இன்று மட்டும்

உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லி கொள்ளுங்கள்:

இன்று மட்டும், நலமடைதலை குறித்து எனது சிந்தனைகள் இருக்கும். போதைப்பொருட்களை உபயோகிக்காமல் வாழ்வேன் மேலும் வாழ்க்கையை அனுபவிப்பேன்.

இன்று மட்டும், நான் நலமடைவதில் உதவ விரும்புகிற மற்றும் என்னை நம்புகிற, NA வில் இருக்கும் ஒருவர் மீது நம்பிக்கை வைப்பேன்.

இன்று மட்டும், நான் ஒரு செயல்திட்டத்தை வைத்துக் கொள்வேன், அதை என்னால் முடிந்த வரை சிறப்பாக பின்பற்றுவேன்.

இன்று மட்டும், என்னுடைய வாழ்க்கை பற்றிய சிறந்த கண்ணோட்டத்தை NA மூலம் பெற முயற்சி செய்வேன்.

இன்று மட்டும், நான் பயப்படாமல் இருப்பேன். போதைப் பொருட்களை உபயோகிக்காமல் புதிய வாழ்க்கையைக் கண்ட நபர்கள் மற்றும் புதிய தொடர்புகள் பற்றி எனது எண்ணங்கள் இருக்கும். இந்த வழிகளைப் பின்பற்றும் வரை நான் பயப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை.

நார்காடிக் அனானிமஸின் செயல் திட்டத்திற்கு நாங்கள் வந்த பொழுது, எங்கள் வாழ்க்கையை ஒரு மேலான சக்தியிடம் ஒப்படைக்க முடிவு செய்தோம். இந்த சரணடைதல் கடந்த காலத்தின் சுமையிலிருந்தும் எதிர்காலத்தின் அச்சத்தில் இருந்தும் நம்மை விடுவிக்கிறது. இன்றைக்கான பரிசு இப்போது சரியான கண்ணோட்டத்தில் உள்ளது. நாம் இப்போது உள்ள வாழ்க்கையை அப்படியே ஏற்றுக்கொண்டு மகிழ்கிறோம். இன்றைய யதார்த்தத்தை ஏற்க மறுக்கும்போது, நம்முடைய மேலான சக்தி மீதான நம்பிக்கையை மறுக்கிறோம். இது அதிக துன்பத்தை மட்டுமே தரும்.

எந்த உத்தரவாதமும் இல்லாத ஒரு பரிசு "இன்றைய தினம்" என்பதை நாங்கள் அறிகிறோம். இதை மனதில் கொண்டு, கடந்த காலமும் எதிர்காலமும் முக்கியமல்ல, நமது செயல்களில் இன்றைய தினம் தான் முக்கியமானது என்பது நமக்கு நிஜமானது.

இது நம் வாழ்க்கையை எளிதாக்குகிறது. இன்றைய தினத்தின் மீது நம் எண்ணங்களில் நாம் கவனம் செலுத்தும் பொழுது, போதைப்பொருட்களால் ஏற்பட்ட பயங்கரங்கள் மங்கி, மறைந்து ஒரு புதிய யதார்த்தம் உதயமாகிறது. நாம் துன்பப்படுகையில், நலமடைந்து வரும் மற்றொரு அடிக்டை நம்பி நமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம் என்பதைக் காண்கிறோம். எங்கள் கடந்த காலத்தை மற்ற அடிக்டுளுடன் பகிர்ந்து கொண்டதில், நாம் தனித்தன்மை வாய்ந்தவர்கள் அல்ல என்றும் பொதுவான பிணைப்புகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம் என்பதைக் கண்டோம். மற்ற NA உறுப்பினர்களுடன் பேசுவது, நம்முடைய நாளின் சோதனைகள் மற்றும் இன்னல்களை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவதும் அல்லது அவர்களுடையதை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்ள அனுமதிப்பதும் நமது மேலான சக்தி நமது மூலமாக செயல்படும் ஒரு வழியாகும்.

இன்று நாம் சுத்தமாகவும், நமது மேலான சக்தியுடனும், NA நண்பர்களுடனும் நெருக்கமாக இருப்பதால் நாம் பயப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நம்முடைய கடந்த கால தவறுகளுக்கு கடவுள் நம்மை மன்னித்து விட்டார், நாளை இன்னும் வரவில்லை. தியானம் மற்றும் தனிப்பட்ட ஒழுக்கப் பட்டியல் இவைகள் இந்த நாள் முழுவதும் அமைதியையும் வழிகாட்டலையும் பெற உதவும். இன்றைய தினத்தினைக் கையாளும் திறமையை எங்களுக்கு வழங்கியதற்காக நாம் புரிந்து கொண்ட இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துவதற்காக நம்முடைய அன்றாட வேலையில் சில நிமிடங்களை ஒதுக்குகிறோம்.

