

فقط برای امروز

۱۷ اردیبهشت

تبدیل آشفتگی به آرامش

«در این وضعیت آشفته دنیا، از اینکه اینجا هستم احساس خوشبختی می کنم.»

کتاب پایه



بعضی روزها ارزش ندارد اخبار گوش کنیم، چراکه ماجراهای بسیار زیادی درباره خشونت و ویرانی می شنویم. وقتی مصرف می کردیم، بسیاری از ما به خشونت عادت کرده بودیم. به دلیل سرگشتگی ناشی از اعتیاد به ندرت از وضعیت دنیا آزرده می شدیم. اما وقتی پاک هستیم، بسیاری از ما متوجه حساس شدن خود نسبت به دنیای اطرافمان می شویم. به عنوان افراد در حال بهبودی برای بهتر شدن دنیای اطراف خود چه کاری می توانیم انجام دهیم؟

وقتی از آشفتگی دنیای خود آزرده می شویم، می توانیم آرامش را در دعا و مراقبه پیدا کنیم. وقتی ظاهراً همه چیز برعکس شده، ارتباط ما با نیروی برتر می تواند در میان هر طوفانی آرامش باشد. وقتی بر رشد روحانی خود تمرکز کرده ایم، می توانیم به ترس های خود با آرامش پاسخ دهیم. از طریق تقویت خود با زندگی سرشار از آرامش، روح صلح را به دنیای خود فرا می خوانیم. به عنوان افراد در حال بهبودی می توانیم از طریق به کار گرفتن حداکثر توان خود در انجام اصول برنامه، در ایجاد تغییرات مثبت تأثیرگذار باشیم.



فقط برای امروز: با آرامش زندگی می کنم، صحبت می کنم و عمل می کنم و بدین طریق، آرامش را در دنیا افزایش می دهم.