

هماهنگی، هم سوئی و تعادل

زمانی که جسم، فکر و روح ما با یکدیگر هماهنگ باشند، تغییر در زندگی ما مشهود است. ما قادر خواهیم بود تا در تعادل زندگی کنیم.

پاک زیستن، فصل ۳، "سفر روحانی"

معتادان با زندگی آشفته و بدون تعادل برای اولین بار وارد NA می‌شوند - یا دوباره به برنامه برمی‌گردند. از نظر سلامت اوضاع ما خراب است. از لحاظ روانی کاملاً سرگردان و از لحاظ روحانی در تاریکی کامل به سر می‌بریم.

اگر چه ممکن است زندگی همه ما به یک درجه از هرج و مرج نباشد، اما هیچ کدام با خوشحالی از درب اولین جلسه خود در NA - یا اولین جلسه مان پس از لغزش - با ثبات و کامل وارد نمی‌شویم. ما یا تلوتلو خوران و یا یواشکی و یا کاملاً بی‌سر و صدا وارد جلسه می‌شویم. ما بعد از برخورد مشکل با قانون و گاه به عنوان یک زندانی به NA می‌آییم. گاه افراد خانواده و یا بازپروری‌ها ما را هل می‌دهند و یا عضوی از NA که قبلاً با او مصرف می‌کردیم و یا با او پاک شدیم، ما را با خود به جلسات می‌کشاند. حقیقتی در این متلک معروف وجود دارد: "ما چند توله سگ بیمار هستیم!" از آنجا که شروع سفر ما در بهبودی با حذف مصرف مواد آغاز می‌شود، اغلب اولین اتفاق بهتر شدن سلامتی ما است. ذهن ما اگر چه شاید نه خیلی طولانی در افکار خوشایندی فرو می‌رود. از طریق شرکت در جلسات، کارکرد قدم‌ها و ایجاد ارتباط با دیگر اعضاء بیداری روحانی ما آغاز می‌گردد. همه ما به آن برچسب نمی‌زنیم یا شاید کلماتی برای توصیف آن نداریم، اما چیزی در درون ما در حال تغییر است. بیرون از ما، رفتارهای مان هم به طور واضح تغییر می‌کند. با قبول تعهد، حضور داشتن برای بقیه و رفتار "درست" پاک می‌مانیم.

چه بر این باور باشیم که این کار نیروی برتر عاشق است و چه اینکه ما این گونه عمل می‌کنیم چون راهنمای مان گفته (زیرا آن هم "روحانی" است) به هر حال درهم ریختگی درونی ما کمتر شده و ثبات بیرونی ما بیشتر می‌شود. چراغ‌ها روشن می‌شوند و به سادگی با باد و بارانی که مدام به سمت ما می‌آیند خاموش نمی‌شوند - چون زندگی همین است.

امروز وضعیت جسمی، ذهنی و روحی خود را بررسی خواهیم کرد.

برای ایجاد تعادل و ایجاد هماهنگی چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

هماهنگی