आजको निम्ति मात्र

आफैंलाई भन्नुहोस् :

आजको निम्ति मात्र, बिना नशा नै जिवन जिउदै र रमाउदै मेरा बिचारहरु आफ्नो सुधारमा केन्द्रित गर्नेछु ।

आजको निम्ति मात्र, मलाई विश्वास गर्ने र मेरो सुधारमा मद्दत गर्न चाहने कोही एन.ए.को सदस्य माथि आस्था राख्नेछु ।

आजको निम्ति मात्र, मसँग एन.ए. कार्यक्रम हुनेछ, जसलाई लागू गर्न मेरो क्षमताले भ्याएसम्म कोशिस गर्नेछु ।

आजको निम्ति मात्र, एन.ए.को माध्यमद्धारा मेरो जिवनलाई राम्रो दृष्टिकोणले हेर्नेछु ।

आजको निम्ति मात्र, म डरमुक्त हुनेछु, मेरा साझा बिचारहरु नयाँ समूहहरुमा हुनेछन र म नशारहित* एवं जिवन जिउने नयाँ बाटोलाई पछ्याउने छु तबसम्म मलाई कुनै डर छैन ।

जब हामी नार्कोटिक्स एनोनिमसको कार्यक्रममा आयौं तब हामीले हाम्रो जिवन हाम्रो उच्च शक्तिको हेरबिचारमा सुम्पिने निर्णय गर्यौं । यस्तो समर्पणले हामीलाई बिगतको बोझ र भविष्यको डरबाट हल्का गराउँछ । सही दृष्टिकोणमा बर्तमान नै आजको उपहार हो । हामीले हाम्रो जिवन अहिल्यै जस्तो छ त्यस्तै स्वीकार्छौं र रमाउछौं । जब हामीले आजको वास्तविकतालाई स्वीकार्दैनौं तब हामीले हाम्रो उच्च शक्तिप्रतिको आस्थालाई नकारी रहेका हुन्छौं । यसले अझ बढी पीडाहरु मात्र निम्त्याउन सक्छ ।

हामीले बुझ्यौं कि आजको दिन नै ग्यारेन्टी बिनाको उपहार हो । यसरी सोच्दा हाम्रो बिगतका पश्चाताप एवं भविष्यका डरहरु भन्दा आजको जिवन सरल बन्न आउँछ ।

जब हामी हाम्रा बिचारहरु आजको दिनमा केन्द्रित गर्छौं तब नशाप्रतिको डरलाग्दो सोचाई हराउदै जान्छ र नयाँ बास्तविकताको नौलो बिहानी सँगै त्यस्ता सोचाईहरु ओझेलमा पर्छन । हामीले थाहा पायौं कि जब हामी समस्यामा पर्छौं तब हामीले हाम्रा भावनाहरु सुध्रिरहेका अन्य दुर्व्यसनीसँग विश्वास पूर्वक बाड्न सक्छौं । हामीले हाम्रो बिगत अरु दुर्व्यसनीहरुसँग बाँड्दा फरक र भिन्नता भन्दा पनि समानतानै पाउछौं । आफ्नो दिनका गाह्रा र अप्ठ्याराहरुको बारेमा भनेर होस् या उनीहरुको बारेमा भन्ने मौका दिएर होस् अरु एन.ए. सदस्यहरुसँग कुराकानी गर्दा हाम्रो उच्च शक्तिले हामी मार्फत काम गर्ने गर्छ ।

यदि आजको दिन हामी नशा रहित छौं, उच्च शक्ति र हाम्रो एन.ए. का साथीहरुसँग नजिक छौं भने डराउनु आवश्यक छैन । हाम्रा बिगतका गल्तीहरुलाई ईश्वरले क्षमा गरिसक्नुभएको छ र भोली अझै आएको छैन । ध्यान र हाम्रो व्यक्तिगत सूचीको सहयोगले आजको दिनभरी नै हामी शान्तभाव र मार्गदर्शन पाउने छौं । हामीलाई आजको दिनसँग सामना गर्ने क्षमता प्रदान गरेकोमा हाम्रो दैनिक कार्यसूचिबाट केही क्षण निकाली हाम्रो समझदारीको ईश्वरलाई धन्यवाद दिन भनि छुट्याउछौं ।

