

خودآگاهی به سان ظرفی لبریز از آب

نگرانی های مداوم و ذهنی که از پیش اتفاقات بد را برایم به تصویر می کشید، زندگی در زمان حال را از من گرفته بود. با ورودم به کدا و دنبال کردن برنامه ی بهبودی متوجه شدم که در حال پیشرفت هستم. البته می خواستم این تغییرات خیلی زود اتفاق بیفتند، همیشه از صبر کردن متنفر بودم و اصولاً از همان دست آدم هایی بودم که می خواستم یک شبه همه چیز درست شود. اما متوجه شدم که برای ساختن یک بنای مستحکم باید تک تک آجرها را به ترتیب و در جای خود و به صورتی که یکدیگر را حمایت کنند، قرار داد. اما خب ختم کلام این است که من

آدم صبوری نیستم و بیش از اندازه به خودم و دیگران سخت می گیرم. این که توانستم بیشتر اتفاقات زندگی ام را روی کاغذ بیاورم برای من یک موهبت واقعی بود.



این کار به من اراده و دلگرمی زیادی داد تا بتوانم هرآنچه را که برای نجات خودم لازم است، انجام دهم. حتی اگر بعضی اوقات تلاشم خیلی سطحی به نظر می رسید. در گذشته بقای من به اشخاص دیگر وابسته بود. البته نه از نظر مالی، چون من اغلب نان آور خانه بودم.



من جایی در وجودم احساس خلاء می‌کردم و این حس را داشتم که باید تمام توجه‌ام را انثار شخص دیگری کنم. خودم را بانی حل مشکلات آنها می‌کردم و از آن‌چه در زندگی‌ام جریان داشت غافل می‌شدم. شک نداشتم که آن‌ها بیشتر از خودم به کمک نیاز دارند. من که در هر حال خودم را در این وضعیت قرار داده بودم پس چرا حس ایثار و از خودگذشتی را به رگ‌هایم تزریق نکنم؟ هر زمان که به این پنجاه و اندی سال سپری شده با این احساسات فکر می‌کنم، حس انزجاری در من پدید می‌آید که می‌خواهم هر طور شده به گذشته برگردم و رفتار دیگری را جایگزین آن کنم. وقتی که نگرانی‌هایم مرا درگیر کرده و آینده را برابیم

مه‌آلود می‌کنند، دیگر با لحظه‌ی حال ارتباطی نمی‌گیرم و بین نیروی برتر و خود دیوار بلندی می‌کشم. اما ناگهان صدای انفجار افکارم را می‌شنوم. چشم باز می‌کنم و می‌بینم همه چیز در عرض همین چند ساعت از بد به بدتر تبدیل شده است. یکبار در چنین وضعیتی که غم و اندوه را تجربه می‌کردم، تصمیم گرفتم تا خودم را به کارهای روزانه مشغول کنم و به سراغ تمیز کردن محل غذاخوری حیوان خانگی‌ام رفتم. ظرف آب گربه‌ام را شستم و لبالب پرش کردم و دوباره آن مسیر طولانی را برگشتم تا ظرف را سر جایش بگذارم. قدم‌هایم را آهسته آهسته بدون این که پایم را از زمین بلند کنم برمی‌داشتم.

به خودم آمدم و دیدم هیچ‌آبی از ظرف بیرون نریخته. دیگر نگران مشکلی که حالم را بد کرده بود، نبودم.



تمام تمرکز را صرف این کرده بودم تا آبی از
ظرف بیرون نریزد. ولی بعد هیجان زده شدم و مقداری

آب روی دستم ریخت و به من یادآوری کرد که دوباره تمرکز را به ظرف

آب معطوف کنم؛ چرا که هنوز به مقصد نرسیده‌ام. زندگی برای من درست مثل همان
ظرف آب است. باید همیشه مراقب باشم تا مبادا از راه درست خارج شوم و ارتباطم را با
نیروی برتر از دست بدهم. خودآگاهی، تمایل به تغییرات مثبت و انجام دعا و مراقبه به
صورت منظم، مهمترین ابزارهای من برای بهره بردن از قابلیت های خودم در این زندگی پر
از پیچ و خم است. بین خودآگاهی، قدرشناسی و داشتن احساس شادی؛ یک رابطه متقابل
برقرار است. هیچ کدام بدون دیگری وجود نخواهند داشت.



