

12 krokov S.E.A. (Anonymných jednotlivcov s duchovnými zážitkami).

1. Priznávame, že sme bezmocní nad dôsledkami nášho duchovného prežívania - inými slovami - náš život sa stal nevládnuteľným.
2. Došli sme k poznaniu, že existuje väčšia Sila ako my, ktorá nám môže pomôcť navrátiť nás k duševnej pohode a rovnováhe.
3. Rozhodli sme sa odovzdať našu vôľu a naše životy do starostlivosti Boha (pričom ponechávame na slobodnej vôli každého z nás, ako rozumie pojmu Boh).
4. Rozhodli sme sa hľadať sami seba, prehodnotiť našu minulosť, a bez akéhokoľvek strachu vyhodnotiť v čom spočívajú naše silné a slabé stránky.
5. Priznali sme pred Bohom, sebou samým a tiež pred našimi blíznymi presnú podstatu našich hriechov.
6. Sme plne pripravení nechať Boha odstrániť všetky tieto chyby (hriechy) nášho charakteru.
7. S pokorou žiadame Boha o odstránenie našich nedostatkov.
8. Vytvorili sme zoznam všetkých osôb, ktorým sme ublížili, vrátane nás samých, a sme ochotní nahradiť škodu všetkým tým, ktorým sme ublížili.
9. Všade kde to len bolo možné sme sa snažili nahradiť škody spôsobené priamo tým osobám, ktorým sme ublížili, s výnimkou situácie, v rámci ktorej by takéto nahradenie škody mohlo týmto alebo iným osobám ublížiť .
10. Aj naďalej pokračujeme v každodennom hľadaní a vyhodnocovaní našich slabých aj silných stránok, ktoré sú súčasťou nášho charakteru a keď urobíme chybu, ihneď sa to snažíme priznať a napraviť.
11. Snažíme sa prostredníctvom modlitby a meditácie zlepšiť náš vedomý kontakt s Bohom, (pričom nechávame na slobodnej vôli každého z nás, ako pojmu Boh rozumie). Cieľ našej modlitby je jediný: spoznať Božiu vôľu a jeho zámer s nami, aby sme mali silu ho nielen prijať, ale aj uskutočniť.
12. Nakoľko sme v dôsledku týchto (12) krokov zažili duchovnú transformáciu, pokúsime sa naše poslanstvo tlmočiť aj ostatným a zároveň uplatniť vyššie uvedené princípy vo všetkých našich následných krokoch.