۲۲ آبان

تعادل از طریق مراقبه

توازن عاطفی، یکی از نتایج مراقبه است و تجربه ما به خوبی آن را نشان می‌دهد.
کتاب پایه، فصل ٤، "قدم یازده"

زندگی می‌تواند از لحاظ عاطفی مانند یک ترن هوایی پر پیچ و خم باشد. قبل از بهبودی ما می‌توانستیم توسط نشئه شدن، از این ترن پیاده شویم. حال که دیگر این گزینه را نداریم - البته فقط برای امروز - این به ما بستگی دارد که راه هایی برای مدیریت فراز و نشیب‌ها، پیچ و تاب‌ها و چرخش‌های زندگی پیدا کنیم. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: " اگر قرار است سوار این ترن هوایی که نامش زندگی است بشوم، دلم می‌خواهد یکی از آنهایی باشم که در کابین اول می‌نشینند و سبک سرانه جیغ می‌کشند. آنها واقعاً در لحظه هستند."
ما به سودمندی زندگی کردن فقط برای امروز، در اوایل بهبودی، پی می‌بریم. یکی از اعضای قدیمی خیلی رک و صریح در این باره می‌گوید: "اگر یک پای خود را در گذشته گذاشته‌اید و پای دیگر را در آینده، در واقع در حال گند زدن به امروز خود هستید." در لحظه بودن واقعی، چیزی است که در مرحله بعدی اتفاق می‌افتد و تعداد کمی از ما فرصت تجربه سوار شدن در یک ترن هوایی واقعی را برای تمرین آن نوع از طرز تفکر داریم.
خوشبختانه قدم یازده وجود دارد که ما را تشویق به سعی در دعا و مراقبه می‌کند. تمرین برخی از روش‌های مراقبه می‌تواند به ما کمک کند تا به احساسات خود اجازه دهیم، مانند امواج ساحل بیایند و بروند، تمرین، نتیجه می‌دهد، و وقتی کمتر به احساسات خود وابسته باشیم، مانند یک بوکسور حرفه‌ای قادریم در برابر مشکلات از قدرت مشت زنی خود استفاده کنیم.
ما یاد می‌گیریم تا مانند یک انسان، همه احساسات خود را ببینیم و با آنها کنار بیاییم. اغلب اوقات ما می‌توانیم به زندگی عاطفی خود توجه کنیم و سعی نکنیم تا از آن فرار کنیم. یکی از اعضاء مشارکت می‌کرد: "حتی یک یا دو دقیقه برای آرامش و تنفس کافی است تا کاملاً از لحاظ عاطفی حالم خوب شود." همانطور که مراقبه را در کارنامه بهبودی خود قرار می‌دهیم، تعادل عاطفی به طور روزافزونی قابل دستیابی است.

به خود یادآوری می‌کنم که تعادلی که در بهبودی تجربه کرده‌ام، نتیجه سلامت عاطفی من است. امروز با مراقبه این حالت را حفظ خواهم کرد.

تعادل