# PÄEV KORRAGA



# Jumal,

# tee minust sinu rahu kanal,

# et ma võiksin viia

# armastust sinna, kus on vihkamine,

# andestust sinna, kus on ülekohus,

# lootust sinna, kus on meeleheide,

# usku sinna, kus on kahtlus,

# valgust sinna, kus on pimedus,

# rõõmu sinna, kus on kurbus.

Looja,

lase mul rohkem

lohutada, kui otsida lohutust,

mõista, kui oodata mõistmist,

armastada, kui soovida olla armastatud,

sest

ainult andes me saame,

andestades saame ise andeks

ja surres ärkame igavesse ellu.

Aamen.

# 1. JAANUAR

# Päeva mõte

Kui ma AA-sse tulin, kas olin siis meeleheitel? Kas mul oli hing haige? Oli mul iseendast ja oma eluviisist nii kõrini, et ma ei suutnud endale peeglis otsagi vaadata? Kas ma olin AA jaoks valmis? Kas ma olin valmis proovima ükskõik mida, mis aitaks mul kaineks saada ja hingehaigusest üle saada? *Kas ma peaksin kunagi unustama seda seisukorda, milles ma siis olin?*

# Päeva mõtisklus

Uuel aastal elan ma ainult üks päev korraga. Teen nii, et iga mu päev on ettevalmistus millekski paremaks. Ma ei mõtiskle minevikust ega tulevikust, vaid ainult olevikust. Matan maha kõik oma tulevikuhirmud, kõik tõredad ja kibestunud mõtted, kogu oma sallimatuse, pahameele, nurjumistunde, pettumuse eneses ja teistes, oma sünguse ja masenduse. Jätan kõik need asjad maetuna maha ja lähen edasi, uude aastasse ja uude ellu.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumal juhataks mind uuel aastal üks päev korraga edasi. Ma palun, et Jumal annaks mulle igaks päevaks seda tarkust ja jõudu, mida mul vaja on.

# 2. JAANUAR

# Päeva mõte

Mismoodi AA töötab? Kõigepealt pean tundma tülgastust iseenda ja oma eluviisi vastu. Siis pean tunnistama, et olen abitu, et alkohol käib mul üle jõu ja ma ei saa selle vastu midagi teha. Järgmiseks pean ausalt tahtma vana elu maha jätta. Siis pean andma oma elu Kõrgema Jõu hoole alla, andma oma joomaprobleemi Tema kätte ja selle ka sinna jätma. Kui need asjad on tehtud, siis peaksin ma regulaarselt koosolekutel käima, et saada osa vennaskonnast ja jagamisest. Peaksin proovima ka teisi alkohoolikuid aidata. *Kas ma teen seda?*

# Päeva mõtisklus

Sa oled tehtud nii, et jaksad kanda ainult kahekümne nelja tunni raskust, mitte rohkemat. Kui sa võtad endale koormaks kõik elatud aastad ja kõik eelolevad päevad, siis murrab see su selgroo. Jumal on lubanud aidata sul ainult tänase päeva koormaid kanda. Kui sa oled nii rumal, et kogud jälle oma mineviku koorma kokku ja üritad seda tassida, siis ei saa sa tõesti loota, et Jumal tuleks sulle appi seda kandma. Nii et unusta kõik, mis seljataga, ja hinga sisse iga uue päeva õnnistust.

# Päeva palve

Ma palun mõistmist, et kõik möödunud päevad on läbi, kogu oma heas ja halvas. Ma palun, et võiksin iga uue päeva, saabuvad kakskümmend neli tundi, vastu võtta lootuse ja julgusega.

# 3. JAANUAR

# Päeva mõte

Kui ma tulin AA-sse, siis sain teada, kes on alkohoolik, ning proovisin siis seda teadmist enda peal, et näha, kas mina ka alkohoolik olen. Kui olin veendunud, et olen tõesti alkohoolik, siis tunnistasin seda avalikult. Kas ma olen õppinud pärast seda ka vastavalt elama? Kas ma olen lugenud Anonüümsete Alkohoolikute sinist raamatut? Kas ma olen kogutud teadmisi enda peal rakendanud? Kas ma olen avalikult tunnistanud, et olen alkohoolik? *Kas ma olen valmis seda igal ajal tunnistama, kui saan kellelegi abiks olla?*

# Päeva mõtisklus

Mind uuendatakse. Mind tehakse ümber. Selleks on mul Jumala abi vaja. Tema vaim voolab läbi minu ja pühib minema kogu kibeda mineviku. Ma võtan julguse kokku. Tee avaneb minu ees. Iga päev toob kaasa midagi head, kuni ma üritan elada nii, nagu Jumal seda minu meelest tahab.

# Päeva palve

Ma palun, et mind õpetataks, nagu lapsi õpetatakse. Ma palun, et ma ei seaks kunagi Jumala plaane kahtluse alla, vaid võtaksin need rõõmuga vastu.

# 4. JAANUAR

# Päeva mõte

Kas ma olen tunnistanud, et olen alkohoolik? Kas ma olen oma uhkuse alla neelanud ja tunnistanud, et ma ei ole samasugune kui tavalised joojad? Kas ma olen leppinud tõsiasjaga, et pean elama ülejäänud elu ilma viinata? Või on mul veel mingeid tingimusi, mingeid mõtteid kusagil kukla taga, et kunagi saan ma veel ohutult juua? Kas ma olen iseenda ja teiste inimeste vastu lõpuni aus? Kas ma olen ennast uurinud ja enda tehtud halba tunnistanud? Kas ma olen sõpradele kõik üles tunnistanud? *Kas ma olen üritanud neile seda heaks teha, mismoodi ma olen neid kohelnud?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et põhimõtteliselt on kõik hästi. Minuga juhtub häid asju. Ma usun, et Jumal hoolib minust ja hoolitseb minu eest. Ma ei püüa midagi ette plaanida. Ma tean, et tee rullub samm-sammult ise lahti. Jätan homse päeva koorma Jumala hoolde, sest Tema on suurim koormakandja. Tema tahab ainult seda, et ma kannaks ära oma ühe päeva koorma.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei püüaks terve universumi koormat oma õlul kanda. Ma palun, et oleksin rahul sellega, kui saan iga päev oma osa teha.

# 5. JAANUAR

# Päeva mõte

Kas ma olen pöördunud abi saamiseks Kõrgema Jõu poole? Kas ma usun, et iga mees ja naine, keda ma AA-s näen, on elav tõestus selle kohta, kuidas Jumala võim saab muuta inimese joodikust kaineks ja kasulikuks kodanikuks? Kas ma usun, et Kõrgem Jõud võib mind joomisest eemal hoida? Kas ma elan üks päev korraga? Kas ma palun Jumalalt jõudu, et kakskümmend neli tundi järjest kaine olla? *Kas ma käin korrapäraselt AA koosolekutel?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et Jumala lähedus toob rahu ja see rahu pühib kõik ärritajad minema, nagu vaikselt voolav jõgi. Jumal õpetab mulle, kuidas närve puhata. Ma ei tunne hirmu. Õpin ennast lõdvaks laskma. Kui olen lõõgastunud, siis voolab Jumala jõud minusse. Ma olen rahulik.

# Päeva palve

Ma palun seda rahu, mis ületab igasuguse mõistmise. Ma palun seda rahu, mida maailm ei saa ei anda ega ära võtta.

# 6. JAANUAR

# Päeva mõte

Kaine olemine on kõige tähtsam asi minu elus. Kõige tähtsam otsus, mille ma kunagi teinud olen, oli joomine maha jätta. Ma olen veendunud, et kogu mu elu sõltub sellest, et ma ei võta esimest napsi. Siin maailmas pole miski minu jaoks nii oluline kui omaenda kainus. Kõik, mis mul on, kogu mu elu sõltub sellest ühestainsast asjast. *Kas ma saan endale lubada selle unustamist, isegi vaid üheks minutiks?*

# Päeva mõtisklus

Ma distsiplineerin ennast. Teen seda distsiplineerimist just praegu. Lülitan kõik tarbetud mõtted välja. Ma tean, et minu elu headus on selle kasulikkuse vajalik eeltingimus. Võtan koolituse vastu, sest ilma selleta ei saa Jumal mulle oma jõudu anda. Usun, et see jõud on vägev jõud, kui seda õigesti kasutada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vastu võtta igasuguse distsipliini, mis on parasjagu vajalik. Ma palun, et võiksin olla sobilikus seisus, et Jumala jõudu oma ellu vastu võtta.

# 7. JAANUAR

# Päeva mõte

Kui kiusatus tuleb, nagu ta vahel meile kõigile tuleb, siis ütlen ma endale: “Ei, kogu mu elu sõltub sellest, et ma seda ühte pitsi ei võta, ja miski siin ilmas ei saa sundida mind klaasi tõstma.” Pealegi olen ma Kõrgemale Jõule lubanud, et ma seda ei tee. Ma tean, et Jumal ei taha, et ma jooks, ja ma ei murra oma lubadust Jumalale. Ma olen loobunud oma õigusest juua ja see pole enam minu otsustada. *Kas ma olen teinud oma otsuse nüüd ja alatiseks, nii et ma ei saa enam tagasi pöörduda?*

# Päeva mõtisklus

Vaikuses tuleb südamesse Jumala mõte. Ma ei oska öelda, millal see mu südamesse tuleb. Oskan näha ainult tagajärgi. Jumala sõna on lausutud mu südame salakohtades, mõnel kiusatuse tunnil leian ma selle sõna ning mõistan esimest korda, mis see on väärt. Kui mul seda vaja on, siis on see olemas. “Su Isa, kes näeb salajasse, tasub sinule.”

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin näha Jumala mõtet oma elus. Ma palun, et võiksin rõõmuga vastu võtta kõik, mida Jumalal on mulle õpetada.

# 8. JAANUAR

# Päeva mõte

Igaüks, kes tuleb AA-sse, teab oma kibedast kogemusest, et ta ei saa juua. Ma tean, et joomine on olnud kõigi mu peamiste hädade põhjus või on neid vähemalt hullemaks teinud. Nüüd, kus ma olen leidnud väljapääsu, hoian mõlema käega AA-st kinni. Püha Paulus on kunagi öelnud, et miski siin maailmas, ei vägevad ega vürstid, ei elu ega surm või teda lahutada Jumala armastusest. *Kui ma olen juba andnud oma joomisprobleemi Jumala hoolde, kas saab siis veel miski siin ilmas mind kainusest lahutada?*

# Päeva mõtisklus

Ma tean, et minu uus elu ei ole raskuste vastu immuunne, aga isegi raskustes on mul hingerahu. Ma tean, et meelerahu on Jumala tahte ustava ja usaldava vastuvõtmise vili, isegi keset raskusi. Püha Paulus on öelnud: “See silmapilkne kerge viletsus saavutab meile määratu suure ja rohke igavese au.”

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin raskused avasüli vastu võtta. Ma palun, et need võiksid mu tugevuse proovile panna ja minu iseloomu arendada.

# 9. JAANUAR

# Päeva mõte

Kui me jõime, siis polnud enamikul meist millessegi õiget usku. Me võisime öelda, et usume Jumalat, kuid me ei käitunud nii, nagu tõesti usuksime. Me ei palunud kunagi ausalt Jumala abi ega võtnud Tema abi ka kunagi õieti vastu. Meie jaoks nägi usk välja abituse moodi. Aga kui me AA-sse tulime, siis hakkasime Jumalat uskuma. Ja leidsime, et see usk annab meile jõudu, kui meil on vaja joomisest üle saada. *Kas ma olen teada saanud, et usus peitub jõud?*

# Päeva mõtisklus

Mul on usku, ükskõik, mis minuga ka ei juhtuks. Ma olen kannatlik, isegi keset hädasid. Ma ei karda elu painet, sest usun, et Jumal teab täpselt, kui palju ma kanda jaksan. Vaatan kindlustundega tulevikku. Tean, et Jumal ei palu mul kanda midagi, mis võiks minu üle võimust saada või mind hävitada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin anda selle päeva Jumala kätte. Ma palun usku, nii et miski ei saaks mind rööpast välja lüüa ega kõigutada minu kindlat kavatsust kaineks jääda.

# 10. JAANUAR

# Päeva mõte

Kui me jõime, siis oli enamik meist uhkust ja isekust täis. Uskusime, et saame oma asjadega hakkama, kuigi tegelikult keerasime oma elu puntrasse. Olime väga kangekaelsed ega võtnud hea meelega nõu kuulda. Meile ei meeldinud, kui meile öeldi, mida tuleb teha. Meie jaoks nägi alandlikkus välja nõrkuse moodi. Aga kui me AA-sse tulime, siis muutusime alandlikuks. Ja leidsime, et see alandlikkus annab meile jõudu joomisest üle saada. *Kas ma olen teada saanud, et alandlikkuses peitub jõud?*

# Päeva mõtisklus

Ma tulen usus Jumala juurde ja Tema annab mulle uue eluviisi. See uus eluviis muudab kogu mu eksistentsi, muudab sõnu, mida ma lausun, ja mõju, mida ma avaldan. Need sirguvad siis minu sisemisest elust. Ma näen, kui tähtis on selle inimese töö, kellel on niisugune uus eluviis. Niisuguse inimese sõnad ja eeskuju võivad maailmas laialt head mõju avaldada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin õppida ära hea elu põhimõtted. Ma palun, et võiksin nende üle mõtiskleda ja nende kallal töötada, sest need on igavesed.

# 11. JAANUAR

# Päeva mõte

Kui me jõime, siis ei mõelnud enamik meist kunagi selle peale, et teisi aidata. Meile meeldis teistele välja teha, sest siis oli meil tunne, et oleme suured ässad. Aga me kasutasime teisi ainult oma lõbuks ära. Meile ei tulnud kunagi pähe tõsiselt kedagi aidata, kes meie abi vajab. Meie meelest oli teiste aitamine paras jobude mäng. Aga kui me AA-sse tulime, siis hakkasime proovima teisi aidata. Ja leidsime, et teiste aitamine teeb meid õnnelikuks ja aitab meil ühtlasi kaine püsida. *Kas ma olen teada saanud, et teiste aitamine teeb õnnelikuks?*

# Päeva mõtisklus

Ma palun ainult jõudu ja Jumala tahte täitumist. Ma kasutan Jumala piiramatut jõuvaru oma vajadusteks. Püüan teada saada, mida Jumal minust tahab. Püüan tunnetada Jumala lähedust, sest Tema on maailma valgus. Minust on saanud palverändur, kel on vaja ainult marsikäsku ning jõudu ja juhatust tänaseks päevaks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin paluda päev päevalt Jumala juhatust. Ma palun, et võiksin püüda elada Jumala läheduses.

# 12. JAANUAR

# Päeva mõte

Mida kauem me AA-s oleme, seda loomulikum see eluviis tundub. Meie vana joomaelu oli väga ebaloomulik eluviis. Meie praegune kaine elu on kõige loomulikum eluviis, mis meil üldse olla saab. Meie joomise varasematel aastatel ei olnud meie elu teiste inimeste elust nii väga erinev. Aga sedamööda, kuidas meist said probleemiga joodikud, muutus meie elu üha ebaloomulikumaks. *Kas ma mõistan nüüd, et see, mida ma siis tegin, polnud kaugeltki loomulik?*

# Päeva mõtisklus

Ma tänan Jumalat kõige eest, ka selle eest, mis paistab pealtnäha katsumuste ja murede moodi. Püüan olla tänulik ja alandlik. Kogu mu suhtumine Kõrgemasse Jõusse on tänulik. Olen rõõmus kõige eest, mida olen saanud. Annan edasi seda, mida Jumal mulle ilmutab. Usun, et minusse voolab veel enam tõdesid, sedamööda, kuidas ma oma uuel eluteel edasi lähen.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla tänulik nende asjade eest, mida olen saanud ja pole ära teeninud. Ma palun, et tänulikkus selle eest teeks mind tõeliselt alandlikuks.

# 13. JAANUAR

**Päeva mõte**

Kui me jõime, siis elasime kehaliselt ja vaimselt ebaloomulikku elu. Karistasime oma keha, nii et laadisime selle alkoholi täis. Me ei söönud piisavalt, sõime valesid asju. Me ei saanud küllalt magada ega õigesti puhata. Laastasime ennast füüsiliselt. Meil oli alkoholisõltuvus ja me ei kujutanud ette elu ilma alkoholita. Kujutasime enda ja teiste inimeste kohta ette kõiksugu hullumeelseid asju. Laastasime ennast vaimselt. *Kas mu tervis on AA-sse tulekust saadik kehalises ja vaimses mõttes paremaks läinud?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et mu elu puhastub nagu kuld sulatustiiglis. Kuld jääb tiiglisse ainult senikauaks, kuni seda puhastatakse. Ma ei heida kunagi meelt ega satu masendusse. Mul on nüüd sõpru, kes ootavad võitmist. Kui ma peaksin eksima või ebaõnnestuma, siis valmistab see neile valu ja pettumust. Püüan edaspidigi paremat elu elada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin alati Jumalalt jõudu paluda, samal ajal kui mu elu kulda puhastatakse. Ma palun, et võiksin selle Jumala abiga läbi teha.

# 14. JAANUAR

# Päeva mõte

Alguses, kui me AA-sse tulime, tundus kaine elu väga imelik. Mõtlesime, milline võiks üldse välja näha elu ilma ühegi napsita. Algul tundus kaine elu ebaloomulik. Aga mida kauem me AA-s oleme, seda loomulikum tundub meie praegune eluviis. Ja nüüd me teame, et see elu, mida me AA-s elame – kainus, sõpruskond, usk Jumalasse ja püüd üksteist abistada – on kõige loomulikum elu, mis meil üldse olla saab. *Kas ma usun, et Jumal tahab, et ma niisugust elu elaksin?*

# Päeva mõtisklus

Ma õpin endast jagu saama, sest iga hoop isekuse pihta tahub välja minu tõelise, igavese, hukkumatu “mina.” Kui ma enesest jagu saan, võidan endale selle jõu, mille Jumal mu hinges vallandab. Ja ka mina olen võidukas. Ma ei pea võitma mitte niivõrd eluraskusi, kuivõrd omaenda isekust.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin Jumala sõna kuulata, Tema kõrval kõndida ja Teda kuulata. Ma palun, et võiksin püüda omaenda isekusest jagu saada.

# 15. JAANUAR

# Päeva mõte

AA programm on eluviis. See on elamise viis ja me peame õppima programmis elama, kui tahame kaineks jääda. Kaksteist Sammu on nagu teeviidad. Nad näitavad suunda sinna, kuhu me peame minema. Aga kõik rühmaliikmed peavad leidma endale kõige sobivama viisi, kuidas programmis elada. Me ei tee kõike täpselt ühtemoodi. Peame õppima programmis elama kas hommikuste vaikusehetkede, koosolekute, teistega töötamise või sõnumiandmise kaudu. *Kas AA eluviis on saanud minu tavaliseks, loomulikuks eluviisiks?*

# Päeva mõtisklus

Ma lasen end lõdvaks ega lähe pingule. Mul ei ole hirmu, sest lõpuks tuleb kõik ikka hästi välja. Õpin hingelist tasakaalu ja tasakaalus püsimist kõikuvas ja pidevalt muutuvas maailmas. Palun Jumalalt jõudu ja kasutan seda, sest kui ma seda ei kasuta, siis võetakse see minult ära. Kui ma pärast iga ülesande täitmist Jumala poole tagasi pöördun ja oma jõuvarusid taastan, pole ükski töö minu jaoks liiga raske.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin end lõdvaks lasta ja et mulle antaks Jumala jõudu. Ma palun, et võiksin allutada oma tahte Jumala tahtele ja vabaneda igasugusest pingest.

# 16. JAANUAR

# Päeva mõte

AA programm on pigem uue elu ehitamise kui lihtsalt joomisest ülesaamise moodus, sest me ei jäta AA-s ainult joomist maha. Oleme seda ennegi mitut puhku teinud, kui “kuiva seadust” pidasime. Ja mõistagi hakkasime iga kord jälle uuesti jooma, sest me ootasime ainult parajat hetke, millal tagasi tõmbuda. Kui me oleme AA programmis kaineks saanud, siis hakkab elu ülesmäge minema. Joomapäevil läks elu allamäge, aina hullemaks ja hullemaks. Elu saab minna kas üles või alla. *Kas mu elu läheb ülesmäge, aina paremaks ja paremaks?*

# Päeva mõtisklus

Püüan täita päevast päeva Jumala tahet, niihästi kogemuse kõnnumaadel kui mäetippudel. Just igapäevases rähklemises loeb püsivus kõige rohkem. Ma usun, et Jumal on väikeste asjade Isand, väikeste juhtumiste Jumalik Kontrollija. Ma püsin kindlalt uue eluviisi juures. Ma tean, et päeva jooksul ei juhtu midagi niisugust, mis oleks Jumala plaanide jaoks liiga väike.

# Päeva palve

Ma palun, et neist väikestest kividest, mida ma oma elu mosaiiki laon, moodustuks muster, mis on vaeva väärt. Ma palun, et võiksin leida püsivuse abil kooskõla ja ilu.

# 17. JAANUAR

# Päeva mõte

Sellest pole kuigi palju kasu, kui tulla ainult aeg-ajalt koosolekutele ja istuda seal lootuses, et programmist midagi kätte saab. Alguses on see hea küll, aga kuigi kaugele me nii ei jõua. Varem või hiljem peame tegutsema hakkama, regulaarselt koosolekutel käima, tunnistama oma isiklikke kogemusi alkoholiga ning püüdma teisi alkohoolikuid aidata. Uue elu ehitamine võtab ära kogu selle energia, mida me vanasti joomise peale kulutasime. *Kas ma kulutan vähemalt sama palju aega ja pingutusi selle uue elu peale, mida ma üritan AA-s ehitada?*

# Päeva mõtisklus

Jumala abiga ehitan ma enda ümber kaitsekilpi, mis hoiab kõik halvad mõtted eemal. Kujundan selle oma suhtumisest Jumalasse ja teistesse inimestesse. Kui üks murelik või kannatamatu mõte minu pähe tekib, lülitan selle kohe välja. Tean, et armastus ja usaldus on elumurede ja ärrituse parimad lahustajad. Kasutan neid selleks, et enda ümber kaitsekilpi moodustada.

# Päeva palve

Ma palun, et ärritus, kannatamatus ja mure ei söövitaks minu kaitsekilpi kõigi kurjade mõtete vastu. Ma palun, et võiksin need oma elust minema kihutada.

# 18. JAANUAR

# Päeva mõte

Uut elu ei ehitata ühe päevaga. Programmi peab võtma aeglaselt, vähehaaval. Meie alateadvust tuleb ümber õpetada. Peame õppima teistmoodi mõtlema. Peame harjuma kaine mõtlemisega alkohoolse mõtlemise asemel. Igaüks, kes seda proovib, teab, et vana alkohoolne mõtlemine kipub tagasi tulema just siis, kui me seda kõige vähem ootame. Uue elu ehitamine on aeganõudev protsess, aga seda on võimalik teha, kui me tõesti AA programmi järgime. *Kas ma ehitan uut elu kainuse aluspõhjale?*

# Päeva mõtisklus

Ma palun iga päev usku, sest see on Jumala and. Ainuüksi usust sõltub see, kuidas mu palvetele vastatakse. Jumal annab mulle usku vastuseks mu palvetele, sest see on minu jaoks vajalik relv, et saada jagu igasugustest vastalistest seisunditest ja saavutada oma elus kõike head. Seepärast töötan ma oma usu tugevdamise kallal.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõelda ja elada nii, et toita oma usku Jumalasse. Ma palun, et mu usk kasvaks, sest usuga koos saab Jumala jõud mulle kättesaadavaks.

# 19. JAANUAR

# Päeva mõte

Kainuse põhjale saame ehitada ausa, isetu, Jumalat uskuva ja kaasinimesi armastava elu. Me ei saavuta neid eesmärke kunagi lõplikult, aga sellise elu ehitamine on võrreldamatult parem seiklus kui meie vana joomaelu igavene karussell. Tuleme AA-sse kaineks saama, aga kui me siia küllalt kauaks jääme, siis õpime ka uutmoodi elama. Me muutume enda ja teiste inimeste vastu ausaks. Õpime rohkem teistele ja vähem endale mõtlema. Ja õpime toetuma Kõrgema Jõu pidevale abile. *Kas ma elan ausat, isetut ja usklikku elu?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et Jumal näeb minu südamesoove enne, kui ma jõuan neid Talle hüüdagi, enne, kui ma oma vajadustest isegi teadlikuks saan. Ma usun, et Jumalal on juba vastus valmis. Jumalat ei tule ohete ja pisarate ja rohke jutuga keelitada, et ta siis vastumeelselt soovitud abi annaks. Tema on juba kõiki mu tahtmisi ja vajadusi aimanud. Mina püüan seda mõista, kui Tema plaanid minu elus avanevad.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõista oma tõelisi tahtmisi ja vajadusi. Ma palun, et oma vajaduste ja tahtmiste mõistmine aitaks mul neile vastust saada.

# 20. JAANUAR

# Päeva mõte

Meie siin AA-s oleme lõpetanud valetamise, pohmelli põdemise, süümepiinade tundmise ja raha raiskamise. Kui me jõime, olime ainult pooleldi elus. Nüüd, kus me püüame elada korralikku, ausat, isetut elu, oleme tõeliselt elus. Elul on meie jaoks uus tähendus, sest nüüd saame sellest päriselt rõõmu tunda. Tunneme, et meist on maailmale midagi kasu. Oleme õigel pool aeda, mitte valel pool. Saame maailmale näkku vaadata, selle asemel, et kangialustesse peitu pugeda. Me tuleme AA-sse kaineks saama ja kui me siia küllalt kauaks jääme, siis õpime uutmoodi elama. *Kas ma olen veendunud, et ükskõik, kui suurt lõbu joomine ka ei pakkunud, polnud too elu ometi sama hea kui see elu, mida ma AA-s saan ehitada?*

# Päeva mõtisklus

Ma tahan olla Universumi Jumaliku Vaimuga ühel nõul. Pühendan oma sügavaima kiindumuse vaimsetele asjadele, mitte materiaalsetele. Inimene on see, mis ta mõtleb. Seepärast mõtlen ja soovin ma seda, mis aitab, mitte ei takista mul vaimselt areneda. Püüan olla Jumalaga ühel nõul. Ükski inimlik pürgimus ei saa sellest kõrgemale küündida.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõelda armastusele ja armastus ümbritseks mind. Ma palun, et võiksin mõelda tervisele ja tervis tuleks.

# 21. JAANUAR

# Päeva mõte

Et AA programmile pihta saada, selleks peame asjad lõpuni läbi mõtlema. Püha Paulus on öelnud: “Muutuge teiseks oma meele uuendamise teel.” Peame õppima selgelt mõtlema. Peame muutma oma alkohoolse mõtlemise kaineks mõtlemiseks. Peame õppima asju uutmoodi nägema. Enne AA-sse tulekut tahtsime kunstlikult põnevat elu ja kõike seda, mis joomisega kaasas käib. Seesugune elu tundus meile tookord normaalne. Aga kui me nüüd sellele tagasi vaatame, tundub see normaalsele täpselt vastupidine. Tegelikult tundub see täiesti ebanormaalne. Peame oma mõtlemise ümber koolitama. *Kas ma muutun ebanormaalsest mõtlejast normaalseks mõtlejaks?*

# Päeva mõtisklus

Võtan ka kõige tihedama päeva vastu ilma hirmuta. Usun, et Jumal on minuga ja kõik on tema kontrolli all. Las olla kindlustunne see juhtmõte, mis jookseb läbi kogu tiheda päeva. Ma ei hakka muretsema, sest tean, et Jumal on mulle abiks. Sirutab välja igavesed käsivarred. Ma jään neile puhkama, kuigi kogu päev võib olla täis asju, mis mulle tihedalt peale suruvad.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla rahulik ega laseks millelgi end rööpast välja lüüa. Ma palun, et ma ei laseks materiaalsetel asjadel enda üle valitseda ega vaimseid asju lämmatada.

# 22. JAANUAR

# Päeva mõte

Alguses tahad sa kaineks saada, kuid oled abitu, niisiis pöördud sa endast suurema Võimu poole ja seda Võimu usaldades saad sa jõudu, et joomist maha jätta. Sealtpeale tahad sa kaine püsida ja see on juba sinu mõistuse ümberkoolitamise küsimus. Mõne aja pärast muutud sa niisuguseks, et tunned tõepoolest rõõmu lihtsast, tervislikust, normaalsest elamisest. Elu hakkab sulle lõbu pakkuma ka ilma alkoholi kunstliku stiimulita. Sul pruugib ainult suvalises AA rühmas ringi vaadata ja sa näed, kuidas liikmete ellusuhtumine on muutunud. *Kas minu ellusuhtumine muutub?*

# Päeva mõtisklus

Ma ei unusta kunagi Jumalat tänamast, ka kõige hallimatel päevadel. Minu suhtumine on alandlik ja tänulik. Jumala tänamine on igapäevane harjutus, mis on absoluutselt hädavajalik. Kui päev möödub ilma tänutundeta, siis tuleb harjutust nii kaua korrata, kuni tänulikkus tuleb. Tänumeel on hädavajalik asi nende jaoks, kes püüavad elada paremat elu.

# Päeva palve

Ma palun, et tänumeel tooks kaasa alandlikkuse. Ma palun, et alandlikkus tooks kaasa parema elu.

# 23. JAANUAR

# Päeva mõte

Alkohoolikud on inimesed, kelle joomine tupikusse viis. Nad pole võimelised oma joomakogemustest midagi õppima. Teevad alati ühtesid ja samu vigu ning kannatavad alati ühtesid ja samu tagajärgi. Keelduvad tunnistamast, et nad on alkohoolikud. Arvavad ikka veel, et asi on nende käpa all. Nad ei neela oma uhkust alla ega tunnista, et nad on teistsugused kui tavalised joojad. Nad ei vaata silma tõsiasjale, et nad peavad ülejäänud elu ilma viinata elama. Nad ei kujuta ette elu ilma ühegi pitsita. *Kas mina olen sellest tupikust välja pääsenud?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et kogu jõud on Jumala käes. See on Tema asi anda ja Tema asi keelata. Aga ta ei keela seda inimesele, kes elab Tema ligiduses, sest siis kandub too jõud märkamatult Jumalalt inimesele üle. Jumala läheduses elav inimene hingab seda sisse. Ma õpin elama Jumala läheduses ja siis saan neid asju, mida ma Temalt ihkan: jõudu, väge ja rõõmu. Jumala vägi on kõigile neile kättesaadav, kes seda vajavad ja on valmis seda vastu võtma.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tee pealt eest ära minna, nii et Jumala jõud saaks minu sisse voolata. Ma palun, et võiksin ennast Tema jõule allutada.

# 24. JAANUAR

# Päeva mõte

Alkohoolikud, kes elavad tupikus, pole nõus iseenda ja teiste inimeste vastu päriselt ausad olema. Nad jooksevad elu eest ära ega võta asju nii, nagu nad on. Nad ei loobu oma pahameelest. Nad on liiga tundlikud ja kergesti haavatavad. Nad ei tahagi proovida isetud olla. Nad tahavad ikka kõike endale. Ja ükskõik, kui palju katastroofilisi kogemusi neil on joomisega olnud, hakkavad nad ikka ja jälle otsast peale. Tupikuelust on ainult üks väljapääs, ja see on oma mõtlemise muutmine. *Kas mina olen oma mõtlemist muutnud?*

# Päeva mõtisklus

Ma tean, et Jumala käest saadav nägemus ja jõud on piiritu, vähemalt vaimsetes asjades. Aga ajalikes ja materiaalsetes asjades pean ma piiratusele alluma. Ma tean, et ei näe teed pikalt ette. Pean astuma vaid ühe sammu korraga, sest Jumal ei anna mulle pikemat perspektiivi. Ma olen kaardistamata vetes, mida piirab mu ajalis-ruumiline elu, kuid mu vaimne elu seda ei piira.

# Päeva palve

Ma palun, et vaatamata oma materiaalsele piiratusele võiksin järgida Jumala teed. Ma palun, et võiksin teada saada, et Tema tahte täitmises peitub täiuslik vabadus.

# 25. JAANUAR

# Päeva mõte

Me lootsime paljuski joomise peale. Lootsime selle peale, et joomine aitab meil millestki rõõmu tunda. See andis meile hoo sisse. See murdis meie häbelikkuse ja aitas meil lõbusasti aega veeta. Lootsime selle peale, et joomine aitab meil füüsilisest madalseisust välja tulla. Hambavalu või pohmelli käes tundsime end pärast paari napsi paremini. Lootsime ka selle peale, et joomine aitab meil vaimsest madalseisust välja tulla. Kui meil oli tööl raske päev, kui olime oma mehe või naisega riidu läinud või kui tundus lihtsalt, et kõik töötab meie vastu, siis tundsime end alkoholi mõju all paremini. Meie, alkohoolikute jaoks kujunes asi välja nii, et me lootsime praktiliselt kõiges joomise peale. *Kas ma olen joomise peale lootmisest lahti saanud?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et oma elu täielik allutamine Jumalale on meelerahu alus. Jumal on valmistanud meile palju eluasemeid. Ma ei vaata seda lubadust nii, nagu käiks see ainult surmajärgse elu kohta. Ma ei vaata praegust elu nagu midagi niisugust, millest tuleb vaevaga läbi rühkida, et järgmise elu hüvesid pälvida. Ma usun, et Jumala Kuningriik on meie sees ja “igavene elu” on meie päralt just siin ja praegu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin püüda Jumala tahet täita. Ma palun, et minu päralt oleks niisugune mõistmine, arusaamine ja nägemus, mis teeks mu elu siin ja praegu igaveseks.

# 26. JAANUAR

# Päeva mõte

Kui meist said alkohoolikud, hakkas joomise halb mõju üha enam joomise head mõju üles kaaluma. Aga kummaline on see, et hoolimata kõigest, mida joomine meiega tegi, hoolimata tervise, töö, raha ja kodu kaotusest hoidsime meie ikka joomisest kinni ja olime selle peale kindlad. Meie joomisele toetumisest sai kinnismõte. AA-s püüame leida uut ellusuhtumist. Õpime, kuidas muuta alkohoolset mõtlemist kaineks mõtlemiseks. Ja saame teada, et me ei saa enam milleski joomise peale loota. Selle asemel loodame Kõrgema Jõu peale. *Kas ma olen täielikult loobunud joomise peale lootmast?*

# Päeva mõtisklus

Püüan hoida oma elu rahuliku ja segamatu. Minu suur ülesanne on leida rahu ja saavutada meelerahu. Ma ei tohi häirivaid mõtteid heietada. Ükskõik, millised hirmud, mured ja vihad mul ka poleks, pean püüdma mõelda konstruktiivsetele asjadele, kuni rahu tuleb. Alles siis, kui ma olen rahulik, võin Jumala vaimule kanaliks olla.

# Päeva palve

Ma palun, et ma võiksin pigem üles ehitada, mitte maha lõhkuda. Ma palun, et võiksin olla konstruktiivne ja mitte destruktiivne.

# 27. JAANUAR

# Päeva mõte

Alkohoolikud tassivad endaga kaasas tohutut koormat. Oi, millise koorma valetamine sinu õlule paneb! Joomine teeb kõigist meist, alkohoolikutest valetajad. Selleks, et viina saada, peame kogu aeg valetama. Peame valetama selle kohta, kus me oleme käinud ja mida me oleme teinud. Kui sa valetad, siis oled ainult poolenisti elus, sest kardad, et asi tuleb välja. Kui AA-sse tuled ning enda ja teiste vastu ausaks muutud, siis langeb sinu õlult tohutu valekoorem. *Kas ma olen sellest valekoormast lahti saanud?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et vaimses maailmas, nagu ka materiaalses maailmas, ei ole tühja kohta. Sedamööda, kuidas hirmud ja mured ja vihad minu elust välja lähevad, tulevad vaimsed asjad nende asemele. Vaikus tuleb pärast tormi. Niipea, kui ma olen lahti saanud hirmust ja vihkamisest ja isekusest, saavad Jumala armastus ja rahu ja vaikus minu sisse tulla.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vabastada ennast kõigist hirmudest ja vihadest, nii et hingerahu saaks tulla nende asemele. Ma palun, et võiksin oma elu kurjast puhtaks pühkida, nii et hea saaks sisse tulla.

# 28. JAANUAR

# Päeva mõte

Oi, millise koorma pohmellid sinu õlule panevad! Millisest kohutavast füüsilisest karistusest me kõik oleme läbi käinud. Lõhkuvad peavalud ja tõmblevad närvid, värinad ja sabinad, kuumad ja külmad higihood! Kui sa AA-sse tuled ja joomise järele jätad, langeb sinu õlult too kohutav pohmellikoorem. Oi, millise koorma süümepiinad sinu õlule panevad! Millisest kohutavast vaimsest karistusest me kõik oleme läbi käinud. Häbi nende asjade pärast, mida oled öelnud ja teinud. Hirm inimeste ees, sellepärast, mida nad sinust arvata võivad. Hirm su oma tegude tagajärgede ees, mida sa purjus peaga tegid. Millisest jubedast kadalipust sinu mõistus läbi käib! Kui sa AA-sse tuled, langeb sinu õlult too kohutav süümekoorem. *Kas ma olen neist pohmelli- ja süümekoormatest lahti saanud?*

# Päeva mõtisklus

Kui sa püüad vaimset teed käia, siis tähendab see sageli selle maailma tee täielikku ümberpööramist, mida sa oled senimaani käinud. Aga see on pööre, mis viib õnne ja rahu juurde. Kas need sihid ja ambitsioonid, mille poole inimene tavaliselt püüdleb, toovad rahu? Kas maailma hüved toovad südamerahu ja õnne? Või on see tuha tagaajamine, mida eksitab petetud süda?

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei oleks väsinud, pettunud ega petlikke lootusi kaotanud. Ma palun, et ma ei usaldaks mitte maailma teid, vaid vaimset teed.

# 29. JAANUAR

# Päeva mõte

Oi, millise koorma raharaiskamine sinu õlule paneb! Öeldakse, et kõigist maailma klubiliikmetest on AA liikmed maksnud kõrgeimat sisseastumistasu, sest me oleme nii palju raha viina peale kulutanud. Me ei jõua kunagi välja arvutada, kui palju seda õieti oli. Me ei raisanud mitte ainult omaenda raha, vaid ka seda raha, mis oleks pidanud meie perele minema. Kui sa AA-sse tuled, langeb sinu õlult too kohutav raisatud raha koorem. Meie, alkohoolikute õlad vajusid päris längu kõigi nende koormate kandmisest, mida joomine meie õlule pani. Aga kui me AA-sse tuleme, siis tabab meid imeline kergendus- ja vabanemistunne. *Kas ma saan selja sirgu lüüa ja taas kogu maailmale otsa vaadata?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et tulevik on Jumala käes. Tema teab paremini kui mina, mis tulevikul minu jaoks varuks on. Ma ei ole mitte saatuse meelevallas ega elutuulte pillutada. Mind juhitakse edasi mööda väga kindlat teed, kui ma püüan oma elu uuesti üles ehitada. Mina olen ehitaja, aga Jumal on arhitekt. Minu osa on ehitada nii hästi, kui saan, Tema juhatuse all.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin loota Jumala peale, sest tema on mu elu kavandanud. Ma palun, et võiksin elada oma elu nii, nagu Jumal seda minu meelest tahab.

# 30. JAANUAR

# Päeva mõte

Joomaelu ei ole õnnelik elu. Joomine lõikab sind ära teistest inimestest ja Jumalast. Üks hullemaid asju joomise juures on üksindus. Ja üks parimaid asju AA juures on sõpruskond. Joomine lõikab sind teistest inimestest ära, vähemalt nendest inimestest, kes on sinu jaoks tõeliselt tähtsad: sinu perekonnast, sinu töökaaslastest ja sinu tõelistest sõpradest. Ükskõik, kui palju sa neid ka armastad, ehitad sa ometi joomisega enese ja nende vahele seina. Sa oled ära lõigatud igasugusest ehtsast koosolemisest. Selle tagajärjel oled sa kohutavalt üksi. *Kas ma olen üksindusest lahti saanud?*

# Päeva mõtisklus

Mõnikord tõmbun ma koos Jumalaga tagasi kuhugi vaiksesse kohta. Seal saan ma taastuda ja terveneda ja jõudu koguda. Kavandan endale aeg-ajalt neid vaikseid aegu, mil ma olen osaduses Jumalaga ning tõusen jälle puhanult ja värskelt, et jätkata seda tööd, mis Jumal on mulle andnud. Ma tean, et Jumal ei anna mulle kunagi suuremat koormat, kui ma jaksan kanda. Tõeline edu peitub hingerahus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tugevdada oma sisemist elu ja leida selle abil meelerahu. Ma palun, et mu hing võiks taastuda vaikuses ja rahus.

# 31. JAANUAR

# Päeva mõte

Joomine lõikab sind ära Jumalast. Ükskõik, kuidas sind kasvatati, ükskõik, mis usku sa oled, ükskõik, kui palju sa ütled, et usud Jumalat, sellegipoolest ehitad joomisega enda ja Jumala vahele seina. Sa tead, et sa ei ela niimoodi, nagu Jumal sinust tahab. Selle tagajärjel on sul kohutavad süümepiinad. Kui sa AA-sse tuled, hakkad teiste inimeste ja Jumalaga jälle kokku saama. Kaine elu on õnnelik elu, sest me oleme lahti saanud oma üksindusest ja süümepiinadest. *Kas mul on tõelised sõprussuhted teiste inimeste ja Jumalaga?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et kõik ohvrid ja kannatused on minu jaoks väärtuslikud. Kui mul on valus, siis pannakse mind proovile. Kas ma võin Jumalat usaldada, ükskõik, kui halvasti ma end ei tunneks? Kas ma võin öelda: “Sinu tahtmine sündigu,” ükskõik, kui palju ma ka lüüa ei saaks? Kui võin, siis on minu usk tõeline ja praktiline. See töötab halbadel aegadel sama hästi kui headel aegadel. Jumalik Tahe töötab sellisel viisil, mida minu piiratud mõistus ei mõista, kuid ma võin Teda ikkagi usaldada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin oma kannatustest suurema pingutuseta üle saada. Ma palun, et võiksin võtta valu ja kaotusi kui osa Jumala plaanist minu vaimse arengu jaoks.

# 1. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kui me mõtleme napsivõtmisele, siis mõtleme sellele mõnule, mida joomine meile pakub, naudingule, igavusest pagemisele, tähtsale enesetundele ja teiste joodikute seltskonnale. Me ei mõtle pettumusele, pohmellile, süümepiinadele, raharaiskamisele ja sellele, mis nägu oli järgmine päev. Teiste sõnadega, kui me mõtleme esimesele napsile, siis mõtleme kõigile joomise eelistele ja mitte ühelegi puudusele. Mis on joomise juures tegelikult niisugust, mida meil AA-s ei ole? *Kas ma usun, et joomise puudused kaaluvad üles selle eelised?*

# Päeva mõtisklus

Alustan iga päev uut elu. Lükkan vanad vead kõrvale ja alustan iga päev uuesti. Jumal pakub mulle alati uut algust. Ma ei ole koormatud ega murelik. Kui Jumal andestaks ainult õigetele ja neile, kes ei ole pattu teinud, kellele siis seda vaja oleks? Mina usun, et Jumal annab meile kõigile andeks meie patud, kui me püüame täna tõsimeeli elada niimoodi, nagu Tema tahab. Jumal andestab meile paljugi ja me peaksime olema väga tänulikud.

# Päeva palve

Ma palun, et minu elu ei rikuks mure ega hirm ega isekus. Ma palun, et võiksin olla oma südames rõõmus, tänulik ja alandlik.

# 2. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Me tundsime paarist esimesest napsust mõnu, enne kui alkohol meid nüristas. Mõneks ajaks paistis maailm ärksam. Aga kuidas oli pettumusega, selle kohutava depressiooniga, mis järgmisel hommikul tuli? AA-s tunneme aga tõelist mõnu: mitte võltsi õnnejoovastust, vaid tõelist enesega rahulolu, eneseaustust ja sõbralikkust maailma suhtes. Joomine pakkus meile omamoodi naudingut. Mõneks ajaks arvasime, et oleme õnnelikud. Aga see on ainult illusioon. Mõnu vastaspool on järgmise päeva pohmell. *Kas ma saan AA-s tõelist naudingut ja meelerahu?*

# Päeva mõtisklus

Ma armastan, sest armastuse puudumine paneb tee kinni. Püüan näha head kõigis inimestes, nii neis, kes mulle meeldivad, kui ka neis, kes mind närvi ajavad ja mulle vastukarva on. Nad kõik on Jumala lapsed. Püüan anda armastust, sest kuidas ma muidu saan elada Jumala vaimus, kust ei saa tulla midagi mittearmastavat? Püüan kõigi inimestega läbi saada, sest mida rohkem armastust ma annan, seda rohkem ise saan.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin teha kõik, mis minu võimuses, et armastada teisi, hoolimata nende arvukaist vigadest. Ma palun, et nii nagu mina armastan, armastataks mind vastu.

# 3. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Joomise abil pääsesime mõneks ajaks igavusest. Unustasime peaaegu oma mured. Aga kui kaineks saime, olid meie mured kaks korda hullemad. Joomine oli need ainult hullemaks teinud. AA-s pääseme päriselt igavusest. AA koosolekul pole kellelgi igav. Jääme sinna ka siis, kui koosolek läbi saab, ega taha kuidagi lahkuda. Joomine andis meile ajutise tähtsustunde. Kui me joome, siis meelitame ennast arvama, et me oleme *keegi*. Jutustame luiskelugusid, et ennast kergitada. AA-s pole meil säärast tähtsustunnet vaja. Meil on siin tõeline eneseaustus ja ausus ja alandlikkus. *Kas ma olen leidnud midagi palju paremat ja rahuldustpakkuvamat kui joomine?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et minu usk ja Jumala jõud võivad inimsuhetes kõike korda saata. Ei ole piiri sellele, mida need kaks sel alal suudavad. Usu ainult, ja kõik võib juhtuda. Püha Paulus on öelnud: “Ma suudan kõik Temas, kes mind teeb vägevaks.” Kõik müürid, mis lahutavad sind teistest inimestest, võivad langeda sinu usu ja Jumala jõu abil. Need on kaks kõige tähtsamat asja. Need võivad igaüht liigutada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin päev-päevalt oma usku tugevdada. Ma palun, et võiksin üha enam Jumala jõule toetuda.

# 4. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Teistele välja tegemine pakkus meile mingisugust rahuldust. Meile meeldis öelda: “Ma käristan sulle välja.” Aga tegelikult ei osutanud me teistele inimestele mingit teenet. Aitasime neil ainult purju jääda, eriti siis, kui nad juhtusid alkohoolikud olema. AA-s püüame teisi alkohoolikuid päriselt aidata. Aitame neil üles tõusta, mitte ei kisu neid jalust maha. Joomine lõi omamoodi vennaskonna. Aga tegelikult oli see võlts vennaskond, sest see põhines isekusel. Kasutasime oma joomakaaslasi ära oma lõbuks. AA-s on meil tõeline vennaskond, mis põhineb isetusel ja soovil üksteist aidata. Ja me leiame tõelisi sõpru, mitte ainult ilusa ilma sõpru. *Kas ma olen saanud kainusega kõike sedasama, mida joomisega, välja arvatud peavalud?*

# Päeva mõtisklus

Ma tean, et Jumal ei saa õpetada kedagi, kes loodab oma kargu peale. Mina viskan alkoholikargu minema ja kõnnin edasi Jumala väes ja vaimus. Jumala jõud kosutab mind niivõrd, et ma kõnnin tõepoolest edasi võidule. Jumala võimul ei ole kunagi mingeid piire. Astun sammhaaval edasi, üks päev korraga. Jumala tahtmine saab mulle selgeks sedamööda, kuidas ma edasi lähen.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin toetuda üha enam Jumalale. Ma palun, et võiksin visata minema oma alkoholikargu ja lasta Jumala jõul selle asemele tulla.

# 5. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Üks asi, mida me AA-s õpime, on vaadata joomist pikas, mitte lühikeses perspektiivis. Kui me jõime, siis mõtlesime rohkem mõnule või vabanemisele, mida naps meile pakkus, ja mitte niivõrd tagajärgedele, mis selle napsiga kaasas käivad. Lühikeses perspektiivis näeb kangem kraam väga hea välja. Kui me vaatame viinapoe aknale, siis näeme seal parimas piduehtes pudeleid uhkete siltide ja kaunistustega. Need paistavad kompud välja. *Aga kas ma olen teada saanud, et nende ilusate pudelite sisu on minu jaoks mürk?*

# Päeva mõtisklus

Ma usun, et elu on kool, kus ma pean õppima vaimseid asju. Ma pean usaldama Jumalat ja Tema õpetab mind. Ma pean kuulama Jumalat ja Tema kõneleb minu mõistuse kaudu. Ma pean olema osaduses Temaga, igasuguse vastuseisu ja takistuste kiuste. On päevi, kus ma ei kuule oma mõtteis mingit häält ja mingit lähedast südamest-südamesse osadust ei teki. Aga kui ma endale kindlaks jään ja teen endale eluaegseks harjumuseks ennast vaimsetes asjades koolitada, siis ilmutab Jumal end mulle mitmelgi viisil.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vaimuasjades korrapäraselt koolis käia. Ma palun, et võisin neid asju praktiseerides vaimselt areneda.

# 6. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Pimedal ööl paistavad nurgapealse kõrtsi tuled vägagi kutsuvad. Tundub, et seal sees on soe ja lõbus olla. Aga me ei jää mõtlema, et kui me sinna sisse astume, siis lõpetame tõenäoliselt purjus peaga, raisatud raha ja kohutava pohmelliga. Pikk mahagonist baarilett troopilises kuupaistes näeb üsnagi lustlik välja. Aga sa peaksid nägema seda järgmisel hommikul. Toolid on laudadele tõstetud, ruum haiseb liisunud õlle ja suitsukonide järele. Ja sageli oleme meie ise ka seal ning üritame puhast viskit kulistades oma vabinaid ravida. *Kas ma oskan õhtust läbi vaadata ja selle taga järgmist hommikut näha?*

# Päeva mõtisklus

Jumal leiab massi hulgast paar inimest, kes järgivad Teda lihtsalt selleks, et Tema lähedal olla. Need paar inimest võivad rahuldada Igavese Südame igatsust. Ma annan Jumalale teada, et tahan olla Tema lähedal, mitte niivõrd õpetuse või sõnumi pärast, kuivõrd lihtsalt Tema enda pärast. Võib-olla on inimsüdame igatsus - olla armastatud iseenda pärast - pärit Suurest Jumalikust Südamest enesest.

# Päeva palve

Ma palun, et mul võiksid olla kuuljad kõrvad, nii et Jumal saaks minuga rääkida. Ma palun, et mul võiks olla ootav süda, nii et Jumal saaks minu juurde tulla.

# 7. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Ööklubi, mis kihab õhturiietuses meestest ja naistest, näeb üsnagi lustlik välja. Aga sa peaksid nägema järgmisel hommikul ööklubi meeste tualetti. On alles laga! Kõik kohad on täis oksendatud, kus alles haiseb! Kogu eelmise õhtu sära on kadunud ja järel on ainult järgmise hommiku hais. AA-s õpime vaatama joomist pikas, mitte lühikeses perspektiivis. Õpime mõtlema mitte niivõrd hetkelõbu, kuivõrd tagajärgede peale. *Kas eelmine õhtu on muutunud minu jaoks vähemtähtsaks ja järgmine hommik tähtsamaks?*

# Päeva mõtisklus

Ainult paar sammu veel ja siis saab Jumala jõud minu elus nähtavaks ja tuntavaks. Praegu kõnnin ma pimeduses, aja ja ruumi piiratuses. Aga isegi siin pimeduses võin ma uskuda ja olla valguseks hirmunud inimeste jalgadele. Ma usun, et Jumala jõud murrab pimedusest läbi ja minu palved tungivad isegi Jumala enese kõrvu. Aga üksnes südamest tulev karje, usaldav karje võib sellest pimedusest läbi tungida ja Jumala kõrvu jõuda.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumala jõud aitaks minu inimlikku nõrkust. Ma palun, et mu palve jõuaks läbi pimeduse Jumala kõrvu.

# 8. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kui hommikupäike tõuseb ja teeb päeva ilusaks ning meie voodist välja kargame, siis täname Jumalat selle eest, et tunneme end hästi ja õnnelikult, mitte haigelt ja vastikult. Õnn ja meelerahu on saanud meile palju tähtsamaks kui joomise elevus, mis kergitab meid mõneks ajaks, aga laseb lõpuks väga sügavale kukkuda. Muidugi on joomine kõigile alkohoolikutele palju lõbu pakkunud. Võime seda sama hästi ka tunnistada. Võime heita pilgu tagasi paljudele lõbusatele sündmustele enne seda, kui meist said alkohoolikud. Aga lõpuks jõuab kõigil alkohoolikuil kätte aeg, mil joomine pole enam lõbu, vaid mure. *Kas ma olen teada saanud, et joomine ei paku mulle enam kunagi midagi muud peale mure?*

# Päeva mõtisklus

Pean lootma Jumala peale. Pean usaldama Teda viimse piirini. Pean lootma Jumalikule Jõule kõigis inimsuhetes. Ma ootan ja usaldan ja loodan, kuni Jumal näitab mulle õiget teed. Ootan iga tähtsa otsuse juures Tema juhatust. Ma ootan senikaua, kuni asi tundub õige, enne kui ma seda tegema hakkan. Iga Jumala heaks tehtud töö peab kõigepealt säärase ajaproovi läbi tegema. Juhatus tuleb siis, kui ma selle ära ootan.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin Jumala juhatuse ootamise proovi läbi teha. Ma palun, et ma ei tormaks omapäi minema.

# 9. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Minevikus jõime edasi, hoolimata kõigist pahandustest, millesse me sattusime. Uskusime oma rumaluses, et joomine võib meile ikka veel lõbu pakkuda, hoolimata kõigest sellest, mis on meiega juhtunud. AA-sse tulles leidsime eest palju inimesi, kes olid joomisest lõbu tundnud, nagu meiegi, kuid tunnistasid nüüd, et viinast on saanud nende jaoks ainult murede allikas. Ja kui me leidsime, et selline asi on juhtunud veel paljude inimestega peale meie endi, saime aru, et võib-olla me ei olegi lõppude lõpuks nii väga imelikud fruktid. *Kas ma olen õppinud tunnistama, et minu jaoks pole joomine enam lõbu, vaid ainult mure?*

# Päeva mõtisklus

Päästenöör viib hinge küljest Jumala juurde. Ühes päästenööri otsas on meie usk ja teises Jumala jõud. See nöör võib olla tugev ja ühelgi hingel, kes on selle nööriga Jumala külge ühendatud, ei löö laine üle pea. Mina usaldan seda päästenööri ega karda kunagi. Jumal kaitseb mind valede tegude ning elumurede ja vaevade eest. Ma palun Jumalalt abi ja usun, et Ta aitab mind, kui ma endast väljas olen.

# Päeva palve

Ma palun, et usalduse puudus ega kartlikkus ei rikuks minu ustavust Jumalale. Ma palun, et võiksin usu päästenöörist kõvasti kinni hoida.

# 10. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kuna ma mõistsin, et minust on saanud alkohoolik ja ma ei saa enam kunagi joomisest lõbu tunda, ja kuna ma teadsin, et siitpeale toob viin mulle ainult pahandusi kaela, ütles mõistuse hääl mulle, et mul jääb üle vaid kainet elu elada. Aga AA-s õppisin ma veel ühte asja, kõige tähtsamat asja, mida üldse õppida saab: et ma võin paluda Kõrgemat Jõudu, et ta aitaks mul viinast eemale hoida; et ma võin Universumi Jumaliku Printsiibiga koostööd teha; ja et Jumal aitab mul elada kainet, kasulikku, õnnelikku elu. Seepärast ei lähe see mulle enam korda, et ma ei saa enam kunagi joomisest lõbu tunda*. Kas ma olen teada saanud, et olen ilma selleta hoopis õnnelikum?*

# Päeva mõtisklus

Nagu viljapuul, nii tuleb minulgi palju kuivi oksi ära kärpida, enne kui ma saan hakata head vilja kandma. Mõtle, et muutunud inimesed on nagu puud, mis on vanadest okstest lahti saanud, kärbitud, lõigatud ja raagus. Aga tumedais, pealtnäha surnud okstes voolab vaikselt ja salaja uus mahl, kuni kevadpäike toob kaasa uue elu. Tulevad uued lehed, pungad, õied ja viljad, mis on tänu kärpimisele mitu korda paremad. Mina olen Meisteraedniku käes, kes ei eksi oma kärpimisega kunagi.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin oma elul kuivanud oksad küljest ära lõigata. Ma palun, et ma ei paneks kärpimist pahaks, kuna see aitab mul hiljem head vilja kanda.

# 11. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kui me tahame kaineks jääda, peame õppima tahtma midagi muud veel rohkem kui joomist. Kui me alles AA-sse tulime, ei kujutanud me ette, et võiksime tahta midagi muud sama palju või rohkem kui juua. Seega pidime joomise heas usus järele jätma, heas usus, et ühel päeval tahame tõesti midagi muud veel rohkem. Aga nüüd, kus me oleme juba mõnda aega AA-s olnud, saame aru, et kainest elust võib päriselt rõõmu tunda. Me saame teada, kui tore on oma perekonnaga hästi läbi saada, kui tore on hästi tööd teha – olgu kodus või tööl –, kui tore on üritada teisi aidata. *Kas ma olen leidnud, et kui ma kaine püsin, siis läheb mul kõik hästi?*

# Päeva mõtisklus

Elus pole peaaegu ühtki teist nii rasket tööd kui ootamine. Ja ometi tahab Jumal, et ma ootaks. Igasugune liikumine on kergem kui rahulik ootus, ja ometi pean ma ootama, kuni Jumal mulle oma tahet ilmutab. Nii paljud inimesed on liigse tegutsemisega oma töö ära rikkunud ja oma vaimset arengut pidurdanud. Kui ma kannatlikult ootan ja alati valmis olen, siis olen ühel päeval seal, kus tahan olla. Ja rohke rassimise ja tegutsemise abil ei oleks ma seda teed rutem ära käinud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kannatlikult oodata. Ma palun, et võiksin Jumalat usaldada ja ennast paremaks eluks ette valmistada.

# 12. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kui me vaatame tagasi kõigile neile muredele, mis meil joomise ajal olid, haiglatele, vanglatele, siis imestame isegi, kuidas me võisime niisugust elu endale tahta. Kui me nüüd sellele tagasi vaatame, näeme oma joomaelu nii, nagu see tegelikult oli, ja meil on hea meel, et me oleme sealt välja saanud. Seepärast leiamegi pärast paari kuud AA-s olemist, et võime ausalt öelda, et tahame midagi muud veel rohkem kui juua. Oleme kogemustest õppinud, et kaine elu on päris mõnus, ja me ei läheks enam mingi hinna eest vana purjus eluviisi juurde tagasi. *Kas ma tahan kaine olla palju rohkem kui purju jääda?*

# Päeva mõtisklus

Minu vaimne elu sõltub sisemisest teadlikkusest Jumalast. Minu teadlikkus Jumalast peab juhtima mind kõigis asjus ja ma pean Teda kõigis asjus usaldama. Minu teadlikkus Jumalast toob mulle alati rahu. Mul ei ole hirmu, sest hea tulevik on minu ees lahti, kui ma ainult Jumalast teadlik olen. Kui ma olen igas üksikus juhtumises, sündmuses ja plaanis Jumalast teadlik, siis tulgu mis tahes, minul on Jumala kätes kindel olla.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin alati teadlik Jumalast. Ma palun uut ja paremat elu selle Jumala-teadlikkuse kaudu.

# 13. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Mõnikord tuleb meile tahtmatult pähe küsimus, miks me enam juua ei saa? Me teame, et see on sellepärast, et me oleme alkohoolikud, aga miks me pidime niisuguseks muutuma? Vastus on selline, et mingil hetkel oma joomakarjääri jooksul ületasime oma nn. “taluvuspiiri.” Kui olime selle piiri ületanud, siis läksime alkoholi talumise seisundist üle täieliku talumatuse seisundisse. Kui me pärast seda kas või üheainsa napsi võtsime, siis lõpetasime varem või hiljem purjutamisega. *Kui ma praegu viina peale mõtlen, siis kas ma mõtlen sellest kui millestki niisugusest, mida ma enam kunagi ei talu?*

# Päeva mõtisklus

Kui võidujooksus lõpujoon nähtavale ilmub, siis tõmbuvad süda ja närvid ja lihased ja julgus peaaegu katkemiseni pingule. Meiega on niisamuti. Vaimse elu lõpujoon on nähtavale ilmunud. Meil on vaja vaid viimast pingutust. Kõige kurvemaid tulemusi näitavad need inimesed, kes jooksid hästi, vapralt ja söakalt selle ajani, kuni lõpujoon nähtavale ilmus, ja siis hoidis mingi nõrkus või meelemõnu neid tagasi. Neil polnud aimugi, kui lähedal lõpujoonele või võidule nad olid.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin edasi suruda, kuni lõpujoon käes on. Ma palun, et ma ei annaks lõpusirgel alla.

# 14. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Pärast esimest napsu oli meil ainult üks asi mõttes. See oli nagu raudteerong. Esimene naps lükkas rongi liikuma ja see muudkui sõitis mööda kindlat liini, kuni jõudis lõppu ehk purjusolekusse välja. Alkohoolikutena teadsime, et see on möödapääsmatu tagajärg, kui me esimese napsu võtame, aga me ei suutnud ikkagi viinast eemale hoida. Meie tahtejõud oli kadunud. Olime muutunud abituks ja lootusetuks alkoholi võimu ees. See ei ole mitte teine ega kümnes naps, mis kahju teeb. See on esimene. *Kas ma võtan veel kunagi selle esimese napsi?*

# Päeva mõtisklus

Ma pean iga päev mõnda aega Jumalaga omaette olema. Ma muutun tasapisi, nii vaimselt kui hingeliselt. Asi ei ole mitte niivõrd palvetamises, kuivõrd Jumala läheduses viibimises. Selle tugevdavast ja tervendavast jõust ei saa mina aru, sest niisugused teadmised seisavad inimlikust mõistmisest kõrgemal, aga ma võin seda kogeda. Vaene haige maailm oleks ammu terve, kui iga päev ootaks iga hing Jumala palge ees inspiratsiooni, kuidas õigesti elada. Minu suurim vaimne areng toimub siis, kui olen Jumalaga omaette.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin ustavalt mõnda aega Jumalaga vaikselt omaette olla. Ma palun, et võiksin iga päev vaimselt areneda.

# 15. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kui alkoholism oleks lihtsalt füüsiline allergia, nagu astma või heinapalavik, siis oleks meil hõlbus alkoholiga nahatesti teha ja vaadata, kas me oleme alkohoolikud või mitte. Aga alkoholism pole mitte lihtsalt füüsiline allergia. See on ka vaimne allergia ehk kinnismõte. Pärast seda, kui meist on saanud alkohoolikud, võime veel tükk aega alkoholi füüsiliselt taluda, kuigi vaevleme pärast iga pummeldamist natuke rohkem ning pohmelusest ülesaamiseks läheb iga kord natuke pikemalt aega. *Kas ma mõistan, et kuna minust on saanud alkohoolik, siis ei talu ma enam üldse vaimselt alkoholi?*

# Päeva mõtisklus

Maailmal pole vaja mitte üliinimesi, vaid üleloomulikke inimesi. Selliseid inimesi, kes saadavad “mina” oma elust välja ja lasevad Jumalikul Jõul enda kaudu töötada. Las tulla ihaluste asemele inspiratsioon! Püüa pigem vaimselt kasvada kui kuulsust ja rikkust saavutada. Meie peamine pürgimus peaks olema see, et Jumal meid ära kasutaks. Jumalikust Väest piisab kogu maailma vaimse töö tegemiseks. Jumalal on vaja ainult oma tarbeks tööriistu. Tema tööriistad saavad kogu maailma ümber teha.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla tööriist Jumaliku Jõu käes. Ma palun, et võiksin anda oma osa maailma ümbertegemises.

# 16. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Üks naps lükkas käima mõtterongi, millest sai sundmõte, ning sealtpeale ei saanud me enam joomist järele jätta. Meile tekkis vaimne sundus edasi juua, kuni me kõvasti purju jäime. Inimesed teevad alkoholismi kohta tavaliselt kaks viga. Üks viga on arvamus, et selle ravimiseks piisab füüsilisest ravist. Teine viga on arvamus, et selle ravimiseks piisab tahtejõust. Enamik alkohoolikuid on mõlemat proovinud ja leidnud, et kumbki ei tööta. Aga meie, AA liikmed, oleme leidnud viisi, kuidas alkoholismile piiri panna. *Kas ma olen AA programmi järgides oma kinnismõttest lahti saanud?*

# Päeva mõtisklus

Püüan olla kõigutamatu, ükskõik, mis ka ei juhtuks. Hoian oma tunded vaos, kuigi teised minu ümber lasevad neil vabalt möllata. Säilitan rahu ka segaduses, hoian seda sügavat sisemist rahu kõigi päevasündmuste jooksul. Tööde ja murede saginas on mul vaja sügavat sisemist vaikust, et hästi tasakaalus püsida. Pean õppima ka kõige kiirematesse päevadesse rahu endaga kaasa võtma.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla vaikselt paigal ja Jumalaga osaduses. Ma palun, et võiksin õppida kannatlikkust, alandlikkust ja rahu.

# 17. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Alkohol on alkohooliku jaoks mürk. Mürk ei ole ülepakutud sõna, sest alkoholism toob lõpuks kaasa alkohooliku surma. See võib olla kiire surm või aeglane surm. Kui me viinapoest mööda läheme ja näeme seal igasuguseid marke, mis on kõik uhkesti ära pakitud, et nad ahvatlevad välja näeksid, siis peaksime kindlasti iga kord endale ütlema, et meil kunagi meelest ära ei läheks: “Kõik see värk on minu jaoks mürk.” Ja on ka. Alkohol on pikka aega meie elu mürgitanud. *Kas ma tean,* *et kuna ma olen alkohoolik, on igasugune kangem kraam minu jaoks mürk?*

# Päeva mõtisklus

Ma pean kuidagi leidma vahendi, mille abil Jumalale lähemale jõuda. See on see, mis tegelikult loeb. Ma pean otsima tõelist eluleiba, st. osadust Temaga. Ma pean püüdma tõde jumalateenimise keskpunktis. Too keskne tõde on kõik, mis loeb. Kõigi jumalateenimise vormide mõte ja eesmärk on osadus Jumalaga.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kohtuda Jumalaga vaikses osaduses. Ma palun, et võiksin saada osa hingetoidust, mida Jumal on mulle valmistanud.

