

## «رهایی»

به خاطر حضور خداوند و همراهان در این جمع

سپاسگزاریم.

ما می‌دانیم در ارتباط با افکار و احساسات منفی بی‌قدرتیم و پروردگار آنها را از ما خواهد گرفت، اگر آماده باشیم.

امروز در هر لحظه از زندگی و در هر ارتباطی بدون در نظر گرفتن کوچکی و بزرگی آن، نکته‌ای و لطفی نهفته است که آن را درک و دریافت نخواهیم کرد مگر اینکه افکار و احساسات مسموم درونی خود را با سپاس به پروردگار واگذار کنیم.

امروز درک کرده‌ایم که علی‌رغم تمامی مشکلات و بالا و پایین‌ها، نیاز ما هوشیاری و حفظ ارتباط صحیح با خودمان، دیگران و خداوند است.

امروز از وابستگی به نتایجی که ریشه در عمق غرور و ترس‌هایمان دارد رها شده و ایمان داریم که سعادت و برکت برایمان در هوشیار زیستن و پاکی است.

امروز تلاش می‌کنیم با محیط پیرامونمان ارتباط جدیدتری برقرار کنیم، آن را مشاهده و درک کنیم و به نیازهای دیگران نیز توجه کنیم.

امروز پرهیزهای خود در حوزه افکار، تصورات، احساسات و اعمال را با جدیت پیگیری می‌کنیم و از اینکه بلافاصله به اشتباهاتمان، نحوه نگرش، افکار و احساسات مخربمان، درونی یا بیرونی اقرار می‌کنیم، شاکریم و از بودن در این لحظه سپاسگزاریم.

امروز باور داریم که خداوند کلیه نیازهای واقعی ما را بدون کمی و کاستی برطرف خواهد کرد، و با پرهیز از چهار سم

برای خودمان کمبود و نیازهای رنج‌آور و واهی ایجاد نمی‌کنیم.

امروز حداقل یک کار خوب یا خدمتی خواهیم کرد، به گونه‌ای که هیچ کس از آن مطلع نشود.

امروز برای خود یک برنامه کامل هوشیاری خواهیم داشت و برای کسب قدرت اجرای آن از خداوند طلب کمک می‌کنیم.

امروز اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوند می‌سپاریم و از انجام هر کاری در این راستا فروگذاری نمی‌کنیم.

باشد که دست در دست هم در این راه حرکت کنیم و خدمتگزاران خوبی برای همراهان خود که لطف خداوند در زندگی ما هستند باشیم.

آمین