



مروری بر قدم 11 و 12

هر روز پس از برخاستن از خواب راجع به 24 ساعت آینده فکر می کنیم و نقشه های آنروز خود را مورد بررسی قرار می دهیم. قبل از شروع از خداوند می خواهیم که به افکار ما جهت و مسیر دهد و آن را از نیت های حسرت آلود، نادرست و خودپرستانه دور کند. در صورت دارا بودن این شرایط می توانیم از قوای فکری خود با اطمینان بهره برداری کنیم. خداوند عقل را به همین خاطر به ما داده است. وقتی افکار ما از نیت غلط پاک شود سطح فکر ما بمراتبه بسیار بالاتری خواهد رسید.

پس از بررسی بررسی برنامه روز ممکن است متوجه شویم که قادر به تصمیم گیری نیستیم و نمی دانیم چه راهی را انتخاب کنیم. در اینجا از خدا می خواهیم که به ما الهام دهد و ما را از آگاهی درونی و قدرت تصمیم گیری برخوردار کند. سپس آرام می شویم، آسان می گیریم و تقلا نمی کنیم. پس از دنبال کردن این روند گاه تعجب می کنیم که جواب درست از کجا آمده است.

ما معمولا مراقبه خود را با یک دعا خاتمه می دهیم و برای آگاهی از قدم های بعدی خود در طول مدت روز تقاضای راهنمایی می کنیم. آنچه را که لازمه برخورد با مشکلات است طلب می نماییم. خصوصا تقاضا می کنیم که ما را از هوای نفس برهاند. مراقبیم فقط برای خود چیزی نخواهیم. تنها در صورتی می توانیم برای خود تقاضایی کنیم که به دیگران کمک کند. ما کاملا مواظبیم برای ارضای حس خودخواهی خود درخواستی نکنیم. اگر تعلق به مذهبی داریم که فرایض واجبی برای صبح دارد، در آن هم شرکت می کنیم و اگر تعلق مذهبی نداریم بهتر است چندین دعا که اصول ما را بیان کند انتخاب و حفظ کنیم.

در طول روز وقتی مشکوک و مردد و آشفته ایم ساکت می شویم و از خدا می خواهیم که فکر و راه درست را به ما نشان دهد و مرتبا به خود یادآور می شویم که ما دیگر کارگردان صحنه نیستیم. متواضعانه با خود تکرار می کنیم " اراده ، اراده اوست" بدین ترتیب از جانب هیجانات، ترس، غضب، نگرانی، افسوس و یا تصمیمات بی فکرانه آسیب چندانی نخواهیم دید.

ما معتادان پورنوگرافی مردمان حواس پرت و بی انضباطی هستیم. بنابراین می گذاریم خداوند بصورت ساده ای که قبلا تشریح شد به ما انضباط دهد.

تجربه نشان داده است که ایمان بی عمل مرگ است، لذا هیچ چیز به اندازه کمک و کار فشرده با معتادان پورنوگرافی ما را از بازگشت به دیدن پورنوگرافی در امان نگاه نمی دارد. حتی در جاهایی که اقدامات دیگر به نتیجه نمی رسند، این روش موثر واقع می شود. این مطلب کاملا در مورد معتادان پورنوگرافی صدق می کند زیرا

اگر آن ها نتوانند تکامل و بسط معنوی خود را از طریق فداکاری و کمک به دیگران دنبال کنند، نتیجتاً قادر نخواهند بود از آزمایشات و پستی و بلندی هایی که در مقابل آن ها است جان سالم به در ببرند. اگر آن ها به دیگران کمک نکنند مسلماً دوباره کارشان به مصرف پورنوگرافی کشیده خواهد شد که در آن صورت ایمانشان هم ایمان بیهوده ای بیش نخواهد بود.

پس این پیام را به معتادان پورنوگرافی برسان و بدان در جاییکه از دست هیچ کس کاری ساخته نیست ، این تویی که قادر به کمک هستی و می توانی اعتماد آن ها را جلب کنی.

در اینجا دعای قدم 11 خوانده می شود :

ای خالق مهربان

مرا وسیله صلح و آشتی خود قرار ده
تا آنجا که نفرت است حامل مشق
جایی که نفاق است حامل یکرنگی
جایی که خطاکاری است حامل گذشت
جایی که نادرستی است حامل درستی
جایی که شک است حامل یقین
جایی که تاریکی است حامل نور
جایی که ناامیدی است حامل امید
و در جایی که غم است حامل شادی باشم.

پروردگارا:

کمک کن تا به جای آنکه تسلی داده شوم، به دیگران آسایش برسانم
به جای آنکه درک شوم ، درک کنم
به جای آنکه مورد محبت واقع شوم، محبت کنم
زیرا پیدا کردن در گرو گم شدن است.
با بخشش دیگران خود بخشوده می شویم و در مرگ ، حیات جاودان پیدا می کنیمآمین