ଡିସେମ୍ବର ୨୦
ଅତିଶୟ ଆତ୍ମ-ନିବିଷ୍ଟତା ଉପରେ ବିଜୟ ହାସଲ କରିବା

"ପଦକ୍ଷେପସମୂହର ଆଚରଣକୁ ନେଇ ଆମର ଜୀବନ ଆଗେଇ ପାରିଲେ ଆମେ ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଅତିଶୟ ଆତ୍ମ-ନିବିଷ୍ଟତାକୁ ଦୂରେଇ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଉ ।"

ମୂଳ ଟୀକା- ପୃଷ୍ଠା ୯୪

ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକ ପ୍ରଥମେ ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆସିଥିଲେ, ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ଥିଲା ଯେ, ଆମେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରୁଛୁ, ଆମେ କ'ଣ ଚାହୁଁଛୁ, ଏବଂ ଆମେ କ'ଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଛୁ, ତାହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଅତୀବ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ । ଆମେ ଜୀବନସାରା ଆତ୍ମ-ସ୍ୱାର୍ଥୀ ଓ ଆତ୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରୀକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ଆସିଛୁ ଏବଂ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଭାବିଥିଲୁ, ତାହା ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଜୀବନଶୈଳୀ ।

ଆମେ ଡ୍ରଗ୍ ନେବା ଛାଡି ଦେବା କାରଣରୁ ଆତ୍ମ-କୈନ୍ଦ୍ରୀକତା ଆପେ ଆପେ ଦୂରେଇ ଯାଏନାହିଁ । ଆମେ ଯେବେ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ କୌଣସି ଏନ୍.ଏ. କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେଇଥିଲୁ , ସେତେବେଳେ ଆମେ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ମନେମନେ ଭାବୁଥାଉ ଯେ, ରୁମ୍ ଭିତରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମ ଆଡକୁ ଅନାଉଛନ୍ତି, ଆମକୁ ତଉଲୁଛନ୍ତି, ଏବଂ ଆମକୁ ନିନ୍ଦା କରୁଛନ୍ତି । ଆମେ ଚାହିଁପାରୁ ଯେ, ଆମେ ଲୋଡିବା ମାତ୍ରେ ଆମର ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ଆମ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଆମ କଥା ଶୁଣିବା ଦରକାର- ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ସେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସାବଧାନତା ସହକାରେ ଏହି ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ଯେ, ପୃଥିବୀ ଆମ ଚାରି ପାଖରେ ଘୁରୁନାହିଁ । ଆମେ ଯହୁଁ ଯହୁଁ ଅଡି ବସିବା ଯେ ଆମେ ହେଉଛୁ ବିଶ୍ୱର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ, ଆମେ ଆମର ବନ୍ଧୁଗଣ, ଆମର ପୃଷ୍ଠପୋଷକ, ଏବଂ ସବୁକିଛି ବିଷୟରେ ସେତିକି କମ୍ ଆତ୍ମ-ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବା ।

ଆମେ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି କମ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଅଧିକ ମନୋନିବେଶ କରିପାରିଲେ ତଦ୍ୱାରା ଅତିଶୟ ଆତ୍ମ-ନିବିଷ୍ଟତାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରିବ । ଯେଉଁସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନେ କୌଣସି ଜଞ୍ଜାଳରେ ପଡିଥାନ୍ତି, ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସହାୟତା ଯାଚି ପାରୁ । ନବାଗତମାନେ ବୈଠକରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ କରି ପାରୁଥାଆନ୍ତି, ସେପରି ସ୍ଥଳେ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯାଇ ପାରିବା । ଯେତେବେଳେ ଆମର ସାଥୀମାନେ ନିଃସଙ୍ଗ ଥିବେ, ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସମୟ କଟାଇ ପାରିବା । ଆମେ ନିଜେ ଯେତେବେଳେ ଅନୁଭବ କରିବୁ ଯେ ଆମକୁ କେହି ସ୍ନେହ କି ଯତ୍ନ କରୁନାହାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆମେ ଆଉ ଜଣଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସେହି ସ୍ନେହ ଓ ଯତ୍ନ ଦେବା, ଯାହାକି ଆମେ ନିଜେ ଲୋଡୁଥାଉ । ଦେବା ବଦଳରେ ଆମେ ଯାହା ପାଇଥାଉ ତାହା ବହୁତ ବେଶୀ – ଏବଂ ଏହା ଏଭଳି ଏକ ପ୍ରତ୍ୟାଶା, ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଆସ୍ଥା ରଖିପାରିବା ।

ବାସ୍, ଆଜି ପାଇଁ ଏତିକି: ମୋର ଯେତିକି, ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଛି, ଏକଥା ଭଲ ଭାବେ ଜାଣିବୁଝି ମୁଁ ଦୁନିଆର ସବୁ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଭାଗୀଦାର କରିବି । ମୁଁ ନିଜକୁ ଅର୍ପଣ କରି ମୋର ଆତ୍ମବଳକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଚାଲିବି ।

December 20
Overcoming Self-Obsession

"In living the steps, we begin to let go of our self-obsession."

Basic Text p.94

Many of us came to the program convinced that our feelings, our wants, and our needs were of the utmost importance to everyone. We had practiced a lifetime of self-seeking, self-centered behavior and believed it was the only way to live.

That self-centeredness doesn't cease just because we stop using drugs. Perhaps we attend our first NA function and are positive that everyone in the room is watching us, judging us, and condemning us. We may demand that our sponsor be on call to listen to us whenever we want - and they, in turn, may gently suggest that the world does not revolve around us. The more we insist on being the center of the universe, the less satisfied we will be with our friends, our sponsor, and everything else.

Freedom from self-obsession can be found through concentrating more on the needs of others and less on our own. When others have problems, we can offer help. When newcomers need rides to meetings, we can pick them up. When friends are lonely, we can spend time with them. When we find ourselves feeling unloved or ignored, we can offer the love and attention we need to someone else. In giving, we receive much more in return - and that's a promise we can trust.

Just for today: I will share the world with others, knowing they are just as important as I am. I will nourish my spirit by giving of myself.