۱۱ آبان

هشیار بودن در هر مکان و زمان

ما باید حاضر باشیم که برای بهبودی خود، به هرکاری که لازم است دست بزنیم.

کتاب پایه، فصل ۹، "فقط برای امروز"

یکی از اعضـایی که لغزشی مزمن بود، در حالیکه یک نقطه عطف مهم در بهبودی خود را جشـن می‌گرفت مشـارکت می‌کرد که من همیشـه به خودم یادآوری می‌کنم بهبودی دیروز، امروز مرا پاک نگه نمی‌دارد. باید در همین لحظه و همین جا هشیار باشم و این کلید موفقیت من بوده است. من راه سخت بهبودی را یاد گرفتم که باید حاضر باشم هر کاری که برای بهبودی‌ام لازم است را انجام بدهم و همین طور من نیاز دارم وقت بگذارم و سکوت کنم تا در هر لحظه تشخیص دهم آن کار چیست."

در عملکرد اصول روحانی، هشیاری مانند ستاره‌ای درخشان و فعال است. این اصل مفهومی غنی دارد که باید مراقب بودن را با عملکرد آگاهانه همراه کرد. ما تمرین هشـیاری را به سـادگی با توجه کردن شروع می‌کنیم. زمانی که تصـمیم می‌گیریم در برنامه فعال، درون‌نگر و انعطاف‌پذیر باشـیم، سـطح هشـیاری خود را از پرهیز از مواد مخد،ر به بهبودی معناداری ارتقاء می‌دهیم و رویکرد خود را با تکمیل برنامه شخصی‌مان تنظیم می‌کنیم.

در آغاز، زیاد جلسه رفتن و مصـرف نکردن در فاصله بین آنها، تأثیر مطلوبی دارد. یک ذهن پاک و قدری امید، شروع خوبی را با هم می‌سـازند و برای تشـویق ما به برگشـت به جلسـات کافی هسـتند. گوش دادن به داسـتان بقیه اعضـاء باعث می‌شـود تمایل ما بیشـتر شـود. یکی از اعضـاء مشـارکت می‌کرد: " اگر از برنامه چیزهای بیشـــتری می‌خواهم باید برای آن بیشـــتر از خودم مایه بگذارم." بـا الهـام گرفتن از بقیـه مـا راهنمـا می‌گیریم بـا نیروی برتر رابطـه برقرار می‌کنیم و از طریق قدم‌ها، پیوسـته پیشـــــرفت می‌کنیم. در نتیجه، ما بیشـتر و بیشـتر در پوسـت خود می‌گنجیم و احساس راحتی می‌کنیم.

هشـــیاری به ما کمک می‌کند تا در شـــیوه جدید زندگی‌مان جایگاه خود را پیدا کنیم و آنچه را که از اصـــول روحانی یاد گرفته‌ایم در امور روزمره خود به کار بندیم. ما به پاک زیســـتن ادامه می‌دهیم و برای تأمل و تنظیم رویکردمان نســـبت به این زندگی، وقت صرف می‌کنیم. همانطور که مراقب هستیم ممکن است متوجه شویم که زندگی عاطفی، افکار، جسم و یا وضعیت روحانی ما گهگاهی از تعادل خارج می‌شوند. این به خاطر آن است که ما انسان هستیم و مسائل دچار تغییر می‌شوند. اما درس‌های زندگی فرآیندی را برای عبور از مشـکلات بازیابی تمرکز، برقراری ارتباط مجدد با خود و کسانی که به ما اهمیت می‌دهند، و یک نیروی برتر را به ما نشان می‌دهند.

من همیشه یک معتاد هستم اما امروز انتخاب می‌کنم تا یک معتاد در حال بهبودی باشم. من تمایل خواهم داشت تا کارهای لازم برای حفظ شرایط روحانی خود را انجام دهم و مراقب برنامه خود باشم.