg til á fundum, sama hversu smátt það er, gefur mun betri ávöxtun en nokkurt það veðmál sem ég hef tekið þátt í og jafnvel betri en stærsti vinningur sem ég hef fengið?

Bæn dagsins

Megi það sem ég geri endurtekið í dag vera í samræmi við vilja míns Æðri Máttar. Megi mér skiljast að, þrátt fyrir að fullkomin sé ekki takmark mitt, þá eru framfarir mögulegar og að ég geti skarað fram úr í öllu því sem ég geri til þess að viðhalda bata mínum. Hjálpa mér að losa sjálfan mig við mína eyðileggjandi ávana og setja í staðinn þann ávana sem hjálpar mér í batanum.

Minnispunktur dagsins

Bati er ekki athöfn, hann er ávani.

2. desember

Hugleiðing dagsins

Eitt sinn er ég var á fundi, sem var haldinn í kirkju, sá ég steindan glugga er á stóð “Guð er kærleikur.” Af einhverri ástæðu þá skynjaði hugur minn þessi orð á eftirfarandi hátt; “Kærleikur er Guð.” Þegar ég leit í kringum mig á fundinum þá áttaði ég mig á því að hvorutveggja er rétt, því yfir fundinum sveifandi kærleiks og krafts. Ég ætla að halda áfram að leita uppi þennan kærleik og kraft, þar sem ég fylgi GA prógraminu, eins og líf mitt liggi við – sem það í raun gerir.

Þýðir lífið, fyrir mig, það að lifa lífinu í gleði og þægindum-á virkan hátt?

Bæn dagsins

Megi ég skynja þann kærleiksanda sem gefur bænum okkar styrk. Megi ég finna fyrir einingunni í þessu herbergi, þá samansöfnun kærleks sem gefur fundinum þann kraft sem hann býr yfir. Megi ég finna fyrir þeirri einstöku ást á æðri mætti, sem kærleikur okkar endurspeglar.

Minnispunktur dagsins

Kærleikur er guð.

3.desember

Hugleiðing dagsins

Okkar forni óvinur; sjálfsviljinn – þrjóskan, reynir að villa um fyrir mér með réttlætningum eins og; Því á ég að treysta guði? Hefur hann ekki gefið mér gáfur til þess að hugsa sjálfstætt? Ég verð að nema staðar þegar slíkar hugsanir læðast að mér og gera mér grein fyrir því að ég hef aldrei getað náð markmiðum mínum einvörðungu með því að treysta á sjálfan mig. Ég er ekki sjálfbjarga, né heldur veit ég öll svörin; bitur reynslan ein sýnir mér það.

Veit ég að ég þarfnast leiðsagnar guðs? Er ég reiðubúinn til þess að taka við henni?

Bæn dagsins

Ég bið að eftir því sem einurð mín og bindindi vex og eykst, þá muni ég ekki draga úr trausti mínu á Æðri Mætti. Megi ég halda áfram að biðja minn Æðri Mátt um leiðsögn, jafnvel þegar mér virðist ganga allt í haginn. Megi ég gera mér grein fyrir því að ég þarf jafnmikið á mínum æðri mætti að halda hvort sem mér gengur vel eða þagar á bjátar.

Minnispunktur dagsins

Að vera sjálfum sér nógur er guðlaus flökkusaga.

4. desember

Hugleiðing dagsins

Fyrir flest okkar, sem erum í GA samtökunum, er auðveldara að hugsa til þess að “við munum ekki spila í dag” frekar en að “heita” því að *spila aldrei aftur*. Að segja “ég ætla mér aldrei að spila aftur” er gjörólíkt því að segja “ég mun aldrei spila aftur.” Seinni setningin er þrungin sjálfsvilja; gerir ekki ráð fyrir þeirri hugmynd að hægt sé að fjarlægja þráhyggju okkar fyrir fjárhættuspilum með því að stunda 12 spora batastefnu GA – einn dag í einu.

Ætla ég að halda áfram baráttunni við andvaraleysi og gera mér grein fyrir því að ömurlegt líf geti verið handan næsta veðmáls?

Bæn dagsins

“Aldrei aftur” krefst full mikillar skuldbindingar, jafnvel fyrir þau sterkustu á meðal vor. Fortíð okkar er full af “aldrei aftur” og “mun aldrei”, loforðum sem voru brotin fyrir dögun næsta dags. Megi ég, í bili, einblína á að vera spilalaus bara í einn dag í einu.

Minnispunktur dagsins

Aldrei að segja “aldrei aftur.”

5. desember

Hugleiðing dagsins

N. Eldon Tanner (bandarískur stjórnsmálaður) sagði, “Þjónusta er leigan sem við greiðum fyrir þau forréttindi að lifa á þessari jörð.” Fyrir flesta spilafíkla í bata, þá er sjálf þjónustan forréttindi, forréttindi sem okkur hafa verið gefin samhliða nýjum leigusamningi fyrir lífið. Að sponsa, hringja í nýja GA félagi eða svara símtali frá nýjum GA félögum getur stundum tekið tíma og heilmikla orku. Þegar ég finnst fyrir viðnámi hjá sjálfum mér, lát mig þá muna eftir því öryggi sem ég fann fyrir þegar ég var nýliði í GA og áttaði mig á því að það voru til GA félagar sem vildu hjálpa mér, þegar ég bað um hjálp.