# 18. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Pärast seda, kui minust sai alkohoolik, mürgitas alkohol minu armastuse perekonna ja sõprade vastu, see mürgitas mu pürgimused, see mürgitas mu eneseaustuse. See mürgitas kogu mu elu, kuni ma sattusin AA-sse. Nüüd on mu elu üle tüki aja jälle õnnelik. Ma ei taha enesetappu teha. Seepärast ei võta ma Jumala ja AA abiga enam rohkem seda alkohoolset mürki sisse. Ja ma harjutan oma mõistust, et ma ei mõtleks enam kunagi viinast kui millestki muust peale mürgi. *Kas ma usun, et viin mürgitab mu elu, kui ma seda veel kunagi puutun?*

# Päeva mõtisklus

Ma haagin oma nõdra loomuse piiritu Jumaliku Jõu külge. Ma haagin oma elu Jumaliku Headuse Väe külge. See ei ole mitte niivõrd kirglik abipalve, mis pälvib Jumalikku tähelepanu, kuivõrd raskuste ja murede tasane Jumala kätte andmine. Niisiis usaldan ma Jumalat nagu laps, kes annab oma sassis lõngapusa armastava ema kätte, et too selle lahti harutaks. Jumalale on meelepärane pigem meie tingimusteta usaldus kui tungivad abipalved.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin anda kõik oma raskused Jumala kätte ja jätta nad sinna. Ma palun, et võiksin Jumalat täielikult usaldada, et Ta need asjad korda ajab.

# 19. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Paljud asjad, mida me AA-s teeme, on ettevalmistus selleks kriitiliseks hetkeks, kui me ühel ilusal päiksepaistelisel päeval tänaval jalutame, näeme kena jahedat kokteilibaari ja meile turgatab pähe mõte üks koks võtta. Kui me oleme harjutanud oma mõistust nii, et oleme selleks kriitiliseks hetkeks hästi ette valmistatud, siis ei võta me seda esimest napsi. Teiste sõnadega, kui me oleme oma AA kodused ülesanded hästi ära teinud, siis me ei libastu, kui kiusatus tuleb. *Kui ma selleks kriitiliseks kiusatushetkeks ette valmistun, kas pean siis meeles, et viin on minu vaenlane?*

# Päeva mõtisklus

Kui paljud maailma palved on sellepärast vastamata jäänud, et palvetajad ei pidanud lõpuni vastu? Nad arvasid, et on juba liiga hilja, nad peavad ise tegutsema, Jumal ei juhi neid. “Aga kes otsani vastu peab, see pääseb.” Kas ma pean päris otsani vastu? Kui nii, siis ma pääsen. Püüan südikalt vastu pidada. Kui ma vastu pean, siis avab Jumal need salajased vaimsed aarded, mis on peidus nende eest, kes lõpuni vastu ei pea.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin järgida Jumala juhatust, nii et mind saadaks vaimne edu. Ma palun, et ma kunagi ei kahtleks Jumala võimus ega võtaks asju oma kätte.

# 20. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Viin oli vanasti mu sõber. Joomine pakkus mulle palju lõbu. Praktiliselt kogu lõbu minu elus oli joomisega seotud. Aga tuli aeg, kus viinast sai minu vaenlane. Ma ei tea täpselt, millal viin minu vastu pöördus ja minu vaenlaseks sai, aga ma tean, et see pidi juhtuma, sest mul hakkasid tekkima pahandused. Ja kuna ma mõistan, et viin on praegu minu vaenlane, on minu põhitegevus nüüd kaine püsimine. Elatise teenimine ega majapidamine ei ole enam minu põhitegevus. Kainuse kõrval on need teisejärgulised. *Kas ma mõistan, et minu põhitegevus on kaine püsimine?*

# Päeva mõtisklus

Ma võin olla kindel, et Jumal annab mulle iga olukorraga toimetulekuks jõudu, kui mina siiralt sellesse jõusse usun ja seda ausalt küsin ning samal ajal viin oma elu kooskõlla selle pildiga, kellena Jumal mind minu meelest näha tahab. Ma võin minna Jumala juurde, nagu tegevjuht läheb äriomaniku juurde, ja olla kindel, et asja Tema kätte andmine tähendab silmapilkset koostööd, muidugi kui asi on seda väärt.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin uskuda, et Jumal on valmis ja nõus andma mulle kõike, mida ma vajan. Ma palun, et võiksin küsida ainult usku ja jõudu, et iga olukorraga toime tulla.

# 21. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Ma käin AA koosolekutel sellepärast, et see aitab mul kaine püsida. Ja ma püüan ka teisi alkohoolikuid aidata, kui saan, sest see käib minu kainuse hulka. Mul on selles tegevuses ka paariline, ja see on Jumal. Palun Teda iga päev, et ta aitaks mul kaine püsida. Kui ma pean meeles, et viinast ei saa enam kunagi minu sõpra, vaid see on nüüd mu surmavaenlane, ja kui ma pean meeles, et minu põhitegevus on kaine püsimine ja see on kõige tähtsam asi minu elus, usun ma, et olen valmis selleks kriitiliseks hetkeks, kui mulle turgatab pähe mõte üks naps võtta. *Kui see mõte tuleb, kas ma olen siis võimeline sellele vastu panema ja mitte klaasi tõstma?*

# Päeva mõtisklus

Ma tunnen rohkem hirmu vaimse rahutuse, hingelise häirituse või mõttesegaduse ees, kui maavärina või tulekahju ees. Kui ma tunnen, et tundepurse on mu hingerahu segi löönud, siis pean tasakesi koos Jumalaga minema hiilima, kuni mu süda laulma hakkab ja kõik on jälle tugev ja vaikne. Kuri võib minu sisse pääseda ainult rahutul ajal. Ma pean ette vaatama, et ükski rahutusetäpp ei jääks märkamata. Püüan rahu säilitada, ükskõik, milline möll mind ka ei ümbritseks.

# Päeva palve

Ma palun, et ükski tundepurse ei pidurdaks Jumala võimu minu elus. Ma palun, et mu hing võiks olla rahulik ja süda kindel.

# 22. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Nüüd võime üle vaadata need head asjad, mis on meile tulnud läbi AA. Alustuseks oleme täna kained. See on kõige suurem aktiva iga alkohooliku raamatupidamises. Kainus on meile nagu hea nimi äriettevõttele. Sellest sõltub kõik ülejäänu. Enamikul meist on töökoht, mille oleme võlgu kainusele. Me teame, et ei suudaks seda tööd pidada, kui me jooksime, järelikult sõltub meie töökoht kainusest. Enamikul meist on naine või mees ja lapsed, kelle me olime kaotanud või oleksime võinud kaotada, kui me poleks joomist järele jätnud. Meil on AA-s sõpru, tõelisi sõpru, kes on alati valmis meid aitama. *Kas ma mõistan, et minu töö, minu pere ja mu tõelised sõbrad sõltuvad minu kainusest?*

# Päeva mõtisklus

Pean usaldama Jumalat nii hästi, kui oskan. See õppetükk tuleb ära õppida. Minu kahtlused ja hirmud ajavad mind jätkuvalt tühermaale tagasi. Kahtlused viivad mind eksiteele, sest ma ei usalda Jumalat. Ma pean usaldama Jumala armastust. See ei jäta mind kunagi maha, kuid ka mina pean õppima, kuidas seda mitte oma kahtluste ja hirmudega maha jätta. Meil kõigil on usuga hirmu võitmise osas palju õppida. Kõik meie kahtlused takistavad seda tööd, mida Jumal meie kaudu teeb. Ma ei tohi kahelda. Ma pean uskuma Jumalat ja töötama pidevalt oma usu tugevdamise kallal.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada nii, nagu Jumal tahab, et ma elaksin. Ma palun, et võiksin astuda maailma headuse voogu.

# 23. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Peale töö, perekonna, sõprade ja kainuse on meil veel midagi, mida paljud meist on AA kaudu leidnud. See on usk endast suuremasse Jõusse, kelle poole me võime abi saamiseks pöörduda: usk tollesse Universumi Jumalikku Printsiipi, mida meie nimetame Jumalaks ja mis on meie poolt senikaua, kuni me õigesti talitame. Minevikus on olnud palju päevi, mil me oleksime leidnud end kõvasti kahjumis olevat, kui oleksime tollal inventuuri teinud, ilma kainuseta ja seega ka ilma tööta, perekonnata, sõpradeta ja usuta Jumalasse. Nüüd on meil need asjad olemas, kuna me oleme kained. *Kas ma teen oma elus iga päev ühe otsuse – jääda kaineks?*

# Päeva mõtisklus

Armasta tegusat elu! Selline elu on täis rõõmu. Joo kevaderõõmust janu täis. Ela õues, nii palju kui võimalik. Päike ja õhk on looduse suured tervendavad jõud. Sisemine rõõm muudab mürgitatud vere puhtaks, terveks, eluandvaks hoovuseks. Aga ära kunagi unusta, et vaimu tõeline paranemine tuleb seestpoolt, sinu hinge lähedasest ja armastavast ühendusest Jumala vaimuga. Ole päev päevalt Jumala vaimuga lähedases osaduses.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin õppida elama külluslikku elu. Ma palun, et võiksin tänasel päeval tunda rõõmu lähedasest ühendusest Jumalaga.

# 24. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kui me esimest korda AA koosolekule tulime, siis vaatasime seina toa teises otsas ja nägime seal silti: “Ainult Jumala Armust.” Mõistsime sealsamas, et peame paluma Jumala Armu, et saada kaineks ja üle oma hingehaigusest. Kuulsime teisi kõnelemas, kuidas nemad olid õppinud endast suuremale Jõule lootma. See tundus meile mõistlik ja me otsustasime ka proovida. *Kas ma olen kindel, et Jumala Arm aitab mul kaineks jääda?*

# Päeva mõtisklus

Jaga oma armastust, rõõmu, õnne, aega, toitu, raha rõõmsal meelel kõigi teistega. Jaga välja nii palju armastust, kui saad, rõõmsa ja vaba südame ja käega. Tee teiste heaks kõik, mis sa saad, ja vastu saad lõpmata hulgal õnnistust. Jagamine tõmbab teisi sinu poole. Võta kõik tulijad vastu nagu Jumala saadikud ja korralda neile kuninglik tervitus. Sa ei pruugi kunagi näha oma jagamise tagajärgi. Täna pole neil sind võib-olla vaja, kuid homne päev võib kaasa tuua sinu tänase jagamise tagajärjed.

# Päeva palve

Ma palun, et annaksin igale külalisele tahtmist minu juurde tagasi tulla. Ma palun, et keegi ei tunneks end minu juures tõrjutu või soovimatuna.

# 25. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Mõnel inimesel on raske uskuda endast suuremat Jõudu. Aga säärase Jõu mitteuskumine surub meid ateismi juurde. On öeldud, et ateism on pime usk kummalisse väitesse, et universum sai alguse nullist ja tormab sihitult olematusse. Seda on praktiliselt võimatu uskuda. Minu meelest võime kõik ühel meelel väita, et alkohol on meist suurem võim. Minu puhul oli see küll nõnda. Ma olin jõuetu alkoholi võimu ees. *Kas ma mäletan neid asju, mis minuga alkoholi võimu tõttu juhtusid?*

# Päeva mõtisklus

Vaimne ja moraalne saavad lõpuks võitu materiaalsest ja ebamoraalsest. See on inimsoo eesmärk ja saatus. Tasapisi saab vaimne meie mõtteis võitu materiaalsest. Tasapisi saab moraalne võitu ebamoraalsest. Usk, vennaskond ja teenimine parandavad suuremat osa maailma hädasid. Isiklike suhete alal pole niisugust asja, mida need ei suudaks korda saata.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin anda oma osa maailma paremaks tegemisel. Ma palun, et võiksin olla osa maailma hädade ravist.

# 26. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kui me AA-sse tulime, siis hakkasime uskuma endast kõrgemat Jõudu. Hakkasime uskuma universumi Jumalikku Printsiipi, mida meie kutsume Jumalaks ja mille poole me võime abi saamiseks pöörduda. Oleme igal hommikul natuke aega tasakesi. Palume Jumalalt jõudu järgmised kakskümmend neli tundi kaine olla. Ja igal õhtul täname Teda, et ta on aidanud meil selle päeva kaine püsida. *Kas ma usun, et iga mees ja naine, keda ma AA-s näen, on elus näide sellest, kuidas Jumala jõud saab inimese joodikust kaineks inimeseks muuta?*

# Päeva mõtisklus

Ma peaksin paluma usku, nagu janune palub kõrbes vett. Kas ma tean, mida tähendab kindlustunne, et Jumal ei jäta mind kunagi hätta? Kas ma olen selles niisama kindel kui selleski, et ma ikka veel hingan? Peaksin iga päev väga usinasti paluma, et minu usk kasvaks. Minu elus ei ole midagi puudu, sest tegelikult on mul kõik vajalik olemas, mul ei jätku ainult usku seda teada. Ma olen nagu rikka inimese laps, kes istub räbalais, samal ajal kui minu ümber virnas seisab kõik, mida ma iganes tahta võiks.

# Päeva palve

Ma palun mõistmist, et Jumalal on kõik olemas, mida ma vajan. Ma palun, et võiksin teada, et Tema jõud on alati saadaval.

# 27. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Kui me AA-sse tulime, siis tunnistasime kõigepealt, et me ei saa oma joomisega midagi ette võtta. Tunnistasime, et alkohol on meist võitu saanud ja meie oleme selle ees abitud. Meil polnud kunagi võimalik otsustada, kas võtta napsu või mitte. Meie võtsime, iga kord. Ja kuna me ei saanud ise selles osas midagi ette võtta, siis andsime kogu oma joomisprobleemi Jumala kätte. Usaldasime kogu asja endast suurema Võimu hoolde. Ja rohkem polegi meil siin midagi teha, kui ainult usaldada Jumalat, et tema lahendab meie asemel selle probleemi. *Kas ma olen seda ausalt ja täiel määral teinud?*

# Päeva mõtisklus

Minu vaimul on aeg puudutada Jumala vaimu. Ma tean, et vaimude kokkupuutumise tunne on tähtsam kui kõik materiaalsed aistingud. Ma pean otsima vaikust, kus minu vaim saaks Jumala vaimuga kokku puutuda. Vaid hetkeline puudutus, ja kogu elamise palavik on minust kadunud. Siis olen ma terve, rahulik, võimeline tõusma ning teisi teenima. Jumala puudutus on võimas ravim. Ma pean seda puudutust tundma ja tajuma Jumala ligiolekut.

# Päeva palve

Ma palun, et pahameele-, mure- ja hirmupalavik sulaks olematuks. Ma palun, et tervis, rõõm, rahu ja muretus tuleksid selle asemele.

# 28. VEEBRUAR

# Päeva mõte

Peaksime päriselt alkoholist lahti saama. See asi pole enam meie käes, vaid Jumala käes, ja järelikult pole meil enam tarvis selle pärast muretseda ega isegi enam selle peale mõelda. Aga kui me pole seda ausalt ja täiel määral teinud, siis võib juhtuda, et see probleem tuleb meile tagasi. Kuna me ei usalda Jumalat, et tema lahendab meie asemel selle probleemi, siis sirutame käe välja ja võtame probleemi endale tagasi. Siis on see probleem jälle meie oma ning me oleme täpselt sama jama sees, kus me ennegi olime. Oleme jälle abitud ja joome. *Kas ma usaldan Jumalat, et tema lahendab minu asemel selle probleemi?*

# Päeva mõtisklus

Ilma ettevalmistuseta pole ükski töö midagi väärt. Iga vaimse töö taga peab olema hulganisti vaimset ettevalmistust. Sul pruugib vaid palvetamise ja vaimse ettevalmistuse aega vähendada ning palju tunde tööd jookseb tühja. Jumala vaatevinklist on vilets tööriist, mis teeb kogu aeg tööd, kuid töötab ettevalmistuse puudumise tõttu halvasti, üpris vähe väärt võrreldes vaheda, terava, täiusliku instrumendiga, mis töötab küll lühikest aega, kuid annab tänu pikale vaimsele ettevalmistusele täiusliku tulemuse.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin veeta rohkem aega Jumalaga kahekesi. Ma palun, et võiksin saada nendest puhkudest rohkem jõudu ja rõõmu, nii et need annaksid minu tööle palju juurde.

# 1. MÄRTS

# Päeva mõte

Kui ma leian, et mõtlen napsivõtmise peale, siis ütlen endale: “Ära kraba seda probleemi endale tagasi. Sina andsid ta Jumala kätte ja sina ei saa sinna enam midagi teha.” Ja ma unustan oma napsu. Üks AA programmi kõige tähtsamaid osi on see, et me anname oma joomisprobleemi ausalt ja täielikult Jumala kätte ega kraba probleemi endale tagasi. Kui me anname selle päriseks Jumalale ning teeme seejärel Temaga koostööd, siis püsime kained. *Kas ma olen otsustanud joomisprobleemi mitte enam endale tagasi võtta?*

# Päeva mõtisklus

Pidev pingutus on vajalik, kui tahan vaimselt kasvada ja oma hingeelu arendada. Ma pean vaimsetest seadustest kinni pidama järjekindlalt, püsivalt, armastavalt, kannatlikult ja lootusrikkalt. Neist kinni pidades muutub iga raskustemägi madalaks, kehvakese hinge konarmaad lähevad siledaks ja kõik minu tuttavad saavad teada, et Jumal on kõigi minu radade Issand. Jumala vaimule ligipääsemine tähendab elu ja tervenduse ja tugevuse leidmist.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumala vaim oleks minu hingele kõik. Ma palun, et Jumala vaim kasvaks minu sees.

# 2. MÄRTS

# Päeva mõte

Oma jooma-aastate jooksul tõestasime endale ja kõigile teistele, et me ei saa omaenda tahtejõu abil joomist maha jätta. Osutusime alkoholi võimu ees jõuetuks. Järelikult oli endast kõrgema Jõu poole pöördumine ainuke võimalus joomist maha jätta. Me nimetame seda Jõudu Jumalaks. See hetk, kui sa tõesti programmi kätte saad, tuleb siis, kui sa laskud põlvili ja alistud Jumalale, nii nagu sina Teda mõistad. Alistumine tähendab oma elu Jumala kätte andmist. *Kas ma olen Jumalale lubanud, et püüan elada nii, nagu Tema seda tahab?*

# Päeva mõtisklus

Vaimujõudu annavad palves Jumalaga suhtlemine ja vaiksed mõtisklused. Pean püüdma pidevalt vaimus Jumalaga suhelda. See on otseselt minu ja Jumala vaheline asi. Need, kes püüavad leida seda suhet kiriku vahendusel, ei saa alati tunda Jumalaga vaimus suhtlemise imet ja rõõmu. Elu, rõõm, rahu ja tervenemine tuleb sellest suhtest. Paljud inimesed ei taipa, milline jõud võib neile tulla otsesest vaimus suhtlemisest.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tunda, et Jumala jõud on minu päralt. Ma palun, et võiksin selle jõu abil kõigega toime tulla.

# 3. MÄRTS

# Päeva mõte

Pärast seda, kui me oleme alla andnud, on joomisprobleem meie käest Jumala kätte läinud. Nüüd peame vaatama, et me kunagi seda probleemi endale tagasi ei krabaks. Jätame selle Jumala kätte. Alati, kui ma tunnen kiusatust napsi võtta, pean endale ütlema: “Ma ei saa seda teha. Ma leppisin Jumalaga kokku, et ma ei joo. Ma tean, et Jumal ei taha, et ma jooks, ja seepärast ma ei joogi.” Samal ajal palun ma Jumalalt jõudu, mida mul on vaja, et meie kokkuleppest kinni pidada. *Kas ma kavatsen kinni pidada oma kokkuleppest Jumalaga?*

# Päeva mõtisklus

Püüan uues elus areneda. Mõtlen sageli vaimsetele asjadele ja arenen eneselegi teadmata edasi. Mida lähemale ma uuele elule jõuan, seda selgemini näen oma kõlbmatust. Nurjumistunne on kindel märk, et kasvan uuele elule. Ainult heitlemine on see, mis teeb haiget. Laiskuses – nii füüsilises, vaimses kui hingelises – ei ole mingit nurjumis- ega ebamugavustunnet. Heideldes ja pingutades saan ma tunda mitte ainult oma tugevust, vaid ka nõrkust, kuni ma hakkan tõepoolest uut elu elama. Aga heitluses võin ma alati kindel olla, et Jumala jõud tuleb mulle appi.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin näha oma uue elu arengu märke. Ma palun, et üritaksin alati edasi areneda.

# 4. MÄRTS

# Päeva mõte

See, kui me oleme andnud oma elu Jumalale ja jätnud oma joomisprobleemi Tema kätte, ei tähenda veel, et meil ei tekiks kunagi kiusatust juua. Järelikult peame varuma jõudu selleks hetkeks, kui kiusatus tekib. Vaiksel hetkel loeme ja palvetame ja viime oma mõtted tänaseks päevaks õigesse meeleollu. Päeva õige algus aitab suuresti kaine olla. Sedamööda, kuidas päevad lähevad ja meie kaine eluga ära harjume, muutub see aina kergemaks. Meil hakkab tekkima sügav tänutunne Jumala vastu, et Ta meid tolle vana elu käest päästis. Ja me hakkame rõõmu tundma rahust ja selgest meelest ja vaiksest õnnest. *Kas ma üritan elada nii, nagu Jumal seda tahab?*

# Päeva mõtisklus

Isekuse kõrvaldamine on õnne võti ja seda võib saavutada ainult Jumala abiga. Alguses on meil üks sädemeke Jumala Vaimu ja suur hulk isekust. Kui me edasi areneme ja teiste inimestega kokku puutume, siis tuleb meil valida kahe tee vahel. Võime muutuda aina isekamaks ja praktiliselt kustutada Jumaliku Sädeme enda sees, või muutuda isetumaks ja arendada oma vaimsust, kuni sellest saab kõige tähtsam asi meie elus.

# Päeva mõte

Ma palun, et võiksin muutuda üha isetumaks, ausamaks, puhtamaks ja armastavamaks. Ma palun, et võiksin valida iga päev õige tee.

# 5. MÄRTS

# Päeva mõte

Mõnikord püüame liiga kõvasti programmile pihta saada. Targem on maha rahuneda ja see lihtsalt vastu võtta. See antakse meile, ilma et peaksime omalt poolt pingutama, kui me enam ei püüa seda liiga usinasti kätte saada. Kainus võib olla ka prii kink Jumalalt, mida ta annab meile oma armust, kui Ta teab, et me oleme selle jaoks valmis. Aga meie peame valmis olema. Peame end lõdvaks laskma, maha rahunema ning kingituse tänulikult ja alandlikult vastu võtma. Peame andma end Jumala kätte. Peame Jumalale ütlema: “Siin ma olen ja siin on kõik minu mured. Ma olen asjad untsu keeranud ja ei saa sinna enam midagi parata. Võta mind ja kõik mu mured oma kätte ja tee minuga kõike, mida tahad.” *Kas ma usun, et Jumala arm võib teha minu eest seda, millega ma ise kunagi hakkama ei saa?*

# Päeva mõtisklus

Hirm on maailma needus. Hirme on meil palju. Hirm on kõikjal. Ma pean võitlema hirmu nagu katkuga. Pean selle oma elust minema kihutama. Südames, kus elab Jumal, ei ole hirmule ruumi. Hirm ei saa eksisteerida seal, kus on tõeline armastus või kus elab usk. Seega ei tohi ma karta. Hirm on kurjast, aga “täiuslik armastus ajab kartuse välja.” Hirm hävitab lootuse ja lootus on vajalik kogu inimkonnale.

# Päeva palve

Ma palun, et mul ei oleks hirmu. Ma palun, et võiksin kogu hirmu oma elust välja kihutada.

# 6. MÄRTS

# Päeva mõte

AA-s peame alistuma, alla andma, tunnistama, et oleme abitud. Anname oma elu Jumalale ja palume Temalt abi. Kui Tema teab, et me oleme valmis, siis annab Ta meile oma armust priiks kingiks kainuse. Ja meie ei saa seda endale kiituseks lugeda, et me joomise järele jätsime, sest me ei teinud seda mitte oma tahtejõu abil. Siin pole kohta uhkusele ega kelkimisele. Võime ainult Jumalat tänada, kuna tema tegi meie eest seda, millega me ise iial hakkama ei saaks. *Kas ma usun, et Jumal on andnud mulle priiks kingiks jõudu kaine olla?*

# Päeva mõtisklus

Ma pean töötama Jumala heaks, koos Jumalaga ja Jumala abiga. Kui ma aitan luua tõelist inimeste sõpruskonda, siis töötan sellega Jumala heaks. Töötan ühtlasi koos Jumalaga, sest Jumala tööviis on just selline, ja Tema on minuga, kui ma säärast tööd teen. Ent ilma Jumala abita ei tule mu töö hästi välja. Kui lõpuks asja üle järele mõelda, siis toimuvad tõelised muudatused inimese isiksuses ikkagi ainult Jumala armust. Ma pean toetuma Jumala jõule ja kõik, mida ma saavutan, tuleb Tema kaasabil.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin töötada Jumala heaks ja koos Jumalaga. Ma palun, et mind võidaks kasutada Jumala abiga inimeste muutmiseks.

# 7. MÄRTS

# Päeva mõte

On kaks tähtsat asja, mida me peame tegema, kui tahame kaineks saada ja kaineks jääda. Esiteks tunnistame, et oleme jõuetud alkoholi ees, ja siis peame oma alkoholiprobleemi Jumala kätte andma ning uskuma, et Tema kannab meie asemel selle eest hoolt. See tähendab, et me palume Temalt igal hommikul jõudu tänase päeva kaine olla ja igal õhtul täname Teda. See tähendab, et me jätame probleemi tõepoolest Jumala kätte, mitte ei kraba seda endale tagasi. Teiseks, kui oleme oma joomisprobleemi Jumalale andnud, peame Temaga koostööd tegema ja ise ka midagi ette võtma. *Kas ma teen neid kahte asja?*

# Päeva mõtisklus

Ma pean ennast ette valmistama ja tegema iga päev kõik, mis minu võimuses, et ise vaimselt areneda ja ka teisi arenema aidata. Jumal paneb mind proovile, treenib mind ja vormib mind oma tahte järgi. Kui ma ei ole korralikult treenitud, ei pea ma proovile vastu, kui see tuleb. Üle kõige pean ma soovima, et mulle sünniks Jumala tahtmise järgi. Ma ei saa tahta seda, milleks ma veel valmis ei ole. Selline ettevalmistus koosneb igapäevasest vaiksest osadusest Jumalaga ja tasapisi vajaliku jõu kogumisest.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin püüda päriselt kõigis oma tegemistes Jumala tahet täita. Ma palun, et võiksin teha kõik, mis minu võimuses, et aidata teistel nende jaoks Jumala tahet leida.

# 8. MÄRTS

# Päeva mõte

Peame käima regulaarselt AA koosolekutel. Peame õppima teistmoodi mõtlema. Peame muutma oma alkohoolse mõtlemise kaineks mõtlemiseks. Peame oma mõistuse ümber harima. Peame püüdma aidata teisi alkohoolikuid. Peame tegema koostööd Jumalaga, kulutades vähemalt sama palju aega ja jõudu AA programmi peale, kui me kulutasime joomise peale. Peame järgima AA programmi oma parimate võimete kohaselt. *Kas ma olen andnud oma alkoholiprobleemi Jumala hoolde ja teen Temaga koostööd?*

# Päeva mõtisklus

Rõõm tõelisest vennaskonnast saab täiel määral minu osaks. Ma löön tõelise vennaskonna rõõmust pillerkaari. Kui ma olen praegu vennaskonna osaks, saan sealt vastu imelist rõõmu. Vaimse mõtlemisega inimeste vennaskonnas kehastuvad Jumala kavatsused selle maailma suhtes. Selle mõistmine annab mulle uut elurõõmu. Kui ma võtan osa kogu inimkonna rõõmust ja vaevadest, siis toob see mulle suurt õnnistust. Võin tõepoolest elada mitte maist elu, vaid taevast elu, siinsamas ja just praegu.

# Päeva palve

Ma palun, et mind aitaks ja raviks tõeline vaimne vennaskond. Ma palun, et võiksin tunda Tema ligiolekut Tema laste vaimses vennaskonnas.

# 9. MÄRTS

# Päeva mõte

Kui meil oleks absoluutne usk, et Jumala võim meid joomise eest hoiab, ja kui me oleks oma joomisprobleemi täielikult Jumalale üle andnud, ilma mingite varutingimusteta, siis ei peaks me ise enam midagi ette võtma. Oleksime ühe korraga joomisest lahti. Aga kuna meie usk kipub nõrk olema, siis peame oma usku tugevdama ja üles ehitama. Teeme seda mitmel viisil. Üks viis on käia koosolekutel ja kuulata, kuidas teised on leidnud endale kogu tarviliku jõu joomisest üle saada. *Kas teiste alkohoolikute isiklikud tunnistused tugevdavad minu usku?*

# Päeva mõtisklus

Minu elu kvaliteet on see, mis määrab mu elu väärtuse. Et inimese elu väärtuse üle otsustada, peame üles seadma teatud mõõdupuu. Kõige väärtuslikum elu on aus, puhas, isetu ja armastav. Kõigi inimeste elu tuleks hinnata selle mõõdupuu järgi, kui tahame määrata nende väärtust maailma jaoks. Selle mõõdupuu järgi polnud enamik n.ö. ajaloolisi kangelasi kuigi suured inimesed. “Sest mis kasu on inimesel sellest, kui ta kogu maailma kasuks saaks, kuid oma hingele kahju teeks?”

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla aus, puhas, isetu ja armastav. Ma palun, et võiksin elada selle mõõdupuu järgi hea kvaliteediga elu.

# 10. MÄRTS

# Päeva mõte

Samuti tugevdame oma usku nii, et töötame teiste alkohoolikutega ja leiame, et me ei saa nende abistamiseks teha midagi muud, kui ainult jutustada neile oma lugu, kuidas me ise oleme väljapääsu leidnud. Kui teine inimene sellest abi saab, siis juhtub see tänu Jumala armule ja mitte tänu sellele, mida meie teeme või ütleme. Meie oma usk muutub tugevamaks, kui me näeme, kuidas teine alkohoolik Jumala poole pöördudes kaineks saab. Ja lõpuks tugevdame oma usku igal hommikul väikeste vaikusehetkedega. *Kas ma palun vaikusehetkel Jumalalt jõudu tänasel päeval kaine olla?*

# Päeva mõtisklus

Minu viis meelt on mu suhtlemisvahendid materiaalse maailmaga. Need on ühenduslülid minu füüsilise elu ja mind ümbritsevate materiaalsete ilmingute vahel. Aga ma pean läbi lõikama kõik ühendused materiaalse maailmaga, kui tahan universumi Suure Vaimuga osaduses olla. Pean vaigistama oma mõistust ja paluma kõigil meeltel vaikida, enne kui saan häälestada end taevaste sfääride muusikale.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin häälestada oma hinge universumi Vaimuga ühele lainele. Ma palun, et võiksin usu ja osaduse kaudu saada Temalt seda jõudu, mida mul vaja on.

# 11. MÄRTS

# Päeva mõte

Igal hommikul neid vaikseid hetki pidades õpime lootma Jumala abile kogu päeva jooksul, eriti siis, kui meil peaks tekkima kiusatus napsi võtta. Ja igal õhtul võime Teda ausalt tänada selle jõu eest, mida Ta on meile andnud. Nii saab meie usk vaiksete palvehetkede kaudu jõudu juurde. Rühmakaaslasi kuulates, teiste alkohoolikutega töötades, vaiksete mõtiskluste ajal muutub meie usk Jumalasse tasapisi tugevamaks. *Kas ma olen andnud oma joomisprobleemi täielikult Jumala kätte, ilma mingite varutingimusteta?*

# Päeva mõtisklus

Paistab nii, et kui Jumal tahab inimestele näidata, milline Ta on, siis teeb Ta valmis ühe väga ilusa iseloomu. Kujuta ette, et isiksus on Jumala iseloomujoonte väljendus. Ole nii tubli Jumaliku iseloomu väljendus, kui vähegi saad. Kui inimese iseloomu ilu meile muljet avaldab, siis jätab ta meisse sellise jälje, mis omakorda peegeldub kõigis meie tegemistes. Otsi siis iseloomu ilu nendes, kes sind ümbritsevad!

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vaadata suuri hingi, kuni nende iseloomu ilu saab minu hinge osaks. Ma palun, et võiksin peegeldada nende iseloomu omaenda elus.

# 12. MÄRTS

# Päeva mõte

Kadunud poeg “reisis kaugele maale, ja seal pillas ta ära oma vara, elades ohjeldamatult.” Meie, alkohoolikud, teeme sedasama. Pillame oma vara kõlvatu elu peale. “Aga kui ta mõttesse jäi, siis ta ütles: “Ma tõusen ja lähen oma isa juurde.”“ Seda sa AA-s teedki. Sa mõtled enda üle järele. Sinu alkohoolne “ise” ei ole sinu tõeline “ise.” Su tõeline “ise” on sinu mõistlik, kaine, auväärne “ise.” Seepärast meie, alkohoolikud, siin AA-s nii õnnelikud olemegi. *Kas ma olen enda üle järele mõelnud?*

# Päeva mõtisklus

Lihtsus on hea elu võti. Vali alati lihtsad asjad. Elu võib kätte keeruliseks minna, kui sel juhtuda lased. Sa võid uppuda raskustesse, kui lubad neil liiga palju aega enda kätte haarata. Iga raskust saab kas lahendada või eirata ja millegi paremaga asendada. Armasta tagasihoidlikke elulisi asju. Austa lihtsaid asju. Sinu isiklik mõõdupuu ei pea kunagi olema maailma rikkuse ja võimu mõõdupuu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin armastada elus lihtsaid asju. Ma palun, et võiksin hoida oma elu vaba keerukustest.

# 13. MÄRTS

# Päeva mõte

Me oleme lahti saanud oma võltsist joovast “isest” ja leidnud oma tõelise kaine “ise.” Ja me pöördume abi saamiseks Jumala, oma Isa poole, nii nagu kadunud poeg asus teele ja läks oma isa juurde. Jutu lõpus ütleb kadunud poja isa: “Sest see mu poeg oli surnud, ja on jälle saanud elavaks, ta oli kadunud ja on leitud!” Meie, alkohoolikud, kes me oleme AA-s kainuse leidnud, olime kindlasti surnud ja oleme jälle ellu virgunud. Me olime kadunud ja oleme leitud. *Kas mina olen ellu virgunud?*

# Päeva mõtisklus

Hinga õrnalt sisse Jumala vaimu, seda vaimu, mis laseb sul teha häid tegusid, kui isekus talle takistuseks ette ei tule. Või lase pigem Jumalal läbi sinu häid tegusid teha. Sinust võib saada kanal, mille kaudu Jumala vaim voolab teiste inimeste ellu. Sinu tegude määra võib piirata ainult su oma vaimne areng. Olgu su vaim kooskõlas Jumala vaimuga, ja siis ei ole mingeid piire sellel, mida sina saad inimsuhete vallas korda saata.

# Päeva palve

Ma palun, et minust saaks Jumala vaimule kanal. Ma palun, et Jumala vaim võiks voolata läbi minu teiste inimeste ellu.

# 14. MÄRTS

# Päeva mõte

Kas ma saan terveks? Kui ma mõtlen selle all: “Kas ma saan kunagi jälle normaalselt juua?” siis on vastus “ei.” Aga kui ma mõtlen: “Kas ma saan kaineks jääda?” siis on vastus kindlasti “jah.” Ma saan terveks, kui annan oma joomisprobleemi endast suuremale Võimule, sellele universumi Jumalikule Printsiibile, mida me nimetame Jumalaks, ja palun igal hommikul sellelt Võimult jõudu järgmised kakskümmend neli tundi kaine olla. Ma tean tuhandete inimeste kogemustest, et kui ma tahan ausalt terveks saada, siis ma ka terveks saan. *Kas ma järgin ustavalt AA programmi?*

# Päeva mõtisklus

Jätka kindlalt kõike, mida Jumala juhatus sind tegema saadab. Sinu meelest heade ja õigete asjade järjekindel teokstegemine viib sind sinna, kus sa tahaksid olla. Kui sa Jumala juhatusele tagasi vaatad, siis näed, et Tema juhatus on olnud väga järkjärguline ja alles sedamööda, kuidas sina Tema soove täide viid, niipalju kui sina neid mõistad, saab Jumal sulle selgemat ja kindlamat juhatust anda. Sulle on juhatuseks see, kui Jumal puudutab elavat ja vastuvõtlikku mõistust.

# Päeva palve

Ma palun, et teeksin järjekindlalt asju, mis tunduvad mulle õiged. Ma palun, et võiksin viia täide kogu Jumala juhatuse, niipalju kui mina seda mõistan.

# 15. MÄRTS

# Päeva mõte

Meie, alkohoolikud, olime karussellil, mis käis aina ringi ja ringi, ja me ei saanud sealt kuidagi maha. See karussell on omamoodi maapealne põrgu. AA-s sain ma karussellilt maha, kui õppisin kaine olema. Palun igal hommikul oma Kõrgemat Võimu, et ta aitaks mul kaine olla. Ja ma saan sellelt Võimult jõudu teha seda, mida ma omal jõul iial teha ei jaksaks. Ma ei kõhkle selle Võimu olemasolus. Me ei räägi vaakumisse, kui me palvetame. See Võim on olemas, kui me tahame seda kasutada. *Kas ma olen päriseks joomise karussellilt maha astunud?*

# Päeva mõtisklus

Pean meeles pidama, et vaimsetes asjades olen ma ainult instrument. Minu asi ei ole otsustada, kus või millal toimida. Jumal kavandab kõiki vaimseid asju. Minu asi on end Jumala töö tegemiseks vormi viia. Pean kõrvaldama kõik takistused oma vaimse tegevuse eest. Võin olla kindel, et Jumal annab mulle nii palju jõudu, kui mul on vaja kõigist takistavatest vigadest ülesaamiseks. Pean ennast vormis hoidma, et Jumal saaks mind kasutada oma vaimu kanalina.

# Päeva palve

Ma palun, et minu isekus ei takistaks mu edasiminekut vaimsetes asjades. Ma palun, et oleksin hea instrument, millega Jumal saaks töötada.

# 16. MÄRTS

# Päeva mõte

Enne, kui me otsustame joomise maha jätta, on enamikul meist sein püsti ees olnud. Me mõistame, et oleme lüüa saanud, et peame lõpetama. Aga me ei tea, kuhupoole pöörata, et abi otsida. Selles seinas ei paista olema ühtegi ust. AA avab ukse, mis viib kainusele. AA julgustab meid ausalt tunnistama, et me oleme alkohoolikud, ja mõistma, et me ei saa isegi ühte pitsi võtta, ta näitab meile, kustpoolt abi otsida, ning avab seeläbi sirges seinas ukse. *Kas ma olen selle ukse kaudu kainusse läinud?*

# Päeva mõtisklus

Ma pean olema sihiteadlik, et teha oma osa Jumala töös. Ma ei tohi lasta materiaalsetel asjadel segada minu tööd isiklike suhete parandamisel. Lihtne on lasta end materiaalsetest asjadest segada, nii et ma kaotan oma sihikindluse. Minul ei ole aega igasuguseid maailma muresid kaasa muretseda. Ma pean keskenduma ja spetsialiseeruma sellele, mida ma kõige paremini oskan.

# Päeva palve

Ma palun, et materiaalsed asjad ei eksitaks mind. Ma palun, et võiksin keskenduda sellele, mida ma kõige paremini oskan.

# 17. MÄRTS

# Päeva mõte

AA aitab meil kainuses kinni olla. AA hoiab meid kaine regulaarsete koosolekute abil, et me saaksime suhelda teiste alkohoolikutega, kes on sama ukse kaudu seinast läbi tulnud, julgustab meid jutustama omaenda kurbadest kogemustest seoses alkoholiga ja näitab meile, kuidas teisi alkohoolikuid aidata. Meie uhke ja isekas ellusuhtumine muutub alandlikuks ja tänulikuks. *Kas ma tahan astuda sellest uksest tagasi oma vanasse abitusse, lootusetusse, purjus ellu?*

# Päeva mõtisklus

Tõmbu tagasi vaiksesse osadusse Jumalaga. Puhka selles vaikuses ja rahus. Kui hing leiab oma puhkepaiga Jumalas, alles siis algab tõeline elu. Alles siis, kui oled rahulik ja selge meelega, saad head tööd teha. Tundepursked teevad su tarbetuks. Igavene elu on rahu ja kui sa rahusse astud, siis elad nagu igavene olend. Rahu põhineb täielikul usaldusel Jumala vastu. Miski siin ilmas ei saa sind lahutada Jumala armastusest.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kanda maailma nagu lahedat rõivast. Ma palun, et võiksin hoida oma olemuse keskel meelerahu.

# 18. MÄRTS

# Päeva mõte

Kui meie, alkohoolikud, esimest korda AA-sse tuleme ja seisame silmitsi faktiga, et peame elama kogu ülejäänud elu ilma viinata, siis tundub see meile sageli võimatu. Seepärast käsib AA meil unustada tuleviku ja elada ainult üks päev korraga. Tegelikult on meie päralt vaid tänane päev. Meil ei ole minevikku ega tulevikku. Nagu öeldakse: “Eilne on läinud, unusta ära; homset ei tule, ära muretse; tänane on käes, hakka tegutsema.” Meie päralt on ainult olevik. Minevik on igaveseks läinud ja tulevikku ei tule kunagi. Kui homne kohale jõuab, siis on see juba täna. *Kas ma elan üks päev korraga?*

# Päeva mõtisklus

Järjekindlus on vajalik, kui tahad vaimsetes asjades edasi minna. Järjekindla palvega, järjekindla, püsiva ja lihtsa usaldusega võidad sa kätte vaimsed aarded. Järjekindla praktikaga saavutad sa lõpuks rõõmu, rahu, enesekindluse, turvatunde, tervise, õnne ja selge meele. Vaimuvallas ei ole midagi liiga suurt, mida sa ei suudaks saavutada, kui sa end järjekindlalt selle tarvis ette valmistad.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin sooritada järjekindlalt iga päev oma vaimseid harjutusi. Ma palun, et võiksin püüelda rahu ja selge meele poole.

# 19. MÄRTS

# Päeva mõte

Kui me jõime, siis häbenesime oma minevikku. Süümepiinad on kohutav mõtteline karistus: häbi selle pärast, mida me oleme öelnud ja teinud, hirm inimestega kokku puutuda, kuna mine tea, mida nad meist mõtlevad, hirm näha purjus peaga tehtud tegude tagajärgi. AA-s unustame oma mineviku. *Kas ma usun, et Jumal on andestanud mulle kõik, mida ma olen minevikus teinud, sõltumata sellest, kui must see oli, peaasi et ma püüan täna õigesti talitada?*

# Päeva mõtisklus

Jumala vaim on kogu päeva sinu ümber. Sul pole ühtegi mõtet, plaani, tõuget ega tunnet, mida Tema ei teaks. Sa ei saa Tema eest midagi varjata. Ära kohanda oma käitumist ainult maailma käitumisega, ära sõltu teiste kiitusest ega laitusest. Jumal näeb salajasse, kuid tasub sulle avalikult. Kui sa oled Jumaliku Vaimuga kooskõlas ja teed oma parima, et elada nii, nagu Jumal seda sinu meelest tahab, siis oled sa rahus.

# Päeva palve

Ma palun, et tunnetaksin alati Jumala ligiolekut. Ma palun, et võiksin tajuda Tema lähedust pidevalt kogu päeva jooksul.

# 20. MÄRTS

# Päeva mõte

Kui me jõime, siis muretsesime tuleviku pärast. Mure on kohutav mõtteline karistus. Mis minust saab? Kus ma lõpetan? Rentslis või viinaravilas? Me näeme ennast libisemas, aina sügavamale langemas, ja mõtleme, milline see lõpp küll tulla võib. Mõnikord röövib tulevikule mõtlemine meilt viimasegi julguseraasu, nii et me hakkame mängima enesetapumõttega. *Kas ma olen lõpetanud AA-s tuleviku pärast muretsemise?*

# Päeva mõtisklus

Ainuüksi materiaalsel tasandil toimimine viib mind Jumalast eemale. Ma pean toimima ka vaimsel tasandil. Nii vaimsel kui materiaalsel tasandil korraga toimimine teeb elu selliseks, nagu ta peab olema. Kogu materiaalne tegevus üksi on iseenesest väärtusetu. Aga kõik tegemised, olgu näivalt tühised või näivalt suure tähtsusega, on tegelikult ühepalju väärt, kui neid suunab Jumala juhatus. Ma pean üritama kuuletuda Jumalale, nagu üks ustav ja usin teener peab minu meelest käske täitma.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumala vaim voolaks minu juurde paljude kanalite kaudu. Ma palun, et võiksin toimida niihästi vaimsel kui materiaalsel tasandil.

# 21. MÄRTS

# Päeva mõte

AA-s unustame tuleviku. Me teame oma kogemustest, et aja möödudes hoolitseb tulevik iseenda eest. Kõik tuleb hästi välja, kui me ainult kained oleme. Meil on vaja mõelda ainult tänasele päevale. Kui me hommikul üles tõuseme ja näeme, et päike paistab aknast sisse, siis täname Jumalat, et Ta on andnud meile rõõmuks veel ühe päeva, sest me oleme kained, ühe sellise päeva, kus meil tuleb ehk võimalus kedagi aidata. *Kas ma tean, et tänane päev on kõik, mis mul on, ja Jumala abiga saan täna kaine olla?*

# Päeva mõtisklus

Kõik on põhiolemuselt hästi. See ei tähenda, et pealispinnal kõik hästi oleks. Aga see tähendab, et Jumal on taevas ja Tal on maailmaga oma plaan, mis läheb lõpuks täide, kui küllalt palju inimesi Tema teed käib. “Kannab maailma nagu lahedat rõivast” tähendab seda, et inimest ei löö rööpast välja see, kui mõni asi on pealtnäha valesti, sest tal on sügav ja kindel usk universumi olemuslikku headusse ja sihipärasusse.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumal oleks minuga mu rännakul läbi maailma. Ma palun, et teaksin, et seda rännakut kavandab Jumal.

# 22. MÄRTS

# Päeva mõte

Me kõik otsime jõudu joomisest üle saada. Kui meie, alkohoolikud, AA-sse tuleme, siis on meie esimene küsimus: “Kust ma võtan jõudu joomist maha jätta?” Algul paistab meile, et vajalikku jõudu pole meil kunagi kusagilt võtta. Me näeme vanemaid liikmeid, kes on leidnud selle jõu, mida meie otsime, kuid me ei tea, missuguse protsessi abil nad selle kätte said. Vajalik jõud võib aga tulla mitut moodi. *Kas ma olen leidnud kogu jõu, mida mul vaja?*

# Päeva mõtisklus

Sul ei saa olla vaimset vajadust, mida Jumal ei suudaks täita. Sinu põhiolemuslik vajadus on vaimne vajadus jõu järele, millega head elu elada. Parimat vaimset varustust saad sa siis, kui tahad seda teistele edasi anda. Sa saad peaasjalikult ära andes. Jumal annab sulle jõudu, kui sa seda teisele inimesele edasi jagad. Jõud tähendab paremat tervist; parem tervis tähendab rohkem head tööd, rohkem head tööd tähendab rohkem abisaajaid. Ja nii ta läheb, kõik vaimsed vajadused saavad pidevalt rahuldatud.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumal rahuldaks kõiki mu vaimseid vajadusi. Ma palun, et võiksin saadud jõudu kasutada teiste aitamiseks.

# 23. MÄRTS

# Päeva mõte

Jõud tuleb sõpruskonnast, mille sa AA-sse tulles eest leiad. Juba nende meeste ja naiste seltsis olemine, kes on väljapääsu leidnud, annab sulle turvatunnet. Sa kuulad kõnelejaid, räägid rühmakaaslastega ning imed endasse kindlustunde ja lootuse atmosfääri, mida sa koosolekuruumist leiad. *Kas ma saan jõudu teiste AA liikmete seltsis olemisest?*

# Päeva mõtisklus

Jumal on sinuga, et sind õnnistada ja aidata. Tema vaim on kõikjal sinu ümber. Ära kõhkle oma usus ega palvetes. Issand võib kõik. Ütle seda endale sageli ja kindlalt. Ütle seda senikaua, kuni su süda laulab rõõmust turvalisuse ja isikliku jõu pärast, mida see sinule tähendab. Ütle seda senikaua, kuni lausumise enese jõud ajab minema ja teeb tühjaks kõik sinu vastu suunatud kurja. Kasuta seda kui lahinguhüüdu! Issand võib kõik. Siis saad sa võitu kõigist oma pattudest ja kiusatustest ja hakkad elama võidukat elu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada külluslikku elu Jumalalt saadud jõuga. Ma palun, et minu elu võiks olla võidukas.

# 24. MÄRTS

# Päeva mõte

Jõud tuleb sellest, kui räägid ausalt oma joomisega seotud kogemustest. Religioonis nimetatakse seda pihtimiseks. Meie nimetame seda tunnistamiseks või jagamiseks. Sa tunnistad isiklikult, jagad oma minevikukogemusi, räägid pahandustest, haiglatest, vanglatest, kodu lagunemisest, raharaiskamisest, võlgadest ja kõigist neist rumalustest, mis sa joomise ajal tegid. Isiklik tunnistamine toob päevavalgele need asjad, mida sa olid varjanud, laseb need lahti ning sina saad kergendust ja jõudu. *Kas ma saan jõudu oma isiklikust tunnistamisest?*

# Päeva mõtisklus

Me ei saa universumist täielikult aru. Lihtne tõsiasi on see, et me ei oska määratleda isegi aega ja ruumi. Mõlemad on piiramatud, hoolimata kõigist meie katsetest neid piirata. Me elame ajast ja ruumist kastis, mille me oleme omaenda mõistusega valmis ehitanud, ning sellest sõltuvad kõik meie n.ö. teadmised universumist. Lihtne tõsiasi on seegi, et me ei saa kunagi kõiki asju teada ja me pole loodudki kõike teadma. Suuremat osa meie elust tuleb lihtsalt usuga võtta.

# Päeva palve

Ma palun, et mu usk põhineks sellel, kuidas ma olen kogenud Jumala jõudu oma elus. Ma palun, et teaksin seda ühte asja paremini kui midagi muud siin universumis.

# 25. MÄRTS

# Päeva mõte

Jõud tuleb sellest, kui hakkad uskuma Kõrgemat Võimu, mis saab sind aidata. Sa ei oska seda Kõrgemat Võimu määratleda, kuid näed, kuidas see teisi alkohoolikuid aitab. Kuuled, kuidas nad sellest räägivad, ja hakkad ise ka asjast aru saama. Üritad igal hommikul vaiksel hetkel palvetada ja hakkad end tugevamana tundma, justkui oleks su palveid kuulda võetud. Ja nii sa hakkadki vähehaaval uskuma, et siin ilmas peab olema veel mingi Võim väljaspool sind, mis on tugevam kui sina ja mille käest sa saad abi küsida. *Kas ma saan jõudu usust Kõrgemasse Võimu?*

# Päeva mõtisklus

Vaimse arengu saavutamiseks tuleb elada iga päev järjekindlalt nii, nagu Jumal seda sinu meelest tahab. Ühtesoodu langevad tilgad kulutavad ära kivi, ja nii kulutab ka sinu igapäevane järjekindlus ära kõik raskused ja toob sulle vaimset edu. Ära seda igapäevast püsivat järjekindlust kunagi katki jäta. Mine julgelt ja kartmatult edasi. Jumal aitab ja toetab sind, kui sa püüad Tema tahet täita.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin iga päev järjekindlalt vaimseid kogemusi hankida. Ma palun, et sellest võiks saada minu eluaegne töö.

# 26. MÄRTS

# Päeva mõte

Jõud tuleb ka teiste alkohoolikutega töötamisest. Kui sa üritad uustulnukat programmis järje peale aidata, siis ehitad samal ajal üles omaenda jõudu. Sa näed teist inimest samasuguses olukorras, kus sa ise praegu olla võiksid, ja see teeb sinu otsuse kaine olla tugevamaks kui kunagi varem. Sageli aitad sa iseennast rohkem kui teist inimest, aga kui sul õnnestub aidata uustulnukal kaineks saada, siis oled sa ka teise inimese aitamise kogemuse võrra tugevam. *Kas ma saan jõudu teistega töötamisest?*

# Päeva mõtisklus

Usk on sild sinu ja Jumala vahel. See on sild, mille Jumal on seadnud. Kui kõik oleks meile näha ja teada, siis ei maksaks õigesti talitamine kuigi palju. Seepärast on Jumal nii seadnud, et me ei näe ega tea otseselt. Aga me kogeme Tema vaimu jõudu oma usu kaudu. See on sild meie ja Tema vahel, millest võime üle minna või jätta minemata, nagu ise tahame. Ilma vaba tahteta ei saaks olla mingit kõlblust. Me peame ise oma valiku tegema. Peame riskima uskuda.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin otsustada üle usu silla minna. Ma palun, et seda silda ületades saaksin vaimujõudu, mida mul vaja on.

# 27. MÄRTS

# Päeva mõte

Sa saad jõudu joomisest vabaneda teiste alkohoolikute sõpruskonnast, kes on juba väljapääsu leidnud. Sa saad jõudu oma minevikukogemuste ausast jagamisest. Sa saad jõudu, kui hakkad uskuma, et Kõrgem Võim, universumi Jumalik Printsiip võib sind aidata. Sa saad jõudu teiste alkohoolikutega töötamisest. Neil neljal viisil on tuhanded alkohoolikud leidnud kogu tarviliku jõu joomisest vabanemiseks. *Kas ma olen valmis seda jõudu vastu võtma ja selle nimel töötama?*

# Päeva mõtisklus

Jumala Vaimu Jõud on suurim jõud universumis. Meie võit üksteise üle, suured kuningad ja vallutajad, rikkuse võit, rahamaailma juhid – kõik see tähendab lõppude lõpuks väga vähe. Aga see, kes valitseb iseenese üle, on parem kui linna vallutaja. Materiaalsed asjad ei ole püsivad. Aga Jumala vaim on igavene. Kõik, mis siin maailmas tõeliselt väärt on, on Jumala vaimujõu tulemus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin avada end Jumala vaimujõule. Ma palun, et see vaim parandaks minu suhteid teiste inimestega.

# 28. MÄRTS

# Päeva mõte

Kui sa tuled AA koosolekule, siis ei tule sa mitte lihtsalt koosolekule, vaid uude ellu. Mulle avaldab alati muljet see muutus, mida ma inimestes näen, kui nad on mõnda aega AA-s olnud. Mõnikord teen ma eneseuuringut, et näha, kas ma olen muutunud ja kui olen, siis mis suunas. Enne AA-sse tulekut olin ma väga isekas. Tahtsin igal pool oma tahtmist saada. Ma vist ei kasvanudki suureks. Kui mõni asi viltu läks, siis mossitasin nagu hellitatud laps ning läksin sageli kodunt välja ja võtsin nina täis. *Kas ma tahan ikka veel saada ja mitte midagi anda?*

# Päeva mõtisklus

On kaks asja, mis meil peavad olema, kui me tahame oma eluviisi muuta. Üks on usk, kindlustunne nähtamatutes asjades, universumi põhiolemuslikus headuses ja sihipärasuses. Teine on kuulekus: see tähendab, et me elame oma usu järgi, elame iga päev nii, nagu Jumal seda meie meelest tahab, tänulikult, alandlikult, ausalt, puhtalt, isetult ja armastavalt. Usk ja kuulekus – need kaks annavad meile kogu jõu, mida meil on vaja patu ja kiusatuse võitmiseks ning uue ja külluslikuma elu elamiseks.

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks rohkem usku ja kuulekust. Ma palun, et võisin elada nende abil külluslikumat elu.

# 29. MÄRTS

# Päeva mõte

Enne AA-sse tulekut olin ma väga ebaaus. Valetasin pidevalt oma abikaasale, kus ma olin olnud ja mida teinud. Võtsin töölt vabu päevi ja teesklesin, et olen haige, või tõin ette mõne muu ebaausa põhjenduse. Nagu teiste vastu, nii olin ebaaus ka enda vastu. Ma ei tahtnud näha ennast sellisena, nagu ma tegelikult olen, ega tunnistanud oma vigu. Teesklesin endamisi, et olen sama hea kui iga teinegi inimene, kuigi kahtlustasin, et ega ikka ei ole küll. *Kas ma olen nüüd tõeliselt aus?*

# Päeva mõtisklus

Pean elama maailmas ja ometi elama ka omaette Jumala seltsis. Võin minna oma salajastest osadusehetkedest Jumala juurest maailma tööd tegema. Et saada tarvilikku vaimujõudu, pean elama oma siseelu maailmast lahus. Pean kandma maailma nagu lahedat rõivast. Miski siin ilmas ei tohiks mind rööpast välja lüüa, kui ma elan oma siseelu Jumala juures. Kogu edukas elamine tärkab sellest sisemisest elust.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada oma siseelu Jumala seltsis. Ma palun, et miski ei vallutaks ega hävitaks seda sisemist rahupaika.

# 30. MÄRTS

# Päeva mõte

Enne AA-sse tulekut ei osanud ma armastada. Sellest ajast peale, kui ma ära kooli läksin, ei pööranud ma enam tähelepanu oma emale ja isale. Olin omapead ega vaevunudki nendega ühendust võtma. Pärast abiellumist ei pidanud ma oma abikaasast üldse lugu. Nii mõnigi kord läksin üksipäini välja lõbutsema. Pöörasin liiga vähe tähelepanu meie lastele ega püüdnudki neid mõista või neile oma kiindumust välja näidata. Minu vähesed sõbrad olid ainult joomakaaslased, mitte tõelised sõbrad. *Kas ma olen saanud üle sellest, et ei armasta kedagi peale iseenda?*

# Päeva mõtisklus

Ole rahulik, ole truu, ole tasane. Ära lase millelgi ümberringi toimuval oma tundeid möllama lüüa. Ole sisimas sügavalt kindel universumi headuses ja sihipärasuses. Ole truu oma kõrgeimatele ideaalidele. Ära luba endal vanade reaktsioonide juurde tagasi libiseda. Jää oma vaimsete relvade juurde. Ole alati rahulik. Ära räägi vastu ega kaitse ennast üleliia süüdistuste eest, olgu need valed või õiged. Võta sõimu vastu samamoodi, nagu võtad kiitust. Ainult Jumal võib hinnata sinu tõelist olemust.

# Päeva palve

Ma palun, et teiste hinnang mind rivist välja ei lööks. Ma palun, et laseksin Jumalal olla mu tõelise olemuse hindaja.

# 31. MÄRTS

# Päeva mõte

Kas ma olen AA-sse tulekust saadik hakanud liikuma omakasupüüdmatuse poole? Kas ma ei taha enam igal pool oma tahtmist saada? Kui midagi viltu läheb ja ma ei saa, mis ma tahan, kas ma siis enam ei mossita? Kas ma üritan mitte enda peale raha raisata? Ja kas see teeb mind õnnelikuks, kui ma näen, et mu pere ja kodu saavad minult piisavalt tähelepanu? *Kas ma püüan nüüd rohkem anda ja mitte ainult saada?*

# Päeva mõtisklus

Iga päev on edasiminek, kindel edasiliikumine, kui sina seda päeva niimoodi elad. Sina seda võib-olla ei näe, aga Jumal näeb küll. Jumal ei hinda selle järgi, kuidas asi välja paistab. Tema hindab südame järgi. Nähku Ta sinu südames lihtsat soovi teha alati Tema tahtmist. Kuigi sulle võib tunduda, et sinu töö on rikutud või rüvetatud, näeb Jumal selles sinu andi Temale. Kui inimene järsust mäest üles ronib, siis tajub ta rohkem oma komistavate jalgade nõtrust kui suurejoonelist vaadet või koguni ülespoole liikumist.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin teha järjekindlalt häid asju. Ma palun, et võiksin iga päev edasi liikuda oma komistavate jalgade kiuste.

# 1. APRILL

# Päeva mõte

Kas ma olen üritanud AA-sse tulekust saadik ausam olla? Kas ma ei pea enam oma mehele või naisele valetama? Kas ma katsun õigel ajal süüa ja tööl oma palka välja teenida? Kas ma püüan aus olla? Kas ma olen vaadanud end sellisena, nagu ma tegelikult olen, ja tunnistanud endale, et üksipäini pole minust mingit kasu ja ma pean lootma Jumalale, et tema aitaks mul õigesti talitada? *Kas ma hakkan aru saama, mida tähendab elada ning maailmale ausalt ja ilma hirmuta otsa vaadata?*

# Päeva mõtisklus

Jumal on kõikjal meie ümber. Tema vaim täidab kogu universumi. Ja ometi ei lase me sageli Tema vaimu enda sisse. Üritame ilma Tema abita läbi saada ja keerame oma elu puntrasse. Ilma Jumala abita ei õnnestu meil midagi väärtuslikku ära teha. Sellest sõltuvad kõik meie inimsuhted. Kui laseme Jumala vaimul oma elu juhtida, siis õpime teistega läbi saama ja inimesi aitama.

# Päeva palve

Ma palun, et laseksin Jumalal oma elu juhtida. Ma palun, et ma ei keeraks enam ise juhtides oma elu puntrasse.

# 2. APRILL

# Päeva mõte

Kas ma olen hakanud AA-sse tulekust saadik oma perekonda ja sõpru rohkem armastama? Kas ma külastan oma vanemaid? Kas pean oma abikaasast rohkem lugu kui enne? Kas olen tänulik oma perekonnale, et nad on mind nii kaua kannatanud? Kas olen jõudnud lastega tõelise üksteisemõistmiseni? Kas tunnen, et AA-s leitud sõbrad on tõelised sõbrad? Kas usun, et nad on alati valmis mind aitama, ja kas tahan ise ka neid võimalust mööda aidata? *Kas teised inimesed lähevad mulle nüüd päriselt korda?*

# Päeva mõtisklus

Imettegev jõud ei peitu niivõrd selles, mida sa teed, kuivõrd selles, kes sa oled. Jumala abiga võid sa olla headtegev jõud. Jumal on siin, et sind aidata ja õnnistada ning et sulle seltsiks olla. Sa võid Jumalaga koos töötada. Kui Jumala arm on sind muutnud, vahetad sa ühe hingerüü teise ja parema vastu. Aja möödudes heidad ka uue kõrvale ning paned selga veelgi peenema. Ja nii, rollist rolli, saad sa tasapisi ümber muudetud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin alati väljakutsed vastu võtta. Ma palun, et iga vastuvõetud väljakutse aitaks mul areneda paremaks inimeseks.

# 3. APRILL

# Päeva mõte

Joomise ajal olin ma täiesti isekas, mõtlesin kõigepealt ja tagatipuks ikka endale. Terve maailm käis minu ümber ringi. Kui ma hommikul pohmellis peaga üles ärkasin, siis oli mu ainus mõte see, kui jubedalt ma end tunnen ja mismoodi oma enesetunnet paremaks teha. Ja ainuke mõte, mis mulle pähe tuli, oli peale juua. Lõpetada oli võimatu. Ma ei näinud kaugemale iseendast ja oma vajadusest uue napsi järele. *Kas ma näen nüüd oma isekusest kaugemale?*

# Päeva mõtisklus

Pea meeles, et õilsuse esimene tunnus on teenimine. Omal kombel on Jumal maailma suurim teenija, sest Tema ootab alati, et me Teda kõigiks headeks ettevõtmisteks appi kutsuksime. Tema jõud on meile alati kättesaadav, kuid me peame seda vabatahtlikult Temalt paluma. See on tasuta kink, kuid meie peame seda siiralt soovima. Teeniv elu on parim elu, mida meil on võimalik elada. Oleme siin maa peal selleks, et teisi teenida. See on meie tõelise väärtuse algus ja ots.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kõigis heades asjades Jumalaga koostööd teha. Ma palun, et võiksin teenida Jumalat ja teisi inimesi ning elada seeläbi kasulikku ja õnnelikku elu.

# 4. APRILL

# Päeva mõte

AA-sse tulles leidsin eest mehi ja naisi, kes olid käinud läbi sealtsamast, kust minagi. Kuid nüüd mõtlesid nad rohkem sellest, kuidas aidata teisi, ja mitte niivõrd iseendast. Nad olid palju isetumad, kui mina olin kunagi olnud. Koosolekutel käies ja nendega seltsides läks mu mõte pisut vähem enda peale ja pisut rohkem teiste peale. Sain samuti teada, et ma ei pea ainuüksi omal jõul puntrast välja tulema. Mulle oli kättesaadav minu oma jõust suurem jõud. *Kas ma loodan nüüd vähem enese peale ja rohkem Jumala peale?*

# Päeva mõtisklus

Sa ei saa teisi aidata, kui sa ei mõista seda inimest, keda sa aidata tahad. Et mõista teiste probleeme ja kiusatusi, pead olema ise neist läbi käinud. Pead tegema kõik endast sõltuva, et teisi mõista. Pead uurima nende tausta, nende eelistusi ja vastumeelsusi, nende reaktsioone ja eelarvamusi. Kui näed nende nõrkusi, siis ära sea inimest nendega silmitsi. Jaga teisega omaenda nõrkusi, patte ja kiusatusi ning lase tal oma süü ise üles leida.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla kanal, mille kaudu Jumala jõud saaks teiste inimeste ellu tulla. Ma palun, et püüaksin teisi mõista.

