

فقط برای امروز

۱۹ مرداد

دعا و مراقبه مستمر

«اکثر ما وقتی دچار صدمه می شویم، دعا می کنیم.
یاد می گیریم اگر به طور مستمر دعا کنیم، به کرات یا شدیداً دچار آسیب نمی شویم.»

کتاب پایه



دعا و مراقبه مستمر در الگوی جدید ما دو عامل مهم هستند. اعتیاد فعال ما فراتر از عادت بود که با نیروی اراده ترک شود. اعتیاد ما وابستگی منفی و تحلیل برنده ای بود که همه انرژی مثبت را از ما می گرفت. این وابستگی آنقدر شدید بود که از اطمینان ما به نیروی برتر جلوگیری می کرد.

از همان اوایل بهبودی خود، نیروی برتر نیروی بوده است که برای ما آزادی به ارمغان آورده است. این نیرو ابتدا حتی وقتی می دانستیم مواد مخدر ما را نابود می کند، ما را از اجبار به ادامه مصرف رهانید. سپس، ما را از جنبه های کاملاً عجیب شده بیماری خود رها کرد. نیروی برتر جهت، قدرت و شهامت به ما ارزانی داشت تا ترازنامه شخصی تهیه کنیم؛ شاید برای اولین بار نزد فردی دیگر اقرار کنیم که زندگی ما چگونه بوده است؛ از نواقص مزمن شخصیتی خود که در پس مشکلات ما بوده، رها شویم؛ و سرانجام خطاهایی را که انجام داده ایم جبران نماییم.

اولین ارتباط ما با نیروی برتر و اولین رهایی، به زندگی سرشار از آزادی ارتقاء یافته است. این آزادی را با حفظ ارتباط آگاهانه خود با نیروی برتر و بهبود بخشیدن به این ارتباط از طریق دعا و مراقبه مستمر تداوم می بخشیم.



فقط برای امروز: قول می دهیم دعا و مراقبه مستمر را در الگوی جدید زندگی خود
مد نظر قرار دهیم.