

## ACA

### समाधान Solution

समाधान है खुद से प्रेम करने वाला अभिभावक बनना। जब एसीए आपके लिए एक सुरक्षित स्थान बन जाता है, आप अपने अंदर रखे हुए दुखों और डरों को अभिव्यक्त करने और अतीत से लाए गए शर्म और आरोपों से स्वतंत्रता पाते हैं। आप एक वयस्क बन जाएंगे जो अब बचपन की प्रतिक्रियाओं में कैद नहीं हैं। आप अपने भीतर के बच्चे को पुनः प्राप्त करेंगे, खुद को स्वीकार करना और खुद से प्यार करना सीखेंगे।

उपचार तब शुरू होता है जब हम एकांकीपन से बाहर निकलने का जोखिम उठाते हैं। एहसास और दफन यादें वापस आ जाएंगी। क्रमशः (gradually) अव्यक्त शोक के बोझ को छोड़ कर, हम धीरे-धीरे अतीत से बाहर निकलते हैं। हम कोमलता, हास्य, प्रेम और सम्मान के साथ दोबारा अपनी परवरिश करना सीखते हैं। यह प्रक्रिया हमें हमारे जैविक माता-पिता को हमारे अस्तित्व के ज़रिए के रूप में देखने देती है। हमारे वास्तविक माता-पिता एक उच्च शक्ति हैं जिन्हें हम में से कुछ लोग भगवान कहना पसंद करते हैं। हालाँकि हमारे माता-पिता शराबी या निष्क्रियात्मक (dysfunctional) थे, हमारी उच्च शक्ति ने हमें पुनर्प्राप्ति के बारह कदम दिए।

यह वह क्रिया और कार्य है जो हमें ठीक करता है: हम कदमों का उपयोग करते हैं; हम बैठकों का उपयोग करते हैं; हम टेलीफोन का उपयोग करते हैं। हम एक दूसरे के साथ अपने अनुभव, शक्ति और आशा को सांझा करते हैं। हम हर एक दिन के हिसाब से अपनी बीमार सोच को पुनर्गठित करते हैं। जब हम अपने माता-पिता को आपने आज के कर्म की जिम्मेदारी से मुक्त करते हैं, तो हम प्रतिकारी (reactor) नहीं बल्कि अभिनेता (actor) के रूप में स्वस्थ निर्णय लेने के लिए स्वतंत्र हो जाते हैं। हम आहत होने से, चंगा होने से, मदद करने तक की प्रगति करते हैं। हम एक ऐसी पूर्णता की भावना के प्रति जागृत होते हैं जिसकी सम्भावता का हमें पता नहीं था।

नियमित रूप से इन बैठकों में जाने से, आप माता-पिता के शराबीपन या पारिवारिक निष्क्रियता को उसी रूप में देख पाएंगे जो वह है: एक बीमारी जिसने आपका बचपन संक्रमित किया और एक वयस्क के रूप में आपको प्रभावित करना जारी रखा है। आप यहां और अभी मैं खुद पर ध्यान केंद्रित रखना सीखेंगे। आप अपने खुद के जीवन की जिम्मेदारी लेंगे और अपने स्वयं के पालन-पोषण की आपूर्ति करेंगे।

आप इसे अकेले नहीं करेंगे। अपने चारों ओर देखें और आप दूसरों को देखेंगे जो जानते हैं कि आप कैसा महसूस करते हैं। चाहे जो भी हो हम हमेशा आपको प्यार और प्रोत्साहित करेंगे। हम आपको हमें वैसे ही स्वीकार करने के लिए कहते हैं जैसे की हम आपको स्वीकार करते हैं।

यह एक आध्यात्मिक कार्यक्रम है जो प्रेम से आने वाले कर्म पर आधारित है। हमें यकीन है कि जैसे-जैसे आपके अंदर प्यार बढ़ता जाएगा, आप अपने सभी रिश्तों में खूबसूरत बदलाव देखेंगे, खास तौर पर भगवान के साथ, अपने आप के साथ और अपने माता-पिता के साथ।