

به نام خدا

باسلام، بعد از ۳۰ ثانیه سکوت جلسه را به یاری خداوند و با دعای آرامش شروع می‌کنیم.

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمیتوانم تغییر دهم، شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی که تفاوت این دو را بدانم. آمین

سلام دوستان و همراهان گرامی، خیلی خوش آمدید. من ..... هستم در مسیر هوشیاری و گرداننده جلسه امروز شما هستم.

این یک جلسه مشارکت/کتابخوانی/ترازخوانی/کارگاه..... راه هوشیاری است.

گروه راه هوشیاری جمعیتی متشکل از زنان و مردانی است که در ارتباط با غرور، طمع، ترس و خشم و رنجش احساس

بی قدرتی می کنند. تنها لازمه عضویت تمایل به رهایی از این سموم است و اعضا برای شرکت در جلسات ملزم به پرداخت هیچ حق عضویتی نیستند.

اعضای گروه راه هوشیاری به طور منظم در جلسات حضور پیدا می کنند و تجربه رهایی خود را با هم در میان می گذارند. تازه واردان مهمترین اعضای این جلسه هستند زیرا ما فقط با سهیم شدن آن چه که تجربه کرده ایم می توانیم آن را حفظ کرده، روز به روز در جهت رهایی گام برداشته و به هوشیاری بالاتری دست پیدا کنیم.

آیا تازه واردی داریم؟ در صورت تمایل خود را با نام کوچک و پسوند در مسیر هوشیاری معرفی کنید .  
(خیلی خوش آمدید)

از دوستی که جزوه « چرا در راه هوشیاری گام نهاده ایم؟ » را دارند خواهش می کنم آن را برایمان بخوانند.

از دوستی که جزوه « گام های دوازده گانه هشیاری » را دارند خواهش میکنم آن را برایمان بخوانند.

اکنون ساعت ..... است. از سخنران جلسه آقا/خانم ..... می خواهیم تجربه خود را در مورد موضوع جلسه در اختیار گروه قرار دهند. مدت سخنرانی ۱۵ الی ۲۰ دقیقه خواهد بود.

ما از گفتگو و بحث در مورد مسائل اجتماعی، روانشناسی و سیاسی و ... خودداری می کنیم. از یکدیگر انتقاد نمی کنیم و صادقانه اختلافاتی که این سموم در زندگی ما ایجاد کرده اند و تجربه رهایی از آنها را مطرح می کنیم. در پذیرش و درک متقابل به تجربه های دوستان، گوش فرا می دهیم.

در زمان مشارکت اعضا به هیچ عنوان صحبت یکدیگر را قطع نمی کنیم و سکوت جلسه را حفظ می کنیم. در مشارکت خود از تجربه شخصی خود صحبت می کنیم و به گفته، نام و نوشته دیگران رجوع نمی کنیم.

اکنون ساعت .... است و جلسه برای مشارکت باز است. با تایپ عدد ۱ اجازه بگیرید و راجع به تجربه شخصی خود، ۳ تا ۵ دقیقه صحبت بفرمایید.

اکنون ساعت.... است و زمان مشارکت به پایان رسیده.

از دوستی که جزوه «سنت ها» را دارند خواهش می کنم آن را  
برایمان بخوانند.

از دوستی که جزوه «وعده های برنامه راه هوشیاری» را دارند  
خواهش می کنم آن را برایمان بخوانند.

از دوستی که جزوه «رهایی» را دارند خواهش می کنم آن را  
برایمان بخوانند.

از دوستانی که مشارکت کردند، به مشارکتها گوش دادند و  
دوستانی که در خواندن جزوه ها کمک کردند تشکر می کنیم.

از حضور همگی در جلسه سپاسگزاریم.

گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ماست و همواره  
یادآور این است که اصول را به شخصیت ها ترجیح دهیم.

لطفاً هر چیزی که در اینجا شنیده‌اید و یا دیده اید را در همین  
مکان باقی بگذارید و گمنامی صحبت هایی که شنیده اید را  
حفظ بفرمایید.

اگر نتوانستید به اندازه کافی و راحت صحبت کنید، لطفاً بعد از جلسه با یکی از دوستان احساسات خود را سهیم شوید. با هم تلفن ردوبدل کنید و در طول هفته با یکدیگر در تماس باشید. باز هم در جلسات حضور پیدا کنید چون برایتان کار خواهد کرد.

اکنون جلسه را با دعای قدم سه خاتمه میدهیم. میتوانید میکروفون هایتان را روشن کنید.

پروردگارا، خود را تقدیم تو می دارم با من کن و از من ساز آنچه خود اراده کنی. از اسارت نفس رهایم کن تا انجام اراده ات را بهتر توانم. مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آنها شاهدهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهیم داد. باشد که همیشه بر اراده ات گردن نهیم.

آمین

به امید دیدار مجدد شما