Geri ég mér grein fyrir því að sú þjónusta sem ég veiti í dag er mikilvægur hluti af mínum eigin bata?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei gleyma því að það er þjónusta þeirra, sem á undan mér gengu í GA, sem gerði GA prógramið aðgengilegt fyrir mig og bata minn í dag. Megi þjónustan sem ég veiti fúslega í dag verða hjálp í bata annarra á morgun.

Minnispunktur dagsins

Þjónusta í prógráminu eru forréttindi.

6.desember

Hugleiðing dagsins

Þegar ég sannfæri loksins sjálfan mig um að sleppa tökunum á vandamáli sem er búið að valda mér hugarangri – þegar ég stíg til hliðar og læt guði eftir að takast á við vandann – þá losna ég samstundis við hugarangrið. Ef ég held áfram að flækjast ekki fyrir sjálfum mér, þá byrja lausnir að koma í ljós og ég tek eftir þeim. Ég er farinn að gera mér betur og betur grein fyrir mínum eigin takmörkunum. Og ég er farinn að læra að sleppa takinu og treysta mínum Æðri Mætti fyrir því að koma með svörin og sjá um hjálpina.

Heg ég það hugfast að einungis guð er al-vitur og alls-megnugur?

Bæn dagsins

Ef ég rekst á hindrun, megi ég læra að stíga til hliðar og láta guð um að fjarlægja hana. Megi ég gera mér grein fyrir mennskri takmörkun minni þegar kemur að því að leysa vandamál, því ég get aldrei getið mér til um hvernig guð leysir vandann fyrr en ég sé lausnina. Megi ég vita að það er sama hvaða lausn ég finn, guð hefur líklegast betri lausn.

Minnispunktur dagsins

Guð er með betri lausn.

7. desember

Hugleiðing dagsins

Á meðan ég held þrjósकुlega í þá sannfæringu að mér nægi að lifa samkvæmt eigin greind og eigin styrk þá er virk trú á minn Æðri Mátt útilokuð. Þetta er sannleikurinn, sama hve heitt ég trúi á tilvist guðs. Trú mín á hið andlega – sama hve einlæg hún er – mun ætíð vera andvana ef ég held áfram að leika guð. Það sem þetta þýðir er að á meðan við setjum traust á okkur sjálf í fyrsta sætið, þá er raunverulegt traust á Æðri Mátt ekki inni í myndinni.

Hve sterk er löngun mín til þess að framkvæma vilja guðs?

Bæn dagsins

Ég bið þess að ég setji ekki traust á sjálfan mig ofar trausti á guð. Megi ég vita að það skapast enginn árekstur af því að taka ábyrgð á eigin gjörðum, sem mér hefur verið kennt að sé kjarninn í því að þroskast, og því að leita til guðs um leiðsögn. Megi ég muna að ef ég held mig við “að gera það sjálfur” regluna, þá er það svipað og að neita að þiggja leiðsögn þegar maður er áttavilltur – og ráfa endalaust um villtur og týndur.

Minnispunktur dagsins

Þroski er að vita hvar hjálpar er að vænta.

8. desember

Hugleiðing dagsins

Við sjáum oft félaga í GA – biðja heitt og innilega – um leiðsögn guðs í málefnum allt frá miklum erfiðleikum yfir í litilvæg málefni eins og hvað eigi að reiða fram í veislu. Þó svo að þessir félagar meini vel þá er þeim hætt við að þröngva sínum vilja inn í allar aðstæður – í þeirri fullvissu að þeir séu að fylgja vilja guðs. Í rauninni eru slíkar bænir ekkert annað en sjálfs-afgreiðsla á heimtingu á “svári” frá guði; þær tengjast lítið því sem GA prógramið mælir fyrir um í Ellefta Spörunu.

Reyni ég eftir fremsta megni að kynna mér rækilega hvert og eitt af Spörunum, og hafa þau að leiðarljósi í hverju sem ég tek mér fyrir hendur?

Bæn dagsins

Megi ég ekki gera þau algengu mistök að útlista mínar eign lausnir fyrir guði og biðja síðan um samþykki hans á þeim. Megi ég grípa sjálfan mig ef ég er ekki nægilega opinn fyrir leiðsögn guðs. Og passa mig á því að vera ekki að biðja um samþykki hans né velþóknun á því sem ég vil að gerist.

Minnispunktur dagsins

Er ég að leita að velþóknunarstimpli guðs?

9.desember

Hugleiðing dagsins

Henry Ward Beecher skrifaði; “Erfiðleikar eru sendiferðir guðs og þegar við erum send í eina slíka þá ættum við að líta á það sem sönnun á velþóknun guðs.” Ég er byrjaður að sjá að gömlu vandamál mín voru í raun af mínum eigin völdum. Þó svo að ég hafi ekki séð það á þeim tíma, þá var ég fullkomið dæmi um það sem í GA prógraminu er kallað “óskundi af völdum sjálfs-vilja.” Í dag tek ég erfiðleikum sem merki um tækifæri til þess að vaxa og þroskast og sem sönnun á trausti guðs á mér.

