

# فقط برای امروز

## ۲۲ اردیبهشت

### زندگی با تجربیات روحانی

«برای اینکه مراقبه ارزشمند باشد، نتایج آن باید در زندگی روزانه نمایان شود.»

کتاب پایه



طی انجام برنامه، نشانه‌های غیر مستقیم بسیاری از حضور نیروی برتر در زندگی به ما داده شده است: احساس پاکی که در بسیاری از ما از طریق برداشتن قدم پنجم ایجاد می‌شود؛ احساسی که در هنگام جبران خسارت به ما می‌گوید سرانجام در مسیر درستی قرار گرفته ایم؛ احساس رضایتی که در نتیجه کمک به معنای دیگر به دست می‌آوریم. اما مراقبه هر از گاهی نشانه‌های فوق العاده‌ای از حضور نیروی برتر در زندگی ما به دنبال دارد. این تجربیات بدین معنا نیست که ما کامل شده ایم یا "معالجه" شده ایم. بلکه نمونه‌هایی است که از سوی منبع بهبودی پیش روی ما گذاشته شده است و ماهیت واقعی چیزی را که در معتادان گمنام جستجو می‌کنیم، به ما یادآور می‌شود و ما را به ادامه مسیر روحانی نیز تشویق می‌کند.

این تجربیات بی تردید نشان می‌دهند که ما وجود نیروی بسیار برتر از خود را احساس کرده ایم. اما چگونه این نیروی فوق العاده را در زندگی عادی خود ممزوج می‌کنیم؟ دوستان NA، راهنما و افراد دیگر در جامعه ممکن است در موضوعات روحانی بسیار آب دیده‌تر از ما باشند. اگر از آنها بخواهیم، می‌توانند به ما در به کار بردن متناسب تجربیات روحانی در الگوی طبیعی بهبودی و رشد روحانی کمک کنند.



فقط برای امروز: همه راهکارهای مورد نیاز برای درک تجربیات روحانی خود و ممزوج کردن آنها در زندگی روزمره خود را جستجو می‌کنم.