# 5. APRILL

# Päeva mõte

Inimesed küsivad sageli, miks AA programm nii hästi töötab. Üks vastus on see, et AA töötab sellepärast, et see tõmbab inimese maailma keskpunktist ära. Ja õpetab teda lootma rohkem teiste vennaskonna ja Jumala jõu peale. Enese unustamine vennaskonnas, palves ja teistega töötamises on see, mis AA programmi tööle paneb. *Kas need asjad hoiavad mind kainena?*

# Päeva mõtisklus

Jumal on suurim tõlk, kes tõlgib ühe inimese isiksust teise keelde. Isegi kõige lähedasemate inimeste loomuses on palju sellist, mis on teise jaoks suletud raamat. Ja alles siis, kui Jumal nende elu valitsema tuleb, saavad kummagi saladused teisele nähtavaks. Inimesed on nii erinevad. Ainult Jumal mõistab täiuslikult kummagi keelt ja võib nende vahel tõlgiks olla. Siin peituvad muutumise imed ja elu tõeline tõlgendus.

# Päeva palve

Ma palun, et mul võiks olla õige suhe Jumalaga. Ma palun, et Jumal tõlgiks mulle teiste inimeste isiksusi, nii et ma mõistaksin neid ja saaksin neid aidata.

# 6. APRILL

# Päeva mõte

Kõigil alkohoolikutel on isiksusega probleeme. Nad joovad selleks, et elust põgeneda, et võidelda üksilduse või alaväärsustundega, või mingi sisemise emotsionaalse vastuolu pärast, mis ei lase neil eluga kohaneda. Alkohoolikud ei saa joomist järele jätta, kui nad ei leia moodust, kuidas oma isiksuse probleeme lahendada. Seepärast ei olegi “kuivast seadusest” midagi kasu. Seepärast vande andmine tavaliselt ei aita. *Kas kuivalolek või vande andmine on kunagi minu isiksuse probleeme lahendanud?*

# Päeva mõtisklus

Jumal kiirgab su ellu oma vaimu soojust. Avane kui lill sellele jumalikule kiirgusele. Lase lahti maised mured ja vaevad. Lase käest lahti materiaalsed asjad, ava oma pihud, ning rahu ja selge meele hoovus voolab sinusse. Loobu kõigest materiaalsest ja saa see uuesti Jumalalt tagasi. Ära hoia maistest aaretest nii kõvasti kinni, et sinu kätel poleks mahti Jumala kätest kinni haarata, kui Ta need armastades sinu poole sirutab.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin avatult Jumala õnnistuse vastu võtta. Ma palun, et võiksin olla valmis materiaalsetest asjadest lahti laskma ja neid Jumalalt tagasi saama.

# 7. APRILL

# Päeva mõte

AA-s leiavad alkohoolikud mooduse, kuidas oma isiksuslikke probleeme lahendada. Selleks on neil tarvis tagasi saada kolm asja. Esiteks saavad nad tagasi isikliku väärikuse. Nad võtavad end kokku. Nad hakkavad ausaks iseenda ja teiste vastu. Nad vaatavad endale ja oma probleemidele ausalt näkku, mitte ei lase jalga. Nad teevad eneseuuringut, et näha, kus nad parasjagu seisavad. Ja siis vaatavad nad tõele näkku, mitte ei hakka ennast välja vabandama. *Kas ma olen oma väärikuse tagasi saanud?*

# Päeva mõtisklus

Kui häda tuleb, siis ära küsi: “Miks see minuga juhtus?” Jäta ennast pildilt välja. Mõtle teistele inimestele ja nende muredele, ning sa unustad enda oma. Eemaldu vähehaaval iseendast ja sa saad tunda, millist lohutust pakub teiste isetu teenimine. Mõne aja pärast pole sellest enam lugu, mis sinuga juhtub. See pole enam nii tähtis, või kui, siis ainult selleks, et aidata oma kogemusega teisi, kes on samasuguses hädas.

# Päeva palve

Ma palun, et muutuksin isetumaks. Ma palun, et ma ei laseks vanal isekusel oma ellu tagasi hiilida ja sel ennast rööpast välja lüüa.

# 8. APRILL

# Päeva mõte

Teiseks saavad alkohoolikud tagasi usu endast kõrgemasse Võimu. Nad tunnistavad, et on üksinda abitud, ja kutsuvad appi Kõrgema Võimu. Nad allutavad oma elu Jumalale, nii nagu nemad Teda mõistavad. Nad annavad oma joomisprobleemi Jumala kätte ja jätavadki sinna. Nad saavad tagasi usu Kõrgemasse Võimu, mis võib neid aidata. *Kas ma olen oma usu tagasi saanud?*

# Päeva mõtisklus

Sa pead Jumala eest välja astuma. Mõne meelest on Jumala uskujad veidrikud. Sa pead olema valmis isegi selleks, et sind usu pärast lolliks peetakse. Pead olema valmis kõrvale astuma ja laskma maailma moodidel ja kommetel mööda minna, kui Jumala kavatsustel sellest kasu on. Ole kuulus selliste tunnusmärkide järgi, mis iseloomustavad Jumala uskujat. Need on ausus, puhtus, isetus, armastus, tänulikkus ja alandlikkus.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin valmis tunnistama teiste ees oma usku Jumalasse. Ma palun, et uskmatute skeptitsism ja küünilisus ei lükkaks mind teelt kõrvale.

# 9. APRILL

# Päeva mõte

Kolmandaks saavad alkohoolikud tagasi õiged suhted teiste inimestega. Nad mõtlevad vähem endale ja rohkem teistele. Nad püüavad aidata teisi alkohoolikuid. Nad leiavad uusi sõpru, nii et nad ei ole enam üksildased. Nad püüavad elada teenides, mitte isekalt. Kõik nende suhted teiste inimestega paranevad. Nad lahendavad oma isiksuse probleeme nii, et saavad tagasi oma väärikuse ja usu Kõrgemasse Võimu ning õpivad vennaskonnas teisi teenima. *Kas mu joomisprobleem laheneb koos isiksuse probleemiga?*

# Päeva mõtisklus

Kõik sinu masenduste ja hirmude allikad ei tee sulle tegelikult kahju. Need on vaid viirastused. Seepärast tõuse üles maa köidikuist, masendusest, usaldamatusest, hirmust ja kõigest muust, mis segab sinu uut elu. Tõuse ilusse, rõõmu, rahusse ja töösse, mis saab innustust armastusest. Tõuse surmast ellu. Sul pole vaja isegi surma karta. Kõik mineviku patud on andeks antud, kui sa elad ja armastad ja töötad koos Jumalaga. Ära lase millelgi oma uut elu segada. Püüa sellest uuest eluviisist üha rohkem teada saada.

# Päeva palve

Ma palun, et laseksin Jumalal elada enda sees, kui ma Tema heaks tööd teen. Ma palun, et võiksin minna välja päikese kätte ja töötada koos Jumalaga.

# 10. APRILL

# Päeva mõte

AA-sse tulles tulin ma uude maailma. Kainesse maailma. Kainuse, rahu, selge meele ja õnne maailma. Aga ma tean, et kui kas või ühe napsi võtan, siis satun otseteed vanasse maailma tagasi. Alkohoolsesse maailma. Purjusoleku, tülide ja õnnetuse maailma. Alkohoolne maailm ei ole alkohooliku jaoks kuigi meeldiv paik. Ei ole sugugi lõbus vaadata maailma läbi viinaklaasi põhja pärast seda, kui oled alkohoolikuks saanud. *Kas ma tahan tagasi alkohoolsesse maailma?*

# Päeva mõtisklus

Uhkus seisab südame uksel valves ega lase Jumala armastust sisse. Jumal saab elada ainult alandlike ja kuulekate juures. Jumala tahtele kuuletumine on võti, mis avab ukse Jumala kuningriiki. Kui kuuletud Jumalale, nii hästi kui oskad, siis tunned paratamatult mõne aja pärast Jumala armastust ja vastad sellele. Kuulekuse rohmakad kiviastmed viivad üles sinna, kuhu on laotud armastusest ja rõõmust mosaiikpõrand. Seal, kus on Jumala vaim, on ka sinu kodu. Seal on sinu taevas.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumal teeks oma kodu minu alandlikku ja kuulekasse südamesse. Ma palun, et võiksin järgida tema juhatust nii hästi, kui oskan.

# 11. APRILL

# Päeva mõte

Alkohoolses maailmas viib üks pits teiseni ja sa ei saa enne joomist jätta, kuni oled halvatud. Järgmisel päeval algab kõik otsast peale. Viimaks lõpetad sa haiglas või vanglas. Kaotad töö. Su kodu laguneb. Sa oled alati plindris. Oled karusellil ega saa sealt maha. Oled oravarattas ega saa välja. *Kas ma olen veendunud, et alkohoolne maailm ei ole minu jaoks meeldiv paik?*

# Päeva mõtisklus

Pean olema nõus enesedistsipliiniga. Pean vaatama, et ma ei annaks ühtegi võidetud punkti tagasi. Ma ei luba endal pahameele, viha, hirmu, uhkuse, iha või keelepeksuni laskuda. Isegi kui distsipliin eraldab mind mõnedest inimestest, kel distsipliin puudub, ajan ma siiski oma rida edasi. Mul võivad olla teistsugused kombed ja teistsugune elustandard kui mõnel muul inimesel. Mul võivad olla teistsugused tegutsemisajendid kui kellelgi muul. Aga ma üritan elada nii, nagu Jumal seda minu meelest tahab, ükskõik, mida teised ka selle peale kostavad.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla elav eeskuju paremast eluviisist. Ma palun, et võiksin ajada oma rida, takistuste kiuste.

# 12. APRILL

# Päeva mõte

Kaine maailm on alkohoolikule mõnus elupaik. Kui oled alkohoolsest udust välja pääsenud, siis leiad, et maailm näeb päris kena välja. Leiad AA-s tõelisi sõpru. Saad tööd. Tunned end hommikuti hästi. Sööd korralikult hommikust ja teed kodus või väljas päev otsa tublisti tööd. Ja sinu pere armastab sind ja võtab sind hästi vastu, sest sa oled kaine. *Kas ma olen veendunud, et kaine maailm on alkohooliku jaoks mõnus elupaik?*

# Päeva mõtisklus

Mis meie jaoks häda, on Jumala jaoks võimalus. Kõigepealt peame oma häda ära tundma. Sageli on see abitus mõne nõrkuse või haiguse ees, kus meil tuleb tunnistada, et meil on abi vaja. Edasi tuleb usk, et Jumala vaimu jõud saab meid hädas aidata. Aga enne, kui ükski häda aidatud saab, peab meie usk väljenduse leidma. Väljendatud usk on kõik, mida Jumalal tarvis, et oma väge meie elus nähtavale tuua. Usk on võti, mis avab Jumala abivahendite varaaida ukse.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kõigepealt oma häda tunnistada. Ma palun, et võiksin seejärel uskuda, et Jumal aitab mind mu hädas, nii nagu minu jaoks kõige parem on.

# 13. APRILL

# Päeva mõte

Nüüd, kus ma olen leidnud Jumala armust ja AA abiga tee uude maailma, kas ma võtan siis esimese napsi, kui tean, et see ainuke naps muudab kogu mu maailma? Kas ma vajun meelega tagasi alkohoolse maailma kannatustesse? Või hoian kinni kaine maailma õnnest? Kas siin saab üldse kahtepidi vastata? *Kas ma hoian Jumala abiga AA-st mõlema käega kinni?*

# Päeva mõtisklus

Püüan teha nii, et maailm saaks minu kohalolekust paremaks ja õnnelikumaks. Püüan aidata teistel inimestel leida eluviisi, mis on Jumalale meelepärane. Püüan olla headuse poolel, õigluse voolus, kus kõik asjad töötavad headuse nimel. Täidan oma kohust järjekindlalt ja ustavalt, ennast säästmata. Olen kõigi inimestega lahke. Püüan näha teiste inimeste raskusi ja aidata neil neid parandada. Palun alati, et Jumal oleks tõlgiks minu ja teiste vahel.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada palve vaimus. Ma palun, et võiksin olla kindel, et Jumal annab mulle vajalikku jõudu maailma natuke paremaks teha.

# 14. APRILL

# Päeva mõte

Üks politseikapten jutustas kunagi mõnedest juhtumitest, mis tal olid politseitöös ette tulnud. Iga kord oli tragöödia põhjuseks purjus pea. Ta jutustas publikule mehest, kes läks purjuspäi naisega tülli ja peksis selle surnuks. Siis läks mees välja ja jõi edasi. Politseikapten rääkis ka mehest, kes sattus vanas kivimurrus purjuspäi liiga serva lähedale ja kukkus viiekümne meetri kõrguselt surnuks. *Kui ma neid jutte loen või kuulen, kas mõtlen siis meie motole: “Ainult Jumala armust?”*

# Päeva mõtisklus

Pean hoidma tasakaalu, nii et vaimsed asjad on mu elu keskpunktis. Jumal annab mulle tasakaalu, kui ma seda palun. Tasakaal annab mulle jõudu teiste inimeste eluga toime tulla. See tasakaal tuleb aina rohkem ilmsiks minu oma elus. Peaksin hoidma materiaalsed asjad nende õiges kohas ja vaimsed asjad oma elu keskpunktis. Siis olen rahulik ka keset argielu segadusi.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada nii, et Jumal oleks mu elu keskpunktis. Ma palun, et võiksin hoida sisemist rahu oma olemuse keskel.

# 15. APRILL

# Päeva mõte

Selliseid hirmsaid asju oleks võinud meie kõigiga juhtuda. Me ei tea kunagi, milliseid õnnetusi meil oleks võinud purjuspäi ette tulla. Harilikult mõtlesime: “Minuga seda ei juhtu.” Aga igaüks meist oleks võinud piisava auru all kellegi ära tappa või ise surma saada. Kuid joomist ei seganud see hirm meil kunagi. *Kas ma usun, et AA pakub meile midagi hirmust tõhusamat?*

# Päeva mõtisklus

Pean olema elumuutustes rahulik ja kõigutamatu. Pean laskuma tagasi vaiksesse osadusse Jumalaga, et rahu tagasi saada, kui see on kas või hetkekski kaduma läinud. Selle rahuga on võimalik saavutada rohkem kui terve teguderohke päevaga. Olen iga hinna eest rahulik. Närvis olles ei lahenda ma midagi. Peaksin hoiduma asjadest, mis mu tunded möllama löövad. Peaksin kindlalt püsti püsima ja mitte laskma tundemöllul end uppi lüüa. Peaksin otsima asju, mis on rahulikud ja head ja ehtsad, ning nendest kinni hoidma.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei vaidleks ega võitleks, vaid ütleksin lihtsalt rahulikult ära, mis minu meelest õige on. Ma palun, et võiksin püsida selles rahuseisundis, mis tuleb usust, et Jumalal on maailmaga oma plaan.

# 16. APRILL

# Päeva mõte

AA-s on meil kindlustus. Meie usk Jumalasse on omamoodi kindlustus nende õnnetuste vastu, mis võivad meiega juhtuda, kui me veel jooma läheme. Kui anname oma joomisprobleemi Jumala kätte, saame omamoodi kindlustuspoliisi joomise laastavate tagajärgede vastu, nagu meie kodu on kindlustatud tulekahju vastu. *Kas ma maksan korrapäraselt AA kindlustusmakse?*

# Päeva mõtisklus

Pean üritama armastada kogu inimkonda. Armastus tuleb sellest, kui iga mees või naine on sinu jaoks vend või õde, sest nad on Jumala lapsed. Nii mõeldes hoolin ma neist nii palju, et tahan neid tõepoolest aidata. Praktikas rakendan säärast armastust teisi teenides. Armastus ei tähenda karmi kohtumõistmist, pahameelt, õelat keelepeksu ega hävitavat kriitikat. See tähendab kannatlikkust, mõistmist, osavõtlikkust ja abivalmidust.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõista, et Jumal armastab mind, kuna Tema on meie kõikide Isa. Ma palun, et võiksin omakorda armastada kõiki Tema lapsi.

# 17. APRILL

# Päeva mõte

Iga kord, kui läheme AA koosolekule, iga kord, kui loeme meelerahupalvet, iga kord, kui võtame enne hommikusööki vaikse hetke, maksame oma kindlustusmaksu esimese napsi vastu. Ja iga kord, kui aitame teist alkohoolikut, teeme õige suure sissemakse oma joomakindlustusse. Hoolitseme selle eest, et meie poliis ei kaotaks kehtivust. *Kas ma kogun endale rahu, selge meele ja õnne varu, mis aitab mul elu lõpuni muretult ära elada?*

# Päeva mõtisklus

Saan usku oma kogemustest, kuidas Jumala jõud minu elus töötab. Tunnen oma isiklikes suhetes järjekindlalt ära Jumala vaimu, näen aina rohkem tunnismärke Jumala juhatusest, saan osa lugematuist juhtumeist, kus pealtnäha juhuslik kokkusattumus või imeline juhus näitab tegelikult, et Jumalal on minu eluga oma plaan. Kõik need asjad loovad vähehaaval imetlust, alandlikkust ja tänulikkust Jumala vastu. Neist kasvab omakorda välja kindlam ja püsivam usk Jumalasse ja Tema plaanidesse.

# Päeva palve

Ma palun, et mu usk saaks iga päevaga tugevamaks. Ma palun, et leiaksin oma elule kinnitust neist headest asjadest, mis on minu ellu tulnud.

# 18. APRILL

# Päeva mõte

Kui ma oma joomakarjäärile tagasi vaatan, kas olen siis õppinud, et elult saab võtta ainult seda, mida ise sinna sisse paned? Kui ma panin oma ellu joomise, kas võtsin sealt siis hulganisti halba? Haiglaid ja deliiriume? Areste purjuspäi sõitmise pärast? Töökaotusi? Kodust ja perekonnast ilmajäämisi? *Kui ma joomise oma ellu panin, kas sain sealt siis vastu peaaegu ainult halba?*

# Päeva mõtisklus

Peaksin püüdlema selle poole, et minu sõbralikkus ja abivalmidus mõjutavad kõiki, kes minu lähedale satuvad. Peaksin püüdma näha igaühes midagi armastamisväärset. Peaksin neid avasüli vastu võtma, kinkima neile väikesi teeneid ja mõistmisi ning neid aitama, kui nad abi paluvad. Ma ei tohi kedagi minema saata ilma hea sõnata, ilma et neile jääks tunne, et ma neist tõesti hoolin. Võib-olla andis Jumal mõnele meeleheitel inimesele mõtte minu juurde tulla. Ma ei tohi Jumalat sellega alt vedada, et ma seda inimest eemale tõrjun. Nad ei tahaks võib-olla minuga suhelda, kui nad poleks kindlad, et neid soojalt vastu võetakse.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin soojalt vastu võtta kõik, kes minu käest abi paluma tulevad. Ma palun, et võiksin jätta neile sellise tunde, et ma tõesti neist hoolin.

# 19. APRILL

# Päeva mõte

Sellest ajast peale, kui ma kainuse oma ellu panin, olen sealt võtnud hulganisti head. Oskan seda kirjeldada kui teatavat vaikset rahuldust. Mul on hea olla. Olen ilmaeluga rahul, olen õigel pool aeda. Kuni ma kainust oma ellu panen, võtan sealt peaaegu ainult head. Rahuldustunne, mida pakub kaine elu, koosneb paljudest pisiasjadest. Sul on tahtmist teha seda, mida sa joomise ajal teha ei tahtnud. *Kas ma saan rahuldust kainest elust?*

# Päeva mõtisklus

Sul on võrratu tee – otse ülesmäge. Imelisi avastusi on vaimumaailmas. Õrna intiimsust on vaikses osaduses Jumalaga. On teise inimese hämmastavat, peaaegu arusaamatut mõistmist. Kui rühid ülesmäge, annab Kõrgem Võim sulle kogu tarviliku jõu. Sul pole võimalik Temalt liiga palju jõudu nõuda. Tema annab sulle kogu vajamineva jõu, peaasi, et sa ainult ülesmäge rühid.

# Päeva palve

Ma palun, et ülesmäge liikudes avaneks mu ees kaunis silmapiir. Ma palun, et võiksin liikuda edasi külluslikuma elu poole.

# 20. APRILL

# Päeva mõte

Rahuldustunne, mida pakub kaine elu, koosneb paljudest pisiasjadest – aga kokku teevad need su elu küllalt heaks ja õnnelikuks. Sa võtad elult seda, mida ise sinna paned. Nii et mina ütleks AA-sse tulevatele inimestele: “Ärge muretsege sellepärast, milline on elu ilma viinata. Hoidke kainusest kinni ja teiega juhtub palju head. Te tunnete vaikset rahulolu ja rahu ja selget meelt ning tänutunnet Jumala armu eest.” *Kas minu elu on nüüd tõesti elamist väärt?*

# Päeva mõtisklus

On kaks teed: üks üles ja teine alla. Meile on antud vaba voli nende vahel valida. Kuni selle piirini oleme ise oma hinge valitsejad. Võime valida kas hea või halva. Kui oleme valinud vale raja, läheme muudkui allapoole, kuni surmani. Aga kui valime õige raja, siis läheme muudkui ülespoole, kuni ülestõusmiseni. Valel rajal ei ole meil jõudu head teha, sest me ei võta nõuks seda küsida. Aga õigel rajal oleme headuse poolel ja meie taga on kogu Jumala vaimu vägi.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla headuse voolus. Ma palun, et võiksin olla õigel poolel, kogu universumi headuse poolel.

# 21. APRILL

# Päeva mõte

Kui oleme juba mõnda aega AA-s olnud, siis saame aru, et kui me tahame kaineks jääda, siis peame olema alandlikud. Need inimesed, kes on AA-s kainuse saavutanud, on kõik alandlikud. Kui ma jään korraks mõtlema, et ilma Jumala armuta oleks ma praegu purjus, siis tuleb alandlikkus iseenesest. Tänutunne Jumala armu eest teeb mind alandlikuks. Kui mõtlen sellele, milline inimene ma alles üürikese aja eest olin, millise inimese ma endast maha jätsin, siis pole mul ju millegi üle uhke olla. *Kas ma olen tänulik ja alandlik?*

# Päeva mõtisklus

Ma pean tõusma üles patu- ja isekusesurmast ning alustama uut ja väärikat elu. Kõik vanad patud ja kiusatused tuleb hauda panna, et uus eksistents saaks tuhast tõusta. Eilne on möödas. Kõik mu patud on andeks antud, kui püüan täna ausalt Jumala tahet täita. Tänane on käes, täna on ülestõusmise ja uuenduse aeg. Ma pean täna, kohe praegu hakkama ehitama uut elu, kus on täielik usk ja usaldus Jumala vastu ja otsustavus teha kõigis asjus Tema tahtmist.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin teha omalt poolt maailma mõnusamaks elupaigaks. Ma palun, et võiksin teha kõik, mis minu võimuses, et headust maale pisut lähemale tuua.

# 22. APRILL

# Päeva mõte

Inimesed usuvad AA-d, kui näevad selle mõju. Elus näide on see, mis neid veenab. See, mida võib raamatust lugeda ja teiste käest kuulda, ei tundu inimestele alati veenev. Aga kui nad näevad, kuidas teine inimene muutub otse nende silma all joodikust kaineks kasulikuks kodanikuks, siis nad usuvad, sest nad näevad. Tegelikult on olemas ainult üks asi, mis tõestab, et AA tõepoolest töötab. *Kas ma olen näinud, kuidas AA-sse tulnud inimesed muutuvad?*

# Päeva mõtisklus

Jumalik kontroll ja tingimusteta kuuletumine Jumalale on ainukesed tingimused, mida on vaja vaimseks eluks. Jumalik kontroll tähendab absoluutset usku ja usaldust Jumala vastu, usku, et Jumal on universumi Jumalik Printsiip, et Tema on see Mõistus ja Armastus, mis valitseb kogu universumit. Tingimusteta kuuletumine Jumalale tähendab seda, et tuleb elada iga päev nii, nagu Jumal seda sinu meelest tahab, tuleb küsida igas olukorras järjekindlalt Jumala nõu ning olla valmis õigel ajal õiget asja tegema.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla alati Jumaliku Kontrolli all ja Jumalale alati tingimusteta kuuletuda. Ma palun, et võiksin olla alati valmis Teda teenima.

# 23. APRILL

# Päeva mõte

AA-sse tuleb ühtepuhku mehi ja naisi, kes on alkoholi käest lüüa saanud, arstide poolt lootusetuna maha kantud ning ise ka tunnistanud, et nad ei suuda joomist maha jätta. Kui ma näen, kuidas need mehed ja naised kaineks saavad ning mitmeks kuuks ja aastaks kaineks jäävad, siis tean, et AA mõjub. See muutus, mis AA-sse tulnutega minu silma all toimub, ei veena mind mitte ainult AA mõjus, vaid ka selles, et siin peab olema mängus meist kõrgem Võim, mis aitab meil seda muutust ette võtta. *Kas ma olen veendunud, et Kõrgem Võim võib aidata mul muutuda?*

# Päeva mõtisklus

Koostöö Jumalaga on meie elu suurim vajadus. Kõik muu tuleb iseenesest järele. Koostöö Jumalaga on Tema ligiduse tajumise tagajärg. Juhatus ei saa tulemata jääda, kui me elame üha enam Jumala juures, kui meie teadvus läheb üha enam universumi suure Teadvusega ühele lainele. Meil peab olema palju vaikseid hetki, kus me niivõrd ei palu, et Jumal meile teed näitaks ja meid juhataks, vaid tunnetame ja mõistame Tema lähedust. Uus vaimne areng tuleb iseenesest koostööst Jumalaga.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumal annaks mulle jõudu ja näitaks suunda, kuhu ma pean Tema tahtel kasvama. Ma palun, et see kõik tuleks iseenesest minu koostööst Temaga.

# 24. APRILL

# Päeva mõte

On tõestatud, et meie, alkohoolikud, ei saa kaineks omaenda tahtejõu varal. Sellised katsed on meil ikka ja jälle nurja läinud. Seepärast usun ma, et on olemas Kõrgem Võim, mis mind aitab. Ma kujutan seda võimu ette Jumala armuna. Ja palun igal hommikul Jumalalt jõudu täna kaine olla. Ma tean, et see Võim on olemas, sest ta ei jäta mind kunagi aitamata. *Kas ma usun, et AA töötab Jumala armust?*

# Päeva mõtisklus

Kui ma olen “vaimust sündinud,” siis on see minu eluhingus. Minu sees on elude elu, mis ei lase mul iial hukkuda. See on elu, mis on läbi aegade kaitsnud Jumala lapsi kõigis ohtudes, saatuselöökides ja muredes. Ma pean vaatama, et ma kunagi ei kahtleks ega muretseks, vaid läheksin sinna, kuhu vaimuelu teed näitab. Väga sageli käib Jumal ilma minu teadmata mu ees, et teed valmistada, mõnd südant pehmendada või halvakspanu kõrvale tõrjuda. Sedamööda, kuidas vaimuelu kasvab, muutuvad loomulikud soovid vähemtähtsaks.

# Päeva palve

Ma palun, et mu elu keskenduks rohkem Jumalale kui mulle endale. Ma palun, et minu tahet juhatataks Tema tahte täitmise poole.

# 25. APRILL

# Päeva mõte

Ma ei usu AA mõjusse mitte sellepärast, et ma seda raamatust lugesin või teistelt kuulsin. Usun sellepärast, et näen, kuidas inimesed kaineks saavad ja jäävad. Elus näide on see, mis mind veenab. Kui näen inimesi muutumas, siis pean paratamatult uskuma, et AA mõjub. Võiksime kuulata päevade kaupa jutte AA-st ja ikkagi mitte uskuda, aga kui näeme seda töötamas, siis lihtsalt peame uskuma. Oma silm on kuningas. *Kas ma näen iga päev, kuidas AA töötab?*

# Päeva mõtisklus

Püüa öelda: “Jumal õnnistagu teda” igaühe kohta, kellel on sinuga lahkhelid. Ütle seda ka nende kohta, kes on oma süül hätta sattunud. Seda öeldes soovi, et õnnistust neile vihmana kaela sajaks. Õnnistamine jäta Jumala hooleks. Samuti jäta Jumala hooleks vajalikud parandus- või kasvatustööd. Sinu asi on neile ainult õnnistust soovida. Jäta Jumala töö Jumalale. Ise tegele nende ülesannetega, mida Tema sulle annab. Jumala õnnistus lammutab ühtlasi ka kõiki sinu raskusi ja ehitab üles kõiki su kordaminekuid.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kasutada Jumala headust nii, et see oleks teistele õnnistuseks. Ma palun, et võiksin ise vastu võtta Jumala õnnistust nii, et see annaks mulle kooskõla, ilu, rõõmu ja õnne.

# 26. APRILL

# Päeva mõte

AA programm on alistumise, vabanemise ja tegutsemise programm. Kui me jõime, siis alistusime endast suuremale võimule ehk viinale. Meie oma tahtest pole viina võimu vastu mingit abi. Üks pits, ja põhjas me olemegi. AA-s lõpetame viina võimule alistumise. Selle asemel alistume Võimule, mis on samuti meist suurem ja mida me nimetame Jumalaks. *Kas ma olen sellele Kõrgemale Võimule alistunud?*

# Päeva mõtisklus

Jumal ei ole sulle ette näinud lakkamatut tegutsemist. Vahel on vaja jõuvarude taastamiseks aeg maha võtta. Kui tunned pisimatki hirmuvärinat, siis jäta kõik tööd katki ning puhka Jumala ees, kuni oled jälle tugev. Samamoodi talita igasuguse väsimustunde korral. Su kehal on vaja puhata ja vaimujõul uueneda. Püha Paulus on öelnud: “Ma suudan kõik Tema läbi, kes teeb mind vägevaks.” See ei tähenda, et sa pead kõik ära tegema ja siis ootama, millal Jumal sulle jõudu annab. See tähendab, et sa pead ära tegema need asjad, mida Jumal sinult ootab, ja siis võid kindel olla, et Tema taastab su jõuvarud.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumala vaim oleks alati minu peremees. Ma palun, et võiksin õppida puhkama ja kuulama, nagu ka töötama.

# 27. APRILL

# Päeva mõte

Jumalale alistudes vabaneme viina võimu alt. See ei hoia meid enam kinni. Vabaneme ka neist asjust, mis meid alla surusid: uhkusest, isekusest ja hirmust. Ja siis oleme vabad kasvama uude ellu, mis on võrratult parem kui vana. Vabanemine annab meile selget meelt ja rahu maailmaga. *Kas ma olen vabanenud alkoholi võimu alt?*

# Päeva mõtisklus

Me näeme Jumalat vaimusilmas. Tajume, et Ta on meie kõrval. Tunneme Tema lähedust. Jumalaga ei astuta ühendusse mitte meelte abil. Nägemist asendab vaimne teadlikkus. Kuna me Jumalat näha ei saa, siis peame tajuma Teda vaimse taju abil. Jumal ühendab füüsilise ja vaimse meie vaimusilma abil. Paljud inimesed, kes pole Jumalat näinud, on ometi loonud Temast selge mõttekujundi. Me oleme ajast ja ruumist kastis, kuid teame, et teispool kastiseina peab olema ka midagi muud: piiramatu ruum, igavene aeg ja Jumal.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla teadlik Jumala lähedusest. Ma palun, et Jumal annaks mulle vaimusilma.

# 28. APRILL

# Päeva mõte

Meil on nii hea meel viinast lahti saada, et tahame selles asjas kohe midagi ette võtta. Me hakkame tegutsema. Käime regulaarselt koosolekutel. Läheme välja ja katsume teisi alkohoolikuid aidata. Anname sõnumit, kui vähegi juhust on. Tegutseme tänutundest Jumalale. AA programm on lihtne. Alistu Jumalale, vabane viinast ja hakka tegutsema. Kui seda teed ja edasi tegutsed, siis oled elu lõpuni paigas. *Kas ma olen tegutsema hakanud?*

# Päeva mõtisklus

Jumala igavene üritus on ilmselt hingede püüdmine. Sina peaksid Temaga sellel teel kaasas käima. Läbi okaspõõsaste, üle kõnnumaade ja lagendike, üles mägede kõrgustesse ja alla orgudesse. Jumal juhib sind edasi. Aga Tema juhtimise juurde kuulub ka alati sinu abistav käsi. Tore on minna sinna, kuhu Juht ees läheb. Sa otsid kadunud lambaid. Tood häid sõnumeid sinna, kus neid enne kuuldud ei ole. Sa ei pruugi teada, millist hinge sa aitad, kuid tulemused võid rahulikult Jumala kätte usaldada. Mine lihtsalt Ta igavesele hingede otsingule kaasa.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin järgneda Jumalale Tema igavesel hingede otsingul. Ma palun, et võiksin pakkuda Jumalale oma abistavat kätt.

# 29. APRILL

# Päeva mõte

AA programm on usu, lootuse ja armastuse programm. See on lootuse programm, sest kui uued liikmed AA-sse tulevad, siis saavad nad kõigepealt kohe lootust. Kuulevad vanemate olijate suust, kuidas need on samasugusest põrgust läbi käinud ja AA kaudu väljapääsu leidnud. Ja kui nemad sellega hakkama saavad, siis annab see uutele lootust, et nemad saavad ka. *Kas minu lootus on ikka tugev?*

# Päeva mõtisklus

Jumala kuningriigi seadus on täiuslik kord, täiuslik kooskõla, täiuslik varustus, täiuslik armastus, täiuslik ausus, täiuslik kuulekus. Jumala kuningriigis ei ole lahkhelisid, vaid ainult üht-teist, mis on Jumala lastes veel võitmata. Eluraskused tulevad ebakõladest inimese hinges. Inimestel ei jätku jõudu, sest neil ei jätku kooskõla Jumala ja üksteisega. Nad arvavad, et Jumal ei tule oma töödega toime, sest nende elus pole Tema jõudu tunda. Jumal tuleb alati toime. Inimesed ei tule, sest nad ei ole Temaga kooskõlas.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla Jumala ja teiste inimestega kooskõlas. Ma palun, et selle kooskõla tagajärjeks oleks tugevus ja edu.

# 30. APRILL

# Päeva mõte

AA programm on usu programm, sest me leiame, et meil peab olema usku endast suuremasse Võimu, kui tahame kaineks saada. Oleme abitud alkoholi ees, aga kui me oma joomaprobleemi Jumala kätte anname ja usume, et Tema annab meile kogu vajamineva jõu, siis saame joomaprobleemist jagu. Usk universumi Jumalikku Printsiipi, mida meie nimetame Jumalaks, on AA programmi oluline osa. *Kas minu usk on ikka tugev?*

# Päeva mõtisklus

Me kõik oleme Jumala lapsed ja seega on meis kõigis ka eeldusi vaimselt areneda. Noor inimene on otsekui kevadine aastaaeg. Viljakandmise aeg ei ole veel käes, kuid õitsemine tõotab vilju. Igaühes meist on Jumalik säde. Igaühes on osake Jumala vaimust, mida võib vaimsete harjutuste abil suuremaks kasvatada. Tea, et sinu elu on täis rõõmsaid tõotusi. Sulle saavad osaks määratud õnnistused, rõõmud ja imed, kui sa ainult Jumala armastuse päikesepaistel kasvad.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin arendada jumalikku sädet iseendas. Ma palun, et võiksin seeläbi täita tõotust külluslikumast elust.

# 1.MAI

# Päeva mõte

AA programm on armastuse programm, sest sõna *armastus* tähendab tegelikult seda, et hoolid teisest inimestest nii palju, et tahad teda tõesti aidata. Et programmist täielikku kasu saada, peame üritama aidata teisi alkohoolikuid. Võime proovida kedagi aidata ja arvata, et see ei läinud korda, kuid mõne aja pärast võib meie külvatud seeme ometi vilja kanda. Me ei saa iial teada, millised tagajärjed võivad olla kas või ühel ainsal meie lausutud sõnal. Aga peaasi on teisi armastada ja tahta neid tõesti aidata, ükskõik, kas see õnnestub või mitte. *Kas mul on tõelist armastust?*

# Päeva mõtisklus

Kõik materiaalsed asjad, universum, maailm, isegi meie oma keha võib olla Igavene Mõte, mis on leidnud väljenduse ajas ja ruumis. Mida väiksemaks füüsikud ja astronoomid ainet taandavad, seda enam saab sellest matemaatiline valem, mis ongi mõte. Lõppkokkuvõttes on aine ise ka mõte. Kui Igavene mõte väljendub aja ja ruumi piires, muutub see aineks. Meie mõtted ei tea siin ajast ja ruumist kastis midagi esimesest allikast, välja arvatud materiaalseid asju. Aga me võime järeldada, et meie ajast ja ruumist kasti taga on Igavene Mõte, mida me nimetame Jumalaks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla Igavese Mõtte tõeline väljendus. Ma palun, et Jumala mõtted võiksid töötada minu mõtete kaudu.

# 2.MAI

# Päeva mõte

AA-s kuuleme sageli hüüdlauset “Tasa ja targu.” Alkohoolikud teevad tavaliselt kõike üleliia. Nad joovad liiga palju. Muretsevad liiga palju. Panevad liiga palju pahaks. Teevad endale liialdamisega kehaliselt ja vaimselt haiget. Nii et kui nad AA-sse tulevad, peavad nad õppima tasapisi tegutsema. Keegi meist ei tea, kui palju meil veel elada on. Tõenäoliselt ei oleks me eriti kaua elanud, kui oleksime niimoodi edasi joonud, nagu vanasti. Kui joomise lõpetame, suurendame oma võimalusi elada pisut kauem. *Kas ma olen õppinud tasapisi tegutsema?*

# Päeva mõtisklus

Kõigepealt ole, siis alles tee! Et palju saavutada, pead palju olema. Igal juhul peab tegemine olema olemise väljendus. Rumal on arvata, et me võime isiklikes suhetes palju saavutada, ilma et valmistaksime end ette olema ausad, puhtad, isetud ja armastavad. Peame valima headuse, ja järjekindlalt headuse, enne kui oleme valmis selleks, et Jumal saaks pruukida meid millegi kasuliku saavutamiseks. Meile ei anta võimalusi, kui me pole nende jaoks valmis. Vaiksed osadusehetked Kõrgema Jõuga on hea ettevalmistus loovaks tegutsemiseks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin end pidevalt ette valmistada paremaks tulevikuks. Ma palun, et mul avaneksid võimalused alles siis, kui ma nendeks valmis olen.

# 3.MAI

# Päeva mõte

AA õpetab meid tasapisi tegutsema. Õpime vabalt võtma, mitte muretsema mineviku ja tuleviku pärast, loobuma oma pahameelest ja vihkamisest ja tujukusest, lõpetama teiste inimeste kritiseerimise ja selle asemel neid aitama. Seda tähendabki “Tasa ja targu.” Nii ma üritangi oma järelejäänud elupäevade jooksul tasapisi tegutseda, vabalt võtta ja mitte muretseda, aidata teisi ja usaldada Jumalat. *Kas mu ülejäänud elu moto saab olema “Tasa ja targu?”*

# Päeva mõtisklus

Pean kõigepealt saama võitu endast, enne kui saan tõeliselt andestada teistele inimestele seda kahju, mida nad on mulle teinud. Minu isekus ei suuda haavamisi andeks anda. Kui ma juba kahju peale mõtlen, siis tähendab see, et minu isekus on esiplaanil. Kuna isekus ei anna midagi andeks, pean ma oma isekusest võitu saama. Mul pole tarvis sunniviisil andestada neile, kes mind ärritasid ja mulle liiga tegid. Isegi kahju peale mõtlemine on juba viga. Ma pean seadma oma igapäevaelu sihiks võidu iseenese üle, ja siis leian, et miski minus ei mäleta enam seda haavatasaamist, sest ainuke haavatud asi on kadunud, ja nimelt minu isekus.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei peaks viha. Ma palun, et minu mõtted pestaks puhtaks kõigist mineviku vihadest ja hirmudest.

# 4.MAI

# Päeva mõte

Kui ma jõin, siis üritasin alati ennast kergitada. Pajatasin enda kohta vägevaid lugusid. Pajatasin neid nii sageli, et hakkasin isegi uskuma, kuigi teadsin, et see pole tõsi. Logelesin sellepärast labastes kõrtsides, et saaksin teistest kundedest parem olla. Katsusin end kogu aeg kergitada, kuna teadsin sügaval südamepõhjas, et tegelikult pole minust üldse asja. See oli omamoodi kaitse minu alaväärsustunde vastu. *Kas ma üritan end praegugi kergitada?*

# Päeva mõtisklus

Jumal mõtles universumist ja see sai valmis. Tema mõttest valmisin ka mina. Ma pean Jumala mõtteid järele mõtlema. Ma pean mõtlema alatihti Jumalast ja mõtisklema selle üle, mismoodi Tema minu elu näha tahab. Pean pidevalt oma vaimu treenima, Jumalaga vaikses osaduses viibides. Vaimselt täismõõtu kasvamine on eluaegne töö. Sellepärast ma siin maa peal olengi. See annab mu elule mõtte.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin Jumala mõtteid järele mõelda. Ma palun, et võiksin elada nii, nagu Tema tahab.

# 5.MAI

# Päeva mõte

Ma pidin suurustama ja kelkima, et inimesed minust lugu peaksid, samal ajal kui kõik teadsid, et tegelikult pole minust üldse asja. Mul ei õnnestunud kedagi lollitada. Kuigi ma olen juba tükk aega kaine olnud, kipun veel vanast harjumusest ennast kergitama. Kaldun endast liiga palju arvama ja tegema nägu, et olen midagi suuremat, kui tegelikult olen. *Kas mind varitseb alati oht oma kainuse pärast nina püsti ajada?*

# Päeva mõtisklus

Ma ei saa mõistusega hingeasju kombata. Saan seda teha ainult oma ja hingeliste annetega. Pean mõtlema Jumalale rohkem südame kui peaga. Saan otse ümbritsevast elust Jumala vaimu sisse hingata. Saan pöörata pilgu selle poole, mis on maailmas head. Olen küll suletud ajast ja ruumist kasti, kuid usu abil saan sellesse kasti akna lõigata. Võin visata peast kõigi materiaalsete asjade piiratuse. Võin tunnetada Igavest.

# Päeva palve

Ma palun, et mulle kuuluks kõik, mis hea. Ma palun, et jätaksin Jumala otsustada, mida head mulle sünnib.

# 6.MAI

# Päeva mõte

Olen tähele pannud, et need, kes teevad AA jaoks kõige rohkem, enamasti ei kiitle sellega. Liigses eneseupitamises peitub oht kukkuda. See mõtteviis käib kokku joomisega. Kui üks paadiserv liiga palju veest välja kerkib, siis on üsna tõenäoline, et paat läheb ümber. Enesekergitamine ja joomine käivad käsikäes. Üks viib teiseni. Nii et kui ma tahan kaineks jääda, pean ennast väikeseks tegema. *Kas ma vaatan ennast õiges perspektiivis?*

# Päeva mõtisklus

Mõnikord tundub tee pikk ja vaevaline. Paljud inimesed on tänapäeval vaevatud. Mul tuleb sageli teiste vaeva jagada. Kui vaevatud ja koormatud minu juurde tulevad, pean aitama leida neil hingamist, mida minagi olen leidnud. Maailma vaevade vastu on ainult üks kindel rohi, ja nimelt vaimsuse poole pöördumine. Et aidata vaevatud maailmal Jumala poole pöörduda, pean julgema kannatada, julgema võita endas isekuse, julgema täituda hingerahuga, hoolimata kõigist maailma vaevadest.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla abiks julguse kaotanud inimestele. Ma palun, et mul võiks olla julgust teha seda, mida vaevatud maailm vajab, kuigi ta ei tea, kuidas seda saada.

# 7.MAI

# Päeva mõte

Väga tähtis on olla tänulik, kui tahame kained olla. Peaksime olema tänulikud selle eest, et elame sellisel ajal, kus alkohoolikut ei kohelda enam nii, nagu enne Anonüümsete Alkohoolikute sündi. Vanasti oli igas külas oma külajoodik, keda ülejäänud külarahvas naeris ja põlastas. Meie oleme jõudnud AA-sse ja leidnud nii palju kaastunnet, mõistmist ja sõprust, kui iganes tahta oskame. Maailmas pole teist sarnast rühmitust kui AA. *Kas ma olen tänulik?*

# Päeva mõtisklus

Jumal õnnistab meie pingutusi headuse poole. Jumalal on meie pingutusi tarvis. Meil jälle on tarvis Jumala õnnistust. Koos tähendavad need vaimset edu. Meie pingutused on vajalikud. Me ei saa ennast lihtsalt lõdvaks lasta ja vooluga kaasa ujuda. Peame suunama oma pingutused sageli meid ümbritseva materialismi voolu vastu. Kui tekivad raskused, siis on meil vaja pingutada, et raskustest üle saada. Aga Jumal suunab meie pingutused õigesse kanalisse ja meil on vaja Jumala jõudu, et õiget kanalit valida.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin valida õige kanali. Ma palun, et Jumal õnnistaks ja suunaks mind kõigis mu pingutustes headuse poole.

# 8.MAI

# Päeva mõte

Olen tänulik, et leidsin AA-s programmi, mis aitab mul kaine olla. Olen tänulik, et AA on näidanud mulle teed, kuidas uskuda Kõrgemat Jõudu, sest see uus usk on muutnud mu eluviisi. Ja olen leidnud siit õnne ja rahulolu, mille olemasolugi olin unustanud, lihtsalt Jumalat uskudes ja püüdes elada nii, nagu Tema seda minu meelest tahab. Nii kaua, kui olen tänulik, olen ka kaine. *Kas mul on tänumeelt?*

# Päeva mõtisklus

Jumal saab sinu kaudu paremini töötada, kui sa ei kiirusta. Mine väga aeglaselt, väga tasakesi ühe töö juurest teise juurde ning võta endale vahepeal aega puhata ja palvetada. Ära askelda liiga palju! Tee kõike kordamööda. Mine ja puhka sageli Jumalas ning sa leiad rahu. Igasugune töö, mis tuleb Jumalas puhkamisest, on hea töö. Palu endale jõudu, et inimeste eludes imesid korda saata. Tea, et Kõrgema Jõu abil võid sa paljugi teha. Tea, et sa võid teha head Jumala abil, kes annab sulle puhkust ja jõudu. Puhka ja palveta korrapäraselt.

# Päeva palve

Ma palun, et mul ei oleks liiga kiire. Ma palun, et võiksin sageli aja maha võtta ja Jumala juures puhata.

# 9.MAI

# Päeva mõte

Meil, alkohoolikutel, oli joomise ajal nii pisike enesekontroll, me olime nii absoluutselt isekad, et meil on nüüd kasulik aeg-ajalt millestki loobuda. Enesedistsipliin ja enesele mõne asja keelamine tuleb meile ainult kasuks. Algul on viinast loobumine meile kõigile juba küllalt suur töö, isegi Jumala abiga. Aga hiljem võime mujalgi enesedistsipliini rakendada ja oma mõtteid korras hoida, et me liiga palju soovima ei hakkaks. Kui me liiga palju unistame, siis on meil oht libastuda. *Kas ma rakendan piisavalt enesedistsipliini?*

# Päeva mõtisklus

Materiaalsetes asjades pead toetuma iseenda ja teiste tarkusele. Vaimsetes asjades ei või sa toetuda rohkem iseenese tarkusele kui Jumala juhatusele. Inimestega tegeldes on viga omapead liiga kaugele minna. Kõigis inimsuhetes tuleb lasta Jumalal end juhtida. Sa ei saavuta inimestega suheldes enne kuigi palju väärtuslikku, kui Jumal näeb, et sa oled valmis. Sinul üksi ei ole nii palju jõudu ega tarkust, et inimeste vahel asju joonde ajada. Neis elutähtsates asjades pead toetuma Jumala abile.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin toetuda Jumalale, kui tegelen inimeste probleemidega. Ma palun, et võiksin püüda järgida Tema juhatust kõigis isiklikes suhetes.

# 10.MAI

# Päeva mõte

Üks asi, mis mind kaine hoiab, on ustavus teistele rühmakaaslastele. Ma tean, et ma veaks neid alt, kui jooma läheksin. Kui ma jõin, polnud ma kellelegi ustav. Oleksin pidanud olema ustav oma perekonnale, kuid ei olnud. Vedasin neid oma joomisega alt. Kui AA-sse tulin, leidsin eest rühma inimesi, kes mitte üksnes ei aidanud teineteisel kaine olla, vaid olid ka oma kainusega üksteisele ustavad. *Kas ma olen ustav oma rühmale?*

# Päeva mõtisklus

Rahulikkus loob head. Ärevus lõhub head. Ma ei peaks tormates tegutsema. Peaksin kõigepealt “jätma järele ja teadma, et Tema on Jumal.” Ja siis peaksin tegutsema nii, nagu Jumal mu südametunnistuse kaudu juhatab. Ainult usaldus, täiuslik usaldus Jumala vastu säilitab mu rahu, samal ajal kui kõik teised mu ümber on ärevil. Rahulikkus on praktikasse rakendatud usaldus. Peaksin püüdlema kõige selle poole, mis aitab mul rahu külvata. Et saavutada materiaalseid asju, õpib maailm saavutama kiirust. Et saavutada vaimseid asju, õpin mina saavutama rahu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin õppida saavutama sisemist rahu. Ma palun, et võiksin olla rahulik, nii et Jumal saaks minu kaudu töötada.

# 11.MAI

# Päeva mõte

Võime olla kindlad nende rühmakaaslaste peale, kes täie jõuga programmi järgivad. Nad käivad koosolekutel. Nad töötavad teiste alkohoolikutega. Me ei pea muretsema sellepärast, et nemad libastuksid. Nad on ustavad rühmaliikmed. Mina katsun olla samuti ustav rühmaliige. Kui mul tekib kiusatus napsi võtta, siis ütlen endale, et kui võtan, siis vean alt kõiki rühmakaaslasi, kes on mu parimad sõbrad. *Kas ma tahan neid alt vedada, kui mul on võimalus seda ära hoida?*

# Päeva mõtisklus

Igal pool, kus on tõelist sõprust ja armastust inimeste vahel, on kohal ka Jumala vaim, nagu Jumalik Kolmas. Kõigis inimsuhetes on just Jumalik Vaim see, mis inimesed kokku toob. Kui kellegi elu teise inimese kaudu muutub, siis on see alati Jumal, Jumalik Kolmas, kes selle muutuse teise inimese abil teoks teeb. Jumal on liikumapanev jõud kõigi vaimsete asjade taga, Jumalik Kolmas on kohal kõigis inimestevahelistes suhetes. Ükski inimsuhe ei saa olla päris õige, kui Jumala Vaimu seal juures ei viibi.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumala vaim kasutaks mind kanalina. Ma palun, et võiksin alati tunda, et Jumalik Kolmas on alati kohal ja aitab mind.

# 12.MAI

# Päeva mõte

Kui me tuleme AA-sse otsima väljapääsu joomisest, siis on meil tegelikult hoopis rohkem vaja. Meil on vaja sõpruskonda. Meil on vaja oma mured päevavalgele tuua. Meil on vaja uut väljapääsu oma energiale ja uut, endast suuremat jõudu, mis aitaks meil eluga silmitsi seista, selle asemel, et elu eest ära joosta. AA-s leiame seda, mida vajame. *Kas ma olen leidnud seda, mida vajan?*

# Päeva mõtisklus

Lülita välja kõik kahtlused, hirmud ja kurjad mõtted. Ära salli neid, kui saad neist vähegi hoiduda. Löö oma mõtte uksed ja aknad nende eest kinni, nagu lukustaksid oma kodu varga eest, kes tahab sisse hiilida ja sinu varanduse minema viia. Mis suuremat varandust saab sul olla, kui usk ja julgus ja armastus? Kahtlused, hirmud ja kurjad mõtted varastavad selle kõik. Alusta iga päeva rahu ja lootusega. See on tõelise usu tulemus. Usk annab sulle kaitstuse ja turvatunde, mida sa kusagilt mujalt ei saa.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tunda end kaitstult ja turvaliselt, aga mitte ainult siis, kui olen rahulikult sadamas. Ma palun, et võiksin olla kaitstud ja turvatud ka elumere tormides.

# 13.MAI

# Päeva mõte

AA-s leiame sõpruse ja vabanemise ja jõu. Ja kui oleme need leidnud, siis on meilt ära võetud joomise tõelised põhjused. Siis pole joomisel meie mõtteis enam õigustust. Meil pole tarvis enam joomise vastu võidelda. Joomine jätab meid ise maha. Algul on meil kahju, et me enam juua ei saa, aga hiljem on meil hea meel, et me ei pea enam jooma. *Kas mul on hea meel, et ma ei pea jooma?*

# Päeva mõtisklus

Ära püüa kunagi kohut mõista. Inimese mõistus on nii peen ja keeruline asi, et ainult Looja võib seda lõpuni tunda. Iga mõistus on nii erinev, seda käivitavad nii erinevad motiivid, valitsevad nii erinevad olud, mõjutavad nii erinevad kannatused, et sa ei saa iial teada kõiki tingimusi, mis on seda isiksust kujundanud. Seepärast on sul võimatu teise inimese üle kohut mõista. Aga Jumal tunneb seda inimest täielikult ja Tema saab teda muuta. Jäta isiksuse mõistatuste lahendamine Jumala hooleks! Ja jäta Jumala hooleks seegi, et Ta õpetaks sulle asjakohast mõistmist.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei mõistaks kohut teiste inimeste üle. Ma palun, et võiksin olla kindel, et Jumal saab parandada kõigi isiksuste vigu.

# 14.MAI

# Päeva mõte

Kui oleme joomisest üle saanud, siis on see alles AA hüvede algus. Me leiame uusi sõpru, nii et me ei ole enam üksi. Leiame uue suhte oma perekonnaga, nii et oleme kodus õnnelikud. Vabaneme oma hädadest ja muredest, kuna õpime asjadele uue pilguga vaatama. Leiame oma energiale väljapääsu teisi aidates. *Kas ma saan osa neist AA hüvedest?*

# Päeva mõtisklus

Taevane kuningriik on sinu enese sees. Jumal näeb, nagu ei keegi teine, mis sinu sees on. Tema näeb, kuidas sa aina rohkem Tema moodi lähed. Sinu eksistentsi mõte on minna aina rohkem Jumala moodi, arendada enda sees aina rohkem Jumala vaimu. Sa näed sageli teistes inimestes neid omadusi ja püüdlusi, mis on sul endal olemas. Nii tunneb ka Jumal sinus ära oma vaimu. Sinu motiive ja püüdlusi mõistavad ainult need, kes on saavutanud sinuga ühesuguse hingelise taseme.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei ootaks teistelt täielikku mõistmist. Ma palun, et ootaksin seda ainult Jumalalt, samal ajal kui ma püüan aina rohkem Tema moodi minna.

# 15.MAI

# Päeva mõte

AA-s leiame uut jõudu ja rahu mõistmisest, et peab olema mingi meist kõrgem Jõud, mis valitseb maailma ja on meie poolt, kui me elame head elu. Nii et AA programm ei saa tegelikult kunagi otsa. Sa alustad sellega, et lõpetad joomise, ja leiad sealtpeale palju uusi võimalusi olla õnnelik ja kasulik. *Kas ma saan AA hüvedest tõepoolest täiel määral osa?*

# Päeva mõtisklus

“Aga otsige esmalt Jumala riiki ja tema õigust, siis seda kõike antakse teile pealegi!” Me ei peaks otsima kõigepealt materiaalseid asju, vaid vaimseid asju, ja siis tulevad materiaalsed asjad meile pealegi, kui me oleme nende nimel ausalt tööd teinud. Paljud inimesed otsivad kõigepealt materiaalseid asju ja arvavad, et vaimsed teadmised tulevad pärast ise järele. Sa ei või korraga teenida Jumalat ja mammonat. Külluslikuks eluks on vaja kõigepealt vaimseid asju: ausust, puhtust, isetust ja armastust. Kuni sul neid omadusi ei ole, pole sul materiaalsete asjade küllusest erilist kasu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin pingutada vaimsete asjade saavutamise nimel. Ma palun, et ma ei ootaks mingeid hüvesid, enne kui olen selleks hingeliselt valmis.

# 16.MAI

# Päeva mõte

Halastaja samaarlase loos sattus teekäija röövlite kätte ja jäi neist poolsurnuna maanteekraavi maha. Ja preester ja leviit läksid temast mööda. Aga halastaja samaarlase meel läks haledaks, ta astus ligi, sidus teekäija haavad ning viis ta öömajale ja kandis hoolt tema eest. *Kas ma kohtlen teist alkohoolikut nagu preester ja leviit või nagu halastaja samaarlane?*

# Päeva mõtisklus

Ära kunagi väsi palvetamast. Kui sa ühel päeval näed, et sinu palvele on ootamatult vastatud, siis kahetsed sügavalt, et oled nii vähe palvetanud. Palve muudab igasuguseid asju. Palveta hoolega, kuni su usaldus Jumala vastu on tugev. Ja siis palveta edasi, sest see on saanud nii suureks harjumuseks, et sa vajad palvet iga päev. Palveta edasi, kuni palve muutub osaduseks Jumalaga. See on noot, millega tõelised palvekorrad peaksid lõppema.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin teha palvetamisest igapäevase harjumuse. Ma palun, et võiksin leida sellise osaduse tulemusel jõudu, mida mul vaja.

# 17.MAI

# Päeva mõte

Paljud heasoovijad kohtlevad alkohoolikut nagu preester ja leviit. Nad lähevad temast mööda, põlastavad teda ja ütlevad, kui labane ja tahtejõuetu inimene ta on. Samas kui tegelikult on ta langenud alkoholi küüsi, samamoodi nagu teekäija sattus röövlite kätte. Ja AA liige, kes töötab teistega, on nagu halastaja samaarlane. Kas minul läheb meel haledaks? *Kas mina hoolitsen teise alkohooliku eest, kui vähegi saan?*

# Päeva mõtisklus

Ma pean elama pidevas ettevalmistuses paremaks tulevikuks. Kogu elu on ettevalmistus millekski paremaks. Ma pean ootama, et hommik koidab. Pean tundma õhtuses kurbuses rõõmsat mõistmist, mis kinnitab veendunud ootust, et parem on tulekul. “Õhtul jääb nutt varaks, kuid hommikul on hõiskamine!” Tea, et Jumalal on sulle midagi paremat varuks, kui sa end selleks valmis sead. Kogu su olemasolu siin maailmas on treening tulevaseks paremaks eluks.

# Päeva palve

Ma palun, et kui see elu on läbi, siis läheksin ma tagasi igavesse, mõõtmatusse ellu Jumala juures. Ma palun, et võtaksin seda elu kui ettevalmistust tulevaseks paremaks eluks.

# 18.MAI

# Päeva mõte

Oleme AA-s kahel peamisel põhjusel: et ise kaine olla ja aidata teistel kaineks jääda. On teada-tuntud tõsiasi, et teiste aitamine on suur osa meie enese kainusest. Samuti on tõestatud, et üksipäini on raske kaine olla. Paljud on seda proovinud ja ebaõnnestunud. Nad käivad paaril AA koosolekul ja on siis omapead paar kuud kained, aga lõpuks joovad end ikka täis. *Kas ma tean, et ma ei saa üksipäini edukalt kaineks jääda?*

# Päeva mõtisklus

Vaata usuga ajast ja ruumist mööda, sinna, kus elab Jumal, kust sina tulid ja kuhu sa lõpuks tagasi lähed. “Pöörduge Tema poole ja laske endid päästa!” Igaühe kujutlus suudab materiaalsetest asjadest kaugemale vaadata. Usu pilk päästab sind meeleheitest. Usu pilk päästab sind murest ja vaevast. Usu pilk toob rahu, milleni inimlik mõistmine ei küüni. Usu pilk toob sulle kogu jõu, mida sul on vaja. Usu pilk annab sulle uue ja elava väe ning imelise rahu ja selge meele.

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks usu pilk. Ma palun, et võiksin vaadata usuga praegusest mööda, igavesse ellu.

# 19.MAI

# Päeva mõte

Sõpruskond on suur osa kainusest. Arstid nimetavad seda rühmateraapiaks. Meie ei käi kunagi AA koosolekul, ilma et me poleks sealt midagi saanud. Mõnikord ei ole meil tuju koosolekule minna ja me mõtleme välja igasugu ettekäändeid, et minemata jätta. Aga lõpuks läheme ikkagi. Ja iga kord läheb meil koosolekul tuju paremaks. Koosolekud on osa kainusest. Ja me saame koosolekult rohkem, kui katsume ise sinna midagi anda. *Kas ma annan koosolekutel oma osa?*

# Päeva mõtisklus

“Ta tõmbas mind üles õuduse august ja paksust porist ning asetas mu jalad kaljule ja kinnitas mu sammud!” Esimene osa, “Ta tõmbas mind üles õuduse august,” tähendab, et kui ma pöördun Jumala poole ja annan oma probleemid Tema kätte, saan võitu oma pattudest ja kiusatustest. “Ta asetas mu jalad kaljule” tähendab, et kui ma kõiges Jumalat usaldan, siis olen tõeliselt kaitstud. “Ta kinnitas mu sammud” tähendab, et kui ma püüan ausalt elada nii, nagu Jumal tahab, siis juhatab Jumal minu igapäevast elu.

# Päeva palve

Ma palun, et mu jalad asetataks kaljule. Ma palun, et võiksin olla kindel, et Jumal juhatab minu tulemisi ja minemisi.

# 20.MAI

# Päeva mõte

Kui me koosolekul püsti tõuseme ja räägime midagi endast, et teist inimest aidata, siis tunneme end palju paremini. See on vana seadus, et mida rohkem annad, seda rohkem saad. Tunnistamine ja pihtimine on osa kainusest. Sa ei või iial teada, millal sa kedagi aitad. Teiste aitamine on üks parimaid mooduseid ise kaine olla. Ja rahuldus, mida pakub kaasinimese aitamine, on üks parimaid kogemusi, mis sulle üldse võib osaks saada. *Kas ma aitan teisi?*

# Päeva mõtisklus

Ilma Jumalata ei võeta ühtegi tõelist võitu. Kõik suurte vallutajate võidukad sõjakäigud on kadunud ajalukku. Ilma sõjaliste vallutajateta võiks maailm koguni paremini läbi saada. Tõelised võidud võetakse vaimuvallas. “Kes valitseb iseenese üle, on parem kui linna vallutaja!” Tõelised võidud võetakse patu ja kiusatuse üle ning need viivad võidukasse ja külluslikku ellu. Seepärast olgu su süda vapper ja usaldav! Astu kõigile raskustele vallutuse vaimus vastu. Pea meeles, et kus on Jumal, seal on ka tõeline võit.

# Päeva palve

Ma palun, et kurjuse jõud põgeneks minu elust Jumala palge ees. Ma palun, et saavutaksin Jumala abiga tõelise võidu iseenese üle.

# 21.MAI

# Päeva mõte

Üks parimaid asju AA-s on jagamine. Jagamine on imetore asi, sest mida rohkem sa teistega jagad, seda rohkem sa endale saad. Vanasti joomapäevil ei jaganud me eriti midagi. Hoidsime kõik endale, osalt häbist, aga peamiselt isekusest. Ja me olime väga üksildased, kuna me midagi ei jaganud. Kui AA-sse tulime, leidsime kõigepealt eest jagamise. Kuulsime, kuidas teised alkohoolikud jagavad avameelselt oma kogemusi haiglate, vanglate ja kogu muu jamaga, mis joomisega kaasas käib. *Kas ma jagan oma kogemusi?*

# Päeva mõtisklus

Iseloomu kasvatab igapäevane kohustuste täitmise distsipliin. Ole kuulekas taevasele nägemusele ja mine otseteed. Ära tee seda viga, et hüüad: “Issand, Issand” ja jätad tegemata selle, mida peaksid tegema. Sul on vaja elada palvetades ja mõtiskledes, aga elulistes askeldustes pead sa siiski oma töö ära tegema. Tegus inimene oskab targalt puhata ja kannatlikult Jumala juhatust oodata. Kui oled kuulekas taevasele nägemusele, siis võid olla rahulik.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla kuulekas taevasele nägemusele. Ma palun, et kui ma peaksin kukkuma, siis tõusen püsti ja lähen edasi.

# 22.MAI

# Päeva mõte

Kõige suuremat muljet avaldab meile AA koosolekutel valmisolek jagada, ilma midagi tagasi hoidmata. Ja peagi leiame, et jagame ise samuti. Hakkame oma kogemustest jutustama ja aitame seeläbi teist inimest. Ja kui oleme midagi südamelt ära saanud, tunneme end palju paremini. Meil on väga kasulik jagada oma kogemusi kellegi teise sama õnnetu inimesega, kes on olnud sellesama supi sees, kus meiegi. Ja mida rohkem me jagame, seda rohkem meile endale jääb. *Kas ma tean, et mida rohkem ma jagan, seda rohkem on mul võimalust kaineks jääda?*

# Päeva mõtisklus

Võta pidevalt Jumalalt jõudu. Niipea, kui oled veendunud, et su valitud rada on õige, kui oled enam-vähem kindel Jumala juhatuses, võta kohe endale jõudu. Sa võid võtta nii palju, kui iganes tarvis, et mingi olukorraga toime tulla. Sa võid võtta uut varu, kui su omad varud on ammendatud. Sul on täielik õigus võtta ja sul tuleb oma õigust ka kasutada. Kerjus nurub, poeg võtab ise. Kui nurud, siis lastakse sul sageli oodata, aga kui võtad ise heaks otstarbeks Jumalalt jõudu, siis on see sul kohe käes.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin võtta Jumalalt jõudu, kui mul seda vaja on. Ma palun, et võiksin elada nagu Jumala laps.

# 23.MAI

# Päeva mõte

AA Kaheteistkümnendat Sammu, teistega töötamist, võib jagada omakorda viide ossa – need on usaldus, pihtimine, veendumus, pöördumine ja püsivus. Teisi alkohoolikuid aidates tuleb kõigepealt võita nende usaldus. Selleks räägime oma joomakogemustest, et nad näeksid, et me teame omast käest, millest jutt käib. Kui jagame avameelselt oma kogemusi, saavad nad aru, et me püüame neid siiralt aidata. Siis nad mõistavad, et nad ei ole üksi ja teistelgi on olnud sama hulle või hullemaidki kogemusi kui neil. See annab neile kindlustunde, et neid on võimalik aidata. *Kas ma hoolin teistest alkohoolikutest nii palju, et võita nende usaldust?*

# Päeva mõtisklus

Minu töö ei lähe luhta mitte siis, kui õnnetus käes on, vaid juba enne õnnetust, kui ma jätsin tegemata kõik need pisiasjad, mida oleksin võinud teha. Pean valmistuma tulevikuks nii, et teen kohe praegu õigel ajal õiget asja. Kui mõni asi tuleb ära teha, siis peaksin selle täna ette võtma ja Jumalaga joonde ajama, enne kui võtan endale mõne uue ülesande. Peaksin vaatama asja nii, nagu oleksin Jumala jooksupoiss ning tuleksin pärast ülesande täitmist Tema juurde tagasi ja jutustaksin Talle vaikses osaduses, et sõnum on kohale viidud või töö tehtud.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei tahaks kiitust oma tegude tulemuste eest. Ma palun, et jätaksin oma tegude tagajärjed Jumala hoolde.

