

فقط برای امروز

۳۰ شهریور

دعا

«دعا تمرین می طلبد و ما باید به خود یادآور شویم که افراد ماهر با مهارت های خود متولد نشده اند.»

کتاب پایه



بسیاری از ما بدون داشتن هیچ تجربه ای در دعا کردن بهبودی را شروع کرده ایم و از ندانستن "کلمات درست" نگران بودیم. برخی از ما کلماتی را که در دوران کودکی یاد گرفته بودیم، به یاد آوردیم، اما دیگر از اعتقاد خود به این کلمات مطمئن نبودیم. صرف نظر از تجربه خود در این زمینه در دوران بهبودی سعی در یافتن کلماتی کرده ایم که واقعاً حرف دل ما را می زنند.

اغلب اوقات اولین دعایی که قصد انجام آن را داریم، درخواست ساده ای از نیروی برتر مبنی بر کمک به ما در پاک ماندن روزانه است. ممکن است درخواست راهنمایی و شهادت کنیم یا صرفاً برای آگاهی از اراده خداوند برای خود و قدرت اجرای آن دعا کنیم. اگر در دعاهای خود دچار سردرگمی شویم، می توانیم از سایر اعضا بخواهیم درباره اینکه چگونه دعا کردن را یاد گرفته اند با ما صحبت کنند. مهم نیست که در هنگام نیاز یا در هنگام شادمانی دعا کنیم، مسئله مهم پشتکار و تلاش در این امر است.

دعاهای ما از طریق تجربه قدم های دوازده گانه و درک شخصی ما از نیروی برتر شکل می گیرد. وقتی رابطه ما با این نیروی برتر رشد می کند، در هنگام دعا احساس راحتی بیشتری می کنیم. در مواقعی دعا به منبعی از قدرت و آرامش تبدیل می شود. این منبع را در اکثر اوقات و با اشتیاق جستجو می کنیم.



فقط برای امروز: می دانم که دعا می تواند ساده باشد.
از جایی که هستم شروع و تمرین می کنم.