Trúi ég því að guð mun aldrei ætla mér meira en ég get tekist á við?

Bæn dagsins

Megi ég trúa því staðfastlega að guð hafi trú á mér til þess að takast á við eigin vanda, að þau vandamál sem ég stend frammi fyrir séu í réttu hlutfalli við styrk minn og getu mína til þess að standa undir þeim og halda haus. Megi ég líka skilja að það er trú mín á guði sem kemur í veg fyrir að ég brotni niður.

Minnispunktur dagsins

Guð hefur trú á mér, vegna þess að ég hef trú á guði.

10.desember

Hugleiðing dagsins

Hef ég einhvern tíma stoppað til þess að spá í hvort skyndihvötin til þess að “blása út” og segja eitthvað kaldranalegt eða jafnvel kvikindislegt, muni, ef ég læt undan henni, meiða mig mun meira en þann sem ég ætlaði að móðga? Ég verð ætíð að passa upp á að kyrra hugann svo ég hegði mér ekki á hvatvísan eða óvinsamlegan hátt, því hugur minn getur verið – í orðsins fyllstu merkingu – sá mesti óvinur sem ég hef kynnst.

Ætla ég að horfa áður en ég stekk, hugsa áður en ég tala, og reyna að forðast sjálfs-viljann eins og mér er framast unnt?

Bæn dagsins

Megi ég muna að köst mín og sprengingar, uppfull af ásökunum og móðgunum, meiða mig jafnmikið og þann sem þeim er beint að. Megi ég reyna að láta ekki skap mitt og reiði verða að kasti, með því einfaldlega að bera kennsl á reiðina og ofsann og viðurkenna tilvist þeirra.

Minnispunktur dagsins

Látum lokið vera laust.

11.desember

Hugleiðing dagsins

Áður en ég kynntist GA prógráminu – í reynd, áður en ég vissi af tilvist GA – þá einkenndist líf mitt af hverri kreppunni á fætur annarri. Einstaka sinnum reyndi ég að nota viljastyrkinn til þess að komast á aðra braut, en eins og skip án stýris, þá strandaði ég undantekningarlaust á hindrunum eigin örvæntingar. Í dag nýt ég aftur á móti leiðsagnar míns Æðri Máttar. Og stundum eru skilaboðin sem ég fæ einföld; kyrrð, friður og fullvissa um að allt sé í lagi.

Mun ég reyna að vera þess fullviss að hlutirnir séu að fara á þann veg sem er til góðs fyrir alla hlutaðeigandi, þó svo að ég þurfi hugsanlega að bíða eftir niðurstöðum eða leiðsögn?

Bæn dagsins

Megi ég ekki vænta þess að komast samstundis í samband við minn Æðri Mátt. Megi ég hafa biðlund og þolinmæði til þess að hlusta og skynja að guð sé nálægur. Megi ég taka hinni nýju tilfinningu sem felst í hlýju og friðsæld, sem leið guðs til þess að fullvissa mig að nú sé ég, loksins, farinn að taka réttar ákvarðanir.

Minnispunktur dagsins

Þolinmæði: Skilaboð guðs munu berast.

12.desember

Hugleiðing dagsins

Ef ég er að fara í gegnum erfiða og krefjandi reynslu þessa dagana, þá get ég gert í anda öryggis og trausts. Þökk sé GA og Tólf Sporunum, þá hef ég öðlast þá fullvissu að guð sé með mér á öllum stundum og í öllu sem ég tek mér fyrir hendur. Andi guðs er í mér sem og í fólkinu í kringum mig. Og fyrir bragðið þá líður mér jafnvel notalega í nýjum kringumstæðum sem og á meðal ókunnugra.

Mun ég halda áfram að fylgja prógraminu og vaxa fyrir bragðið, treystandi því að kærleikur guðs sé að verki í mér og mínu lífi?

Bæn dagsins

Megi hughreysting guðs vera með mér í öllum aðstæðum, kunnugum sem ókunnugum. Megi hann endurreisa molnandi stoðir sjálfstrausts míns. Megi ég viðurkenna tilvist guðs í mér og í öðrum í kringum mig. Megi sú sameiginlega upplifun hjálpa mér til þess að eiga í samskiptum, sem eru byggð á heiðarleika, við aðra. Ef ég get lært að treysta guði þá get ég lært að treysta þeim sem deila þessari jarðvist með mér.

Minnispunktur dagsins

Guð kennir mér að treysta.

13.desember

Hugleiðing dagsins

Vinkona mín í GA sagði mér frá upphalds sálminum sínum úr bernsku: “Opna augu mín svo ég megi sjá svipmynd sannleikans sem þú ætlar mér.” Og það er í raun það sem GA prógramið hefur gert fyrir mig – það hefur opnað augu mín fyrir raunveruleikanum sem felst í spilafíkn minni og einnig fyrir því gleðiríka lífi sem ég get öðlast ef ég tileinka mér þau gildi sem felast í Tólf Sporum GA.