# 24.MAI

# Päeva mõte

Kaheteistkümnenda Sammu töö teine osa on pihtimine. Kui jagame oma kogemusi avameelselt uustulnukatega, julgustame neid ühtlasi oma kogemustest rääkima. Nad avanevad ja pihivad meile asju, mida nad pole saanud kellelegi teisele rääkida. Ja tunnevad end pärast pihtimist hoopis paremini. Neil langeb suur kivi südamelt, kui need asjad päevavalgele tulevad. Just peidus hoitud asjad rõhuvad meie südant kõige raskemini. Uustulnukad tunnevad kergendust ja vabanemist, kui on meile oma südame avanud. *Kas ma hoolin teistest alkohoolikutest nii palju, et aitan neil pihtida?*

# Päeva mõtisklus

Peaksin aitama teisi nii palju, kui saan. Iga vaevatud hing, keda Jumal minu teele saadab, on just see, keda mina pean aitama. Kui ma püüan siiralt abi anda, siis voolab Jumalast minusse uut jõuvaru. Minu abivalmiduse ring aina laieneb. Jumal annab mulle vaimutoitu ja mina annan seda teistele edasi. Ma ei tohi kunagi öelda, et mul jätkub jõudu ainult oma tarbeks. Mida rohkem ma ära annan, seda rohkem mulle endale jääb. Mida ma endale hoian, selle lõpuks kaotan.

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks siirast soovi anda. Ma palun, et ma ei hoiaks saadud jõudu ainult endale.

# 25.MAI

# Päeva mõte

Kaheteistkümnenda Sammu töö kolmas osa on veendumus. Uustulnukad peavad olema veendunud, et nad tahavad ausalt joomist jätta. Nad peavad mõistma ja tunnistama, et nende elu on juhitamatu. Nad peavad tunnistama tõsiasja, et neil tuleb oma joomisega midagi ette võtta. Nad peavad olema endaga täiesti ausad ja vaatama endale otsa sellisena, nagu nad tegelikult on. Nad peavad olema veendunud, et neil tuleb joomine maha jätta, ja nad peavad mõistma, et sellest veendumusest sõltub kogu nende elu. *Kas ma hoolin teistest alkohoolikutest nii palju, et aitan neil sellele veendumusele jõuda?*

# Päeva mõtisklus

Pole mingeid piire sellel, mida sa võid teisi aidates korda saata. Pea seda alati meeles! Ära anna kunagi ühtegi tööd käest ega kaota lootust midagi saavutada lihtsalt sellepärast, et see käib sulle pealtnäha üle jõu. Jumal aitab sind iga hea töö juures. Anna töö käest ainult siis, kui tunned, et see ei ole Jumala tahtmine. Teisi aidates mõtle tillukesele seemnele kõva pimeda mulla all. Pole üldsegi kindel, et kui idu end maapinnale välja murrab, siis tulevad soojus ja päikesepaiste seda tervitama. Sageli paistab, et mõni ülesanne käib sulle üle jõu, kuid tegelikult pole mingeid piire sellel, mida sa saad Jumala abiga korda saata.

# Päeva palve

Ma palun, et ma teisi aidates kunagi meelt ei heidaks. Ma palun, et võiksin alati olla kindel, et Jumala jõud tuleb mulle appi.

# 26.MAI

# Päeva mõte

Kaheteistkümnenda Sammu töö neljas osa on pöördumine. Pöördumine tähendab muutust. Uustulnukad peavad õppima muutma oma mõtteviisi. Kuni praeguse hetkeni on kõik nende teod olnud seotud joomisega. Nüüd seisavad nad silmitsi uue eluga, kus puudub alkohol. Nad peavad mõistma ja tunnistama, et oma tahtejõu abil nad joomisest ei vabane, ja järelikult tuleb neil Kõrgemalt Võimult abi paluda. Nad peavad alustama iga päeva sellega, et paluvad Kõrgemalt Võimult jõudu kaine olla. Kõrgema Võimu usule pöördumine tuleb tasapisi, sedamööda, kuidas nad järele proovivad ja leiavad, et see töötab. *Kas ma hoolin teistest alkohoolikutest nii palju, et aitan neil pöörduda?*

# Päeva mõtisklus

Enesedistsipliin on absoluutselt vajalik, enne kui sulle Jumala jõudu antakse. Kui sa näed Jumala jõu väljendust teistes inimestes, siis pole sa tõenäoliselt näinud distsipliini, mis tuli enne jõudu. Nad seadsid end valmis. Kogu su elu on ettevalmistus uuteks heategudeks, kui Jumal näeb, et sa selleks valmis oled. Nii et distsiplineeri ennast iga päev oma vaimses elus. Õpi vaimseid seadusi nii palju tundma, et su elu ei saaks enam kunagi luhta minna. See, mida teised su igapäevaelus näevad, on sinu sisemise distsipliini välispidine väljendus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin väljendada Jumala jõudu oma igapäevases elus. Ma palun, et võiksin ennast distsiplineerida ja olla valmis iga võimalust vastu võtma.

# 27.MAI

# Päeva mõte

Kaheteistkümnenda Sammu töö viies osa on püsivus. Püsivus tähendab seda, et me jääme uustulnukate kõrvale ka siis, kui nad on uue eluviisiga otsa peale saanud. Peame nendega kokku hoidma ja ei tohi neid alt vedada. Peame julgustama neid koosolekutel käima, et nad saaksid sealt sõprust ja abi. Nad saavad teada, et hoopis lihtsam on kaine olla teiste seltskonnas, kes üritavad ise sedasama teha. Peame uustulnukaid edaspidigi aitama, käima neil korrapäraselt külas, helistama või kirjutama, et nad ei kaotaks sidet AA-ga. Püsivus tähendab head toemehesuhet. *Kas ma hoolin teistest alkohoolikutest nii palju, et käin nendega kaasas, nii kaua kui vaja?*

# Päeva mõtisklus

Igal tugeval ja ilusal lillel peab olema mullas tugev juur. Taim peab juure sügavale mulda ajama ning samal ajal võrse üles kasvatama, et selle otsas võiks puhkeda maailma rõõmuks õis. Mõlemad kasvud on vajalikud. Ilma tugeva juureta närbub taim peagi. Mida kõrgemale tõuseb võrse, seda sügavam peab olema juurestik. Minu elu ei saa õitseda edus ja abivalmiduses, kui see pole juurdunud kindlasse usku või kui see pole sügavalt kindel universumi headuses ja sihipärasuses.

# Päeva palve

Ma palun, et minu elu juurduks sügavalt usku. Ma palun, et võiksin tunda sügavat kindlustunnet.

# 28.MAI

# Päeva mõte

AA-s saame teada, et kuna oleme alkohoolikud, siis võime olla ainulaadselt kasulikud inimesed. See tähendab, et meie saame aidata alkohoolikuid, keda ei saa võib-olla aidata inimene, kel pole olnud joomisega samasuguseid kogemusi kui meil. See teeb meid ainulaadselt kasulikuks. AA-lased on ainulaadne inimrühm, sest nad on võtnud omaenese suurima lüüasaamise, ebaõnnestumise ja haiguse ning kasutanud seda teiste aitamiseks. Meie, kes me oleme ühest ja samast hädast läbi käinud, oleme need, kes saavad teisi alkoholikuid kõige paremini aidata. *Kas ma usun, et saan olla ainulaadselt kasulik?*

# Päeva mõtisklus

Peaksin harjutama end Jumala lähedusega. Ma tunnen, et Tema on minuga ja minu lähedal ning kaitseb ja toetab mind alati. Kõigi raskuste, kõigi katsumuste, kõigi nurjumiste kiuste on Jumal alati piisavalt lähedal. Juba see usk, et Tema on minu ligi, toob mulle jõudu ja rahu. Peaksin püüdma elada nii, nagu oleks Jumal otse mu kõrval. Ma ei näe Teda, kuna mind pole loodud Teda nägema, sest muidu poleks minus ruumi usule. Aga ma tunnen, et Tema vaim on minuga.

# Päeva palve

Ma palun, võiksin harjutada end Jumala lähedusega. Ma palun, et ma ei tunneks end seeläbi enam kunagi üksiku või abituna.

# 29.MAI

# Päeva mõte

Meie, kes me oleme õppinud oma joomisprobleemi Jumala kätte andma, võime aidata ka teistel seda teha. Meid saab kasutada kui ühenduslüli alkohooliku vajaduste ja Jumala jõuvarude vahel. Meie siin Anonüümsetes Alkohoolikutes saame olla ainulaadselt kasulikud, lihtsalt sellepärast, et meil on õnn või õnnetus olla ise alkohoolikud. Kas ma tahan olla ainulaadselt kasulik inimene? *Kas ma kasutan omaenda suurimat lüüasaamist, ebaõnnestumist ja haigust kui relva teiste aitamiseks?*

# Päeva mõtisklus

Ma püüan teisi aidata. Ma ei lase ühtegi päeva mööda minna, ilma et ma sirutaks kellegi poole armastavat kätt. Iga päev katsun teha midagi, et tõmmata teist inimest välja hädamerest, kuhu ta on langenud. Minu abistavat kätt on vaja, et viia abituid üles julguse, jõu, usu ja tervise juurde. Oma tänulikkuses aitan ma teisi alkohoolikuid, kelle koorem on liiga raske kanda.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumal kasutaks mind paljude koormate kergendamiseks. Ma palun, et paljud hinged leiaksid minu pingutustest abi.

# 30.MAI

# Päeva mõte

Ma olen osa AA-st, üks paljudest, aga siiski osa rühmast. Mul on vaja AA põhimõtteid, et arendada endasse peidetud elu. AA võib olla organisatsiooni poolest inimlik, kuid eesmärgi poolest on see Jumalik. Selle eesmärk on suunata mind Jumala ja parema elu poole. Kui ma saan osa liikumise privileegidest, siis võtan osa ka kohustustest, võtan enda kanda õiglase osa koormast ja kannan seda rõõmuga, mitte tõrksalt. Nii palju, kui minu kohustuste täitmine luhta läheb, läheb luhta ka AA. Kui mu kohustuste täitmine edeneb, edeneb ka AA. *Kas ma pean seda oma AA kreedoks?*

# Päeva mõtisklus

“Kiitke Jehoovat!” Mida tähendab Jumala kiitmine? See tähendab tänulikkust kõigi imeliste asjade eest siin maailmas ja kõige eest, millega sinu elu on õnnistatud. Nii et kiida Jumalat oma tänulikkuse ja alandlikkusega. Niisugusel kiitusel on palju rohkem jõudu kurjast võitu saada kui pelgal alistumisel. Tõeliselt tänulikul ja alandlikul inimesel, kes alati Jumalat kiidab, ei teki kiusatust midagi valesti teha. Sa tunned end turvaliselt, sest tead, et põhiolemuselt on kõik hästi. Nii et vaata üles Jumala poole ja kiida Teda!

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla tänulik kõige eest, millega mind on õnnistatud. Ma palun, et võiksin olla alandlik, sest ma tean, et ei vääri neid õnnistusi.

# 31.MAI

# Päeva mõte

Ma ei oota, millal mind AA teenistusse värvatakse. Ma pakun end vabatahtlikult välja. Olen ustav oma kohalkäimises, helde oma andmises, lahke oma kriitikas, loov oma ettepanekutes, armastav oma suhtumises. Annan AA-le oma huvi, oma teotahte, oma pühendumise ja kõigepealt iseenese. *Kas ma pean ka seda oma AA kreedoks?*

# Päeva mõtisklus

Palveid võib olla mitmesuguseid, aga milline meie palve ka poleks, ühendab see ikkagi hinge ja mõistust Jumalaga. Kui palve on ka ainult uskuv pilk, armastav sõna või vaade, või ka lihtsalt kindel usk universumi headusse ja sihipärasusse, siis on palve tulemus ikkagi lisajõud, millega kõigile kiusatustele vastu astuda ja neist jagu saada. Isegi, kui palve pole otseselt millegi anumine, tagatakse meile ikkagi kogu vajaminev jõuvaru, sest Jumalaga ühendatud hing saab Temalt nii palju vaimset abi, kui vaja. Ka inimese kehas viibiv hing vajab ikkagi neid asju, mis kuuluvad tema taevase elupaiga juurde.

# Päeva palve

Ma palun, et mind õpetataks palvetama. Ma palun, et palve ühendaks mind Jumala tahte ja mõistusega.

# 1.JUUNI

# Päeva mõte

Mõnest asjast ei tunne ma pärast kainekssaamist puudust: jõledast füüsilisest enesetundest, mille hulka käivad värinad, lõikav peavalu, valutavad käed-jalad, ähmane silmanägemine, korisev kõht, längus õlad, lõdvad põlved, kolmepäevane habe ja punetav nägu. Samuti ei tunne ma puudust järgmisest hommikust, kui tuleb oma naisele või mehele otsa vaadata. Ega alibi kokkuluuletamisest ning sellele kindlaks jäämisest. Ega katsetest väriseva käega habet ajada või meiki peale panna. Ega avastusest, et mu rahakott on tühi. *Ma ei tunne ju ometi sellistest asjadest puudust?*

# Päeva mõtisklus

Kui sa sündisid, oli sinu sees Jumalik säde. Sinu senine eluviis on selle peaaegu lämmatanud. Taevase tule eest tuleb hoolitseda ja sinna kütet lisada, et see kasvaks lõpuks tõeliseks sooviks õigesti elada. Kui püüad Jumala tahet täita, kasvad aina rohkem uude ellu. Jumalale mõeldes, Tema poole palvetades ja Temaga osaduses viibides muutud sa vähehaaval aina rohkem Tema sarnaseks. Sinu üleminek materiaalselt vaimsele on Jumaliku Koosolemise tee.

# Päeva palve

Ma palun, et hoolitseksin oma Jumaliku sädeme eest, et see suuremaks kasvaks. Ma palun, et läheksin vähehaaval vanast elust uude ellu.

# 2. JUUNI

# Päeva mõte

Veel mõnest asjast ei tunne ma pärast kainekssaamist puudust: teadmatusest, kas auto on ikka garaažis ja kuidas ma ise koju jõudsin; vaevalisest meenutamisest, kus ma pärast viimast teadvusehetke käinud ja mida teinud olen; töölemineku edasilükkamisest ja murest, milline ma välja näen, kui tööle jõuan; hirmust eelseisva päeva ees. *Kas ma olen päris kindel, et ei tunne sellistest asjadest puudust?*

# Päeva mõtisklus

Sa ei saa ühtaegu Jumalat uskuda ja isekalt edasi elada. Vana “mina” kuivab kokku ja sureb, ümbersündinud hingele aga lüüakse Jumala näoga tempel. Isekuse järkjärguline kustutamine ning areng armastuses Jumala ja kaasinimeste vastu on sinu elu eesmärk. Algul on sinu sarnasus Jumalikuga õige õrnuke, aga see pilt kasvab ja läheb aina rohkem Jumala nägu, kuni viimaks näevad sinuga kokku puutuvad inimesed sinus Jumala armu jõudu, mis on inimese elus tööle hakanud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin arendada oma õrnukest sarnasust Jumalikuga. Ma palun, et teised näeksid minus töötavat Jumala armu jõudu.

# 3. JUUNI

# Päeva mõte

Veel mõnest asjast ei tunne ma pärast kainekssaamist puudust: linna pealt lahtise baari otsimisest, kust saaks “peaparandust”; sõpradega kohtumisest ja oma õudse enesetunde varjamisest; enesele peeglis otsa vaatamisest ja enda lolliks sõimamisest; enesega võitlemisest, et paar-kolm päevagi vahet pidada; imestamisest, mida see kõik tähendama peaks. *Kas ma olen surmkindel, et ma ei tunne sellistest asjadest puudust?*

# Päeva mõtisklus

Armastus on jõud, mis muudab sinu elu. Püüa armastada oma perekonda ja sõpru ning seejärel kõiki, keda sa vähegi armastada saad, isegi “patuseid ja tölnereid” – seega igaühte. Armastus Jumala vastu on veelgi suurem asi. See tuleb siis, kui oled Jumalale tänulik õnnistuse eest, mida Jumal on sulle saatnud. Armastus Jumala vastu tänab Teda andide eest ja jätab Jumalale tee lahti, et Ta saaks sinu tänulikku südamesse uusi õnnistusi puistata. Ütle: “Tänan sind, Jumal,” kuni see muutub harjumuseks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin Jumalat ja kõiki inimesi armastada. Ma palun, et võiksin jätkuvalt tänada Jumalat kõigi Ta õnnistuste eest.

# 4. JUUNI

# Päeva mõte

Mõned asjad on mulle pärast kainekssaamist meeldima hakanud: hommikune hea enesetunne; täies töökorras mõistus; rõõm oma tööst; laste armastus ja usaldus; süümepiinade puudumine; see, et sõbrad saavad minu peale kindlad olla; väljavaade õnnelikule tulevikule; looduse ilu hindamine; teadmine, mida see kõik tähendab. *Ma olen ju kindel, et sellised asjad mulle meeldivad?*

# Päeva mõtisklus

Oma elu voolimine tähendab seda, et sa lõikad ja vormid oma materjalist midagi head, midagi sellist, mis võib väljendada vaimset. Kõik materiaalsed asjad on savi, millest me voolime midagi vaimset. Kõigepealt pead ära tundma isekuse oma ihades ja tagamõtetes, tegudes ja sõnades ning siis seda isekust senikaua voolima, kuni sellest saab vaimne relv. Sedamööda, kuidas vormimistöö edeneb, näed aina selgemalt, mida on vaja veel teha, et oma elust midagi paremat voolida.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vormida oma elu millekski heaks ja kasulikuks. Ma palun, et mind ei heidutaks töö aeglane edenemine.

# 5. JUUNI

# Päeva mõte

Meil, alkohoolikutel, on õnn elada sellisel ajal, kui on olemas niisugune asi nagu Anonüümsed Alkohoolikud. Enne AA tekkimist polnud alkohoolikul erilist lootust. AA on inimvaremete suur ülesehitaja. Meestele ja naistele, kelle isiksuse probleem väljendub alkoholismis, pakub AA programmi, mida vastu võttes nad ei saa mitte üksnes kaineks, vaid leiavad ka hoopis parema eluviisi. *Kas ma olen leidnud parema eluviisi?*

# Päeva mõtisklus

Jumal kõneleb väga vaikselt läbi sinu mõtete ja tunnete. Pane tähele oma südametunnistuse Jumalikku häält. Kuula seda, ja sinu elu tulemused ei valmista sulle kunagi pettumust. Kuulata seda väikest vaikset häält, ja sinu väsinud närvid saavad puhkust. Jumalik hääl tuleb sinu juurde nii tugevuse kui õrnuse, nii jõu kui rahutunde kujul. Sinu vaimujõud saab tõhusamaks väest, mis tuleb sellest, kui kuulad kannatlikult seda väikest vaikset häält.

# Päeva palve

Ma palun, et kuulaksin Jumala väikest vaikset häält. Ma palun, et võtaksin kuulda oma südametunnistuse juhatust.

# 6. JUUNI

# Päeva mõte

Joomine on meie, alkohoolikute viis väljendada oma kohanematust eluga. Ma usun, et olin algusest saadik potentsiaalne alkohoolik. Mul oli alaväärsuskompleks. Ma ei saanud kuigi kergesti kellegagi sõbraks. Minu ja teiste inimeste vahel oli sein. Ja ma olin üksildane. Ma ei olnud eluga hästi kohanenud. *Kas ma jõin, et enda eest põgeneda?*

# Päeva mõtisklus

Kuna igal inimesel on erinevad vajadused, siis mõtleb ka iga inimene Jumalast erinevalt. Sul pole tarvis mõelda Jumalast nii, nagu teised mõtlevad, kuid on oluline, et sina mõtleksid Temast kui oma isiklike vajaduste täitjast. Nõrkadel on vaja Jumala jõudu. Tugevatel on vaja Jumala õrnust. Kiusatusse sattunuil ja langenuil on vaja Jumala päästvat armu. Õiglastel on vaja Jumala kaastunnet patuste vastu. Üksildastel on vaja Jumalat kui sõpra. Õigluse eest võitlejail on vaja Jumalat kui juhti. Sina võid mõelda Jumalast nii, nagu ise tahad. Me ei pöördu harilikult Jumala poole enne, kui meil Teda vaja on.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõelda Jumalast kui oma vajaduste täitjast. Ma palun, et võiksin viia kõik oma mured Jumala ette, et Ta aitaks neid lahendada.

# 7. JUUNI

# Päeva mõte

Alkoholism on progresseeruv haigus. Me käime läbi kolm staadiumi: seltskondlik joomine, probleemne joomine ja karussellis joomine. Me satume haiglasse ja soolaputkasse. Lõpuks kaotame kodu, pere ja eneseaustuse. Jah, alkoholism on progresseeruv haigus ning sel on ainult kolm võimalikku lõppu – hullumaja, surnukamber või täiskarskus. *Kas ma otsustan mitte võtta esimest napsi?*

# Päeva mõtisklus

Sul pole mitte ainult võimalus elada uut elu, vaid ka kasvada armus ja jõus ja ilus. Siruta alati käsi ettepoole ja ülespoole, vaimsete asjade järele. Loomariigis muutub koguni looma kuju, et ta ulatuks selleni, mida ta hea meelega süüa tahab. Kogu su iseloom muutub, kui sa sirutud üles vaimsete asjade poole – ilu, armastuse, aususe, puhtuse ja isetuse poole. Vaimseid asju püüeldes muutub kogu su olemus, et sa saaksid küllusliku elu imed oma rõõmuks kõige paremini kätte.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin sirutada käe ettepoole ja ülespoole. Ma palun, et mu iseloom muutuks, kui ma üles vaimsete asjade poole püüdlen.

# 8. JUUNI

# Päeva mõte

Üks kord alkohoolik, alati alkohoolik. Meie seisukord läheb ainult halvemaks, mitte paremaks. Me ei saa kunagi terveks. Meie alkoholismi saab ainult pidurdada. Sõltumata sellest, kui kaua me oleme kained olnud, viib napsivõtmine meid alati sama hullu või hullemasse seisu kui ennegi. Terve AA ajaloo jooksul pole sel reeglil olnud ühtegi erandit. Vanad head ajad ei tule enam kunagi tagasi. Need on igaveseks läinud. *Kas ma püüan neid tagasi saada?*

# Päeva mõtisklus

Su elu on antud sulle põhiliselt sellepärast, et treenida sinu hinge. See elu, mida me elame, pole olemas mitte niivõrd keha kui hinge pärast. Valime sageli säärase eluviisi, mis sobib kõige paremini kehale, aga mitte selle, mis sobib kõige paremini hingele. Jumal tahab, et sa valiksid selle, mis sobib nii hingele kui kehale. Võta vastu usk, ja selle tulemus on iseloomu imepärane vormimine. Lükka usk tagasi, ja Jumala eesmärgil pole võimalik sinu elus täituda ning su vaimne kasv pidurdub. Sinu hinge treenivad su head valikud. Niimoodi saab sinu elu eesmärk täidetud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin valida seda, mis on mu hingele hea. Ma palun, et võiksin mõista, millise sihi on Jumal mu elule seadnud.

# 9. JUUNI

# Päeva mõte

Lõpuks jõudsime põhja välja. Meil polnud tingimata näpud põhjas, kuigi paljudel olidki. Aga me olime vaimselt pankrotis. Meil oli hing haige, tundsime tülgastust iseenda ja oma eluviisi vastu. Elu oli muutunud meile võimatuks. Me pidime kas kõigele lõpu tegema või midagi ette võtma. *Kas mul on hea meel, et ma võtsin midagi ette?*

# Päeva mõtisklus

Usk pole mitte nägemine, vaid uskumine. Mina olen ajast ja ruumist kastis ega näe ruumitust ega igavikku. Ent Jumalat aja ja ruumi raamid ei piira. Tema on ajatu ja ruumitu. Meie piiratud mõistus ei saa Teda lõpuni mõista. Aga me peame seadma oma eesmärgid kooskõlla Jumala omadega. Kui püüame oma mõistust Jumala mõistusega kokku sulatada, on tulemuseks eesmärkide ühtsus. See eesmärkide ühtsus viib meid Jumala ja teiste inimestega kooskõlla. Kurjus tuleb ebakõlast Jumalaga, headus tuleb kooskõlast Jumalaga.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin Jumalaga kooskõlas. Ma palun, et astuksin universumi headuse voogu.

# 10. JUUNI

# Päeva mõte

Kui meil on olnud mingit eetilist, religioosset või vaimset ettevalmistust, on meil parem šanss AA-s läbi lüüa. Kui tuleb see otsustav hetk, mil me jõuame põhja ja oleme täielikult lüüa saanud, siis pöördume instinktiivselt selle vähese sündsuse poole, mis meis veel alles on. Püüame üles leida mingeidki kõlbluse ja usu varusid, mis peituvad meil kusagil sügaval südamepõhjas. *Kas mul on olnud sellist vaimset kogemust?*

# Päeva mõtisklus

Maailm imestab, kui näeb inimest, kes saab ootamatu häda korral võtta pangast suuri summasid, mille olemasolu ei osanud keegi kahtlustadagi. Aga maailm pole näinud neid lugematuid pisikesi summasid, mida ta on panka sisse maksnud ja pikka aega ustava tööga teeninud. Vaimu pank on samasugune. Maailm näeb, kuidas usklik inimene nõutab Jumala varudest endale jõudu ja tema nõudmine ka rahuldatakse. Maailm ei näe, mida see inimene on enne sisse pannud, tänu ja kiitust, palvet ja osadust ning väikesi heategusid, mida ta on aastaid ustavalt ja kindlameelselt teinud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin alati Jumala panka sissemakseid teha. Ma palun, et võiksin häda korral need välja võtta.

# 11. JUUNI

# Päeva mõte

Meie, alkohoolikud, peame uskuma mingit endast suuremat Jõudu. Jah, me peame Jumalat uskuma. Kõrgema Jõu mitteuskumine viib meid ateismi. Ateism, nagu ennegi öeldud, on pime usk kummalisse väitesse, et universum sai alguse nullist ja tormab sihitult olematusse. Seda on praktiliselt võimatu uskuda. Seepärast pöördume universumi Jumaliku Printsiibi poole, mida me nimetame Jumalaks. *Kas ma olen lõpetanud katsed ise oma elu juhtida?*

# Päeva mõtisklus

“Jumal, me täname Sind suure rahukingituse eest, selle rahu eest, mis on ülem kõigest mõistusest, selle rahu eest, mida maailm ei saa anda ega ära võtta.” See on rahu, mida ainult Jumal saab anda kesk maailma rahutusi, hädasid ja raskusi. Selle rahu tundmine on seesama, mis saada endale Jumala kuningriigi märk. Kui oled selle rahu ära teeninud, siis oled valmis eristama ehtsaid väärtusi võltsidest, Jumala kuningriigi väärtusi maailma pakutavast.

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks täna sisemist rahu. Ma palun, et oleksin täna iseendaga rahujalal.

# 12. JUUNI

# Päeva mõte

AA-sse tulles tegime tohutu avastuse. Leidsime, et oleme pigem haiged kui kõlbeliselt rikutud. Me polnudki nii väga valged varesed, kui ise arvasime. Leidsime teisi inimesi, kes põdesid sama haigust, mida meiegi, ja kes olid läbi käinud samadest kogemustest, kust meiegi. Nemad olid toibunud. Kui nemad sellega hakkama said, siis saame meie samuti. *Kas minus sündis sel päeval lootus, kui ma AA-sse sisse astusin?*

# Päeva mõtisklus

“Igaüks nüüd, kes neid mu sõnu kuuleb ja nende järgi teeb, sarnaneb aruka mehega, kes ehitas oma maja kaljule. Ja sadas paduvihma ja tulid veevood ja puhusid tuuled ning sööstsid vastu seda maja, aga see ei varisenud, sest see oli rajatud kaljule.” Kui sinu elu on ehitatud Jumalale kuuletumisele ja Tema tahtmise täitmisele, nii nagu sina sellest aru saad, siis oled sa kindel ja kõigutamatu isegi tormides. Rahulik, kindel ja kõigutamatu elu – kaljule ehitatud kodu, kõigi oma alusmüüride, seinte ja katusega – on püstitatud kivi kivi haaval taevasele nägemusele kuulekatest tegudest. Kui järgid iga päev Jumala juhatust ja täidad Tema tahtmist, siis ehitad oma koja kaljule.

# Päeva palve

Ma palun, et minu elu oleks rajatud usu kaljule. Ma palun, et võiksin olla kuulekas taevasele nägemusele.

# 13. JUUNI

# Päeva mõte

AA-s peame oma mõistuse ümber harima. Peame õppima teistmoodi mõtlema. Peame vaatama joomist pikas perspektiivis, mitte lühikeses. Peame vaatama läbi klaasipõhja klaasi taha. Peame vaatama läbi eelmise õhtu järgmisse hommikusse. Ükskõik, kui hea ei paistaks viin ka lühikeses perspektiivis, peame ometi mõistma, et pikapeale on see meie jaoks mürk. *Kas ma olen õppinud vaatama läbi pudeli paremasse ellu, mis mind ees ootab?*

# Päeva mõtisklus

Kui sa püüad ausalt elada nii, nagu Jumal seda sinu meelest tahab, siis saad vaiksetel osadusehetkedel Jumalalt juhatust, kui ainult su mõtted on suunatud Jumala tahtele ja kõigele heale. Suhtumine “Ärgu sündigu minu tahtmine, vaid Sinu oma!” viib selge juhatuse juurde. Talita selle juhatuse järgi ja sind juhitakse paremasse ellu. Sinu impulsid pole enam niivõrd sinu enda omad, kuivõrd Jumala vaimu juhatus, mis tuleb sinu mõtete kaudu. Kui neile kuuletuda, siis toovad need vastuse sinu palvetele.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin Jumala mõtteid järele mõelda. Ma palun, et Tema mõtted juhiksid minu mõtteid.

# 14. JUUNI

# Päeva mõte

AA-s peame õppima, et joomine on meie suurim vaenlane. Kuigi me arvasime varem, et viin on meie sõber, pööras viin ühel hetkel meile selja ja temast sai meie vaenlane. Me ei tea täpselt, millal see juhtus, aga teame, et juhtus, sest me hakkasime endale pahandusi kaela tõmbama – sattusime soolaputkasse ja haiglasse. Nüüd mõistame, et viin on meie vaenlane. *Kas minu jaoks on ikka peaasi kaine olla?*

# Päeva mõtisklus

Sul pole vaja muuta niivõrd olusid, kuivõrd iseennast. Kui sina muutud, muutuvad ka tingimused takkajärele. Ära hoia kokku ühtki pingutust, et muutuda selleks, kellena Jumal sind näha tahab. Võta alati kuulda oma südametunnistuse head juhatust. Ela iga päev, ilma et tagasi vaataksid. Astu koos Jumalaga päevamuredele vastu ning palu Jumala abi ja juhatust igas olukorras, mis sinu ette kerkib. Ära vaata kunagi tagasi. Ära jäta seda homseks, mida sul soovitatakse täna teha.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumal aitaks saada mul selleks, kellena Ta mind näha tahab. Ma palun, et võiksin tänastele muredele heasoovlikult vastu minna.

# 15. JUUNI

# Päeva mõte

AA-s on meil kolm asja: sõpruskond, usk ja teenimine. Sõpruskond on imetore asi, aga see ime kestab ainult üürikest aega. Siis võivad sisse tulla keelepeks, pettumus ja igavus. Mured ja hirmud tulevad aeg-ajalt tagasi ja me leiame, et sõpruskonnast üksi ei piisa. Siis on meil vaja usku. Kui me oleme üksi ja pole kedagi, kes meile seljale patsutaks, siis peame Jumalalt abi otsima. *Kas ma võin öelda: “Sinu tahtmine sündigu,” ja mõelda seda tõsiselt?*

# Päeva mõtisklus

Jumalast juhitud elu on ilus elu. Imeline tunne on olla Jumala juhtida. Püüa Jumala heldust ja headust aina rohkem mõista. Jumal plaanib sinu jaoks kõike ette. Tema teed on imelised – sinu teadmised nendeni ei küüni. Aga Jumala juhatus tuleb üha rohkem sinu teadvusse ning toob sulle üha rohkem rahu ja rõõmu. Jumal planeerib ja õnnistab sinu elu. Sa võid pidada kõiki materiaalseid asju kaotuseks, kui need segavad sul Jumala juhatust tajuda.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin ära teenida Jumala jõu ja rahu. Ma palun, et võiksin kasvatada endas tunnet, et mind juhib Jumal.

# 16. JUUNI

# Päeva mõte

Aga isegi usust üksi ei piisa. Teenimine peab ka olema. Kui tahame midagi endale pidada, peame selle ära andma. Surnumerel pole väljavoolu, vesi seisab ja on väga soolane. Galilea järv on selge ja puhas ja sinine, kuna Jordani jõgi kannab sealt vett kõrbe niisutama. Kui saame teistele kasulik olla, siis on meie elu elamist väärt. *Kas teiste teenimine annab mu elule tõelise mõtte?*

# Päeva mõtisklus

Otsi Jumalat varahommikul, enne kui elumured, raskused või rõõmud Ta kõrvale lükkavad. Vaiksel varahommikul tunned paremini rahulikku ja tugevat kindlust, et maailm on hea ja sihipärane. Ära otsi Jumalat ainult siis, kui maailma mured sul üle pea kasvavad ja sa ei jõua neid üksi kanda. Otsi Jumalat vara, kui sa veel tajud maailmas Jumala vaimu. Inimesed otsivad Jumalat tihti üksnes siis, kui nad oma raskustest muidu võitu ei saa, ja unustavad, et kui nad oleksid Jumala seltsi varem otsinud, siis paljusid raskusi üldse ei tekikski.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei laseks elumöllul Jumalat kõrvale tõrjuda. Ma palun, et otsiksin Jumalat vara ja sageli.

# 17. JUUNI

# Päeva mõte

Meil on AA-s see eelis, et saame elada ühe eluea jooksul kahte elu. Üks elu on purjusolek, nurjumine ja lüüasaamine. Ja siis tuleb AA kaudu teine elu: kainus, meelerahu ja kasulikkus. Meie, kes me oleme kainuse tagasi saanud, oleme tänapäevased imeteod. Ja me elame laenatud ajast. Mõni meist oleks võinud ammu surnud olla. Aga meile on antud uus võimalus elada. *Kas ma olen AA-le nii palju tänu võlgu, et ei jõua seda eluaeg ära tasuda?*

# Päeva mõtisklus

Armastuse ja palvega Jumalale mõtlemine ajab kurja minema. Just mõte on see, mille ees kurjuse väed põgenema pistavad. Kui mõtled endast suuremale Võimule, palud päästenööri, mille abil kiusatusest pääseda. Mõte Jumalale peletab sünguse ja kihutab üksilduse minema. Ja kutsub abi, millega oma vigu võita. Mõtle Jumalale nii sageli, kui võimalik. Kasuta seda mõtet palveliselt ja eesmärgipäraselt. See viib su mõtted materiaalsetelt asjadelt vaimsetele asjadele, mis teevad elu elamisväärseks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin sageli Jumalale mõelda. Ma palun, et võiksin rahuga puhata, mõeldes Tema armule ja hoolele.

# 18. JUUNI

# Päeva mõte

AA eluviis ei ole kerge. Aga see on niisugune seiklus, mis on tõesti elamist väärt. Ja see on nii palju parem kui meie vana purjus eluviis, et neid ei saa isegi omavahel võrrelda. Meie elu poleks ilma AA-ta midagi väärt. AA-s on meil võimalus elada üsnagi head elu. See on võitlemist väärt, hoolimata sellest, kui raske meie igapäevane rassimine ka poleks. *Kas see pole siis võitlemist väärt?*

# Päeva mõtisklus

Vaimsel elul on kaks osa. Üks on eraldumine, palve ja vaikne osadus Jumalaga. Selle osa elust veedad sa Jumalaga kahekesi. Iga päev pannakse su mõistus õiges suunas minema, et sa mõtleksid õigeid mõtteid. Teine elu on edasiandmine – annad teistele edasi seda, mida oled oma mõtiskluste kogemusest õppinud. Jumala abiga enese üle saavutatud võite on võimalik teistega jagada. Sa võid teisi aidata, kui annad neile edasi osa võidust ja turvatundest, mida oled oma eraldunud elus saavutanud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin Jumalaga kahekesi olles tugevaks saada. Ma palun, et võiksin seda tugevust teistele edasi anda.

# 19. JUUNI

# Päeva mõte

See valik seisab meie ees iga päev. Me võime valida tee, mis viib hullumeelsusse ja surma. Ja tuleb meeles pidada, et meie järgmine peatäis võib ühtlasi olla ka viimane. Aga me võime valida ka tee, mis viib üsnagi õnnelikku ja kasulikku ellu. Valik on meie teha, iga päev kuni elu lõpuni. Annaks Jumal, et me valime õige tee! *Kas ma olen täna oma valiku teinud?*

# Päeva mõtisklus

Sinu tõeline eluülesanne on vaimselt kasvada. Et seda teha, pead sa usinasti headust otsima. Varjatud vaimsed imed avaldatakse neile, kes seda aaret usinasti otsivad. Sa pead käima Jumala tahtele kuuletumise teed, ühest punktist teise, kuni lõpuks jõuad aina suurematesse vaimsetesse kõrgustesse. Materiaalse taseme töö peaks olema sinu tõelise eluülesande järel teisel kohal. Kõige enam on sul vaja neid materiaalseid asju, mis aitavad sul saavutada vaimset.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vaimselt kasvada. Ma palun, et võiksin teha kasvamisest oma eluülesande.

# 20. JUUNI

# Päeva mõte

Sa peaksid olema valmis püsti hüppama ja AA sõnumit andma, kui vaja. Ela mingi eesmärgi nimel, mis on suurem kui sa ise. Siis on sul iga päev midagi, mille nimel tööd teha. Sa oled saanud programmist nii palju, et nüüd peaks sul olema nägemus, mis annab su elule suuna, ja eesmärk, mis annab igale uuele päevale tähenduse. Ärgem libisegem niisama läbi elu! Olgu meie igal päeval eesmärk ning olgu see eesmärk meist enesest suurem. *Mis on mu tänase päeva eesmärk?*

# Päeva mõtisklus

Kui näed Jumalat usu silmadega, siis lased Jumala jõul materiaalses maailmas nähtavale tulla. Jumal ei saa uskmatuse tõttu oma tööd teha. Vastuseks sinu usule saab Jumal sinu isikuga imesid korda saata. Kõik imed toimuvad isiksuse tasandil ning nende algpõhjus on Jumala jõud, mis ei vea meid kunagi alt. Aga Jumala jõud ei saa inimestes nähtavale tulla, kui inimesed ei tee Tema jõudu oma usuga kättesaadavaks. Me saame Jumalat näha ainult usu silmadega, aga selline nägemine toob meie eluviisi suure muutuse.

# Päeva palve

Ma palun, et näeksin Jumalat usu silmadega. Ma palun, et selline nägemine tooks minu isiksusse muutuse.

# 21. JUUNI

# Päeva mõte

Võib kindel olla, et mõistuspärane usk meist suuremasse Jõusse muudab meie tunded stabiilsemaks. See võrratu võime aitab meil näha elu tasakaalustatud perspektiivis. Me vaatame üles, ümberringi ja endast kaugemale ning näeme, et üheksa asja kümnest, mis meid hetkel endast välja ajavad, lähevad peagi mööda. Probleemid lahenevad iseenesest, kriitika ja ebasõbralikkus kaovad, nagu poleks neid olnudki. *Kas ma vaatan elule õiges perspektiivis?*

# Päeva mõtisklus

Tõeliselt vaimne mees või naine tahab endale selget meelt. Ainuke võimalus siin rahutus maailmas rahulik olla on selge meel. Rahulik ja kaine meel näeb vaimsetes asjades tõelist reaalsust ning materiaalsetes ajalikku ja kaduvat. Niisugust meeleseisundit ei saavuta kunagi arutledes, sest sinu arutlemisvõime on aja ja ruumiga piiratud. Niisugust meeleseisundit ei saavuta ka lugedes, sest teiste inimeste mõistusel on samasugused piirid. Niisuguse meeleseisundi saavutad ainult usuteo läbi, kui söandad uskuda.

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks rahulik ja kaine meel. Ma palun, et võiksin vaadata üles, ümberringi ja endast kaugemale.

# 22. JUUNI

# Päeva mõte

Kui sul on mingeid kahtlusi, siis pruugib sul ainult mõne vanema AA-lase käest küsida ja nemad ütlevad sulle hea meelega, et sestsaadik, kui nad andsid oma elu Jumala hoolde, nagu nemad Teda mõistavad, on neil paljud mured unustusehõlma vajunud. Kui lubad endal ühe asja üle närvi minna, siis avad sellega ukse sadadele teistele närviajavatele asjadele. *Kas ma luban endal väikeste asjade peale närvi minna?*

# Päeva mõtisklus

Oleks parem, kui ma ei mõtleks raskuste Punasele merele, mis mind ees ootab. Olen kindel, et kui ma selle Punase mere äärde jõuan, siis vesi lõheneb ja mulle antakse nii palju jõudu, kui mul on vaja arvukate raskuste ületamiseks ja julgesti tulevikule vastu vaatamiseks. Ma usun, et lähen läbi Punase mere tõotatud maale, vaimu maale, kus paljud hinged kohtuvad täiuslikus seltsimehelikkuses. Ma usun, et kui aeg on käes, siis vabanen ma kõigest materiaalsest prahist ja leian rahu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tulevikule julgesti vastu vaadata. Ma palun, et mulle antaks jõudu nii elule kui surmale kartmatult vastu astuda.

# 23. JUUNI

# Päeva mõte

Kett on täpselt nii tugev, kui tema kõige nõrgem lüli. Samamoodi on sinuga – kui sinu igapäevane programm peaks luhta minema, siis tõenäoliselt juhtub see sinu kõige nõrgemas kohas. Suur usk ja pidev ühendus Jumala jõuga aitavad sul avastada, valvata ja toetada oma kõige nõrgemat kohta jõuga, mis ei tule su enda seest. Mõistuspärane usk Jumala jõusse aitab sul oma tunnete üle valitseda, teistest lahkesti mõelda ja täita suvalist ülesannet, mida sa ette võtad, kuitahes raske see ka poleks. *Kas ma olen oma tunnete peremees?*

# Päeva mõtisklus

Sul tuleb Jumala vaimu jõudu pidevalt juurde laadida. Ole Jumalaga vaiksetel hetkedel osaduses, kuni Jumalik elu voolab selle ühenduse kaudu sinu olemusse ja turgutab su nõrkevat vaimu. Kui oled väsinud, siis võta aeg maha ja puhka. Puhka ja võta Jumalalt väge ja jõudu; siis oled valmis kasutama iga võimalust, mis sulle ette satub. Puhka, kuni kõik mure ja vaev ja hirm on kadunud, ning siis voolab sinu teadvusse rahu ja selgus, rõõm ja armastus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin puhata ja ennast laadida. Ma palun, et võiksin pausi teha ja oodata, kunas mu jõuvarusid taastatakse.

# 24. JUUNI

# Päeva mõte

Alkohol on meie nõrkus. Me kannatame mõistuse vastuolude all ning püüame neist pääseda, uputades oma probleemid joomisse. Püüame joomise abil elu reaalsusest eemale tõukuda. Aga alkohol ei toida, alkohol ei ehita, vaid ainult laenab tulevikult ning viimaks hävitab. Püüame uputada oma tundeid, et elu reaalsusest pääseda, mõistmata ja hoolimatagi, et pideva joomisega teeme ainult oma probleeme suuremaks. *Kas ma valitsen oma ebastabiilseid tundeid?*

# Päeva mõtisklus

Kui ma lasen isiklikul solvumisel ja pahameelel oma korralikule käitumisele vahele segada, siis olen valel teel ja lammutan kõike, mida olen õigesti talitades üles ehitanud. Ma ei tohi kunagi lasta isiklikel solvumistel segada seda elu, mida Jumal on mulle ette näinud. Kui mul ei ole Jumalalt selget juhatust, siis pean tasakesi mööda kohustuste rada edasi minema. Vaikselt uskuv suhtumine teenib oma tasu sama kindlalt, kui Jumala otsese juhatuse järgi talitamine. Ma ei tohi oma vaimujõudu sellega nõrgestada, et ma lasen isiklikel haavumistel närvi mustaks ajada.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei lubaks endal liialt närvi minna. Ma palun, et võiksin kõndida tasakesi mööda oma valitud rada.

# 25. JUUNI

# Päeva mõte

Üks kõige julgustavamaid tõsiasju elus on see, et sinu suurimast nõrkusest võib saada sinu suurim tugevus. Tuulelohed ja lennukid tõusevad vastutuult õhku. Kõrgele mäkke ronides on meil vaja kiviseid kaljunukke ja konarlikke kohti, mida mööda üles ronida. Samuti võib ka sinu nõrkusest saada tugevus, kui sa seda tunnistad, uurid ja algupära välja otsid. Pane nõrkus oma mõistuse keskpunkti. Ükski nõrkus, nagu näiteks joomine, pole kunagi tugevuseks muutunud, kui sellele pole enne silma vaadatud. *Kas ma teen nõrkusest oma suurima tugevuse?*

# Päeva mõtisklus

Kui me iganes üritame Jumalat teenida, mõtleme sellele tohutule universumile, mida Jumal valitseb, loomisele, kogu universumis valitsevale vägevale seadusele ja korrale. Siis tunneme aukartust, mis käib teenimise eel. Ka mina pean tundma aukartust ja soovi hardas imetluses Jumalat teenida. Minu mõistus on ajast ja ruumist kastis ning asi on seatud nii, et ma ei saa haarata piiritut ja igavest, mis jääb ajast ja ruumist väljapoole. Aga ma tean, et väljaspool aega ja ruumi peab olema veel midagi, ja see miski peab olema piiritu ja igavene Jõud universumi taga. Ma tean ka, et võin kogeda seda Jõudu oma elus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vastu võtta piiritu ja igavese Vaimu. Ma palun, et See ilmutaks end minu elus.

# 26. JUUNI

# Päeva mõte

Me peame tundma oma nõrkuse olemust, enne kui saame otsustada, mida sellega ette võtta. Kui me selle olemasolu ausalt tunnistame, siis võime avastada, et see on ainult kujutlus ja sellest saab üle mõtlemise muutmisega. Me tunnistame, et oleme alkohoolikud, ja meist oleks rumal mitte tunnistada oma puuet ja sellega mitte midagi ette võtta. Kui me tunnistame ausalt oma nõrkust ja peame alati meeles, et põeme alkoholismihaigust, siis võime astuda vajalikke samme, et haigusele piiri panna. *Kas ma olen oma puuet täielikult tunnistanud?*

# Päeva mõtisklus

Iga asja jaoks on õige aeg. Ma pean õppima mitte tegutsema valel ajal, see tähendab enne seda, kui ma ise olen valmis või tingimused on õiged. Alati on kiusatus tegutseda kohe, mitte oodata õiget aega. Ajastus on väga tähtis. Ma pean õppima väikestes igapäevastes olukordades tegutsemist edasi lükkama, kuni olen kindel, et teen õiget asja õigel ajal. Nii paljude inimeste elus on tasakaalu ja ajastust puudu. Hetkeotsustes ja elulistes kriisides võivad nad küll Jumala juhatust paluda, aga elulistesse pisiasjadesse tormavad omapead sisse.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tegutsemist edasi lükata, kuni tunnen, et teen õiget asja. Ma palun, et ma ei hakkaks omapead kuhugi tormama.

# 27. JUUNI

# Päeva mõte

Kui oskad tegelda murega siis, kui see tuleb, kui oskad säilitada rahu ja enesevalitsemist kõigis pakilistes toimetustes ja lõpmatutes kohustustes, kui oskad tõusta kõrgemale häirivatest ja masendavatest oludest, millesse oled sattunud, siis oled avastanud igapäevaelu hindamatu saladuse. Isegi kui oled sunnitud minema läbi elu, koormaks mingi möödapääsmatu õnnetus või puue, ning elad ometi iga päeva nii, nagu ta tuleb, pea püsti ja meel selge, siis on sul korda läinud see, mis enamikul inimestel ebaõnnestub. Sa oled saanud hakkama suurema saavutusega kui see, kes valitseb tervet rahvast. *Kas ma hoian pea püsti ja meele selge?*

# Päeva mõtisklus

Võta õnnistus endaga kõikjale kaasa. Sind on õnnistatud, ja sina õnnista teisi. Eesseisvate kuude ja aastate jooksul ootavad sind määratud õnnistuste varud. Anna oma õnnistused edasi! Õnnistus võib teha tiiru ümber maailma, kui üks inimene seda teisele edasi annab. Jaga mõne inimese südamesse väheke õnnistust. Too inimene annab seda rõõmuga edasi ja nii rändabki Jumala elustav ja rõõmutoov sõnum aina edasi. Ole Jumala õnnistuste ülekandja!

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin oma õnnistused edasi anda. Ma palun, et need võiksid voolata teiste inimeste ellu.

# 28. JUUNI

# Päeva mõte

Sa võid endale tõestada, et elu on põhiolemuselt sinu oma suhtumine. Katsu korraks meelde tuletada, mis sulle möödunud nädalal muret tegi. Tõenäoliselt ei tule hästi meelde. Miks sa peaks siis tänaste probleemide üle ilmaasjata muretsema või pabistama? Sinu suhtumine muredesse võib muutuda, kui annad enda ja oma probleemid Jumala kätte ja usud, et Tema hoolitsuse all läheb kõik lõpuks korda, kui ka sina katsud omalt poolt õigesti talitada. Sinu muutunud suhtumine vabastab sind koormast ja sa võid muredele ilma hirmuta vastu vaadata. *Kas minu suhtumine on muutunud?*

# Päeva mõtisklus

Sa ei näe tulevikku. See on õnnistus, et ei näe. Sa ei kannataks seda välja, kui kogu tulevikku ette teaksid. Seepärast annabki Jumal sulle ainult päevhaaval teada, mis tulema hakkab. Iga päeva esimene samm on asetada oma tahe Jumala ette nagu ohvriand, et Jumal saaks sellega teha seda, mis on sinu jaoks kõige parem. Ole kindel, et kui usaldad Jumalat, siis on Tema teod sinu jaoks just kõige paremad. Teine samm on veendumus, et Jumalal on küllalt jõudu teha kõike, mida Ta tahab, ning inimeste elus pole ükski ime Talle võimatu. Ja siis jäta tulevik Jumala hooleks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin jätta oma tuleviku rõõmuga Jumala kätte. Ma palun, et võiksin olla kindel, et head asjad tulevad ise, kui ma ainult õigel rajal püsin.

# 29. JUUNI

# Päeva mõte

Anonüümsete Alkohoolikute programm on pidev püüd paremuse poole. Pikka puhkeperioodi ei saa olla. Katsume kogu aja programmiga töötada. Peame pidevalt meeles, et programmi ei mõõdeta aastatega, sest me ei jõua kunagi lõplikult eesmärgile ega saa kunagi terveks. Igapäevane programmis elamine paneb ainult meie alkoholismi arengu seisma. See on igas mõttes ajatu programm. Me elame selles päev päevalt, õigemini hetk hetkelt – just praegu. *Kas ma püüdlen alati paremuse poole?*

# Päeva mõtisklus

Kogu elu on ettevalmistus paremaks tulevikuks. Jumalal on sinu eluga oma plaan ning see läheb ka täide, kui püüad Tema tahtmist täita. Jumalal on sinu jaoks igasugu asju planeeritud, palju rohkem, kui sa oskad praegu ette kujutadagi. Aga sa pead end ette valmistama, et sa oleksid paremaks tulevikuks valmis. Praegu on õige aeg distsipliiniks ja palveks. Pärast on õige aeg väljendamiseks. Elu võib olla rõõmus ja heameelest üle ujutatud. Nii et valmista end heaks tulevikuks ette!

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin end ette valmistada paremaks tulevikuks, mis Jumalal minu jaoks varuks on. Ma palun, et võiksin tuleviku suhtes Jumalat usaldada.

# 30. JUUNI

# Päeva mõte

Alkohoolikud ei saa või ei taha oma alkoholisõltuvuse ajal olevikus elada. Tänu sellele elavad nad pidevates süümepiinades ja hirmus oma jubeda mineviku ja selle haiglase võlu pärast, või siis ebakindla tuleviku ja selle ähmaste eelaimduste pärast. Niisiis on alkohooliku ainuke lootus olevikus. Praegu on õige aeg. Praegu kuulub meile. Minevikku enam tagasi ei saa. Tulevik on sama ebakindel kui elu isegi. Ainult praegu kuulub meile. *Kas ma elan praeguses?*

# Päeva mõtisklus

Ma pean mineviku unustama, nii palju kui võimalik. Minevik on möödas ja igaveseks läinud. Minevikuga ei saa enam midagi ette võtta, või kui, siis seda ainult võimalust mööda hüvitada. Ma ei tohi oma möödunud nurjumiste koormat kaasas tassida. Ma pean usus edasi minema. Pilved hajuvad ja tee läheb valgeks. Iga sammuga, mis ma edasi astun, läheb rada kividest puhtamaks. Jumal ei heida midagi ette, mida Ta on parandanud. Mind võib tervendada ja vabastada, kuigi ma olen minevikus oma elu ära rikkunud. Meenuta ütlust: “Ega minagi sind hukka mõista; mine ja ära tee enam pattu!”

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei kannaks mineviku koormat. Ma palun, et võiksin selle turjalt heita ja usuga edasi rühkida.

# 1.JUULI

# Päeva mõte

Kui järgime AA programmi Kahteteist Sammu, siis on meil hea võimalus oma probleemist paremini aru saada. Iga päev kainust toob kaasa uute normaalsete harjumuste kujunemise. Iga kahekümne nelja tunnise perioodi lõppedes leiame, et kainus pole pooltki nii pingutav ja hirmus katsumus, kui meile algul paistis. *Kas asi läheb pikapeale aina lihtsamaks?*

# Päeva mõtisklus

Õpi elu tormides iga päev usaldust ja rahu. Ükskõik, millist kurbust või raskust päev ka ei tooks, Jumala käsk on sinu jaoks ikka üks. Ole tänulik, alandlik, rahulik ja armasta kõiki inimesi. Las jääda iga hing pärast sinuga kohtumist või kõnelemist sellevõrra paremana maha. Selline peaks olema sinu suhtumine igasugustesse inimestesse: armastav soov aidata, nakatav rahu ning Jumalasse uskumise vaim. Sina tead vastust üksindusele ja hirmule – see on nimelt rahulik usk universumi headusse ja sihipärasusse.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin elu tormides rahulik. Ma palun, et võiksin anda seda rahu edasi teistele, kes on üksildased ja hirmunud.

# 2. JUULI

# Päeva mõte

Oma AA rühmakaaslastega suheldes on meil hea võimalus leida teiste liikmete siirast sõprust ja mõistmist, kes tõmbavad meid sotsiaalsete ja isiklike kontaktide kaudu ära vanadest kohtadest ja keskkonnast ning aitavad suures osas eemaldada olukordi, mis meile joomamõtteid pähe toovad. Me leiame siin seltskonnas sümpaatiat ja enamike liikmete valmisolekut teha kõik, mis nende võimuses, et meid aidata. *Kas ma hindan AA toredat vennaskonda?*

# Päeva mõtisklus

“Kui te ei pöördu ega saa kui lapsukesed, ei saa te mitte taevariiki!” Selles lauses soovitatakse tungivalt kõigil, kes otsivad taevariiki maa peal või teises ilmas, muutuda lapsukeste sarnaseks. Vaimseid ja usulisi asju otsides peaksime püüdma muutuda lapselikuks. Otsimisele kulunud aastad võivad isegi vanemas eas anda meile usaldava lapse suhtumise. Lapselikku vaimu on meil vaja mitte lihtsalt lapseliku usalduse pärast, vaid ka elurõõmu, naeruhimu, kriitika puudumise ja jagamissoovi pärast. Charles Dickensi jutus “Jõululaul” muutus koguni vana Scrooge, kui sai endale lapseliku vaimu.

# Päeva palve

Ma palun, et muutuksin usus ja lootuses lapse sarnaseks. Ma palun, et võiksin olla sama sõbralik ja usaldav kui laps.

# 3. JUULI

# Päeva mõte

Alguses oli Anonüümsetel Alkohoolikutel ainult kaks liiget. Nüüd on rühmi palju ja liikmeid tuhandeid. Tegelikult on see vaid tilk meres. Ainuüksi Ameerikas on tõenäoliselt kümme miljonit või enamgi inimest, kes vajavad meie abi. Üha rohkem inimesi teeb iga päev AA-s algust. Üksikisikute seisukohalt on algus tehtud siis, kui nad tunnistavad oma jõuetust ja pöörduvad endast Kõrgema Jõu poole, tunnistades, et nende elu on muutunud juhitamatuks. Kõrgem Jõud teeb kõigis asjades head ning aitab meil paljugi saavutada, nii isiklikus arengus kui ka AA rühmade kasvus. *Kas ma annan oma osa, et aidata AA-l kasvada?*

# Päeva mõtisklus

“Õndsad on need, kellel nälg ja janu on õiguse järele, sest nemad rahuldatakse.” Ainult usu täiuses saavad rõhutud, nõrgad ja väsinud inimesed rahuldust, kosutust ja puhkust. Mõtle, milliseid imelisi vaimseid avastusi on veel teha neil, kes üritavad elada vaimset elu. Suurem osa elust on vaimses mõttes uurimata maa. Ainult pühitsetud ja armastavad inimesed, kes kõnnivad vaimus Jumala käekõrval, saavad teha neid suuri vaimseid avastusi. Mine aga edasi ja kasva õiguses!

# Päeva palve

Ma palun, et maailma materiaalsed asjad ei hoiaks mind tagasi. Ma palun, et laseksin Jumalal end edasi juhtida.

# 4. JUULI

# Päeva mõte

Anonüümsetes Alkohoolikutes ei ole mingit isiklikku kasulõikamist. Ei ahnust ega tulu. Ei liikmemaksu ega lõivu. Ainult vabatahtlikud annetused, nii rahalises kui isiklikus mõttes. Kõik, mida me loodame saada, on kainus ja taassünd, et me võiksime elada tavalist auväärset elu ning et teised tunnistaksid meid inimesteks, kes teevad teistele seda, mida tahavad, et neile endile tehtaks. Seda võib saavutada üksteist aidates, kahtteist sammu järgides ja Jumala armu läbi. *Kas ma olen valmis AA heaks töötama ilma materiaalset kasu saamata?*

# Päeva mõtisklus

See, mida nimetatakse religioonis mõnikord pöördumiseks, on sageli pelgalt avastus, et Jumal on sõber, keda tuntakse hädas. See, mida nimetatakse mõnikord religiooniks, on sageli pelgalt Jumala jõu ja abi tunnistamine oma elus. See, mida nimetatakse mõnikord pühaduseks, on sageli ainult kutse, et Jumal oleks meie Sõber. Kui Jumal saab sinu sõbraks, siis saad sina ise teiste sõbraks. Me saame tunda tõelist inimlikku sõprust ja võime oma kogemuse järgi ette kujutada, milline Suur Sõber võiks olla Jumal. Usume, et Tema on väsimatu, isetu, kõikevõitev, imettegev Sõber. Võime käe Suure Sõbra poole sirutada ja Tal piltlikult käest kinni võtta.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõelda Jumalast kui Suurest Sõbrast, keda tuntakse hädas. Ma palun, et võiksin Temaga kaasa minna.

# 5. JUULI

# Päeva mõte

Enne AA-sse tulekut oli enamik meist püüdnud meeleheitlikult joomist maha jätta. Meid valdas eksiarvamus, et võime juua samamoodi nagu meie sõbrad. Püüdsime ikka ja jälle võtta ja jätta, kuid ei saanud kummagagi hakkama. Kukkusime alati lakkamatult ja õnnetult jooma. Mehed ja naised, pered, sõbrad ja tööandjad tõstsid käed püsti, algul haavunud segadusest, siis meeleheitest ja lõpuks vastikusest. Me tahtsime järele jätta. Mõistsime, et iga põhjus juua on kõigest segane ettekääne. *Kas ma olen loobunud kõigist ettekäänetest juua?*

# Päeva mõtisklus

Paljud asjad võivad sind närvi ajada ja kergesti rööpast välja viia. Aga pea meeles, et Jumal on kogu aeg sinu juures ja valmis sind aitama, kui sa Teda kutsud. Sa ei saa igavesti vastu seista Jumala tahtele oma elus, samuti ei saa sa igaveseks uppi lüüa plaane, mida Jumal sinu eluga peab, isegi kui sinu tujukus ja nimme kurjategemine Jumala plaane edasi lükkab. Terve maailmatäis mehi ja naisi ei saa muuta alatiseks Jumala seadusi ega Tema nõu universumiga. Elumeri võib tunduda meile hirmus tormine, aga me usume, et meie Kapten hoiab laeva kindlal kursil.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin hoida laeva kindlal kursil. Ma palun, et võiksin oma eluteel vastu võtta Jumala juhatuse.

# 6. JUULI

# Päeva mõte

Püüdsime uurida oma alkoholiprobleemi ja leida oma kummalise sundkäitumise põhjust. Paljud meist tegid läbi spetsiaalseid ravikuure, viibisid haiglas või isegi kinnises raviasutuses. Kergendus oli aga ikka ainult ajutine. Püüdsime igasugu segaste ettekäänetega endale selgeks teha, et teame, miks me joome, kuid jõime sellegipoolest edasi. Lõpuks polnud joomine isegi enam harjumus. Meist olid saanud alkohoolikud, inimesed, kes hävitavad end vastu oma tahtmist. *Kas ma olen oma alkohoolsest sundkäitumisest täiesti vaba?*

# Päeva mõtisklus

“Paluge, siis antakse teile.” Ära luba endal kunagi arvata, et sa ei saa kunagi midagi kasulikku tehtud ega ühtegi kasulikku ülesannet täidetud. Tegelikult saad sa inimsuhetes peaaegu kõike teha, kui oled valmis Jumalalt jõudu juurde paluma. See jõud pole sulle võib-olla kohe kättesaadav, sest sina ei pruugi olla valmis seda kohe vastu võtma. Aga ükskord tuleb see kindlasti, kui oled selleks korralikult ette valmistunud. Sedamööda, kuidas sa vaimselt arened, haarab sind tunne, et Jumala jõud on sulle küllaga kättesaadav, ning siis oled valmis korda saatma palju kasulikku.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin oma usuga Jumalalt jõudu küsida. Ma palun, et seda antaks mulle minu usku mööda.

# 7. JUULI

# Päeva mõte

Meist olid saanud lootusetult haiged inimesed, nii vaimselt, emotsionaalselt kui füüsiliselt. Meid valitses meist suurem jõud – Kärakas. Paljud joodikud on öelnud: “Mina nii kaugele ei jõudnud; ma ei kaotanud joomise pärast tööd; mul oli perekond alles; ma ei sattunud isegi vanglasse. Tõsi küll, mõnikord võtsin liiga palju ja tegin end vist vahel lolliks ka, aga arvasin sellegipoolest, et võin oma joomist ohjes hoida. Ma ei uskunud tegelikult, et olen alkohoolik.” *Kui ka mina olin selline, kas olen siis nüüd meelt muutnud?*

# Päeva mõtisklus

Kuigi praegune aeg võib olla valus, näed sa ometi ühel päeval oma valu põhjust. Siis mõistad, et see polnud mitte ainult proovilepanek, vaid ka ettevalmistus sinu elutööks. Usu, et sinu palved ja õhkamised saavad ühel päeval vastuse. Sellise vastuse, mis võib tunduda sinu jaoks valus, kuid on siiski ainuke õige tee. Isekus ja uhkus sunnivad meid sageli tahtma seda, mis ei ole meie jaoks hea. Need omadused tuleb meie loomusest välja põletada. Me peame vabanema tõketest, mis meid tagasi hoiavad, enne kui võime oma palvetele vastust loota.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla valmis prooviaega läbi tegema. Ma palun, et võiksin usaldada tulemuse Jumala hoolde.

# 8. JUULI

# Päeva mõte

AA liikmed võivad sulle öelda, et mõistavad tagasi vaadates selgesti, mismoodi neil endil ammugi kontroll käest kadus, enne kui nad seda lõpuks tunnistasid. Igaüks meist on käinud läbi staadiumist, kus me ei tunnistanud ennast alkohoolikuks. Selleks läheb vaja kõva karistust, et meid veenda, aga üks on kindel: me kõik teame oma kogemusest, et keegi ei jaga karistust heldema käega kui Kärakas. *Kas ma kõhklen veel, et olen alkohoolik?*

# Päeva mõtisklus

Maailmas on olemas headuse jõud ja kui sa headuse jõuga koostööd teed, siis saavad sullegi osaks head asjad. Sul on olemas vaba tahe, valikuvõimalus, kas olla õigel või valel poolel. Seda headuse jõudu nimetame Jumala tahteks. Jumalal on maailmaga oma nõu ja sinu eluga samuti. Ta tahab, et sa viiksid kõik oma soovid Tema omadega ühte. Ta saab töötada ainult inimeste kaudu. Kui püüad tahta sedasama, mida Jumal tahab, siis Ta juhatab sind. Sa oled headuse voolus ja sind kannab edasi kõik, mis on õige. Sa oled Jumala poolel.

# Päeva palve

Ma palun, et püüaksin tahta sedasama, mida Jumal tahab. Ma palun, et oleksin edaspidigi maailma headuse voolus.