“இன்று மட்டும்” என்பதை போதைப்பொருட்கள் உபயோகிப்பதில் இருந்து விலகி இருப்பதற்கு மட்டுமல்லாமல், நம் வாழ்வின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் இது பொருந்தும். யதார்த்தத்தை தினசரி அடிப்படையில் கையாள வேண்டும். இன்று நம்மால் முடிந்த காரியங்களைச் செய்வதை விட அதிகமாக எதையும் கடவுள் நம்மிடம் எதிர்பார்க்கவில்லை என்று நம்மில் பலர் உணர்கிறோம்.

NA இன் பன்னிரண்டு வழிமுறைகள் அடங்கிய இந்த செயல்திட்டத்தை செயல்படுத்துவது நமது வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தை அளித்துள்ளது. இன்று முதல், நாம் யார் என்பதற்கு இனி சாக்கு சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஒரு மேலான சக்தியுடனான நமது தினசரி தொடர்பு இதற்கு முன் எப்போதும் நிரப்ப முடியாத வெற்று இடங்களை நிரப்புகிறது. இன்று வாழ்வதில் நாம் முழுமை காண்கிறோம். நமது மேலான சக்தி நமக்கு வழிகாட்டுவதன் மூலம் போதைப்பொருட்கள் உபயோகிக்கும் விருப்பத்தை இழக்கிறோம். பரிபூரணம் இன்று ஒரு குறிக்கோளாக இல்லை; போதும் என்ற நிறைவை நாம் அடைய முடியும்.

எந்தவொரு அடிக்டும் ஒரு நாள் சுத்தமாக இருப்பது என்பது ஒரு அதிசயம் என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம். மீட்டிங்குகளுக்குச் செல்வது, வழிமுறைகளைச் செய்வது, தினசரி தியானம் செய்வது, இந்த செயல்திட்டத்தில் உள்ளவர்களுடன் பேசுவது ஆகியவை நாம் ஆன்மீகத்தில் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குச் செய்யும் விஷயங்கள். பொறுப்புடன் வாழ்வது சாத்தியமாகும்.

தனிமை மற்றும் பயத்தை நாம் பெலோஷிப்பின் அன்பு மற்றும் ஒரு புதிய வாழ்க்கை முறையின் பாதுகாப்பால் மாற்ற முடியும். நாம் மீண்டும் ஒருபோதும் தனிமையில் இருக்க வேண்டியதில்லை. நாம் எப்பொழுதும் நம்பாத அளவிற்கு பெலோஷிப்பில் உண்மையான நிறைய நண்பர்களை உருவாக்கியுள்ளோம். சுய பரிதாபம், மனக்கசப்பு இவைகள் சகிப்புத்தன்மை மற்றும் நம்பிக்கையினால் மாற்றப்படுகின்றன. நாம் மிகவும் தீவிரமாக முயன்ற விடுதலை, அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சி நமக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நல்லது, கெட்டது என்று ஒரு நாளில் பல விஷயங்கள் நடக்கிறது. இரண்டையும் பாராட்ட நாம் நேரம் ஒதுக்கவில்லை என்றால், நமக்கு வளர உதவும் ஏதோ ஒன்றை நாம் தவறவிடுவோம். வாழ்வதற்கான நமது தத்துவங்களை நாம் பயன்படுத்தும் பொழுது அவை நலமடைவதற்கு எங்களுக்கு வழிகாட்டும். தினசரி அடிப்படையில் தொடர்ந்து இதைச் செய்வது அவசியம் என்று நாங்கள் கருதுகிறோம்.

Copyright © 2020 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org

இது NA ஃபெலோஷிப் அங்கீகாரம்
பெற்ற உரையின் மொழிபெயர்ப்பு.

Narcotics Anonymous, , , , The NA Way
ஆகியவை Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated இன் பதிவுபெற்ற வர்த்தகசின்னங்கள்

ISBN 978-1-63380-255-1 Tamil 3/20

WSO Catalog Item No. TA3108

Narcotics Anonymous®
நார்காடிக்ஸ் அனானிமஸ்

IP No. 8-TA

இன்று மட்டும்