Er ég, með því að stunda bæn og hugleiðslu, að styrkja og efla sjálfsþekkingu mína það mikið að ég sé farinn að sjá kærleika guðs að verki í sjálfum mér og því sem ég tek mér fyrir hendur?

Bæn dagsins

Megi þau sannleikskorn, sem ég glitti í þegar ég vinn Spörin, byrja að safnast saman og mynda skínandi leiðarstjörnur. Megi ég vita að slíkar stjörnur eru allt sem ég þarf til þess að komast á beinu brautina. Megi ég losna undan þeirri þörf að stoppa í hverri höfn til þess að finna leiðina. Þessar leiðarstjörnur eru ætíð til staðar fyrir mig til þess að finna réttu leiðina.

Minnispunktur dagsins

Finndu leiðarstjörnurnar og fylgdu þeim.

14.desember

Hugleiðing dagsins

Sumum okkar, sem erum félagar í GA, hættir til að gera þau mistök að halda að þær fáu stundir sem eyðum í bæn og hugleiðslu – í að “tala við guð” – séu allt sem til þarf. Sannleikurinn er sá að það er viðhorfið og afstaðan sem við viðhöldum í gegnum daginn sem er alveg jafn mikilvægt. Ef við felum sjálf okkur guði að morgni hvers dags, og erum reiðubúin til þess í gegnum daginn að setta okkur við vilja hans, þá mun sú sátt, það samþykki, verða að samfelldri bæn.

Get ég reynt að proska með mér það viðhorf að vera fyllilega sáttur/samþykkur á hverjum degi?

Bæn dagsins

Megi ég viðhalda sambandi við minn Æðri Mátt í gegnum allan daginn, en ekki bara með því að tékka inn til þess að biðja endrum og sinnum. Megi samskipti mín við guð aldrei verða að tilfallandi viðburði. Megi ég gera mér grein fyrir því að í hvert sinn sem ég hegða mér samkvæmt vilja guðs þá er ég að lifa í bæn.

Minnispunktur dagsins

Bænin er viðhorf.

15.desember

Hugleiðing dagsins

Sumt fólk er svo miklir kvíðasjúklingar að þeim líður illa ef þau hafa ekki eitthvað til þess að hafa áhyggjur af. Nýliðinn á það til dæmis til að hugsa með sér “Þetta er of gott til að endast.” Flest okkar hafa nóg af raunverulegum áhyggjum – gömlum skuldum, heilsunni, dauðanum og sköttum, svo eitthvað sé nefnt. GA kennir okkur aftur á móti að það sem virkar best gegn kvíða er traust og tiltrú – ekki á okkur sjálf heldur á okkar Æðri Mátt.

Mun ég halda áfram að trúa því að guð geti og vilji bægja frá ógæfunni sem ég kvíði dag og nótt? Mun ég trúa því að ef ógæfan dynur yfir þá muni guð gera mér kleift að komast í gegnum hana?

Bæn dagsins

Megi ég gera mér grein fyrir því að það muni taka meira heldur en bara tíma að vinna bug á kvíðavananum – kvíða sem sprettur af einhverjum óskilgreindum ótta. Líkt og margir aðrir, þá hef ég lifað með kvíða og áhyggjum svo lengi að það hefur orðið fastur hluti af lífi mínu. Megi minn Æðri Máttur kenna mér að það að gera kvíðann að félaga mínum er eyðsla á orku og dregur úr getu minni.

Minnispunktur dagsins

Losum okkur við kvíðavananann.

16.desember

Hugleiðing dagsins

Stundum gerist það, á þessum erfiðu dögum sem við upplifum öll endrum og sinnum, að það virðist vera að guð vilji ekki að við séum hamingjusöm. Að hann heimti að við upplifum kvöl og þjáningu í þessu lífi til þess að geta lifað hamingjusöm í því næsta. GA prógramið hefur sýnt mér fram á að þessu er reyndar öfugt farið. Guð vill að ég sé hamingjusamur hér og nú. Ef ég leyfi því að vera svo, þá mun guð jafnvel sýna mér hvernig ég geti látið það rætast.

Neita ég stundum, í þrjósku minni, að sjá leiðina sem guð er að benda mér að fara?

Bæn dagsins

Ég bið þess að ég taki mér ekki hlutverk þess sem þjáist að eilífu, velti mér ekki upp úr harmleiknum og láti sem þjáning sé eini aðgöngumiðinn að himnaríki. Megi ég þess í stað opna augun fyrir grósku jarðar og kærleika hennar, sem er nægur vitnisburður þess að lífi okkar sé ætlað annað og meira en hrösun eftir hrösun. Megi ranghugmyndir um illviljaðan guð, sem bíður færís að leggja fyrir okkur gildru, ekki afbaka samband mitt við kærleiksríkan og fyrirgefandi Æðri Mátt.

Minnispunktur dagsins

Lífið er annað og meira en þjáningin ein.

