فقط برای امروز

۲۸ آبان

زبان همدردی

«...فرد معتاد از ابتدا به همان میزان احساس همدردی دست می یابد که هر فردی بدان نیاز دارد تا خود را متقاعد کند که می تواند با الگو گرفتن از افرادی که سال های بسیاری در بهبودی به سر برده اند، پاک بماند.»

کتاب پایه

بسیاری از ما در اولین جلسه خود حضور یافتیم و چون کاملاً مطمئن نبودیمNA متعلق به ماست، چیزهای زیادی را برای عیب جویی یافتیم. یا احساس می کردیم هیچ کس مانند ما رنج نبرده است یا اینکه خود ما به اندازه کافی رنج نبرده ایم. اما وقتی گوش دادیم، شروع به شنیدن چیز جدیدی کردیم، زبان بی کلامی که ریشه در شناخت، باور و ایمان داشت: زبان همدردی. چون به احساس تعلق شدیداً نیاز داشتیم، به گوش دادن ادامه دادیم.

وقتی زبان همدردی را درک می کنیم و به این زبان صحبت می کنیم، همه احساس همدردی مورد نیاز خود را به دست می آوریم. برای درک این زبان ویژه، با قلب خود گوش می دهیم . زبان همدردی از کلمات استفاده نمی کند؛ بیشتر از اینکه بیان کند، احساس می کند. موعظه یا سخنرانی نمی کند، بلکه گوش می دهد. می تواند با روح معتادی دیگر بدون بیان هیچ کلمه ای ارتباط برقرار کند و آن را لمس کند.

فصاحت و روانی در زبان همدردی از طریق تمرین به دست می آید. هر چه در ارتباط خود با سایر معتادان و نیروی برتر خود بیشتر از این زبان استفاده کنیم، آن را بیشتر درک می کنیم. این زبان موجب شرکت مجدد ما در جلسات می شود.

فقط برای امروز: با قلب خود گوش می دهم. هر روزی که سپری می شود، در زبان همدردی روان تر می شوم .