

«چرا در راه هوشیاری گام نهاده‌ایم؟»

قبل از پیوستن به راه هوشیاری، خشم، ترس، غرور و طمع در تمام ابعاد زندگی ما سایه گسترده بود. نکته قابل توجه این بود که قبل از پیوستن به راه هوشیاری، بسیاری از ما عمق مشکل و اثرات مخرب آن را درک نمی‌کردیم. بعضی از ما اعتراف می‌کردیم که گاهی این چهار سم برای ما و دیگران دردسرهایی ایجاد کرده و بعضی از ما حتی به این نتیجه می‌رسیدیم که مشکلی وجود ندارد و حضور عواملی مثل ترس و خشم را بخش اجتناب‌ناپذیر و لاینفک و نه چندان دردناک و مهم زندگی می‌دانستیم. و برای گروهی دیگر نیز (خشم، ترس، طمع و غرور) تبدیل به واکنش‌ها، احساسات و عواملی غیرقابل تحمل شده بود و الزام‌رهایی تمام و کمال از آنها را احساس می‌کردیم.

قبل از پیوستن به برنامه راه هوشیاری جریان افکار خودبخودی حاکمیت بلامنازع زندگی ما را در دست داشت. افکار و تصوراتی که معمولاً ریشه در عمق غرور و خود مهم پنداری، ترس، خشم و رنجش و زیاده خواهی داشت کاملاً گفتگوها و اعمال و روابط ما را اداره می کرد. نفوذ این عدم کنترل و بی قدرتی تا به حدی رسیده بود که ما حتی با نزدیکترین افراد زندگی خود وارد خشم و رنجش و تجربه احساسات منفی می شدیم. در بسیاری از مواقع کار کردن و انجام تعهدات اجتماعی برای ما همراه با احساس اجبار و فشار و قرار گرفتن در جایگاه قربانی بود و این شکل بودن، افکار و احساسات منفی بسیار بیشتری را طلب و خلق می کرد و به نظر می رسید ما در این گرداب بی پایان گرفتار شده ایم.

بسیاری از ما تلاش کرده بودیم که از روش های مختلف خودشناسی، روانشناس ها، افراد صاحب نظر، مشاورین،

مطالعه کتب مرتبط و ... کمک دریافت کنیم اما هیچکدام از آنها نتوانسته بود احساسات ما را عمیق و به شکل مستمر تحت تاثیر قرار بدهد.

به نظر می رسید که ما می بایستی می پذیرفتیم که این ۴ سم تا آخر عمر همراه ما خواهد بود و ناچاریم که با عواقب غیرقابل پیش بینی و ترسناک آن مواجه و زندگی کنیم یا نیاز به وقوع یک معجزه داشتیم.

به اتفاقی که در ادراک ما نمی گنجید و این معجزه اتفاق افتاد، حضور در برنامه ۱۲ قدمی راه هوشیاری.

امروز پس از پیوستن به برنامه راه هوشیاری هر روز شاهد وقوع معجزات هستیم. معجزاتی که مبداء آن پرهیز و پیگیری آن و ارتقاء رابطه آگاهانه ما با خداوند است. روز به روز با انجام دادن اصول ساده برنامه، احساس رهایی بیشتری از ۴ سم را تجربه می کنیم و آنچه روزگاری به صورت یک رویا می نمود، امروز به تجربه ای

در دسترس و بسیار واقعی بدل شده است. با تمام وجود از پروردگار خود و همراهان و اعضای راه هوشیاری بابت این هدیه گرانبها سپاسگزاریم. از پروردگار تقاضا می کنیم که نعمت سهیم شدن تجربه رهایی خود را با کسانی که همچنان از ۴ سم رنج می برند به ما عطا بفرماید.

آمین