17.desember

Hugleiðing dagsins

Það gerist orðið æ oftari, eftir því sem bati minn eykst, að ég stend mig að því að vera í kyrrlátri bið eftir því að heyra í auðþekktanlegri rödd míns æðri máttar. Sú rödd býr innra með mér. Að biðja er fyrir mig tvístefnugata – að svipast eftir og hlusta, að leyta og finna. Einn af upphaldstextum mínum úr biblíunni hljóðar svo; “Ver kyrr og vittu að ég er guð.”

Veiti ég mínum æðri mætti kyrrláta og kærleiksríka athygli, viss um að upplýst vitneskja um hans vilja muni birtast mér?

Bæn dagsins

Þar sem ég leytast við að kynnast mínum æðri mætti, megi ég þá öðlast vitneskju um bestu leiðina – fyrir mig – til þess að ná til hans og heyra. Megi ég byrja að skynja bænina, ekki bara að hlusta á hljóminn af eigin rödd. Megi ég skynja guðlegt eðli hans flæða yfir mig. Megi ég finna fyrir einingu með mínum æðri mætti.

Minnispunktur dagsins

Skynja kyrrð guðs.

18.desember

Hugleiðing dagsins

Ég er smám saman að læra – reyndar gengur það full hægt stundum – að þegar ég gefst upp í þeirri vonlausu baráttu að reyna að stjórna mínu lífi á minn hátt, þá öðlast ég varanlegan frið og æðruleysi. Fyrir mörg okkar þá er þessi lærdómur óþægilega hægvirkur. Á endanum skilst mér þó að það er í rauninni bara um tvennt að ræða – eigin vilja og vilja guðs. Það sem er í mínu valdi að hafa áhrif á lýtur mínum vilja og það sem ég get ekki haft stjórn á lýtur vilja guðs. Ég reyni því að setta mig við að það sem ekki undir minni stjórn, það lýtur vilja guðs.

Er ég farinn að gera mér grein fyrir því að með því að fela vilja minn í hendur guði, þá er ég í fyrsta sinn farinn að lifa án ringulreiðar og án kvíða?

Bæn dagsins

Megi ég vænta þess að vilji minn verði í samræmi við hinn alltumlykjandi vilja guðs. Ég bið þess að ég geri mér grein fyrir því ef vilji minn er kominn í vonlaust reiptog við vilja guðs. Megi ég treysta guði til þess að leiða vilja minn samkvæmt sinni áætlun – og að hann geri sinn tilgang að mínum.

Minnispunktur dagsins

Ég vil að minn vilji verði í takt við vilja guðs.

19.desember

Hugleiðing dagsins

GA prógramið kennir mér að stefna að framförum, ekki fullkomnun. Þessi einfalda áminning er mér mikil hughreysting, því í henni felst grundvallarmunurinn á lífi mínu í dag og því hvernig það var áður en ég kom í GA. Fyrir GA þá var fullkomnun – í öllum sínum ómöguleika – mitt helsta markmið. Í dag get ég aftur á móti sætt mig við það að þó svo að mér mistakist endrum og sinnum, þá er ég *ekki* misheppnaður – og þó svo að sumt gangi ekki upp hjá mér þá er ég *ekki* ómögulegur. Og ég get unnið Tólf Bataspor GA í sömu sátt við sjálfan mig.

Trúi ég því að einungis Fyrsta Sporið sé hægt að vinna fullkomlega, og að það sem hin Sporin tákni sé fullkomin hugsjón?

Bæn dagsins

Guð, kenndu mér að losa mig við gömlu markmiðin um ofurmannlega fullkomnun í hverju því sem ég geri og segi. Ég geri mér loks grein fyrir því að fullkomnunaráráttan var ávísun á mistök, því ég gat aldrei staðið undir eigin háleitu væntingum. Nú, þegar ég sé loks mynstrið í eigin hegðun, megi ég þá læra að hætta að forrita mig til mistaka.

Minnispunktur dagsins

Ég get leitast við að verða ofur mennskur, en ekki ofurmenni.

20.desember

Hugleiðing dagsins

Þegar við, á áráttukenndan hátt, reynum að verða fullkomin, þá sköðum við okkur sjálf nær undantekningalaust. Svo dæmi sé tekið þá hættir okkur til að gera úlfalda úr mýflugu, lítil vandamál verða óyfirstíganleg. Annað dæmi er þegar við verðum svekkt, pirruð og örvæntingafull þegar við stöndum ekki undir þeim óraunhæfu væntingum sem við gerum til okkar sjálfs. Og þetta verður svo til þess að við verðum síður í stakk búin til þess að takast á við lífið eins og það er.

Get ég lært að gefa örlítið eftir? Get ég beitt mér, með kyrrum huga, á þann hátt sem er raunhæfur og sem er unnt að ná?

