



فقط برای امروز

اکنون زمزمه می‌کنم و با خود می‌گویم:

فقط برای امروز: شهوترانی نمی‌کنم و می‌خواهم با چشمان خود هستی را بنگرم.

فقط برای امروز: بیماری‌ام و عجز در برابر آن را می‌پذیرم، سعی خواهم کرد که هیچ اقدامی را تحت تأثیر این بیماری انجام ندهم.

فقط برای امروز: با آگاهی به اینکه بهبودی‌ام به یکباره حاصل نمی‌شود، می‌کوشم تمرینات مثبت هوشیارانه را در رأس همه کارهایم قرار دهم.

فقط برای امروز: با عشق ارتباطم را با دیگران بهتر خواهم کرد، گذشت را تمرین می‌کنم و به مرور درونم را از نیات، احساسات و افکار مخرب پاک می‌کنم.

فقط برای امروز: عشق را در برابر نفرت، بخشش را در برابر رنجش، شهامت را در برابر ترس، درک را در برابر توقع، صداقت را در برابر انکار به کار می‌گیرم و احساس رهایی و آزادی را جایگزین احساس محرومیت می‌کنم.

فقط برای امروز: از تسلیم شدن نمی‌هراسم، تسلیم می‌شوم و تصمیم می‌گیرم کاملاً تسلیم زندگی کنم، پیوسته به یاد خواهم داشت که وسوسه، درد، ترس و بی‌قراری‌ها ماندگار نخواهند بود.

فقط برای امروز: اعتماد به وجود و قدرت
نیروی برتر به جای مُسکن مخرب شهوت مرا
تسکین می‌دهد.

فقط برای امروز: فراموش نخواهم کرد که
نیروی برتر کاری را برای من انجام داده است،
که خود هرگز به تنهایی قادر به انجام آن
نبوده‌ام.

فقط برای امروز: بازگشت به خانه را جشن
می‌گیرم و برای سپاسگزاری از این لطف
بیکران به آنها که نیازمند کمک من هستند،
یاری خواهم رساند.