

هماهنگی علیرغم تناقض

وقتی که توازن و هماهنگی با دنیا را در زندگی مان تمرین می کنیم، درایت بیشتری در انتخاب مبارزات زندگی نیز پیدا می کنیم. یاد می گیریم که چه مواقعی با استفاده از انرژی خود باعث تغییر شویم و چه مواقعی لازم است تا رها کنیم.

پاک زیستن، فصل ۳، "بیداری روحانی مان"

حق انتخاب، برای بسیاری از ما در بهبودی، مفهوم جدیدی است. بهبودی، به ما امکان می دهد تا انتخاب های سالم برای خود داشته باشیم و عواقب آنها را در مورد همه کسانی که شامل این انتخاب ها می شوند در نظر بگیریم. ما متوجه می شویم که مرکز جهان نیستیم و تلاش می کنیم تا حسن نیت را در همه امور تمرین کنیم. هنگامی که احترام متقابل را سرلوحه ارتباطات خود با دیگران قرار می دهیم، زندگی مان با دنیای اطراف مان به سادگی هماهنگ می شود. احتمالاً ما عادت نداریم بدون بدخلقی، عدم موافقت خود را ابراز کنیم، اما بتدریج می توانیم منافع این رویکرد را دریابیم. زمانی که ما درگیر زندگی هستیم، ناگزیر با مخالفت ها و تناقض های زیادی روبرو می شویم. در بهبودی، ما یاد می گیریم که در رویارویی ها به شکلی متفاوت از گذشته عمل کنیم. هیچ یک از ما نمی خواهیم با پاک شدن مان تبدیل به پادری برای دیگران شویم، برای همین هم یاد می گیریم تا از حق خود دفاع کرده و برای خواسته های مان به روشی روحانی بجنسیم.

ما با تمرین در انجام کارهای خود کمتر دچار اجبار می شویم و در طی زمان، تصمیم می گیریم تا انرژی خود را صرف چه کارهایی کنیم. یکی از اعضاء درباره اینکه چطور افکار خود را زیر سؤال برده، اینگونه می گفت: "آیا این مسئله ای که من برایش می جنگم، یک اصل روحانی است؟ یا تعصب من است؟ آیا نیاز هست بجنسم یا باید رها کنم؟" ما از اشتباهات خود و دیگران درس می گیریم و بیش از پیش به پیشنهادات اعضای گروه حمایتی خود توجه می کنیم. ما با رشد خود ارزش زمان را درک می کنیم. فقط با ۲۴ ساعت در هر روز، ما انتخاب می کنیم که راه خود را در عبور از کشمکش ها به گونه ای پیدا کنیم که حرمت ما حفظ شود و هماهنگی را تقویت کند.

وقتی تصمیم می گیریم چگونه وقت و انرژی خود را صرف

کنم نفس عمیقی می کشم. امروز

واکنش هایی را انتخاب خواهم کرد که حرمت من و اطرافیانم را حفظ کند.

هماهنگی