Bæn dagsins

Megi ég sjá að ef ég set mér ómöguleg markmið þá er ég að búa til handhæga afsökun fyrir því að mistakast. Það er líka vísbending um skorti á raunveruleikaskyni, að gera mér ekki grein fyrir eigin getu og hvenær ég geti beitt henni. Megi ég læra að setja mér raunhæf markmið, með hjálp GA og míns Æðri Máttar. Þessi markmið kunna að virðast fáránlega lítil í mínum augum, eftir öll þessi ár þar sem ég setti mér svo ómöguleg markmið að þau voru fullkomlega óraunveruleg. En megi ég, með því að brjóta verkefnin niður í smærri hluta, þá sjá að ég geti áorkað mörgu af því sem mig dreymdi um og er að takast á við.

Minnispunktur dagsins

Að brjóta stór verkefni niður í litla hluta.

21.desember

Hugleiðing dagsins

Hvert og eitt okkar, sem erum í GA prógraminu, getum á okkar hátt og á okkar hraða upplifað andlega vakningu. Með henni kemur hin djúpstæða vitneskja um það að við séum ekki lengur ein og án hjálpar. Að auki kemur hin djúpstæða meðvitund um að við séum búin að læra ákveðin sannindi sem við getum fært öðrum, svo þau geti hugsanlega líka fengið hjálp.

Held ég sjálfum mér stöðugt reiðubúnum fyrir þá andlegu vakningu sem kemur óhjákvæmilega ef ég vinn Sporin?

Bæn dagsins

Megi ég vera stöðugur og ekki vænta þess að hin nýfundna andlega hlið mín muni skyndilega og óvænt vekja hjá mér vitund um Æðri Mátt. Megi sú vitund vakna svo hægt og hljótt að ég verði ekki var við nákvæmlega hvenær hún kom til. Vísbending um vitund mína um Æðri Mátt getur falist í löngun minni til þess að vinna Tólfta Sporið. Megi ég þá gera mér grein fyrir því að ég hef meðtekið meginreglur GA prógramsins og hef sannlega reynt að beita þeim í daglegu amstri mínu.

Minnispunktur dagsins

Lifa samkvæmt meginreglunum – og láta þær ganga áfram.

22.desember

Hugleiðing dagsins

“Ég veit ekki um neina staðreynd sem er meira uppörvandi en hina óumdeildu getu mannsins til þess að auðga líf sitt á meðvitaðan hátt.” – Henry David Thoreau bandarískur náttúrufræðingur og heimspekingur. Við höfum alltaf haft þessa getu til þess að breyta okkur og lífi okkar, en við höfðum ekki árangur sem erfiði fyrr en við komum í GA. Nú, þegar við höfum fundið GA prógramið, þá höfum við ekki einungis getuna heldur einnig áætlun – nákvæman uppdrátt sem virkar.

Trúi ég því að enginn mæti of snemma í GA prógramið og að enginn snúi of seint aftur? Trúi ég því að með hjálp Æðri Máttar og stuðningi GA félaganna þá séu mér allir vegir færir?

Bæn dagsins

Megi ég ekki gleyma því, að þó svo að löngun mín til þess að bæta mig og líf mitt hér áður fyrr, hafi verið raunveruleg, þá var það dæmt til að mistakast því ég hafði enga raunhæfa áætlun. Megi ég vera þakklátur fyrir að hafa fundið GA prógramið og fyrir það kraftaverk sem GA er. Megi ég muna hvernig líf mitt var og fagna með öðrum GA félögum því sem við höfum öðlast fyrir tilstuðlan GA.

Minnispunktur dagsins

GA færir okkur uppdráttinn.

23.desember

Hugleiðing dagsins

Hvernig fer ég að því að átta mig á hvort ég verði fyrir andlegri vakningu? Stundum birtist andleg vakning okkur í tiltölulega einföldum þáttum, eins og; tilfinningalegum þroska, hættum að finna fyrir stöðugri og sálar kveljandi andúð og gremju, verðum fær um að elska og vera elskuð, förum að trúa því að máttur okkur æðri sé við stjórn og að hann færi okkur líf og kærleika.

Nú, þegar ég hef tamið mér að reyna að fylgja GA prógráminu, geri ég mér þá grein fyrir því að ég er orðinn víðsýnni, að sýn mín á mannkynið er blíðari en þegar ég var þjáður af sjálfsmiðaðri spílafíkn?

Bæn dagsins

Megi andlegt sjálfsöryggi mitt einnig ná til viðhorfs míns gagnvart öðrum, sérstaklega yfir hátíðar, þegar eftirvænting og kvíði eru áberandi. Sem virkur spílafíkil þá höndlaði ég ekki vel þær tilfinningar sem kviknuðu í aðdraganda hátíðanna. Ég bið um æðruleysi til þess að takast á við þann suðupott tilfinninga sem hátíðarnar eru.

Minnispunktur dagsins

Yfirsýnin kemur þegar grundvallarlögmálum prógrámsins er fylgt.

24.desember

Hugleiðing dagsins

Við vorum eins og ráðþrota beiningamenn þegar við komum í GA. Þegar við fórum svo að iðka Tólf Spor GA þá uppgötvuðum við dýrmætan hlut innra með okkur. Við fundum æðruleysi, sem gerir okkur fær um að vera afslöppuð og líða vel í öllum aðstæðum. Við öðlumst styrk og vöxum – með hjálp guðs eins og við skiljum hann, með hjálp félaganna í GA prógraminu og með því að beita Tóf Bata Sporum á líf okkar.

