

فقط برای امروز

۲۱ خرداد

پاک زندگی کردن

«وقتی بهبود پیدا می کنیم، دیدگاه جدیدی نسبت به پاک‌ی به دست می آوریم... زندگی می تواند به ماجرای جدیدی برای ما تبدیل شود.»

کتاب پایه



زندگی دوران مصرف زندگی پاک نیست. هیچ کس این موضوع را بهتر از ما نمی داند. برخی از ما در فلاکت جسمانی به سر می بردیم و نه تنها به خود، بلکه به دیگران هم اهمیت نمی دادیم. با این حال، بدتر از هرگونه فساد خارجی، حالتی بود که از درون احساس می کردیم. کارهایی که برای تهیه مواد خود انجام می دادیم، طرز برخورد ما با دیگران و طرز برخورد ما با خود در ما احساس ناپاکی ایجاد می کرد. بسیاری از ما به یاد داریم که بسیاری از صبح ها از خواب بیدار می شدیم و فقط آرزو می کردیم که برای یک بار هم که شده، بتوانیم نسبت به خود و زندگی خود احساس پاک بودن داشته باشیم.

امروز، فرصت داریم از طریق پاک زندگی کردن، احساس پاک‌ی کنیم. برای ما معتادان، پاک زندگی کردن با قطع مصرف آغاز می شود—از این گذشته، اولین استفاده ما از کلمه "پاک" در معتادان گمنام نیز همین بوده است. اما وقتی "پاک" می مانیم و قدم ها را کار می کنیم، به نوع دیگری از پاک‌ی می بریم. این نوع پاک‌ی به جای پنهان کردن یا انکار بیماری، از پذیرفتن حقیقت اعتیاد حاصل می شود. این پاک‌ی، نشاطی است که از اعتراف خطاهای خود و جبران خسارت ناشی از آنها حاصل می شود. اعتباری است که از مجموعه ارزش های که در هنگام جستجوی اراده نیروی برتر برای خود پرورش می دهیم، حاصل می شود. وقتی اصول برنامه را در همه امور خود به کار می گیریم، دلیلی برای احساس ناپاکی نسبت به زندگی یا شیوه زندگی خود نداریم—پاک زندگی می کنیم و در پایان از اینکه این کار را انجام می دهیم، سپاسگزاریم.

"زندگی پاک" فقط در مورد "درستکاران" استفاده می شود. امروز، پاک زندگی کردن تنها راهی است که در اختیار داریم.



فقط برای امروز: احساس پاک‌ی می کنم، چون پاک زندگی می کنم و این طریقی است که مایل به حفظ آن هستم.