# 9. JUULI

# Päeva mõte

Pettumus ja vaimne segadus on meie aja märk. Paljud meist on vanad ettekujutused kõrvale heitnud, ilma et oleksid uusi asemele saanud. Paljud mehed ja naised roomavad neljakäpuli läbi elu ainult sellepärast, et ei ole nõus toetuma kellegi teise jõule peale iseenda. Paljudele tundub, et nad on vaprad ja iseseisvad, kuid tegelikult tõmbavad nad ise endale õnnetuse kaela. Ärevusest ja alaväärsuskompleksist on saanud tänapäeva suurim katk. AA-s leiame neile tõbedele rohtu. *Kas ma olen loobunud ainult iseendale toetumast?*

# Päeva mõtisklus

Pettumus ja kahtlus rikuvad elu. Kahtlejad on ühtlasi ka pettujad. Kui kahtled, siis oled äraootaval seisukohal. Sa ei liigu kuhugi. Kahtlus mürgitab kõiki tegusid. “No mina ei tea” – ja sa ei teegi midagi. Peaksid minema elule vastu jaatava suhtumisega ja ütlema: “Jah.” Maailmas on headust, meie võime sellele headusele järgneda. Meile on kättesaadav jõud õigesti talitada; seepärast võtame selle jõu ka vastu. Inimeste elus toimuvad imelised muutused; seepärast peame neid imesid Jumala jõu tunnismärkideks.

# Päeva palve

Ma palun, et kahtlused mind ei halvaks. Ma palun, et võiksin riskida uskuda ja edasi minna.

# 10. JUULI

# Päeva mõte

Me ei lasku Anonüümsetes Alkohoolikutes teoloogilistesse väitlustesse, vaid püüame sõnumit andes lihtsalt selgitada, kuidas käib vaimne elu. Kuidas usk Kõrgemasse Jõusse võib aidata sul üle saada üksindusest, hirmust ja ärevusest. Kuidas see aitab sul teiste inimestega läbi saada. Kuidas on võimalik tõusta selle abil kõrgemale valust, kurbusest ja masendusest. Kuidas see aitab sul võita iha hävitavate asjade järele. *Kas ma olen saavutanud lihtsa ja tõhusa usu?*

# Päeva mõtisklus

Oota inimeste elus imelisi muutusi. Ära lase uskmatusel end tagasi hoida. Inimesed võivad muutuda ning sageli on nad ka valmis muutuma ja ootavad muutmist. Muutunud inimesi näeb iga päev. Kas sul on usku, et neid muutusi võimalikuks teha? Tänapäevased imed juhtuvad inimeste elus iga päev. Kõik imed toimuvad isiksuse vallas. Inimloomus võib muutuda ja muutubki. Aga meil peab olema nii palju usku, et saaksime olla kanal, mida mööda Jumala jõud voolab teiste inimeste ellu.

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks usku oodata imesid. Ma palun, et Jumal võiks kasutada mind teiste inimeste elu muutmiseks.

# 11. JUULI

# Päeva mõte

Me ei püüa Anonüümsetes Alkohoolikutes kaardistada inimhinge radu ega joonestada üles usu töömehhanismi, nagu mõni planeerib heategevuskampaaniat. Me räägime uustulnukale, et oleme leidnud uue usu Kõrgemasse Jõudu. Rääkimise käigus saame värskemat usku juurde. Me leiame, et usk on alati käeulatuses ja ootab neid, kes tahavad kuulata vaimu südametukseid. Me usume, et universumis on olemas headuse jõud ja kui me end selle jõu külge haagime, siis kantakse meid edasi uude ellu. *Kas ma olen headuse voolus?*

# Päeva mõtisklus

Jumal kaitseb sind kurjuse jõudude eest, kui sa Tema peale kindel oled. Jumala jõu abil võid sa kõigele vastu astuda. Kui Jumal on sulle oma märgi pannud ja omaniku pitseri vajutanud, siis teenib ja kaitseb sind kogu Tema jõud. Pea meeles, et sa oled Isa laps. Mõista, et Isa abi on alati valmis ja kõigile Ta lastele kättesaadav, nii et need tulevad kõigega toime. Jumal teeb kõik, mida on vaja sinu vaimseks heaoluks, kui sa lased Tal omatahtsi elada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla Jumala peale kindel terve tänase päeva jooksul. Ma palun, et võiksin tunda sügavat turvatunnet, ükskõik, mis minuga ka ei juhtuks.

# 12. JUULI

# Päeva mõte

Tänane kuulub meile. Elagem täna nii, nagu Jumal seda meie meelest tahab. Igal päeval on uus muster, mida me ette ei näe. Aga me saame alustada iga päeva vaikusehetkega, kus me lausume väikese palve ja palume Jumalal meid tänase päeva jooksul aidata. Isiklik kontakt Jumalaga, nii nagu meie Teda mõistame, aitab meil päev päevalt paremini mõista, mida Tema meilt tahab. Päeva lõpul täname Teda kaine päeva eest. Pikk ja tegus päev on ära elatud ning meie oleme tänulikud. *Kas ma palun Jumalalt iga päev jõudu ja tänan Teda igal õhtul?*

# Päeva mõtisklus

Kui sa usud, et Jumala arm on sind päästnud, siis pead uskuma, et Ta kavatseb sind edaspidigi päästa ning hoida sind teel, mida mööda pead minema. Isegi tavaline vetelpäästja ei päästaks sind uppumast ainult selleks, et saata sind veel sügavamasse ja ohtlikumasse vette. Pigem saadab ta su kuivale maale, et sind elustada. Jumal, kes on sinu päästja, teeb kindlasti sedasama ja veel enamgi. Kui Jumal mõne tööga alustab, siis Ta selle ka lõpetab. Ta ei viska sind üle parda, kui sa Tema peale toetud.

# Päeva palve

Ma palun, et usuksin, et Jumal hoiab mind õigel teel. Ma palun, et oleksin kindel, et Ta ei lase mind lahti.

# 13. JUULI

# Päeva mõte

Enne, kui alkohoolikud AA-sse tulevad, on nad “pimelennul.” Kuid AA programm saadab neile suundantenni kiire. Niikaua, kui nad seda kiirt mööda lendavad, tuleb kainussignaal läbi. Kui nad libastuvad, on signaal katkendlik. Kui nad kursilt kõrvale kalduvad ja jooma lähevad, kaob signaal hoopis. Kui nad AA suunakiirt enam üles ei leia, varitseb neid oht meeleheite mäetipu vastu puruks lennata. *Kas ma lendan suunakiire järgi?*

# Päeva mõtisklus

Ole ootel. Oota pidevalt häid asju. Usu, et see, mis Jumalal sinu jaoks varuks on, on parem kui miski senikogetu. Kui tahad õnnelikult vanaks saada, siis oota elu lõpuni ja edaspidigi häid asju. Hea elu on kasvav ja laienev, silmapiir avardub pidevalt, sõprade ja tuttavate ring aina suureneb ning võimalusi kasulik olla tuleb üha rohkem.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin oodata täies usus järgmist head asja, mis minu jaoks varuks on. Ma palun, et oleksin elu suhtes alati ootel.

# 14. JUULI

# Päeva mõte

Üks parimaid asju AA programmis on meelerahu ja selgus, mida see meile toob. Joomapäevil meil meelerahu ega selgust ei olnud. Otse vastupidi, meie hinges käis säärane möll ja “vaikne meeleheide,” mida me kõik nii hästi tunneme. Meie joomapäevade möllu põhjustas osaliselt kehaline kannatus: kohutavad pohmellid, külm higi, värinad ja krussis närvid. Aga veelgi enam põhjustas seda vaimne kannatus: üksindus, alaväärsustunne, valetamine, süümepiinad, millest iga alkohoolik aru saab. *Kas ma olen saavutanud suurema meelerahu?*

# Päeva mõtisklus

Püüa otsida Jumala juhatust kõigis isiklikes suhetes, igasuguses läbikäimises teiste inimestega. Jumal aitab sul hoolitseda kõigi su inimsuhete eest, kui oled valmis laskma Temal end juhtida. Rõõmusta, et Jumal saab sind kaitsta ning hoida kiusatuse ja läbikukkumiste eest. Jumal võib kaitsta sind igasugustes olukordades kogu päeva jooksul, kui sa toetud Tema jõule ja lähed aina edasi. Sa peaksid tundma, et jõuad õige eluviisi edukasse faasi. Sa ei peaks kahtlema selles, et parem tulevik ootab veel ees. Mine kartmatult edasi, sest Jumala kaitse all tunned sa end väga turvaliselt.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumal hoiaks ja kaitseks mind, senikaua kui ma püüan Teda teenida. Ma palun, et võiksin täna kartmatult edasi minna.

# 15. JUULI

# Päeva mõte

Pärast seda, kui olime AA programmi abil kaineks saanud, hakkasime vähehaaval kogema säärast selgust ja meelerahu, mida polnud enne meie meelest üldse olemaski. Selline meelerahu põhineb tundel, et põhiolemuselt on kõik hästi. See ei tähenda, et pealispinnal samuti kõik hästi oleks. Pisiasjad lähevad ikka viltu ja suured asjad teevad meile muret. Aga sügaval südamepõhjas teame ikkagi, et lõpuks läheb kõik korda, kuna me nüüd kainet elu elame. *Kas ma olen saavutanud sügava sisemise rahu?*

# Päeva mõtisklus

Sa ronid üles eluredelist, mis ulatub igavikku. Kas Jumal seaks su jalad ebakindlale redelile? Redeli ülemine ots võib olla kaugel silmapiiri taga, kusagil salajas peidus, aga kui Jumal on palunud sul üles ronida, siis on Ta seadnud redeli ka kindlale alusele. Usk annab sulle jõudu omasoodu eluredelist üles ronida. Peaksid usaldama isikliku turvalisuse Jumala hoolde ja uskuma, et Ta ei lase sul kukkuda. Ta on sinu juures, et anda sulle nii palju jõudu, kui sul edasi ronimiseks tarvis on.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin eluredelist hirmuta üles ronida. Ma palun, et võiksin kogu ülejäänud elu usus ja enesekindluses edasi liikuda.

# 16. JUULI

# Päeva mõte

Me usume, et Jumal on taevas ja Tal on meie eluga oma nõu, mis läheb lõpuks ka täide, kui me ainult püüame elada nii, nagu Tema meie meelest tahab. On öeldud, et me peaksime “kandma maailma nagu lahedat rõivast.” See tähendab, et miski ei tohiks meid tõsiselt endast välja viia, sest meil on sügav ja püsiv usk, et Jumal hoolitseb meie eest kogu aeg. Meie jaoks tähendab see seda, et me ei lähe endast välja, kui asjad on pealtnäha väga viltu, vaid oleme sügavalt kindlad universumi põhiolemuslikus headuses ja sihipärasuses. *Kas mul on sügav kindlustunne?*

# Päeva mõtisklus

Nagu kalju vari keset kõrbe, nii on ka Jumal sinu varjupaik elu hädade eest. Vana kiidulaul ütleb: “Ajastute kalju raiutud minu jaoks, las ma peidan end Sinus.” Jumal võib olla sulle tormivarjuks. Jumala vägi võib kaitsta sind kõigi kiusatuste ja lüüasaamiste eest. Püüa tunnetada Tema jumalikku jõudu, küsi seda, võta vastu ja kasuta. Selle jõuga relvastatult tuled sa kõigega toime. Otsi iga päev turvapaika Jumala juurest, osadusest temaga. Seal ei saa keegi sind sügavalt puudutada ega tõsiselt kahjustada. Jumal on sinu varjupaik.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin leida rahusadama Jumalale mõeldes. Ma palun, et võiksin elada seal Kindlustornis, mis on hästi valvatud.

# 17. JUULI

# Päeva mõte

Uus kaine elu, mida me õpime AA-s elama, kasvab meile aegamisi külge ning me hakkame vähehaaval tundma seda sügavat meelerahu ja selgust, mida polnud enne meie meelest üldse olemas. Võib-olla kahtlesime algul, kas see ka meile osaks saab, aga pärast mõningast AA-s käimist ja teiste õnnelike nägude nägemist teame, et kuidagiviisi juhtub see ka meiega. Tegelikult saab see paratamatult osaks igaühele, kes AA programmi päev päeva järel tõsiselt võtab. *Kas ma näen teiste nägudel oma õnne peegeldust?*

# Päeva mõtisklus

Jumal ei hoia sinu lähedusest kõrvale. Ta ei keela sulle oma tõde. Ta ei hoia oma vaimu sinust eemal. Ta ei hoia tagasi seda jõudu, mida sa vajad. Tema lähedus, Tema tõde, Tema vaim ja Tema jõud on sulle alati vahetult kättesaadavad, kui sa oled täiesti valmis neid vastu võtma. Aga neid võivad takistada isekus, intellektuaalne uhkus, hirm, ahnus ja materialism. Peame püüdma neist takistustest lahti saada ja lasta Jumala vaimul sisse tulla.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin eemaldada kõik takistused, mis mind Jumalast eemal hoiavad. Ma palun, et võiksin lasta Jumal jõul oma ellu tulla.

# 18. JUULI

# Päeva mõte

Rühma ühtsust võivad rikkuda kaks asja – keelepeks ja kriitika. Et nende lõhestavat mõju vältida, selleks peame mõistma, et istume kõik ühes paadis. Oleme nagu inimesed päästepaadis, pärast seda, kui aurik on põhja läinud. Kui tahame pääseda, peame kokku hoidma. See on meie jaoks elu ja surma küsimus. Keelepeks ja kriitika on kindel viis AA rühma laiali ajada. Me kõik oleme AA-s selleks, et ise kained olla ja aidata üksteisel kaineks jääda. Ei keelepeks ega kriitika aita kellelgi kaine olla. *Kas ma olen sageli süüdi keelepeksus või kriitikas?*

# Päeva mõtisklus

Peaksime olema tänulikud kõige eest, millega meid on õnnistatud ja mida me pole ära teeninud. Tänumeel Jumalale kõigi Tema õnnistuste eest teeb meid alandlikuks. Peame meeles, et omal jõul ei saanud me õieti millegagi hakkama ning nüüd peame lootma suures osas Jumala armule, et see aitaks meid ja teisi inimesi. Inimesed ei hooli eriti neist, kes on ennasttäis ja enesega rahul, ega neist, kes peksavad keelt ja kritiseerivad. Ent tõeline alandlikkus avaldab inimestele muljet. Seepärast peaksime alati püüdma olla alandlikud. Tänulikkus Jumalale ja tõeline alandlikkus on see, mis teeb meie töö tõhusaks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin käia alandlikult Jumala kõrval. Ma palun, et võiksin loota Tema armule, mis mind elust läbi aitab.

# 19. JUULI

# Päeva mõte

Inimeste tagarääkimisel ega kritiseerimisel ei ole AA rühmaruumis kohta. AA-s on iga mees sinu vend ja iga naine sinu õde, kuni nad on AA liikmed. Me ei tohiks ühegi mehe ega naise isiklikke suhteid rühmas taga rääkida. Ja kui me ütleme teise liikme kohta: “Minu meelest käib ta salaja napsi võtmas,” siis on see kõige hullem asi, mida me saame sellele inimesele teha. Kui mõni naine või mees ei ela AA põhimõtete järgi või juhtub libastuma, siis on tema oma asi koosolekul püsti tõusta ja see ära rääkida. Kui nad seda ei tee, siis teevad nad ainult endale halba. *Kas ma räägin rühmakaaslasi taga?*

# Päeva mõtisklus

Jumala jaoks on inimese elu imeline muutumine täiesti loomulik asi. Aga seda loomulikku asja juhivad vaimsed jõud. Inimestega ei juhtu ühtegi nii imelist imet, et seda ei võiks juhtuda iga päev. Aga imed sünnivad ainult nendega, kes on täielikult Jumala juhtida ja toetada. Imepärased muutused inimese loomuses toimuvad väga hõlpsalt, ent ometi ei puutu siin asjasse mingi muu jõud kui ainult Jumala arm. Samas on neid ette valmistanud päevade- ja kuudepikkune igatsus millegi parema järele. Imedega käib alati kaasas tõeline soov võita iseennast ja anda oma elu Jumala hoolde.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin oodata inimeste elus imet. Ma palun, et mind kasutataks teiste inimeste elu muutmisel.

# 20. JUULI

# Päeva mõte

Me peame olema ustavad rühmale ja igale liikmele eraldi. Me ei tohi kunagi rühmakaaslasi süüdistada, ei tagaselja ega otse näkku. Nende asi on meile ise öelda, kui midagi on valesti. Veelgi enam, me peame üritama mitte mõelda halba ühestki liikmest, sest vastasel juhul teeme teadlikult või ebateadlikult teisele inimesele halba. Peame olema üksteisele ustavad, kui tahame, et AA oleks edukas. Kuni me istume päästepaadis ning püüame iseennast ja teisi alkoholismi küüsist päästa, peame olema üksteise vastu tõeliselt ja siiralt abivalmid. *Kas ma olen oma rühma ustav liige?*

# Päeva mõtisklus

Vii täide Jumala juhatust, nii hästi kui saad. Tulemused jäta Tema hoolde. Tee seda kuulekalt ja ustavalt ning ära kahtle selles, et kui juhatuse täideviimine Jumala kätte jätta, siis on ka tulemustega kõik korras. Usu, et Jumala antud juhatus on juba ammu läbi mõeldud, et see annaks sinu puhul ja sinu olukorras soovitud lahenduse. Seepärast järgi Jumala juhatust, vastavalt oma südametunnistusele. Jumal tunneb sinu isiklikku elu ja iseloomu, sinu võimeid ja nõrkusi.

# Päeva palve

Ma palun, et elaksin oma südametunnistuse etteütlemise järgi. Ma palun, et jätaksin tulemused Jumala hoolde.

# 21. JUULI

# Päeva mõte

Kui me tunneme vajadust öelda midagi sellist, mis aitaks rühmakaaslase õigele rajale, siis peaksime seda ütlema mõistmise ja sümpaatiaga, mitte kriitiliselt. Kõik peaks olema aus ja avalik. AA programm on imeline, aga me peame seda tõesti järgima. Peame kõik kokku hoidma, muidu läheme põhja. Meil on suurepärane võimalus AA-s olla ja tema headest külgedest osa saada. Aga keelepeks ja kriitika ei ole sallivus ning sallivus on AA põhimõte, mis on rühma ühtsuse jaoks äärmiselt vajalik. *Kas ma olen tõeliselt salliv kõigi rühmakaaslaste vastu?*

# Päeva mõtisklus

“Usk võib mägesid paigast liigutada.” See ütlus tähendab, et usk võib muuta iga olukorda isiklike suhete tasandil. Kui sa Teda usaldad, näitab Jumal sulle, kuidas “mägesid liigutada.” Kui oled küllalt alandlik ja tead, et omal jõul ei tee sa olukorra muutmiseks suurt midagi ära, kui sul on küllalt usku, et paluda Jumalalt vajalikku jõudu, ja kui sa oled küllalt tänulik Tema armu eest, siis võid ka “mägesid liigutada.” Olukord muutub sinu juuresoleku tõttu paremaks.

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks küllalt usku, mis teeks mind tõeliselt tõhusaks. Ma palun, et võiksin õppida toetuma vähem endale ja rohkem Jumalale.

# 22. JUULI

# Päeva mõte

AA juures on üks parimaid asju liikmeskonna mitmekesisus. Meid on siin kõigilt elualadelt ja tasemetelt. Kõik inimtüübid ja klassid on AA rühmas esindatud. Kuna oleme üksteisest teatud määral erinevad, saame anda ka tervikusse erineva panuse. Mõned on ühe koha pealt nõrgad, aga teise koha pealt tugevad. AA kasutab kõigi liikmete tugevaid külgi ja jätab nõrkused kõrvale. AA on tugev mitte ainult sellepärast, et meil kõigil on ühine probleem, vaid ka sellepärast, et liikmetel on väga erinevad anded. Igaüks saab anda oma osa. *Kas ma tunnistan kõigi rühmakaaslaste häid külgi?*

# Päeva mõtisklus

“Kes usub minusse, see teeb ka neid tegusid, mida mina teen, ja teeb veel suuremaid kui need on.” Iga inimese võimuses on teha Jumala vaimujõu abil häid tegusid. See on selle maailma ime, et Jumala vägi tuleb inimsugu õnnistama nii paljude inimeste kaudu, kes tegutsevad Tema armu sütitusel. Kahtlus, masendus ega hirm ei tohiks meid tagasi hoida. Imeline tulevik avaneb igaühele, kes toetub Jumala jõule, ning selles tulevikus on piiramatu vägi teha häid tegusid.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei piiraks ennast kahtlusega. Ma palun, et võiksin olla kindel, et saan tõhusalt head teha.

# 23. JUULI

# Päeva mõte

Meil tuleks meeles pidada, et kõik AA-lased seisavad “savijalgadel.” Me ei tohiks seada ühtegi liiget pjedestaalile kui täiuslikku AA-last. Ei ole aus ühtegi inimest niimoodi välja valida, ja kui see inimene on tark, siis ta niisugust asja ei tahagi. Kui peaks kukkuma see inimene, kelle me AA musterkujuks valime, siis on meil samuti oht kukkuda. Oleme joodikust ainult ühe pitsi kaugusel, ilma ühegi erandita, sõltumata sellest, kui kaua me oleme AA-s viibinud. Mitte keegi pole selle eest kaitstud. Meie ideaal peaks olema AA tervikuna, mitte mõni üksik liige. *Kas ma usaldan AA põhimõtteid, mitte mõnda üksikut rühmakaaslast?*

# Päeva mõtisklus

Sisemine rahu, mis tuleb usust Jumalasse, on tõesti ülem kõigest mõistusest. Seda rahu ei saa keegi sinult ära võtta. Ühelgi inimesel pole võimu sinu sisemist rahu rikkuda. Aga sa pead hoolega vaatama, et sa maailma muresid ja segadust endasse ei laseks. Ära luba sisse hirme ja meeleheidet. Ära ava ust häirivatele asjadele, mis su sisemist rahu rikuvad. Võta endale eesmärgiks, et sa ei laseks täna millelgi oma südamerahu rahu rikkuda.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei laseks millelgi oma meelerahu rikkuda. Ma palun, et mul oleks päev läbi sügav sisemine rahu.

# 24. JUULI

# Päeva mõte

AA on tamm viinaookeani ees. Kui me ühe klaasi võtame, siis teeb see tammi sisse pisikese augu, ja kui selline auk on juba tehtud, murrab terve alkoholiookean sealt läbi. AA põhimõtteid järgides hoiame tammi tugeva ja heas korras. Märkame tammis iga nõrkust ja pragu ning teeme vajalikud parandused, enne kui sellest mingit kahju sünnib. Teisel pool tammi ootab terve alkoholiookean, millal saaks meid jälle meeleheitesse uputada. *Kas ma hoian tammi tugeva?*

# Päeva mõtisklus

Ole Kõrgemale Jõule nii lähedal kui võimalik. Püüa mõelda, tegutseda ja elada nii, nagu oleks sa kogu aeg Jumala kõrval. Endast suurema Jõu lähedus lahendab enamiku maiseid muresid. Püüa hoida Jumalat kõigis oma mõtetes ja tegudes enda ligi. See on isikliku jõu saladus. See on see, mis mõjutab teiste elu paremuse poole. Ela Issanda juures ja rõõmusta Tema armastuses. Ole universumi Jumaliku Vaimu lähedal. Olgu Jumal otse sinu mõtete taga.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin Jumala Mõistuse lähedal. Ma palun, et elaksin oma südames ja mõttes Temaga.

# 25. JUULI

# Päeva mõte

Me elame laenatud ajast. Elame täna AA ja Jumala armust. Ja oma järelejäänud elu eest oleme tänu võlgu AA-le ja Jumalale. Peaksime oma laenatud aega nii hästi ära kasutama kui võimalik ning tasuma vähehaaval ka selle elu eest, mille me enne AA-sse tulekut ära raiskasime. Nüüdsest peale pole meie elu enam meie oma. Oleme selle Jumala ja AA käest hoiule saanud. Ja peame tegema kõik, mis meie võimuses, et edendada seda suurt liikumist, mis on andnud meile uue eluõiguse. *Kas ma olen oma elu AA käest hoiule saanud?*

# Päeva mõtisklus

Sa peaksid oma elu Jumala jaoks hästi hoidma. Mõtle sügavalt järele, mida see tähendab. Kas selliselt elult on võimalik liiga palju tahta? Kas hakkad mõistma, kui pühendatud võib olla Jumala käest hoiule saadud elu? Sellises elus võib imesid juhtuda. Kui oled ustav, võid uskuda, et Jumalal on sulle varuks palju head. Jumal võib olla sinu elu Issand, sinu päevade, oleviku ja tuleviku valitseja. Püüa käituda nii, nagu Jumal juhatab, ja jätta kõik tulemused Tema hoolde. Ära hoidu tagasi, vaid mine edasi, Jumala ja parema elu nimel. Ole Tema usaldust väärt.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin oma elu Jumalalt hoiule saada. Ma palun, et ma ei peaks oma elu enam enda omaks.

# 26. JUULI

# Päeva mõte

Kui me oma maise elu lõppu jõuame, ei võta me ühtegi materiaalset asja endaga kaasa. Me ei võta oma külmadesse koolnukätesse ühtegi senti. Saame kaasa võtta ainult seda, mida oleme ära andnud. Kui oleme teisi aidanud, võime selle kaasa võtta; kui oleme andnud oma aega ja raha AA heaks, võime selle kaasa võtta. Mille üle oleme uhked, kui oma elule tagasi vaatame? Mitte selle üle, mida oleme endale saanud, vaid nende väheste heategude üle, mida oleme teistele teinud. See on see, mis lõppkokkuvõttes loeb. *Mida ma endaga kaasa võtan, kui ma ära lähen?*

# Päeva mõtisklus

“Pühitsetud olgu sinu nimi.” Mida see meie jaoks tähendab? Siin tähendab “nimi” vaimu. Nende sõnadega kiidetakse Jumalat selle eest, et Tema vaim on maailmas ja teeb meid paremaks. Peaksime olema eriti tänulikud Jumala vaimu eest, mis annab meile jõudu võita kõike, mis on meie elus halba. Tema vaim on võimas. See aitab meil elada võidukat, külluslikku elu. Seepärast kiidame ja täname Teda Ta vaimu eest meie ja teiste elus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla tänulik Jumala vaimu eest iseendas. Ma palun, et püüaksin elada kooskõlas sellega.

# 27. JUULI

# Päeva mõte

Laulu parafraseerides: “Meie, alkohoolikud, jutustame viina võimu ja purjusolek kuulutab tema kätetööd! Päev vestab päevale kassiahastust ja öö kuulutab ööle kannatust! AA käsuõpetus on laitmatu, see kosutab joodikut; AA tunnistus on ustav, see teeb kohtlase targaks! AA korraldused on õiglased, need rõõmustavad südant; AA programm on selge, see valgustab silmi! Esimese napsu kartus on puhas, see püsib igavesti.” *Kas mul on mingeid kahtlusi viina võimu suhtes?*

# Päeva mõtisklus

“Käi alandlikult koos oma Jumalaga.” Jumalaga käimine tähendab Jumala lähedust kõigis sinu igapäevastes tegemistes. See tähendab Jumalalt jõu palumist, et uuele päevale vastu minna. Tähendab päeva jooksul sageli Tema poole pöördumist ning iseenda ja teiste eest palumist. Tähendab õhtul Tema tänamist selle eest, millega sind on päeva jooksul õnnistatud. Miski ei saa sind tõsiselt endast välja viia, kui sa “käid ühes Jumalaga.” Võid uskuda, et Tema on vaimus sinu kõrval, aitab ja juhatab sind su teel.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin käia hoolsasti ühes Jumalaga. Ma palun, et võiksin pöörduda sageli Tema kui lähedase sõbra poole.

# 28. JUULI

# Päeva mõte

Laulu parafraasi jätkates: “Kaheteistkümne Sammu seadlused on tõde, need on puha õiged; need on ihaldatavamad kui viski ja kui palju selget viskit, ja need on magusamad kui vein! Ka alkohoolikule on need hoiatuseks, nende pidamine toob suure palga! Meie alkoholism – kes seda mõistab? Salajastest pattudest mõista meid vabaks! Ka ülbete pattude eest hoia oma sulaseid; ärgu need valitsegu meid! Siis oleme laitmatud ja oleme vabad paljudest üleastumistest!” *Kas ma olen otsustanud, et alkohol ei valitse mind enam kunagi?*

# Päeva mõtisklus

Jumal võib olla sinu kaitsekilp. Siis ei saa ükski maailma mure sulle halba teha. Sinu ning teiste inimeste põlguse ja teotuse vahel seisab helkiva kilbina sinu usk Jumalasse. Siis pole millelgi võimu sinu sisemist rahu rikkuda. Selle kilbiga saavutad ruttu sisemise rahu, niihästi enda ümber kui oma südames. Sisemise rahuga pole sul tarvis pahaks panna inimest, kes sulle tüli teeb. Selle asemel võid võita oma südames pahameele, mida see teine inimene on tekitanud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin püüelda sisemise rahu poole. Ma palun, et ma ei läheks tõsiselt endast välja, ükskõik, mis minu ümber ka ei juhtuks.

# 29. JUULI

# Päeva mõte

Igas nädalas on kaks päeva, mille üle me ei peaks muretsema ja millest tuleks eemal hoida hirm ja halvad eelaimused. Üks päev on eilne, kõige oma vigade ja murede, eksimuste ja komistuste, valude ja vaevadega. Eilne on igaveseks meie kontrolli alt väljas. Ka kogu maailma raha ei too eilset tagasi. Me ei saa ühtegi tegu olematuks teha. Me ei saa kustutada ühtegi sõna, mida oleme lausunud. Eilne on läinud ja seda ei saa enam tagasi kutsuda. *Kas ma muretsen ikka veel sellepärast, mis eile juhtus?*

# Päeva mõtisklus

“Aga Jumal on ustav, kes ei luba teid kiusata rohkem, kui te suudate taluda, vaid koos kiusatusega valmistab ka väljapääsu, nii et te suudate taluda.” Kui sul on küllalt usku ja usaldust Jumala vastu, siis annab Ta sulle kogu vajamineva jõu, et igast kiusatusest jagu saada. Miski pole sulle liiga raske kanda. Sa saad iga olukorraga hakkama. “Olge julged, mina olen maailma ära võitnud!” Sa saad Jumala abiga igast kiusatusest võitu. Nii et ära karda midagi!

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin igale olukorrale ilma hirmuta vastu minna. Ma palun, et mulle poleks miski liiga raske kanda.

# 30. JUULI

# Päeva mõte

Teine päev, mille üle me ei peaks muretsema, on homne, kõigi võimalike õnnetuste, koormate, suurte lubaduste ja võib-olla ka kehvade saavutustega. Ka homne pole veel meie otsese kontrolli all. Homme tõuseb päike, kas selgelt särades või pilvehalli taga, aga tõuseb ikkagi. Kuni päikesetõusuni pole meil homses mingit sõnaõigust, sest see on alles sündimata. *Kas ma muretsen ikka veel liiga palju homse pärast?*

# Päeva mõtisklus

“Aga usk on kindel usaldus selle vastu, mida oodatakse, ja veendumus selles, mida ei nähta.” Usk ei ole nägemine, vaid uskumine. Aegade algusest peale on alati olnud neid, kes kuuletusid taevasele nägemusele ja uskusid Jumalat teda nägemata. Ja nende usk sai tasutud. Nii saab ka sinu oma. Sinuga sünnib paljugi head. Sa ei näe Jumalat, kuid näed usu tagajärgi inimeste elus, misläbi kaotused muutuvad võiduks. Jumala arm on kättesaadav kõigile, kel on usku – kes ei näe, kuid usuvad. Usuga võib elu olla võidukas ja õnnelik.

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks küllalt usku, et uskuda ilma nägemata. Ma palun, et oleksin rahul oma usu tulemustega.

# 31. JUULI

# Päeva mõte

See jätab järele ainult ühe päeva – tänase. Ühe päeva taplustega tuleb igaüks toime. Alles siis, kui meie sinuga lisame tänasele veel kahe kohutava igaviku koorma, murdume raskuse all. See ei ole mitte tänase päeva kogemus, mis meid hulluks ajab. See on süümepiin või kibestumus millegi pärast, mis juhtus eile, või kabuhirm millegi ees, mis võib tulla homme. Seepärast teeme oma parima, et elada ainult üks päev korraga. *Kas ma elan üks päev korraga?*

# Päeva mõtisklus

Kingi Jumalale tänulik süda. Püüa näha igapäevaelus põhjust tänulikkuseks. Kui elu tundub raske ja mured kasvavad üle pea, siis otsi põhjust tänutundeks. Peaaegu alati leidub midagi, mille eest võib tänulik olla. Tänu on tegelikult magus viirukisuits, mis kõigi päevaste askelduste jooksul üles Jumala juurde kerkib. Otsi usinasti midagi, mille üle rõõmus ja tänulik olla. Aja jooksul omandad sa harjumuse tänada Jumalat pidevalt kõigi õnnistuste eest. Iga päev meenub sulle mõni uus põhjus rõõmus ja tänulik olla ning sa tänad Jumalat siiralt.

# Päeva palve

Ma palun tõeliselt tänulikku südant. Ma palun, et mulle meenuksid kogu aeg põhjused siiralt tänulik olla.

# 1.AUGUST

# Päeva mõte

Anonüümsete Alkohoolikute programm on laenanud meditsiinilt, psühhiaatrialt ja religioonilt. AA on võtnud neilt seda, mida on tahtnud, ning kombineerinud neist asjust programmi, mis sobib kõige paremini alkohooliku mõttelaadiga ning aitab alkohoolikul kõige paremini toibuda. Tulemused on olnud vägagi rahuldavad. Me ei püüa AA programmi parandada. Programmi väärtust on tõestanud see, kui edukalt see on aidanud tuhandetel alkohoolikutel toibuda. Seal on olemas kõik, mida on vaja meil, alkohoolikuil, et oma haigusele piiri panna. *Kas ma püüan järgida AA programmi nii, nagu see on?*

# Päeva mõtisklus

Sa peaksid püüdlema ühtsuse poole oma elueesmärkide ja Jumaliku Printsiibi eesmärkide vahel, kes juhib universumit. Maa peal pole teist nii tugevat sidet kui inimhinge ja Jumala liit. See liit on hindamatum kui kõik maised väärtused. Kui sulatad oma südame ja mõistuse kokku Kõrgema Jõu südame ja mõistusega, siis on selle tagajärjeks eesmärkide ühtsus, mida suudavad umbkaudugi mõista ainult need, kes on seda ise kogenud. See eesmärkide ühtsus viib sind kooskõlla Jumala ja kõigi teistega, kes püüavad tema tahet täita.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin viia end Jumala tahte lainele. Ma palun, et võiksin olla kooskõlas sfääride muusikaga.

# 2. AUGUST

# Päeva mõte

Anonüümsed Alkohoolikud ei ole meditsiini, psühhiaatria ega religiooniga riius. Meil on kõigi nende meetodite vastu suur austus. Ja meil on hea meel igasuguse edu üle, mis neil on alkohoolikutega olnud. Tahame nendega alati koostööd teha. Mida rohkem arste, psühhiaatreid, vaimulikke ja rabisid saame endaga koostööle tõmmata, seda parem. Paljud on meie programmi vastu tõsist huvi tundnud ja oleks tore, kui neid oleks veelgi rohkem. *Kas ma olen valmis koostööd tegema nendega, kes tunnevad AA vastu siirast huvi?*

# Päeva mõtisklus

Jumal on alati valmis puistama meie hinge heldel hulgal õnnistusi. Aga nagu igasuguse külvi puhul, nii tuleb ka siin pind ette valmistada, enne kui seeme sisse külvatakse. Meie töö on mulla ettevalmistus. Jumala töö on seemne poetamine. Mulla ettevalmistus tähendab pikaajalist õiget elu, õiguse kasuks otsustamist ja vale vältimist. Aja möödudes küpsed sa iga päevaga aina rohkem Jumala külvitööks, kuni lõpuks jõuab kätte lõikusaeg. Siis jagad sa saaki Jumalaga – ja saagiks on kasulik ning külluslikum elu.

# Päeva palve

Ma palun, et minu eluviis oleks päev päevalt korralikult ette valmistatud. Ma palun, et püüaksin olla valmis lõikama seda, mida Jumal on minu südamesse külvanud.

# 3. AUGUST

# Päeva mõte

Meil tuleb meeles pidada, et me pakume AA-s midagi käegakatsutamatut. Me pakume psühholoogilist ja vaimset programmi. Mitte meditsiinilist programmi. Kui kellelgi on vaja meditsiinilist abi, siis kutsume arsti. Kui kellelgi on vaja ravimiretsepti, siis laseme arstil retsepti kirjutada. Kui kellelgi on vaja haiglaravi, siis laseme haiglal tema eest hoolitseda. Meie elutähtis AA töö algab siis, kui inimene on füüsiliselt võimeline sõnumit vastu võtma. *Kas ma jätan meditsiiniabi arstide hooleks?*

# Päeva mõtisklus

Iga hetk sinu päevas, mille sa pühendad uuele eluviisile, on kingitus Jumalale. Hetkede kinkimine. Isegi kui su soov Jumalat teenida on siiras, ei ole ometi lihtne paljusid hetki Talle pühendada: loobuda rõõmuga oma päevaplaanidest, et kedagi hästi teenida või lahket sõna lausuda. Kui sa näed paljudes olukordades Jumala eesmärki, siis on sul lihtsam arvukaid hetki oma päevast Talle anda. Igal olukorral on kaks tõlgendust – sinu ja Jumala oma. Püüa lahendada iga olukorda nii, nagu Jumal oleks seda sinu meelest lahendanud.

# Päeva palve

Ma palun, et teeksin oma päeva selliseks, et Jumalal oleks sellest midagi kasu. Ma palun, et ma ei kulutaks kõike isekalt ära.

# 4. AUGUST

# Päeva mõte

Me pakume AA-s niihästi psühholoogilist kui vaimset programmi. Kõigepealt peab inimese mõistus olema valmis seda vastu võtma. Inimesed peavad otsustama, et tahavad joomist järele jätta, ning olema valmis selleks ka midagi ette võtma. Tuleb saavutada nende usaldus. Peame neile näitama, et oleme nende sõbrad ja tahame neid tõesti aidata. Kui oleme nende usalduse võitnud, siis nad kuulavad meid. Siis on AA sõpruskond omamoodi rühmateraapia. Uustulnukatel on vaja teiste alkohoolikute sõpruskonda, kes mõistaksid nende probleeme, kuna neil endal on olnud samasuguseid raskusi. Inimesed peavad õppima oma mõistust ümber koolitama. Nad peavad õppima teistmoodi mõtlema. *Kas ma teen oma parima, et anda vaimset abi?*

# Päeva mõtisklus

“Aga see on igavene elu, et nad tunneksid Sind.” See on igavese elu vool läbi hinge, mõistuse ja keha, mis puhastab, tervendab, taastab ja uuendab. Otsi iga päevaga rohkem teadlikku kontakti Jumalaga. Las olla Jumal päev läbi sinu kõrval. Ole teadlik sellest, et Tema vaim aitab sind. Kõik, mis on tehtud ilma Jumala vaimu abita, on kaduv. Kõik, mis on tehtud Jumala vaimu abiga, on igavene elu.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin igavese elu voolus. Ma palun, et Igavene Vaim mind puhastaks ja tervendaks.

# 5. AUGUST

# Päeva mõte

Me pakume AA-s vaimset programmi. AA põhialus on usk endast suuremasse Jõusse. See usk tõmbab meid ära maailma keskpunktist ja laseb meil anda oma probleemid üle mingile jõule väljaspool meid ennast. Me palume sellelt Võimult jõudu kaineks saada ja kaineks jääda. Anname oma joomisprobleemi Jumala kätte ja jätamegi sinna. Lõpetame katsed ise oma elu juhtida ja laseme Jumalal teha seda meie asemel. *Kas ma teen oma parima, et anda hingelist abi?*

# Päeva mõtisklus

Jumal on sinu tervendaja ja sinu tugevus. Sa ei pea paluma, et Ta sinu juurde tuleks. Ta on alati vaimus sinuga. Hädahetkel on Ta alati kohal, et sind aidata. Kui sa tunneksid Jumala armastust ja Tema soovi sind aidata, siis teaksid ka seda, et Temalt pole tarvis abi manguda. Sinu vajadus on Jumala võimalus. Pead õppima toetuma Jumala jõule, kui sul seda vaja on. Kui sa tunned, et sinu võimed ei kanna mingis olukorras välja, siis peaksid mõistma, et see võimetusetunne on Jumala reetmine. Ütle endale: “Ma tean, et Jumal on minuga ning aitab mul mõelda ja öelda ja teha õiget asja.”

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei tunneks end üheski olukorras võimetuna. Ma palun, et mind julgustaks tunne, et Jumal on minuga.

# 6. AUGUST

# Päeva mõte

Psühholoogid pöörduvad religiooni poole, sest pelgalt enese tundmisest ei piisa. Meil on vaja sinna lisada tugevat usku jõusse, mis asub väljaspool meid ennast ja millele me saame toetuda. Psühholoogilistest raamatutest ja psühhiaatrilisest ravist ei piisa, kui meil pole seda jõudu, mis tuleb Jumala uskumisest. Ning vaimulikud ja rabid pöörduvad psühholoogia poole, sest usku teostatakse mõistuse ja tahtega. Religiooni tuleb mingil määral seletada psühholoogilistes terminites, et tänapäeva inimene sellega rahule jääks. Usk tuleb ehitada suurelt osalt meie oma psühholoogilistele kogemustele. *Kas ma olen võtnud nii psühholoogialt kui religioonilt seda, mida vaja, et AA moodi elada?*

# Päeva mõtisklus

Sul tuleb end iga päev uue vaimuga laadida. Uue vaimuga laadimiseks on sul vaja vaikset osadust, eemaldumist, üksindust, ilma kärata, ilma askeldusteta. Sul on vaja eraldi elamist, sulgumist oma olemuse kõige salajasemasse soppi, eemalolekut oma Loojaga kahekesi. Sellisest osadusest tuled sa välja uue jõuga. Laadimine on parim ettevalmistus tõhusaks tööks. Kui oled vaimselt laetud, siis pole ükski töö sulle raske.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin end iga päev õige vaimuga laadida. Ma palun, et mind valdaks tõeline elurõõm.

# 7. AUGUST

# Päeva mõte

Me pakume AA-s midagi käegakatsutamatut, psühholoogilist ja vaimset programmi. See on imeline programm. Kui õpime pöörduma Kõrgema Võimu poole usus, et see Võim annab meile vajalikku jõudu, siis leiame meelerahu. Kui koolitame ümber oma mõistuse ja õpime teistmoodi mõtlema, siis leiame uusi huvisid, mis teevad elu elamisväärseks. Meie, kes me oleme saavutanud kainuse tänu usule Jumalasse ja vaimsele ümberõppele, oleme tänapäeva imeteod. AA programmi ülesanne on teha tänapäevaseid imesid. *Kas ma pean oma elu muutumist tänapäevaseks imeteoks?*

# Päeva mõtisklus

Sa ei tohiks kunagi kahelda, et Jumala vaim on alati sinuga, ükskõik, kus sa ka ei viibiks, ja hoiab sind õigel rajal. Jumala hoidev vägi ei eksi kunagi, ainult sa ise võid seda valesti mõista. Pead katsuma uskuda Jumala lähedusse ja Tema armu kättesaadavusse. Küsimus ei ole selles, kas Jumal saab sulle tormivarju pakkuda, vaid selles, kas sina seda tormivarju ka otsid või mitte. Iga hirm, mure ja kahtlus on Jumala reetmine. Sa pead riskima Jumalat täielikult usaldada. Harjuta ütlema: “Kõik läheb hästi.” Ütle seda endale senikaua, kuni tunned sügaval sisimas, et asi ongi nii.

# Päeva palve

Ma palun, et tunneksin sügaval sisimas, et kõik on hästi. Ma palun, et miski ei kõigutaks seda sügavat veendumust.

# 8. AUGUST

# Päeva mõte

Läheme mõneks ajaks tagasi sinise raamatu, “Anonüümsete Alkohoolikute” juurde ning valime siit-sealt lõike, et need kinnistuksid vähehaaval meie mõtlemisse, päev päevalt, sedamööda, kuidas me edasi liigume. Ei ole aseainet sinise raamatu lugemisele. See on meie “piibel.” Peaksime seda põhjalikult uurima ja omaks võtma. Me ei peaks katsuma seda kuidagi muuta. Sinise raamatu kaante vahel on kogu AA programm. Sellele ei ole aseainet. Peaksime seda sageli uurima. *Kas ma olen sinist raamatut ustavalt uurinud?*

# Päeva mõtisklus

Kogu elu on võnkumine pingutuse ja puhkuse vahel. Sul on iga päev mõlemat vaja. Aga pingutus ei kanna vilja, kui sa pole selleks korralikult ette valmistunud ehk vaikses mõtiskluses puhanud. Igapäevane puhkuse ja mõtiskluse hetk annab sulle vajalikku jõudu, et saaksid anda oma parima. On päevi, kus sul tuleb palju pingutada, ja siis tuleb aeg, kui sul on vaja palju puhata. Ei ole hea liiga pikalt puhkama jääda ega ka liiga pikalt ja raskelt pingutada, ilma vahepeal lõõgastumata. Edukas elu on õige tasakaal nende kahe vahel.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin valmis korralikult pingutama. Ma palun, et tunneksin ära ka vajaduse lõõgastuda.

# 9. AUGUST

# Päeva mõte

“Me oleme alkoholi suhtes allergilised. Alkoholi toime kroonilistele alkohoolikutele on allergia ilming. Alkoholi suhtes allergilised inimesed ei saa iial ohutult alkoholi mistahes kujul tarvitada. Kui me ei ole suutelised läbi tegema põhjalikku psüühilist muutust, on meil vähe lootust paranemiseks. Kui psüühiline muudatus on kord aset leidnud, avastame meie, kes me enne näisime hukkumisele mõistetud ja kel oli nii palju probleeme, et nende lahenemise võimatus meid meeleheitele ajas, et me oleme võimelised oma alkoholihimu taltsutama.” *Kas minuga on toimunud psüühiline muutus?*

# Päeva mõtisklus

Palu oma igapäevases palves Jumalalt jõudu muutuda. Kui palud Jumalal ennast muuta, siis pead samal ajal Teda täielikult usaldama. Kui sa Teda täielikult ei usalda, siis võib Jumal vastata su palvele nagu vetelpäästja uppujale, et ise liiga palju rabeleb. Kõigepealt peab vetelpäästja uppuja veel abitumaks tegema, et too oleks täielikult päästja meelevallas. Samamoodi peame meie olema täielikult Jumala meelevallas, enne kui Ta meid päästa saab.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin iga päev valmis muutuma. Ma palun, et annaksin end täielikult Jumala meelevalda.

# 10. AUGUST

# Päeva mõte

“Igaühe kohta meist kehtib ülioluline tõik, et me oleme leidnud ühise lahenduse. Meie, kes me oleme leidnud lahenduse oma alkoholiprobleemile, kes me oleme korralikult relvastatud teadmistega iseenda kohta, võime üldjuhul võita teise alkohooliku täieliku usalduse. Meie, kes me hakkame uustulnukale lähenema, oleme kogenud samu raskusi. Tõenäoline on, et me teame, millest räägime. Kogu meie olemus kuulutab uustulnukale, et meie oleme need inimesed, kellel leidub õige vastus.” *Kas mina olen see inimene, kellel leidub õige vastus teiste alkoholiprobleemile?*

# Päeva mõtisklus

Õigelt rajalt eksimise vastu ei ole muud rohtu kui ainult see, et mõtled nii tihti Jumalale, et mitte miski, mitte ükski teine huvi ei saa tõsiselt sinu ja Jumala vahele tulla. Kui oled selles kindel, saad Jumala kõrval püsida. Kui tunned teed, ei saa keegi sind teelt tõugata ega tõsiselt eksiteele meelitada. Jumal on lubanud rahu, kui sa Tema ligi hoiad, aga mitte jõudeolekut. Sa pead maailmas oma tööd edasi tegema. Ta on lubanud südamerahu ja lohutust, aga mitte tavalises mõttes naudingut. Rahu ja lohutus toovad tõelist sisemist õnne.

# Päeva palve

Ma palun, et mu jalad kõnniksid õiget rada. Ma palun, et oleksin Jumala poolt.

# 11. AUGUST

# Päeva mõte

“Niikaua, kuni alkohoolik hoidub alkoholist eemale, reageerib ta elule peaaegu samuti nagu teisedki inimesed. Aga esimene naps käivitab kohutava ahelreaktsiooni. Alkohoolikutel pole tavaliselt õrna aimugi, miks nad selle esimese napsi võtsid. Mõnedel joodikutel on vabandused, mis neid endid enamasti rahuldavad, kuid südames ei tea nad tegelikult, miks nad seda teevad. Kurb tõde on see, et teataval hetkel satuvad nad niisugusesse staadiumisse, kus ka kõige tugevam soov joomine lõpetada on täiesti tulutu.” *Kas ma olen kindel, et olen ületanud oma taluvuspiiri alkoholi suhtes?*

# Päeva mõtisklus

Tema, kes Ta tegi kaosest korrapärase maailma ning pani tähed oma rada käima ja taimed õigel ajal vilja kandma, saab luua rahu ja korra ka sinu isiklikust kaosest, kui sa lased Tal seda teha. Jumal valvab sind, et sind õnnistada ja sinu eest hoolitseda. Ta juhatab sind pimedusest valgusesse, rahutusest rahusse, korratusest korda, vigadest ja nurjumistest edusse. Sa kuulud Jumalale, sinu tegemised on Tema tegemised ja Tema võib neid juhtida, kui sa tahad.

# Päeva palve

Ma palun, et mind juhitaks korratusest korda. Ma palun, et mind juhitaks nurjumisest edusse.

# 12. AUGUST

# Päeva mõte

“Meil ei jäänud muud üle, kui võtta üles lihtne hingetööriistade komplekt, mille Anonüümsed Alkohoolikud olid meie jalge ette asetanud. Tänu sellele on meil olnud vaimseid elamusi, mis on kardinaalselt muutnud meie suhtumist ellu, kaaslastesse ja Jumala maailmakõiksusse. Täna on meie elu keskseks tõsiasjaks jäägitu veendumus, et Looja on tõeliselt imelisel kombel tulnud meie südametesse ja eludesse. Ta on asunud lahendama meie probleeme, millega me üksi iial hakkama ei oleks saanud.” *Kas ma olen lasknud Jumalal oma ellu tulla?*

# Päeva mõtisklus

Sel hetkel, kui miski on sinu meelest valesti või mõni inimene ei talita nii, nagu sinu meelest peaks, selsamal hetkel algab sinu kohustus ja vastutus palvetada nende vigade parandamise või inimese muutumise eest. Mis on valesti sinu ümbruskonnas või tuttavates inimestes? Mõtle neist asjust ja võta need oma vastutusele. Ära sekku ega topi oma nina vahele, vaid palveta, et sinu mõjul võiks midagi muutuda. Sa näed, kuidas inimese elu aegamööda muutub ja kurjus kaob. Sinust võib saada headuse jõud, ükskõik, kus sa ka ei viibiks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla Jumala kaastööline. Ma palun, et võiksin oma eeskujuga inimesi aidata.

# 13. AUGUST

# Päeva mõte

“Meile oli jäänud vaid kaks võimalust: kas minna vastu kibedale lõpule, eirates arusaamist oma väljakannatamatust olukorrast kuidas me vähegi oskame, või võtta vastu vaimne abi. Me olime valmis säilitama teatud lihtsa ellusuhtumise. See, mis algul paistis hapra kõrkjana, on nüüdseks osutunud Jumala armastavaks ja võimsaks käeks. Meile on antud uus elu või kui soovite – “elukava,” mis tõepoolest toimib. Igaüks meist on loonud oma isikliku vahekorra Jumalaga.” *Kas mina olen loonud oma vahekorra Jumalaga?*

# Päeva mõtisklus

Võta endale harjumuseks iga päev oma iseloom üle vaadata. Vaatle oma iseloomu igapäevases elus, suhetes lähedaste, sõprade ja tuttavatega ning töökaaslastega. Püüa iga päev näha, millises suunas sa Jumala tahtel muutuma pead. Plaani, kuidas iga viga välja juurida või iga eksimust parandada. Ära jää end teistega võrreldes kunagi rahule. Olgu su peamine eesmärk püüd parema elu poole. Jumal aitab sind nõrkuse kaudu tugevusse, ohtude kaudu turvalisusse, hirmude ja murede kaudu rahusse ja selgusesse.

# Päeva palve

Ma palun, et liiguksin tõesti edasi parema elu poole. Ma palun, et ma ei jääks oma praeguse olukorraga kunagi rahule.

# 14. AUGUST

# Päeva mõte

“Kellelegi meist ei meeldi end kehaliselt või vaimselt oma kaaslastest erinevaks pidada. Meile on iseloomulik lugematu arv katseid tõestada, et me võime juua nagu kõik teisedki inimesed. Tuleb purustada pettekujutlus, nagu oleksime me tavalised inimesed. On tõestatud, et mitte ükski tõeline alkohoolik ei suuda enam kunagi selle üle kontrolli saavutada. Mistahes vaadeldaval perioodil muutub meie seisund ikka halvemaks, mitte kunagi paremaks. Alkohoolikust ei ole võimalik teha normaalset alkoholipruukijat.” *Kas ma olen veendunud, et ei saa enam kunagi normaalselt juua?*

# Päeva mõtisklus

Meil peaks olema elu ja seda peaks olema küllaga – vaimset, hingelist, kehalist, külluslikku elu – rõõmsat, võimast elu. Seda me ka saame, kui käime õiget rada. Mitte kõik inimesed ei võta Jumalalt vastu küllusliku elu kingitust, mida meile tasuta pakutakse. Mitte kõik inimesed ei viitsi kätt välja sirutada ja seda vastu võtta. Jumala kingitus, kõige rikkalikum and, mida Tal on pakkuda, on küllusliku elu kallis aare. Inimesed pööravad sageli sellele selja, lükkavad kingi tagasi ega taha sellega üldse tegemist teha. Ärgu käigu see sinu kohta!

# Päeva palve

Ma palun, et võtaksin rutuga kingituseks küllusliku vaimse elu. Ma palun, et elaksin head elu oma parimate võimete kohaselt.

# 15. AUGUST

# Päeva mõte

“Kes kord alkohoolik on, see ka alkohoolikuks jääb. Kainuseperioodi järel uuesti jooma hakates oleme me lühikese ajaga sama hullus seisus nagu varemgi. Kui me oleme tunnistanud ennast alkohoolikuks, siis ei ole kohta mingisugustele järeleandmistele ega hiilivale pettekujutlusele, et ühel ilusal päeval muutume me alkoholi suhtes immuunseks. Milline mõtlemislaad valdab alkohoolikut, kes ikka ja jälle kordab esimese napsi meeleheitlikku eksperimenti? Terve mõistuse kõrval leidub tingimata ka mingi totter tühine ettekääne esimese napsi võtmiseks. Me ei mõtle võimalikele kohutavatele tagajärgedele.” *Kas ma olen loobunud kõigist ettekäänetest napsi võtta?*

# Päeva mõtisklus

“Sest kus kaks või kolm koos on minu nimel, seal olen mina nende keskel.” Kui Jumal leiab üksmeeles kaks või kolm inimest, kes tahavad ainult seda, et Tema tahtmine sünniks, ja tahavad ainult Teda teenida, siis on Tal plaan, mida nendele avaldada. Jumala arm tuleb neile inimestele, kes on üksmeeles ühes kohas koos. Niisugune ühtsus teeb imet. Selliseid inimesi saab Jumal kasutada. Niisuguste pühendunud inimeste kaudu, kes on kokku tulnud ühtsesse rühma, tegutsevad üksmeeles ja ainult ühe eesmärgi nimel, saab sündida ainult head.

# Päeva palve

Ma palun, et oleksin osa ühtsest rühmast. Ma palun, et annaksin oma osa eesmärgis, millele rühm on pühendunud.

# 16. AUGUST

# Päeva mõte

“Alkohoolik ei suuda omaenese tarkusele tuginedes joomist mingil juhul lõpetada. Peame tunnistama, et me ei saa ise sinna midagi teha. Niisuguste imelike vaimsete tühikute vastu, kus meil tekib kiusatus juua, ei aita tahtejõust ega omaenese tarkusest. Alkohoolik on vaimselt väga raskesti haige. Tuleb minema pühkida viimnegi kindlusekübe, et me võiksime ise endaga hakkama saada. Vaimne lahendus ja tegevusplaan on ainuke lootus. Ainult vaimsed põhimõtted suudavad lahendada kõik meie probleemid. Oleme täiesti abitud ilma Jumaliku abita. Kaitse joomise vastu peab andma Kõrgem Jõud.” *Kas ma olen omaks võtnud vaimse lahenduse ja tegevusplaani?*

# Päeva mõtisklus

Puhka, kuni sinu soontes ja südames ja mõistuses voolav igavene elu käsib sul end liigutada. Siis tuleb puhkuse järel rõõmus töö. Väsinud peast tehtud tööst ei tule kunagi midagi välja. Jumala vaimu jõud on väsinud kehale ja mõistusele alati saadaval. Tema on sinu arst ja ravija. Otsi puhkust, rahu ja kosutust vaiksest osadusest Jumalaga. Seejärel tõuse värske vaimuga üles ja mine tööle, teades, et tuled omal jõul iga probleemiga toime, kuna Jumala vägi annab sulle jaksu juurde.

# Päeva palve

Ma palun, et rahu, mida olen leidnud, teeks mu töö tõhusaks. Ma palun, et vabaneksin tänase päeva jooksul igasugusest pingest.

# 17. AUGUST

# Päeva mõte

“Inimesele, kes peab end ateistiks või agnostikuks, näib selline kogemus võimatu, kuid endist viisi jätkamine tähendaks katastroofi. Olla määratud surema alkoholisurma või elada vaimsetele põhimõtetele rajanevat elu ei ole alati lihtsad alternatiivid. Kuid me peame tõele näkku vaatama, et elule tuleb leida vaimne alus – või muidu… Meie dilemmaks on jõu puudumine. Peame leidma jõu, mis aitaks meil elada, ja see peab olema meist suurem jõud.” *Kas ma olen leidnud jõu, mis aitab mul elada?*

# Päeva mõtisklus

Päikesepaiste on looduse naer. Ela õues päikesepaistes! Päike ja õhk on head ravimid. Loodus on väsinud kehale tubli põetaja. Las ta toimetab sinuga omasoodu. Jumala arm on nagu päikesepaiste. Las Jumalik vaim mähib kogu su olemuse endasse. Usk on see, kui sinu hing hingab sisse Jumala vaimu. See teeb inimeste südamed rõõmsaks. Jumalik vaim tervendab ja kosutab mõistust. Lase tal omasoodu toimetada, ja kõik läheb hästi.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada Jumala vaimu päikesepaistes. Ma palun, et mu mõistus ja hing saaksid sealt energiat.

# 18. AUGUST

# Päeva mõte

“Meie, agnostiku loomusega inimesed, oleme avastanud, et niipea, kui me suutsime kõrvale heita eelarvamused ja väljendada kas või ainult tahet uskuda endast suuremasse Jõusse, hakkasime me saavutama esimesi tulemusi, olgugi et kõigile meist käis üle jõu määratleda või mõista seda Jõudu, mis ongi Jumal. Niipea, kui sa võid öelda, et usud või tahad uskuda, oled sa õigel teel. Sellisele lihtsale nurgakivile võib rajada imetõhusa vaimse ehituse.” *Kas ma olen valmis toetuma Jõule, keda ma ei oska täielikult määratleda ega mõista?*

# Päeva mõtisklus

Me otsime Jumala lähedust ja “kes otsib, see leiab.” Küsimus ei ole mitte niivõrd otsimises kuivõrd sisemises teadlikkuses, et Jumala vaim on sinu südames. Et tunnetada Jumala lähedust, pead sa alluma Tema tahtele nii väikestes kui suurtes asjades. Nii saab Jumala juhatus võimalikuks. Mõni asi lahutab sind Jumalast – võlts sõna, läbikukkumine hirmu tõttu, karm kriitika, jonnakas vihapidamine. Need asjad viivad sinu mõistuse Jumalast kaugele eemale. Armastav sõna, isetu lepitus, lahke ja abivalmis tegu – need toovad Jumala lähemale.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõelda ja öelda ja teha seda, mis tooks Jumala mulle lähemale. Ma palun, et võiksin leida Ta siiras palves, lahkes sõnas või isetus teos.

# 19. AUGUST

# Päeva mõte

“Usklikel inimestel on loogiline ettekujutus elu olemusest. On väga erinevaid viise, kuidas igaüks meist läheneb ja tajub seda Jõudu, mis on suurem kui me ise. Kas me mõne konkreetse lähenemisviisiga või käsitlusega nõustume, näib omavat vähe tähtsust. Need on küsimused, mille iga inimene lahendab enda jaoks ise. Aga igal juhul on usk Kõrgemasse Jõusse korda saatnud inimlikult võimatu ime. Nende elu- ja mõttelaadis on toimunud pöördeline muudatus.” *Kas minus on toimunud pöördeline muudatus?*

# Päeva mõtisklus

Jumala teenimine on Tema jumaliku ülevuse tajumine. Kui sa peatud Teda teenima, aitab Jumal tõsta sinu inimlikkuse oma jumalikule kõrgusele. Maa on materiaalne tempel, kus hoitakse Tema jumalikkust. Neile, kes teenivad Jumalat, annab Ta jumalikku jõudu, jumalikku armastust ja jumalikku tervenemist. Sinu ülesandeks on ainult mõistus Temale avada ning pisutki Tema jumalikku vaimu endasse imeda. Kui peatud vaikselt teenimise vaimus, siis tõsta oma hinge silmad ja mõista, et Tema jumalik võim võib kuuluda sulle ja sa võid kogeda Tema armastust ja tervendamist.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin teenida Jumalat, tajudes igavest Vaimu. Ma palun, et võiksin kogeda seda uut jõudu oma elus.

# 20. AUGUST

# Päeva mõte

“Kui sajad inimesed võivad öelda, et Jumala läheduse teadvustamine on praegu kõige olulisem moment nende elus, siis esitavad nad sellega vägeva põhjuse, miks üldse uskuda. Nähes, kuidas teised lahendavad oma probleeme lihtsalt universumi Vaimu peale lootma jäädes, tuleb meilgi lakata Jumala jõus kahtlemast. Meie ideed ei toiminud, kuid Jumala idee toimib. Iga mehe, naise ja lapse hingepõhjas on kõige aluseks olev Jumala-idee. Usk Jõusse, mis on suurem kui me ise, imelised tõendused selle Jõu kohta inimeste eludes on sama vanad tõsiasjad kui inimene ise.” *Kas ma olen valmis universumi Vaimu peale lootma?*

# Päeva mõtisklus

Sa ei tohiks mõelda liiga palju mineviku vihadele, eksimustele ja nurjumistele. Jäta häbi ja süümepiinad ja enese põlgamine selja taha. Arenda Jumala abiga uut eneseaustust. Kui sa ennast ei austa, ei austa sind ka teised. Sa jooksid võidu, komistasid ja kukkusid, kuid oled nüüd uuesti püsti tõusnud ning ruttad edasi finiši ehk parema elu poole. Ära jää uurima seda kohta, kus sa kukkusid, vaid kahetse viivitust – seda lühinägelikkust, mis ei lasknud sul varem tõelist eesmärki näha.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei vaataks tagasi. Ma palun, et ma tõuseks püsti ja hakkaks iga päev uuesti otsast pihta.

# 21. AUGUST

# Päeva mõte

“Kes oled sina ütlema, et Jumalat ei ole olemas? See väljakutse esitatakse meile kõigile. Kas me oleme võimelised eitama, et kogu olemasolevas elus on oma eesmärk ja seaduspära? Või oleme valmis tunnistama, et usk teatud Jumalasse on osa meie sisemusest, samal määral nagu tunne, mis meil sõbra vastu on? Me avastame sügaval oma hinge põhjas suure Tõelisuse. Lõppkokkuvõttes on võimalik Teda ainult sealt leida. Kui me leiame endast selle Tõelisuse, taastub ka meie terve mõistus.” *Kas ma olen leidnud suure Tõelisuse?*

# Päeva mõtisklus

“Vaata, ma teen kõik uueks!” Kui sa muudad oma eluviisi, siis jätad paljud asjad selja taha. Lendu ei tõuse vaid selle vaim, kes on maa küljes kinni. Lase pisut järele nööre, mis sind maa külge seovad. Need on kõigest maised ihad, mis sind kinni hoiavad. Sinu uus vabadus sõltub sinu võimest tõusta maistest asjadest kõrgemale. Kärbitud tiivad võivad uuesti pikaks kasvada. Murtud tiivad võivad koguda enneolematut jõudu ja ilu. Kui tahad, võid ka vabaks pääseda.

# Päeva palve

Ma palun, et vabaneksin asjadest, mis mind maa küljes kinni hoiavad. Ma palun, et mu vaim võiks vabalt lendu tõusta.

# 22. AUGUST

# Päeva mõte

“Need inimesed, kes ei parane, ei suuda olemuslikult iseenda vastu ausad olla. Nad pole selles süüdi. Ilmselt on nad sellistena sündinud. Nende iseloom ei võimalda neil omandada ning arendada eluviisi, mis nõuab jäägitut ausust. Nende edušansid on keskmisest madalamad. On ka selliseid inimesi, kes kannatavad tõsiste emotsionaalsete ja vaimsete häirete all, kuid paljud neist paranevad, kui nad suudavad ausad olla.” *Kas ma olen iseenda ja teiste vastu täiesti aus?*

# Päeva mõtisklus

Sa võid ära kasutada oma vigu, nurjumisi, kaotusi ja kannatusi. Asi ei ole niivõrd selles, mis sinuga juhtub, kuivõrd selles, mida sa oma juhtumistega peale hakkad. Võta oma kannatused, raskused ja vaevad ning kasuta neid selleks, et aidata mõnd õnnetut hinge, kes on samade hädadega kimpus. Siis on sinu kannatustest ka midagi kasu ning maailm saab sellevõrra paremaks. See hea, mida sa iga päev teed, elab edasi ka pärast seda, kui mured ja ahastus on läinud ning raskused ja valu kadunud.

# Päeva palve

Ma palun, et kasutaksin hästi ära oma vigu ja nurjumisi. Ma palun, et mu valusatest kogemustest oleks midagi kasu.

