

## گام های دوازده گانه هشیاری

به ندرت کسی را دیده ایم که راه ما را با جدیت ببیند و به مقصد نرسد. کسانی که رهایی نمی یابند آنهایی هستند که نمی خواهند و یا نمی توانند خود را کاملاً به این برنامه ساده بسپارند.

معمولاً آنها زنان و مردانی هستند که اساساً نمی توانند با خود صادق باشند.

به خاطر داشته باشید که با غرور، طمع، ترس، خشم و رنجش سر و کار داریم که حيله گر، مبهوت کننده و با قدرت هستند. بدون کمک، غلبه بر آنها بسیار دشوار است. اما مرجعی وجود دارد که تمام قدرتها در دست اوست و آن پروردگار است، باشد که اکنون او را پیدا کنیم.

از میانبرها حاصلی نگرفتیم، بر سر دوراهی رسیدیم، خود را کاملاً به او سپردیم و تقاضای حمایت کردیم.

اینها قدمهایی است که برداشتیم و به عنوان یک برنامه بهبودی پیشنهاد می شود:

۱. ما پذیرفتیم که در مقابل وابستگی ها به انواع غرور، طمع، ترس و خشم و رنجش بی قدرت بودیم که زندگی مان درونی و بیرونی، غیرقابل اداره شده بود.

۲. ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.

۳. ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگی مان را به مراقبت خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم، بسپاریم.

۴. ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه و موشکافانه از خود تهیه کردیم.

۵. ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، خود و یک انسان دیگر اقرار کردیم.

۶. ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.

۷. ما با فروتنی از او خواستیم کمبودهای اخلاقی ما را برطرف کند.

۸. ما فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم تهیه کرده و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.

۹. ما بطور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم، مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.

۱۰. ما به تهیه ترازنامه شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم سریعاً به آن اقرار کردیم.

۱۱. ما از راه دعا و مراقبه، جویای ارتقاء رابطه‌ی آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک کردیم شده و فقط برای آگاهی از اراده‌ی او برای خود و کسب قدرت اجرایش دعا کردیم.

۱۲. ما با بیداری روحانی حاصل از برداشتن قدم‌ها، جهت رساندن این پیام به دیگران و اجرای این اصول، در تمام لحظات زندگی خود کوشیدیم.

همراهان گرامی، هیچ یک از ما نتوانسته ایم این اصول را به طور کامل و بی نقص رعایت کنیم. ما از مقدسین نیستیم. نکته اینجاست که خواستار رشد و نمو معنوی باشیم. ما ادعای پیشرفت معنوی داریم نه تکامل.

ترس، غرور، طمع و خشم و رنجش به مرور زمان در وجود ما ریشه دوانده اند. نواقص ما با اجرای اصول برنامه در زندگی روزمره با یاری همراهان و خداوند، به مرور مرتفع خواهد شد. باشد که بین ما اراده خداوند جاری شود.

آمین