

12 Schritte

1. Wir gaben zu, dass wir unsere Sensibilität verdrängt und dadurch am wesentlichen Sinn unseres Lebens vorbeigelebt haben.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht – größer als wir selbst – Regeneration bewirken und uns unsere Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Vorsehung – wie wir sie verstehen – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Selbstreflexion in unserem Leben.
5. Wir gestanden uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt die genaue Natur unseres Verhaltens ein.
6. Wir wurden völlig bereit, die besonderen Eigenschaften unserer Hochsensibilität schrittweise zu entwickeln und aufgetretene Charaktermängel zu beseitigen.
7. Anmutig erbat ich, dass die Entfaltung unseres Sinnreichtums alle Makel von uns nimmt.
8. Ich machte eine Liste aller Personen, denen ich Schaden zugefügt hatte und wurde willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.
9. Indem ich mein unmittelbares Verhalten der Natur und den Menschen gegenüber änderte, mache ich durch Mitgefühl und Sanftmut alles wieder gut, wo immer es möglich ist. Es sei denn, ich hätte dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzen die Reflexion fort, und wenn ich Unrecht habe, gebe ich es sofort zu.
11. Durch Gebet und Besinnung stärke ich täglich die bewusste Verbindung zu Gott – wie ich ihn empfinde. Ich bitte ihn nur, dass er sich mir offenbart und mir die Kraft gibt, mich eigenverantwortlich zu entfalten.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erleben durften, versuchten wir, diese Botschaft an andere Menschen weiterzugeben und ihre Prinzipien in unseren täglichen Angelegenheiten zu praktizieren.