

فقط برای امروز

۹ اردیبهشت

"چه اتفاقی می افتد اگر..."

«زندگی فقط برای امروز، بار سنگین گذشته و ترس از آینده را کاهش می دهد. آموختیم همه اقدامات لازم را انجام دهیم و نتایج را به عهده نیروی برتر خود بسپاریم.»

کتاب پایه



در دوران اعتیاد فعال خود، ترس از آینده و آنچه شاید اتفاق افتد برای بسیاری از ما یک واقعیت بود. چه می شود اگر دستگیر شویم؟ شغل خود را از دست دهیم؟ همسر ما فوت کند؟ ورشکسته شویم؟ و غیره و غیره. برای ما ساعت ها یا حتی کل روز فکر کردن درباره آنچه شاید اتفاق افتد، عجیب نبود. نقش خود را در همه مکالمات و صحنه ها حتی قبل از وقوع، بازی می کردیم و سپس مسیر خود را بر اساس "چه اتفاقی می افتد اگر..." تعیین می کردیم. با انجام این کار، نومییدی پشت نومییدی را برای خود رقم می زدیم.

از طریق گوش دادن به مطالبی که در جلسات مطرح می شود، می آموزیم زندگی در زمان حال، و نه در عالم "چه اتفاقی می افتد اگر..."، تنها راه رهایی از پیش بینی های شوم و تاریک است. تنها می توانیم با واقعیت امروز کنار بیاییم، نه با توهمات هراس آور درباره آینده.

اعتقاد به اینکه نیروی برتر ما صرفاً بهترین چیزها را برای ما حفظ داشته است، تنها راه مبارزه با ترس است. در جلسات می شنویم نیروی برتر چیزی بیش از حد توان اداره ما در طول یک روز را به ما ارزانی نخواهد کرد. طبق تجربه می دانیم اگر درخواست کنیم مطمئناً خداوندی که از او شناخت پیدا کرده ایم به ما توجه خواهد کرد. از طریق تمرین ایمان در سایه مراقبت نیروی برتر از خود، در شرایط بد پاک می مانیم. هر بار این کار را انجام می دهیم، از "چه اتفاقی می افتد اگر" ترس کمتری خواهیم داشت و با آنچه هست احساس راحتی بیشتری می کنیم.



فقط برای امروز: با ایمان به نیروی برتر خود چشم انتظار آینده هستیم.