# 23. AUGUST

# Päeva mõte

“Meie, kes me oleme omaks võtnud AA põhimõtted, oleme seisnud silmitsi vajadusega ette võtta isiklik suurpuhastus. Peame jõudma selgusele asjades, mis on meid ahistanud, ning neist vabanema. Seetõttu alustame oma isiksuse inventuuri. Me loeme kõik ausalt üle. Kõigepealt otsime üles mõrad meie väliskestas, mis meie äpardumise on tinginud. Vihameel on meie vaenlane number üks. Elu, mille osaks on sügav vihameel, muudab inimese ainult tarbetuks ja õnnetuks. Kui me elada tahame, siis peame vihast vabanema.” *Kas mina olen vihast ja vimmast vabanenud?*

# Päeva mõtisklus

Pea meeles eesmärki, mille poole sa püüdled – head elu, mida püüad saavutada. Ära lase pisiasjadel end rajalt kõrvale kallutada. Ära lase igapäevastel väikestel katsumustel ja meelehärmil enda üle võitu saada. Püüa näha sihti ja plaani, kuhu see kõik välja viib. Kui sa mäkke ronides silmitsed ainult kiviseid või raskeid kohti, siis on ronimine hirmus tüütu. Aga kui sa mõtled, et iga samm viib sind lähemale saavutuste tipule, kust avaneb hunnitu vaade maastikule, siis on ronimine talutav ja sa saavutad oma eesmärgi.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõista, et eesmärgita elu on tühine. Ma palun, et võiksin leida hea elu, mille poole tasub püüelda.

# 24. AUGUST

# Päeva mõte

“Oma eksimusi märgates panime need kirja. Asetasime need mustaga valgele kirjutatult enese ette. Tunnistasime ausalt oma vigu ja tahtsime neid heaks teha. Me vaatasime oma hirmud põhjalikult üle. Palusime Jumalat, et Ta võtaks meilt meie hirmu, ja hakkasime hirmust jagu saama. Paljud meist pidid seksiga seoses oma suhtumist revideerima. Hakkasime uskuma, et meie seksuaalsed võimed on pärit Jumalast ja seetõttu head, kui neid õigesti kasutada. Seksi ei tule kasutada kergemeelselt ega isekalt, ega ka põlata või jälestada. Kui seksi küsimus muutub väga häirivaks, asume seda innukamalt teisi aitama, see aitab meil mõtteid endalt kõrvale juhtida.” *Kas ma tegelen oma seksuaalprobleemidega õigesti?*

# Päeva mõtisklus

Hoia kinni uskumusest, et Jumala käes on kõik võimalik. Kui see usk tõsiselt omaks võtta, siis saab sellest redel, mida mööda inimhing võib ronida kõige sügavamast meeleheiteaugust kõige kõrgemasse meelerahutippu. Jumalal on võimalik muuta sinu eluviisi. Kui näed teise inimesega Jumala armust toimunud muutust, siis ei saa sa enam kahelda, et inimeste elus on kõik võimalik selle jõu läbi, mis tuleb usust Temasse, kes meid kõiki valitseb.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada oodates. Ma palun, et usuksin sügavalt, et Jumala käes on kõik võimalik.

# 25. AUGUST

# Päeva mõte

“Kuni me pole oma vigu teise inimesega arutanud, ei ole me õppinud piisavalt alandlikkust, söakust ega ausust, et programmi päriselt omandada. Me peame olema kellegagi täiesti ausad, kui tahame siin maailmas õnnelikult elada. Enda suhtes tuleb olla järeleandmatu, kuid teistega alati arvestada. Jätame oma uhkuse kõrvale ja asume asja kallale, valgustades iga oma iseloomu käändu, igat pimedat nurka oma minevikust. Olles selle sammu ilma midagi salgamata sooritanud, võime maailmale silma vaadata.” *Kas ma olen arutanud kõiki oma vigu teise inimesega?*

# Päeva mõtisklus

Ära anna kunagi järele vaimsele väsimusele. Mõnikord segavad maailma mured ja eksitused vahele ning vaim jääb nõrgaks. Niisugustel aegadel tuleb edasi rühkida ning vaim saab peagi jälle tugevaks. Jumala vaim on alati sinuga, et sind täiendada ja uuendada. Keegi ei palu iial Jumala abi asjatult, kui tema palve on siiras. Kehaline väsimus ja kurnatus teevad seda vajalikumaks puhkuse ja osaduse Jumalaga. Kui ajalikud olud sul üle pea kasvavad ja sa neid valitseda ei jaksa, siis ole tasa ja oota, millal vaimuvägi sinusse tagasi voolab.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei räägiks ega tegutseks suure tundemöllu ajal. Ma palun, et võiksin oodata, kuni torm on möödas.

# 26. AUGUST

# Päeva mõte

“Kui me ikka veel ripume millegi küljes, millest me ei taha loobuda, siis palume Jumalat, et ta tugevdaks meie tahet ka sellest lahti lasta. Me ei saa oma elu osadeks jagada ega mõnda jupikest endale hoida. Peame kõik osad Jumalale andma. Peame ütlema: “Mu Looja, ma olen valmis, et sa võtaksid mu koos kõige hea ja halvaga enda hoolde. Ma palun, et sa vabastaksid mu kõigist iseloomuvigadest, mis ei lase mul sulle ja minu kaaslastele kasulik olla.” *Kas ma ripun veel millegi küljes, millest ma ei taha loobuda?*

# Päeva mõtisklus

Loodusseadusi ei saa muuta ja neid tuleb järgida, kui tahad terve olla. Sina pole mingi erand. Allu loodusseadustele, sest muidu saad nende läbi kannatada. Ja samamoodi tuleb vaimuvallas, inimsuhetes alluda eetika seadustele ja Jumala tahtele. Kui rikud aususe, puhtuse, isetuse ja armastuse seadust, siis saad ise selle läbi kannatada. Jumala eetilisi ja vaimseid seadusi ei ole võimalik rikkuda, nagu ka loodusseadusi, ilma et sellele järgneks mingi õnnetus. Kui oled ebaaus, ebapuhas, isekas ja armastuseta, siis ei ela sa vaimsete seaduste kohaselt ning tagajärjed on sinu jaoks kurvad.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin alluda looduse ja Jumala seadustele. Ma palun, et võiksin elada kooskõlas kõigi elu seadustega.

# 27. AUGUST

# Päeva mõte

“Me peame olema valmis heastama teistele inimestele tehtud kahju. Me peame tegema oma vanade vigade heastamiseks kõik, mis võimalik. Kui me oma tegusid heastame, kui me ütleme: “Anna andeks,” siis avaldab see vähemalt teisele inimesele muljet, et me tahame siiralt vanu patte heaks teha. Mõnikord tunnistab inimene, kelle juurde me oleme tulnud, ka oma süüd ja nii sulab aastatepikkune vaenujää ainsa tunniga. Ka kõige südametum võlausaldaja võib meid niisuguse lähenemise korral üllatada. Ühesõnaga, peame olema valmis sooritama õiget tegu, ükskõik milliseid isiklikud tagajärjed sellel võiksid olla.” *Kas ma olen siiralt proovinud enda tehtud kahju teistele inimestele heastada?*

# Päeva mõtisklus

Jumala arm ravib ebakõlasid ja korratust inimsuhetes. Kohe, kui sa annad oma sassiläinud asjad Jumala kätte, hakkab Ta ravima igasugust ebakõla ja korratust. Võid uskuda, et Ta ei tee sulle selle juures rohkem haiget kui arst, kes ravi plaanib ja läbi viib. Võid uskuda, et Jumal teeb kõik vajalikud protseduurid nii valutult kui võimalik. Aga sa pead olema valmis Tema ravile alluma, isegi kui sa ei näe selle mõtet ega eesmärki.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vabatahtlikult alluda mistahes vaimsele distsipliinile, mida vaja on. Ma palun, et võiksin leppida kõigega, mida on vaja teha parema elu nimel.

# 28. AUGUST

# Päeva mõte

“Meil tuleb jätkata isiklikku arvepidamist ja ka kõikide uute vigade parandamist. Meie järgmiseks eesmärgiks on areneda mõistmises ja tagajärjekuses. See ei sünni üleöö; see peaks kestma kogu meie elu. Oleme valvel isekuse, ebaaususe, vihameele ja hirmu suhtes. Kui need meie teele ilmuvad, siis palume me kohe Jumalat, et ta need kõrvaldaks. Me ei tohi loorberitele puhkama jääda. Sellega aga toome endale ainult häda kaela. Me ei ole alkoholismist tervenenud. Oma vaimset seisundit säilitades oleme vaid päev päevalt õnnetust edasi lükanud.” *Kas ma kontrollin iga päev oma vaimset seisundit?*

# Päeva mõtisklus

Õnne ei saa otseselt otsida; see on armastuse ja teenimise kõrvalsaadus. Teenistus on meie olemise seadus. Kui su südames on armastus, on sul alati vaja teisi inimesi teenida. Tugev, rõõmus ja rahuldust pakkuv elu rajaneb armastusel ja teenimisel. Inimesed, kes on vihased või isekad, lähevad omaenda loomuse seaduse vastu. Nad lõikavad end ära Jumalast ja teistest inimestest. Armastuse ja julgustuse, teenimise ja aitamise vaimus tehtud pisiteod triigivad elu konarusi ja aitavad raja siledamaks teha. Kui me seda teeme, siis tuleb meie õnneports sellega ise kaasa.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin omalt poolt armastada ja teenida. Ma palun, et ma ei tüdineks katsetest õigesti talitada.

# 29. AUGUST

# Päeva mõte

“Me ei saa läbi ilma palve ja mõtiskluseta. Ärgates mõelgem eelseisva kahekümne nelja tunni peale. Koostame päevaplaani. Enne tegutsema asumist palume Jumalat, et ta suunaks meie mõtlemist. Meie mõtlemine hakkab aja möödudes ikka enam ja enam toimima inspiratsiooni tasandil, kui alustame päeva palve ja mõtisklusega. Lõpetame mõtiskelu palvega, et meid terve päeva jooksul juhatataks, milline on meie järgmine samm. Kogu meie palve alus on: Sinu tahtmine sündigu täna minus ja minu kaudu.” *Kas mul on siiras soov täna Jumala tahet täita?*

# Päeva mõtisklus

Hinga sisse headuse ja tõe vaimu. See on aususe, puhtuse, isetuse ja armastuse vaim. See on vabalt saadaval, kui tahame seda kogu südamest vastu võtta. Jumal on andnud meile kaks asja – oma vaimu ja valikuvabaduse –, et me saaksime neid võtta või jätta, nagu ise tahame. Meile on antud vaba tahe. Kui valime isekuse ja ahnuse ja uhkuse tee, siis ei võta me Jumala vaimu vastu. Kui valime armastuse ja teenimise tee, siis võtame Jumala vaimu vastu, see voolab meisse ning teeb kõik uueks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin valida õige tee. Ma palun, et võiksin seda pidi lõpuni minna.

# 30. AUGUST

# Päeva mõte

“Praktiline kogemus näitab, et miski ei taga immuunsust joomise vastu nii hästi kui pingeline töö teiste alkohoolikutega. Andke see sõnum edasi teistele alkohoolikutele! Teie saate aidata seal, kus ükski teine seda ei suuda. Teie suudate saavutada nende usalduse, kui see teistel ebaõnnestub. Elu omandab uue tähenduse. Näha inimesi tervenemas, näha neid teisi abistamas, näha üksildust kadumas, näha, kuidas su ümber sõlmub sõprus, ja omada arvukalt sõpru – see on elamus, millest ei maksaks ilma jääda.” *Kas ma olen alati valmis teisi alkohoolikuid aitama?*

# Päeva mõtisklus

Üks küllusliku elu saladusi on andmise kunst. Elu paradoks on see, et mida rohkem sa annad, seda rohkem sa saad. Kui kaotad oma elu teisi teenides, siis päästad selle. Sa võid küllaga anda ja seeläbi küllaga elada. Ühes mõttes oled sa rikas – sul on ammendamatu vaim. Ärgu takistagu ükski tige ega isekas mõte sind seda vaimu jagamast. Anna teistele armastust, abi, mõistmist ja kaastunnet. Anna oma isiklikku hõlpu ja mugavust, oma aega, raha ja kõigepealt iseennast. Ja sa elad külluslikku elu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada, et anda. Ma palun, et saaksin teada küllusliku elu saladuse.

# 31. AUGUST

# Päeva mõte

“Külastage uustulnukat veel enne, kui ta on täielikult toibunud. Depressioonis on ta vahest vastuvõtlikumgi. Kui võimalik, minge tema juurde üksinda. Rääkige talle piisavalt palju oma joomaharjumustest, sümptomitest ja kogemustest, et julgustada teda endast rääkima. Kui ta soovib rääkida, siis laske tal seda teha. Kui ta ei ole suhtlemisaldis, siis rääkige nendest hädadest, mida alkohol teile põhjustas, moraliseerivat või õpetavat tooni tingimata vältides. Kui ta näeb, et te teate joomarlusest kõike, siis hakake ennast kirjeldama kui alkohoolikut ja rääkige talle, kuidas te lõpuks teada saite, et olete haige.” *Kas ma olen valmis endast uustulnukale rääkima?*

# Päeva mõtisklus

Ära anna järele kriitikale, süüdistamisele, põlgusele ega teiste hukkamõistmisele, kui sa püüad neid aidata. Teiste aitamise tõhusus sõltub sinu enesevalitsemisest. Sa võid kaasa minna loomuliku tungiga kritiseerida või süüdistada, kui sa oma tundeid kõvasti ohjes ei hoia. Sul peaks olema vaimse elu tugev aluspõhi, mis teeb sind tõeliselt alandlikuks, kui tahad teisi inimesi tõesti aidata. Ole nende vastu leebe ja enda vastu karm. Niimoodi saab sind kõige paremini kasutada selleks, et meeleheitel hinge ülendada. Ja ära otsi isiklikku tunnustust selle eest, mille tegemiseks Jumal sind kasutab.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vältida hukkamõistu ja kriitikat. Ma palun, et võiksin alati teisi ülendada, mitte alandada.

# 1. SEPTEMBER

# Päeva mõte

“Vaadake hoolega, et te uustulnukatele alkohooliku märki külge ei paneks. Las nad teevad omad järeldused. Aga rääkige neile alkoholismi lootusetusest. Jutustage neile, mis teiega täpselt juhtus ja kuidas te paranesite. Rõhutage julgelt asja vaimset külge. Kui nad on agnostikud või ateistid, siis toonitage seda, et nad ei pea teie jumalakäsitlusega nõustuma. Nad võivad valida endale mistahes käsitluse, peaasi, kui see neile endile mõistlik tundub. Peaasi on see, et nad oleksid valmis uskuma endast kõrgemat Võimu ja elama vaimsete põhimõtete järgi.” *Kas ma hoidun liialt programmi vaimsetest põhimõtetest rääkimast?*

# Päeva mõtisklus

“Ma ei lahku sinust ega jäta sind maha!” Läbi sajandite on tuhanded inimesed uskunud Jumala igikestvust, väsimatust ja lakkamatut armastust. Jumalal on armastust. Siis oled sa igavesti kindel Tema armastuses. Jumalal on väge. Siis oled sa igavesti, igas raskuses ja kiusatuses kindel tema jõus. Jumalal on kannatust. Siis on alati olemas Keegi, kes ei tüdine kunagi. Jumalal on mõistmist. Siis mõistad sa alati ja oled mõistetud. Kui sa just ise ei taha, siis ei jäta Jumal sind kunagi maha. Tema on oma jõuga alati ootel.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tunda, et Jumala armastus ei saa kunagi otsa. Ma palun, et võiksin olla kindel Tema katkematus võimus.

# 2. SEPTEMBER

# Päeva mõte

“Visandage uustulnukatele tegevusplaan, seletage neile, kuidas teie tegite eneseuuringut, kuidas te oma mineviku joonde ajasite ja miks te üritate nüüd neid aidata. Neil on tähtis mõista, et teie katse programmi neile edasi anda mängib elutähtsat osa teie oma toibumises. Mida lootusetumalt nad end tunnevad, seda parem. Siis järgivad nad tõenäoliselt rohkem teie nõuandeid. Jutustage neile AA sõpruskonnast ja kui nad huvi ilmutavad, siis laenake neile see raamat.” *Kas ma oskan AA lugu teisele alkohoolikule edasi anda?*

# Päeva mõtisklus

Peaksid katsuma kõrvale astuda ja lasta Jumalal enda kaudu töötada. Peaksid vaatama, et sa Teda oma pingutustega ära ei blokeeri ega takista Tema vaimul enda kaudu töötada. Jumal tahab sinult kuulekat teenistust ja ustavust selle uue elu ideaalidele, mida sa leida püüad. Kui sa oled ustav Jumalale, siis kaitseb Ta sind vigade eest. Tema vaim teeb sinu eest plaane ja kindlustab sind kogu tarviliku vaimse abiga. Sinu osaks saab tõeline võit ja tõeline edu, kui asetad ennast tagaplaanile ja lased Jumalal enda kaudu töötada.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei segaks vahele, kui Jumala vaim minus ja minu kaudu töötab. Ma palun, et võiksin ohjad käest anda.

# 3. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Paku uustulnukatele sõprust ja sõpruskonda. Ütle neile, et kui nad tahavad terveks saada, siis teed sa kõik, et neid aidata. Söövita uustulnukate teadvusse mõte, et nad võivad paraneda kellestki sõltumata. Olgu tööd või ärgu olgu, olgu abikaasat või ärgu olgu, nemad ei saa joomist järele jätta senikaua, kuni nad asetavad teisest inimesest sõltumise kõrgemale kui Jumalast sõltumise. Ära lase ühelgi alkohoolikul öelda, et ta ei saa paraneda enne, kui on oma perekonna tagasi saanud. See lihtsalt pole nii. Nende paranemine ei sõltu teistest inimestest. See sõltub nende suhtest Jumalaga. *Kas ma tunnen ära kõik uustulnuka ettekäänded?*

# Päeva mõtisklus

Vaimne elu sõltub Nähtamatust. Et elada vaimset elu, pead Nähtamatut uskuma. Püüa mitte kaotada Jumala vaimu tunnetamist nii eneses kui teistes. Nagu laps ema süles, nii ole ka sina Jumala mõistmise ja armastuse kaitse all. Jumal vabastab sind mure ja hoole, õnnetuse ja masenduse, vaesuse ja viletsuse, nõrkuse ja südamevalu koormast, kui sa lased tal seda teha. Tõsta pilk kõrgemale maistest asjadest ja silmitse nähtamatu Jumala hiilgust. Püüa iga päev näha inimestes rohkem head ja nähtavas rohkem Nähtamatut.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada nähtamatu Jumala läheduses ja toetuda temale. Ma palun, et võiksin jätta oma koormad tema kanda.

# 4. SEPTEBMER

# Päeva mõte

Me peame hoolega jälgima, et me ei näitaks organisatsioonina kunagi üles sallimatuse ega vihkamist joomise suhtes. Kogemus näitab, et sellisest suhtumisest pole kellelegi abi. Me ei ole fanaatikud ega sallimatud inimeste suhtes, kes on võimelised normaalselt jooma. Uustulnukatele pakub kergendust avastus, et meil ei käigi siis nõiajaht. Mõõdukal joomisel pole viga midagi – ainult meie, alkohoolikud ei saa seda teha. Ja ühelegi alkohoolikule ei meeldi, kui talle peab alkoholist loengut mõni selline inimene, kes seda ei salli. Meist pole eriti palju kasu, kui me suhtume teistesse kibestunult või vaenulikult. *Kas mul jätkub sallivust nende suhtes, kes on võimelised normaalselt jooma?*

# Päeva mõtisklus

Ära koorma ennast väikeste solvumistega. Ära kunagi vasta emotsionaalsele plahvatusele emotsionaalse plahvatusega. Ürita igas olukorras rahu säilitada. Ära hakka vastu. Palu Jumalalt rahulikku meelt, kui sul on tekkinud tahtmine kätte maksta. Otsi Jumalalt sisemist jõudu, et lahti saada vihavimmast, mis kisub sind allapoole. Kui sind koormavad solvumised, kaotad sa oma sisemise rahu ja tõukad Jumala vaimu endast eemale. Püüa oma sisemuses rahu säilitada.

# Päeva palve

Ma palun, võiksin teha asju, mis toovad kaasa rahu. Ma palun, et mul võiks olla lepitusmissioon.

# 5. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Üks AA moto on “Esmased asjad kõigepealt.” See tähendab, et me peaksime alati meeles pidama, et alkohol on meie probleem number üks. Me ei tohi kunagi lasta ühelgi teisel probleemil, olgu see siis seotud perekonna, töö, sõprade või millegi muuga, oma mõtteis alkoholiprobleemist kõrgemale tõsta. AA-s käies õpime aegamööda ära tundma asju, mis meid emotsionaalselt rööpast välja löövad. Kui me leiame, et miski meid närvi ajab, peame mõistma, et sellist luksust ei saa meie, alkohoolikud, endale lubada. Iga asi, Mille peale me oma esmatähtsa probleemi ära unustame, on meile ohtlik. *Kas kainusel on minu mõtetes esimene koht?*

# Päeva mõtisklus

Vaimne areng on sinu olemuse seadus. Püüa näha enda ümber aina rohkem ilu ja tõtt, teadmisi ja jõudu. Püüa täna olla tugevam, vapram ja armastavam tänu sellele, mida sa eile ära tegid. Vaimse arengu seadus annab sinu elule mõtte ja eesmärgi. Oota alati tulevikust paremat. Sinus peituva Jumala vaimu jõul võid sa palju head korda saata. Ära kunagi päriselt julgust kaota. Maailm läheb kindlasti paremaks, hoolimata igasugustest tõrgetest nagu sõjad, vihavaen ja ahnus. Ole pigem osa maailma tõbede ravist kui osa haigusest.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin areneda edasi parema elu suunas. Ma palun, et võiksin olla üks osa maailma headest jõududest.

# 6. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Üks AA moto on “Ela ise ja lase teistel ka elada.” See tähendab muidugi sallivust nende inimeste suhtes, kes mõtlevad teisiti kui meie, olgu nad siis AA-s või mitte. Me ei saa endale lubada luksust olla teiste inimeste suhtes sallimatud või kriitilised. Me ei püüa suruda oma tahet peale neile, kes meist erinevad. Meie ei ole “pühamad kui sina.” Meie ei oska kõigile küsimustele vastata. Meie ei ole paremad kui teised head inimesed. Me elame nii hästi , kui oskame, ja laseme teistel sedasama teha. *Kas ma olen valmis ise elama ja laskma teistel ka elada?*

# Päeva mõtisklus

“Aga see on igavene elu, et me tunneksime Sind, ainust tõelist Jumalat.” Kui sa õpid tundma Jumalat nii hästi, kui saad, siis toob see igavese elu sulle lähemale. Mõnest inimlikust piirangust vabanenuna võid sa edasi areneda igavestes asjades. Võid püüelda selle poole, mis on tõeline ja igikestva väärtusega. Mida rohkem püüad elada nähtamatut maailma tajudes, seda pehmem saab olema sinu üleminek sinna ilma, kui su aeg saabub. Maine elu peaks olema suurelt jaolt ettevalmistus tulevaseks igaveseks eluks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada iga päev nii, nagu oleks see viimane. Ma palun, et võiksin elada oma elu nii, nagu kestaks see igavesti.

# 7. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Üks AA moto on “Tasa ja targu.” See tähendab, et me liigume AA-s tasapisi edasi, nii hästi, kui oskame, ega lase AA-s või väljaspool tekkivail probleemidel end üles kütta. Meie, alkohoolikud, oleme emotsionaalsed inimesed ja oleme üle piiri peaaegu kõiges, mida oleme teinud. Me ei ole paljudes asjades mõõtu pidanud. Me pole osanud midagi vabalt võtta. Usk Kõrgemasse Jõusse aitab meil õppida kergemat ellusuhtumist. Meie ei valitse maailma. Mina olen ainult üks paljudest. Me oleme otsustanud elada normaalset tavalist elu. Õpime oma AA kogemustest, et elada tuleb “tasa ja targu.” *Kas ma olen õppinud elu kergemini võtma?*

# Päeva mõtisklus

“Varjupaigaks on iidne Jumal, kes sirutab välja igavesed käsivarred!” Varjavad käed tähendavad Jumala vaimu armastavat kaitset. Inimesed vajavad oma hädades ja raskustes kõige enam varjupaika, kus puhata ja oma koormad maha panna ning muredest kergendust saada. Ütle endale: “Jumal on minu varjupaik.” Ütle seda senikaua, kuni see tõde sinu hinge imbub. Ütle senikaua, kuni oled kindel, et see on tõsi. Miski ei saa sind rööpast välja lüüa ega hirmutada, kui Jumal on tõesti sinu varjupaik.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin leida iga päev Jumala juurest varjupaika, kuni hirm üle läheb ning saabuvad rahu ja kindlustunne. Ma palun, et võiksin Tema vaimu Sadamas end täiesti kindlalt tunda.

# 8. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Üks AA moto “Ainult Jumala armust.” Kui me oleme programmi täielikult omaks võtnud, muutume oma saavutuste suhtes alandlikuks. Me ei pea oma kainust eriliseks auasjaks. Kui näeme teist kannatavat alkohoolikut alkoholismi kütkes, ütleme endale: “Ainult Jumala armust, see seal olen mina.” Me ei unusta ära, missugused inimesed me olime. Mäletame ka neid, kes meist maha jäid. Ja oleme väga tänulikud Jumala armu eest, mis on andnud meile uue võimaluse. *Kas ma olen Jumala armu eest tõesti tänulik?*

# Päeva mõtisklus

Teadmine, et Jumal on su juures kui see Üks, kes sind armastab, teeb kogu su elu teistsuguseks. Jumala armastuse tajumine avab kogu su olemuse Jumalale. See toob imelist kergendust meie igapäevastest muredest ja vaevadest. Kergendus toob kaasa rahu ja rahu toob kaasa rahulolu. Püüa viibida Jumala armus. Siis on sul rahu, mida ei annagi mõista, ning rahulolu, mida ei saa sinult ära võtta. Ole kindel Jumala lakkamatus armastuses ja hoolitsuses sinu ja kõigi Ta laste eest. Vabadus ja meelerahu on nendega, kes viibivad Jumala armus ja keda hoiab Tema armastav hool.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin viibida Jumala armus. Ma palun, et võiksin oma teel tunda Jumala jõudu oma sammudes ja Tema armastust oma südames.

# 9. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Kui alkohoolikule pakutakse kainet elu AA programmi järgi, kujutlevad nad oma eelseisvat elu ilma alkoholita ja küsivad: “Kas mina pean ka edasi elama nii lolli, igava ja mornina kui need korralikud inimesed, keda ma tunnen? Ma tean, et pean ilma viinata hakkama saama, aga kuidas? Kas teil on pakkuda mingit rahuldavat aseainet?” *Kas ma olen leidnud siit enam kui rahuldava aseaine?*

# Päeva mõtisklus

Jumala jõuga võidad sa elu. Jõud, millega sa võidad, on Jumala arm. Jumala abiga ei saa miski viltu minna. Kas tahad elus parimat saavutada? Siis ela Jumalale nii lähedal kui võimalik, sest tema on kogu elu Valitseja ja Andja. Jumala jõule lootmise eest saad sa kindlasti tasutud. Mõnikord on tasuks uus jõud, mille abil eluga toime tulla, mõnikord valest mõtlemisest ülesaamine, mõnikord inimesed, kes on toodud uue eluviisi juurde. Ükskõik, milline su kordaminek ka poleks, ei ole see mitte tervenisti sinu teene, vaid suuremalt jaolt Jumala armu täideminek.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täielikult Jumala armule loota. Ma palun, et võiksin elada võidukamat elu.

# 10. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Siin on vastused küsimusele, kuidas inimene saab elada ilma viinata ja seejuures õnnelik olla: “Need asjad, millega me joomise ära asendame, ei ole pelgalt aseained. Üks selline asi on Anonüümsete Alkohoolikute sõpruskond. Meie seltsis leiad sa leevendust muredele, vaevadele ja tüdimusele. Sinu kujutlusvõime lööb lõkkele. Elu saab viimaks ometi mõtte. Kõige rahuldustpakkuvamad aastad sinu elus on alles ees. Teiste AA-laste hulgast leiad sa endale eluaegseid sõpru. Sind seovad nendega uued imepärased sidemed.” *Kas minu elul on nüüd mõte?*

# Päeva mõtisklus

Kas sa tahad seda täielikku rahuldust, mida pakub Jumala teenimine, ning samas ka kogu seda rahuldust, mida pakub maailm? Ei ole kerge teenida ühekorraga Jumalat ja maailma. Raske on mõlema hüvesid kätte saada. Kui sa teed tööd Jumala heaks, pakub ka maailm sulle suuri hüvesid. Aga mõnikord pead olema valmis ka maailmast lahku lööma. Sa ei saa iga kell maailma poole pöörduda ja oodata elult kõiki neid hüvesid, mida tal on pakkuda. Kui sa püüad tõsimeeli Jumalat teenida, siis saavad sulle osaks teistsugused, suuremad hüved, kui maailmal on pakkuda.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin maailmalt mitte liiga palju tahta. Ma palun, et võiksin olla rahul nende hüvedega, mida pakub Jumala teenimine.

# 11.SEPTEMBER

# Päeva mõte

Edasiseks vastuseks küsimusele, kuidas saab elada ilma viinata ja seejuures õnnelik olla, ütleme meie: “Sind seovad teiste AA-lastega uued imepärased sidemed, sest te pääsesite üheskoos katastroofi käest ja alustate õlg õla kõrval ühist teekonda parema ja rahuldustpakkuvama elu suunas. Sa saad teada, mida tähendab endast anda selleks, et teised saaksid ellu jääda ja elamist uuesti avastada. Sa saad taas kord õnnelikuks, kasulikuks ja austusväärseks. Kuna meiega on juba niimoodi läinud, siis võib ka sinuga niimoodi minna.” *Kas minuga on niimoodi läinud?*

# Päeva mõtisklus

Jumal ilmutab end inimeste elus nagu jõud, mille abil võita kurja ja kiusatusele vastu panna. Jumala arm on see vägi, mille abil inimene muutub tarbetust, lootusetust indiviidist kasulikuks tavaliseks inimeseks. Jumal ilmutab end ka kui armastus – armastus teiste inimeste vastu, osavõtlikus nende murede suhtes ning tõeline valmisolek neid aidata. Jumala arm ilmutab end ka meelerahus ja rahulikus iseloomus. Meie ellu jagub küllaga jõudu, armastust ja meelerahu, kui me oleme valmis seda Jumala käest iga päev paluma.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõista Jumala armu nagu seda jõudu, mida ma saan, armastust, mida ma tunnen, ja rahu, mis mind valdab. Ma palun, et võiksin olla tänulik nende asjade eest, mida olen Jumala armu läbi leidnud.

# 12. SEPTEMBER

# Päeva mõte

“Mis tõmbab uustulnukaid AA-sse ja annab neile lootust? Nad kuulevad lugusid meestelt ja naistelt, kelle kogemused langevad kokku nende endi omadega. Naiste näoilme, too tabamatu “miski” meeste silmis, AA ruumis valitsev ergastav õhkkond – kõik koos annavad uustulnukaile teada, et nad on lõpuks kodusadamasse jõudnud. Praktiline lähenemine nende probleemidele, igasuguse sallimatuse puudumine, sundimatus, ehtne demokraatia ja AA-laste üleloomulik mõistmine on lihtsalt vastupandamatud.” *Kas ma olen leidnud AA-s endale kodusadama?*

# Päeva mõtisklus

“Kui su silm on korras, siis on ka kõik su ihu valguses.” Hinge silm on tahe. Kui sinu tahtmine on täita Jumala tahet, teenida Teda kogu oma eluga, teenida Teda teisi aidates, siis on sinu ihu tõesti valguses. Tähtis on seada oma tahe Jumala tahte lainele, sihtida oma ainus silm Jumala eesmärgile, ja püüelda ei midagi vähemat kui tema tahtmise täitmist. Püüa näha kõigis asjus Tema kuningriigi tulekut, otsida selliseid vaimseid väärtusi nagu ausus ja puhtus, isetus ja armastus, ning soovida tõemeeli vaimset arengut. Siis väljub su elu tühisuse pimedusest võidu valgusse.

# Päeva palve

Ma palun, et mu silm võiks olla korras. Ma palun, et võiksin elada oma parima äranägemise valguses.

# 13.SEPTEMBER

# Päeva mõte

“Mitte keegi pole nii halva kuulsusega ega nii madalale langenud, et teda ei saaks enam AA-s südamlikult vastu võtta, kui ta ise tõsiselt asja kallale asub. Sotsiaalsete klassivahede, väikeste nääklemiste ja armukadeduse üle naerdakse piinlikkustundega. Kuna me oleme ühes paadis põhja läinud, sealt välja tulnud ja ühe Jumala alla ühendatud ning meie süda ja mõistus on pühendunud teiste heaolule, siis ei maksa need asjad, mis teiste jaoks nii palju tähendavad, meie jaoks enam suurt midagi. AA-s on meil tõeline demokraatia ja tõeline vennaskond.” *Kas AA on õpetanud mind tõeliselt demokraatlik olema?*

# Päeva mõtisklus

Kui sa hüüad palves Jumala poole, et ta aitaks sul üle saada nõrkusest, kurbusest, valust, lahkhelidest ja tülidest, siis ei jäta Jumal su palvele kunagi mingil kombel vastamata. Kui sul on vaja jõudu enda tarbeks või mõne teise inimese aitamiseks, siis hüüa palves Jumala poole. Jõud, mida sul vaja on, tuleb sinusse lihtsalt, loomulikult ja võimsalt. Ära palu Jumalat ainult siis, kui sul abi vaja, vaid ka siis, kui tahad Temaga lihtsalt juttu ajada. Palve vaim võib muuta lahkhelide õhkkonna leppimise õhkkonnaks. See tõstab mõtete ja sõnade taset ning loob kaosest korra.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tuua rahu sinna, kus on lahkhelid. Ma palun, et võiksin tuua lepitust sinna, kus on tülid.

# 14.SEPTEMBER

# Päeva mõte

“Kuidas AA kasvab? Mõned meist müüvad AA-d käigupealt. Igal pool tekib pidevalt juurde väikesi kaheseid, kolmeseid ja viieseid rühmi, mis on suuremate keskustega ühenduses. Ringi rändavad AA-lased põikavad teistesse rühmadesse nii sageli kui võimalik. Nii on meil võimalik aidata uusi rühmi, mida tekib juurde üle kogu maa. Iga kuu asutatakse mõni uus rühm. AA levib koguni väljapoole Ühendriike ning muutub tasapisi ülemaailmseks liikumiseks. Niimoodi me kasvamegi.” *Kas ma teen kõik endast sõltuva, et levitada AA-d igal pool, kus ma käin?*

# Päeva mõtisklus

“Me usume Issandat. Päästa Sina meid uskumatusest.” See inimsüdame karje väljendab inimlikku nõrkust. See tähendab hinge siirast soovi edasi areneda. Kui inimene tunnetab Jumala ja Tema jõu olemasolu, siis hakkab ta Temasse üha enam uskuma. Samal ajal saab see inimene üha teadlikumaks sellest, et kui palju tal jääb puudu absoluutsest usaldusest Jumala vastu. Hinge areng on kõigepealt kasvav usk ja siis karje veel enama usu järele, palve võita kogu uskumatust, kogu usalduse puudumist. Me usume, et Jumal kuuleb seda karjet ja vastab meie palvele omal ajal. Ja nii kasvab meie usk päev päevalt aina suuremaks.

# Päeva palve

Ma palun, et koos jõuga tuleks minu ellu juurde ka usk. Ma palun, et võiksin Jumalat iga päev enam usaldada.

# 15. SEPTEMBER

# Päeva mõte

“Me kõik mõistame, et teame veel üsna vähe. Jumal annab meile tasapisi aina rohkem teada. Küsi Temalt oma hommikuses mõtiskluses, mida saad täna teha selle inimese heaks, kes on veel haige. Küllap tuleb ka vastus, kui sinu oma kodu on korras. Hoolitse selle eest, et sinu suhe Jumalaga oleks õige, ning sinu ja lugematute teistega hakkavad sündima suured asjad. Jaga heldelt kõike, mida sa AA-s oled saanud. Kuid mõistagi ei saa sa edasi anda midagi niisugust, mida sul endal ei ole. Nii, et õpi AA-s eluaeg edasi!” *Kas ma otsin igal pool võimalust AA programmi edasi anda?*

# Päeva mõtisklus

“Rahus ja lootuses oleks teie jõud.” Usaldus tähendab millessegi uskumist. Me ei saaks elada, kui me teisi ei usaldaks. Kui sa usaldad Jumala armu, võid sa vastu astuda kõigele, mis elu toob. Kui sa usaldad Jumala armastust, siis on sul rahulik meel. Saad puhata usus, et Jumal hoolitseb sinu eest. Püüa puhata Jumala läheduses, Kuni Tema elujõud sinust läbi voolab. Ole vagusi, ja selles vaikuse hakkab kõlama väike vaikne Hääl. See räägib tasakesi inimese mõistusega, mis on häälestatud tema mõjule.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täna tasasuses jõudu leida. Ma palun, et võiksin täna olla rahul sellega, et Jumal hoolitseb minu eest.

# 16. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Täna alustame AA Kaheteistkümne Sammu lühiülevaatust. Need Kaksteist Sammu kehastavad viit põhimõtet. Esimene samm on liikmeksoleku eeltingimuse samm. Teine, kolmas ja üheteistkümnes samm on programmi vaimsed sammud. Neljas, viies, kuues, seitsmes ja kümnes on eneseuuringu sammud. Kaheksas ja üheksas on heastamissammud. Kaheteistkümnes samm on programmi edasiandmise ehk aitamise samm. Need viis põhimõtet on siis liikmesoleku eeltingimus, hingeline alus, eneseuuring, heastamine ja teiste aitamine. *Kas ma olen kõik need sammud enda osaks võtnud?*

# Päeva mõtisklus

Me ei ela mitte ainult ajas, vaid ka igavikus. Kui me elame koos Jumalaga ja Tema elab koos meiega, siis võime kanda hingelist vilja, mis kestab igavesti. Kui me elame Jumalaga, voolab meie elu nagu vaikne jõgi läbi kuiva maa. See paneb vaimse elu puud ja lilled – armastuse ja teenimise – õitsema ja rohkelt vilja kandma. Vaimne töö on tehtud igaveseks, mitte ainult praeguseks. Isegi siin maa peal saame elada nii, nagu kestaks meie elu tegelikult igavesti.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin teha oma elust jaheda jõe janusel maal. Ma palun, et võiksin anda heldelt kõigile, kes paluvad mu abi.

# 17. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Esimene samm on “Tunnistame, et oleme jõuetud alkoholi ees ega suuda enam ise oma eluga toime tulla.” See samm sõnastab AA liikmesoleku eeltingimuse. Me peame tunnistama, et meie elu on sassis. Me peame leppima faktiga, et oleme abitud alkoholi võimu ees. Peame tunnistama, et oleme joomise käest lüüa saanud ja meil on tarvis abi. Peame tunnistama kibedat tõde, et me ei saa juua nagu normaalsed inimesed. Ja nii väärikalt kui võimalik, peame alla andma möödapääsmatule tõsiasjale, et meil tuleb joomine järele jätta. *Kas mul on raske tunnistada, et ma olen teistsugune kui normaalsed joojad?*

# Päeva mõtisklus

“Näita meile teed, Issand, ja lase meil kõndida mööda Sinu radu.” Elada saab õigesti ja valesti. Sina võid seda praktikas järele proovida. Kui elad õigesti, kukub sul kõik hästi välja. Kui elad valesti, kukub kõik halvasti välja. Sa võtad elust just niisama palju, kui ise vastu annad. Kui rikud looduse seadusi, jääd tõenäoliselt haigeks. Kui rikud vaimseid ja moraalseid seadusi, oled tõenäoliselt õnnetu. Kui järgid loodusseadusi ning aususe, puhtuse, isetuse ja armastuse vaimseid seadusi, on sul põhjust oodata, et oled parasjagu terve ja õnnelik.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin katsuda õigesti elada. Ma palun, et võiksin minna mööda rada, mis viib parema elu juurde.

# 18. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Teine samm on: “Hakkame uskuma, et mingi meist suurem jõud võiks meile tagasi anda meie vaimse tervise.” Kolmas samm on: “Otsustame anda oma tahte ja elu Jumala – sellisena, nagu me teda mõistame – hoole alla.” Üheteistkümnes samm on: “Püüame palve ja mõtisklust kaudu täiustada oma teadlikku sidet Jumalaga – sellisena, nagu meie Teda mõistame -, paludes ainult arusaamist Tema tahtest ja jõudu seda tahet täita.” AA põhialus on usk meist suuremasse Jõudu. Ärgem võtkem seda kergekäeliselt! Me ei saa programmist täielikult osa, kui meil puudub usk. *Kas mina julgen uskuda Jõudu, mis on suurem kui mu enda jõud?*

# Päeva mõtisklus

“Kes Kõigekõrgema kaitse all elab, viibib alati Kõigeväelise varju all.” Viibi iga päev üks hetk seal salajases paigas, osaduses Jumalaga, eemal maailmast, ning ammuta sealt jõudu maailmaga toime tulla. Sinna salajasse paika maised asjad ei pääse, nad ei leia seda isegi üles, sest see jääb materiaalsete asjade vallast väljapoole. Kui viibid selles salajases paigas, siis oled sa Kõigevägevama kaitse all. Jumal on selles vaikses osadusepaigas sinu lähedal. Viibi iga päev mõnda aega ses salakohas!

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vaikuses oma jõudu taastada. Ma palun, et võiksin leida rahu vaikses osaduses Jumalaga.

# 19. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Jätkakem Teise, Kolmanda ja Üheteistkümnenda Sammuga. Me peame paluma abi Kõrgemalt Jõult, sest meie ise oleme abitud. Kui me anname joomismure Jumala kätte ja jätamegi sinna, siis oleme teinud oma elu kõige tähtsama otsuse. Sealtpeale usume, et Jumal annab meile jõudu kaine püsida. Me nihkume universumi keskpunktist ära ja anname oma mured üle Võimule, mis jääb meist väljapoole. Palve ja mõtiskluse abil püüame parandada oma teadlikku kontakti Jumalaga. Püüame elada iga päev nii, nagu Jumal seda näha tahab. *Kas ma usun, et Jumal annab mulle jõudu kaine püsida?*

# Päeva mõtisklus

“Neid asju olen ma teile kõnelnud, et teie rõõm võiks olla täielik.” Isegi osaline arusaamine vaimsest elust toob meile palju rõõmu. Sa tunned end maailmas koduselt, kui oled ühenduses universumi Jumaliku Vaimuga. Vaimne kogemus pakub kindlasti rahuldust. Otsi tõelist elu mõtet vaimsete seaduste järgimist. Jumal tahab, et sul vaimselt hästi läheks, ja Tema nõu on sinu ettevõtmisi edendada. Kui sa elad oma elu vaimsete seaduste järgi, siis saad elult vastu omajagu rõõmu ja rahu, edu ja rahulolu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin leida õnne õigesti talitamisest. Ma palun, et võiksin tunda rahuldust vaimsete seaduste täitmisest.

# 20. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Neljas Samm on: “Süüvime enesesse ja viime läbi kartmatu minauuringu.” Viies Samm on: “Tunnistame Jumalale, iseendale ja mõnele teisele inimesele üles oma vead.” Kuues Samm on: “Oleme täiesti valmis, et Jumal kõrvaldaks kõik meie iseloomu puudused.” Seitsmes Samm on: “Palume Teda alandlikult kõrvaldada meie väärastumus.” Kümnes Samm on: “Jätkame eneseuuringut ja kui oleme milleski eksinud, tunnistame seda kohe.” Kui me teeme eneseuuringut, peame olema täiesti ausad iseenda ja teiste inimeste vastu. *Kas mina olen läbi viinud ausa eneseuuringu?*

# Päeva mõtisklus

Jumal on hea. Sa saad sageli ise ka aru, kas mõni asi on Jumalast või mitte. Kui on Jumalast, siis pean see hea olema. Ausus, puhtus, isetus ja armastus on kõik head, isetu abivalmidus on hea, ning kõik need asjad viivad küllusliku elu juurde. Jäta olevik ja tulevik Jumala kätte, teades vaid seda, et Tema on hea. Tulevikku varjav käsi on Jumala käsi. Tema võib luua kaosest korra, kurjast hea ja segadusest rahu. Me usume, et kõik tõeliselt hea tuleb Jumala käest ja Tema jagab meiega oma headust.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin püüelda hea poole. Ma palun, et võiksin katsuda elus parimat valida.

# 21. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Jätkakem Neljanda, Viienda, Kuuenda, Seitsmenda ja Kümnenda Sammuga. Eneseuuringut tehes peame võtma asju nii, nagu nad on. Peame lõpetama põgenemise. Peame tegelikkusele näkku vaatama. Peame nägema end sellisena, nagu me päriselt oleme. Peame avalikult oma vigu tunnistama ja üritama neid parandada. Peame katsuma aru saada, kus me oleme ebaausad, ebapuhtad, isekad ja armastuseta. Me ei tee seda mitte üks kord, nii et see meil kohe meelest läheb. Me teeme seda iga päev, senikaua, kuni elame. Meie isiklik läbivaatus ei saa kunagi valmis. *Kas ma teen igapäevast eneseuuringut?*

# Päeva mõtisklus

Meil on oma isikliku elu parandamise juures üks Nähtamatu abiline. Me pole loodud niimoodi, et võiksime Jumalat näha. See oleks meie jaoks liiga lihtne ja Temale kuuletumine ei maksaks siis enam midagi. Selleks on vaja usku, et mõista Nähtamatut Jõudu. Ometi näeme küllaldast tõestust Jumala olemasolule selles tugevuses, mida paljud inimesed oma usu kaudu on saanud. Me viibime ajast ja ruumist karbis ega näe ei omaenda hinge ega Jumalat. Jumal ja inimese hing jäävad mõlemad väljapoole aja ja ruumi piiri. Ent Nähtamatu abiline toimib ometi siin ja praegu. Seda on näidanud tuhanded muutunud elud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin julgesti uskuda. Ma palun, et minu nägemist ei piiraks intellektuaalne uhkus.

# 22. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Kaheksas Samm on: “teeme nimekirja kõigist inimestest, kellele me oleme kurja teinud, ning soovime seda heastada.” Üheksas Samm on: “Heastame, kui vähegi võimalik, neile inimestele tehtud kahju, välja arvatud juhul, kui teeksime sellega kurja neile või kellelegi teisele.” Omatehtud kahjude hüvitamine on sageli väga raske. See käib meie uhkuse pihta. Aga vastutasu on vägev. Kui me läheme mõne inimese juurde ja palume vabandust, siis on nende reaktsioon alati positiivne. Selleks on vaja julgust, et pea ees vett hüpata, aga tulemus tasub end igati ära. Koorem saab südamelt ära ja vaenlasest saab sageli sõber. *Kas ma olen teinud parima, et kõikvõimalikku kahju hüvitada?*

# Päeva mõtisklus

Vaimne elu peaks pakkuma rõõmu. Usk ilma rõõmuta ei ole päris ehtne usk. Kui sa pole oma usu läbi õnnelikumaks saanud, siis on sul tõenäoliselt midagi viga. Jumala uskumine peaks tooma sulle sügava õnne- ja turvatunde, ükskõik, mis sinu elu pealispinnal ka ei toimuks. Iga uus päev on uus võimalus teenida Jumalat ja parandada oma suhteid teiste inimestega. See peaks sulle rõõmu valmistama. Elu peaks olema külluslik ja aina avarduv. See peaks olema hõõguv ja välja kiirgav.

# Päeva palve

Ma palun, et minu silmapiir võiks aina avaramaks paisuda. Ma palun, et võiksin püüelda veel suuremat teenimist ja sõprust.

# 23. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Kaheteistkümnes Samm on: “Kogenud neid samme läbides vaimset ärkamist, püüame viia seda sõnumit teiste alkohoolikuteni ning järgida neid põhimõtteid kõigis oma tegemistes.” Pane tähele, et teistele sõnumi andmise tõhusus sõltub sellest, kui kaugele me ise oma vaimse ärkamisega oleme jõudnud. Kui me pole muutunud, siis ei saa meid kasutada ka teiste muutmiseks. Et programmi hoida, selleks peame seda teistele edasi andma. Me ei saa seda endale pidada. Kui me seda edasi ei anna, võime sellest hoopis ilma jääda. Programm ei saa meisse voolata ja siis seisma jääda; see peab meist läbivooluga teiste kätte edasi minema. *Kas ma olen valmis seda edasi andma, mida olen AA-s õppinud?*

# Päeva mõtisklus

“Tulge Jumala ligi, siis Tema tuleb teie ligi!” Kui sa seisad vastamisi probleemiga, mis käib sulle üle jõu, siis pead usus Jumala poole pöörduma. Sa pead kasvatama endas harjumuse igas katsumuses Jumala poole pöörduda. Pöördumine võib olla näiteks rõõmus tänumeel selle üle, et sinu elus on Jumala arm. Või ka palve Jumalale, et Ta annaks sulle jõudu mingi olukorraga toime tulla, ning hilisem avastus, et see jõud on sul õigel hetkel olemas. Sinu paluda pole mitte ainult jõud katsumusele vastu astuda, vaid ka trööst ja rõõm Jumala lähedusest ja seltskonnast.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin iga päev palves Jumala poole pöörduda. Ma palun, et võiksin tunda oma elus Tema lähedust ja jõudu.

# 24. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Jätkakem Kaheteistkümnenda Sammuga. Me peame rakendama neid põhimõtteid kõigis oma tegemistes. Sellest Kaheteistkümnenda Sammu osast ei tohi mööda vaadata. See on kogu programmi elluviimine. Me ei rakenda neid põhimõtteid mitte ainult oma joomisprobleemi juures. Me rakendame neid kõigis oma tegemistes. Me ei anna üht osa oma elust Jumala hoolde ega jäta teisi osi endale. Me anname oma elu Jumalale tervenisti ja püüame igas suhtes Tema tahet täita. “Siin peitub meie areng, siin peitub meie paljutõotav tulevik ja üha laienev silmapiir.” *Kas ma võtan AA põhimõtted endaga igale poole kaasa?*

# Päeva mõtisklus

“Issand, kelle juurde me veel läheme, kui mitte Sinu juurde? Sinul on igavese elu sõnad.” Igavese elu sõnad on Jumala sõnad, mis valitsevad su tõelist vaimset olemust. Need on Jumala sõnad, mida sa kuuled oma südames ja mõttes, kui need on Tema vaimule avali. Need on igavese elu sõnad, mis väljendavad seda, mismoodi sa pead tegelikult elama. Nad lausuvad su südame ja mõtte ja hinge vaikuses: “Tee seda, ja sa elad.”

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin järgida oma südametunnistuse juhatust. Ma palun, et võiksin järgida oma hinge sisemist tungi.

# 25. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Vaadelgem mõistet “vaimne kogemus”, nagu seda kirjeldatakse AA sinises raamatus: “Vaimne kogemus on midagi niisugust, mis toob kaasa isiksuse muutumise. Kui usaldame oma elu Jumala hoolde, nagu meie Teda mõistame, siis oleme muutunud. Selle muutuse olemust võime näha paranenud alkohoolikute juures. Isiksuse muutumine ei pruugi toimuda äkilise ja selgepiirilise murrangu kujul. Meil ei ole vaja omandada vahetut ja kõikehõlmavat Jumalatunnetust, millele sedamaid järgneb tohutu pööre eluvaadetes ning tundeelus. Enamjaolt on muutus siiski pikaajaline.” *Kas ma näen enda juures pikaajalist ja jätkuvat muutumist?*

# Päeva mõtisklus

“Tulge minu juurde kõik, kes olete vaevatud ja koormatud, ja mina annan teile hingamise!” Et elumuredest hingata, võid pöörduda iga päev palves ja osaduses Jumala poole. Tõeline pingest vabanemine ja meelerahu tulevad universumi põhiolemusliku headuse sügavast tajumisest. Jumala igikestvad käed on kõige all ja toetavad sind. Ole osaduses Jumalaga, mitte niivõrd selleks, et sinu palved täituksid, kuivõrd selle puhkuse pärast, mis tekib Tema tahtele toetumisest ja Tema eesmärkide nägemisest oma elus. Ole kindel, et Jumala jõud on sulle kättesaadav, tea, et Tema toetab sind, ja oota vaikselt, kuni kogu su olemus täitub Jumala antud tõelise hingamisega.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täna teada, et Jumal toetab mind. Ma palun, et võiksin tema hoole all kindlalt ja kaitstult puhata.

# 26. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Jätkakem mõiste “vaimne kogemus” vaatlemist: “Kuigi vahetu ja kõikehõlmava Jumalatunnetuse omandamine, millele järgneb tohutu pööre, on küll sagedane, ei ole see mingil juhul reegliks. Enamjaolt on meie vaimsed kogemused siiski valgustuslikult mitmekesised ning kujunevad aeglaselt pikema aja jooksul. Üsna tihti tajuvad uustulnukate sõbrad nendega toimunud muutuse enne kui nad ise. Viimaks taipavad nad, et nende eluhoiakud on põhjalikult teisenenud ja et nad ise oleks vaevalt suutnud taolist muudatust esile kutsuda.” *Kas minu elunägemus muutub paremaks?*

# Päeva mõtisklus

Vaata maailma kui oma Isa koda. Mõtle, et kõik inimesed, keda sa kohtad, on külalised sinu Isa kojas, neid tuleb armastada ja nendega arvestada. Näe ennast oma Isa kojas kui teenrit, kõikide teenrit. Mõtle, et sinust allpool pole enam ühtegi ametimeest. Ole alati valmis tegema teiste abivajajate heaks kõike, mida suudad. Jumala teenimine teeb rõõmu. Kõigekõrgema teenimine pakub suurt rahuldust. Väljenda oma armastust Jumala vastu sellega, et teenid kõiki, kes elavad koos sinuga sinu Isa kojas.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin teenida teisi tänumeeles Jumala vastu. Ma palun, et minu töö võiks olla väike vastutasu Tema armu eest, mida on mulle nii heldelt jagatud.

# 27. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Jätkakem mõiste “vaimne kogemus” vaatlemist: “seda, mis leiab tihti aset mõne kuuga, oleks võinud harva saavutada aastatepikkuse enesedistsipliini abil. Mõned erandid välja arvatud, leiavad meie liikmed, et nad on avastanud endas senitundmatu sisemise allika, mille nad peagi samastavad oma ettekujutusega kõrgemast Jõust. Enamus meist on arvamusel, et selle meist kõrgema Jõu tajumine ongi vaimse kogemuse olemus. Meie usklikumad liikmed nimetavad seda Jumalatunnetuseks. Igal juhul on paranemise eelduseks valmisolek, ausus ja avali mõistus.” *Kas ma olen avastanud endas selle sisemise allika, mis võib muuta mu elu?*

# Päeva mõtisklus

Jumala jõud sinu elus kasvab sedamööda, kuidas kasvab sinu võime mõista Jumala armu. Jumala armu väge piirab ainult igaühe enda tahe ja mõistmine. Jumala imettegevat jõudu piirab igaühe enese hinge vaimse nägemise puudumine. Jumal austab vaba tahet, iga inimese õigust võtta vastu või lükata tagasi Tema imettegev jõud. Ainult hinge siiras soov annab Temale võimaluse oma jõudu meile jagada.

# Päeva palve

Ma palun, et minu nägemise piiratus ei hakkaks piirama Jumala jõudu. Ma palun, et võiksin olla täna Tema mõjule vastuvõtlik.

# 28. SEPTEMBER

# Päeva palve

Viimase kahe kuu jooksul oleme uurinud lõike ja samme AA sinisest raamatust. Miks mitte nüüd raamatut ennastki uuesti läbi lugeda? On tähtis, et AA programm saaks meie loomulikuks osaks. Meil peavad selle põhimõtted kohe varnast võtta olema. Sinist raamatut pole võimalik lugeda liiga palju ega liiga tihti. Mida rohkem me seda loeme ja uurime, seda paremini oskame AA moodi mõelda, AA moodi käituda ja AA moodi elada. Meil pole võimalik programmi kohta kunagi küllalt teada. Aga me saame omandada seda nii palju kui võimalik. *Kas suure osa sinisest raamatust olen ma põhjalikult selgeks saanud?*

# Päeva mõtisklus

Meil on vaja eluraskusi ja karistusi vastu võtta sellepärast, et saada osa teiste inimeste tavalisest elust. Paljusid asju, millega peame elus leppima, ei ole vaja mitte niivõrd meile isiklikult, kuivõrd selle kogemuse pärast, et meiegi saaksime osa inimkonna kannatustest ja probleemidest. Meile on vaja kaastunnet ja mõistmist. Me peame osa saama paljudest elukogemustest, et teisi mõista ja neile kaasa tunda. Kui me pole läbi elanud samu kogemusi, ei mõista me teisi inimesi ega nende loomulaadi piisavalt hästi, et neid aidata.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vastu võtta kõike, mida elu mulle osaks laseb saada. Ma palun, et võiksin kasutada seda teiste inimeste aitamiseks.

# 29. SEPTEMBER

# Päeva mõte

Kui me oleme juba niikaugele jõudnud, siis ehk peatuksime ja uuriksime end lähemalt? Meil on nagunii vaja end aeg-ajalt üle vaadata. Kui hea AA-lane ma ikka olen? Kas ma käin korrapäraselt koosolekutel? Kas ma aitan teistel meie ühist koormat kanda? Kui on vaja midagi teha, kas ma pakun end siis vabatahtlikult välja? Kas ma kõnelen koosolekul, kui mulle sõna antakse, olenemata sellest, kui närvis ma olen? Kas ma võtan iga võimalust Kaheteistkümnenda Sammu tegemiseks kui väljakutset? Kas ma annan AA-le heldelt oma aega ja raha? Kas ma püüan levitada AA-d kõikjal, kus ma käin? Kas AA põhimõtted paistavad välja minu igapäevasest elust? *Kas ma olen hea AA-lane?*

# Päeva mõtisklus

Kust ma saan jõudu, et tegutseda tõhusalt ja asju oma vastutusele võtta? Kõrgemalt Võimult, kellelt ma endale igaks päevaks jõudu palun. Lugematute inimeste elu on tõestanud, et vajalikku jõudu antakse meile igaks elupäevaks. Ma pean vastu võtma iga väljakutse, mis mulle päeva jooksul ette satub, ning olema kindel, et Jumal annab mulle jõudu sellega toime tulla. Kui mulle antakse ülesanne, siis antakse ka jõudu selle teostamiseks. Mul ei ole vaja end tagasi hoida.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin võtta iga ülesannet kui väljakutset. Ma tean, et ükski asi ei saa täiesti untsu minna, kui Jumal on minuga.

# 30. SEPTEMBER

# Päeva mõte

AA-s ei ole juhte, on vaid vabatahtlikud, kes vastutavad teatud asjade eest. Kogu AA töö – koosolekute juhtimine, komiteedes teenimine, teiste rühmade ees kõnelemine, Kaheteistkümnenda Sammu töö, kodukandi alkohoolikute hulgas AA levitamine – toimub vabatahtlikult. Kui ma ei paku end vabatahtlikult tegema midagi konkreetset AA heaks, siis pole liikumine enam nii tõhus. Ma pean koormakandmisest ausalt osa võtma. AA eluspüsimine ja kasvamine sõltub kõigist tema liikmetest. *Kas ma annan oma osa AA heaks?*

# Päeva mõtisklus

Kui sa palud Jumalalt jõudu oma vastutust kanda ja oled vaikselt Tema palge ees, siis voolab Tema tervendavast puudutusest sinusse Jumalik Rahu. Kui sa hüüad oma nõrkuses Jumala poole, siis toob Tema puudutus paranemist, annab sulle tagasi julguse ja jõu igast olukorrast võitjana välja tulla. Kui sa poolel teel nõrked või sind eksitab alaväärsustunne, siis looda Jumala vaimu puudutusele, mis toetab sind su teel. Seejärel tõuse üles ja jätka enesekindlalt oma teed.

# Päeva mõte

Ma palun, et võiksin täna avada end Jumala tervendavale puudutusele. Ma palun, et ma ei komistaks ega nõrkeks tee ääres, vaid saaksin palvest jõudu juurde.

# 1. OKTOOBER

# Päeva mõte

AA ei oleks enam nii tõhus, kui mina sinna oma panust ei anna. Kui ma midagi tegemata jätan? Kas on asju, mida ma ei tahaks teha? Kas häbi või uhkus hoiab mind tagasi? Häbi on uhkuse erivorm. See on hirm, et sinuga võib midagi juhtuda. See, mis sinuga juhtub, ei ole tegelikult väga tähtis. Mulje, mille sa teistele jätad, ei sõltu niivõrd sellest, mis tööd sa teed, kuivõrd sinu siirusest ja ausatest kavatsustest. *Kas ma hoidun eemale, sest kardan halba muljet jätta?*

# Päeva mõtisklus

Palu Jumalalt tõelist jõudu, mis teeks sind tõhusaks. Ära otsi kusagilt mujalt nii täiuslikku jõuallikat. See on tõeliselt tõhusa elu saladus. Siis kasutatakse sind omakorda paljude teiste aitamiseks, et nemadki leiaksid üles oma tõhususe. Ükskõik, millist vaimset abi sul ka vaja ei läheks, ükskõik, millist vaimset abi sa ka teistele ei sooviks, looda ikka Jumala peale. Püüdle selle poole, et sinu elus sünniks Jumala tahtmine ja et sinu oma tahtmine oleks kooskõlas Jumala tahtega. Ebaõnn tuleb sellest, kui loodad liiga palju omaenda jõule.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tunda, et miski pole minu jaoks liiga hea, kui ma Jumalalt abi palun. Ma palun, et võiksin Tema juhtimisel tõhusamalt tegutseda.

# 2. OKTOOBER

# Päeva mõte

Mis teeb AA koosolekul rääkimise mõjusaks? See ei ole mitte ilukõne peene sõnavaliku ja muljetavaldava esitusega. Sageli mõjuvad paar lihtsat südamest tulevat sõna paremini kui lihvituimgi kõne. Meil on alati kiusatus rääkida rohkem, kui meie kogemused lubavad, et teistele head muljet jätta. See ei toimi kunagi. Mis ei tule südamest, ei lähe ka südamesse. Südamesse läheb see, mis tuleb isiklikust kogemusest ja siirast soovist teist inimest aidata. *Kas ma räägin selleks, et muljet avaldada või tõsisest soovist aidata?*

# Päeva mõtisklus

“Sinu tahtmine sündigu” olgu su sagedane palve. Jumala tahtmist peaks soovima rõõmuga. Sa peaksid rõõmsalt seda tahtmist täitma, sest kui sa seda teed, siis läheb kogu su elu joonde ja kõik tuleb pikapeale hästi välja. Kui sa püüad ausalt Jumala tahet täita ja alandlikult tagajärjed vastu võtta, siis ei tee miski sulle tõsiselt viga. Need, kes võtavad oma ellu Jumala tahte, ei pruugi küll pärida maad, kuid pärivad kindlasti tõelise meelerahu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin oma tahte ära anda. Ma palun, et minu tahe oleks kooskõlas Jumala tahtega.

# 3. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kuidas ma räägin uustulnukatega? Kas ma püüan vestlusohje oma käes hoida? Kas ma panen oma korra maksma ja ütlen uutele, mida nad peavad tegema? Kas ma arvustan neid endamisi ja leian, et neil pole programmis erilist edulootust? Kas ma pean neid endast kehvemaks? Või olen ma valmis avama oma hinge, et nemadki hakkaksid endast rääkima? Ja kas ma olen siis hea kuulaja ega katkesta neid, vaid kuulan nad lõpuni ära? Kas ma tunnen sügaval sisimas, et nad on mu õed ja vennad? *Kas ma teen kõik, mis minu võimuses, et neid kainuse rajal edasi aidata?*

# Päeva mõtisklus

“Ja õigluse vili on rahu, õigluse tulemuseks püsiv rahulik elu ning julgeolek!”

Ainult siis, kui hing sellise rahu saavutab, saab teha tõsist vaimset tööd, ning mõistus ja hing ja keha jaksavad võita ja kõiki koormaid kanda. Rahu on õigluse tulemus. Halvad teod ei too meile rahu, aga kui me elame nii, nagu Jumal tahab, siis tulevad tasasus ja kindlus ise kaasa. Kindlus on see rahu, mis sünnib sügavast veendumusest, et Jumala jõud on meile kättesaadav ja Tema vägi armastab ja kaitseb meid kõige kahju ja halva tegemise eest.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin saavutada tõelise meelerahu. Ma palun, et võiksin elada rahus ja tasasuses.

# 4. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas ma olen kriitiline teiste AA-laste või uustulnukate suhtes? Kas ma olen kunagi öelnud rühmakaaslaste kohta: “Minu meelest pole nad ausad, minu meelest nad blufivad või võtavad vahel omaette napsu?” Kas ma mõistan, et minu kahtlev ja skeptiline suhtumine teeb neile liikmetele haiget ka siis, kui ma seda otse välja ei ütle, kuna nad tajuvad paratamatult ikkagi minu suhtumist? Kas ma ütlen uute kohta: “See ei saa programmiga hakkama,” või: “See peab küll ainult paar kuud vastu?” Kui ma neisse niimoodi suhtun, siis kahjustan tahtmatult uustulnukate edulootust. *Kas minu suhtumine on alati konstruktiivne ja mitte destruktiivne?*

# Päeva mõtisklus

Et Jumal ja parem elu sind kütkestaks, pead sa hindama vaimseid väärtusi. Imelist mõttevalgustust antakse neile, kes hindavad vaimset. Need, kes hindavad materiaalset, ei näe Jumala ega peenema elu juures midagi meeldivat ega kütkestavat. Aga need, kes hindavad vaimseid väärtusi, leiavad jõudu ja rahu ja vaikust osadusest Nähtamatu Issandaga. Mõte ja tähendus on nende inimeste elul, kes usuvad Jumalat, keda nad ei näe, kuid kelle jõudu nad tunnevad. Nemad on Nähtamatu Issanda lapsed ning kõik inimesed on neile vennad ja õed.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin hinnata vaimseid väärtusi. Ma palun, et võiksin tunda oma elus Jumala ligiolu ja jõudu.