नशा बाट मुक्त रहने विषयमा मात्र नभएर हाम्रो जिवनका सबै क्षेत्रहरुमा “आजको निम्ति मात्र” लागु हुन्छ । बास्तविकतालाई एकदिनको आधारमा सामना गर्नुपर्छ । हामी मध्ये धेरैले यो कुरा महसुस गरेका छौं कि ईश्वरले हामीबाट आजको दिन हामीले गर्न सक्ने कार्य भन्दा बढी अपेक्षा राख्नुभएको छैन ।

एन.ए.का बाह्र पाइलाहरुको कार्यक्रममा काम गर्नाले हामीले हाम्रो जिवनमा नयाँ स्वरुप पाएका छौं । आजको दिन हामी को हौं भनेर बहाना खोजीरहनु जरुरी छैन । उच्च शक्तिसँगको हाम्रो दैनिक सम्पर्कले हामी भित्रका पहिले कहिल्यै नभरिइएका रिक्त स्थानहरु भरिइएका छन् । आजको दिनको आधारमा बाँच्दा हामीले पूर्णता पाउछौं । हाम्रो उच्च शक्तिको मार्गदर्शनले नशा सेवन गर्ने इच्छा हराउन पुग्छ । आजको दिन पूर्णता हाम्रो लक्ष्य रहेन तर हामी हाम्रो लागी प्रर्याप्त पाउन सक्छौं ।

कुनै एक दुर्व्यसनी एकदिनको लागी नशारहित रहनु भनेको एउटा चमत्कार हो भन्ने कुरा हामीले सम्झनु महत्वपूर्ण हुन्छ । मिटिङ्गहरुमा गइरहदाँ, पाइलाहरुमा काम गरिरहदा, दैनिक ध्यान र कार्यक्रममा रहेकाहरुसँग कुराकानी गर्ने गर्दा हामी आध्यात्मिक रुपमा स्वस्थ रहने गर्छौं । जिम्मेवार जिवन सम्भव छ ।

हामी एक्लोपना र डरलाई फेलोशिपको माया र जिवनको नयाँ बाटो मार्फत प्राप्त हुने सुरक्षाले हटाउन सक्छौं । हामी फेरि कहिल्यै एक्लो हुने छैनौं । हामीले सोचेको भन्दा पनि धेरै सच्चा साथीहरु फेलोसिपमा बनायौं । आत्मग्लानी र बदलाको भावनाहरुलाई सहनशीलता र आस्थाले हटायौं । हामीले अति व्यग्रतापूर्वक खोजेको स्वतन्त्रता, शान्तभाव र खुशीयाली पायौं ।

एक दिनमा धेरै कुराहरु हुन्छन्, सकरात्मक र नकरात्मक दुवै । यदि हामीले दुवैलाई प्रशंसा गर्न सकेनौ भने सायद हाम्रो प्रगति हुन मद्दत गर्ने कुरालाई गुमाउन पुग्छौं । जब हामी हाम्रा सिद्धान्तहरुलाई हाम्रो जिवनमा प्रयोग गर्छौं यसले हाम्रो सुधारमा मार्ग निर्देशन गर्छ । हामीले एकदिनको आधारमा निरन्तर यसो गर्नुपर्छ भन्ने थाहा पाउछौं ।

*नशारहितलाई स्वच्छ पनि भनिन्छ ।

Copyright © 2008 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
सर्वाधिकार सुरक्षित

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Tel. (818) 773-9999
Fax (818) 700-0700
Website: www.na.org

World Service Office-EUROPE
48 Rue de l'Eté
B-1050 Brussels, Belgium
Tel. +32/2/646-6012
Fax +32/2/649-9239

World Service Office-CANADA
150 Britannia Rd. E. Unit 21
Mississauga, Ontario, L4Z 2A4, Canada
Tel. (905) 507-0100
Fax (905) 507-0101

यो एन.ए. फेलोसिपद्धारा अनुमोदित साहित्यको अनुवाद हो।

Narcotics Anonymous, , , , र The NA Way
पंजिकृत व्यापारचिन्ह हुन्, यी कम्पनीहरुको
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-753-0 Nepali 8/08

WSO Catalog Item No. NE-3108

Narcotics Anonymous®
नार्कोटिक्स एनोनिमस

IP No. 8-NE

आजको निम्ति मात्र