Getur nokkur tekið hið nýja líf af mér?

Bæn dagsins

Megi bænir hins örvæntingafulla beiningamanns, sem ég kom með sem nýliði í GA, umbreytast í friðsæla uppgjöf. Nú, þegar ég hef séð hvað hægt er að gera með hjálp GA prógramsins og óendanlegum styrk Æðri Máttar, megi þá gjöf mín til annarra endurspegla þá sannfæringu. Ég bið þess að ástvinir mínir hafi þá trú sem til þarf til þess að finna sína eigin andlegu vakningu og þá friðsæld sem því fylgir.

Minnispunktur dagsins

Friður – innri sem ytri – er mesta blessunin.

25.desember

Hugleiðing dagsins

Dagurinn í dag er merkilegur á marga vegu. Þetta er dagur sem guð skóp, og ég er á lífi í veröld guðs. Ég geri mér grein fyrir því að allt sem ég upplifi í dag er merki um kærleika guðs – sú staðreynd að ég sé á lífi, að ég sé í bata og að ég sé fær um að upplifa þessa stund á þann hátt sem ég geri. Fyrir mig verður dagurinn í dag dagur þakklætis.

Er ég hjartanlega þakklátur fyrir þessa sérstöku dagsbyrjun og fyrir alla mína hamingju?

Bæn dagsins

Á þessum degi minningar um gjafir guðs, megi mér skiljast að það að gefa og það að þiggja er einn og sami hluturinn. Annað getur ekki verið án hins. Ef ég gef þá fæ ég sæluna af því að gefa. Ef ég þigg þá gef ég einhverjum öðrum þá sömu sælu af því að gefa. Ég bið að ég geti gefið af sjálfum mér – kærleika minn og styrk – af gjafmildi. Ég bið þess einnig að ég geti náðarsamlegast þegið kærleika og styrk annarra. Megi guð vera okkur fyrirmynd.

Minnispunktur dagsins

Að gefa og að þiggja er jafngild hamingja.

26.desember

Hugleiðing dagsins

Í rauninni getur ekkert okkar sagst geta skilið sinn Æðri Mátt til fullnustu. En þetta veit ég þó; það er til máttur sem er fremri mínum eigin vilja, sem getur gert yndislega, kærleiksríka hluti fyrir mig. Hluti sem ég get ekki sjálfur. Ég sé þennan dásamlega mátt að verki í sjálfum mér og ég sé þennan sama kraft að verki, á þann hátt að það er kraftaverki líkast, í lífi vina minna, sem eru í bata fyrir tilstuðlan GA prógramsins.

Þarfnast ég nokkuð síður náðar guðs og kærleiksríks skilnings hans nú heldur en þegar ég var nýliði?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei gleyma því að andlega þörf mín er jafn mikil nú og þegar ég var nýliði í GA. Það er svo auðvelt að falla í þá gryfju að sjá nýliðana sem þá GA féлага sem séu þurfandi. Megi ég aldrei horfa fram hjá því, eftir því sem ég sé sjálfstæði mitt aukast, að það verður alltaf þörf fyrir Æðri Mátt í mínu lífi.

Minnispunktur dagsins

Ég mun aldrei vaxa upp úr þörf minni fyrir guð.

27.desember

Hugleiðing dagsins

Það eru tvö orð, sem ég vissi af á meðan ég var virkur spilafíkill, og sem ég þarf að nota í batanum; hætta og byrja. Ég verð að hætta að spila og byrja í batanum. Ég verð að byrja að horfa inn á við og hætta að kenna öðrum um. Ég verð að byrja að hlusta eftir vilja míns Æðri Máttar og hætta að leyfa sjálfum mér að fylgja eigin vilja. Þeim mun meira sem ég byrja að sjá allt það jákvæða, sem ég fæ út úr GA programinu, þeim mun heiðarlegar get ég horft á allar neikvæðu gjörðir mínar í fortíðinni, og hörmungarnar sem þær leiddu af sér.

Hefur batinn fært mér spegil, sem ég get notað til þess að sjá sjálfan mig í öðrum?

Bæn dagsins

Megi ég muna að ég gat valið að hætta að tortíma sjálfum mér með fjárhættuspilum hvenær sem var. En hafi ég ekki byrjað að nota bataferlið, sem felst í GA prógraminu og Tóf Sporunum, þá mun mér ekki takast að hætta að spila. Ef ég held batanum byrjuðum þá get ég haldið spilunum hættum.

Minnispunktur dagsins

Að hætta og að byrja. Í þessum orðum felst umbreyting lífs okkar.

28.desember

Hugleiðing dagsins

GA prógramið er fyrir mig ekki bara öruggur staður og viska heldur einnig örugg og fljótleg leið til frelsis. Sú leið leiðir mig í átt að því andlega takmarki mínu að verða sú persóna sem mig dreymir um, með hjálp Tólf Spora GA. Það gerist stundum að leiðin er ekki eins fljótfarin eins og ég hefði viljað en þá reyni ég að muna að guð vinnur eftir annarri tímatöflu heldur en ég. En takmarkið er til staðar og ég veit að Tólf BataSpor munu hjálpa mér að ná því.