در نتیجه تمرینی برای رسیدن به خودآگاهی خلق کردم. به وسیله ی یک ظرف پر از آب.
یک بار عرض خانه را طی کردم و آبی از ظرف بیرون نریخت. در تمام طول مسیر هوشیار
بودم و دیگر به اتفاق کوچک ناخوشایندی که روز قبل افتاده بود، فکر نمی کردم سپس
چرخیدم و چند نفس عمیق کشیدم تا دوباره آرامشم را به دست آورم. بعد دوباره همان مسیر
را برگشتم. اینبار هم آبی از ظرف بیرون نریخت. از خودم راضی بودم. برای بار سوم خواستم
تا این مسیر را طی کنم؛ گمان کنم کمی غرور برم داشته بود، تند و با سری بالا قدم‌هایم
را بر می داشتم و به این فکر می کردم که اگر مسابقات حمل ظرف آب وجود داشته باشد و
من شانسم را در آن امتحان نکرده باشم چه؟ حواس پرتی‌ام باعث از دست دادن تعادل شد و
کمی از آب روی پایم ریخت. من در آن لحظه هوشیار نبودم و همین یک لحظه برای ما
کافیست تا زمام کار از دستمان در برود و دیگر قادر نباشیم تا از رخ دادن آن اشتباه جلوگیری

کنیم. حتی اگر از صمیم قلب این را بخواهیم. برای همین من اسم این تمرین را

ظرف خودآگاهی گذاشتم. ممنونم از اینکه داستان مرا خواندید.

با آرزوی آرامش، عشق و ادراک

پاملا دلبلیو ، دوم مارس ۲۰۲۰



Bowl Of Liquid Mindfulness

My constant worrying and projected visions of impending doom have been robbing me of the now. Being in CoDA and working my program I am beginning to see progress, but of course, I want the changes to come quicker. I have always hated waiting and have always pretty much had a 'git er done' type of demeanor. I realize that a solid foundation means that every brick is in place to help support all the others and possibly a few structures close by. However, the bottom line is I am impatient and overly critical of myself and others. Being put down most of my life was a gift really. It gave me the drive and the fire in my belly to do whatever it took to survive. Even if that meant becoming a codependent surface dweller

My survival was dependent on being with someone. Not the financial aspect, cause more often than not I was the breadwinner. I just had a hole in me and needed to focus all my attention on someone else. Let me try to help them with their problems and ignore mine. They obviously need help more than me. Why not just throw martyrdom into the mix while I'm at it. The fifty-some years that I have been like this is sickening to me when I think about it and I want change to come yesterday already and I find myself obsessing about it

When I project worry onto an unknown future I rob myself of now and block myself from my higher power and then BAM ! It goes from bad to worse in a matter of hours. I had myself worked up and in such a state. I decided to do some chores and clean up the pet food dining area. I washed the cat's water bowl and I filled it all the way to the very top and began the long journey back to the pet dining area, baby step shuffle across the floor, steady, steady. Then I noticed that I had not spilled any water, I wasn't worrying anymore about the problem. I was being mindful that I did not spill any of the water. Then I got excited and some of the water splashed up on my hand reminding me to be mindful and come back to the bowl of water cause I am not there yet

The same thing goes for my life. I have to be ever mindful lest I fall from the right path and the door to my higher power becomes blocked. Mindfulness and good intentions and an open channel of prayer regularly to my higher power are of the utmost importance for the benefit of myself and the whole intricate web of life. Being mindful and offering up gratitude creates joy and vice versa, One does not exist without the other

In conclusion; I created a mindfulness exercise involving me, and a very full bowl of water. I walked across the floor once and did not spill it. Mindful all the way, and not thinking of who ate the last bagel yesterday. I turn and breathe in and out as I steady and mindfully tread lightly back across the room to my starting point. I did not spill any water again yay me ! I started walking back a third time and I suppose at this point I was a bit cocky, too fast and prideful while thinking about if there was a world's record on water bowl carrying and if not did I have a shot at it? My distraction caused me to become out of balance and I spilled the water on my foot. I wasn't being mindful and that's all it takes is one second for energy to shift and us not be able to dodge something if it's in our best interest to do so.

So I have named this exercise



'My bowl of liquid mindfulness'

.Thanks for reading my story


,In peace, love and understanding

Pamela W. March 2nd, 2020





لطفا داستان های خود را برای گاهنامه coda ارسال نمایید :

 09026601333

 ***Email:journals@coda-ir.org***

آدرس سایت ایران : coda-ir.org

کانال تلگرام : @CoDAir

خط خدماتی آدرس جلسات ایران: 09393891064

شماره هماهنگی سفارش و ارسال نشریات: 09909600394

خط خدماتی کمیته نشریات: 09914288030

ترجمه شده توسط کمیته نشریات شورای منطقه CoDA ایران

