فقط برای امروز

٤ آذر

مراقبـه

«آرام کردن ذهن از طریق مراقبه آرامشی درونی به همراه می آورد
که ارتباط درونی ما را با خداوند بر قرار می سازد.»

کتاب پایه

وقتی بهبودی ما پیشرفت می کند، اغلب درباره آنچه در درجه اول ما را به سوی معتادان گمنام هدایت کرد، تعمق می کنیم و قادر هستیم از اینکه کیفیت زندگی ما بهبود یافته است، سپاسگزاری کنیم. دیگر مجبور نیستیم از افکار خود واهمه داشته باشیم. هر چه بیشتر دعا و مراقبه می کنیم، بیشتر احساس آرامش بخش بهروزی را تجربه می کنیم . آسودگی و سکوتی که در اوقات آرامش خود تجربه می کنیم ، مؤید آن است که مهم ترین نیازهای ما—نیازهای روحانی—بر آورده شده است.

می توانیم با سایر معتادان همدردی کنیم و وجدان خود را در این فرآیند تقویت کنیم. یاد می گیریم از قضاوت درباره دیگران دوری کنیم و آزادی برای خود بودن را تجربه کنیم. در تعمق روحانی خود، به طور شهودی "خداوند درون خود" را پیدا می کنیم و به هماهنگی خود با نیرویی برترمان پی می بریم.

فقط برای امروز: درباره هدیه بهبودی تعمق می کنم و
با آرامش به راهنمایی نیروی برتر خود گوش می دهم .