



सिर्फ आज के दिन

यह एन. ए. संगठन द्वारा स्वीकृत साहित्य का अनुवाद है ।

Copyright © 2005 by

Narotics Anonymous World Services, Inc.

सभी अधिकार सुरक्षित

सिर्फ आज के दिन

स्वैयं से कहो :

सिर्फ आज के दिन, मेरे विचार मेरे सुधार पर होंगे, मैं नशीले पदार्थों के बगैर जिंदगी जिऊँगा / जिऊँगी और जीने का आनंद उठाऊँगा / उठाऊँगी ।

सिर्फ आज के दिन, मैं एन.ए. में किसी एक व्यक्ति में भरोसा रखूँगा / रखूँगी, जो मुझमें विश्वास रखता है और मेरे सुधार में, मेरी मदद करना चाहता है ।

सिर्फ आज के दिन, मेरा एक कार्यक्रम होगा, जिसे मैं पूरी योग्यता से अमल करने की कोशिश करूँगा/करूँगी ।

सिर्फ आज के दिन, मैं एन.ए. के द्वारा अपने जीवन पर एक बेहतर नज़रिया रखने की कोशिश करूँगा / करूँगी ।

सिर्फ आज के दिन, मैं निर्भय रहूँगा / रहूँगी और मेरे विचार मेरे नये सम्बन्धों पर होंगे, उन लोगों पर जो आज नशा नहीं कर रहे हैं और जिन्हें जीने का नया रास्ता मिला है । जब तक मैं इस रास्ते पर हूँ, मुझे डरने की कोई आवश्यकता नहीं ।

जब हम नारकोटिक्स एनॉनिमस में आए, तब हमने अपना जीवन एक उच्च-शक्ति की देखभाल में सौंपने का निर्णय लिया । यह आत्म-समर्पण अतीत के बोझ और भविष्य के डर से छुटकारा दिलाता है । आज का दिन पूरी तरह हमारे सामने है, जो हमें तोहफे के रूप में मिला है । हमारा जीवन इस समय जैसा भी है इसे हम स्वीकारते हैं और उसका आनंद लेते हैं । जब हम आज की सच्चाई को स्वीकारने से इन्कार करते हैं, तब हम अपनी उच्च-शक्ति में स्वयं की आस्था को नकारते हैं । ऐसा करने से हमें सिर्फ पीड़ा ही मिल सकती है ।

हम सीखते हैं कि आज का दिन, बिना किसी गारंटी के एक तोहफा है । जब हम यह बात ध्यान में रखते हैं, तो बीता हुआ और आने वाला समय बे-मतलब बन जाता है और आज के कार्यों का महत्व हमारे लिये हकीकत बन जाता है । ऐसा करने से हमारा जीवन सरल बनता है ।

जब हम अपने विचार आज के दिन पर केन्द्रित करते हैं, तो नशे का भयानक सपना, नई सच्चाई की किरणों से फीका पड़ जाता है । हम पाते हैं कि जब हम परेशान होते हैं, तब हम अपनी संवेदनाएँ किसी दूसरे सुधारते ऐडिक्ट के साथ बाँट सकते हैं । अपने अतीत को दूसरे ऐडिक्टों के साथ बाँटने से हमें मालूम होता है कि हम अनेक नहीं हैं, बल्कि हम साझे बन्धनों में सहभागी हैं । दूसरे एन. ए. सदस्यों के साथ बातचीत करना, चाहे वह अपने आज के दिन की तकलीफें और परेशानियाँ बाँटना हो या उन्हें अपने साथ बाँटने की अनुमति देना, हमारी उच्च-शक्ति का हमारे द्वारा काम करने का एक तरीका है ।

अगर आज के दिन, हम नशे से दूर रहते हैं और अपनी उच्च-शक्ति और एन.ए. के दोस्तों के नज़दीक रहते हैं, तो हमें डरने की कोई ज़रूरत नहीं । हमें अब तक की गलतियों के लिये ईश्वर ने माफ किया है और कल अभी तक आया नहीं । ध्यान और आत्म-परिक्षण आज के पूरे दिन, हमें आत्म-शान्ति और मार्ग-दर्शन पाने में सहायता करेंगे । आज के दिन का सामना करने की क्षमता देने के लिये हम अपने दैनिक कार्यक्रम में से कुछ पल अपनी समझ के ईश्वर का शुक्रिया अदा करने के लिये निकालते हैं ।

“सिर्फ आज के दिन” जीवन के हर क्षेत्र में लागू होता है, केवल नशे से दूर रहने में नहीं । सच्चाई का सामना एक-एक दिन के हिसाब से होता है । हममें से कई लोगों को ऐसा लगता है कि जो काम हम आज करने योग्य हैं, ईश्वर हम से, इससे अधिक की अपेक्षा नहीं रखता ।

एन. ए. के बारह कदमों और कार्यक्रम पर काम करने से हमें अपने जीवन को देखने का एक नया दृष्टिकोण मिला है । आज हमें इस बात की सफाई देने की ज़रूरत नहीं कि हम कौन हैं । एक उच्च-शक्ति के साथ हमारा दैनिक सम्पर्क हमारे अन्दर के खालीपन को भरता है, जो पहले कभी नहीं भर सका । हम आज जीने में पूर्णता पाते हैं । अपनी उच्च-शक्ति के मार्ग-दर्शन से हम नशा करने की इच्छा से छुटकारा पाते हैं । आज हमारा लक्ष्य परिपूर्ण रहना नहीं है; पर्याप्तता पाई जा सकती है ।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि कोई भी ऐडिक्ट जो एक दिन के लिये नशे से दूर रह सकता है, वह एक चमत्कार है । सभा में जाना, कदमों का पालन करना, रोज़ ध्यान करना और कार्यक्रम पालन कर रहे लोगों से बातचीत करना, वे चीजें हैं, जो हम आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहने के लिये करते हैं । जिम्मेदारी से जीना संभव है ।

हम अकेलेपन और डर की जगह, एन.ए. संगठन के प्यार और नये जीवन की सुरक्षा को भर सकते हैं । हमें अब कभी अकेले रहने की ज़रूरत नहीं है । संगठन में हमने ज्यादा सच्चे दोस्त बनाए, जो हम यकीन करते थे कि सम्भव नहीं है । आत्म-ग्लानि और खुन्नस की जगह सहन-शक्ति और श्रद्धा आ जाती है । हमें आजादी, आत्म-शक्ति और खुशी मिलती है, जिसे हम निराश हो कर तलाश कर रहे थे ।

एक दिन में बहुत कुछ होता है, अच्छा भी और बुरा भी । अगर हम दोनों की सहायता करने के लिये वक्त नहीं निकालेंगे, तो शायद हम वह कुछ खो देंगे जो हमारी बढोतरी में मदद करेगा । हमारे जीने के सिद्धान्त हमारे सुधार में दिशा तब दिखाएँगे, जब हम उनका इस्तेमाल करेंगे । दैनिक रूप से इसे जारी रखना हम जरूरी समझते हैं ।