# 5. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas ma kannan vimma mõne rühmakaaslase või teise AA rühma vastu? Kas ma suhtun kriitiliselt mõne rühmakaaslase mõtteviisi või tegudesse? Kas mulle tundub, et mõni teine rühm töötab valesti, ja kas ma levitan oma arvamust laiemalt? Või mõistan ma, et kõigil AA liikmetel on midagi pakkuda, sõltumata oma piiratusest, ja et nad saavad ka oma puuduste kiuste AA heaks midagi teha, ükskõik kui vähe? Kas ma usun, et AA-s on kohta igasugustele rühmitustele, kui nad järgivad AA traditsioone, ja et nende töö võib olla tõhus, isegi kui mina nende sisekorraga nõus ei ole? *Kas ma olen salliv teiste inimeste ja rühmade suhtes?*

# Päeva mõtisklus

“Jehoova hoiab su väljumist ja su tulemist nüüd ja igavesti!”

Kõiki sinu liikumisi, su minemisi ja tulemisi võib juhtida Nähtamatu Vaim. Iga külaskäik teise aitamiseks, iga isetu abistamispüüe võib saada tolle Nähtamatu Vaimu õnnistuse. Õnnistatud võib olla kõik, mis sa teed, iga su vestlus kannatajaga. Sinu kohtumine hädalisega ei pruugi olla juhuslik, vaid Nähtamatu Vaimu poolt ette määratud. Issanda Vaimu juhatusel võid sa olla teiste suhtes salliv, osavõtlik ja mõistev ning väga palju korda saata.

# Päeva palve

Ma palun, et mind juhiks Jumala vaim. Ma palun, et Jumal hoiaks minu tulemisi ja minemisi.

# 6. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas minu suurim soov on olla AA-s kõva kuju? Kas ma tahan olla alati rambivalguses? Kas mulle tundub, et keegi teine ei tule tööga nii hästi toime kui mina? Või kas ma olen valmis mõnikord ka tagumisse ritta istuma ja laskma teistel tegutseda? Iga AA rühma mõjukuse võti on uute liikmete areng ja see, kui nad vanadelt liikmetelt kohustused üle võtavad. Kas ma ei raatsi võimu käest ära anda? Kas ma tahan terve rühma koorma oma õlule võtta? Kui nii, siis pole ma uuemate liikmete vastu aus. Kas ma mõistan, et ükski inimene pole asendamatu? *Kas ma tean, et AA töötab edasi ka ilma minuta, kui vaja?*

# Päeva mõtisklus

Nähtamatu Jumal võib teha meid tõeliselt tänulikuks ja alandlikuks. Kuna me ei saa Jumalat näha, siis peame uskuma Teda ilma nägemata. Aga me näeme selgesti muutust teises inimeses, kui ta palub Jumalalt siiralt jõudu muutuda. Me peaksime hoidma kinni usust Jumalasse ja Tema võimusesse meid muuta. Nähtamatusse Jumalasse uskumise tasuks on kasutoov elu. Jumal ei jäta meile näitamata, mismoodi me peaksime elama, kui me pöördume Tema poole ehtsas tänumeeles ja tõelises alandlikkuses.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin uskuda Jumalat, kes saab mind muuta. Ma palun, et oleksin alati valmis paremaks muutuma.

# 7. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas ma loodan liiga palju ühe rühmaliikme peale? Kas ma teen ühest inimesest endale puujumala? Kas ma tõstan selle inimese pjedestaalile? Niimoodi talitades ehitan oma maja liiva peale. Kõik AA liikmed seisavad “savijalgadel.” Nad on joodikust ainult ühe pitsi kaugusel, ükskõik, kui kaua nad poleks ka AA-s olnud. See on tõestust leidnud rohkem kui ühel korral. See pole ühegi liikme suhtes aus, kui tema AA juhiks valitakse ja teised tema programmiseletusi tsiteerivad. Kui too inimene peaks kukkuma, mis siis minust edasi saab? *Kas ma saan endale lubada, et minu ideaali kukkumine ka mind uppi lööb?*

# Päeva mõtisklus

Sa pead alati meeles pidama, et sina oled nõrk, aga Jumal on tugev. Jumal teab sinu nõrkuse kohta kõike. Ta kuuleb iga armupalumist, iga nõrkuse märki, iga abipalvet, iga kurvastust ebaõnne üle, iga tunnetatud ja väljendatud nõtrust. Meie teod lähevad nurja ainult siis, kui loodame liiga palju omaenda jõule. Ära kahetse oma nõrkust! Kui sina oled nõrk, siis on Jumala tugevusel aeg sulle appi tulla. Usalda Jumalat, ja sinu nõrkusest pole lugu. Jumal on alati küllalt tugev, et sind päästa.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin õppida lootma Jumala jõule. Ma palun teadmist, et minu nõrkus on Jumala jaoks võimalus.

# 8. OKTOOBER

# Päeva mõte

On olemas selline asi nagu liigne truudus *ühele* rühmale. Kas ma tunnen pahameelt, kui tekib uus rühm ja mõned minu rühmakaaslased uuele territooriumile liiguvad? Või annan ma neile oma õnnistuse kaasa? Kas ma külastan uut rühmaalget ja aitan sel edasi areneda? Või jään ma oma koju mossitama? AA kasvab nii, et kogu aeg tekib uusi rühmi juurde. Ma pean mõistma, et suurel rühmal on kasulik väiksemateks jaguneda, isegi kui too suur rühm – see tähendab minu oma – niimoodi väiksemaks jääb. *Kas ma olen alati valmis uusi rühmi aitama?*

# Päeva mõtisklus

Palveta – ja jätka palvetamist senikaua, kuni see toob meelerahu ja osadusetunnet Ühega, kes on alati lähedal ja abivalmis. Jumalale mõtlemine on palsam meie vihadele ja hirmudele. Jumalat paludes paranevad meie haavumised ja vihavimm. Jumalale mõeldes kaovad meie kahtlused ja hirmud. Nende kahtluste ja hirmude asemele voolab meie südamesse niisugune usk ja armastus, mida ükski materiaalne asi ei saa anda, ja niisugune rahu, mida maailm ei saa anda ega ka ära võtta. Jumala juurest saame ka sallivust, et ise elada ja lasta teistel ka elada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla tõeliselt salliv ja mõistev. Ma palun, et võiksin alati püüelda nende raskesti saavutatavate asjade poole.

# 9. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas ma olen valmis mõnikord koosolekul igavust tundma? Kas ma olen valmis kuulama AA põhimõtete pidevat kordamist? Kas ma olen valmis ühte ja sama asja ikka uuesti üle kuulama? Kas ma olen valmis kuulama mõnda pikka üksikasjalikku isiklikku jutustust, kuna sellest võib mõnele uustulnukale abi olla? Kas ma olen valmis vaikselt istuma ja kuulama, kuidas mõned suuremad lobasuud oma mineviku täht-tähelt läbi heietavad? Kas ma olen valmis seda ära kannatama, sest nendel on sellest kasu, kui nad koorma südamelt ära saavad? Minu tunded ei ole siin ülearu tähtsad. Esmatähtis on see, mis on AA-le kasulik, isegi kui see minule alati kõige mugavam ei ole. *Kas ma olen õppinud kannatlik olema?*

# Päeva mõtisklus

Jumal tahab meid kõiki hingesidemetega endale lähemale tõmmata. Tema tahab, et kõik inimesed üksteisele hingesidemetega lähemale tõmbuksid. Jumal, universumi suur Hing, mille hulka kuuluvad meie kõigi väikesed hinged, tahab kindlasti ühtsust enda ja kõigi oma laste vahel. “Hingeühtsus rahusidemetes.” Iga meie elukogemus, rõõm, kurbus, ohutunne, turvalisus, raskus, edu, katsumus ja kergendus on osa meie ühisest pärandist, meie hingesidemetest.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vastu võtta tõelise vennaskonna sidemed. Ma palun, et võiksin liikuda lähemale ühtsusele Jumala ja teiste inimestega.

# 10. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kui minu AA rühma tuleb uusi liikmeid, kas ma teen midagi selleks, et nad ennast koduselt tunneksid? Kas ma võtan vaevaks neid kuulata, isegi kui neil on AA-st väga udune ettekujutus? Kas ma teen endale harjumuseks kõigi uute liikmetega ise rääkida või jätan selle sageli kellegi teise hooleks? Ma ei saa neid võib-olla aidata, aga teisest küljest võin ma ju öelda midagi niisugust, mis neid õigele rajale aitab. Kui ma näen mõnda liiget üksipäini istumas, kas ma võtan vaevaks tema vastu kena olla, või jään oma lähemate sõprade seltsi istuma ja jätan tema ukse taha külmetama? *Kas iga uus AA-lane on minu vastutusel?*

# Päeva mõtisklus

Sina oled Jumala teener. Teeni Teda rõõmsalt ja varmalt. Kellelegi ei meeldi teener, kes väldib lisatööd ja kurdab selle üle, kui talle vana töö asemele uus ja ebameeldivam antakse. Isandale tundub siis, et niisugune teener ei teeni teda hästi. Aga kas sina Jumalat sageli samamoodi ei teeni? Vaatle oma päevatööd selles valguses. Püüa teha oma päevatööd nii, nagu Jumal seda sinu arvates näha tahab, ära hoia kõrvale vastutusest ja teiste heaks natuke rohkem pingutamisest.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla hea teener. Ma palun, et võiksin teiste heaks natuke rohkem pingutada.

# 11. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kui hea toemees ma olen? Kui ma uusi liikmeid koosolekule toon, kas arvan siis, et mu kohustused sellega lõpevadki? Või võtan ma endale kohustuseks nii kaua nende kõrval olla, kuni nad kas headeks AA-lasteks saavad või endale uue toemehe leiavad? Kui nad koosolekule ei ilmu, kas ma ütlen siis endale: “Noh, mina tõin selle neile kandikul kohale ja kui nad seda ei taha, siis ei saa mina rohkem midagi teha?” Või otsin ma nad üles ja küsin, kas nende puudumisel on ka mingi põhjus või ei taha nad tõesti AA-ga liituda? Kas ma võtan vaevaks välja uurida, ehk saaksin ma nende heaks veel midagi teha? *Kas ma olen hea toemees?*

# Päeva mõtisklus

“Kui keegi ütleb: “Mina armastan Jumalat,” ja vihkab oma venda, siis ta on valelik. Sest kes ei armasta oma venda, keda ta on näinud, ei või armastada Jumalat, keda ta ei ole näinud.”

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin näha midagi head igas inimeses, isegi selles, kes mulle ei meeldi, ja et ma võiksin lasta Jumalal tolle inimese headust edasi arendada.

# 12. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas ma olen AA-s seniajani “vabapidamisel”? Kas ma ainult võtan ega anna midagi vastu? Kas ma istun koosolekutel alati tagareas ja lasen teistel kogu töö ära teha? Kas ma arvan, et kuna ma olen kaine, siis sellest piisab ja ma võin loorberitele puhkama jääda? Kui nii, siis pole ma programmiga kuigi kaugele jõudnud ega saa sellest kaugeltki nii palju, kui programmil on pakkuda. Ma olen nõrk liige, kui ma ise kaasa ei löö ega aita ühiselt koormat kanda. Ma pean lõpuks pingilt püsti tõusma ja mängu astuma. Ma ei ole lihtsalt pealtvaataja; ma olen meeskonnaliige. *Kas ma löön aktiivselt kaasa?*

# Päeva mõtisklus

Püüa olla tänulik igasuguse nägemuse eest, mis sul on. Püüa teenida Jumalat ja teisi inimesi ustavalt ka väikestes asjades. Anna iga päev oma väike osa Jumala teenimiseks. Ole Jumala sõna täideviija, mitte ainult kuulaja. Püüa oma igapäevases elus Jumala usaldust väärida. Iga päev annab uue võimaluse kuidagi kasulik olla. Isegi kui sul tekib kiusatus laiselda või lasta asjadel isevoolu teed minna või mõnda probleemi vältida, siis tee endale harjumuseks, et võtad probleeme kui väljakutseid ja tegeled nendega, mitte ei hoia eemale.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin iga ülesande ustavalt täide viia. Ma palun, et võiksin igale elumurele otse vastu astuda ja mitte sellest eemale hoida.

# 13. OKTOOBER

# Päeva mõte

AA töö on sajaprotsendiliselt vabatahtlik. Selleks peab iga liige vabatahtlikult oma osa ära tegema. Uustulnukad võivad senikaua seina ääres istuda, kuni on oma närvilisusest ja segadusest üle saanud. Neil on õigus kõigilt abi saada, kuni nad jaksavad juba omil jalul püsti seista. Aga lõpuks tuleb aeg, mil nad peavad suu lahti tegema ning koosolekutel ja Kaheteistkümnenda Sammu töös aktiivselt osalema. Kuni selle ajani ei ole nad AA tegevliikmed. Nad on alles assimileerimisel. *Kas mul on tulnud aeg tegutsema hakata?*

# Päeva mõtisklus

Jumala maapealne kuningriik kasvab aeglaselt, nagu seeme mullas. Need vähesed, kes on summa eesotsas, liiguvad alati kiiremini edasi. Püüdle millegi parema poole, ja sinu elu ei seisa paigal. Sul on õigus otsida igavest ja külluslikku elu. Ära raiska aega möödaläinud ebaõnnestumiste peale! Mõtle, et ebaõnne õppetunnid on pulgad sinu arengu redelil. Rühi edasi oma eesmärgi poole!

# Päeva palve

Ma palun, et mul oleks tahtmist areneda. Ma palun, et võiksin eluredeli pulkadel ikka kõrgemale ronida.

# 14. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kui suur osa on AA-l minu elus? Kas see on mul lihtsalt üks hobi ja sealjuures üsna pisike? Kas ma käin AA koosolekutel ainult mõnikord ja vahel ei käi üldse? Kas ma mõtlen AA peale üsnagi juhuslikult? Kas ma olen kidakeelne, kui on vaja mainida AA-d mõnele inimesele, kel võiks sellest abi olla? Või on AA-l minu elus suurem osa? Kas see on kogu mu elu alus? Kus oleksin ma praegu ilma AA-ta? Kas kõik, mis mul on ja mida ma teen, on ehitatud minu AA alusmüüri peale? *Kas AA on see alusmüür, millele ma ehitan oma elu?*

# Päeva mõtisklus

Anna Jumala kätte oma ebaõnnestumised, vead ja puudused. Ära mõtle pikalt oma ebaõnnele ega sellele, et sa oled kunagi olnud rohkem elaja kui ingli sarnane. Sinu ja Jumala vahel on vahendaja – sinu kasvav usk –, mis võib su porist üles tõsta ja taeva poole suunata. Sa võid praegugi Jumala vaimuga lepitust leida. Sa võid praegugi tagasi saada oma kooskõla universumi Jumaliku Printsiibiga.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei laseks oma elajalikul poolel mind mu vaimsest saatusest eemale kiskuda. Ma palun, et võiksin üles tõusta ja selja sirgu lüüa.

# 15. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas ma olen AA-le sügavalt tänulik selle eest, kuidas ta aitas mul kainust tagasi saada ja avas minu ees terve uue elu? Tänu AA-le on mul võimalik jätkata oma tööd ja kõiki muid inimsuhteid. Mul on võimalik elada täisverelist elu. Oleks võib-olla vale, kui kogu minu tegevus piirduks ainult AA tööga. Tänu sellele on mul võimalik täiel rinnal töötada, mängida ja tegelda igasuguste hobidega. Aga kas ma jätan AA sellepärast maha? Kas ma saan diplomi kätte ja lõpetan AA? *Kas ma mõistan, et minu elus poleks midagi väärtuslikku, kui poleks AA-d?*

# Päeva mõtisklus

Elust on võimalik ainult ühel moel täit rahuldust saada – elades nii, nagu Jumal sinu arvates tahab, et sa elaksid. Ela koos Jumalaga hinge salapaigas ja sul on tunne, et sa oled õigel teel. Sa tunned sügavat rahulolu. Maailm saab endale tähenduse ja sina saad endale koha maailmas ning töö, mis loeb midagi ka igavikulises plaanis. Paljud asjad hakkavad sinu heaks ja koos sinuga tööle, kuni sa tunned, et oled Jumalaga ühel poolel.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tajuda oma töö igavikulist väärtust. Ma palun, et ma ei töötaks mitte ainult tänase päeva jaoks, vaid ka igaviku jaoks.

# 16. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kui tõsiselt võtan ma oma kohustusi AA vastu? Kas ma olen võtnud sealt kõik, mida võtta annab, ja jätnud oma kohustused kõrvale? Või tunnen ma pidevat tänuvõlga ja sügavat ustavust terve AA liikumise vastu? Ja kas ma pole mitte ainult tänulik, vaid ka uhke selle üle, et olen nii toreda vennaskonna liige, mis teeb alkohoolikute hulgas säärast imepärast tööd? Ja kas mul on hea meel selle üle, et võtan osa sellest suurest tööst, mida AA teeb, ja tunnen sügavat kohustust seda tööd igal võimalusel jätkata? *Kas ma tunnen, et võlgnen AA-le oma ustavuse ja pühendumise?*

# Päeva mõtisklus

Kui sinu süda on õige, siis on ka sinu maailm õige. Kõik uuendused peavad algama sinust enesest. Asi pole mitte selles, mis sinuga juhtub, vaid selles, kuidas sa sellesse suhtud. Ükskõik, kui piiratud on sinu võimalused, ükskõik, kui vähe saad sa oma rahalist seisu parandada, võid sa ometi pöörduda alati oma sisemise mina poole, ja kui näed, et seal on midagi korrast ära, siis püüda seda parandada. Ja kui kõik uuendused toimuvad seestpoolt väljapoole, siis leiad sa alati, et väline paraneb ühes sellega, kuidas paraneb sisemine. Kui sa ennast parandad, siis muutuvad paremaks ka sinu välised olud. Jõud, mis pääseb valla sinu sisemusest, muudab ka sinu välist elu.

# Päeva palve

Ma palun, et minu varjatud jõud võiks välja pääseda. Ma palun, et ma ei hakkaks oma sisemist tungi vangistama.

# 17. OKTOOBER

# Päeva mõte

Mida teen ma *täna* AA heaks? Kas ma peaksin kellelegi helistama või kedagi vaatama minema? Kas ma peaksin mõne kirja kirjutama? Kas mul on võimalus teha mõnda AA tööd, mida ma olen edasi lükanud või hooletusse jätnud? Kui nii, siis kas teen ma seda *täna*? Kas ma lõpetan viivitamise ja teen seda, mida pean täna tegema? Homme on võib-olla juba hilja. Kust ma tean, et mul üldse tuleb mingi homme? Kuidas oleks, kui ma nüüd tugitoolist püsti tõuseks ja liigutama hakkaks? *Kas ma tunnen, et AA sõltub täna osaliselt minust?*

# Päeva mõtisklus

Vaata täna üles Jumala poole, mitte alla enda poole. Pööra oma pilk ära ebameeldivalt ümbruselt, ilu puudumiselt, omaenda ja teiste inimeste ebatäiuslikkuselt. Silmitse oma rahutuses Jumala rahu; oma kannatamatuses Jumala kannatust; oma piiratuses Jumala täiuslikkust. Kui vaatad üles Jumala poole, hakkab sinu vaim kasvama. Siis näevad teised sinus midagi niisugust, mida nemadki tahavad. Kui sa oma vaimses elus arened, siis suudad teha palju asju, mis olid enne sinu jaoks liiga rasked.

# Päeva palve

Ma palun, et minu pilk oleks sihitud mu enese silmapiirist kõrgemale. Ma palun, et võiksin näha vaimse arengu lõpmatuid võimalusi.

# 18. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas ma olen saanud enamjaolt üle oma tundlikkusest, liigkergest haavumisest ning lihtlabasest laiskusest ja enesega rahulolust? Kas ma olen nõus AA jaoks kõik välja panema, ükskõik, kui palju see minu kallihinnalise isiku jaoks maksab? Kas mu oma mugavus on mulle tähtsam kui tarvilike asjade ärategemine? Kas ma olen jõudnud sellesse punkti, kus see, mis minuga juhtub, ei olegi enam nii tähtis? Kas ma tulen toime asjadega, mida on piinlik või ebamugav teha, kui neid on AA heaks just kõige rohkem tarvis? Kas ma olen andnud AA-le osakese iseendast? *Kas ma olen valmis endast kõike andma, kui vaja?*

# Päeva mõtisklus

Alles siis, kui sul midagi nurja läheb, õpid olema tõeliselt alandlik. Alandlikkus tekib sügavast tänutundest Jumalale, et ta on andnud sulle jõudu möödaniku ebaõnnest kõrgemale tõusta. Alandlikkus ei ole vastuolus eneseaustusega. Tõeline isiksus austab nii ennast kui teisi, kuid on seejuures ometi alandlik. Alandlik inimene kannatab ka teiste ebaõnnestumisi ega suhtu kriitiliselt teiste nõrkustesse. Alandlikud inimesed nõuavad palju endalt ja vähe teistelt.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla tõeliselt alandlik ning ometi ennast austada. Ma palun, et võiksin näha endas nii head kui halba.

# 19. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kas ma mõistan, et ma ei tea, kui palju aega mulle veel jäänud on? Praegu võib olla hiljem, kui ma arvan. Kas ma teen ära need asjad, mida pean tegema, enne kui minu aeg otsa saab? Muide, mis on minu ülejäänud elu mõte? Kas ma mõistan, kui palju pean oma varasemat raisatud elu tasa tegema? Kas ma tean, et elan laenatud ajast ja mul poleks isegi niipaljukest aega järel, kui poleks olnud AA-d ega Jumala armu? *Kas ma kasutan oma allesjäänud aega nii, et AA-l oleks sellest midagi kasu?*

# Päeva mõtisklus

Me usume, et inimhinge karje ei jää Jumalal kunagi kuulmata. Võib-olla kuuleb Jumal meie karjet ka siis, kui meie Jumala vastust tähele ei pane. Inimlikule appikarjele järgneb alati mingisugune Jumala vastus. Võimalik, et me seda lihtsalt ei taju. Aga me võime olla kindlad selles, et Jumala arm on alati kättesaadav igale inimesele, kes siiralt appi hüüab. Paljude inimeste muutunud elu on selle elav tõestus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin uskuda, et Jumal vastab mu palvele nii, nagu Tema heaks arvab. Ma palun, et võiksin olla vastusega rahul, ükskõik mis kujul see tuleb.

# 20. OKTOOBER

# Päeva mõte

Paari viimase nädala jooksul oleme esitanud endale igasuguseid küsimusi. Me pole saanud neile kõigile päris niimoodi vastata, nagu oleksime tahtnud. Aga nende küsimuste õigetest vastustest sõltub see, kui kasulik ja tõhus on meie elu, ning mingil määral ka see, kui kasulik ja tõhus on kogu AA liikumine. Lõpuks taanduvad kõik küsimused sellele, et mina olen AA-le ja Jumala armule tänu võlgu. Kas ma teen kõik, mis minu võimuses, et seda võlga tasuda? Katsugem oma südant, tehkem oma otsused ja käitugem vastavalt sellele! Sellest sõltub, kui edukas on meie tegelik elu. Nüüd on meil aeg oma järeldused teoks teha. *Mis ma selles suhtes ette võtan?*

# Päeva mõtisklus

“Meie Issand ja meie Jumal, sündigu meile Sinu tahtmise järgi.” Jumala tahte lihtne omaksvõtmine kõiges, mis meiega juhtub, on küllusliku elu võti. Me peame muudkui palvetama. “Ärgu sündigu minu, vaid Sinu tahtmine.” Võib-olla ei tule asi täpselt nii välja, kuidas sina tahad, aga pikas perspektiivis on see just kõige parem, sest nii on Jumala tahtmine. Kui sa otsustad vastu võtta kõik, mis juhtub, ja näha selles Jumala tahtmist su enese kohta, siis läheb sinu koorem kergemaks. Püüa näha igal pool Jumaliku Kavatsuse täitumist.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin näha oma elus Jumala tahte täideminekut. Ma palun, et võiksin olla rahul kõigega, mida Tema mulle ette näeb.

# 21. OKTOOBER

# Päeva mõte

Nüüd, kus me oleme vaadelnud AA tõeliste tegevliikmete kohustusi, vaadakem ka seda, mida head on meie uus eluviis kaasa toonud. Kõigepealt saan ma endast paremini aru, kui kunagi varem. Ma olen teada saanud, mis mul viga on, ja ma tean päris palju oma toimemehhanismist. Ma ei ole enam kunagi üksi. Ma olen lihtsalt üks paljudest, kes põevad alkoholismi, ning üks paljudest, kes on õppinud sellega toime tulema. Ma ei ole valge vares ega parema jala king vasakus jalas. Ma olen leidnud maailmas oma õige koha. *Kas ma hakkan endast aru saama?*

# Päeva mõtisklus

“Vaata, ma seisan ukse taga ja koputan: kui keegi mu häält kuuleb ja ukse avab, selle juurde ma lähen sisse ja söön õhtust ühes temaga ja tema minuga!”

Jumala vaimu koputus, kes tahab tulla su ellu, ei ole mitu sinu enda teene, kuigi see on vastus su südame igatsusele. Hoia kõrv kikkis ja püüa tabada õrna koputust oma südame uksel, kui seal koputab Jumala vaim. Siis ava oma südame uks ja lase Jumala vaimul sisse tulla.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin lasta Jumala vaimul oma südamesse tulla. Ma palun, et võiksin seeläbi täituda püsiva rahuga.

# 22. OKTOOBER

# Päeva mõte

Teiseks olen ma nõus elama kogu ülejäänud elu ilma alkoholita. Olen teinud oma suure otsuse, nüüd ja alatiseks. Olen alistunud paratamatusele, nii väärikalt kui võimalik. Loodan, et mul ei ole enam mingeid salatingimusi. Loodan, et minuga ei saa enam juhtuda midagi niisugust, mis annaks mulle õiguse pitsi võtta. Ei lähedase inimese surm ega ükski suur häda mistahes elualal ei tohiks õigustada minu joomist. Isegi kui ma oleksin üksikul saarel, kaugel ülejäänud maailmast, kuid mitte Jumalast, ei tohiks ma kunagi pidada joomist õigeks asjaks. Minu jaoks on alkoholiga lõpp – ja punkt. Ma olen kaitstud ainult siis, kui ma ei võta esimest pitsi. *Kas ma olen selle faktiga täielikult leppinud?*

# Päeva mõtisklus

Aegamisi, päevast päeva peaksime üles ehitama vankumatut usku Kõrgemasse Jõudu ja sellesse, et too Jõud on võimeline abistama meid just nii palju, nagu meil vaja on. Võtame endale igal hommikul mõne vaikse hetke ja alustame iga päeva uues usus, kuni see sulandub meisse ja sellest saab kindel harjumus. Meil tuleks oma hinge vaiksesse kambrisse pidevalt uut usuvara juurde soetada. Püüame iga päev mõelda kõigest, mis on harmooniline ja hea, ilus ja igikestev.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin ehitada oma hingesse Jumala vaimule eluaseme. Ma palun, et võiksin saavutada viimaks vankumatu usu.

# 23. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kolmandaks olen ma õppinud aus olema. Milline kergendus! Pole enam mingit puiklemist ega sikerdamist. Ei mingeid udujutte. Ei mingit teesklemist, et ma olen see, kes ma tegelikult ei ole. Minu kaardid on laual, kogu maailmale näha. “Ma olen see, kes ma olen,” nagu Popeye koomiksis ütles. Tõesti, mul on olnud ilge minevik. Ma palun selle pärast vabandust. Aga seda ei saa enam muuta. See kõik on olnud ja läinud. Aga nüüd on mu elu avatud raamat. Tulge ja vaadake, kui tahate! Ma püüan elada nii hästi, kui annab. Tihti ka komistan, kuid ma ei hakka seda millegagi välja vabandama. Võtan kõike nii, nagu asi on, ega jookse enam eest ära. *Olen ma tõesti aus?*

# Päeva mõtisklus

See võib tunduda paradoksaalne, aga kui me tahame tõeliselt elada, peame uskuma pigem vaimsetesse jõududesse, mida me ei näe, kui materiaalsetesse asjadesse, mida me näeme. Viimaste andmete järgi koosneb universum pigem mõtetest või matemaatilistest valemitest kui mateeriast sellisena, nagu meie seda mõistame. Selleks piisab ainult vaimsetest jõududest, et kahe inimese vahel kooskõla hoida. Need vaimsed jõud on meile tuttavad, sest me näeme nende töö tulemusi, kuigi jõude endid ei näe. Meie sees ja meie kaudu toimivate nähtamatute vaimsete jõudude töö tagajärg on muutunud elu – uuenenud isiksus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin uskuda Nähtamatut. Ma palun, et tolle Nähtamatu töö nähtavad tagajärjed veenaksid mind.

# 24. OKTOOBER

# Päeva mõte

Neljandaks olen ma pöördunud endast suurema Jõu poole. Tänu Jumalale pole ma enam universumi keskpunkt. Kogu maailm ei keerle enam minu ümber. Ma olen ainult üks paljudest. Minu Isa on taevas ja mina olen ainult üks Tema lastest, kusjuures päris pisike. Aga ma saan kindel olla, et Tema näitab mulle, mida teha, ja annab mulle jõudu seda teostada. Ma olen Teel ja minu taga on kogu universumi jõud, kui ma teen õiget asja. Ma ei pea enam ainuüksi enda peale lootma. Jumala abiga saan kõigega hakkama. *Kas minu elu on Jumala kätes?*

# Päeva mõtisklus

Jumala arm on kindlustus kogu kurja vastu. See pakub uskuvale hingele turvatunnet. Jumala arm tähendab seda, et oled kurjuse keskel kaitstud. Tema armu vägi võib hoida sind maailmast rikkumata. Sa võid saada endale uue elujõu. Kuid seda jõudu saab rakendada ainult lähedases kontaktis Jumala armuga. Et seda ellu rakendada ja sellest kasu saada, pead sa olema iga päev vaikses osaduses Jumalaga, et Tema armu vägi saaks takistamatult sinu hinge tulla.

# Päeva palve

Ma palun, et Jumala arm mind kurja eest hoiaks. Ma palun, et püüaksin siitpeale end rohkem maailmast rikkumata hoida.

# 25. OKTOOBER

# Päeva mõte

Viiendaks olen ma õppinud elama üks päev korraga. Olen viimaks taibanud seda suurt tõsiasja, et kõik, mis mul on, on *praegu*. See pühib minema kõik asjatud kahetsused ning vabastab mu tulevikumõtted hirmust. Minule kuulub praegu. Ma võin teha sellega, mis ma tahan. See on minu oma, nii heas kui halvas. Minu elu koosneb sellest, mida ma teen just praegu, käesoleval hetkel. Kogu mu elu on ainult praeguste jada. Ma võtan selle hetke, mis on mulle Jumala armust antud, ja kasutan seda millekski. Kogu mu õnn ja ebaõnn sõltub sellest, mida ma iga praegusega peale hakkan. *Kas ma elan praegu?*

# Päeva mõtisklus

Me peaksime töötama selle kallal, kuidas saada jagu iseendast, oma isekaist soovidest ja enesekesksusest. See töö ei saa kunagi päris valmis. Me ei saa kunagi täiesti isetuks. Kuid me hakkame tasapisi mõistma, et me ei ole universumi keskpunkt ning kogu maailm ei keerle meie ümber. Ma olen ainult üks rakk teiste inimrakkude tohutus võrgustikus. Ma võin vähemalt püüda oma enesekesksusest iga päevaga aina rohkem võitu saada. “Kes valitseb iseenese üle, on parem kui linna vallutaja.”

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin püüda oma isekusest jagu saada. Ma palun, et võiksin näha oma õiget kohta maailmas.

# 26. OKTOOBER

# Päeva mõte

Kuuendaks on mul tänu Jumalale AA koosolekud, kuhu minna. Kuhu ma muidu ikka läheksin? Kus ma ilma koosolekuteta oleksin? Kust ma leiaksin samasugust kaastunnet, mõistmist, sõpruskonda ja seltsi? Mitte kusagilt maailmast. Ma olen koju jõudnud. Ma olen leidnud endale koha, kuhu ma kuulun. Ma ei konda enam üksipäini mööda ilma ringi. Ma olen leidnud rahu. Millise suurepärase kingituse on AA mulle teinud! Ma pole seda ära teeninud. Aga see on sellegipoolest minu oma. Mul on lõpuks ometi kodu. Ma olen rahul. *Kas ma tänan iga päev Jumalat AA vennaskonna eest?*

# Päeva mõtisklus

Käi koos teise inimese ja Jumalaga terve tee läbi. Ära jäta oma teed poole pealt katki. Ära lükka Jumalat nii kaugele tahaplaanile, et Tal pole sinu elule enam mõju. Käi Temaga terve tee läbi. Tee Jumalast endale hea seltsiline ja pöördu päeva jooksul sageli palves Tema poole. Ära lase teie suhetel liiga kauaks katki jääda. Rühi ikka koos Jumala ja teiste inimestega mööda elurada edasi, ükskõik, kuhu tee viib.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin käia oma teed Jumala seltsis. Ma palun, et mu jalad astuksid seda rada, mis viib ülesmäge.

# 27. OKTOOBER

# Päeva mõte

Seitsmendaks saan ma aidata teisi alkohoolikuid. Minust on maailmas kasu. Minu elul on eesmärk. Ma olen lõpuks ometi midagi väärt. Minu elul on suund ja tähendus. Kogu tarbetusetunne on kadunud. Ma saan teha midagi kasulikku. Jumal on andnud mulle uue eluõiguse, et ma saaksin aidata teisi alkohoolikuid. Ta on lasknud mul läbi elada kõik alkohooliku elu ohud ning toonud mind lõpuks sinna, kus minust maailmale tõesti kasu võib olla. Ta on lasknud mul selle tarvis ellu jääda. See on minu võimalus ja minu saatus. Ma olen midagi väärt! *Kas ma annan oma elust võimalikult palju AA-le?*

# Päeva mõtisklus

Igaühel on oma lahing pidada, oma lahing materiaalse ja vaimse ellusuhtumise vahel. Miski peab meie elu juhtima. On see rikkus, uhkus, isekus, ahnus – või usk, ausus, puhtus, isetus, armastus ja teenimine? Igaühel on valikuvabadus. Me võime valida kas hea või kurja. Mõlemat korraga ei saa. Kas me püüdleme senikaua edasi, kuni võidame oma lahingu? Kui me võidu kätte saame, siis võime uskuda, et isegi Jumal taevas tunneb meie üle head meelt.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin võtta hea ja tõugata ära kurja. Ma palun, et ma ei jääks õigluse lahingus kaotajaks.

# 28. OKTOOBER

# Päeva mõte

Mida head on mu uus eluviis mulle veel andnud? Igaüks meist saab sellele küsimusele mitutpidi vastata. Minu suhted mehe või naisega on nüüd hoopis uuel tasemel. Täielik isekus on kadunud ja selle asemele on tulnud rohkem koostööd. Minu kodu on jälle kodu. Arusaamatuse, süüdistamise, kisklemise ja vihavimma asemele on tulnud mõistmine. Tekkinud on uutmoodi koosolemine, mis ennustab head tulevikku. “On kodusid, kus köeb tuli, leib on laual, lamp põleb ja loetakse palveid. Kuigi inimesed ekslevad ja rahvad kobavad pimeduses, on Jumal ise ometi neis väikestes kodudes tagasi, ja meil on veel lootust.” *Kas mina olen koju jõudnud?*

# Päeva mõtisklus

Me kummardame Jumala tahte alla lootuses, et see, mis juhtub, on lõpuks kõigile asjaosalistele kõige parem. Praegusel hetkel ei pruugi see ehk kõige parem tunduda, kuid meie ei näe nii kaugele, kui Jumal näeb. Meie ei tea, mis Temal plaanis on, meil on vaja ainult uskuda, et kui me Teda usaldame ning näeme kõiges juhtunus Tema tahet ja selle usu vaimus vastu võtame, siis läheb lõpuks kõik kõige paremini.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei tahaks nii kangesti kaugemat plaani näha. Ma palun, et minu jaoks piisaks ühest ainsast sammust.

# 29. OKTOOBER

# Päeva mõte

Minu suhted lastega on suuresti paranenud. Needsamad lapsed, kes nägid mind purjuspäi, kes minu pärast häbi tundsid, needsamad lapsed, kes minust hirmu ja vastikusega ära pöördusid, on näinud mind kainena ja ma olen neile meeldima hakanud, nad on pöördunud usalduse ja kindlustundega minu poole ja mineviku unustanud, nii palju kui võimalik. Nad on andnud mulle võimaluse koos olla, mida varem üldse ei olnud. Nüüd olen ma nende isa või ema. Mitte lihtsalt “see inimene, kellega ema või isa mingil imelikul põhjusel abiellus.” Ma olen nüüd oma kodu liige. *Kas ma olen leidnud midagi niisugust, mille olin kaotanud?*

# Päeva mõtisklus

Meie elulise edu tõeline mõõdupuu on meie elus toimunud vaimne areng. Teised inimesed peaksid nägema meie elus Jumala tahte teostumist. Tema tahe, mida teised on näinud meie igapäevaelus teostumas, on meie tõelise edu mõõdupuu. Me teeme oma parima, et olla iga päev elusaks näiteks sellest, mida Jumala vägi võib inimese elus korda saata ja mida Jumala arm võib teha inimeste südametega.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin elada nii, et teised võiksid näha minus natukenegi Jumala tahte teostumist. Ma palun, et minu elu võiks olla näide sellest, mida suudab Jumala arm.

# 30. OKTOOBER

# Päeva mõte

Mul on nüüd tõelisi sõpru, keda mul enne üldse ei olnud. Minu joomakaaslasi sai küll vaevalt sõpradeks kutsuda, kuigi purjus peaga olime omateada kõige lähemad sõbrad. Minu arusaam sõprusest on muutunud. Sõbrad ei ole enam need inimesed, keda ma saan oma lõbuks või tuluks ära kasutada. Sõbrad on nüüd need inimesed, kes saavad minust aru ja kellest mina aru saan, keda ma saan aidata ja kes saavad aidata minul paremini elada. Ma olen õppinud, et ma ei pea mitte tagasi hoidma ja ootama, et sõbrad minu juurde tuleksid, vaid ise vabalt ja avatult poolele teele vastu minema ja kohtuma seal nendega, kes on mulle vastu tulnud. *Kas sõprusel on minu jaoks nüüd uus tähendus?*

# Päeva mõtisklus

Kõigel on oma aeg. Me peaksime õppima kannatlikult ootama, kuni õige aeg on käes. Tasa sõuad, kaugele jõuad. Me raiskame oma jõudu selle peale, et püüame kätte saada asju, mille jaoks me veel valmis ei ole, me pole veel ära teeninud õigust neid endale saada. Üks suur õppetund on õppida kannatlikult ootama. Me usume, et kogu meie elu on ettevalmistus millekski paremaks, mis jõuab kätte siis, kui me oleme selle ära teeninud. Me usume, et Jumalal on meie eluga oma plaan ja see plaan läheb täide, kui aeg on küps.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin õppida kannatlikult ootama. Ma palun, et ma ei tahaks midagi enne kätte saada, kui ma olen selle ära teeninud.

# 31. OKTOOBER

# Päeva mõte

Mul on nüüd rohkem hingerahu ja rahulolu. Elu on oma kohale nihkunud. Killumängu tükid on oma õige paiga leidnud. Elu on tervik, kõik ühes tükis. Tujud ja olud ei pilluta mind enam sinna-tänna. Ma ei ole enam kuivanud leht, mida tuul tõstab ja minema puhub. Ma olen leidnud oma koduse paiga, kuhu ma kuulun. Ma olen rahul. Ma ei soovi endale tühje asju, mida ma nagunii ei saa. Mul on “meelerahu leppida asjadega, mida ma ei saa muuta, julgust muuta asju, mida ma saan muuta, ja tarkust nende vahel vahet teha.” *Kas ma olen AA-s rahulolu leidnud?*

# Päeva mõtisklus

Kõigis meis on oma sisemine teadvus, mis kõneleb Jumalast, sisemine hääl, mis räägib meie südamega. See on hääl, mis kõneleb meiega intiimselt, isiklikult, vaikse mõtiskluse ajal. See on meie jalale lambiks ja valguseks me jalgtee peal. Me võime käe pimedusse sirutada ja piltlikult Jumala kätt puudutada. Nagu Suur Raamat ütleb: “Sügaval iga mehe, naise ja lapse sisimas on olemas ürgne arusaam Jumalast. Me leiame Suure Reaalsuse sügavalt enese seest. Ja kui me selle leidnud oleme, siis muudab see kogu meie ellusuhtumist.”

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kuulata oma sisemise hääle juhatust. Ma palun, et minu kõrvad ei jääks kurdiks südametunnistuse õhutusele.

# 1. NOVEMBER

# Päeva mõte

Mul on lootust. See on see võluasi, mille ma olin ära kaotanud või käest ära pannud. Tulevik ei ole enam tume. Ma isegi ei vaata selle poole, või ehk ainult siis, kui mul on vaja plaane teha. Ma püüan jätta tuleviku tema enda hooleks. Tulevik koosneb paljudest tänastest, mille rida on niisama lühike kui praegune hetk ja niisama pikk kui igavik. Lootust õigustavad paljud täppiläinud praegused hetked, õige olevik. Minuga ei saa sündida midagi, mis poleks Jumala tahtmine. Ma võin loota parimat, niikaua kui mul on see, mis mul on, ja see on hea. *Kas mul on lootust?*

# Päeva mõtisklus

Usk on käskjalg, mis viib meie palved Jumala ette. Palve võib olla nagu viirukisuits, mis tõuseb üha kõrgemale ja kõrgemale. Usu palve on õieti usalduse palve, mis tajub Jumala ligiolu ja kerkib talle vastu. Võib olla kindel, et see palve saab Jumalalt ka mingi vastuse. Me võime tänada Jumalat iga päev palves Tema armu eest, mis on hoidnud meid õigel teel ja lasknud meil head elu alustada. Niisiis peaksime paluma Jumalat usus, usalduses ja tänulikkuses.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla kindel, et minu palved saavad mingil kombel vastatud. Ma palun, et võiksin olla vastusega rahul, ükskõik mis kujul see ka tuleb.

# 2. NOVEMBER

# Päeva mõte

Mul on usku. See on see asi, mille valgel maailm tundub õige. See asi, mis annab kõigele viimaks ometi mingi mõtte. Teadvelolek universumi Jumalikust Printsiibist, mis hoiab kõike koos ja annab sellele ühtsuse, eesmärgi, headuse ja tähenduse. Elu ei ole enam tuhk minu suus ega keele peal kibe. Kõik on üks hunnitu tervik, sest Jumal hoiab seda koos. Usk on hüpe tundmatusse, esimene arglik samm silmapiiri taha, mis pakub meile äraarvamatut hüvitust meelerahu kujul. *Kas mul on usku?*

# Päeva mõtisklus

Ole nagu tühi astja, mida Jumal saaks täita. Kalla endast kogu aeg teistele välja, et Jumal saaks oma vaimu sinu sisse kallata. Mida rohkem sa annad, seda rohkem sa endale saad. Jumal hoolitseb selle eest, et sinu astja oleks täis, kui sa sealt teistele jagad. Aga kui sa püüad kõike isekalt endale hoida, siis katkeb peagi sinu ühendus Jumalaga, su toitva allikaga, ja sinu vesi jääb seisma. Et selgena püsida, selleks peab järvel olema nii sissevool kui väljavool.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin alati seda välja valada, mida ma olen saanud. Ma palun, et võiksin hoida oma oja puhtana ja voolavana.

# 3. NOVEMBER

# Päeva mõte

Mul on ligimesearmastust. See on õiget sorti armastus, mis pole mitte isekas kirg, vaid isetu ja lahke soov teisi inimesi aidata. Teha seda, mis on teise jaoks parim, seada tema heaolu enda soovidest kõrgemale. Panna Jumal esimeseks, teine inimene teiseks ja iseennast viimaseks. Ligimesearmastus on leebe, lahke, mõistev, pika meelega ja teenimistahteline. AA on mulle seda andnud. See, mida ma enda heaks teen, läheb kaotsi; aga see, mida ma teen teiste heaks, pannakse võib-olla igavikus kirja. *Kas mul on ligimesearmastust?*

# Päeva mõtisklus

“Paluge, mis te iganes tahate, ja see sünnib teile!” Jumala jõud on piiramatu. Ei ole mingit piiri sellele, mida Tema jõud võib inimsüdames korda saata. Aga me peame Jumala jõudu tahtma ja seda Jumala käest paluma. Jumala jõud on meile kättesaamatu, kui me oleme selle suhtes ükskõiksed. Me võime kõndida oma isekat teed, palumata kordagi Jumala abi, ja meile ei anta ka jõudu. Aga kui me usaldame Jumalat, siis võime küsida seda jõudu, mida meil vaja on. Kui me seda tõsiselt Jumala käest palume, siis antakse meile seda küllaga.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tahta Jumala väge. Ma palun, et võiksin vajaminevat jõudu Jumalalt paluda.

# 4. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma saan teha asju, mida ma varem kunagi ei teinud. Viin nullis ära mu teotahte ja edasipüüdlikkuse. Ma ei saanud kuidagi hoogu sisse, et millegagi pihta hakata. Lasin kõigel loha minna. Purjus peaga olin nii loid, et ei saanud isegi endal juukseid kammitud. Nüüd võin maha istuda ja midagi teha. Ma võin vajalikke kirju kirjutada. Ma võin vajalikku kohta helistada. Ma võin aiatööd teha. Ma võin oma hobidega tegelda. Mul on tahtmine midagi luua, seesama loomistung, mida alkohol täiesti lämmatas. Mul on jälle vabadus midagi saavutada. *Kas ma olen oma teotahte tagasi saanud?*

# Päeva mõtisklus

“Rõõmu on rohkesti su palge ees, meeldivaid asju on su paremas käes alatiseks!” Me ei leia tõelist õnne, kui me seda otsime. Õnne otsimine ei tee pikas perspektiivis õnnelikuks, vaid vabastab meid ainult pettekujutelmadest. Ära otsi rohket rõõmu meeldivate asjade kaudu. Nii see ei käi. Õnn käib kaasas õigesti elatud eluga. Tõeline õnn tuleb siis, kui elad igas mõttes ning enese ja teiste suhtes nii, nagu arvad, et Jumal sinult ootab.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei peaks meeldivaid asju omaette eesmärgiks. Ma palun, et võiksin olla rahul selle õnnega, mis tuleb õigesti talitamisest.

# 5. NOVEMBER

# Päeva palve

Mõeldes neile hüvedele, mida on kaasa toonud meie uus eluviis, oleme leidnud, et meil on nüüd uut sorti kodu ning uutmoodi suhe oma mehe või naise ja lastega. Samuti on meil rahu, rahulolu, lootust, usku, ligimesearmastust ja uut sorti edasipüüdlikkust. Mida me oleme kaotanud? Igaüks meist saab sellele küsimusele mitut moodi vastata. Mina olen kaotanud suure osa oma hirmust. Vanasti hoidis see mind oma võimu all; hirm oli minu peremees. See halvas minu püüdlused. See tegi minust introverdi, sissepoole pööratud inimese. Kui selle hirmu asemele tuli usk, siis sain ma terveks. *Kas ma olen kaotanud osa oma hirmust?*

# Päeva mõtisklus

Maailm läheneb rutem Jumalale ja Tema tahtmine sünnib maa peal kiiremini, kui kõik inimesed, kes Teda tunnistavad, annavad end tingimusteta Tema käsutusse. Jumal võib teha igast inimesest oma jumaliku jõu ja armastuse kanali. Maailma lähenemist Jumalale pidurdab Tema järgijate mahajäämine. Kui igaüks elaks iga päev Jumalale ja lubaks Jumalal enda kaudu töötada, siis oleks maailm üsna varsti palju lähemal Jumalale, oma Loojale ja Hoidjale.

# Päeva palve

Ma palun, et mind võiks kasutada kanalina Jumaliku Armastuse väljenduseks. Ma palun, et võiksin elada nii, et tuua Jumala vaimu maailmale lähemale.

# 6. NOVEMBER

# Päeva mõte

Hirm ja mure said minust võitu. Minu joomine ainult suurendas neid. Ma muretsesin selle pärast, millega olin purjuspäi hakkama saanud. Kartsin võimalikke tagajärgi. Kartsin kohtuda inimestega, kuna nad võiksid minust midagi teada saada. Hirm hoidis mind kogu aeg süte peal. Ma olin hirmust ja murest põhja kõrbenud. Olin üks suur närvipundar. Kartsin nurjumisi, tulevikku, vanadust, haigusi, pohmakaid, enesetappu. Mul olid vildakad mõtted ja suhtumised. Kui AA käskis mul oma hirmud ja mured Kõrgema Jõu hoolde anda, siis ma seda ka tegin. Nüüd püüan mõelda pigem usule kui hirmule. *Kas ma olen asendanud hirmu usuga?*

# Päeva mõtisklus

Vaimujõud on Jumala tegu. Jumal saab toimida ainult inimeste kaudu. Ükskõik, kui nõrk sa ka ei oleks, kui sa lased Jumalal enda kaudu tegutseda, siis on kõik su mõtted ja sõnad ja teod täis vaimujõudu. See pole mitte sina üksi, kes teiste inimeste elus muutusi esile kutsub! See on ka Jumalik Vaim, kes elab sinus ja töötab sinu kaudu. Jõud on Jumala tegu. Jumal võib kasutada sind kui oma tööriista, et teiste inimeste elus imesid korda saata.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin lasta Jumala jõul täna minu kaudu toimida. Ma palun, et võiksin saada lahti neist tõketest, mis Tema võimu mulle ligi ei lase.

# 7. NOVEMBER

# Päeva mõte

Olen kaotanud suure osa oma vihavimma. Olen leidnud, et teistele tagasi tegemisest pole midagi kasu. Kui me püüame kätte maksta, siis ei tee see meie enesetunnet paremaks, vaid jätab meile ainult pettunud ja petetud tunde. Oma vaenlaste karistamise asemel rikume ainult iseenda meelerahu. Vimmakogumisest pole kasu, see teeb meile endale rohkem haiget kui kellelegi teisele. Viha põhjustab pettumust, sisekonflikte ja neuroosi. Kui me teisi vihkame, siis oleme ka ise vihatud. Kui me teisi solvame, siis solvatakse meid endid. Kui teised inimesed meile ei meeldi, siis ei meeldi meie ise ka teistele. Kättemaksuhimu on võimas mürk meie kehas. *Kas ma olen oma vihavimmast lahti saanud?*

# Päeva mõtisklus

Mitte niivõrd sina ise, kuivõrd Jumala arm sinus aitab teisi inimesi sinu ümber. Kui tahad aidata isegi neid, kes sulle ei meeldi, siis pead mõistma, et miski ei takista sind seda tegemast, miski ei takista Jumala armu sind ära kasutamast. Suurimad takistused on sinu oma uhkus ja isekus. Korista need tee pealt eest, ja Jumala arm voolab läbi sinu teiste inimeste ellu. Siis saab kõiki neid, kes sinuga kokku puutuvad, mingil kombel aidata. Hoia kanal vaba neist asjadest, mis teevad su elu tühiseks ja ebatõhusaks.

# Päeva palve

Ma palun, et kõik, kes minuga kokku puutuvad, tunneksid end seetõttu paremini. Ma palun, et ma ei hoiaks oma südames neid asju, mis inimesi minust eemale peletavad.

# 8. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma olen kaotanud suure osa oma alaväärsuskompleksist. Püüdsin alati elu eest põgeneda. Ma ei tahtnud reaalsusega silmitsi seista. Mind valdas enesehaletsus. Mul oli kogu aeg endast kahju. Püüdsin kõiki kohustusi vältida. Mulle tundus, et ma ei tule oma pere- või töökohustustega toime. Tänu oma alaväärsuskompleksile tõrjusin usinasti kõiki kohustusi kõrvale. Tahtsin vabalt ringi hõljuda. AA näitas mulle, kuidas oma alaväärsustundest üle saada. Tänu AA-le tuli mulle jälle tahtmine vastutust enda peale võtta. *Kas mu alaväärsuskompleks on kadunud?*

# Päeva mõtisklus

“Üht asja ma teen, unustades need asjad, mis on selja taga, ja sirutades käe nende asjade poole, mis on minu ees, rühin edasi eesmärgi poole.” Ma peaksime unustama need asjad, mis on selja taga, ja rühkima edasi millegi parema poole. Me usume, et Jumal on andeks andnud kõik meie kunagised patud, kui me püüame täna ausalt elada nii, nagu Tema seda tahab. Me võime mineviku tahvli puhtaks pühkida. Võime täna alustada puhtast lehest ja minna enesekindlalt edasi tolle eesmärgi poole, mis on meie ette seatud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mineviku koorma maha panna. Ma palun, et võiksin alustada täna kerge südame ja uue enesekindlusega.

# 9. NOVEMBER

# Päeva mõte

Olen õppinud olema vähem negatiivne ja rohkem positiivne. Varem vaatasin peaaegu kõike negatiivse pilguga. Minu meelest enamik inimesi lihtsalt bluffis. Paistis, et maailmas on väga vähe head, aga see-eest väga palju silmakirjalikkust ja teesklust. Inimesi ei saanud usaldada. Nad võtavad su õnge, kui vähegi saavad. Kõik kirikuskäijad olid osalt silmakirjateenrid. Paistis, et ma ei tohi kõike päris lõpuni uskuda. See oli mu üldine ellusuhtumine. Nüüd olen ma hoopis positiivsem. Usun inimesi ja nende võimeid. Maailmas on palju armastust ja tõtt ja ausust. Ma ei ürita inimestest üle sõita. Elu tundub nüüd elamist väärt ja mul on hea meel elada. *Kas ma olen vähem negatiivne ja rohkem positiivne?*

# Päeva mõtisklus

Mõtle Jumalast kui Suurest Sõbrast ja püüa mõista, kui imeline see sõprus on. Kui sa kingid Jumalale peale imetluse, kuulekuse ja ustavuse ka lähedust, siis saab Temast sinu sõber, samamoodi, nagu sina oled Tema sõber. Siis tunned, et te töötate kahekesi koos. Tema saab sinu jaoks midagi ära teha ja sina saad Tema jaoks midagi ära teha. Sinu palved muutuvad su enese jaoks reaalsemaks, kui sa tunned, et Jumal on sinu sõpruse peale kindel ja sina oled Tema sõpruse peale kindel.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin mõelda Jumalast kui oma Sõbrast. Ma palun, et võiksin tunda, et ma töötan Tema heaks ja Temaga koos.

# 10. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma pole enam nii enesekeskne. Vanasti käis maailm ümber minu ringi. Mina ise, minu soovid ja vajadused, minu lõbu, minu tahtmise saamine olid mulle tähtsamad kui kogu ülejäänud maailm. Ma ei osanud välja mõelda midagi tähtsamat kui see, mis minu endaga toimus. Püüdsin isekalt õnnelik olla ja tänu sellele olin suurema osa ajast õnnetu. Olen leidnud, et isekas lõbuotsimine ei too kaasa tõelist õnne. Kui ma kogu aeg ainult enda peale mõtlen, siis jätab see elu parima osa mulle kättesaamatuks. AA õpetas mulle hoolima vähem enesest ja rohkem teistest. *Kas ma pole enam nii enesekeskne?*

# Päeva mõtisklus

Kui sinuga juhtub midagi, mis sind endast välja viib ja sinult julguse röövib, siis püüa mõelda, et eluraskused ja mured ei ole mitte selleks välja mõeldud, et sinu hingelise elu arengut pidurdada, vaid selleks, et katsuda sinu jõudu ja suurendada su otsusekindlust edasi minna. Ükskõik, mis sul ka ees ei seisaks, sa pead kas sellest võitu saama või seda ära kasutama. Miski ei tohiks sind pikalt kohutada ning ükski raskus ei tohiks sinust täielikult võitu saada. Jumala jõud on alati kohal ja ootab, et sa selle appi võtaks. Miski ei ole nii vägev, et seda ei saaks võita, või kui mitte võita, siis vähemalt ära kasutada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kindel olla, et Jumala abiga ei saa midagi viltu minna. Ma palun, et võiksin elada Tema abiga võidukamat elu.

# 11. NOVEMBER

# Päeva mõte

Kui ma mõtlen kõigile neile, kes enne mind on olnud, siis mõistan, et olen kõigest üksainuke inimene ja seejuures mitte väga tähtis. See, mis minuga juhtub, ei olegi tegelikult nii väga oluline. AA on õpetanud mind olema sõbralikum ja teistele vähemalt poolele teele vastu minema, et sõpru leida, ning siiralt abivalmis. Nüüd, kus ma pole enam nii tundlik, on mul rohkem eneseaustust. Olen leidnud, et ainuke viis endaga hästi läbi saada on teiste vastu tõelist huvi tunda. *Kas ma mõistan, et ma polegi tegelikult nii väga oluline?*

# Päeva mõtisklus

Kui sa oma elule tagasi vaatad, ei olegi väga raske uskuda, et kõigil su läbielamistel oli mingi mõte, mis pidi sind mõneks eluliselt tähtsaks tööks ette valmistama. Kõik sinu elusündmused võivad sama hästi olla ka Jumala plaanitud, et sinust hiljem maailmas mingit kasu oleks. Iga inimese elu on mosaiik. Iga asi, mis sinuga on juhtunud, on justkui üks väike kivike mosaiigis, ja iga väike kivike sobib sinu elu täiuslikku mosaiigimustrisse, mille on kujundanud Jumal.

# Päeva palve

Ma palun, et mul ei tekiks tarvidust kogu oma elu kujundust korraga näh. Ma palun, et võiksin usaldada Kujundajat.

# 12. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma ei kritiseeri enam nii palju teisi inimesi, ei AA-s ega väljaspool AA-d. Varem tegin kogu aeg teisi inimesi maha. Nüüd mõistan, et tegin seda sellepärast, et alateadlikult ennast üles upitada. Kadestasin inimesi, kes elasid normaalset elu. Ma ei saanud aru, miks mina ei saa samasugune olla. Ja seepärast tegin neid maha. Hüüdsin neid äpudeks ja silmakirjateenriteks. Otsisin alati teisest inimesest vigu. Mulle meeldis “ennasttäis normaale” ja “snoobe” pukist maha tirida. Nüüd olen leidnud, et ma ei saa teist inimest oma kriitikaga paremaks teha. AA on mulle seda õpetanud. *Kas ma ei kritiseeri enam nii palju teisi inimesi?*

# Päeva mõtisklus

Pead tunnistama oma abitust, enne kui Jumal sinu abipalvet kuulda võtab. Kõigepealt tuleb häda tunnistada, enne kui võid Jumalalt paluda jõudu selle hädaga toime tulla. Aga kui sa oma häda ära tunned, siis kostab sinu palve üle kogu taevase muusika. Mitte teoloogilised väitlused ei lahenda otsiva hinge probleeme, vaid tolle hinge siiras appihüüd Jumalale ning kindlustunne, et seda hüüet võetakse kuulda ja sellele vastatakse.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin läkitada oma hääletu appikarje tühjusse. Ma palun, et võiksin olla kindel, et kunagi ja kusagil võetakse seda kuulda.

# 13. NOVEMBER

# Päeva mõte

Kes olen mina, et teiste inimeste üle kohut mõista? Kas minu tohutult edukas elu on tõestanud, et mina olen kõigist targem? Hoopis vastupidi. Kuni AA-sse tulekuni oli minu elu täielik soss. Tegin ära kõik vead, mida üldse teha andis. Käisin kõiki valesid radu, mida andis käia. Kui vaadata minu tegude järgi, kas ma olen siis sobiv inimene teiste üle kohut mõistma? Vaevalt küll. AA-s olen õppinud mitte teiste üle otsustama. Ma eksin ju nii sageli. Las teiste üle mõistavad kohut nende oma tegude tagajärjed. See ei ole minu teha. *Kas ma ei otsusta enam nii karmilt teiste inimeste üle?*

# Päeva mõtisklus

Oma mõtiskluste ajal kuuleme taas: “Tulge minu juurde kõik, kes olete vaevatud ja koormatud, ja mina annan teile hingamise!” Ikka ja jälle kuuleme, kuidas Jumal seda meile ütleb. “Tulge minu juurde” igale probleemile lahendust leidma, igast kiusatusest üle saama, iga hirmu talitsema, tulge kõigi oma kehaliste, vaimsete ja hingeliste hädadega, aga kõigepealt “tulge minu juurde” saama jõudu, et elada rahuliku meelega ning olla kasulik ja tõhus.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin minna täna Jumala juurde nende asjade järele, mida mul on elamiseks vaja. Ma palun, et võiksin leida tõelist meelerahu.

# 14. NOVEMBER

# Päeva mõte

Parem, kui inimeste üle kohut mõista, on nende head omadused üles otsida. Kui sa küllalt usinasti ja küllalt kaua otsid, siis peaksid igaühes midagi head leidma. AA-s õppisin, et minu asi on otsida head, mitte arvustada halba. Iga alkohoolik on kohtumõistmise ja kriitikaga harjunud. See pole aidanud veel kellelgi kaineks saada. AA-s ütleme inimestele, et nad võivad muutuda. Püüame neis kõige parema välja tuua. Kiidame nende häid külgi ja läheme halbadest külgedest vaikides mööda. Arvustamine inimesi paremaks ei muuda. *Kas ma otsin inimestes head?*

# Päeva mõtisklus

Jumalal on kindlasti mõttes mingi kava maailma jaoks. Me usume, et Tema tahab maailma näha universaalse inimeste vennaskonnana, mille üle Tema on isa. Ka sinu elu plaan on kindlasti Jumala mõttes olemas. Vaikse mõtiskluse ajal võid küsida Jumalalt juhatust ja paluda Tal avaldada sinu plaan tänaseks päevaks. Siis võid elada oma päeva Tema juhatuse järgi. Paljud inimesed ei tee oma elu selliseks, nagu Jumal on ette näinud, ja seepärast on nad õnnetud. Nende elu kava on kaotsi läinud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin järgida Jumala kava tänaseks päevaks. Ma palun, et võiksin tajuda Jumalikku Kavatsust selles, mida ma täna teen.

# 15. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma pole enam nii tundlik ega haavu nii kergesti. Ega võta ennast enam nii tõsiselt. Varem polnud mulle solvumiseks kuigi palju vaja, haavusin iga asja peale ja tundsin, et mind on mängust välja jäetud. Nüüd ei ole see enam nii tähtis, mis minuga juhtub. Üks meie joomise põhjus oli see, et me ei kannatanud midagi välja ja seepärast põgenesime ebameeldivast olukorrast. Nüüd oleme õppinud kõike vapralt taluma ning naeratama, kui vaja. Kui ma olen AA tegevusest üleni haaratud, ei pane ma isiklikke solvumisi enam nii väga tähele. Need pole enam nii tähtsad. Olen õppinud enesehaletsuse üle naerma, sest see on nii lapsik. *Kas ma pole enam nii tundlik?*

# Päeva mõtisklus

Jumala imettegev jõud ilmutab end tänapäeval sama palju kui minevikuski. See saadab praegugi inimeste elus korda imelisi muutusi ja annab sassis mõistusele imelist paranemist. Kui inimene usaldab täielikult Jumalat ning jätab päeva ja tunni valiku Tema hoolde, siis ilmutab Jumala imettegev jõud end ka selle inimese elus. Sestap võime usaldada Jumalat ja uskuda piiritult Tema võimesse meid jälle terveks teha, kunas Ta soovib.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin kindel olla, et minu elu muutmise juures pole midagi sellist, millega Jumal toime ei tule. Ma palun, et mul võiks olla usku Tema imettegevasse jõusse.

# 16. NOVEMBER

# Päeva mõte

Olen saanud lahti enamikust sisemistest vastuoludest. Enne olin kogu aeg iseendaga sõjajalal. Tegin asju, mida ma ei tahtnud teha. Ärkasin üles võõrastes kohtades ja imestasin, kuidas ma sinna sain. Purjuspäi valdas mind hoolimatus ja kaine peaga süümepiinad. Minu elul polnud mingit mõtet. See kubises murtud otsustest ning täitmata lootustest ja plaanidest. Rabelesin, aga kuhugi ei jõudnud. Pole ime, et mul olid närvid läbi. Jooksin peaga vastu seina, nii et silme eest kirju. AA õpetas mulle, kuidas oma asju organiseerida ja lõpetada iseenda vastu sõdimine. *Kas ma olen sisemistest vastuoludest lahti saanud?*

# Päeva mõtisklus

“Kus kaks või kolm koos on minu nimel, seal olen mina nende keskel.” Jumala vaim tuleb oma järgijate peale, kui need on ühel ajal, ühes kohas ja ühel nõul kokku tulnud. Kui kaks või kolm pühitsetud hinge on kohtumispaigas kokku saanud, siis on seal ka Jumala vaim, et neid aidata ja juhtida. Kus iganes tuleb kokku rühm siiraid inimesi, kes paluvad hardalt Jumala abi, siis on ka Tema võim ja Tema vaim kohal, et neid inspireerida.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla ühel nõul oma rühmakaaslastega. Ma palun, et võiksin tunda pühitsetud rühma jõudu.

# 17. NOVEMBER

# Päeva mõte

Igaühel on kaks poolt, hea ja halb. Me oleme kõik teatud määral kahestunud isiksused. Kui me jõime, siis valitses meie üle halb isiksus. Tegime purjuspäi asju, mida me kaine peaga kunagi teinud ei oleks. Kui kaineks saame, siis oleme teistsugused inimesed. Siis imestame, kuidas me üldse niisuguseid asju teha saime. Aga siis joome end jälle täis ning meie paha pool tuleb uuesti välja. Ja nii me pendeldamegi kahevahet, alati oma teise poolega tülis, alati ärritatud. Selline enese lõhestamine ei ole hea; peame kuidagi üheks tervikuks saama. Teeme seda nii, et pühendame end täiest südamest AA-le ja kainusele. *Kas ma olen üheks tervikuks saanud?*

# Päeva mõtisklus

“See on hea, sa hea ja ustav sulane! Mine oma Issanda rõõmusse!” Need sõnad on mõeldud paljudele tavalistele inimestele, kellest maailm neid märkamata mööda läheb. Need sõnad pole lausutud mitte maailmakuulsatele, uhketele ja rikastele inimestele, vaid vaiksetele järgijatele, kes teenivad Jumalat tagasihoidlikult, aga ometi ustavalt, ning kannavad oma risti vapralt ja naeratavad maailmale. “Astu sisse oma Issanda rõõmu.” Astu sellesse täiuslikumasse vaimsesse ellu, mis on täis rõõmu ja rahu.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei ihkaks maailma aplausi. Ma palun, et ma ei tahaks tasu selle eest, mida on minu meelest õige teha.