Er ég farinn að gera mér grein fyrir því að ég – eins og allir aðrir – get nú gert það sem ég áður taldi ómögulegt?

Bæn dagsins

Nú, þegar ég lifi samkvæmt GA prógraminu, megi ég verða þess áskynja að prógramið er leið en ekki endastöð. Megi ég hafa hugfast að sá andlegi eiginleiki sem prógramið kallar á er aldrei fullkominn, aldrei endanlegur. Hann er miklu fremur kjarninn í breytingu og framförum, sem stefna ætíð að æskilegu ástandi. Megi ég varast að setja sjálfum mér tímasett markmið, svo ég geti mælt eigin andlegu framför.

Minnispunktur dagsins

Tímatöflur eru mannanna verk.

29.desember

Hugleiðing dagsins

Mér hefur verið sagt að velgengni GA prógramsins felist að stórum hluta í þeirri viðleitni og vilja félaganna að leggja mikið á sig til þess að hjálpa öðrum sem eru að kljást við spilafíkn. Ef þessi sama viðleitni mín og vilji dvín þá á ég á hættu að tapa því sem áunnist hefur. Ég verð að viðhalda vilja mínum til þess að deila með öðrum sem mér hefur áskotnast, því einvörðungu með því að deila auðnast mér að viðhalda.

Tek ég Tólf Sporin alvarlega? Hvaða Tólf Spora skilaboð hef ég sent frá mér í dag – annað hvort með beinni hjálp eða með fordæmi?

Bæn dagsins

Megi ég aldrei vera of upptekinn til þess að svara ákalli um hjálp frá spilafíkli. Megi ég aldrei verða svo upptekinn af lífsgæðakapphlaupinu að ég gleymi því að áframhaldandi bati minn felist í þeirri hjálp – háltíma símtal, hittast augliti til auglitis, snæða saman hádegisverð, hvaðeina sem aðstæður krefjast og bjóða upp á. Megi ég vita hver forgangsröðin sé og eigi að vera.

Minnispunktur dagsins

Að hjálpa hjálpar mér.

30.desember

Hugleiðing dagsins

Líf mitt, áður en ég kynntist GA samtökunum, var í engu frábrugðið lífi margra okkar sem voru illa leikin og þjáð af þeirri fíkn sem heltekur okkur. Ég var sjúkur og máttfarinn svo árum skipti. Þegar ég svo á endanum varð þreyttur og uppgefinn á því að vera þreyttur og uppgefinn, þá loks gafst ég upp og fór að tileinka mér GA prógramið. Ég geri mér grein fyrir því núna að það var minn Æðri Máttur sem veitti mér hjálpina. Hjálpina sem fólst í því að líf mitt var orðið þess eðlis að ég varð að eignast nýtt líf.

Hefur GA prógramið hjálpað mér að finna það æðruleysi sem var mér áður hulið og ókunnugt?

Bæn dagsins

Megi ég gera mér grein fyrir að minn Æðri Máttur birtist ekki skyndilega í lífi mínu, líkt og einhver ókunnugur sem opnar dyr sem ég banka á. Þessi máttur hefur ætíð verið til staðar, samanber hversu oft ég hef með naumindum komist hjá stórslysi. Nú þegar ég hef fengið að kynnast mínum Æðri Mætti betur þá átta ég mig á því að mér var bjargað – hugsanlega svo ég gæti hjálpað öðrum sem eru í sömu sporum og ég var í.

Minnispunktur dagsins

Ég er þakklátur fyrir að vera á lífi og í bata.

31.desember

Hugleiðing dagsins

Guð gefi mér ÆÐRULEYSI til að setta mig við það sem ég fæ ekki breytt; KJARK til þess að breyta því sem ég get breytt; og VIT til að greina þar á milli – einn dag í einu; með sátt við harðræðið sem leiðir til friðar; með því að taka hlutum eins og þeir eru, ekki eins og ég vildi að þeir væru; treystandi því að minn Æðri máttur muni laga það sem aflaga er ef ég bara fer að vilja hans.

Reyni ég eftir fremsta megni að tileinka mér þessa eiginleika – æðruleyi, kjark og vit – sem saman mynda grunninn að mínu nýja lífi?

Bæn dagsins

Megi ég líta um öxl á árið sem er að líða og sjá það sem gott ár, að því leyti að ekkert sem ég sagði eða gerði fór til spillis. Engin reynsla – hversu smávægileg sem hún kann að hafa virst – var án gildis. Óhamingja veitti mér getu til þess að geta metið hamingju, slæmar stundir kenndu mér að meta þær góðu; það sem ég taldi vera mínar veiku hliðar varð að strykaleika. Ég þakka guði fyrir þann þroska og vöxti sem ég öðlaðist á árinu sem er að líða.

Minnispunktur dagsins

Vonin færist eignamegin í bókhaldi hins nýja árs.