

«به نام خدا»

«وعده های برنامه راه هوشیاری»

ما از برنامه بهبودی دوازده قدمی یاد می گیریم که درک شخصی ما از گذشته مان به هیچ دردمان نمی خورد. به عبارت دیگر، درمی یابیم ناهوشیاری ما اجازه نمی داد که زندگی خودمان را تغییر دهیم. هنگامی که ما در این برنامه با دیگران کار کنیم و در بازسازی خود از تحمل هیچ رنج و زحمتی ابا نکنیم، قبل از رسیدن به نیمه راه از نتیجه آن مبهوت می شویم.

ما با احساس آزادی و خوشحالی تازه ای آشنا می شویم. در امور زندگی می آموزیم به مسائل چگونه نگاه کنیم و در ارتباط با آنها چگونه برداشت و برخورد کنیم. از گذشته خود متاسف نیستیم و آرزوی فراموش کردن آن را هم نمی کنیم. کم کم درک می کنیم که ورود به

بسیاری از حوزه ها در فضای ذهن غیرضروری است و
بر امروز تمرکز می کنیم.

مفهوم آرامش را درک کرده و به معنای صلح و آشتی
پی می بریم. در روابط خود به جای سرمستی از
قضاوت‌های ناشی از خودخواهی و غرور، آرامش و
رضایت و عشق را تجربه می کنیم.

هر قدر هم به قعر رفته باشیم به دنبال راهی می گردیم
که دیگران از تجربه ما بهره مند شوند.

احساس بی ثمری و افسوس از میان می رود. ارتباط ما
با خودمان، هستی و خداوند، به واسطه فاش کردن
مداوم نواقص اخلاقی و کمبودهایمان، شفاف، آگاهانه تر
و عاشقانه تر می شود. علایق خودخواهانه را از دست
می دهیم و به مسائل مربوط به هموعان علاقمند
میشویم. به اعضای گروه هوشیاری به مانند اعضای

خانواده صادقانه عشق می‌ورزیم و این شکل ارتباط، در تمام روابط دیگر ما نیز مشاهده می‌شود.

خودپرستی تحلیلی می‌رود. طرز تلقی و برخوردمان با زندگی به کلی تغییر می‌کند، ترس از مردم و بی‌پولی از میان می‌رود. ناخودگاه قدرت حل و فصل مسائلی را که قبلاً گیج‌مان می‌کرد، پیدا می‌کنیم.

ناگهان متوجه می‌شویم خداوند کاری برایمان انجام داده است که خود هرگز قادر به انجام آن نبوده ایم.

آیا اینها وعده‌های گزافی است؟

به نظر ما نه، این وعده‌ها در ما به خود جامه عمل پوشانده، گاه به سرعت، گاه به آهستگی. در صورتی که برای به دست آوردنشان به خود زحمت دهیم به طور حتم به وقوع خواهند پیوست.

چشم انداز ما، هوشیاری به لحظات زندگی، پرهیز از توهّمات در ذهن، تجربه عمیق تسلیم، شنیدن نظرها با دقت و تواضع، مراقبه و آمادگی دریافت عشق خداوند و در نتیجه انتخاب درست، براساس اراده نیروی برتری که خودمان آن را انتخاب کردیم می‌باشد.

ما در کنار یکدیگر به این راه ادامه می‌دهیم و به هیچ وجه اجازه نمی‌دهیم پستی و بلندی‌های زندگی، ما را از مسیری که در آن هستیم ناامید کند.

باشد که در این راه خداوند یار و یاور همگی ما باشد.

آمین