# 18. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma olen üle saanud viivitamisest. Lükkasin alati kõik homse peale ja selle tulemusel ei saanud ma midagi tehtud. “Homme on jälle päev,” oli minu moto, mitte “Mis täna tehtud, see homme hooleta.” Alkoholi mõju all tegin grandioosseid plaane. Kui kaineks sain, siis oli mul oma joomahoost ülesaamisega liiga palju tegemist, et millegagi pihta hakata. “Ükspäev teen selle ära” – aga tegemiseni ei jõudnud kunagi. AA-s olen õppinud, et parem on aeg-ajalt vigu teha kui üldse mitte midagi teha. Me õpime katse-eksituse meetodil. Aga tegutsema peame praegu ja mitte seda homseni edasi lükkama. *Kas ma olen õppinud praegu tegutsema?*

# Päeva mõtisklus

“Ära peida küünalt vaka alla. Tõuse, paista, sest sinu valgus tuleb ja Jehoova auhiilgus koidab su kohal!” Jumala hiilgus särab sinu iseloomu ilus. See on sinus tõusnud, isegi kui sa sellest ainult osaliselt aru saad. “Sest nüüd me näeme nagu peeglis tuhmi kujutist, aga siis palgest palgesse.” Jumala hiilgus on liiga pimestav, et surelikud maa peal seda tervenisti näha võiksid. Aga osa tema hiilgusest on sinus tõusnud, kui sa püüad seda valgust oma elus peegeldada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin püüda olla Jumaliku Valguse peegeldus. Ma palun, et mõned selle kiired võiksid särada minu elus.

# 19. NOVEMBER

# Päeva mõte

Me ei räägi AA-s kuigi palju seksist. Ja ometi on see, kui seks elus õigele kohale asetub, üks neist headest asjadest, mis on meie uue eluviisiga kaasa tulnud. Sinine raamat ütleb, et paljudel meist oli sealjuures tarvis põhjalikke uuendusi. See ütleb ka, et me testisime kõigi oma seksuaalsuhteid – on need isekad või mitte? “Me pidasime alati meeles, et meie seksuaalsed võimed on Jumalast antud ja seega head, neid ei tule kasutada kergemeelselt ega isekalt, ega ka põlata ega jälestada.” Me võime paluda Jumalat, et ta vormiks meie ideaale ja aitaks meil nende järgi elada. Me võime ka sellele vastavalt käituda. *Kas minu seksuaalelu on korralikult kontrolli all?*

# Päeva mõtisklus

“Ma tõstan oma silmad mägede poole, kust mulle abi tuleb!” Tõsta oma mõtted üles alatutest, madalatest ja räpastest maistest asjadest headuse ja siivsuse ja ilu kõrgustesse. Treeni oma arusaamist, nii et püüad näha kõrgemale. Treeni seda veel ja veel, kuni kauged kõrgused saavad tuttavamaks. Issanda kõrgused, kust tuleb sulle abi, saavad lähemaks ja kallimaks ning võltsid maised väärtused paistavad aina kaugenevat.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei hoiaks oma silmi alati maas. Ma palun, et võiksin tõsta oma pilgu kõrgematele asjadele.

# 20. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma ei püüa enam alkoholismi abil elust põgeneda. Joomine ehitas minu jaoks üles ebareaalse maailma, kus ma püüdsin elada. Aga hommikuvalguses tuli reaalne elu jälle tagasi ning sellele oli aina raskem vastu vaadata, sest mul oli sellega toimetulekuks aina vähem jõuvarusid. Iga põgenemiskatse tegi mu isiksust nõrgemaks. Kõik teavad, et alkohol võtab pidurid maha ja aitab seeläbi reaalsusest pageda. Alkohol surmab need ajurakud, mis juhivad meie kõrgemaid võimeid, ning me kaome purjusoleku ebareaalsesse maailma. AA õpetas mind mitte ära jooksma, vaid reaalsusega silmitsi seisma. *Kas ma olen elust põgenemise järele jätnud?*

# Päeva mõtisklus

Püüa vaikse meditatsiooni ajal loota aina rohkem Jumala armule. Tea, et ükskõik, mida tulevik toob, seal on aina rohkem head. Ära looda ja soovi üksnes materiaalseid asju. Asjade küllus tekitab tüdimust. Pane oma lootused vaimsetele asjadele, et sa saaksid vaimselt areneda. Õpi aina rohkem usaldama Jumala võimu ning selles usalduses saad sa paremini aru vaimsete asjade suuremast väärtusest.

# Päeva palve

Ma palun, et materiaalsed asjad mind enda alla ei mataks. Ma palun, et võiksin taibata vaimsete asjade kõrgemat väärtust.

# 21. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma ei raiska enam raha, vaid püüan seda heaks otstarbeks ära kasutada. Kui ma olin purjus, siis loopisin raha laiali nagu kõik teisedki, justkui oleks mul seda väga palju. Niimoodi tundsin end tähtsana – olin üheks päevaks miljonär. Aga järgmisel hommikul tuli kurb ärkamine, taskud tühjad ja kaasas paar dešifreerimatut tšekki. Kuidas ma võisin nii loll olla? Kuidas on võimalik seda enam tasa teha? Niisugused mõtted viivad tuju nulli. Kui me kained oleme, kulutame oma raske tööga teenitud raha nii, nagu tarvis. Kuigi mõned meist võiksid heldemalt raha AA-le anda, ei loobi me seda vähemalt laiali. *Kas ma kasutan oma raha hästi ära?*

# Päeva mõtisklus

Sa peaksid end maailmas koduselt ja mugavalt tundma. Kuid mõned inimesed saadavad oma elu mööda vaikses meeleheites, mitte ei katsu maailmas koduselt ja rahumeelselt ära elada. Lase oma meelerahu ümbritsejatele välja paista. Las teised näevad, et sinul on siin mõnus olla, ja teavad, et see on tulnud sinu usaldusest Kõrgema Võimu vastu. Allavandumise tuim ja raske tee ei ole mitte Jumala tee. Usk võtab vastutuulelt ära kibeduse ja toob rahu isegi rüselusse.

# Päeva palve

Ma palun, et mu eluviis võiks olla mõnusam. Ma palun, et võiksin end oma elus kodusemalt ja rahulikumalt tunda.

# 22. NOVEMBER

# Päeva mõte

Olen oma tüdimusest enamjaolt lahti saanud. Üks kõige raskem asi, millest vastne AA liige peab aru saama, on see, kuidas püsida kaine ilma igavust tundmata. Joomine oli alati sobiv vastus igavatele inimestele või igavatele olukordadele. Aga kui sa oled hakanud juba AA vastu huvi tundma, kui sa oled juba pühendanud sellele oma aega ja entusiasmi, ei tohiks tüdimus sulle enam probleem olla. Sinu ees avaneb uus elu, mis on alati huvitav. Kainus peaks andma sulle nii palju uusi huvisid, et sul pole aegagi igavleda. *Kas ma olen vabanenud hirmust tüdimuse ees?*

# Päeva mõtisklus

“Kui mul poleks armastust, oleksin ma vaid kumisev vask ja kõlisev kelluke.” Ligimesearmastus tähendab seda, et sa hoolid teistest inimestest nii palju, et tahad nende heaks tõesti midagi teha. Väike naeratus, julgustav või armastav sõna läheb lennates kohale, kuigi paistab esmapilgul nii lihtne, samal ajal kui oraatori vägevad sõnad langevad kurtidele kõrvadele. Kasuta ära juhuslikke hetki oma päevas, et mõne pisikese asjaga teise inimese tuju tõsta. Igavus tuleb sellest, kui mõtled liiga palju iseenda peale.

# Päeva palve

Ma palun, et minu päeva võiks valgustada mõni väike tegu teiste heaks. Ma palun, et võiksin püüda täna vabaneda enesekesksusest, mille tõttu ma igavust tunnen.

# 23. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma ei jäta enam midagi tegemata sellepärast, et ma ei tule sellega täiuslikult toime. Paljud alkohoolikud kasutavad seda, et nad pole võimelised üht või teist asja täiuslikult tegema, kui ettekäänet selleks, et üldse mitte midagi teha. Me teeme näo, et oleme perfektsionistid. Me oskame imehästi teistele öelda, kuidas midagi teha tuleks, aga kui peame seda ise tegema, siis lööme põnnama. Ütleme endale: “Ma võin vigu teha, seepärast jätan parem kogu asja sinnapaika.” AA-s seame endale kõrged eesmärgid, aga see ei tähenda, et me ei prooviks neid täita. See väike tõsiasi, et me ei jõua kunagi täielikult eesmärgile, ei sega meil veel oma parimat anda. *Kas ma olen lõpetanud perfektsionismi suitsukatte taha varjumise?*

# Päeva mõtisklus

“Maailmas on teil ahastust, aga olge julged, mina olen maailma ära võitnud!” Ole vaimult kartmatu! Olgu su vaim vaba ja võitmatu. Ebaõnn ei suuda sind kogu oma jõuga lüüa ega puutuda, kui sa lased oma vaimul maailma ära võita; tõuse maistest segadustest kõrgemale täiusliku rahu ja kindlustunde salakambrisse. Kui sulle esitatakse väljakutse, siis pea meeles, et Jumala abi on alati sinuga ja miski ei saa sind täielikult lüüa.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla enesekindel ja julge. Ma palun, et ma ei kardaks ebaõnne jõudu.

# 24. NOVEMBER

# Päeva mõte

Selle asemel, et perfektsionisti mängida, oleme meie AA-s rahul igasuguse edasiminekuga. Kõige tähtsam on areneda. Me mõistame, et täiuslikkusejanu on ainult võltsi uhkuse tulemus ja katse ennast häbist päästa. AA-s oleme valmis vigu tegema ja komistama, tingimusel, et me alati ettepoole kukume. Meid ei huvita niivõrd see, kes me oleme, vaid see, kelleks me saame. Me oleme teel, mitte eesmärgil. Ja me jääme teekäijateks nii kaua, kui me elame. Ükski AA-lane pole kunagi “pärale jõudnud.” Aga me muutume paremaks. *Kas ma arenen?*

# Päeva mõtisklus

Iga päev toob uue võimaluse teha midagi pisikest, mis aitab maailma paremaks teha ja toob Jumala kuningriigi maale lähemale. Võta iga päeva juhtumisi kui võimalust teha midagi Jumala heaks. Kui tegutsed selles vaimus, saadab õnnistus kõiki su tegusid. Kui pakud täna oma teenistust Jumalale, saad osa Tema tööst. Sul pole vaja suuri asju teha.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täna teha midagi edasiviivat, midagi isetut, midagi armastavat. Ma palun, et võiksin olla rahul väikeste asjade tegemisega, peaasi, et need on õiged asjad.

# 25. NOVEMBER

# Päeva mõte

Ma ei ole enam nii kade teiste inimeste, nende omanduste ega annete peale. Kui ma jõin, siis kadestasin salaja neid inimesi, kes said normaalselt juua, keda nende perekond armastas ja austas, kes elasid normaalset elu ja keda nende sõbrad endaga võrdseks pidasid. Kujutasin endale ette, et ma olen sama hea kui nemadki, aga teadsin, et tegelikult ma ei ole. Nüüd pole mul enam tarvis kade olla. Püüan teha nii, et ma ei tahaks seda, mida ma ei vääri. Olen rahul sellega, mille olen oma enam-vähem õige eluviisiga ära teeninud. Jõudu neile, kellel on seda, mida minul ei ole. Mina vähemalt püüan. *Kas ma olen kadeduse mürgist lahti saanud?*

# Päeva mõtisklus

“Mu hing on rahutu, kuni leiab rahu Sinus.” Jõgi voolab edasi, kuni kaob merre. Meie hinged igatsevad puhata Jumala Vaimus. Me igatseme rahu, puhkust, rahuldust, mida me pole kunagi leidnud siin maailmas ega siinsetes ihalustes. Mõned pole oma vajadusest teadlikud ja sulevad oma hinge ukse Jumala vaimule. Nemad ei saa tõelist rahu tunda.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tunda jumalikku rahutust. Ma palun, et minu hing võiks leida rahu Jumalas.

# 26. NOVEMBER

# Päeva mõte

Mõeldes edasi neile hüvedele, mis on meie uue eluviisi tagajärg, leiame, et oleme vabanenud paljudest hirmudest, vihadest, alaväärsuskompleksidest, negatiivsetest vaatenurkadest, enesekesksusest, teiste kritiseerimisest, ülitundlikkusest, sisemistest vastuoludest, venitamise kombest, distsiplineerimatust seksist, raharaiskamisest, tüdimusest, võltsist täiuslikkusejanust ja teiste kadestamisest. Oleme rõõmsad, et oleme joomisest lahti saanud, ja ühtlasi oleme rõõmsad ka selle üle, et oleme vabanenud neist teistest asjadest. Nüüd võime oma uue eluviisiga edasi minna, nagu AA meid juhatab. *Kas ma olen valmis uue eluviisiga edasi minema?*

# Päeva mõtisklus

“Kellel silmad on näha, see nähku.” Nägija silmale on maailm hea. Palu endale nägevat silma, et näeksid kõiges heas Jumala tahet. Palu endale küllalt usku, et näeksid Jumala hoolitsust selles, kuidas Ta sinuga ümber käib. Püüa näha seda, kuidas Ta on sind kaitstult läbi kogu su senise elu toonud, nii et sinust nüüd maailmale kasu on. Uskumise silmadega näed kõikjal Jumala hoolt ja tahet.

# Päeva palve

Ma palun, et mul võiks olla nägev silm. Ma palun, et võiksin näha uskumise silmaga kõikjal Jumala tahet.

# 27. NOVEMBER

# Päeva mõte

AA tee on kainuse, sõpruskonna, teenimise ja usu tee. Võtame kõik need asjad üksipulgi ette ja vaatame, kas meie jalad on ikka kindlalt teel. Esimene ja kõige suurem asi on meie jaoks kainus. Teised asjad seisavad kainuse vundamendi peal. Neid ei saaks meil olla, kui kainust ei oleks. Oleme kõik tulnud AA-sse kaineks saama ja jääme siia selleks, et aidata teistel kaineks saada. Kainus on meie esimene, viimane ja alatine mure. Me ei saa mingit korralikku elu üles ehitada, kui me ei püsi kained. *Kas ma olen AA teel?*

# Päeva mõtisklus

Inimese õnne võti peitub tõelises soovis Jumala tahet täita. Alguses tahame täita omaenda soove. Tahame, et meie soovid saaksid rahuldatud. Ainult võtame ega anna midagi vastu. Ajapikku leiame, et me ei ole õnnelikud, kui me oleme isekad, ja seepärast hakkame teiste inimeste tahtmistele järeleandmisi tegema. Aga ka see ei anna meile täit õnne ning me hakkame mõistma, et ainuke võimalus tõeliselt õnnelik olla on püüda täita Jumala tahet. Oma mõtiskluste ajal küsime juhatust, et saaksime teada, mis nõu Jumalal meiega on.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin allutada oma tahte Jumala tahtele. Ma palun, et mulle antaks täna juhatust teada saada, mis nõu Temal minuga on.

# 28. NOVEMBER

# Päeva mõte

AA tee on kainuse tee. AA-d tuntakse kõikjal kui meetodit, mis on alkohoolikute puhul edukas olnud. Arstid, psühhiaatrid ja vaimulikud on mõningast edu saavutanud. Mõned inimesed on päris ise kaineks saanud. Meie usume, et AA on kõige edukam ja õnnelikum tee kainusele. Ja ometi pole ka AA lõpuni edukas. Mõned ei jõua kainuseni ja mõned libastuvad alkoholismi tagasi, kui on mõnda aega kained olnud. *Kas ma olen sügavalt tänulik selle eest, et olen leidnud AA?*

# Päeva mõtisklus

Tänupüha teema on tänulikkus Jumalale. Esmaasukad tulid kokku, et tänada Jumalat oma saagi eest, mis oli haledalt väike. Kui me vaatame kõigi nende asjade peale, mis meil täna olemas on, kuidas me saame siis Jumalale mitte tänulikud olla? Meie perekond, meie kodu, meie sõbrad, meie AA vennaskond: kõik need asjad on Jumal meile kinkinud. Need on meil olemas “ainult Jumala armust.”

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täna olla väga tänulik. Ma palun, et ma ei unustaks seda, kus ma ilma Jumala armuta praegu olla võiksin.

# 29. NOVEMBER

# Päeva mõte

AA tee on kainuse tee, ja ometi on siin ka libastumisi. Miks need libastumised ette tulevad? Miks me kõik AA-d vastu ei võta ja sealtpeale kaineks ei jää? Põhjuseid on palju, aga eranditult on kinnitust leidnud see, et kui me oleme juba alkohoolikuks saanud, ei saa me enam kunagi edukalt juua. Meie teada pole ükski juhus vastupidist tõestanud. Paljud alkohoolikud on püüdnud pärast paaripäevast kuni paariaastast kainuseperioodi uuesti jooma hakata ning meie teada pole veel kellelgi õnnestunud normaalseks joojaks saada. *Kas mina võiksin olla selle reegli ainus erand?*

# Päeva mõtisklus

“Me oleme kokku tulnud Sinu nimes.” Kõigepealt oleme kokku tulnud, kuna meid seob ühine ustavus Jumala ja üksteise vastu. Kui see tingimus on täidetud, siis on Jumal meie juures. Kui Jumal on meie juures ja meiega üks, lausume ühise palve. Tänu sellele saab meie palve ka vastatud, nagu Jumal tahab. Kui meie palvele on vastatud, oleme kokku seotud püsivaks vaimseks vennaskonnaks.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla ustav Jumalale ja teistele inimestele. Ma palun, et minu tänane elu saaks elatud Tema ja teiste inimeste lähedal.

# 30. NOVEMBER

# Päeva mõte

Meil esineb AA-s libastumisi. On ka öeldud, et need ei ole libastumised, vaid ettekavatsetud joomingud, sest me peame joomise peale mõtlema, enne kui me tegelikult klaasi tõstame. Mõte käib alati enne tegu. On soovitatud, et inimesed peaksid alati mõne AA-lasega ühendust võtma, enne kui nad esimese pitsi võtavad. Kuna nad seda ei tee, siis on võimalik, et nad on nagunii juba otsustanud juua. Ja ometi on need mõtted, mis meile enne joomist pähe tulevad, enamjaolt alateadlikud. Inimesed ei tea tavaliselt isegi, miks nad seda tegid. Seepärast kutsutakse neid juhuseid harilikult libastumisteks. *Kas ma olen valvel, et ma valesti ei mõtleks?*

# Päeva mõtisklus

“Igavene Jumal on sinu varjupaik.” Tema on pelgupaik elumurede eest. Sa võid pääseda teiste vääritimõistmise eest, kui tõmbud tagasi oma mõtiskluspaika. Aga kuhu sa põgened iseenda, oma nurjumistunde, oma nõrkuse, oma puuduste eest? Ainult igavese Jumala, oma varjupaiga juurde, kuna Tema määratu vaim võtab sinu vaimu oma embusse, see kaotab oma väiksuse ja nõrkuse ja läheb taas Tema vaimuga kooskõlla.

# Päeva palve

Ma palun, et minu piiratus võiks kaduda Jumala mõõtmatusse armastusse. Ma palun, et minu vaim võiks olla Tema vaimuga kooskõlas.

# 1. DETSEMBER

# Päeva mõte

Mõtted, mis meile enne libastumist pähe tulevad, on sageli alateadlikud. Küsitav on, kas meie alateadvus terve elu jooksul päriselt alkohoolsest mõtlemisest vabaneb. Mõned meist näevad näiteks unes joomist, isegi pärast mitu aastat AA-s kaine olekut. Joomise ajal andis alkohoolne mõtlemine meie alateadvusele kõva trenni ning on kahtlane, kas see kunagi üldse niisugustest mõtetest vabaneb. Aga kui me treenime oma ülateadvust hoolega joomise vastu, siis oleme kained ja alateadvus ei pääse meid nii sageli tüütama. *Kas ma treenin oma ülateadvust?*

# Päeva mõtisklus

Kui me tunneme osavõtlikkust ja kaastunnet kõigi nende vastu, kes on langenud kiusatusse – olukorda, kuhu me kõik mõnikord satume –, siis ühtlasi vastutame nende ees. Osavõtlikkuse hulka käib alati vastutus. Haletsusest pole kasu, sest see ei paku hädalisele abi. Aga sinna, kuhu läheb meie osavõtlikkus, läheb ka meie vastutus. Kui meid liigutab kaastunne, siis peaksime minema hädasolija juurde ja tema haavad kinni siduma, nii hästi, kui oskame.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla osavõtlik nende suhtes, kes on langenud kiusatusse. Ma palun, et mul võiks olla kaastunnet teiste inimeste katsumuste vastu.

# 2. DETSEMBER

# Päeva mõte

Mõtted, mis meile enne libastumist pähe tulevad, on osaliselt alateadlikud. Aga ometi on tõenäoline, et vähemalt osa neist mõtetest jõuab ka meie ülateadvusse. Meile turgatab juhuslikult pähe mõni joomisega seotud mõttetuid. See on otsustav hetk. Mida ma teen, kas soojendan seda mõtet kas või üheainsa minuti, või viskan selle kohe peast välja? Kui ma lasen sel paigale jääda, siis võib see kasvada üle unistamiseks. Ma hakkan nägema vaimusilmas külma õlleklaasi või Manhattani kokteili. Kui ma luban sel unistusel edasi areneda, siis võib sellele järgneda kuitahes ebateadlik otsus võtta üks naps. Ja siis seisab mul ees libastumine. *Kas ma lasen endal unistada?*

# Päeva mõtisklus

Paljudel meist on mingi nägemus sellest, millisena Jumal meid näha tahab. Me peame sellele nägemusele truuks jääma, ükskõik, milline see ka poleks, ja püüdma selle järgi elada, nagu meie meelest õige on. Me kõik usume, et Jumalal on sellest oma nägemus, millised me olema peaksime. Kõigis inimestes on olemas see hea inimene, keda Jumal meis näeb, see inimene, kes me võiksime olla ja kellena Jumal meid näha tahaks. Aga paljud inimesed ei suuda seda lubadust täita ja Jumalal on kindlasti palju pettumusi.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin püüda olla selline inimene, kellena Jumal mind näha tahab. Ma palun, et võiksin täita Jumala nägemust sellest, kes ma olla võiks.

# 3. DETSEMBER

# Päeva mõte

Iga libastumise eel käib mingi alkohoolne mõte, ükskõik, kui teadlik või ebateadlik see ka poleks. Meie peame terve eluaeg alati sääraste mõtete suhtes valvel olema. Tõtt öelda treenibki AA meid peamiselt selleks, kuidas olla valmis neid mõtteid kohe ära tundma ja silmapilk eemale tõrjuma. Libastumine tekib siis, kui me laseme neil mõtetel edasi areneda, isegi enne seda, kui me tegelikult kätt liigutame ja klaasi suule tõstame. AA programm seisneb põhiliselt vaimses treeningus. *Kui hästi on minu vaim ette valmistatud?*

# Päeva mõtisklus

Ära vaeva oma pead mõistatustega, mida sa lahendada ei oska! Lahendust ei näidata sulle võib-olla enne, kui sa oled siit elust lahkunud. Lähedaste kaotus, elu ebavõrdsus, moonutatud ja sandistatud inimesed ning paljud teisedki asjad jäävad sulle seniks segaseks, kuni sa jõuad sealpoolsesse ellu. “Mul on teile veel palju ütlemist, aga te ei või nüüd seda kanda.” Sina saad ainult samm-sammult, aste-astmelt jätkata oma teed suurema tarkuse ja mõistmise suunas.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla rahul teadmisega, et praegused hämarad asjad saavad mulle ühel päeval selgeks. Ma palun, et võiksin uskuda, et ma neid ühel päeval selgesti näen.

# 4. DETSEMBER

# Päeva mõte

Kui me lubame mõnel alkohoolsel mõttel kuitahes kauaks oma pähe pesitsema jääda, siis varitseb meid oht libastuda. Seepärast peame kõik need mõtted kohe peast pühkima, me ei lase neid sisse ja asendame nad kohe konstruktiivsete mõtetega. Pea meeles, et alkohol on sulle mürk. Pea meeles, et sinul pole võimalik normaalselt juua. Pea meeles, et üks naps viib teiseni ja lõpuks jääd sa purju. Tuleta meelde, mis sinuga minevikus joomise tagajärjel juhtus. Mõtle kõigi nende joomata-jätmise põhjuste peale, mida sa oled AA-s õppinud. Pane oma pea konstruktiivseid mõtteid täis. *Kas ma hoian oma mõtted konstruktiivsed?*

# Päeva mõtisklus

Püüa alati kõrvale lükata need maailma hinnangud, mis tunduvad valed, ja katsu otsustada ainult nende hinnangute järgi, mis tunduvad sinule õiged. Ära otsi maailma kiitust ja tähelepanu. Ole üks neist, keda küll mõnikord pilgatakse, kuid kellel on selline meelerahu, mida pilkajad kunagi tundma ei saa. Ole üks neist, kes tajuvad universumi Jumalikku Printsiipi, kuigi Teda sageli sellepärast kõrvale lükatakse, et Teda näha ei ole.

# Päeva palve

Ma palun, et ma maailma hinnanguid liiga palju tähele ei paneks. Ma palun, et võiksin hinnata asju selle järgi, mis minule õige tundub.

# 5. DETSEMBER

# Päeva mõte

Hoolimata sellest, mida kõike me oleme AA-s õppinud, tuleb vana mõtlemine ikka vahel tagasi, mõnikord ülevoolava jõuga, ja teinekord mõni meist libastub. Me unustame meelega Kõrgemat Jõudu appi kutsuda. Pühime peast kõik, mida AA on meile õpetanud, ja võtame napsi. Lõpuks jääme purju. Oleme ajutiselt sealsamas tagasi, kust me pihta hakkasime. Need, kes on vahel libastunud, kinnitavad kui ühest suust, et see polnud üldsegi lõbus. Nad ütlevad, et AA oli joomisest kogu mõnu ära võtnud. Nad teadsid, et teevad valesti. Vana vaimne konflikt tuli täie jõuga tagasi. Nad olid iseendale vastikud. *Kas ma olen veendunud, et ma ei saa joomisest enam midagi?*

# Päeva mõtisklus

Anna midagi neile, kes on hädas ja kelle mõtted on segi, anna neile oma kaastunnet, oma palveid, oma aega, oma armastust, oma mõtteid, oma olemust. Seejärel anna oma enesekindlust, nagu Jumala arm on sulle seda andnud. Anna midagi iseendast ja oma armastavast kaastundest. Anna oma parim neile, kes seda vajavad ja selle vastu võtavad. Anna vastavalt vajadusele, mitte vastavalt teenetele. Pea meeles, et nõuandmine ei saa kunagi asendada endast andmist.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin anda nii, nagu mulle on antud. Ma palun, et võiksin anda õige vastuse neile, kes on segaduses.

# 6. DETSEMBER

# Päeva mõte

Inimestel, kes on libastunud, on enda pärast häbi – mõnikord nii häbi, et nad kardavad AA-sse tagasi minna. Neile tuleb jälle peale vana alaväärsuskompleks ja nad kinnitavad endale, et nad on mökud, et nad on oma AA-sõpru alt vedanud, et nad on lootusetud ega tule sellega kunagi toime. See meeleseisund on vast hullemgi kui päris alguses. Libastumine on neid tõenäoliselt natuke nõrgemaks teinud. Aga nende AA-treening ei lähe kunagi päriselt kaotsi. Nad teavad alati, et võivad tagasi minna, kui tahavad. Nad teavad, et Jumala abi on neile ikkagi kättesaadav, kui nad seda uuesti paluvad. *Kas ma usun, et see ei saa kunagi päriselt kaotsi minna, mida ma olen AA-s õppinud?*

# Päeva mõtisklus

Keegi ei pääse täielikult kiusatuse eest. Sa pead seda ootama ja selleks valmis olema, kui see tuleb. Ükski meist ei ole täiesti kaitstud. Sa pead kaitsma end igapäevase palve ja mõtiskluse abil. Seepärast me neid igapäevaseid mõtisklusi peamegi. Sa pead kiusatuse ära tundma, kui ta tuleb. Esimene samm kiusatuse võitmise suunas on alati selge äratundmine, et see on kiusatus, ja mitte selle peale mõtlemine. Tõuka see endast ära, viska see peast välja, niipea kui ta tuleb! Ära mõtle välja mingeid ettekäändeid, et sellele järele anda. Palu kohe Kõrgemalt Võimult abi.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin valmis olla igaks kiusatuseks, mis mulle peale tuleb. Ma palun, et võiksin selle selgesti ära tunda ja seda Jumala abiga vältida.

# 7. DETSEMBER

# Päeva mõte

Kui inimesed pärast libastumist AA-sse tagasi tulevad, siis on neil suur kiusatus selle kohta mitte sõnagi lausuda. Ükski AA liige ei tohiks sundida neid ennast avama. See sõltub täielikult neist endist. Kui neil on AA-s tugev põhi all, siis leiavad nad, et nende endi asi on järgmisel koosolekul sõna võtta ja oma libastumisest rääkida. Sellest kohustusest ei ole pääsu, kui nad on läbinisti ausad ja tahavad südamest jälle AA elu elada. Kui see on tehtud, siis tuleb vana enesekindlus uuesti tagasi. Nad on taas kodus. Ja teised ei tohiks nende libastumist enam mainida. Nad on jälle head AA-lased. *Kas ma olen salliv teiste inimeste vigade suhtes?*

# Päeva mõtisklus

Tugevus, uus elu ja vaimujõud tulevad hinge ühendusest Jumalaga. Leib küll toidab keha, aga me ei ela ainuüksi leivast. Tõelise elu toit ja ülalpidamine on püüd täita Jumala tahet. Meie sööme hingetoitu. Kui me seda ei söö, siis nälgime hingeliselt. Maailm kõneleb küll alatoitunud kehadest. Aga alatoitunud hinged? Jõud ja rahu tulevad hingetoidu söömisest.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei püüaks elada ainuüksi leivast. Ma palun, et minu hing võiks elada Jumala tahte täitmisest, nii nagu mina seda mõistan.

# 8. DETSEMBER

# Päeva mõte

Meie kainuse ajaline pikkus ei ole nii tähtis kui selle kvaliteet. Inimene, kes on palju aastaid AA-s olnud, ei pruugi olla nii heas vaimses seisundis kui inimene, kes on siin käinud ainult paar kuud. See pakub suurt rahuldust, kui me oleme kaua aega AA-s olnud, ja me mainime seda sageli. Mõnikord aitab see uuemaid liikmeid, sest siis nad võivad endale öelda: “Kui nemad sellega hakkama said, siis saan mina ka.” Ja ometi peavad vanemad liikmed mõistma, et nad on elu lõpuni vaid ühe pitsi kaugusel joodikust. *Milline on minu kainuse kvaliteet?*

# Päeva mõtisklus

“Kes usub minusse, see teeb ka neid tegusid, mida mina teen, ja teeb veel suuremaid kui need on.” Me võime teha suuremaid tegusid, kui meil on uue eluviisiga rohkem kogemusi. Me saame Nähtamatu Jumala käest nii palju jõudu, kui vaja. Me saame Tema armu ja Tema vaimu, et saaksime iga päev tõhusalt tegutseda. Kõikjal meie ümber on võimalusi maailma paremaks teha. Me saame teha suuremaid tegusid. Aga me ei tööta üksi. Kõigi heade asjade taga on Jumala jõud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin leida maailmas õige koha. Ma palun, et Jumala arm teeks minu teod tõhusamaks.

# 9. DETSEMBER

# Päeva mõte

AA tee on vennaskonna tee. Me oleme vennaskonna kohta palju lugenud ja ometi on see nii tähtis osa AA programmist, et me vist ei saagi sellest liiga palju mõelda. Inimesed ei ole määratud üksi elama. Erakuelu ei ole normaalne ega loomulik. Me kõik peame vahel üksi olema, kuid ei saa elada päriselt ilma teiste seltskonnata. Meie loomus nõuab seda. Sellest sõltub suures osas meie elu. AA vennaskond on meie meelest maailma parim. *Kas ma hindan seda, mida AA vennaskond minu jaoks tegelikult tähendab?*

# Päeva mõtisklus

Me kõik otsime midagi, kuid paljud ei tea, mida nad elust tahavad. Nad otsivad midagi, sest nad on rahutud ja rahuldamata, kuid ei mõista sealjuures, et usk Jumalasse võib anda nende elule sihi ja eesmärgi. Paljud meist otsivad vähemalt alateadlikult endast suuremat Jõudu, sest see annaks meie olemasolule mõtte. Kui sa oled selle Kõrgema Jõu leidnud, siis saab ta sinu abil ka teisi õigele teele juhatada, näidates neile, et nende elumõtte otsing jõuab lõpule siis, kui nad Jumala uskumisest ja usaldamisest vastuse leiavad.

# Päeva palve

Ma palun, et minu hing võiks vabaneda rahutusest seeläbi, et leiab rahu Jumalas. Ma palun, et võiksin leida meelerahu, mõeldes Jumalale ja sellele eesmärgile, mis Tema on minu elule seadnud.

# 10. DETSEMBER

# Päeva mõte

Meie joomaseltskond oli aseaine millegi parema puudumisel. Tollal me ei mõistnud, milline võiks olla tõeline seltskond. Joomaseltskond oli saatuslik viga. See ei püsi kindlal alusel. Enamjaolt on see päris pinnapealne. See püsib peamiselt soovil oma sõpru enda huvides ära kasutada, ja teiste ärakasutamine on võlts alus. Joomaseltskonda on lauludes ja lugudes palju kiidetud. “Lauluõli” on seltskonna kooshoidmise vahendina kuulsaks saanud. Aga me mõistame, et alkohol tuimestab meie kõrgemaid ajukeskusi ja niisugune seltskond ei jõua kuidagi kõige kõrgemale tasemele. See on parimal juhul ainult aseaine. *Kas ma näen oma joomaseltskonda õiges valguses?*

# Päeva mõtisklus

Sea endale ülesandeks iga päev aina enam Kõrgemast Jõust teadlikuks saada. Me peame püüdma parandada oma teadlikku kontakti Jumalaga. Seda saab teha palve, vaikushetkede ja osaduse abil. Sageli pruugib sul ainult vaikselt Jumala ees istuda ja lasta Temal sinu mõtetes kõnelda. Püüa Jumala mõtteid järele mõelda. Kui juhatus tuleb, siis ei või sa enam kõhelda, vaid pead välja minema ja seda juhatust oma igapäevastes tegemistes järgima ning tegema seda, mis on sinu meelest õige.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vaiki olla ja teada, et Jumal on minuga. Ma palun, et võiksin avada oma mõtted Jumaliku Meele juhatusele.

# 11. DETSEMBER

# Päeva mõte

Arstid peavad AA vennaskonda rühmateraapiaks. See on väga kitsas käsitlus, võrreldes sellega, kui sügav on tegelikult AA vennaskond. Seda võib küll vaadelda kui kainekssaamise ja kainepüsimise meetodit ning see on ka õige, kuid ainult teatud määral. Ja mitte kuigi suurel määral. Rühmateraapia on suunatud abile, mida üksikisik sealt saab. See on põhiolemuselt isekas. See tähendab teiste alkohoolikute seltskonna kasutamist ainult selle jaoks, et ise kaine püsida. Aga see on alles tõelise AA vennaskonna algus. *Kas ma tunnetan sügavalt tõelist AA vennaskonda?*

# Päeva mõtisklus

Enamik meist on pidanud läbi elama raskeid aegu, ebaõnnestumisi, meie elu öist aega, kui meie osaks olid rassimine ja hool, mure ja süümepiinad, kui me tunnetasime sügavalt elu tragöödiat. Aga igapäevase alistumisega Kõrgemale Jõule tulevad kaasa rahu ja rõõm, mis uuendavad kõike. Nüüd võime võtta iga päeva kui rõõmsat koidukingitust Jumalalt, mida saab Tema ja teiste inimeste heaks ära kasutada. Mineviku öö on möödas, tänane päev on meie päralt.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin võtta tänast päeva kui Jumala kingitust. Ma palun, et võiksin tänada Jumalat selle päeva eest ja olla selle üle rõõmus.

# 12. DETSEMBER

# Päeva mõte

Vaimulikud räägivad kiriku vaimsest vennaskonnast. See on AA-le palju lähemal kui paljalt rühmateraapia. Niisugune vennaskond püsib ühisel usul Jumalasse ja ühisel püüdlusel elada vaimset elu. Püüame seda ka AA-s teha. Püüame ühtlasi jõuda tõeliste probleemideni üksteise elus. Püüame üksteisele avaneda. Meil on tõeline soov üksteist teenida. Püüame jõuda sügavale oma liikmete isiklikku ellu. *Kas ma hindan AA sügavalt isiklikku vennaskonda?*

# Päeva mõtisklus

Arm ja hirm ei saa koos elada. Nad ei saa juba loomu poolest kõrvuti eksisteerida. Hirm on väga tugev jõud. Ja seepärast juurib hirm nõrga ja vankuva armastuse peagi välja. Ent tugev armastus, Jumalat usaldav armastus võidab lõpuks hirmu. Ainus kindel viis, kuidas hirmust lahti saada, on võtta aina rohkem Jumala armastust oma hinge ja südamesse.

# Päeva palve

Ma palun, et armastus ajaks hirmu minu elust välja. Ma palun, et minu hirm pageks minema Jumala armastuse jõu eest.

# 13. DETSEMBER

# Päeva mõte

Nüüd jõuame AA vennaskonna juurde. See on osalt rühmateraapia. See on osalt vaimne vennaskond. Aga peale selle veel midagi. AA põhineb ühisel haigusel, ühisel veal, ühisel probleemil. See tungib sügavale meie isiklikku ellu ja meie isiklikesse hädadesse. See nõuab, et me oma kõige sisimad mõtted ja kõige salajasemad probleemid üksteisele avaksime. Kõik tõkked on meie vahelt minema pühitud. Peavad olema. Siis püüame aidata üksteisel terveks saada. AA vennaskond põhineb siiral soovil teist inimest aidata. AA-s võime kindlad olla kaastunde, mõistmise ja tõelise abi peale. Need asjad teevad AA vennaskonnast parima, mida meie teame. *Kas ma hindan tõeliselt AA vennaskonna sügavust?*

# Päeva mõtisklus

Kõrgem Jõud võib juhatada meid õigete otsuste juurde, kui me neid palume. Me usume, et paljud üksikasjad meie elus on Jumala plaanitud ning sinna hulka on plaanitud ka rikkalikult andestavat armastust nende vigade eest, mida me teinud oleme. Palume täna seda, et meile näidataks õiget teed. Võime valida endale hea, ja kui me selle valime, siis tunneme, et kogu universumi jõud on meie selja taga. Võime saavutada tõelise kooskõla selle eesmärgiga, mille Jumal on meie elule seadnud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täna õigesti valida. Ma palun, et mulle näidataks täna, kuidas õigesti elada.

# 14. DETSEMBER

# Päeva mõte

AA tee on teenimise tee. Ilma selleta AA ei töötaks. Me oleme olnud täiskarsklased ja karskust vihanud. Me oleme vandunud teatud aeg kaine olla ja oodanud kannatamatult, millal aeg täis saab. Oleme püüdnud ennast igat moodi aidata. Aga alles siis, kui me hakkame aitama teisi inimesi, tunneme tõelist kergendust. Aksioom on selline, et AA programmi tuleb edasi anda, et seda endale pidada. Üks jõgi voolab Surnumerre ja jääb seal seisma. Teine jõgi voolab selgesse tiiki ja sealt jälle välja. Kõigepealt saame ja seejärel anname. Kui me ei anna, siis ei saa ka midagi endale. *Kas ma olen loobunud igasugusest soovist AA-d ainult endale hoida?*

# Päeva mõtisklus

Püüa näha hingeelu nagu vaikset kohta, kuhu maailma kära ei ulatu. Mõtle oma vaimsest kodust nagu kohast, mis on tulvil hingerahu ja rahulolu. Mine sellesse vaiksesse mõtiskluskohta otsima jõudu, mis aitaks sul läbi tänaste kohustuste ja probleemide tulla. Tule ikka siia tagasi värskendust otsima, kui sa oled välise maailma lärmist väsinud. Sellest vaikusest ja osadusest on pärit meie jõud.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin hoida seda puhkekohta, kus ma saan olla osaduses Jumalaga. Ma palun, et võiksin leida värskendust Igavese üle mõtisklemisest.

# 15. DETSEMBER

# Päeva mõte

Teiste teenimine teeb maailma paremaks. Tsivilisatsioon lakkaks olemast, kui kõik inimesed oleksid alati ainult enda eest väljas. Meil, alkohoolikutel, on imeline võimalus maailma heaolule kaasa aidata. Meil on ühine probleem. Me leiame ühise vastuse. Me oleme ainulaadselt hästi varustatud, et teisi sama probleemiga inimesi aidata. Maailm oleks imetore koht, kui igaüks võtaks käsile oma suurima probleemi, leiaks sellele vastuse ja kulutaks kogu ülejäänud elu jooksul oma vaba aja selle peale, et teisi samasuguse probleemiga inimesi aidata. Peagi oleks meil õiget sorti maailm käes! *Kas ma hindan oma ainulaadset võimalust teisi teenida?*

# Päeva mõtisklus

Täna saad sa elada teadlikus kontaktis Jumalaga, mis toetab kõiki sinu häid mõtteid, sõnu ja tegusid. Kui miski heidab sinu elule varju ja sa oled tujust ära, siis pea meeles, et see pole mitte Jumala vaimu eemaletõmbumine, vaid ainult sinu enda ajutine tahtmatus Tema ligiolekut näha. Vaiksed hallid päevad on need päevad, kus sa pead tegema seda, mida pead tegema, aga pea meeles, et teadlikkus Jumala lähedusest tuleb tagasi ja on jälle sinuga, kui hallid päevad mööda saavad.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin üksluised päevad julgelt vastu võtta. Ma palun, et võiksin uskuda, et kirkad päevad tulevad jälle tagasi.

# 16. DETSEMBER

# Päeva mõte

AA tee on usu tee. Me ei saa programmist täit kasu, kui me ei anna oma elu endast suurema Võimu hoolde ega usu, et see Võim annab meile kogu jõu, mis meil vaja läheb. Paremat teed meil ei ole. Me võime ilma selleta kaineks saada. Me võime ilma selleta mõnda aega kained olla. Aga kui me tahame tõeliselt elada, siis peame valima Jumala uskumise tee. See on meie jaoks õige rada. Peame seda mööda minema. *Kas ma olen valinud usu tee?*

# Päeva mõtisklus

Elu ei ole õnneotsimine. Õnn on õigesti elatud elu ja õigete tegude kõrvalsaadus. Ära otsi õnne, vaid otsi õiget elu, ja õnn tuleb sulle ise kaasa. Elu on mõnikord kohustuslik marss läbi pimedate üksluiste päevade. Aga õnn tuleb jälle, nagu Jumala naeratus, kui Ta sinu ustavuse ära tunneb. Tõeline õnn on alati hästi elatud elu kõrvalsaadus.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei otsiks õnne, vaid võimalust õigesti talitada. Ma palun, et ma ei otsiks niivõrd meeldivaid asju, kuivõrd selliseid, mis toovad kaasa tõelise õnne.

# 17. DETSEMBER

# Päeva mõte

Usu tee ei ole loomulikult piiratud AA-ga. See on õige tee kõigile, kes tahavad tõeliselt elada. Aga paljud inimesed võivad minna läbi elu ilma erilise usuta. Paljud teevadki seda, omaenda kurvastuseks. Maailm on usupuudust täis. Paljud on kaotanud kindlustunde universumi mõtte suhtes. Paljud kahtlevad, kas sel üldse mingit mõtet on. Paljud on niisama ripakil. Paljude jaoks pole elul mingit eesmärki. Nad on võõrad omal maal. Nad pole kodus. Aga meie jaoks siin AA-s on usu tee ka elu tee. Meie möödunud elu on tõestanud, et me ei saanud ilma selleta elada. *Kas ma arvan, et võiksin ilma usuta õnnelikult elada?*

# Päeva mõtisklus

“Tema laseb oma päikest tõusta kurjade ja heade üle ja laseb vihma sadada õigete ja ülekohtuste peale.” Jumal ei sekku loodusseaduste toimimisse. Looduse seadused on muutmatud, muidu ei saaks me nende peale kindlad olla. Vähemalt loodusseaduste osas ei tee Jumal headel ja halbadel inimestel mingit vahet. Haigus ja surm võivad tabada kõiki. Aga vaimsed seadused on samuti loodud täitmiseks. Meie valikust hea ja kurja vahel sõltub see, kas me tõuseme oma elus üles tõelise edu ja võidu suunas või laskume alla kaotusse.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin valida täna vaimse elu tee. Ma palun, et võiksin elada täna usu, lootuse ja armastusega.

# 18. DETSEMBER

# Päeva mõte

Kui meil ei ole usu võtit, millega elu mõtte lukku lahti keerata, oleme kadunud. Me ei vali usku mitte sellepärast, et see on meie jaoks üks võimalik tee, vaid selle pärast, et see on ainus võimalik. Paljude elu on nurjunud ja nurjub edaspidigi. Sest me ei saa ilma usuta võidukalt elada; me oleme merel ilma rooli ja ankruta ning triivime elumere lainetel. Oleme koduta rändajad. Meie hing on rahutu, kuni leiab rahu Jumalas. Ilma usuta on meie elu seosetute sündmuste mõttetu jada, täiesti arusaamatu segadus. *Kas ma olen usus rahu leidnud?*

# Päeva mõtisklus

Ääretu universum meie ümber, kaasa arvatud see imeline maakera, kus me elame, oli võib-olla kunagi ainult mõte Jumala peas. Mida lähemale jõuavad astronoomid ja füüsikud kõigi asjade sisima ülesehituseni, seda rohkem läheneb universum matemaatilisele valemile, milleks on mõte. Universum võib olla Suure Mõtleja mõte. Me peame püüdma Jumala mõtteid järele mõelda. Me peame püüdma Jumalikult Mõistuselt selle kohta juhatust saada, mis eesmärk Tal maailmaga on ja mis osa meie võime selle eesmärgi täitmisel mängida.

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei muretseks oma inimliku mõistuse piiratuse üle. Ma palun, et võiksin elada nii, nagu oleks minu mõistus Jumaliku Mõistuse peegeldus.

# 19. DETSEMBER

# Päeva mõte

Skeptikud ja agnostikud ütlevad, et meil on võimatu elule vastust leida. Paljud on proovinud ja see pole õnnestunud. Aga palju enamad on intellektuaalse uhkuse kõrvale jätnud ja endalt küsinud: mis õigust on minul öelda, et Jumalat ei ole olemas? Mis õigust on minul öelda, et elul ei ole eesmärki? Ateist kuulutab: “Maailm sai alguse nullist ja tormab sihitult tühjusse.” Teised elavad hetkele ja ei mõtlegi selle peale, miks nad siin on või kuhu nad lähevad. Nad võiksid sama hästi olla ka merikarbid ookeani põhjas, keda nende ükskõiksuse kõva kest kaitseb. Nad ei lähe kuhugi ja neid ei huvita miski. *Kas mind huvitab, kuhu ma lähen?*

# Päeva mõtisklus

Me võime võtta materiaalset maailma nagu savi, millest kunstnik vormib oma tööga midagi ilusat või inetut. Meil pole vaja materiaalseid asju karta, need pole moraalses mõttes ei head ega halvad. Paistab, et pole olemas mingit aktiivset kurjuse jõudu – peale inimeste endi. Ainult inimestel saavad olla halvad kavatsused – vimm, pahatahtlikkus, vihkamine ja kättemaksuhimu – või head kavatsused – armastus ja heatahtlikkus. Nemad saavad oma elust nagu savist vormida midagi inetut või ilusat.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin vormida oma elust midagi head. Ma palun, et võiksin töötada nagu hea käsitööline nende materjalidega, mis mulle on antud.

# 20. DETSEMBER

# Päeva mõte

Meie usk peaks kontrollima kogu meie elu. Meie, alkohoolikud, elasime jagatud elu. Pidime leidma võimaluse, kuidas seda terveks teha. Kui me jõime, koosnes meie elu paljudest laialipuistatud ja seostamatuist kildudest. Me peame oma elu üles korjama ja uuesti kokku panema. Teeme seda nii, et saame tagasi usu universumi Jumalikku Printsiipi, mis hoiab koos meid endid ja tervet universumit ning annab sellele mõtte ja eesmärgi. Allutame oma korratu elu sellele Jõule, läheme Jumaliku Vaimuga kooskõlla ja meie elu saab jälle terveks. *Kas minu elu on jälle terveks saanud?*

# Päeva mõtisklus

Väldi hirmu nagu katku! Isegi kõige tillem hirm katkub usu sidemeid, mis sind Jumala küljes hoiavad. Ükskõik, kui vähe need ka ei narmendaks, ühel päeval kuluvad need läbi ja katkevad esimese pettumuse või vapustuse peale. Kui poleks olnud väikesi hirme, siis oleksid usu sidemed kindlalt vastu pidanud. Väldi depressiooni, mis on hirmuga liidus. Pea meeles, et kogu hirm on truudusetus Jumala vastu. See on Tema kaitsest ja hoolitsusest lahtiütlemine.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täna Jumalat nii palju usaldada, et ma midagi üleliia ei kardaks. Ma palun, et võiksin olla kindel, et Jumal pikas perspektiivis minu eest hoolitseb.

# 21. DETSEMBER

# Päeva mõte

Kas ma pole enam sisemiselt lüüasaanud ega iseendaga sõjajalal? Kas ma olen end vabalt AA-le ja Kõrgemale Jõule andnud? Kas ma olen sisemisest haigusest üle saanud? Kas ma ekslen veel vaimselt ringi või olen õigel kursil? Ma tulen kõigega toime, kui tean, et olen õigel teel. Kui ma selles kindel olen, siis peaksin oma elu AA hooleks andma. Olen õppinud, kuidas programm töötab. Kas ma järgin nüüd seda kõigega, mis mul on, kõigega, mida saan anda, kogu oma jõuga, kogu oma eluga? *Kas ma lasen AA põhimõtteil end elu lõpuni juhtida?*

# Päeva mõtisklus

Järgne Jumala juhatuse survele oma vaikse mõtiskluse ajal. Kõigis oma otsustes, mida täna teha tuleb, anna oma südametunnistuse kergele survele järele. Mine või jäta minemata nii, nagu see surve osutab. Võta tänaseid sündmusi kui osa Jumala plaanist ja korraldusest. Ta võib juhatada sind õige otsuse juurde. Oota vaikselt, kuni sul tuleb sisemine tung, juhatus, selline tunne, et asi on õige, ehk Jumala vaimu surve sinu tahtele.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täna järgida Jumala juhatuse sisemist survet. Ma palun, et võiksin järgida oma südametunnistust ja teha seda, mis tundub täna õige.

# 22. DETSEMBER

# Päeva mõte

Kui me oma joomakarjäärile tagasi vaatame, peame mõistma, et meie elu oli korrast ära sellepärast, et me ise olime sisemiselt korrast ära. Häda oli meis, mitte elus endas. Elu ise oli üsnagi hea, kuid meie vaatasime seda vale nurga alt. Meie vaatasime elu läbi viinaklaasi põhja ja pilt läks kõveraks. Me ei näinud kogu maailma ilu ja headust ja mõttekust, sest meie nägemine oli hägune. Me olime majas, kus akende ees olid ühelt poolt läbipaistvad klaasid. Teised nägid meid, aga meie neid ei näinud, me ei näinud, mida elu nende jaoks tähendab ja mida see meie endi jaoks peaks tähendama. Siis olime pimedad, nüüd oleme nägijad. *Kas ma näen nüüd elu nii, nagu see tegelikult on?*

# Päeva mõtisklus

Ära karda kurja, sest Jumala jõud saab kurjast võitu. Kuri jaksab tõsist kahju teha ainult neile, kes ei anna end Kõrgema Jõu kaitse alla. See ei ole tundeküsimus, see on meie kogemuses kinnitust leidnud fakt. Ütle endale kindla sõnaga, et ükski kuri ei saa sulle tõsist kahju teha, niikaua kui sa Kõrgema Jõu peale loodad. Ole kindel, et Jumala arm kaitseb sind.

# Päeva palve

Ma palun, et hirm kurja ees ei tallaks mind jalge alla. Ma palun, et võiksin püüda täna end Jumala armu kaitse alla anda.

# 23. DETSEMBER

# Päeva mõte

Oleme tõepoolest unenäomaailma selja taha jätnud. See oli ainult silmapete. See oli meie enda tehtud maailm, mitte tõeline. Meil on oma mineviku pärast kahju, jah, kuid me oleme sellest ka palju õppinud. Praegu mõistame seda kui kogemust, väärtuslikku kogemust, sest see andis meile vajalikke teadmisi selleks, et näha maailma nii, nagu see päriselt on. Meist said alkohoolikud selle tarvis, et leida AA programmi. Mingil muul moel poleks me seda kätte saanud. Tegelikult oli asi seda väärt. *Kas ma pean oma minevikku väärtuslikuks kogemuseks?*

# Päeva mõtisklus

Jaga kõikjal oma teel rahu, mitte lahkhelisid. Püüa olla igas olukorras rohi, mitte probleemi osa. Katsu pigem kurja eirata kui temaga aktiivselt võitlusse astuda. Püüa alati üles ehitada, mitte maha lõhkuda. Näita teistele oma eeskujuga, et õnn tuleb õigesti elamisest. Sinu eeskuju jõud on suurem kui su sõnade oma.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin täna tuua igasse olukorda midagi head. Ma palun, et võiksin täna mõelda ja rääkida ja tegutseda konstruktiivselt.

# 24. DETSEMBER

# Päeva mõte

Meile on uus elu antud ainult sellepärast, et me sattusime olema alkohoolikud. Me pole seda uut elu kindlasti mitte ära teeninud. Meie minevikus pole kuigi palju sellist, mis annaks meile õiguse elada nii, nagu elame praegu. Paljud inimesed elavad lapsest peale hästi, ei tõmba endale suuri pahandusi kaela, on eluga hästi kohanenud, ja ometi pole nad leidnud seda, mida oleme leidnud meie, joodikud. Meil on olnud õnn leida Anonüümsed Alkohoolikud ja koos sellega ka uus elu. Me oleme terves maailmas nende väheste õnnelike hulgas, kes on õppinud uutmoodi elama. *Kas ma olen sügavalt tänulik uue elu eest, mida olen AA-s õppinud?*

# Päeva mõtisklus

Me tunneme sügavat tänulikkust Kõrgema Jõu vastu kõige selle eest, millega Ta on meid õnnistanud ja mida me pole ära teeninud. Täname Jumalat ja mõtleme seda tõsiselt. Seejärel tuleb teiste inimeste teenimine, tänuks selle eest, mida meie oleme saanud. See tähendab mingil määral eneseohverdust ja oma tegemiste pantipanekut. Aga meie teeme seda rõõmuga. Tänulikkus, teenimine ja seejärel ohverdamine on need sammud, mis viivad hea AA töö juurde. Need avavad meile ukse uude ellu.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin rõõmuga teisi teenida, tundes sügavat tänumeelt selle eest, mida mina olen saanud. Ma palun, et tunneksin alati sügavat tänuvõlga.

# 25. DETSEMBER

# Päeva mõte

Täna ütlevad paljud alkohoolikud: “Täna on mul head jõulud.” Nad vaatavad tagasi neile jõuludele, mis ei olnud mitte niisugused, nagu need praegu. Nad tänavad Jumalat kainuse ja taasleitud elu eest. Nad mõtlevad sellele, kuidas nende elu muutus, kui nad AA-sse tulid. Nad mõtlevad sellele, et võib-olla lasi Jumal neil sellepärast kõik nende joomakarjääri ohud üle elada, kus surm ka sageli suu ääres oli, et Ta saaks neid oma suures AA töös ära kasutada. *Kas mul on täna õnnelikud jõulud?*

# Päeva mõtisklus

Taevane kuningriik on ka alamate, patuste ja patukahetsejate jaoks. “Ja nad tõid temale ande, kulda, viirukit ja mürri.” Too ja anneta oma kuld – oma raha ja materiaalne omand. Too oma viiruk – oma elu pühendamine heale eesmärgile. Too oma mürr – oma kaastunne ja mõistmine ja abi. Pane need kõik Jumala jalge ette ja lase Tal neid täiel määral kasutada.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin olla tänasel esimesel jõulupühal tõeliselt tänulik. Ma palun, et võiksin tuua oma annid ja panna need altarile.

# 26. DETSEMBER

# Päeva mõte

Mul on hea meel kuuluda AA-sse, sellesse suurde vennaskonda, mis levib üle Ühendriikide ja kogu maailma. Ma olen ainult üks paljudest AA-lastest, aga ma olen AA-lane. Olen tänulik, et saan elada just praegu ja aidata AA-l kasvada, et ma saan sellele õla alla panna ja liikumist käigus hoida. Mul on hea meel, et ma saan kasulik olla, et mul on põhjust elada, et minu elul on eesmärk. Ma tahan kaotada oma elu selles suures ürituses ja leida selle taas. *Kas ma olen tänulik selle eest, et olen AA-lane?*

# Päeva mõtisklus

Need mõtisklused õpetavad meile, kuidas end lõdvaks lasta. Me saame vähemalt natukegi teisi inimesi teenida. Ja me saame selle käigus õnnelikud olla. Me ei peaks muretsema liiga palju nende inimeste pärast, keda me ei saa aidata. Me võime teha endale harjumuseks jätta oma tegude tagajärjed Kõrgema Jõu hooleks. Me võime minna läbi elu ja anda oma parimat, kuid seda ilma kiirustamise või pingeta. Me võime tunda rõõmu kõigist headest asjadest ja sellest, kui ilus on elu, kuid samal ajal toetuda sügavalt Jumala peale.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin anda oma elu sellele tänuväärsele üritusele. Ma palun, et võiksin tunda rahuldust hästi tehtud tööst.

# 27. DETSEMBER

# Päeva mõte

Mul on vaja AA põhimõtteid, et arendada enda sisse maetud elu, seda head elu, mille ma olin käest ära kaotanud ja siin vennaskonnas jälle üles leidsin. Mu sisemine elu areneb aeglaselt, aga kindlalt, paljude tagasilöökidega, paljude vigadega, paljude nurjumistega, aga ikkagi areneb. Niikaua, kui ma kindlalt AA küljes püsin, areneb mu elu edasi, ja ma ei tea veel, mis sellest saab, aga ma tean, et sellest tuleb hea elu. Ja see on kõik, mida ma teada tahan. Sellest tuleb hea elu. *Kas ma tänan Jumalat AA eest?*

# Päeva mõtisklus

Ehita oma elu kindel vundament tõelisest tänulikkusest selle eest, millega Jumal on sind õnnistanud, ja tõelisest alandlikkusest sellepärast, et sa ei ole neid õnnistusi väärt. Ehita oma elu karkass enesedistsipliinist; ära lase endal kunagi isekaks või laisaks või enesega rahulolevaks muutuda. Ehita oma elu seinad teiste teenimisest, aita neil elus õiget teed leida. Ehita oma elu katus palvetest ja vaiksetest hetkedest, kui sa ootad kõrgemalt Jumala juhatust. Ja oma elu ümber kasvata rohtaed meelerahust ja kindlast usust.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin ehitada oma elu üles AA põhimõtetele. Ma palun, et sellest tuleks hea ehitis, kui mu töö on lõppenud.

# 28. DETSEMBER

# Päeva mõte

AA võib olla organisatsiooni poolest inimlik, aga eesmärgi poolest on see jumalik. Selle eesmärk on suunata mind Jumala ja hea elu poole. Minu jalad on seatud õigele rajale. Ma tunnen seda oma sügavas sisimas. Ma lähen õiges suunas. Tuleviku võib rahulikult Jumala hooleks jätta. Ükskõik, mida tulevik toob, see ei saa olla mulle liiga raske kanda. Minuga on Jumalik Jõud, mis toob mind kõigest läbi, mis võib minuga juhtuda. *Kas ma olen suunatud Jumala ja hea elu poole?*

# Päeva mõtisklus

Kuigi nähtamatu, on Issand alati nende kõrval, kes Teda usuvad ja usaldavad ja Tema peale loodavad, et Ta annaks neile jõudu elu väljakutsetega toime tulla. Kuigi surelike pilgu eest varjul, on Kõrgem Jõud alati meile kättesaadav, kui me seda alandlikult palume. Tunne, et Jumal on meiega, ei tohiks sõltuda ühestki mööduvast tujust; me peaksime püüdma olla alati teadlikud sellest, et Tema jõud ja armastus on meie elu tagaplaanil olemas.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin tunda, et Jumal ei ole mitte liiga kaugel, et tema abi peale loota. Ma palun, et võiksin olla kindel Tema valmisolekus anda mulle seda jõudu, mida mul vaja läheb.

# 29. DETSEMBER

# Päeva mõte

Kui ma saan osa liikumise privileegidest, saan osa ka kohustustest, võtan enda kanda osa ühisest koormast, ja mitte torisedes, vaid rõõmuga. Ma olen sügavalt tänulik nende privileegide eest, mis on mulle selles suures liikumises olles osaks saanud. Nad panevad minu peale tänukohustuse, millest ma kõrvale ei põikle. Kannan rõõmuga oma osa koormast. Kandmise rõõmu tõttu polegi see enam koorem, vaid võimalus. *Kas ma võtan kõik võimalused rõõmuga vastu?*

# Päeva mõtisklus

Töö ja palve on need kaks jõudu, mis teevad maailma vähehaaval paremaks. Me peame töötama, et ennast ja teisi parandada. Usk ilma tegudeta on surnud usk. Aga kogu töö inimestega peaks põhinema palvel. Kui me lausume väikese palve enne, kui hakkame kõnelema või püüame aidata, siis on meist rohkem kasu. Palve annab tööle jõudu. Palve põhineb usul, et Jumal töötab meiega kaasa ja meie läbi. Me usume, et inimsuhetes pole miski võimatu, kui me loodame Jumala abile.

# Päeva palve

Ma palun, et minu elu võiks olla tasakaalus palve ja töö vahel. Ma palun, et ma ei töötaks ilma palveta ega palvetaks ilma tööta.

# 30. DETSEMBER

# Päeva mõte

Niipalju, kui minu kohustuste täitmine nurja läheb, läheb ka AA töö nurja. Niipalju, kui see minul õnnestub, õnnestub ka AA-l. Iga minu ebaõnnestumine annab AA tööle vastava tagasilöögi. Iga minu õnnestumine aitab AA-d vastavalt edasi. Ma ei oota, et mind teisi teenima värvataks, vaid pakun end vabatahtlikult appi. Minu meelest on iga võimalus AA jaoks tööd teha väljakutse ning teen oma parima, et iga väljakutset vastu võtta ja täita oma ülesannet nii hästi, kui suudan. *Kas ma võtan iga väljakutse rõõmuga vastu?*

# Päeva mõtisklus

Inimesed on kõige sügavamas mõttes hädavaresed, kui nad püüavad elada ilma Jumala toetava jõuta. Paljud inimesed püüavad olla isemajandavad ja otsida isekaid rõõme ning leiavad, et see ei tule hästi välja. Ükskõik, kui suurt materiaalset rikkust nad ka ei koguks, ükskõik, kui suurt kuulsust ja materiaalset võimu, ükskord tuleb tavaliselt ikka illusioonide purunemise ja tühisuse aeg. Surm on silma ees ja nad ei saa ühtegi materiaalset asja endaga kaasa võtta, kui nad ära lähevad. Mis kasu on sellest, kui ma olen võitnud kogu maailma, aga kaotanud omaenda hinge?

# Päeva palve

Ma palun, et ma ei jõuaks tühjalt oma elu lõppu. Ma palun, et võiksin elada nii, et ma ei kardaks surra.

# 31. DETSEMBER

# Päeva mõte

Minu kohalkäimine on ustav, minu andmine on helde, minu kriitika on lahke, minu ettepanekud on loovad, minu suhtumine on armastav. Ma annan AA-le oma huvi, oma teotahte, oma pühendumise ja kõigepealt iseenese. Meie Isa palvest on saanud igapäevane osa minu AA-mõtetest: “Meie Isa, kes oled taevas! Pühitsetud olgu sinu nimi; sinu riik tulgu; sinu tahtmine sündigu nagu taevas, nõnda ka maa peal; meie igapäevane leib anna meile tänapäev; ja anna meile andeks meie võlad, nagu meiegi andeks anname oma võlglastele; ja ära saada meid kiusatusse, vaid päästa meid kurjast.” *Kas ma olen iseennast ära andnud?*

# Päeva mõtisklus

Kui me möödunud aastale tagasi vaatame, siis on see olnud nii palju hea aasta, kui palju me oleme sinna sisse pannud oma häid mõtteid, häid sõnu ja häid tegusid. Ükski meie mõte, sõna või tegu ei pruugi raisku minna. Nii heast kui halvast kogemusest võib kasu olla. Mõnes mõttes ei ole minevik jäädavalt kadunud. Selle tagajärg, olgu halb või hea, on praegusel hetkel meiega. Me saame õppida ainult kogemusest ja ükski meie kogemus ei lähe täielikult raisku. Võime alandlikult tänada Jumalat nende heade asjade eest, mis möödunud aastal olid.

# Päeva palve

Ma palun, et võiksin head asjad uude aastasse kaasa võtta. Ma palun, et võiksin jätkata oma teed usu, palve ja lootusega.

# Jumal,

# anna mulle armu, et lepiksin meelerahus asjadega,

# mida ma ei saa muuta,

# anna mulle julgust muuta vajalikke asju

ja

# anna mulle tarkust neil vahet teha.

# Elades ühe päeva korraga,

nautides ühte hetke korraga,

leppides raskustega,

mis on teerajaks rahule,

võttes,

Jeesuse kombel,

seda patust maailma just sellisena nagu see on,

mitte sellisena nagu mina soovin, et see oleks,

usaldades, et Sina sead korda kõik asjad,

kui ma vaid alistun Sinu tahtele,

selleks, et ma saaksin olla piisavalt õnnelik selles elus,

ning ülimalt õnnelik koos Sinuga igavesti järgmises.

Aamen.