

## ((قدم های دوازده گانه خام گیاه خواران))

- اگر شما طالب آنچه که ما داریم هستید و حاضرید برای به دست آوردنش کوشش کنید، در آن صورت آماده اید که قدم های خاصی را بردارید این ها اصولی هستند که بهبودی ما را ممکن ساختند.
- ۱- ما اقرار کردیم که در برابر اعتیادمان به غذای پخته عاجز بودیم و زندگیمان غیرقابل اداره شده بود.
  - ۲- ما به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر می تواند سلامتی را به ما بازگرداند.
  - ۳- ما تصمیم گرفتیم که اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوند بدان گونه که او را درک می کردیم بسپاریم.
  - ۴- ما یک ترازنامه اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
  - ۵- ما چگونگی دقیق خطاهایمان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
  - ۶- ما آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه این 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 به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان و 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 خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند، بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای و آگاهی از اراده او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
  - ۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها ما کوشیدیم این پیام را به بیماران به غذای پخته برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا در آوردیم.
- این دستورالعمل، مشکل به نظر می رسد و ما نمی توانیم آن را به یکباره انجام دهیم. ما یک روزه بیمار نشدیم، بنابراین به خاطر داشته باشید که به خودتان سخت نگیرید تنها مسئله ای که بیش از هر چیز دیگر باعث ناکامی ما در بهبودی می شود، موضوع بی تفاوتی یا بی حوصلگی نسبت به اصول روحانی است. سه اصل ضروری روحانی: صداقت، روشن بینی و تمایل می باشد، ما با در دست داشتن اینها به سلامت به راه راست وارد شدیم ما احساس می کنیم که برخورد ما با بیماری اعتیاد به غذای پخته کاملاً واقع بینانه است هیچ چیز ارزش درمانی کمک یک خام گیاه خوار به یک بیمار را ندارد، ما معتقدیم که روشمان عملی است، زیرا یک بیمار به پخته بهتر از هر کسی دیگر قادر است یک بیمار دیگر را درک و کمک کند، ما معتقدیم که هرچه زودتر با مشکلات روزمره خود روبرو شویم به همان نسبت سریعتر می توانیم سلامتی خود را بدست آوریم، تنها راه جلوگیری از فعال شدن مجدد اعتیاد به غذای پخته خودداری از مصرف

در همان بار اول است، اگر شما هم مثل ما هستید می‌دانید که مصرف یکبار غذای پخته زیاد و هزار بار کافی نیست، ما بر روی این نکته قویا تاکید می‌کنیم، زیرا می‌دانیم که مصرف هر گونه غذا پخته شده به هر شکلی، آتش اعتیادمان را به غذای پخته دوباره شعله‌ور می‌کند، تفاوت قائل شدن بین گیاهخواری و یا انواع دیگر غذاهای پخته، باعث لغزش بسیاری از خام گیاهخواران شده است، قبل از پیوستن به انجمن خام گیاهخواران، بسیاری از ما گیاهخواری را چیزی جداگانه ای می‌دانستیم، اما ما توان پرداخت این اشتباه را نداریم گیاهخواری یک نوع غذای پخته شده است و ما افراد خام گیاه خوار باید از هر نوع غذای پخته شده پرهیز کنیم تا بهبود یابیم.

جلسه جهانی آنلاین مسیر سبز مشهد تاسیس ۱۳۹۸/۸/۱۶