

ایجاد تعادل روحانی

به یاد خواهیم داشت که برنامه را در رأس قرار دهیم و به محدودیت‌های خود احترام بگذاریم.

ما هر روز در پی آن هستیم تا خود را از لحاظ روحانی متعادل نگه داریم.

پاک زیستن، فصل ۳، "رابطه آگاهانه"

معتادان چه در بهبودی باشند و چه نباشند، به هر حال در معرض تفکر و عملکرد افراطی قرار دارند. بسیاری از ما به واسطه زیاده‌روی در کارها به این نتیجه رسیدیم که نیاز به ایجاد محدودیت‌های شخصی داریم. حتی در بهبودی گاهی اوقات زیاده‌روی در یک چیز خوب هم افراط است. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد که: "من یک بار داوطلب شدم که به مدت دوازده ساعت در یک همایش در محل فروش محصولات خدمت کنم. در آن زمان این به نظرم ایده خوبی بود اما به اندازه پرتنش‌ترین روزهای کاری من استرس‌زا بود. حال که به گذشته فکر می‌کنم به این نتیجه می‌رسم، که برداشت من از در رأس قرار دادن برنامه یک سوءتفاهم بود." توصیه متداول برای قرار دادن برنامه در رأس قرار نیست ما را به خاطر بخشش، بخشش و بخشش بیشتر شرمند کند. شاید یک شیفت در محل فروش محصولات خدمت کنیم یا حتی شاید دو شیفت، اما مطمئناً نیازی نیست که شش شیفت خدمت را به بهای از دست دادن سلامت عقل خود انجام دهیم. در حالیکه خدمت یکی از ابزار کلیدی بهبودی است، اما ایجاد تعادل حکم می‌کند تا مسائل بیشتری را در نظر بگیریم. حفظ روحانیت‌مان نیازمند وقت و تعهد است.

بسیاری از ما روش‌هایی را پیدا می‌کنیم که کمک می‌کنند روحانیت محور باشیم. این روش‌ها به قلب بهبودی ما و به منبعی برای ایجاد تعادل روحانی تبدیل می‌شوند. ما با نیروی برتر به هر طریقی که برای‌مان مفید باشد ارتباط برقرار می‌کنیم. ما توسط آرام کردن ذهن خود در حین مراقبه یا موتورسواری در یک جاده پرپیچ و خم، با گوش کردن به صحبت‌های یک تازه‌وارد در چایخانه قبل از شروع جلسه، گوش کردن را تمرین می‌کنیم ما امیدها و دردهای خود را با دیگر اعضاء یا در دفتر تراژنامه و یا با کائنات به مشارکت می‌گذاریم.

زمانیکه یک برنامه متعادل را در مرکز زندگی خود قرار دهیم جهت پیدا کردن مسیر خود در زندگی تحت شرایط زندگی مجهزتر هستیم. تمرین تعادل به این معنی نیست که ما همیشه از نظر روحانی میزان هستیم بلکه به این معنی است که وقتی میزان نیستیم متوجه می‌شویم و اقدامات لازم جهت اصلاح مسیر را انجام می‌دهیم.

من به جسم، ذهن و روح خود گوش می‌دهم تا محدودیت‌های خود را تعیین کنم و چگونگی میزان کردن تعادل روحانی در بهبودی خود را کشف کنم.