



مراقبه در CoDA

مه غلیظی نور صبحگاهی را دربر گرفته است. امروز نه کاری هست و نه کلیسایی، زندگی در خانه جریان دارد. گردشی در کار نیست، رفتن به فروشگاه هم نگران کننده است.

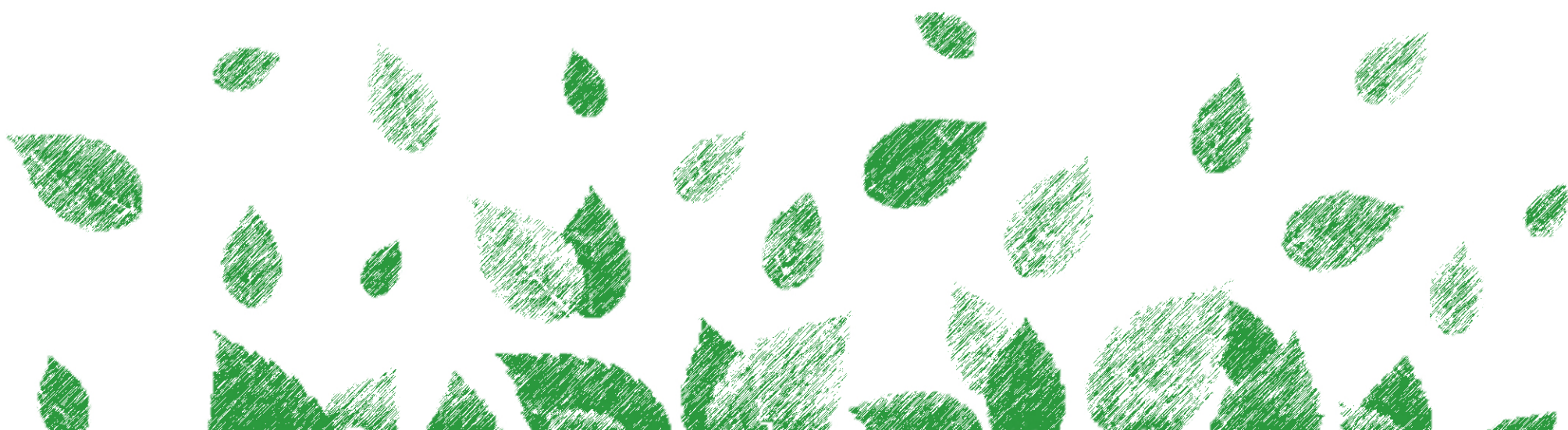
قیمت بنزین جالب شده اما به بنزین نیازی ندارم. دیروز به جای شرکت در کارگاه بین گروهی که قرار بود برگزار شود، در یک جلسه آنلاین CoDA شرکت کردم. خوش رفتاری چیز خوبی است اما مردم ناراحت و عصبانی هستند، حتی خودم. شوخی کمک می کند اما تنش بالاست. ممکن است کسب و کار تعطیل شود، بستگانم در شهر نیویورک بیمار هستند و حال من هم خوب نیست.

من به بهبودی ام امیدوارم، دشمن بهبودی در هواست. در خلوت خودم و با آرامش دعا می خوانم. برای شرکت در جلسات آنلاین، اغلب داخل ماشین می نشینم.

اکنون از داخل خانه وصل شده ام. من برای دریافت پشتیبانی به همراهانم مراجعه می کنم و برای مراقبه و تجربه لحظات آرام آن به درونم مراجعه می کنم.

سبک زندگی ام دستخوش چالش شده است؛ اما به وسیله تعیین حدود مرزهای سالم از افکار منفی دور می مانم و می آموزم که عشق بورزم. در خلوت خودم دعا می خوانم: بگذار تا در صلح و آرامش زندگی کنم. نواقصم را بگیر و اجازه بده تا عشق بورزم و از زندگی ام لذت ببرم.

Jay_ ۳/۲۹/۲۰



CoDA Reflections

A dense fog covers the emerging daylight. No work, no church today. Life is happening at home. No travel. Feel uneasy going to the grocery store.

Love the gas price, but no need for gas. Had a CoDA online meeting yesterday, instead of a planned CoDA Intergroup workshop. Principles are good, but people are upset, angry and irritated, even me. Humor helps, but tension is high. Business may close. Relatives in New York City are sick. I feel sick

I am hopeful for my recovery. The enemy of recovery is in the air. I whisper a quiet prayer in solitude. I usually zoom in my car to a meeting.

Now I zoom online from home. I reach out to comrades for support and reach in for quiet moments of reflection.

My way of life is being challenged. By setting healthy boundaries I stray from negative thinking and learn to love. I whisper a quiet prayer in solitude. Let me live in peace and serenity. Let my defects be removed. Let me love and enjoy my life.

Jay-3/29/20

لطفا داستان های خود را برای گاهنامه CoDA ارسال نمایید :

۰۹۰۲۶۶۰۱۳۳۳

Email:journals@coda-ir.org

آدرس سایت ایران : coda-ir.org

کانال تلگرام : @CoDAir

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: ۰۹۳۹۳۸۹۱۰۶۴

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات: ۰۹۹۰۹۶۰۰۳۹۴

خط خدماتی کمیته نشریات: ۰۹۹۱۴۲۸۸۰۳۰

ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران