नार्कोटिक्स एनोनिमस
पाईलाहरूको सहयोगी पुस्तिका

DRAFT VERSION

APPROVED BY KATHMANDU AREA

For fellowship use only

STEP-1

"We admitted that we were powerless over our addiction, that our lives had become unmanageable."

हामीले मान्यौं कि दुर्व्यसनको अगाडी हामी शक्तिहिन भएका थियौं जस्ले गर्दा हाम्रो जिवन अस्तव्यस्त भएको थियो ।

हरेक विषयको कुनै न कुनै सुरुवात हुन्छ र यो वाह्रौ पाईलाको सुरुवात हो । प्रथम पाईला भन्नुनै हाम्रो सुधारको सुरुवात हो । रोग निको हुने प्रक्रिया यहाँबाट सुरुवात हुन्छ । यस पाईलामा काम नगरीकन हामी अन्त कहीँ जान सक्दैनौ ।
केही एन.ए.का सदस्यहरू आफ्नो विवेकको आधारमा यस पाईला तर्फ बढ्दछन् भने केही सदस्यहरू यस प्रथम पाईला अझ व्यवस्थित रूपमा सुरु गर्दछन् । हरेक सदस्यहरूको यस पाईला सुरुवात गर्ने कारण भिन्दा भिन्दै हुन्छ । यसको कारण के हुन सक्छ भने हामी सुधारमा नयाँ छौं र हामीले भर्खरै नशासँग लामो र कठिन लडाई लड्यौं र हार खायौं । हामी नशासँग टाढा रहेको केही समय भएको हुन सक्छ तर हामीले के थाहा पायौं भने हामी नशाबाट टाढा रहेता पनि हाम्रो रोग हाम्रो जीवनको अन्य क्षेत्रमा सक्रिय भएको हुन्छ र जसको परिणाम स्वरूप हामीले शक्तिहिनता तथा अस्तव्यस्तता भोगिरहनु परेको छ । हामीमा आउने परिपक्वता वा विकास खालि पिडाबाट प्रेरित भएर आएको हुनुपर्छ भन्ने छैन र शायद हाम्रो यस पाईलाहरूको यात्रामा हिंड्ने बेला आएको हुनु पर्छ । तसर्थ हामीले हाम्रो कहिले नसिद्धिने सुधारको यात्रा सुरुवात गर्ने बेला भएको छ ।
दुर्व्यसन हाम्रो नैतिक पतन नभएर एक रोग हो र त्यो रोगले गर्दा हाम्रो यो अवस्था हुन गयो भन्ने थाहा पाएर हामी मध्ये केही ढुक्क भएका छौं । अरु व्यक्तिहरू चाहिं खासै कारण प्रति मतलब राख्दैनन् खालि यस समस्याबाट रहित हुन चाहन्छन् ।
कारण जे सुकै भए पनि अब पाईलाहरूमा काम गर्ने समय आएको छ, सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा संलग्न हुनु पर्छ । जसले गर्दा दुर्व्यसनबाट स्वतन्त्र हुन सकिन्छ । चाहे यो रोग जस्तो सुकै रूपमा प्रकट होस् । हामी यो आशा राख्छौ कि, प्रथम पाईलाका सिद्धान्तहरूलाई अंगालेर समपर्णलाई बलियो बनाउँछौं, स्वीकार्न सक्ने सिद्धान्तहरू अपनाउँछौं, आफूमा नम्रता, इच्छुकता र इमान्दारिता सदैव राख्ने प्रयत्न गर्छौं । ताकि हामी आफू कस्तो व्यक्ति हो भन्ने बुझ्न सक्छौं ।
सर्वप्रथम हामी एउटा समपर्णको एउटा विन्दुमा पुग्न जरुरी छ । त्यो विन्दुमा पुग्ने फरक फरक मार्गहरू छन् । हामी मध्ये केहीलाई यस प्रथम पाईलाको यात्रामा, विना शर्त समपर्ण वाहेक अन्य उपाय छैन भन्ने बुझ्न पुग्छौं । अन्य व्यक्ति भने हामी दुर्व्यसनि हौं वा हामी अन्तिम अवस्थामा आइपुगेका छौं भन्ने भान हुँदैन तापनि यस मार्गमा हिंड्न सुरु गरिरहेका हुन्छन् । हामीले यस प्रथम पाईला गरिसके पछि मात्र हामी दुर्व्यसनि हौं, हामी आफ्नो अन्तिम अवस्थामा आइपुगेका छौं र यसको समाधानाको लागि पुर्ण समर्पण नै एक मात्र उपाए हो भन्ने महसुस गर्छौं ।
प्रथम पाईला सुरु गर्नु भन्दा अगाडी हामी जसरी भएपनि कुनै पनि प्रकारको नशाबाट अलग हुनु पर्छ । यदि हामी यस एन.ए.समुहमा नयाँ छौं भने हाम्रो प्रथम पाईला भनेको दुर्व्यसनले गर्दा जीवनमा परेको असरहरूलाई नियाल्नु पर्छ र त्यसको लागि हामी हरेक प्रकारको नशाबाट रहित हुन जरुरी छ । यदि हामी नशाबाट टाढा भएको केही समय भएको छ भने, हाम्रो प्रथम पाईला भनेको हाम्रो आफ्नो अन्य दुर्व्यसनि व्यबहार प्रति शक्तिहिनता भएको र यसले गर्दा हाम्रो जीवन अस्तब्यस्त भएको बुझ्न जरुरी छ र त्यस व्यवहारलाई रोक्ने कुनै उपाय पत्ता लगाउनु पर्छ ताकि हाम्रो समपर्णमा यस व्यवहारले बाधा नपुऱ्याओस् ।

<u>The disease of addiction</u> (**दुर्व्यसनको रोग**)

हामी दुर्व्यसनी भएको कारण लागु पदार्थ वा हाम्रो व्यवहारहरू होईन, यसको प्रमुख कारण नै दुर्व्यसनको रोग हो । हामी भित्र एउटा यस्तो बस्तु छ जसले हामीलाई नशा नियन्त्रण गरेर प्रयोग गर्न नसक्ने बनाउँछ। त्यसै बस्तुले नै हामीलाई हाम्रो जीवनको अन्य क्षेत्रमा एकोहोरा प्रवृति र अतृप्त चाहनाहरू निकालिरहेको हुन्छ । हाम्रो रोग सक्रिय छ भनेर हामीले कसरी थाहा पाउने ? जव हामी एकोहोरो प्रवृत्ति, अतृप्त चाहना र स्वार्थीपनाको दैनिक चक्रब्युहमा पर्छौं र जसको परिणाम स्वरूप शारिरिक, मानसिक, आध्यात्मिक र भावनात्मक ह्रास आउँछ ।

1) What does "the disease of addiction" mean to me?
   दुर्व्यसनको रोग भन्नाले म के बुझ्छु ?
2) Has my disease been active recently? In what way?
   के मेरो रोग हालपनि सक्रिय छ ? छ भने कसरी ?
3) What is it like I'm obsessed with something? Does my thinking follow a pattern ? Describe.
   मैले कुनै वस्तुलाई चाहना गर्दा मलाई कस्तो अनुभव हुन्छ ? के मेरो सोचाई क्रमबद्ध रूपमा एकोहोरो हुँदै जान्छ ?
4) When a thought occurs to me, do I immediately act on it with out considering the consequences? In what other ways do I behave compulsively?
   म मा कुनै विचार आउने वित्तिकै परिणाम नै नसोची के म त्यो कार्य गरिरहन्छु ? अरु के कस्तो प्रकारले म आफ्नो एकोहोरो प्रवृत्ति अपनाउँछु ?

5) How does the self-centered part of my disease affect my life and the lives of those around me?
मेरो स्वार्थी स्वभावले गर्दा मेरो आफ्नो तथा अरु मेरा वरिपरिका मानिसहरूलाई के कस्तो असर परिरहेको छ ?

6) How has my disease affected me physically? Mentally?Spiritually? Emotionally?
मेरो रोगले गर्दा मेरो शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक र भावनात्मकमा के कस्तो असर पऱ्यो ।

हाम्रो दुर्व्यसनले आफुलाई बिभिन्न तरिका वाट फैलाउछ । हामी शुरुमा एन.ए मा आंउदा हाम्रो समस्या नशा भएको हुन्छ । तर पछि गएर हाम्रो जिवनको बिभिन्न पक्षहरू दुर्व्यसनले गर्दा तहस नहस भएको छ ।

7) What is the most specific way in which my addiction has been manifesting it self most recently?
हालमा आएर मेरो दुर्व्यसनले के कस्तो रूपमा आफूलाई फैलाई रहेको छ ?

8) Have I been obsessed with a person, place or thing? If so how has that gotten in the way of my relationship with others? How else have I been affected mentally, physically, spiritually and emotionally by this obsession?
के म कुनै व्यक्ति, स्थान र वस्तु प्रति अतृप्त चाहना राख्छु ? यदि राख्छु भने त्यस्तो चाहनाले मेरो अरु संगको सम्बन्धमा के कस्तो असर पारेको छ ? यहि चाहनाले मेरो शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा भावनात्मकमा कति असर पारेको छ ?

Denial (नकार्नु)

इन्कार गर्नु वा नकार्नु हाम्रो रोगको एउटा पक्ष हो, जसले हामीलाई यो रोग होईन भन्ने सोचाइ आइरहन्छ। जव हामी नकार्न थाल्छौं तव हामी दुर्व्यसनको सत्यतालाई देख्न असक्षम हुन्छौं । हामी यसका असरहरूलाई नगन्य भन्ने सोच्दछौं । हामी अरु व्यक्तिहरूलाई दोष दिन्छौं । आफ्नो परिवार, साथीभाइ र अन्य काम गर्ने व्यक्तिहरूबाट बढि अपेक्षा राख्छौं । हामी आफुलाई अन्य दुर्व्यसनीहरूसगं तुलना गर्छौं र अन्यको दुर्व्यसनलाई आफ्नो भन्दा घटिया ठान्छौं, हामी कुनै एक प्रकारको नशालाई पनि दोष दिन्छौं । यदि हामी नशालु पदार्थबाट टाढा भएको केहि समय भएको भए हामी हाम्रो हालको रोगको सक्रियतालाई आफ्नो नशा गर्ने समयसंग तुलना गर्छौं र अहिले हामीले जे जस्तो कार्य गरे पनि नशाको समयमा जति नराम्रो कार्य गरेका छैनौं भनेर आफैंलाई तर्क दिइ त्यस्ता कार्यहरू गर्छौं । हामीमा नकार्ने प्रवृति छ कि छैन भन्ने थाहा पाउने सब भन्दा सजिलो उपाय के हो भने, जव हामी आफ्नो व्यवहारको बारेमा हुन सक्ने तर असत्य कारणहरू दिन्छौं भने हामी नकार्दै छौं भन्ने बुझ्नु पर्छ ।

9 Have I given plausible but untrue reasons for my behavior? What have they been?
के मैले मेरो व्यवहारको वरेमा हुनसक्ने तर असत्य कारणहरू देखाएको छु ? यदि छु भने तिनीहरू के हुन् ?

10 Have I compulsively acted on an obsession, and then acted as if I had actually planned to act that way ? When were those times?
के मेरो चाहनाले गर्दा एकोहोरो प्रबृत्ति देखाएको छु र त्यस्तो प्रबृत्ति पछि म आफैंले योजना बनाएर गरेको हो भनेर आफैंलाई छकाएको छु ? यदि छु भने कहिले ?

11 How have I blamed other people for my behavior?
मैले मेरो व्यवहारको बारेमा कसरी अरुहरूलाई दोष लगाएको छु ?

12 How have I compared my addiction with others ? Is my addiction " bad enough", If I don't compare it to any one else?
मैले मेरो दुर्व्यसनको तुलना अरुसँग कसरी गर्थे ? के म मेरो आफ्नो दुर्व्यसन गए गुज्रेको भन्ठान्थें, कि म तुलना नै गर्दिन थिए ?

13 Am I comparing current manifestation of my addiction to the way my life was before I got clean? Am I plagued by idea that I should know better?
के म अहिलेको मेरो दुर्व्यसनी व्यवहार मेरा सक्रिय दुर्व्यसनको परिणाम हो भन्ने ठान्दछु ? के मलाई राम्रोसँग थाहा हुनु पर्ने भन्ने सोचाइले सताउँछ ?

14 Have I been thinking that I have enough information about addiction and recovery to get my behavior under control before it gets out of hand?
के मैले दुर्व्यसन र सुधारको सम्पूर्ण ज्ञान छ भनेर सोच्थे, दुर्व्यसनले ल्याउने व्यवहारले के मेरो व्यवहार अनियन्त्रित हुन्थ्यो ?

15 Am I avoiding action because I am afraid I will be ashamed when I face the results of my addiction? Am I avoiding action because I am worried about what others will think?

के म आफ्नो दुर्व्यसन रोक्ने कदम चाल्नबाट आफ्नो क्रियाकलापको परिणाम देखर आफैं लज्जित हुनुपर्ला भन्ने सोच्थें ? के म जहिलेपनि अरुले के सोच्ला भनेर कदम चाल्दिनथें ?

<u>Hitting Bottom : Despair and lsolation</u> (अन्तिम अवस्था : दिक्दारी र एक्लोपना)

हामीलाई हाम्रो दुर्व्यसनले अन्तमा यस्तो अवस्थामा पुऱ्याउँछ तब हामी आफ्नो समस्याको प्रवृतिबारे नकार्न नसक्ने हुन्छौं । जव हामी आफ्नो जीवनको अवस्था आफ्नो अगाडी छर्लङ्ग हुन्छ तब हाम्रा सबै झुठा कुराहरू, तर्कहरू र भ्रमहरू हराएर जान्छ । हामी हाम्रो जिवन आशा विहिन भएर विताइ रहेका हुन्छौं । हामी आफुलाई, साथीभाइ विनाको, सवै सम्बन्धहरू विग्रिएको र माया र घनिष्टताको अभावमा पाउँछौं । हामीलाई यस्तो पनि भान हुन्छ कि हामीले सवै कुरा गुमाइसकेका छौं तर हामीले हाम्रो सुधारको यात्रालाई निरन्तरता दिनको लागी यो अवस्था पनि पार गर्नु पर्छ ।

1. What crisis brought me to recovery?
   कुन घटना वा समस्याले गर्दा म सुधारमा आई पुगें ?
2. What situation led me to formally work step one?
   के कस्तो परिस्थितिले गर्दा मैले प्रथम पाईला गर्नुपऱ्यो ?
3. When did I first recognize my addiction as a problem? Did I try to correct it? If so, how? If not why not?
   मैले कुन बेला दुर्व्यसनलाई समस्याको रूपमा स्वीकारें र के मैले यसलाई सच्याउने वा समाधान गर्ने प्रयास गरें ? यदि गरें भने कसरी ? गरिन भने किन गरिन?

<u>Powerlessness</u> (शक्तिहिनता)

हामी दुर्व्यसनी भएको हुनाले "शक्तिहिन" भन्ने शब्दमा भिन्ना-भिन्नै प्रतिक्रिया देखाउँछौं । हामी मध्ये केहिले हाम्रो वास्तविक अवस्थामा हामी कुनै पनि बस्तु प्रति शक्तिशालि छैनौं भन्ने महसुस गरी शक्तिहिनतालाई स्वीकार्छौं । अन्य केहि व्यक्ति भने यस शब्द सुन्ने वित्तिकै उत्तेजित हुन्छन र शक्तिहिनता भनेको कमजोरी वा चारित्रिक दोष भन्ने ठान्दछौं ।
हाम्रो सुधारको लागि "शक्तिहिनता" को अर्थ बुझ्नु र यसलाई अंगाल्नु अति महत्वपुर्ण छ, जसले गर्दा यस धारणा प्रति रहेका हाम्रा नकरात्मक भावनाहरू हराएर जान्छन ।
जब हाम्रो जीवन संचालन गर्ने शक्ति आफ्नो नियन्त्रण भन्दा बाहिर जान्छ तब हामी शक्तिहिन हुन्छौं । हाम्रो दुर्व्यसनलाई नियन्त्रण बाहिर गएको शक्ति भन्नु उपयुक्त हुन्छ । हामी नशाको प्रयोग वा अन्य एकोहोरो प्रवृति जसले हामीलाई हानी पुऱ्याईरहेको भएता पनि यसलाई नियन्त्रण गर्न वा आवश्यकता अनुरूप प्रयोग गर्न सक्दैनौ । हामीले यस अवस्थामा पनि रोक्न सक्दैनौ जब हामीले हाम्रो दुर्व्यसनलाई निरन्तरता दिएको खन्डमा सम्हाल्नै नसकिने शारीरीक नोक्सानी हुन सक्छ । दुर्व्यसनको कारण हामी त्यस्ता क्रियाकलाप पनि गर्छौं जुन अन्य समयमा सोंच्दा खेरी पनि लाज मर्नु हुन्छ । त्यस्तो समयमा हामी दुर्व्यसनवाट रहित हुने मौका पाएपनि हामी आफ्नो दुर्व्यसन रोक्न असमर्थ हुन्छौं ।
हामीले यस पाईलाको पद्धति नअपनाई नशा प्रयोग गर्न वा अन्य दुर्व्यसनी व्यवहारमा नआउन कोशिस गरेका हुन सक्छौ र सायद हामी छोटो समयको लागी सफल भएका थियौं होला तर सुधार नभएको दुर्व्यसनले हामीलाई अन्तत त्यहीं पुऱ्यायो जहाँवाट हामी सुरुवात गरेका थियौं । प्रथम पाईला गर्नको लागी हामीले आफैंलाई आफ्नो शक्तिहिनताको बारेमा राम्रोसंग प्रमाणित गर्नुपर्छ ।

1. Over what, exactly, I am powerless?
   म के मा शक्तिहीनता महशुस गर्दछु ?
2. I have done things while acting out on my addiction that I would never do when focusing on recovery? What were they?
   दुर्व्यसनका कारण मैले त्यस्ता कार्यहरू गरें जुन अहिले आएर सोच्दा मैले कहिल्यै गर्दिन भन्ने सोच्दथें । ति कार्यहरू के हुन् ?
3. What things have I done to maintain my addiction that went completely against all my beliefs and values?
   मैले मेरो दुर्व्यसन कायम राख्न म आफ्ना के कस्ता मूल्य र मान्यताको विरुद्धमा उत्रनु पऱ्यो ?
4. How does my personality change when I am acting out on my addiction?
   (for example do I become arrogant? Self centered? Mean- tempered?
   Passive to the point where I can not protect myself? Manipulative? Whiny?)
   म मेरो दुर्व्यसनी व्यवहारमा उत्रदा मेरो व्यक्तित्वमा के कस्तो परिवर्तन आउँछ ?
   उदाहरणको लागि : के म एकोहोरो हुन्छु ? स्वार्थी ? रिसाहा ? यतिसम्म निष्क्रिय कि आफैंलाई सुरक्षा गर्न नसक्ने ? अन्य व्यक्तिलाई हातमा लिने ? रूने कराउने ?
5. Do I manipulate other people to maintain my addiction? How?

के म मेरो दुर्व्यसन कायम राख्न अरुलाई आफ्नो हातमा लिने गर्दछु ? कसरी ?

6. Have I tried to quit using and found that I could not? Have I quit using on my own and found that my life was so painful without drugs that my abstinence did not last very long? What were those times like?
   के मैले छोड्ने प्रयास गरेर असफल भएको थिएँ ? के म आफ्नै प्रयासले छोड्दा मेरो जीवन पिडादायी भएर मेरो छोडाई त्यति लामो नभएको थियो ? ति समय कस्ता थिए?
7. How has my addiction caused me to hurt myself and others?
   मेरो दुर्व्यसनले गर्दा मैले आफूलाई तथा अरु व्यक्तिहरूलाई के कस्तो हानी पुऱ्याएँ ?

<u>Unmanagebility</u> (अस्तव्यस्तता)

प्रथम पाईलाले हामीलाई दुईवटा कुरा मान्न तयार गराँउछ ति हुनः– हामी हाम्रो दुर्व्यसन प्रति शक्तिहिन छौं र दोस्रो कुरा, यसले गर्दा हाम्रो जिवन अस्तव्यस्त भएको छ। वास्तवमा भन्ने हो भने हामीलाई दोस्रो भन्दा पहिलो कुरा मनाउनको लागि जोड दिईन्छ। हाम्रो अस्तव्यस्तता भनेको हाम्रो शक्तिहिनताको बाहिरी प्रमाण हो। साधारणतया यहाँ दुई प्रकारको अस्तव्यस्ततामा छलफल गरिन्छ। बाहिरी अस्तव्यस्तता जुन अन्य व्यक्तिवाट पनि देख्न सकिन्छ र भित्रि अथवा व्यक्तिगत अस्तव्यस्तता।

पक्राउ पर्नु,आफ्नो काम वाट निकालिनु वा पारिवारी समस्या हरू वाहिरी अस्तव्यस्तताको पहिचानहरू हुन। हाम्रा केहि सदस्यहरू जेलमा परेका हुन्छन। अन्य केहि भने आफ्नो सम्बन्धहरू केहि महिना भन्दा वढि कायम गर्न सकेका हुदैनन। हामी मध्ये केहि भने आफ्नै परिवारवाट निकालिएका वा छुट्टिएका हुन्छन र उनिहरूलाई परिवारसंग सम्पर्क राख्न वंचित गरिएको हुन्छ।

भित्रि वा व्यक्तिगत अस्तव्यस्तता को पहिचान भने,अरुहरूको वारेमा र यस संसारको वारेमा,आफ्नो वारेमा,असत्य तथा अस्वस्थ्यकर धारणा हरू हुन्। हामी शायद आफूलाई मुल्यहिन व्यक्ति भन्ने सम्झन्छौं। संसार आफु वरिपरि घुम्छ वा आफ्नै यस संसारको महत्वपुर्ण व्यक्ति हौं भन्ने सोंचाई पनि हामीमा भएको हुन सक्छ। आफ्नो हेरविचार अरुहरूले गर्न पर्छ हामी आफैले गर्नु हुदैन भन्ने विचार पनि आएको हुन सक्छ। अन्य साधारण व्यक्तिले आफ्नो दैनिक जिवनमा निभाउने कर्तव्यहरू हामी आफ्नो लागी भने यस्तो बोझ हो जसलाई हामी उठाउन सक्दैनौ भन्ने सोंचाई भएको पनि हुन सक्छ। हामी हाम्रो जिवनको घटनाहरू प्रति मतलव नै नराख्ने वा ज्यादै अत्तालिने हुन सक्छौं। व्यक्तिगत अस्तव्यस्तताको पहिचान भन्नु नै भावनात्मक उतार चढाव हो जुन क्षणभरमै तल माथि भैरहन्छ।

1. What does unmanageability mean to me?
   अस्तव्यस्तता भन्नाले म के बुझ्दछु ?
2. Have I ever been arrested or had legal trouble as a result of my addiction? Have ever done anything I could have been arrested for if only I were caught? What have those things been?
   के म मेरो दुर्व्यसनी व्यवहारले गर्दा पक्राउ परें ? अथवा कुनै कानुनी कठिनाई भयो ? के मैले त्यस्तो कुनै कार्य गरें जसले गर्दा म जेल पनि पर्न सक्थें ? ति कार्यहरू के कस्ता थिए ?
3. What trouble have I had at work or school because of my addiction?
   दुर्व्यसनले गर्दा मेरो पढाई तथा काम व्यवसायमा के कस्ता समस्याहरू पऱ्यो ?
4. What trouble have I had with my family as a result of my addiction?
   दुर्व्यसनले गर्दा मेरो परिवारमा के कस्ता समस्याहरू आईपऱ्यो ?
5. What trouble have I had with my friends as a result of my addiction?
   दुर्व्यसनको परिणामले गर्दा साथीहरूसंग मेरो के-कस्तो समस्याहरू आई पऱ्यो ?
6. Do I insist on having my own way? What effect has my insistence had on my relationships?
   के म आफ्नो मनमानी गर्नलाई जोड गर्छु ? गर्छु भने त्यस्तो बानीले मेरो सम्बन्धमा कस्तो असर पाऱ्यो ?
7. Do I consider the needs of others? What effect has my lack of consideration had on my relationships?
   के मैले कहिल्यै अरुको आवश्यकताको महशुस गरें ? अरुलाई वेवास्ता गर्नाले मेरो सम्बन्धमा के-कस्तो असर पऱ्यो ?
8. Do I accept responsibility for my life and actions? Am I able to carry out my daily responsibility without becoming overwhelmed? How has this affected my life?
   के मेरो जीवनको जिम्मेवारी र कार्यहरूलाई मैले स्वीकार गरें ? के म आफ्नो दैनिक जिम्मेवारी विना कठिनाई निर्वाह गर्न सक्षम भइराखेको छु ? यसले मलाई कसरी असर गरेको छ ?
9. Do I fall apart the minute things don't go according to plan? How has this affected my life?

आफूले सोचेजस्तो नभएमा के मेरो सारा योजना भताभुङ्ग हुन्छ ? यसले जीवनमा कस्तो असर पारिराखेको छ?

10. Do I treat every challenge as a personal insult? How has this affected my life?
    के म हरेक चुनौतिलाई व्यक्तिगत अपमान ठान्दछु ? यसले मेरो जीवनमा कस्तो असर पारिराखेको छ ?
11. Do I maintain crisis mentality responding to every situation with panic? How has this affected my life?
    के म हरेक संकट सम्हाल्नको लागि आत्तिएर काम गर्छु ? यसले मेरो जीवनमा कस्तो असर पारेको छ ?
12. Do I ignore signs that something may be seriously wrong with my health or with my children, thinking things will workout some how? Describe.
    कुनै समस्या चाहे त्यो आफ्नो स्वास्थको होस चाहे आफ्नो परिवारमा, आफैं ठीक भएर जान्छ भन्ने सोच्छु वा त्यसलाई हेलचक्र्‍याईं गर्छु, ?व्याख्या गर्नुहोस ।
13. When in real danger, have I ever been either indifferent to that danger or somehow unable to protect myself as a result of my addiction? Describe.
    मेरो दुर्व्यसनले गर्दा कहिलेकहिँ साँच्चिकै खतरनाक परिस्थिति पर्ने हुँदा पनि के म त्यसलाई वेवास्ता गरी आफैंलाई सुरक्षा गर्न नसक्ने हुन्छु ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
14. Have I ever harmed some one as a result of my addiction? Describe.
    के मैले मेरो दुर्व्यसनको कारणले कसैलाई हानी पुर्‍याएको छु ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
15. Do I have temper tantrums or react to my feelings in other ways that lower my self-respect or sense of dignity? Describe.
    के मलाई एउटै कुराले घरी-घरी रिस उठीरहन्छ, अथवा म कुनै अरु नै तरिकाले प्रतिक्रिया गरिरहेको हुन्छ, जसले मेरो व्यक्तित्व वा आत्म सम्मानमा ठेस पुर्‍याउँछ ? व्याख्या गर्नुहोस् ।
16. Did I take drugs or act out on my addiction to change or suppress my feelings? What was I trying to change or suppress?
    मैले आफूलाई बदल्न वा आफ्नो भावनालाई दबाउन सेवन गरेको हुँ, वा म खालि आफ्नो दुर्व्यसनको लागि मात्र सेवन गरेको हुँ ?

<u>Reservation</u> (आरक्षण)

आरक्षण भनेको त्यस्तो परिस्थिति हो, जुन हामीले आफू दुर्व्यसनमा पुनः फँस्नको लागि सुरक्षित राखेका हुन्छौं । त्यस्तो परिस्थितिहरूको निमार्ण हामी पुनः केहि मात्रामा आफ्नो जिवनको नियन्त्रण राख्ने सोंचाईले भएको हुन्छ। जस्तैः– मैले नशा सेवन गर्नु हुदैन तर म यसको व्यापार गर्न सक्छु ? अथवा हामी त्यस्तो व्यक्ति सित मित्रता राख्न सक्छौ जो हामी संगै नै नशा प्रयोग गर्ने वा त्यसको व्यापार गर्‍यों । हामी यो पनि सोंच्न सक्छौं कि यस पाईलाहरूको कुनै कुनै भाग हामीलाई आवश्यक छैन । हामी त्यस्तो परिस्थितिको पनि कल्पना गर्न सक्छौं जुन समयमा त्यस परिस्थितिको सामना गर्न हामीले नशा नै प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ जस्तै आफुलाई ठुलो रोग लाग्यो भने वा आफुलाई मन पर्ने कुनै व्यक्तिको मृत्यु भएमा वा हामी यो पनि सोंचाई राख्न सक्छौं कि हामी लामो समय दुर्व्यसन रहित भएमा वा धन सम्पत्ति निक्कै कमाएको खण्डमा हामी पुनःसफलता पुर्वक नशा सेवन गर्न सक्छौं । हामीलाई थाहा नै नभईकन हाम्रो मन मस्तिस्कको कुनै कुनामा यस्ता कुराहरू लुकेर वसेका हुन सक्छन । तसर्थ हामीमा भएका कुनै आरक्षणहरू अहिले नै तुरुन्त रद्द गर्नुपर्छ ।

1. Have I accepted the full measure of my disease?
   के मैले मेरो रोगको सम्पूर्ण वस्तु स्थिति स्वीकार गरेको छु ?
2. Do I think I can still associate with the people connected with my addiction? Can still go to the places where I used? Do I think it's wise to keep drugs or paraphernalia around, just to "remind myself" or test my recovery? If so why?
   के म अझै नशासँग सम्बन्धीत व्यक्तिसँग सम्पर्क राख्छु, के म ति ठाउँहरूमा जान सक्छु जहाँ म पहिला जाने गर्थे ? के नशा वा नशासँग सम्बन्धीत वस्तुहरूको सम्झनाको लागि राख्ने गर्छु ? यदि यि माथि भनिएका कार्यहरू गर्छु भने किन ?
3. Is there something I think I can't get through clean some event that might happen that will be so painful that I will have to use to survive the hurt?
   के म त्यस्तो घटना कल्पना गर्न सक्छु जसबाट उम्कीनको लागि वा त्यसको पीडा सहन नसकेर फेरि वाँच्नको लागि नशा सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ ?
4. Do I think that with some amount of clean time, or with different life circumstances? I would be able to control my using?
   के लामो समय नशा रहित भएमा वा जिन्दगीले छुट्टै रूप लिएको खण्डमा म मेरो सेवन गर्ने बानी नियन्त्रण गर्न सक्छु ?

5. What reservations Am I still holding on to?
मैले अझै के कुराहरू आरक्षित (योजना) राखेको छु ?

Surrender (समर्पण)

त्याग्नु र समर्पणमा ठुलो अन्तर छ । यहाँ त्याग्नु भन्नाले हामी दुर्व्यसन हौं तर हामीले सुधारलाई हाम्रो समस्याको समाधान होइन भन्ने महसुस गर्नु हो । हामी मध्ये केहि व्यक्तिले त यो स्थितिमा एन.ए.मा आउनु अघि नै पुगिसकेका हुन्छन । हाम्रो सोंचाई यो पनि हुनसक्छ कि हामी दुर्व्यसनी नै हुन जन्मेका हौं र दुर्व्यसनमा नै हाम्रो मृत्यु हुन्छ । फेरी अर्कोतिर समर्पण भन्नाले जब हामी यस प्रथम पाईला नै सुधारको साँचो हो भनेर स्वीकार छौं र सुधार नै हाम्रो समस्याको समाधान हो भन्ने सोंचाई राख्दछौं । हामी हाम्रो जिवन पहिला जस्तो थियो त्यस्तो होस भन्ने चाँहदैनौ । हाम्रो भावनाहरू पहिलाको जस्तै होस भन्ने हामी कदापि चाहदैनौ ।

1. What am I afraid of about the concept of surrender, if anything?
समर्पण भन्ने धारणाको कुन अथवा के चिज देखि डर लाग्छ ? यदि केहि छ ?
2. What convinces me that I can't use successfully anymore?
अव म सफलता पूर्वक फेरी नशा सेवन गर्न सक्दिन भन्ने कुन कुराले अवगत भयो ?
3. Do I accept that I will never regain control, even after a long period of abstinence?
लामो समयको अन्तराल पछि पनि म आफ्नो दुर्व्यसनलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्दिन भन्ने कुरा के म स्वीकार गर्छु ?
4. Can I begin my recovery without a complete surrender?
के म पूर्ण समर्पण नगरिकनै आफ्नो सुधारलाई अगाडी बढाउन सक्छु ?
5. What would my life be like if I surrender completely?
यदि मैले पूर्ण समर्पण गर्न सकेको खण्डमा मेरो जिवन कस्तो हुने थियो ?
6. Can I continue my recovery without complete surrender?
के म पूर्ण समर्पण विना आफ्नो सुधारमा निरन्तरता राख्न सक्छु ?

Spirtitual Principal (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

यस प्रथम पाईलामा हामी ईमान्दारी, खुल्लापन, इच्छुकता, नम्रता तथा स्विकार्ने कार्यहरूमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्छौं । प्रथम पाईलामा इमान्दारीताको सिद्धान्तहरूको अभ्यास हामी हाम्रो दुर्व्यसनलाई रोग मानेर सुरुवात गर्छौं र यस प्रकार दैनिक रूपमा आफ्नो इमान्दारीता अभ्यास गर्दै जान्छौं । जब हामीले मिटिङ्गहरूमा "हामी दुर्व्यसनी हौं " भनेर मान्छौं यो एक सत्य इमान्दारिता हो जुन हामीले लामो समय पछि देखाएका हौ । यसरी नै हामी पहिला आफुसंग इमान्दार हुन्छौ र यसैगरी अरुसंग पनि इमान्दार हुदै जान्छौ ।

1. If I've been thinking about using or acting out on my addiction in some other way, have I shared it with my sponsor or told anyone else?
फेरी नशा गर्ने विचार वा अन्य कुनै तरिकाबाट दुर्व्यसनी व्यवहार देखाएको छु, के यस बारेमा मैले आफ्नो स्पन्सर वा अन्य व्यक्तिसंग कुरा गरेको छु ?
2. Have I stayed in touch with the reality of my disease, no matter how long I've had freedom from active addiction?
म सक्रिय दुर्व्यसनबाट नशा रहित रहेको लामो समय भएतापनि के म आफ्नो रोगको यथार्थसँग होसियार छु ?
3. Have I noticed that, now that I don't have to cover up my addiction. I no longer need to lie like I did? Do I appreciate the freedom that goes along with that?In what ways have I begun to be honest in my recovery?
अहिलेको परिस्थितिमा आफ्नो सक्रिय दुर्व्यसनबाट स्वतन्त्रता पाएको छु, जसले मलाई अहिले चोर्न र ढाँढ्न परेको छैन, के म मेरो स्वतन्त्रतामा रमाउन सकेको छु ? कुन प्रकारले म आफ्नो सुधारमा इमान्दारिता अपनाई रहेको छु ?

यस प्रथम पाईलामा हामीले पाएको खुल्लापनको अभ्यास भनेका जीवन यापन गर्ने दुर्व्यसन बाहेक अर्को बाटो छ भन्ने विश्वास गर्नु हो । त्यस अर्को बाटोको वारेमा हामीलाई केहि ज्ञान नभए पनि हामीले सोंचेको भन्दा बिल्कुलै फरक भएपनि केहि फरक पर्दैन तर हामीले आफुलाई आफ्नो सोंचाईमा वा आफैंमा मात्र सिमित राख्नु हुदैन । कहिले काँहि हाम्रा एन.ए.का साथीहरूको कुरा पागलपनको जस्तो लाग्न सक्छ जस्तै, "जितको लागि समर्पण" वा आफुले मन नपर्ने व्यक्तिको लागि प्रार्थना गर्नु आदि इत्यादि । जब हामीले यी कुराहरू कोशिस नगरिकन तिरस्कार गर्दैनौ तव हामीमा भएका खुल्लापन प्रदर्शन हुन्छ ।

4. What have I heard in recovery that I have trouble believing? Have I asked my sponsor or the person I heard say it, to explain it to me?
   म सुधारमा आएपछि त्यस्तो कुन कुरा सुनें जुन मलाई विश्वास गर्न गाह्रो परिरहेको छ ? के मैले यसको बारेमा मेरो स्पन्सर वा अन्य व्यक्तिसँग कुरा गरे र यसको बारेमा आफूलाई बुझाइ दिन आग्रह गरें ?
5. In what ways am I practicing open-mindedness?
   आफूमा खुल्लापन ल्याउन म के यस्ता अभ्यासहरु गर्दैछु ?

यस प्रथम पाईलामा भएका खुल्लापनका सिद्धान्तहरूलाई विभिन्न तरिकाहरूवाट अभ्यास गर्न सकिन्छ । सुरुमा हामीले सुधारको वारेमा सोंच्दा हामीमा सुधार संभव छैन वा यसले कसरी काम गर्छ भन्ने करा वुझेका हुदैंनौ तर जे भएपनि हामी यस पाईलातिर अघि वढ्छौं र यहि नै हाम्रो खुल्लापन प्रतिको पहिलो अनुभव हो । हाम्रो सुधारको लागि मद्दत पुग्ने कुनै पनि कदम चाल्नु नै खुल्लापन हो । जस्तै मिटिङ्ग छिटो गएर पछिसम्म बस्ने, मिटिङ्ग सुरु गर्न मद्दत गर्ने र अन्य साथीहरूको फोन नम्वर लिने र उनीहरूलाई समय समयमा फोन गर्ने आदि इत्यादि ।

6. Am I willing to follow my sponsor's direction?
   के म आफ्नो स्पन्सरको निर्देशन पालन गर्न इच्छुक छु ?
7. Am I willing to go to meetings regularly?
   के नियमित रूपमा मिटिङ्ग जान तयार छु ?
8. Am I willing to give recovery my best effort? In what ways?
   के म मेरो सुधारलाई राम्रो बनाउनको लागि ईच्छुक छु ? कुन कुन तरिकाहरूबाट ?

नम्रताको सिद्धान्तलाई प्रथम पाईलामा विशेष जोड दिएको छ । जुन हाम्रो समर्पणमा व्यक्त गरिएको छ । नम्रतालाई सजिलोसित चिन्नको लागि सबभन्दा राम्रो उपाय हामी आफू वास्तवमा जे हौं त्यसलाई स्विकार्नु हो र हामीले दुर्व्यसनको समयमा सोचाइ राखेको कोहि भन्दा असल वा खराव होइन कि मात्र एक मानव हौं ।

9. Do I believe that I'm a monster who has poisoned the whole world with my addiction? Do I believe that my addiction is utterly inconsequential to the larger society around me? Or something in between?
   के म आफूलाई यस्तो दानव ठान्छु जसले यो सम्पूर्ण संसारलाई दुषित पारिरहेछ ? वा मेरो दुर्व्यसनले गर्दा यस समाजमा केही असर परेको छैन ठान्दछु वा यि दुई विचको अरु कुनै ठान्दछु ?
10. Do I have a sense of my relative importance within my circle of family and friends? In society as whole? What is that sense?
    के म आफूलाई आफ्नो परिवारमा वा समाजमा महत्वपूर्ण व्यक्ति ठान्दछु ? यदि ठान्दछु भने कुन अर्थमा ?
11. How I am practicing the principle of humility in connection with this work on the first step?
    कसरी मैले यस पाईलाको सहायताले आफूमा नम्रताको सिद्धान्तको अभ्यास गर्न सकेको छु ?

स्विकार्ने कार्यको शिद्धान्तहरूलाई अभ्यास गर्दा हामी आफुलाई दुर्व्यसनी हौ भनेर मानेर मात्र पुग्दैन । जब हामीले हाम्रो दुर्व्यसनलाई स्वीकार्छौं तव हामीमा आन्तरिक परिवर्तनहरूको सुरुवात हुन्छ जसले गर्दा हामीमा आशाको बृद्धि हुदैजान्छ । हामीले आफु भित्र एक प्रकारको शान्ति पनि अनुभव गर्न सक्छौं । हामी दुर्व्यसन र सुधारको शर्तहरूसंग सामना गर्न सक्छौं भनेर बुझ्न सक्छौं । हामी मिटिङ्ग, स्पन्सरसंगको सम्पर्क र पाईलाहरूमा काम गर्न देखि डराउदैनौ बरु सुधारलाई एक अमूल्य उपहार सम्झेर हाम्रो जीवनका अन्य जिम्मेवारीहरूलाई निभाउदै अगाडि बढ्छौं ।

12. Have I made peace with the fact that I'am an addict?
    म एक दुर्व्यसनी हुँ भन्ने कुरालाई मैले शान्तपूवर्क स्विकार्न सकेको छु ?
13. Have I made peace with the things I'll have to do to stay clean?
    म आफू स्वच्छ वा नशा रहित रहन गर्नुपर्ने कार्यहरु शान्तपूवर्क गर्न सक्छु ?
14. How is acceptance of my disease necessary for my continued recovery?
    मेरो सुधारमा नियमितता दिनको लागि मलाई दुर्व्यसनको रोग छ भन्ने कुरा स्विकार्न कत्तिको जरुरी छ ?

Moving on (अघि वढ्ने)

हामी दोस्रो पाईलामा जानको लागि तयारी गर्दा हामीलाई “के मैले प्रथम पाईला राम्रोसंग गरे” भन्ने सोंचाई आउन सक्छ । “के अघि बढ्ने समय आयो त ?” “के मैले यस पाईलामा अरु व्यक्तिहरूले जति समय व्यक्त गरे?” “के यो पाईलालाई साँच्चै नै मैले बुझ्न सके ?” आदि जस्ता प्रश्नहरू हामीमा आउन सक्दछ । हामी मध्ये धेरैले आफुले गरेका पाईलाहरूको वारेमा आफ्नो समझदारीको वारेमा केहि लेख्नाले मद्दत पुग्न गएको छ।

1. How do I know it's time to move on?
   म कसरी थाहा पाउँछु की अब अगाडी बढ्ने समय आयो ?
2. What is my understanding of step one?
   मेरो समझदारीमा प्रथम पाईला के हो ?
3. How has my prior knowledge and experience affected my work on this step?
   मेरो पहिलो ज्ञान र अनुभवलाई यस पाईलामा काम गर्नाले कस्तो प्रभाव पार्‍यो ?

हामी यस्तो ठाउँमा आईपुगेका छौं जहां हामीले आफ्नो पुरानो तरिकाको जिन्दगीको परिणामहरू भोग्यौं र नयाँ तरिका चाहिन्छ भन्ने स्वीकार गर्‍यौं, तर हामीले अहिलेसम्म पनि सुधारको जीवनले के कस्तो नयाँ र राम्रा संभावनाहरू ल्याउँछ भनेर देख्न सकेका छैनौ । अहिलेको लागि सक्रिय दुर्व्यसनबाट स्वतन्त्र हुनु नै काफी छ तर हामीले नशा र अन्य एकोहोरो प्रवृति देखाएर राखेका हाम्रा भावनाहरूका रिक्त स्थान फेरी परिपुर्ति गर्नको लागि हामी तयार हुन्छौ । बाँकि भएका पाईलाहरूमा काम गर्नाले त्यो रिक्तस्थान भरिन पुग्छ । अब हाम्रो यस सुधारको यात्रामा दोस्रो पाईला आउँछ ।

STEP-2

"We came to believe that a power greater than ourselves could restore us to sanity."
हामीले विश्वास गर्न पुग्यौं कि हामी भन्दा उच्च शक्तिले हामीलाई सद्दे अवस्थामा फर्काउन सक्छ ।

पहिलो पाईलाले हामीलाई दुर्व्यसनको बारेमा रहेको अन्यौल तथा भ्रामक स्थितिबाट निकाली त्यसको वास्तविकताको परिचय दिन्छ भने दोश्रो पाईलाबाट हामीलाई सुधारप्रति आशा तथा विश्वास प्राप्त हुन्छ । यस प्रकार दुर्व्यसन सवन्धी पहिलो पाईला मात्र जान्नु पर्याप्त छैन भन्ने दोश्रो पाईलाबाट थाहा पाउँदछौं । हामीले पाएको कष्ट तथा असामान्य व्यवहार हामीले नै श्रृजना गरेको यथार्थता हो, जुन हाम्रो लागि आवश्यक थिएन भन्ने यस पाईलाबाट थप ज्ञान पाउँदछौं । यसको साथै "बाऱ्हौं पाईला" प्रति निष्ठापूर्वक कार्य गर्दै जाँदा हामीले पाएका दुःख कष्ट तथा असामान्य व्यवहारबाट मुक्ति पाउन मार्ग दर्शन पनि हामीलाई प्राप्त हुँदै जान्छ भन्ने बुझ्दै जान्छौं ।
जव हामीले पहिलो पाईला समाप्त गर्दछौं, त्यसमा गर्नुपर्ने सुधारका थप आवश्यक कार्यहरूका मार्ग दोश्रो पाईलाद्वारा पाउँदछौं । दोश्रो पाईलाद्वारा हामीलाई सुधारको लागि सहयोग गर्ने "अदृष्यशक्ति" जुन हाम्रो वरिपरि निहित छ, यसप्रति आस्था राखेमा हाम्रो पिडा कष्ट, मनका भ्रामक विचारहरू हटाइ हामीलाई स्वस्थ्य तथा तथा शान्त रहन मद्दत गर्दछ भन्ने आशा, विश्वास पनि हामीमा पलाउँदछ । "मुख्य किताब" द्वारा हामीले बुझेको बहुलठ्ठिपनाको अर्थ एउटै गल्तिलाई बारंवार दोहऱ्याउनु र त्यो दोहऱ्याएको गल्तिवाट फरक परिणाम खोज्नु थियो । जवकी एउटै परिणाम विगतको भन्दा अझै बढि दुःख कष्ट यातना नै हुन्थ्यो । तर हरेक पटकको परिणामलाई पनि स्वीकार गर्नुको सट्टा त्यसबाट भाग्ने प्रयास मात्र गरिन्थ्यो ।" यस पटक त पहिलाको जस्तो हुँदैन नियन्त्रण गर्न सकिन्छ वा सक्दछु भनेर आफुले आफुलाई तर्क दिएर चित्त बुझाउनुले गर्दा पटक पटक दुर्व्यसनमा फसिरह्यौं जुन हाम्रो वहुलठ्ठिपन नै थियो । यद्दपी हाम्रो लागी हामी दुर्व्यसन प्रति शक्तिहीन छौं र हामीमा वहुलठ्ठिपना छ भन्ने स्वीकार गर्न सक्नु नै हाम्रो लागी साहसिक कदम थियो । यो पाईला शुरु गर्दा माथि उल्लेखित बहुलठ्ठिपना नै हाम्रो रोग हो भन्ने सुन्दा आश्चर्यमा पर्नुपनि स्वभाविकै थियो । वास्तवमा "मुख्य किताब"ले त हाम्रो मनको वाहिरी सतहमा अर्थात बुद्धिको स्तरमा मात्र बहुलठ्ठिपनाको वारेमा जानकारी दिएको थियो । तर जब यो पाईलामा कार्य गर्दै जान्छौं वहुलठ्ठिपनाले मनको अत्यन्त भित्रि सतह सम्म नराम्ररी जरा गाडेको तथ्य बुझ्दै जान्छौं । एन.ए.को पद्धतिमा हरेक सदस्य कुनै धर्म संप्रदायमा बस्नुपर्दछ भनेर भन्दैन तर आध्यात्मिक जागरण हुनुपर्दछ भने मान्यता भने राख्दछ । जसले आध्यात्मिक चेतनालाई धारण गर्दछ, त्यसैलाई नै धार्मिक भन्दछ ! हामीमध्ये धेरै साथीहरू धार्मिक हुनु पर्दछ भनेर पन्छिन पनि खोज्यौं तर सुधारमा यहि नै सत्य थियो । आखिर सत्य सँधै सत्य नै हुन्छ । हाम्रा साथीहरू यहि विचारबाट प्रेरित भएर सामेल भएका हुन्छन् र प्रत्येकले आ-आफ्नो समझदारीमा रहेको उच्च शक्तिको कदर गर्दछन् । त्यसैले एन.ए.मा जुनसुकै धर्म संप्रदायमा भएका वा नभएका जुनसुकै व्यक्ति पनि सामेल हुन सक्दछ भन्ने प्रति हाम्रो समुहले जोड दिएको हुन्छ ।
जव हामी उच्च शक्तिको वारेमा सोचाइ राख्दछौं वा उच्च शक्तिको खोज गर्दछौं तव मात्र यस पाईलाको गुण वा विशेषता हामीलाई थाहा हुन्छ । हामीलाई माया गर्ने, हेर विचार गर्ने तथा हामीमा रहेका खराबीहरू हटाई असल व्यक्ति वन्नको लागी यस पाईलाद्वारा प्रोत्साहित हुन्छौं । दोश्रो पाईलाले हामी भन्दा पनि उच्च शक्ति छ भन्ने कुरामा जोड दिनुभन्दा उच्च शक्तिद्वारा हामीलाई सद्दे अवस्थामा तथा शान्त रहन मद्दत गर्दछ भन्ने कुराप्रति वढि विश्वास राख्दछौं । उच्च शक्ति को हो वा के हो भन्नेसित हामीलाई कुनै सरोकार छैन तर उच्चशक्तिबाट के कति सम्म हामीलाई फाइदा प्राप्त हुन्छ भन्ने हाम्रो चासोको विषय हो । उच्च शक्ति जो कोही पनि हुन सक्दछ । कसैलाई हाम्रो समुह नै उच्चशक्ति हुन सक्दछ तर कसैलाई "बाऱ्हौं पाईला"मा रहेका आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू नै उच्चशक्ति हुन सक्दछ । यसरी प्रत्येक सदस्यको आ-आफ्नो समझदारीमा रहेको उच्च शक्तिको फरक फरक ब्याख्या गर्न सकिन्छ । जति जति हामी नशा रहित भई यस "बाह्र पाईला"मा निरन्तरता दिइ कार्य गर्दै जान्छौं त्यति नै उच्च शक्तिको असिमित शक्तिले वहुलठ्ठिपनको जरोलाई उखेल्दै हामीलाई सद्दे अवस्थामा रहन मद्दत गरेको छ भन्ने अनुभव गर्दै जान्छौं ।

<u>Hope</u> (आशा)

"दोश्रो पाईला"मा काम गर्नाले पाएको आशाले हामी यो कार्यक्रममा आउदा जुन दिक्दारीपनामा थियो त्यसलाइ हटाई दिएको छ । हामी एक्लैले गरेका प्रयासहरूमा विभिन्न औषधी, मनोवैज्ञानिक सुधार वा कुनै धर्म अंगाल्नु इत्यादिले केहि समय दुर्व्यसनबाट टाढा त राख्दथ्यो । तर पुनः उही पुरानो लतमा फस्न पुग्थ्यौं । परिणाम स्वरूप हामीमा हाम्रो सुधार नै छैन भन्ने सोच्दथ्यौं वा के हाम्रो समस्याको समाधानको उपाय छ ? भनी आफैंलाई प्रश्न गर्दथ्यौं । वास्तवमा भन्ने हो भने एन.ए.मा शुरुमा आउँदा हाम्रा विगतका असफलताले यसलाई पनि शंकाको दृष्टिले हेर्ने गर्दथ्यौं । यसलाई पनि पहिला पहिला झैं गर्ने गरेका असफल उपाय नै संझन पुग्थ्यौं । तर हामी केहि मिटिङ्गहरूमा भाग लिदै गयौं । आफुमा आश्चर्यजनक परिवर्तन भएको अनुभव गऱ्यौं । यहाँ आएका अन्य दुर्व्यसनीहरूलाई देखि हामीमा एन.ए. प्रति अझै बढि विश्वास उत्पन्न हुन पुग्थ्यो । तिनिहरूपनि हामी जाने गरेका अड्डाहरूको साथै हामीले भोगिसकेका विभिन्न पिडा, दुःख, यातना इत्यादि सवै भोगिसकेका भुक्तभोगी थिए । तिनिहरू प्रति हामीले विश्वास गरी आफ्ना समस्या भन्न सक्दथ्यौं ।
यस प्रकार यस्ता स्वच्छ तथा नशा रहित साथीहरूलाई देख्दा हामीमा पनि एन.ए.को भावना मुताविक अनुशरण गर्दै गयौं भने नशा रहित हुन सक्दछौं भन्न एउटा "आशा" हामीमा उत्पन्न हुन पुग्यो । मिटिङ सकिएपछि हामी एक अर्कासंग बस्ने गऱ्यौं र हामीले आफ्नो जस्तै कथा उनीहरुबाट सुन्ने गर्दथ्यौं । धेरै वर्षहरु पछि पनि त्यस्ता क्षणहरु सम्झिने गर्दथ्यौं जुन हामी सबैको लागि आउने गर्दछ ।

सुधारमा अगाडि बढ्दै जाँदा हामीमा आशा पनि संसगैं बढ्दै गएको महशुस गर्दछौं ! यस क्रममा रोगको बारेमा तथा नौलो नौलो पिडाहरूको वारेमा थाहा पनि पाउँदै जान्छौं । साथै त्यसको समाधान पनि पाउँदै जान्छौं । प्रत्येक वास्तविकतालाई नकार्ने अर्थात् स्वीकार गर्न नसक्ने हाम्रो मनोवृत्ति थियो । जसलाई ध्वस्त पार्न खोज्दा अवश्य पनि मनले मान्दैन थियो । तर ध्वस्त भएको रिक्ततामा राम्रा असल भावना भरिंदा एउटा नयाँ शक्तिको अनुभव हुन्थ्यो । जसले गर्दा काम गर्न कठिन भएपनि एन.ए. पद्धतिलाई विश्वास गर्न सक्ने थप वल हामीलाई प्राप्त हुन्थ्यो । हामी जे जस्तो जिर्ण अथवा निराश अवस्थामा पुगेपनि हामी फेरी सद्दे अवस्थामा फर्कन सक्छौं भन्ने कुरामा विश्वास गऱ्यौं ।

1. What do I have hope about today?
   आजको दिनमा म के प्रति आशा राख्दछु ?

<u>Insanity</u> (वहुलठ्ठिपना)

यस पाईलामा कार्य गर्दा हामीमा अझै पनि सद्दे अवस्थामा आउन सक्दछौं भन्ने कुरामा शंका उत्पन्न हुन्छ भने पुनः एक पटक प्रथम पाईला अध्ययन गर्नु उचित हुने छ । किनकी यो हाम्रो वहुलठ्ठिपनालाई गम्भिरतापूर्वक अध्ययन गर्ने अवसर हो ।

1. Did I believe I could control my using? What were some of my experiences with this,and how were my efforts unsuccessful?
   के म आफ्नो सेवन गर्ने वानीलाई नियन्त्रण गर्न सक्दछु भन्ने विश्वास गर्थें ? यसप्रति मेरो अनुभव के कस्ता भए र कसरी म आफ्ना प्रयासहरूमा असफल भएँ ?
2. What things did I do that I can hardly believe I did when I look back at them? Did I put myself in dangerous situations to get drugs? Did I behave in ways of which I'm now ashamed?What were those situations like?
   मैले आफैंले पनि विश्वास गर्न नसक्ने के त्यस्ता कार्यहरू गरें ? के मैले नशा लिनको लागि आफुलाई खतरनाक स्थितिसम्म पुऱ्याएँ ? के म अहिले पनि आफुलाई शरम लाग्ने कुनै व्यवहार गर्दछु ? त्यस्तो परिस्थितिहरु कस्ता थिएँ ?
3. Did I make insane decisions as a result of my addiction? Did I quit jobs, leave friendship and other relationships, or give up on achieving other goals for no reason other than that those things interfered with my using?
   मेरो दुर्व्यसनको परिणामले गर्दा मैले पागलपनका निर्णयहरू पनि गरें ? मैले दुर्व्यसनलाई निरन्तरता दिन जागिर वा पेशा छोडें ? साथीभाइहरू तथा अरुहरूसंगको सम्वन्ध विगारी वा विना कारण आफ्नो उद्देश्यहरूलाई नै लत्याइदिएँ ? के यी कुराहरू मेरो नशा सेवनको लागि वाधक भएको थियो?
4. Did I ever physically injure myself or someone else in my addiction?
   के मेरो दुर्व्यसनमा मैले आफैंलाई वा अरुलाई शारिरिक चोट पुऱ्याएको छु ?

एउटै कार्यबाट पटक पटक एकैनासको परिणाम भएपनि फरक परिणामको आशागरी त्यहि गल्ति दोहोऱ्याउनुलाई वहुलठ्ठिपन भनिन्छ तथा जिवनलाई हेर्ने दृष्टिकोण प्रति सकारात्मक सोचाइको कमी तथा जीवनको वास्तविकतालाई समानुपातिक हिसावले स्वीकार गर्न नसकी आफ्नै सोचाइद्वारा जीवनको चित्रण गरी अनावश्यक तनाव, समस्यामा जीउने जीवनलाइ पनि वहुलठ्ठिपन भनिन्छ । हामी आफुसंग मात्र गम्भिर समस्या छ भनेर त्यसलाई अझै बढि कल्पना गरेर जटिल वनाउँदछौं जवकी सवैको समस्या आफ्नो लागि उत्तिकै गम्भिर भएको हुन्छ । यहि साना समस्यालाई जव वढि गम्भिर वनाउँदछौं विभिन्न दुर्घटनामा पर्दछौं र जीवन जहिले पनि असन्तुलित तथा अस्तव्यस्त हुन पुग्दछ ।

यसै वहुलठ्ठिपन सोचाइले गर्दा हामी आफैंले चाहेर नशा छोड्न सक्दछौं वा हाम्रो समस्या दुर्व्यसन मात्र हो भन्ने सोच्दछौं । नशा रहित हुनासाथ सवै थोक राम्रो हुन्छ भन्ने सोचाइ राख्दछौं । एन.ए. भित्र वहुलठ्ठिपनलाई यसरी व्याख्या गरिएको छ जुन चाहि मनभित्रको भावनालाई सुधार गर्नको वाह्य भौतिक वस्तु जस्तै - नशा, खाने कुरा, यौन वा शक्तिले ठिक गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई विश्वास गर्नु हो ।

5. How have I overreacted or underreacted to things?
   हरेक परिस्थितिमा मैले कसरी अलग अलग प्रतिकृया व्यक्त गरें ?
6. How has my life been out of balance?
   मेरो जीवन कसरी असन्तुलित हुन पुग्यो ?
7. In what ways does my insanity tell me that things outside myself can make me whole or solve all my problems?Using drugs? Compulsive gambling,eating, or sex seeking? Something else?

मेरो विक्षिप्त सोचाइले गर्दा आफुले समाधान गर्न नसकेका समस्यालाई समाधान गर्न नशा, जुवा, यौन सम्बन्ध वा अन्य कुनै विकृत विकल्पको सहारा लिएँ ?

8. Is part of my insanity the belief that the symptom of my addiction(using drugs or some other manifestation)is my only problem?
   म मा आउने वहुलठ्ठिपना हेर्दा नशा सेवन (वा अन्य केही एकोहोरो प्रवृत्ति) मात्र मेरो समस्या हो त ?

जव हामी केहि समय (दिन, महिना वा वर्ष) नशा रहित हुन्छौं हामी आफ्नै सोचाइ तथा इच्छावाट चल्न खोज्दछौं । जसले गर्दा हामी सुधारका प्रत्येक आवश्यक कुरालाई अस्वीकार गर्न थाल्दछौं । जसको कारणले हाम्रो अन्तरमनभित्र जमेर रहेका वहुलठ्ठिपनलाई खोज्न सक्दैनौं । जव केहि हदसम्म सुधारका शुरुका दिनहरूमा स्वीकार गर्न सक्ने वानी वसालेका थियौं, जसको कारण स्वच्छ रहन हामीलाई मद्दत पनि पुगेको थियो । तसर्थ ती वहुलठ्ठिपनको हामीले सतर्कतापूर्वक पत्ता लगाउने कोशिश गर्नुपर्दछ । “मुख्य किताब”मा पनि वहुलठ्ठिपनको वारेमा व्याख्या गरिएको छ, त्यो भन्दा पनि अझै वढि जटिल वनेर हामी भित्र वहुलठ्ठिपन रहेको हुन्छ । हामीलाई गल्तिको परिणाम थाहा हुँदाहुँदै पनि त्यहि वहुलठ्ठिपनले गर्दा हामी पटक पटक गल्ति दोहोर्‍याउँदै गएका हुन्छौं । शायद हाम्रो पीडित मनःस्थितिले गर्दा खराब परिणामको वास्ता नै गर्दैनौं र आफ्नो इच्छा तथा चाहना पुरा गर्न जस्तोसुकै नराम्रो मुल्य पनि चुकाउन तयार हुन्छौं !

9. When we have acted on an obsession,even though we knew what the results would be, what were we feeling and thinking beforehand? What made us go ahead?
   मेरो मनमा कुनै एकोहोरो चाहना आउँदा मेरो सोचाइ के हुन्छ ? त्यस्को परिणाम वारे थाहा भए पनि किन म त्यस्तो कार्य गर्दछु ? कस्तो सोचाइले त्यस्तो कार्य प्रति अग्रसर हुन्छु ?

<u>Coming To Believe</u> (विश्वास गर्न थाल्यौं)

माथि गरिएको छलफलले हामी यस पाईलामा काम गर्नुपर्ने कारणहरू बुझ्न सक्दछौं ! यस्ता कारणहरू असंख्य हुन सक्दछ र हमिले विश्वास गर्ने प्रकृयाहरू शुरु गर्नुअघि यस्ता वाधा अड्चनलाई हटाउन जरुरी हुन्छ।

1. Do I have any fears about coming to believe? What are they?
   के मलाई अर्को कुनै शक्ति प्रति विश्वास गर्न डर लाग्दछ ? यदि लाग्दछ भने ति के हुन् ?
2. Do I have any other barriers that make it difficult for me to believe? What are they?
   के मलाई अन्य कुनै शक्ति प्रति विश्वास गर्न कुनै कुरा वाधक वनेको छ ? यदि लाग्छ भने के हुन् ?
3. What does the phrase “we came to believe….”mean to me?
   “हामीले विश्वास गर्न पुग्यों” भन्ने वाक्यले म के बुझ्दछु ?

हामी दुर्व्यसनी भएको कारणले प्रत्येक कार्यको तत्काल परिणाम चाहन्छौं । तर यो सम्झनु जरुरी छ की दोश्रो पाईला घटना नभई एउटा प्रकृया हो । हामी जस्तो धेरैले एकै दिनमा हाम्रो उच्च शक्तिले हामीलाई सद्दे अवस्थामा फर्काउन सक्छ भन्ने कुरालाई विश्वास गर्न सक्दैनौं । हामी विस्तारै यो कुरामा क्रमबद्ध रुपमा विश्वास गर्दै जान्छौं । तर हामी त्यत्तिकै यो विश्वास आफ्नै समयमा विकास हुन्छ भन्ने कुरालाई कुरेर बस्दैनौं किनकी हामी यसलाई प्रगति गर्न मद्धत गर्न सक्छौं ।

4. Have I ever believed in anything for which I didn’t have any tangible evidence? What was the experience like?
   के मैले आफ्नो जीवनमा त्यस्ता कुराहरूको विश्वास गरेको छु जसको कुनै प्रमाण छैन ? त्यो कस्तो अनुभव थियो ?
5. What experiences have I heard other recovering addicts share about the process of coming to believe?Have I tried any of them in my life?
   अन्य दुर्व्यसनीहरूले अदृष्य शक्तिप्रति आएको आस्थाका अनुभवहरू वाँडेको सुनेपछी, के ती अनुभवहरू आफ्नो जीवनमा पनि कोशिस गरेको छु ?
6. In what do I believe?
   म के मा विश्वास गर्दछु ?
7. How was my belief grown since I’ve been in recovery?
   सुधारमा आएपछि मेरा विश्वासहरू कसरी वृद्धि भयो ?

<u>A Power Greater Than Ourselves</u> (हामीभन्दा पनि एक “उच्च शक्ति”)

हामीहरू सवै सुधारमा आउँदा आ-आफ्नो इतिहासको फरक फरक अनुभव लिएर आउँदछौं । त्यहि हाम्रो इतिहासले हामीलाई आफ्नो उच्चशक्ति प्रतिको समझदारी विकाश गर्ने निर्णय गर्न मद्दत पुर्‍याउँदछ ! यस पाईलामा हामीले आफ्नो उच्च शक्ति चिन्न वा

उसको प्रकृति वारे बुझ्न आवश्यक छैन । त्यस्तो समझदारी पछि गएर आफैं आउँदछ । हामीले हाम्रो उच्च शक्तिसंगको यस्तो समझदारी खोज्ने कोशिस गर्नुपर्दछ । जुन समझदारीले हामीलाई मद्दत् गर्न सक्दछ । खोजी गर्नुको अर्थ कुनै ठुलो कुरा पत्ता लगाउन वा पि.एच्.डी. गर्न खोजिएको होइन । यहाँ खोज्नुको अर्थ उच्चशक्तिको चाहना राखने धारणाको सामान्य तवरले विकाश गर्दै लग्नु मात्र हो । हाम्रो उच्च शक्ति कत्तिको शक्तिशाली हुनुपर्दछ त ? यस प्रश्नको उत्तर सजिलो छ । हाम्रो लागि दुर्व्यसन नकारात्मक भए पनि निश्चय नै हामीभन्दा शक्तिशाली थियो । किनकी हामीले नचाहँदा नचाहँदै पनि आफ्नो वहुलट्टिपनले गर्दा पटक पटक एउटै कार्य दोहोऱ्उदै गयौं । तसर्थ यहि हामीभन्दा शक्तिशालीसंग लड्ने अर्को शक्तिको हामीलाई आवश्यक छ जस्को सामु दुर्व्यसनको शक्ति कमजोर रहेको हुन्छ ।

1. Do I have problems accepting that there is a Power or Powers greater than myself?
   म भन्दा शक्तिशाली अरु कुनै शक्ति छ भन्ने स्विकार्न मलाई के समस्या छ ?
2. What are some things that are more powerful than I am?
   म भन्दा शक्तिशाली चिजहरू के के हुन् ?
3. Can a Power greater than myself help me stay clean?How?
   के म भन्दा शक्तिशाली चिजले मलाई स्वच्छ रहन मद्दत गर्न सक्छ ? सक्दछ भने कसरी ?
4. Can a Power greater than I am help me recover? How?
   के म भन्दा शक्तिशाली चिजले मेरो दुर्व्यसनी रोगको सुधार गर्न सक्दछ ? सक्दछ भने कसरी ?

हामी मध्ये केहिलाई उच्च शक्ति प्रतिको धारण स्पष्ट भैंसकेको हुन्छ । जुन कुनै नराम्रो कुरा होइन । वास्तवमा भन्ने हो भने उच्च शक्तिको पहिचान गर्ने धारणा विकाश गर्नुभन्दा उच्च शक्तिबाट प्राप्त भइरहेको मद्दतको पहिचान गर्नु नै आजको हाम्रो आवश्यकता हो ! जसको कारण स्वतः हामी उच्च शक्तिप्रति थप ज्ञान हासिल गर्दै जान्छौं ।
हामीले उच्च शक्तिको वारेमा समझदारी विकाश गर्नु भन्दा पनि वढि समझदारिहरू उच्च शक्तिको वारेमा राख्नु आवश्यक देखिन्छ । हामी यस शक्तिलाई आध्यात्मिक सिद्धान्तको शक्ति, एन.ए. समूहको शक्ति वा हामीलाई मार्ग दर्शन गर्ने शक्ति वा हामीलाई मार्या गर्ने, हाम्रो हेरचाह गर्ने शक्ति भन्दछौं जुन हाम्रो दुर्व्यसन भन्दा पनि बढि शक्तिशाली रहेको हुन्छ ।

5. What evidence do I have that a Higher Power is working in my life?
   मेरो जीवनमा उच्च शक्तिले काम गरिरहेको छ भन्ने के प्रमाण छ ?
6. What are the characteristics my Higher Power does not have?
   मेरो उच्च शक्तिमा के कस्ता विशेषताहरू छैनन् ?
7. What are the characteristics my Higher Power has?
   मेरो उच्च शक्तिमा के के व्यवहारहरू वा विशेषताहरू छन् ?

<u>Restoration to Sanity</u> (सद्दे बनाउनको लागि)

हामीबाट प्रकाशित "को, किन र कसरी" भन्ने जानकारी मुलक पर्चामा,दुर्व्यसन र यसले ल्याउने वहुलट्टीपनाले नियन्त्रण गरिरहेको हाम्रो जीवनलाई फेरी पुनःयस बाट रहित गराउने प्रक्रियालाई सद्देपना भनि ब्याख्या गरिएको छ । जब हामीले हाम्रो जीवनको लक्ष्य र त्यलाई प्राप्ति गर्ने अठोट गुमाउछौं तव हामीमा वहुलट्टीपन भएको प्रमाणित हुन्छ र जब हामीले आफ्नो जीवनको लक्ष्य प्राप्तिको लागि अघि बढ्छौं तव हामीमा सद्देपना आएको प्रमाणित हुन्छ । यसले गर्दा हामी सहि र राम्रो निर्णय लिन सक्छौं । हामीले अव कुन चाँहि ब्यवहार रोज्ने हो र त्यसमा कार्य गर्ने भनि छान्न पाउँछौं । हामीमा परिपक्वता र विवेक आउँछ जसले हामीलाई कुनै कार्य गर्नु अघि बढ्न मद्दत गर्छ ।

जसले गर्दा निश्चयनै हाम्रो जीवन परिवर्तन हुन्छ । हामी मध्ये धेरैले आफ्नो जीवनमा आएको परिवर्तन सजिलै देख्न सक्छौं जब हामी अहिलेको जीवन र सुधार अघिको जीवन तथा नशा रहित भएको थोरै समय र सुधारमा आएको धेरै समय आदि तुलना गर्दा हामीमा आकाश जमिनको फरक पाउँछौं । यो सवै एउटा प्रकिया हो र हाम्रो सद्देपनामा परिवर्तन हुने आवश्यकता आफ्नो समय आए पछि विस्तारै विस्तारै हुँदैजान्छ ।
जब हामी यस बाऱ्ह पाईलाको पद्धतिमा नयाँ थियौं,सद्देपना भनेको फेरी नशा गर्न नपर्ने परिस्थिति हो भन्ने मात्र बुझ्दछौं र तर जसै हामीमा यति मात्र परिवर्तन आउँछ, हामीमा भएको वहुलट्टीपन जुन नशासंग सम्वन्धित छ,केहि मात्रामा हटेर गएको हुन्छ । हामीले नशा प्राप्तिको लागि गर्ने अपराधिक क्रियाकलाप गर्न छोड्छौ । हामी आफुलाई त्यस्तो परिस्थितिमा राख्न चाहदैनौं जुन हामी आफुलाई नीच बनाई आफ्नो सेवन गर्ने कार्य बाहेक अरु कुनै उद्देश्य त्यसबाट परिपुर्ति हुदैन ।
यदि हामी सुधारमा आएको केहि समय भएका छ भने,हामीलाई नशा रहित राख्ने उच्चशक्तिमा विश्वास राख्न केहि गाह्रो हुँदैन तर हामीले नशा रहित रहेर सद्देपना ल्याउनु पर्ने विषयमा चाँहि बिचार नगरेको हुन सक्छौं । जति जति हामी आफ्नो सुधारमा अघि बढ्दै जान्छौ त्यति त्यति हामीमा "सद्देपना"को अर्थ विकसित हुदै जान्छ । अर्थात् चारित्रिक दोषहरूलाई हटाउँदै जान्छौं ।

1. What are some things I consider examples of sanity?

स्वभाविक अवस्थाका केहि उदाहरणहरू के के हुन् ?

2. What changes in my thinking and behavior are necessary for my restoration to sanity?
   स्वभाविक अवस्थामा आउन आफ्नो सोचाइ तथा बानी व्यहारोमा के-के परिवर्तन ल्याउन जरुरी छ ?
3. In what areas of my life do I need sanity now?
   मेरो जीवनको कुन कुन क्षेत्रमा मैले स्वाभाविकता ल्याउन जरुरी छ ?
4. How is restoration a process?
   स्वभाविकता ल्याउनु एउटा प्रकृया हो, कसरी ?
5. How will working the rest of the steps help me in my restoration to sanity?
   जीवनमा स्वभाविकता ल्याउन बाँकी रहेका पाईलाहरूले कसरी सहायता गर्छ ?
6. How has sanity already been restored to me in my recovery?
   मेरो सुधारमा पहिले नै केही मात्रामा स्वाभाविकता आएको थियो ? कसरी ?

हामी मध्ये केहिले "सद्देपना" को बारेमा अवास्तविक इच्छा वा आकाँक्षा पनि राखेका हुन सक्छौ । हामी यस्तो पनि सोंच्न सक्छौ,हामीलाई कहिल्यै रिस उठदैन वा हामीले पाईलाहरूमा काम गर्न थालेपछि हाम्रो व्यवहार सवै ठिक हुन्छ । हामीलाई हाम्रो अतृप्त चाहना,उत्तेजना वा असुंतलित जीवन आदि इतयादिको केहि समस्या हुदैन । यो व्याख्या सुन्दा खेरी हामीलाई अनौठो लाग्न सक्छ तर हामी आफै सुधारवाट असुन्तुष्ट हुँदा वा सद्देपनामा फर्किन धेरै समय लाग्यो भन्ने सोंचाईहरू नै सद्देपनाको अवास्तविक इच्छा वा आकाँक्षा हो । धेरैजसो हामीले यो पनि अनुभव गऱ्यौ कि,यदि हामीले ठुला ठुला इच्छा राखेनौ र हाम्रो सुधारको बारेमा हामीले आफ्नो उच्चशक्तिलाई जिम्मा दियौं भने हामीमा शान्तभाव अवश्य आउँछ ।

7. What expectations do I have about being restored to sanity? Are they realistic or unrealistic?
   स्वाभाविकता आएपछि मेरो इच्छा आकांक्षाहरू के के हुन् ? के तिनीहरू वास्तविकतामा आधारित छन् ?
8. Are my realistic expectations about how my recovery is progressing being met or not? Do understand that recovery happens over time, not overnight?
   के मेरो वास्तविकतामा आधारित ईच्छा आकांक्षाहरू पुरा हुँदै गएका छन् ? सुधारलाई समय लाग्छ भन्ने कुरा के मैले बुझ्केको छु ?
9. Finding ourselves able to act sanely, even once, in a situation with which we were never able to deal successfully before is evidence of sanity.Have I had any experiences like that in my recovery? What were they?
   पहिला अस्वाभाविक तरिकाले सामना गरेका कुनै कुनै परिस्थितिहरू अहिले आएर स्वभाविक तरिकाले सामना गर्नु स्वाभाविकता हो । के मसँग त्यस्ता कुनै अनुभवहरू छन् ? ति के हुन् ?

<u>Spiritual Principles</u> **(आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)**

दोस्रो पाईलामा हामी, खुल्लापन, इच्छा वा चाहना, आस्था, विश्वास र नम्रतामा हामीा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्छौ । हामीले दोस्रो पाईलामा पाउने खुल्लापनका सिद्धान्तहरूले हामी एक्लै सुधार गर्न सक्दैनौं भन्ने बुझ्दछौं । हामीलाई कुनै न कुनै प्रकारको मद्दत चाहिन्छ, भन्ने समझदारी पाउँछौ । हामीले हामीमा खुल्लापन ल्याउने कोशिस गरिरह्यौं र हामीलाई मद्दत चाहिन्छ भन्ने सोचाई राख्यौ भने यस कार्यलाई निरन्तरता दिन सकिन्छ । हामीलाई हाम्रो उच्च शक्तिले कसरी मद्दत गर्छ भन्ने सोचाई सोच्न जरुरी छैन, यसले अवश्य मद्दत गर्छ भन्ने सोचाइको मात्र आवश्यक छ ।

1. Why is having a closed mind harmful to my recovery?
   आफ्ना सोचाइहरूलाई सिमित राख्नाले मेरो सुधार मा कसरी वाधा पुग्छ ?
2. How am I demonstrating open-mindness in my life today?
   आज आफूमा आएको खुलापन लाई आफ्नो जीवनमा कसरी प्रदर्शन गर्दैछु ?
3. In what ways has my life changed since I have been in recovery? Do I believe more change is possible?
   म सुधारमा आएपछि मेरो जीवनमा के-के परिवर्तनहरू आए ? के अझै ममा परिवर्तन आउने सम्भावना छ ?

दोस्रो पाईलामा इच्छा वा चाहनाका सिद्धान्तहरूलाई सजिलैसित अभ्यास गर्न सकिन्छ । सुरुमा हामी हरेक मिटिङ्गमा जानु र अन्य दुर्व्यसनि साथीहरूबाट यस पाईलाको बारेमा अनुभव सुनेर आफूमा सुधार प्रति इच्छुकता ल्याउन सक्छौं । त्यसपछि शायद हामी आफ्नै सुधारको बारेमा सुनेका कुराहरू आफूमा लागू गर्न सक्छौं । यस कार्यमा हामी निश्चय नै आफूलाई हेरचाह गर्न चाहने दुर्व्यसनबाट रहित भै बाऱ्हौं पाईला अनुसार चलेको व्यक्तिको मद्दत लिन सक्दछौं ।

4. What am I willing to do to be restored to sanity?
   आफूमा स्वभाविकता ल्याउन म के कस्ता कार्यहरू गर्न इच्छुक छु ?
5. Is there something I am now willing to do that I was previously unwilling to do? What is it?
   अहिले के म त्यस्तो कुनै कुरा गर्न इच्छुक छु, जुन कुरा म पहिला गर्न चाहन्नथें ? ति के हुन् ?

दोस्रो पाईला गर्ने समयमा हामी चुप लागेर केही नगरी अझैं उच्च शक्ति प्रति आस्था विकसित होस भनेर इश्वरीय अनुभूति पाउन सक्दैनौं । हामीले यसमा काम गर्नुपर्छ । हामीजस्तै अन्य सारा दुर्व्यसनीलाई फाइदा भएको कारणले यो वताउन चाहन्छौं कि फाइदा प्राप्त गरेको व्यक्तिबाट पाएको सल्लाह, सुझाव र मार्ग दर्शन प्रयोग गरे आफुमा पनि सोही फाइदा प्राप्त हुँदै जान्छ । तर यसको लागि हामी आफ्नो भावनासंग अत्यन्त इमान्दार हुनुपर्दछ । आफुलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई आफ्ना समस्या इमान्दारीतापूर्वक वताउनु पर्दछ ।

हामीले आफूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्ति वा अन्यलाई झूटो वोली उनीहरूको अगाडि राम्रो देखिन र राम्रो सुनिन नक्कली व्यवहार कहिल्यै गर्नुहुँदैन । "जस्तो छौं त्यस्तै देखिने" गर्नुपर्दछ जसले गर्दा आफ्नो खरावी हटाउन अरुको मद्दत लिन सजिलो हुन्छ जसले हामीलाई हामीलाई आशा गरेको जस्तै जीवन जीउन मद्दत गर्दछ । हामी प्रत्येकको व्यक्तिगत जीवनमा यसले फरक फरक तरिकाले काम गर्न सक्छ । धेरै सदस्य साथीहरूले यो पनि सल्लाह दिन्छन कि यदि हामी लगातार मिटिङ् जान सुरु गर्‍यौं र आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको निर्देशन मान्यौं भने हामीले "गरेको जस्तै" वा चाहेको जस्तै हुन सक्दछौं ।

6. What action have I been taking that demonstrates my faith?
   म आफूमा आएको आस्था प्रदर्शन गर्न के कस्ता कार्यहरू गर्दैछु ?
7. How has my faith grown?
   मेरो आस्थामा कसरी वृद्धि आयो ?
8. Have I been able to make plans, having faith that my addiction isn't going to get in the way?
   के म त्यस्ता योजना बनाउन सक्षम भएको छु, जसमा मेरो दुर्व्यसनले कुनै बाधा पुऱ्याउन सक्दैन ?

विश्वासका सिद्धान्तहरूलाई अभ्यास गर्नको लागि हामी भित्र भएको "सद्दे अवस्था" फेरि फर्कन सक्दैन कि ? भन्ने डरलाई हटाउनु जरुरी छ । हामी नशा रहित भएको थारै समय भएतापनि सुधारमा अघि वढ्ता भावनात्मक पिडाहरूको अनुभव हामीले गरिसकेका छौं । हामीले अझै अरु पिडा खप्न पर्ने हो कि वा अझै अरु पीडा भोग्न बाँकि छ । तर ती सवै पिडाहरू हामीले सहन नसक्ने वा हामी एक्लैले भोग्नपर्ने भन्ने चाहिँ हुँदैन । यदि हामीले आफ्नो सुधारमा र आफ्नो उच्च शक्तिमा अन्तरमनबाट विश्वास जगाउन सक्यौं भने, यस्ता पिडादायक समयमा पनि हामी आफ्नो सुधारको मार्गमा अगाडि बढ्न सक्छौं । हामीलाई थाहा छ हाम्रो गन्तव्यमा खालि वाहिरी खुशी मात्र हुँदैन त्यहाँ हामीमा यस्तो आमुल परिवर्तन आउँछ । जसले गर्दा हामी हाम्रो जीवनको वारेमा भित्रै देखि सन्तुष्ट हुन्छौं । भित्रको खुशी नै सवैभन्दा खुशी हो भन्ने बुझ्दछौं । "सद्दे अवस्था" भनेको पनि त्यहि अवस्था हो ।

9. What fears do I have that are getting in the way of my trust?
   मेरो विश्वासमा वाधा पुऱ्याउन सक्ने त्यस्ता डर हरू के के हुन् ?
10. What do I need to do to let go of these fears?
   त्यस्ता डरहरूबाट रहित हुन मैले के के गर्नुपर्छ ?
11. What action am I taking that demonstrates my trust in the process of recovery and a Power greater than myself?
   सुधार तथा आफू भन्दा उच्च शक्ति प्रति आफूमा भएको विश्वास प्रदर्शन गर्न म के गर्दैछु ?

जब हामीमा आफूभन्दा ठूलो शक्ति छ भनेर मान्न तयार हुन्छौं, तब हामीमा नम्रताका सिद्धान्तहरू देखापर्न थाल्छ । हामी आफ्नो सोचाइमा भर नपरेर अन्यसंग मद्दत माग्न हामीलाई ठूलो संघर्ष गर्नुपनि पर्दछ तर जसै हामीले यस्ता प्रयासहरूको थालनी गर्छौं तब हामीले दोस्रो पाईलामा भएको नम्रताका सिद्धान्तहरूको अभ्यासको सुरुवात भयो भन्ने सम्झनु पर्छ ।

12. Have I sought help from a power greater than myself today? How?
   आजको दिन के मैले मेरो उच्च शक्तिको मद्दत मागेको छु ? कसरी ?
13. Have I sought help from my sponsor, gone to meetings, and reached out to other recovering addicts? What were the results?

के मैले मेरो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिसंग मद्दत मागेको छु ? के म मिटिङ्गहरूमा गईरहेको छु, के म अरु सुध्रिरहेका साथीहरूलाई मद्दत गरीरहेको छु ? यदि छु भने त्यसको परीणाम के भयो ?

Moving On (अघि बढ्ने)

हामी तेस्रो पाईलामा जान तयार भएपछि हामीले दोस्रो पाईलाबाट के ज्ञान पायौं त भन्ने बिचार गर्नु जरुरी छ । हामीले आफूले गरेका हरेक पाईलाहरूको वारेमा आफ्नो समझदारीको वारेमा लेख्यौं भने ति पाईलाहरूमा भएका आध्यात्मिकताका सिद्धान्तहरूलाइ अँगाल्न र त्यस अनुरूप अघि वढ्न मद्दत पुग्छ।

1. What action can I take that will help me along in the process of coming to believe?
   आस्था वा विश्वास बढाउन वा ल्याउनको लागि मैले के कस्ता कार्यहरू गर्दा ठीक हुन्छ ?
2. What am I doing work on overcoming any unrealistic expectations I may have about being restored to sanity?
   मैले आफूले राखेका अवास्तविक चाहनाहरू हटाएर आफू सभ्य बन्नका लागि के कस्ता कार्यहरू गर्दैछु ?
3. What is my understanding of step two?
   दोश्रो पाईलाको बारेमा मलाई के कस्तो जानकारी वा समझदारी छ ?
4. How has my prior knowledge and experience affected my work on this step?
   मेरो पहिलाको अनुभव र ज्ञानले यस पाईलामा के कस्तो असर पऱ्यो ?

तेस्रो पाईलाको लागी अगाडी वढ्दा शायद हाम्रो आत्मामा आशाको किरणहरू देखा पर्न थालिसकेका हुन्छन् । हामी यस सुधारमा नयाँ भएतापनि यदि हामीले पाईलाहरूमा काम गर्न थाल्यौं भने हामीमा हुने कुनै एक विशेष वहुलट्टीपन पछाडिको अन्धो दोषबाट पनि छुटकारा पाउँछौं । हामीले हाम्रो वहुलट्टिपनको बारेमा बुझ्यौं र त्यस मार्गबाट छुटकारा पाउन हामी हाम्रो उच्च शक्तिमा आस्था र विश्वास राख्यौं भने हाम्रो भ्रमबाट छुटकारा हुने सुरुवात हुनपुग्दछ । हामीलाई आफ्नो दुर्व्यसन गोप्य राख्नको लागि गर्ने संघर्ष र हाम्रो वहुलट्टीपन लुकाउन एक्लो हुने जरुरत भएन । किनकी अरूपनि यस पद्धतिमा चल्नाले अरुहरूलाई काम गरेको देखेका छौ र त्यसरी नै हामीलाई पनि काम गर्दो रहेछ भन्ने पत्ता लगायौ । हामीले भर्खरै पाएको आस्थाको मद्दतले हामी आफ्नो कार्य गर्न र तेस्रो पाईलामा अगाडि बढ्ने चाहना राख्न पुग्यौं ।

STEP-3

"We made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him."
हामीले हाम्रो इच्छा शक्ति र जिवनलाई हाम्रो समझदारीको ईश्वरको हेरविचारमा सुम्पिने निर्णय गर्‍यौं ।

यस क्रममा हामीले हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग मिलेर पहिलो र दोस्रो पाईला गर्‍यौ । हामीले सम्पूर्ण इच्छाशक्तिलाई उच्च शक्ति सामू समर्पण गर्‍यौ र केहि नयाँ कुरा गर्नको लागि आफुमा भएको ईच्छा प्रदर्शन गर्‍यौ । यसले गर्दा हामीमा एउटा बलियो आशाका साथ परिवर्तन ल्यायो । तर यदि हामीले अहिले नै आफुले पाएको आशालाई कार्यमा परिणत गरेनौं भने हामीले जहाँवाट हिंडेका थियौं, त्यहि पुरानो बाटोमा पुग्छौं । हामीले गर्नु पर्ने कार्य भनेको अब तेस्रो पाईला हो र यस तेस्रो पाईलामा महत्वपुर्ण भुमिका हाम्रो निर्णयको हुन्छ । यस पाईलामा गर्नुपर्ने काम र हामी लिनुपर्ने निर्णय देखेर हामी त्रसित हुन सक्छौं । कुनै पनि निर्णय लिने कार्य हामीले नगरेको धेरै समय भएको थियो । हाम्रो लागि निर्णय अरुहरूले नै लिई राखेका थिए, जस्तैः- दुर्व्यसनले, अधिकार पाएको व्यक्तिले वा परिस्थितिले, किनकि हामीले कहिल्यै पनि आफ्नो लागि सोंचेनौ वा जिम्मेवारी लिन चाहेनौ । जब हामी आफ्नो ईच्छा र जीवनको निर्णय त्यस्तो शक्तिलाई दिन जादैंछौ जसलाई हामीले बुझेका छैनौं, तब हामी यो हाम्रो लागि संभव छैन भनेर यस पद्धतिलाई छोट्याई वा सजिलो बाटो खोजेर उम्किन खोज्छौं । यस्ता सोंचाईहरू डरलाग्दा हुन्छन किनकि जब हामी आफ्नो कार्यलाई छोटकरी गर्न खोज्छौं तब हाम्रो सुधार पनि छोटकरी नै हुन जान्छ । किनकी यही छोटोपनले हामीलाई पुनः दुर्व्यसनतिर धकेल्छ ।
एकै चोटीमा तेस्रो पाईलाको निर्णय लिन हामीलाई कठिन हुन सक्छ । हामीलाई तेस्रो पाईलाको बारेमा डर र ति डरहरूले ल्याउने हाम्रो खतरनाक सोंचाईहरूलाई हटाउन यस तेस्रो पाईलालाई स-साना टुक्रामा विभाजित गरि एक एक बाधालाई विस्तारै पन्छाउदै जानु पर्छ । तेस्रो पाईला भन्नु हाम्रो दुर्व्यसनबाट रहित हुने सुधारको मार्गको एउटा सानो भाग हो । तेस्रो पाईलाको निर्णय लिनु भनेको हामीले हाम्रो जीवनको हरेक पक्षलाई एक्कासि बदलिनु होईन । हामीले पाईलाहरूमा विस्तारै काम गर्दै जाँदा हामीमा विस्तारै विस्तारै साधारण तर आधारभुत परिवर्तनहरू आउँछ तर यस परिवर्तनमा हामीले भाग लिनु जरुरी छ । यस पाईलाको काममा हामीलाई मन नपर्ने काम तथा हामी अझै पुर्ण तयार भएको छैनौ भन्ने आदि इत्यादि डरहरू हामीमा आउन सक्दछ ।
हामीले आफ्नो इच्छा र जीन्दगी आफ्नो समझदारीको भगवानलाई सुम्पिने विचार हाम्रो सुधारको लागि अति आवश्यक छ । यी शब्दहरू महत्वपुर्ण छन । हामीले तेस्रो पाईला गर्दा हामीले कसैलाई वा कुनै चिजलाई हाम्रो हेरविचार गर्न दिदैछु भन्नुको मतलव हाम्रो जीवन अरु कसैले नियन्त्रण गर्ने वा चलाउने भन्न खोजेको होईन । यस पाईलाले हामी आफ्नो दिमाग नै नभएको रोबोट जस्तो वा आफ्नो जीवनको जीम्मेवारी लिन नपर्ने भन्ने भन्न खोजिएको होइन । यसको बदलामा खालि यसले के बुझाउन खोज्छ भने हामी हाम्रो जीवनमा आउने उतार चढाव संग संघर्ष होईन यसलाई प्राकृतिक देन सम्झेर अंगाल्न सक्ने निर्णय लिन मद्दत गराउँछ भन्ने ठानेर आफुलाई विचलित बनाउन बाट बचाउन पनि यस पाईलाले मद्दत गराउँछ । हाम्रो जीवन र इच्छाहरूलाई हामीले भन्दा हाम्रो उच्च शक्तिले राम्रो हेरविचार गर्छ भनि स्वीकार्दै अगाडि बढ्छौं । हामी हाम्रो सुधारको आध्यात्मिक मार्गलाई अझ विकसित गर्दै “भगवान”भन्ने शब्दको बारेमा आफ्नो व्यक्तित्वमा समझदारी बढाउदै लैजान्छौं ।
यस तेस्रो पाईलामा हामी हरेक व्यक्तिले हाम्रो सोंचाईमा “भगवान”भनेको के हो भन्ने निस्कर्ष निकाल्नु जरुरी छ । हाम्रो समझदारीमा सबै जानेको पूर्ण हुनुपर्छ भन्ने छैन । त्यस्तै प्रकारले यो अरुको जस्तो समझदारी हुनुपर्छ भन्ने पनि छैन । यती सम्म हामीले अवश्य बुझ्दछौं कि ‘भगवान’ भन्ने के हो वा के होइन ? यसै समझदारीका साथ हामी हाम्रो सुधारमा अगाडि बढ्छौं । हामी सुधारमा जति अगाडि बढ्छौं भगवान प्रतिको धारणा पनि हाम्रो लागि अझै विकसित हुँदै जान्छ र आफ्नो समस्याको समाधानमा कसरी काम गर्ने भन्ने पनि पत्ता लगाउँदै जान्छौं ।

<u>Making a Decision</u> (निर्णय लिंदा)
हामीले अगाडि पनि छलफल गरिसकेका छौं कि, हामी मध्ये धेरैलाई इश्वर प्रति समर्पण गरेर उस्को इच्छा अनुसार हिंड्ने भन्ने जस्तो ठूलो निर्णय लिन कठिन भइरहेको हुन्छ । हामीलाई शायद यसप्रति डर वा यो जिम्मेवारी लिन सकिदैंन भन्ने भावना आइरहेको हुनसक्छ । हामी असल परिणाम वा आफ्नो योगदान प्रति शंकित हुन सक्छौं । हामी यो पनि सोच्न सक्छौं कि यो एक पटकको मात्र मौका हो तथा यसमा सफल भएनौ भने दोस्रो मौका पाईंदैन भन्ने डर पनि हुन्छ । तर जे भएपनि हाम्रो जीवन तथा इच्छा आफ्नो समझदारीको भगवानमा दिने निर्णय हामी पटक पटक गर्न सक्छौं । यदि आवश्यकता पर्दछ भने हामी यो निर्णय दैनिक रूपमा पनि लिन सक्छौं । वास्तवमा हामीले यो निर्णय नियमित रूपमा लिइरहनु पर्ने बुझ्दछौं र यदि नलिएको खण्डमा हामीले हाम्रो सुधार नै गुमाउन सक्छौं ।
यस निर्णयमा हामीले हाम्रो हृदय र आत्मा लगाउन जरुरी छ । ‘निर्णय” भन्ने शब्द दिमागसंग सम्वन्धित भएता पनि हामीले दिमाग मात्र नभइ आफ्नो मन, आत्मा सवैबाट यो निर्णय लिइ अगाडी बढ्नु जरुरी छ।

1. Why is making a decision central to working this step?
   यो पाईला गर्नको लागि कुनै निर्णय लिन किन जरुरी छ ?

2. Can I make this decision just for today? Do I have any fears or reservations about it? What are they?
के म आजको लागि मात्र निर्णय गर्न सक्षम छु र यस निर्णय लिन ममा कुनै शंका डर वा अरु नकारात्मक भावनाहरू लुकेर रहेका (आरंक्षण) त छैन ? ति भावनाहरू के-के हुन्?

हामीले यो महसुस गर्नु जरुरी छ कि यदि हामीले निर्णय लियौं र त्यस निर्णयलाई कार्यमा परिणत गरेनौ भने यो अर्थहिन हुन सक्दछ। उदाहरणको लागि कुनै दिन हामी घरबाट कतै बाहिर जाने निर्णय लिउँला तर दिनभरी घरमा नै बसिरह्यौं भने बाहिर जाने निर्णय गरेको अर्थहिन हुनजान्छ। त्यसरी नै यस पाईलामा पनि हामीले खालि निर्णय मात्र लिनाले यो हाम्रो दिमागमा आइरहने सोचाइ वा निर्णय अर्थहिन हुन जान्छ।

3. What action have I taken to follow through on my decision?
मेरो आफनो निर्णयमा काम गर्न मैले के-कस्ता कार्यहरू गर्दैछु ?
4. What areas of my life are difficult for me to turn over? Why is it important that I trun them over anyway ?
मेरा जीवनका कुन-कुन पक्षहरू मलाई उच्च शक्तिमा समर्पण गर्न गाहो पर्छ ?र तिनिहरूलाई समपर्ण गर्न किन जरुरी छ ?

<u>Self-Will</u> (आफ्नो इच्छा)

तेस्रो पाईला हाम्रो लागि महत्वपुर्ण छ किनभने हामीले आफ्नो निर्णय तथा रोज्ने अधिकारको लामो समय सम्म दुरूपयोग गरेका थियौं। आफ्नो इच्छा भनेको वास्तवमा के हो त ? कहिले कांहि हामी पुर्णतया निराश र एक्लिएका हुन्छौं। अन्तमा हामी एक्लो भएर खालि आफ्नो मात्र स्वार्थ सोचि बाँचिरहेका हुन्छौ। कहिले काँहि आफ्नो इच्छा चलाउदा आफ्नो चाहना बाहेक अन्य खराब कुरा पनि हुन सक्दछ भन्ने विचारसम्म गर्दैनौ । हामी अरुको आवश्यकता र भावनाहरूलाई वेवास्ता गर्छौं । हामीलाई हाम्रो इच्छामा अधिकार भएका व्यक्ति वा उनिहरूको इच्छा आकांछालाई हामी कुल्चदै अगाडि बढ्छौं। हामी आँधि जस्तो भएर आफ्नो साथीहरूको वा अपरिचित व्यक्तिहरूको परिवार र जीवनमा उथल पुथल मचाउछौ र आफ्नो इच्छाले ल्याएको विनाश प्रति हामी सचेत हुदैनौ। यदि हामीले चाहेको जस्तो परिस्थिति नभएमा हामी यस परिस्थितिलाई बदलेर आफ्नो लक्ष्य अनुरूप बनाउन हामी जे गर्न पनि तयार हुन्छौं। हामी जस्तो सुकै मुल्य चुकाएर पनि आफ्नो स्वार्थ पुरा गर्छौं। हामी आफ्नो मनमा आएको काममा स्वार्थि भइ तल्लीन हुन्छौं र हामी आफ्नो उच्च शक्तिसंगको सम्बन्धको विचार गर्दैनौं । यस पाईलामा काम गर्नको लागि हामीले कुन कुन तरिकाले आफ्नो इच्छामा चल्यौं त्यो पत्ता लगाउन जरुरी छ।

1. How have I acted on self-will? What were my motives?
मैले कसरी आफनो-इच्छा शक्ति चलाएको छु ? त्यसरी इच्छा शक्ति चलाउनुमा मेरो उद्देश्य के थियो ?
2. How has acting on self-will affected my life?
आफनो इच्छा-शक्ति चलाउदा मेरो जीवनमा के-कस्तो असरहरू परयो ?
3. How has my self-will affected others?
आफनो इच्छा-शक्ति चलाउदा अरुको जीवनमा के-कस्तो असरहरू परयो ?

हाम्रो इच्छा समर्पण गर्नुको अर्थ आफ्नो जीवनको लक्ष्यमा नहिंड्नु वा आफ्नो जीवन बाँच्ने शैलीलाई वदल्नु भनेको पनि होइन। यसको अर्थ यो पनि होइन कि हामी निष्किय भएर बसौं र परिवार समाज प्रतिको जिम्मेवारीबाट भागेर बस्नु भनेको पनि होइन। न त कसैको अन्याय चुपचाप सहेर बस्नु भनेको हो। यसको अर्थ यति मात्र हो कि जुन कार्यबाट हाम्रो विनाश हुन्छ वा जुन इच्छा चाहना राखेर हामी पिडित हुन्छौं, त्यसता_इच्छालाई इश्वर प्रति समर्पण गरेर असल र खराब बीच पहिचान गरी आफूले आफूलाई बचाउनु मात्र हो।

4. Will pursuing my goals harm anyone? How?
मैले आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्ने कोशिस गर्दा आफूले गर्ने कार्य वा उद्देश्यबाट म आफु स्वयं वा अन्य कसैलाई हानि पुऱ्याउन सक्दछु ? कसरी ?
5. In the pursuit of what I want, is it likely that I will end up doing something that adversely affects myself or others? Explain.
आफनो लक्ष्य प्राप्ति गर्ने क्रममा, के मेरो आफनो उद्देश्य तथा कार्यहरूले म आफैंलाई वा अरुहरूलाई हानि पुग्न सक्छ ? वयान गर।
6. Will I have to compromise any of my principles to achieve this goal? (For example:Will I have to be dishonest? Cruel? Disloyal?)
आफनो लक्ष्य प्राप्तिको लागि के-मैले आफनो कुनै सिद्धान्तहरूको वलिदान दिनुपर्छ ?

(**उदाहरणको लागि के म वेइमान, निर्दयी वा पापी बन्नुपर्छ** ?)

यदि हामी यस बाह्र पाईलाको पद्धतिमा नयाँ छौं वा हामीले भर्खरै तेस्रो पाईलाको थालनी गरेको छौं भने, हाम्रो लागि भगवानको ईच्छा के होला भनि सोंच्न पुग्छौं किनकि यस पाईलामा त्यो थाहा पाउन जरुरी छ। वास्तवमा भन्ने हो भने, हाम्रो उच्चशक्तिको इच्छा हामी प्रति के छ भन्ने ज्ञानको बारेमा हामी एघारौं पाईलामा पुगेपछि मात्र ध्यान केन्द्रित गर्छौं । तर यस प्रक्रियाको थालनी भने हामी यस तेस्रो पाईला बाट सुरु गर्छौं । उच्चशक्तिको हामी प्रतिको इच्छा भनेको त्यो वास्तविकता हो जुन हामी यस पाईलाहरूमा काम गर्दै जाँदा बिस्तारै बुभ्दछौं । भगवानको हामीप्रतिको इच्छाको बारेमा साधारण निष्कर्ष निकाल्छौं जुन अहिलेको परिस्थितिको लागि पर्याप्त हुन्छ । हामी नशा रहित भएर बस्नु हाम्रो उच्च शक्तिको हामी प्रति इच्छा हो । हामी नशा रहित हुनको लागि गर्ने कार्यहरू जस्तै मिटिङ्गमा भागलिने र आफुलाई होरचाह गर्ने व्यक्तिसंग नियमित कुराहरू गर्नु आदि पनि हाम्रो उच्च शक्तिको हामी प्रतिको इच्छा हो ।

7. Describe the times when my will hasn't been enough? (For eg: I couldn't stay clean on my own will.)
   त्यस्तो समयको बारेमा वर्णन गर जब मेरो आफनो इच्छाले मात्र कुनैपनि कार्य संपन्न गर्न सकिन ?
   (**उदाहरणको लागि : म आफ्नै इच्छाले नशा रहित हुन सकिन ।**)
8. What is the difference between my will and Gods will?
   मेरो आफनो इच्छा र भगवानको म प्रतिको इच्छामा के फरक छ ।

सुधारको क्रममा आफ्नो उच्च शक्तिको हामी प्रतिको इच्छालाई ध्यान नदिई हामी पुनः आफ्नो इच्छा चलाउन खोज्छौं । यो प्रक्रिया विस्तारै भित्र भित्रै सुरु हुंदै जान्छ त्यसको हामीलाई जानकारी पनि हुंदैन । जब सवै कुरा राम्रो भई रहेको समय हुन्छ, हाम्रो आफ्नो इच्छा शक्ति पुनःसक्रिय हुने बढि सम्भावना रहन्छ। नम्रता र ईमान्दारीताले लक्ष्य प्राप्ति गर्ने तथा अरुलाई हातमा लिई जवर्जस्ती आफ्नो अनुकुल बनाउन खोज्ने चाहनाले एउटा सिमित सिमा पार गरी नराम्रो वाटो अँगाल्दछौं । हामी आफु ठिक छौं भन्ने कुरा प्रमाणित गर्न अरुसंगको छलफलहरूमा हामी अलि ज्यादै नै जोड दिन्छौं । हामी कुनै एउटा वस्तुमा वा विषयमा ज्यादा समय अल्भिरहेको पाउँछौं । जसले हामीलाई दुःखी बनाइरहेको हुन्छ । हामीले आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूसंग संपर्क नराखेको धेरै समय भएको एक्कासि सम्भना आउँछ । यदि हामीले ध्यान दिएर आफ्नो मनको कुरा सुन्यौं भने, हामी भित्र एउटा अदृश्य परिवर्तन विस्तारै भित्र भित्रै भैरहेको हुन्छ जसले हामीलाई हाम्रो सुधारबाट अन्यत्र लाने कोशिस गरिरहेको हुन्छ । जुन हाम्रो लागि ठूलो दुर्भाग्य सावित हुन्छ ।

9. Have there been times in recovery when I've found myself subtly taking back my will and my life? What alerted me? What have I done to recommit myself to the third step?
   के म सुधारमा आएपछि मैले आफनो जीवन तथा इच्छाहरूलाई पुन आफैं चलाएको छु ? के ले मलाई सतर्क वनायो ? तेश्रो पाईलामा पुनः समर्पण हुन मैले के गरे ?

<u>The God of our Understanding</u> (हाम्रो समभ्रदारीको भगवान)

हामी आफ्नो समभ्रदारीको भगवानमा आफ्नो इच्छा र जीवन सुम्पने प्रक्रियाको वारेमा गहिरीएर खोज्नुभन्दा अगाडि हामी भित्रको“भगवान” प्रति रहेको नकारात्मक भावनाहरू हटाउनु जरुरी हुन्छ ।

1. Does the word "God", or even the concept itself, make me uncomfortable? What is the source of my discomfort?
   के मलाई भगवान भन्ने शब्दले वा भगवान प्रतिको मेरो धारणाले मलाई अप्ठ्यारो महसुस गराउँछ ? मेरा अप्ठ्यारोपनको कारण के हो ?
2. Have I ever believed that God caused horrible things to happen to me or was punishing me? What were those things?
   मैले गरेका यी सबै गलत कार्यहरू भगवानले गराएका हुन वा सजाय दिएका हुन भन्ने विश्वास लाग्छ ? ती कुराहरू के हुन् ?

हाम्रो “मुख्य किताब” मा भनिएको छ कि हामीले हाम्रो उच्च शक्ति प्रतिको समभ्रदारी यस्तो होस् जुन हामीलाई माया गर्ने, हेरचाह गर्ने र हामी भन्दा शक्तिशाली हुनुपर्छ । यस्तो सल्लाह वा मार्ग निर्देशनले गर्दा एन.ए.मा जति सदस्य साथीहरू छन त्यतिबाट नै विभिन्न प्रकारको समभ्रदारीको भगवान पाउन सकिन्छ । यसमा कुनै पनि समभ्रदारीलाई अलग्याइएको छैन । यदि हामीले “भगवान भन्ने शब्दलाई बाह्र पाईलाको पद्धतिको शक्ति भन्ने बुभ्न सक्यौं भने हामीले पाएको निर्देशनलाई पनि बुभ्न सक्छौं । यदि हामीले “भगवान भन्ने शब्द नै यस पद्धतिको आध्यात्मिक सिद्धान्त हो भन्ने बुभ्यौं भने पनि हामीले यस पद्धतिलाई बुभ्न सक्छौं । यदि हामीले “भगवान भन्ने शब्द हाम्रो व्यक्तिगत शक्ति हो जो संग हामी सम्बन्ध राख्न सक्छौं भन्ने बुभ्यौं भने पनि यस मार्ग

निर्देशनले काम गर्छ । तसर्थ हामीले आफ्नो समझदारीलाई बुझ्न र यसलाई विकास गर्न अति जरुरी छ । यस प्रक्रियामा हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिको मद्दत अति आवश्यक छ ।

3. What is my understanding of a Power greater than myself today?
   आजको दिन म भन्दा शक्तिशालि चिज प्रति मेरो समझदारी के-कस्तो छ ?
4. How is my Higher Power working in my life?
   मेरो जीवनमा उच्चशक्तिले कसरी काम गरिरहेको छ ?

हाम्रो उच्च शक्ति हाम्रो लागि के हो ,भन्ने पत्ता लगाउन जति जरुरी छ त्यति नै जरुरी त्यस उच्च शक्ति सित सम्बन्ध बढाउनुमा हुन्छ । चाहे त्यो उच्च शक्ति जे सुकै होस । यो हामी विभिन्न तरिका बाट गर्न सक्छौं । सर्व प्रथम हामीले जसरी भएपनि आफ्नो उच्च शक्तिसंग सम्पर्क राख्नुपर्ने हुन्छ । हामी मध्ये केहिले यस सम्पर्क राख्ने कार्यलाई प्रार्थना भन्छन भने अन्यले अरुनै केही भन्छन । यो सम्पर्क राख्ने कार्य औपचारिक वा मौखिक हुनुपर्छ भन्ने केही बाध्यता छैन ।
दोस्रो महत्वपुर्ण कदम भनेको हामी आफ्नो उच्च शक्तिसंग सम्पर्क राख्नको लागि आफुमा खुल्लापन ल्याउनु पर्छ । यस कार्यको लागि हामीले हामी भित्र के कस्तो भावना आउँछ त्यसलाई ध्यान दिनु पर्छ । हामीमा आउने प्रतिक्रयाहरू र हामीभित्र र वरिपरी के भैरहेको छ भन्ने कुरामा ज्ञान राख्नु पर्छ । अथवा हामीसंग यस्तो एउटा दैनिकि हुन सक्छ जसले हामीलाई आफ्नो उच्च शक्तिसंग नियमित रूपमा सम्पर्क राख्न मद्दत गर्छ । हाम्रो उच्च शक्तिले हाम्रो एन.ए.का साथीहरूको माध्यमबाट हामीसंग कुराकानी पनि गर्न सक्छ । तेस्रो महत्वपुर्ण कदम भनेको, हामीले आफ्नो समझदारीमा रहेको उच्च शक्तिको बारेमा आफूभित्र भावना आउन दिनु हो । हामीलाई रिस उठ्न सक्छ । हामीलाई माया लाग्न सक्छ । हामीलाइ डर लाग्न सक्छ । हामी कृतज्ञ हुन सक्छौं । यी सवै माथि भनिएका मानविय भावनाहरू हामीले उच्च शक्तिसंग वांड्न सक्छौं । यसो गर्नाले हामी त्यस उच्च शक्तिसंग नजिकिदै जान्छौं र हामी त्यस शक्तिमा निर्भर हुन्छौं र आफ्नो विश्वास बढाउदै लान्छौं ।

5. How do I communicate with my Higher Power?
   मे मेरो उच्च शक्तिसँग कसरी सम्पर्क राख्छु ?
6. How does my Higher Power communicate with me?
   मेरो उच्चशक्तिले मसँग कसरी सम्पर्क राख्छ ?
7. What feelings do I have about my Higher Power?
   मेरो आफ्नो उच्च शक्ति प्रति के-कस्तो भावनाहरू छ ?

जब हामी मध्ये केही व्यक्ति केहि समय सम्म नशा रहित भएर बस्छौं तब हामीले आफ्नो उच्च शक्तिको बारेमा एउटा समझदारी विकास गर्छौं । हाम्रो विकसित समझदारीमा हाम्रो अनुभव देख्न सकिन्छ । “भगवान” प्रतिको हाम्रो समझदारीमा यस्तो परिपक्वता आउँछ जसले हामीलाई शान्ति र आनन्द दिन्छ । हामी आफ्नो उच्च शक्तिलाई विश्वास गर्छौं र जीवनको बारेमा राम्रो विचार राख्छौं । हाम्रो जीवनमा हामीले बुझ्न नसक्ने एउटा यस्तो शक्ति संचार भएको अनुभव हुन्छ जसबाट खुशि र कृतज्ञ हुन्छौं । कुनै एउटा घटना हुन्छ । जुन हामीले नचाहेको हुनसक्छ, जसले गर्दा हाम्रो उच्च शक्ति प्रतिको विश्वासमा हाम्रो लागि चुनौति हुनजान्छ । हामीलाई हाम्रो उच्च शक्तिको उपस्थिति प्रति पनि शंका उत्पन्न हुन्छ । यो कसैको मृत्युबाट वा अन्याय बाट वा कुनै चिज गुमाउनु पर्दा पनि यस्तो विचार आउन सक्छ । जुनसुकै घटना भएपनि हामीले आफुले धोका पाएको जस्तो भान हुन्छ । यसलाई हामी बुझ्न नै सक्दैनौ । किनकी हामी सँधै राम्रो मात्र भएको हेर्न चाहन्छौं । जबकि संसारका प्रत्येक घटनाका कारण हुन्छन् । हामीले अप्रिय कुरापनि स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ ।
यस्तो समयमा हामीलाई उच्च शक्तिको अझ ज्यादा आवश्यक पर्छ तर पनि हामी भित्रवाट उच्च शक्ति संग टाढा टाढा भैरहेको हुन्छौं । हाम्रो उच्च शक्ति प्रतिको समझदारीमा नाटकिय परिवर्तन हुन गैरहेको हुन्छ । हामी आफ्नो उच्च शक्ति संग समझदारी राख्न नसके पनि स्विकार्ने सक्ने हुनको लागि सम्पर्क निरन्तर सम्पर्क राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ । हामीले आफु अगाडि बढ्न चाहिने बलको लागि पनि उच्च शक्तिसित मद्दत माग्नु पर्छ । अन्तत हामीले आफ्नो उच्च शक्तिसित पुनः सम्बन्ध राख्छौं चाहे त्यो पहिलो भन्दा फरक शर्तमा किन नहोस ।

8. Am I struggling with changing beliefs about nature of my Higher Power? Describe.
   के म आफ्नो उच्चशक्ति प्रति परिवर्तन भैरहेको धारणा वा सोचाइसंग संघर्ष गरिरहेको छु ? वर्णन गर्नुहोस् ।
9. Is my current concept of a Higher Power still working? How might it need to change?
   मेरो हालको उच्चशक्ति प्रतिको धारणाले काम गरिरहेको छ ? यदि मैले त्यो धारणा परिवर्तन गर्नु पर्छ भने कसरी ?

जति जति हाम्रो उच्च शक्ति प्रति समझदारी बढ्दै र विकसित हुंदै जान्छ त्यति त्यति हामी आफ्नो जीवनमा घट्ने घटनामा फरक प्रतिक्रया देखाउछौं । जुन परिस्थितिले हाम्रो हृदयमा डर उत्पन्न गराउथ्यो शायद त्यो परिस्थितिलाई हामी साहस पुर्वक सामना गर्न सक्छौं होला । हामी आफ्नो दिक्दारीलाई राम्रो संग बुझ्न सक्छौं होला । हामी कुनै परिस्थितिमा कार्य गर्नु अघि शायद एकछिन अडेर

त्यस परिस्थितिको बारेमा सोंचेर मात्र कार्य गर्छौं होला । हामी केहि मात्रामा शान्त हुन्छौं होला, हाम्रो एकोहोरोपनामा कमि आउँछ होला र हाम्रो तुरुन्तै परिणाम चाहिने बानीबाट अलग्ग भै त्यो भन्दा केहि पछिसम्म सोंच्न सक्ने हुन्छौं होला वा धैर्यता राख्ने वानी बस्दै जाला ।

Turning it Over (उनलाई सुम्पदा)

हामीले हाम्रो जीवन र इच्छालाइ आफ्नो समभ्कदारीको उच्च शक्तिलाई कसरी सुम्पिने तयारी हाम्रो लागि महत्वपुर्ण हुन्छ । हामीले खासगरि त्यो तयारि यस पाईला अनुरूप नै गर्छौं । सर्व प्रथम हामी आफ्नो इच्छाहरू र त्यसपछि विस्तारै आफ्नो जीवन उनलाई सुम्पन्छौं । हामीलाई आफ्नो विनाशकारी इच्छालाई अंगाल्न सजिलो जस्तो लाग्छ तर हामीले यस इच्छालाई समर्पण गर्नु आवश्यक हुन्छ तसर्थ सवैभन्दा पहिला आफ्नो इच्छालाई नै सुम्पनु पर्छ । हामी हाम्रो जीवन उनलाई सुम्पेर समर्पणको प्रक्रियामा अघि बढने कुरा अलि कठिन भएको हामीलाई महसुस हुनसक्छ ।

हामीले आफ्नो जीवन उच्चशक्तिको भरमा छोड्दछौं । तर हामी आफ्ना वरिपरि रहेका संवन्धहरूलाई उच्चशक्ति सामु सुम्पन सक्दैनौं । वावु आमा आफ्नो अनुकुलको भएन वा श्रीमतीले सुख दिएन । वा साथीले धोका दियो तथा संगै काम गर्नेहरूले अन्याय गरे भन्ने संभ्रेर क्रोधित हुन्छौं । यस्तै प्रकारले जीवन साथीलाई उच्च शक्तिको हेरचाहमा छोड्छौं भने केटाकेटीलाई उनको भरमा छोड्न सक्दैनौं । यो एक अर्कासंग विरोधाभासपूर्ण विचार हो । किनकि हामीले संपूर्ण कुरा इश्वरको चाहना प्रति छोड्न सक्नुपर्दछ । यस्तै प्रकारले आफ्नो सुरक्षाको लागि इश्वरको भरमा बस्दछौं तर आमदानी भएन वा पैसा भएन भने ब्याकुल हुन्छौं जव कि यो पनि इश्वर कै भरमा छोड्नु पर्दछ । यस प्रकार हामीमध्ये धेरैलाई पूर्ण रूपमा उच्चशक्तिको भरमा छोड्न गाऱ्हो हुन्छ । जव हामीलाई कुनै परिस्थिति वा ब्यक्ति आफुले सोचेको जस्ता वा आफुले चाहेको जस्तो भएन भने, सवै आफैं नियन्त्रण गर्न खोज्छौं जवकी यो सवै हामी इश्वरलाई पहिले नै सुम्पिसकेका थियों । माथिका कुरा हामीले नबुभ्रेर गरेका हुन सक्छौं तसर्थ हामीले इश्वरलाई के कति सुम्पेका छौं भन्ने कुरामा सर्वप्रथम आफ्नो परिक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

हामी आफ्नो जीवनको हेरविचार गर्न उच्च शक्तिलाई आनन्द पुर्वक सुम्पन हामीले आफुमा विश्वासको विकास गर्नु पर्छ । हामीलाई हाम्रो दुर्व्यसन सुम्पन सजिलो भएपनि जीवनको अन्य क्षेत्र आफ्नै नियन्त्रणमा राख्न खोज्छौं । हामी आफ्नो काम काजी जीवन उच्च शक्तिको भरमा छोडेपनि हामी आफ्नो सम्बन्धहरूलाई उनीसंग सुम्पन सक्दैनौं । हामी उच्च शक्ति प्रति आफ्नो जीवन साथीको हेरविचारमा विश्वास गर्न सक्छौं तर आफ्नो बच्चाहरूको जीवन प्रति विश्वास गर्न सक्दैनौं । हामी आफ्नो सुरक्षाको लागि उनलाई विश्वास गर्न सक्छौं तर आफ्नो खर्च वा आम्दानीमा गर्दैनौं । हामी मध्ये धेरैलाई पुर्णरूपमा उच्च शक्तिको भरमा छोडन गाह्रो हुन्छ । जब हाम्रो कुनै परिस्थिति हामीले सोंचे जस्तो नभएको खण्डमा हामी ति क्षेत्रहरूको नियन्त्रण हामी फेरी आफ्नो हातमा लिन खोज्छौं जुन हामीले पहिल्यै उनलाई सुम्पिसकेका थियौं । यसर्थ हामीले उनलाई सुम्पने प्रक्रियालाई राम्रोसंग जाँच्न र बुभ्रन जरुरी हुन्छ ।

1. What does "to the care of" mean to me?
   "उनले हेरविचारमा" भन्नाले म के बुभ्रछु ?
2. What does it mean for me to turn my will and my life over to the care of the God of my understanding?
   मेरो समभ्रदारीको भगवानको शरणमा मेरो इच्छा र जीन्दगी सुम्पिन्छु भन्नाले के बुभ्रछु ?
3. How might my life be changed if I make a decision to turn it over to my Higher Power's care?
   मैले मेरो जीवनलाई आफ्नो उच्च शक्तिको शरणमा सुम्पिदा के कस्तो परिवर्तन आउन सक्दछ ?
4. How do I allow my Higher Power to work in my life?
   म मेरो उच्च शक्तिलाई आफ्नो जीवनमा काम गर्न दिनको लागि म कसरी अभ्यास गर्छु ?
5. How does my Higher Power care for my will and my life?
   मेरो उच्चशक्तिले मेरो इच्छा तथा जीवनलाई कसरी हेरविचार_पुऱ्याउँछ ?
6. Have there been times when I have been unable to let go and trust God to care for the outcome of a particular situation? Describe.
   त्यस्तो कुनै परिस्थितीको बारेमा लेख जुन बेला मेरो आफ्नो उच्चशक्तिमा पूरा आस्था नभएर मैले आफूलाई पूर्ण समर्पण गर्न सकेको थिईन ?
7. Have there been times when I have been able to let go and trust God for the outcome? Describe.
   त्यस्तो कुनै परिस्थिती आएको थियो जसको परिणामको लागि मैले आफ्नो उच्चशक्ति माथि आस्था एवं विश्वास गर्न सकें ? वर्णन गर ।

हाम्रो आफ्नो समभ्रदारीको भगवानमा हाम्रो इच्छा तथा जीवन सुम्पनको लागि हामीले कुनै न कुनै प्रकारको कदम अवश्य चाल्नु पर्छ । हामीले नियमित रूपमा कुनै औपचारिक भनाई (प्रार्थना) वा अन्य कार्य गर्नाले हामी मध्ये धेरैलाई लाभदायक भएको महशुस गरेका छौं । हाम्रो "मुख्य किताब"मा भनिएको यो भनाई शायद हामीले पनि प्रयोग गर्न सक्छौं ।

"मेरो इच्छा र जीवनलाई हेरविचार गरिदेउ
मलाई मेरो सुधारमा बाटो देखाउ
र मलाई जीवन जीउन सिकाउ"

यस प्रार्थनाले तेस्रो पाईलाले भन्न खोजेको कुरा हामीलाई बुझाउँछ । तर हामीले आफ्नै शब्दमा र अनौपचारिक रूपमा हामी प्रार्थना गर्न स्वतन्त्र छौं । हामी मध्ये धेरैले के सोंच्छौं भने जति जति हामी नशा रहित हुन्छौं,आफ्नो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिको सल्लाहमा हिँड्छौं भने हामीले आफ्नो जीवन तथा इच्छालाई उच्च शक्तिमा सुम्पने कार्य ब्यवाहारिक रूपमा गरिरहेका छौं भन्ने प्रमाणित हुन्छ ।

8. How do I take action to turn it over? Are there any words I say regularly? What are they?
   इश्वरको शरणमा पर्नको लागि म के गर्दैछु ? के म कुनै शब्दहरू नियमित रूपमा भन्छु ? यदि भन्छु भने ती के हुन् ?

Spiritual Principles (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

तेस्रो पाईलाको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूको महत्व बुझ्नको लागि हामीले समर्पण र इच्छुकतामा ध्यान दिनु पर्छ । त्यसपछि हामीले हाम्रो आशा कसरी आस्था र विश्वासमा परिवर्तन हुन्छ त्यो विचार गर्नु पर्छ । अन्तमा हामीले कसरी योगदानका सिद्धान्तहरू यस तेस्रो पाईला संग गाँसिएको छ त्यो बुझ्न सक्छौं । हाम्रो विचारमा हामीले सोंचे जस्तो सबै कुरा भएको खण्डमा समर्पणको सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्न सजिलो हुन्छ । वास्तवमा जब सबै कुराहरू राम्रै संग भैराखेको हुन्छ हामीलाई हामी आफ्नो जीवनको नियन्त्रण आफैंमा राख्न खोजिरहेका हुन्छौं । जसको लागि समर्पणको आवश्यकता नै हुँदैन । जवकी सबै परिस्थितिहरू राम्रो हुँदा पनि हामीले समर्पणका सिद्धान्तहरूलाई आफ्नो समझदारीको भगवानमा सुम्पनु आवश्यक हुन्छ ।

1. What am I doing to reinforce my decision to allow my Higher Power to care for my will and my life?
   मेरो इच्छा र जीवनलाई उच्च शक्तिमा समर्पण गर्ने निर्णयलाई अझ मजबुत बनाउन म के कस्ता कार्यहरू गर्दैछु ?
2. How does the third step allow me to build on the surrender I've developed in steps one and two?
   पहिला तथा दोस्रो पाईलामा मैले सिकेका समर्पणलाई अझ सशक्त वनाउन मलाई यस तेस्रो पाईलाले कसरी मद्दत पुऱ्याउँछ ?

समर्पण पछि हामीमा इच्छुकता जागरुक भएर आउँछ । अक्सर हाम्रो नियन्त्रण माथिको संघर्ष वा दिक्दारीको चरम सिमा पछि बल्ल हामीमा इश्वर प्रतिको वारेमा सोच्न इच्छुकता आउँछ । त्यसकारण यदि हामी अनावश्यक पिडावाट बच्ने हो भने हामीले निरन्तर इच्छुकताको सिद्धान्तहरूलाई अभ्यास गरिरहनु पर्छ ।

3. In what ways have I demonstrated willingness in my recovery so far?
   मेरो सुधारमा इश्वरलाई बुझ्ने इच्छुकता ल्याउन के कस्ता उपायहरू अपनाइरहेको छु ?
4. Am I fighting anything in my recovery? What do I think would happen if I became willing to let recovery prevail in that area of my life?
   सुधारमा के म जीवनको कुनै पक्षसँग संघष गर्दैछु ? यदि त्यस पक्षलाई पनि समर्पण गर्न सकेमा मेरो जीवन कस्तो हुने थियो ?

तेस्रो पाईलामा हामीमा आध्यात्मिक प्रगति आउँछ जस्तै आशा आस्थामा परिणत हुन्छ र आस्था विश्वासमा । हामीले दोस्रो पाईलामा काम गर्दा हामीमा आएका आशाद्वारा हामी यस तेस्रो पाईलाको सुरुवात गर्छौं । हामीले हाम्रो सुधारमा आएपछि पाएको आफ्नो संभाव्यताहरूको ज्ञानले गर्दा हामीमा आशा पलाउँछ र हाम्रो हृदयले इच्छा गरेका कामहरू पुरा हुन्छ कि भन्ने सोंचाई आउँछ । जब आशा आस्थामा परिणत हुन्छ तब हामीमा रहेका शंका उपशंका हराउदै जान्छ । आस्थाले हामीलाई अगाडि धकेल्छ । हामीले आस्था राखेका व्यक्तिले हामीलाई आफ्नो इच्छा पुरा गर्नको लागि जरुरत पर्ने कार्यहरू हामी गर्न थाल्छौ । तेस्रो पाईलामा हामीलाई हाम्रो आस्थाले त्यो निर्णय गर्ने क्षमता दिन्छ जुन हाम्रो लागि आवश्यक हुन्छ । आस्थालाई हाम्रो जीवनमा लागू गरेपछि विश्वास आउँछ । शायद हामीले हाम्रो लक्ष्य प्राप्ति प्रति पनि केहि प्रगति गर्छौं होला । हामीले सकारात्मक कदम चाल्यौं भने हाम्रो जीवनको दिशा बदलिन सक्छ भन्ने प्रमाण अब हामीले पाउँन सक्छौं ।

5. How have hope, faith and trust become positive forces in my life?
   कसरी विश्वास, आस्था तथा आशाहरू मेरो जीवनको सशक्त हतियार हुन पुगें ?
6. What further action can I take to apply the principles of hope, faith and trust in my recovery?

विश्वास आस्था तथा आशाको सिद्धान्तहरूलाई आफ्नो सुधारमा लगाउनलाई मैले अन्य के कस्ता कार्यहरू गर्दैछु ?

7. What evidence do I have that I can trust confidently in my recovery?
   मेरो सुधारमा पूर्ण विश्वास गर्नको लागि मसँग के कस्ता प्रमाणहरू छन् ?

तेस्रो पाईलामा योगदानका सिद्धान्तहरू भन्नु नै आध्यात्मिक प्रक्रियाको चरम विन्दु हो । जब सम्म हामीमा कुनै सकारात्मक असर देखा पर्दैन तब सम्म हामीले "उनलाई सुम्पने"निर्णय बारम्बार गर्नु नै यस पाईलाको निष्कर्ष हो । आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूको योगदान लाई हामीले नियमित रूपमा अभ्यास गर्‍यौं भने हाम्रो निर्णय अझ मजबुत हुन्छ र हाम्रो निर्णयलाई अर्थपुर्ण र उपलब्धि मुलक बनाउन हामीले प्रयास गर्नु पर्छ । जस्तै बाँकि रहेका पाईलाहरूमा काम गर्नु ।

8. What have I done recently that demonstrates my commitment to recovery and to working a program? (For example: Have I taken a service position in NA? Have I agreed to sponsor another recovering addict? Have I continued to go to meetings no matter what I was feeling about them? Have I continued to work with my sponsor even after he or she told me an unpleasant truth or gave me some direction I didn't want to follow? Did I follow that direction?)
   सुधारमा मेरो त्याग र आफ्नो कार्यक्रम मा योगदान प्रदर्शन गर्न मैले के कस्ता कार्यहरू गर्दैछु ? (उदाहरणको लागि, के मैले मिटिङ्गको बारेमा जे जस्तो अवधारणा भएपनि के म मिटिङ्ग गईरहेको छु ? मेरो हेरचाह गर्ने व्यक्तिले मलाई मन नपर्ने कुरा भनेमा वा आफूलाई गर्न मन नलागेको निर्देशन दिएमा के त्यहि व्यक्ति नै कायम राख्न सक्छु ?

<u>Moving On</u> (अघि बढ्ने)

जब हामी चौथो पाईलाको लागि अघि बढन तयार हुन्छौं तब हामीले यस तेस्रो पाईलामा के उपलब्धि पायौं भनेर नियाल्नु आवश्यक हुन्छ । हामीले गरेका हरेक पाईलाको बारेमा आफ्नो समझदारी लेख्नाले त्यस पाईलामा भएका आध्यात्मिकताको सिद्धान्तहरूलाई अपनाउन र त्यस संग हामलिाई सम्बन्धित बनाउन सजिलो हुन्छ ।

1. Do I have any reservations about my decision to turn my will and my life over to God's care?
   मेरो जीवन तथा मेरो इच्छालाई भगवान प्रति समर्पण गर्नको लागि के मसँग अझै कुनै शंका वा अन्य कुनै कुरा लुकेका छन् ?
2. Do I feel that I am now ready to turn it over?
   आफ्नो जीवनलाई भगवानमा सुम्पिनको लागि के म तयार छु ?
3. How does my surrender in the first step help me in the third step?
   पहिलो पाईलामा सिकेको समर्पणले यस तेस्रो पाईलामा के कस्तो मद्दत पुर्‍यायो ?
4. What action do I plan to take to follow through on my decision? How does working the remainder of the steps fit into this?
   आफ्नो निर्णयलाई सफल बनाउन म के कस्तो कार्य तथा योजना गर्दैछु ? बाँकि रहेका पाईलाहरूले मेरो यस कार्यमा कसरी मद्दत पुर्‍याएको छ ?

तेस्रो पाईलाको कार्य हामीले पुरा गर्दा हामीमा आएको स्वतन्त्रताको तह पनि बढेर गएको हुन्छ । यदि हामीले यस पाईला राम्ररी गर्‍यौं भने "यस संसार हाम्रो ब्यवधान बिना राम्रै संग चल्न सक्छ" भन्ने कुरा बुझ्न सक्छौं । सवै जिम्मेवारीहरू आँफैले पुरा गर्न खोज्यौं भने ठुलो बोझ हुन्छ त्यसकारण हामी खुशीसाथ त्यसलाई छाडि दिन्छौं । हामीलाई माया गर्ने भगवानले हाम्रो इच्छा तथा जीवनको हेरचाह गरिरहेको छ भनेर हामी ढुक्क हुन पुग्छौं र साना र अदृश्य कुराहरूवाट हामीलाई हाम्रो भगवानले हाम्रो कदमहरू सहि दिशामा छ भन्ने जानकारी पनि दिई रहनु हुन्छ । हामीले हाम्रो पुराना विचारधाराले कुन अवस्थामा ल्यायो भन्ने बुझ्दछौं र ति विचारधाराहरूलाई त्यागि हामी हाम्रो जीवनमा परिवर्तन दिन्छौं । हामीले कहिल्यै साहस नगरेका जोखिमहरू पनि हामी उठाउन तयार हुन्छौं किनकि हामीलाई थाहा छ हामी हाम्रो उच्च शक्तिको हेरचाहमा सुरक्षित छौं ।

हामी मध्ये केहि व्यक्तिहरू कुनै ठुलो निर्णय लिनु अगाडि एकछिन रोकिएर आफ्नो शक्तिको स्रोततिर हेर्छौं । आफ्नो जीवनमा काम गर्नको लागि उच्च शक्तिलाई आफ्नो इच्छा र जीवन छोडिदिन्छौं । हामी आफु सहि मार्गमा छु भन्ने थाहा पाएपछि अगाडि बढ्नु पर्छ जसले गर्दा हाम्रो सुधारको मार्गमा अर्को कदम वढाउन सजिलो हुन्छ र हामीले तेस्रो पाईलामा लिएको निर्णयलाई सत्यतामा परिणत गर्छ । अबको समय हामीले नडराईकन आफ्नो नैतिक कार्यहरूको खोजी गर्ने समय हो । हामीमध्ये धेरैजसो साथीहरू कुनै ठूलो वा नयाँ निर्णय लिनु परे एकछिन गम्भिरतापूर्वक सोचेर आफ्नो उच्चशक्तिको इच्छामा छोडिदिन्छौं र आफ्नो विवेकद्वारा सो काम ठिक लागेको वा सहि मार्गमा छु भन्ने कुरामा विश्वस्त भएपछि मात्र अगाडि बढ्दछौं । यस प्रकार अवको समय विभिन्न नैतिक कार्यको खोजी गर्ने समय हो ।

STEP-4

"We made a searching and fearless moral inventory of ourselves."
हामीले नडराइकन खोजी गरेर आफु बारेको एउटा नैतिक सूचि तयार गर्यौं ।

हामी मध्ये धेरै जसो एन.ए.मा आउनुको कारण हामी केहि रोक्न चाहन्थ्यौं जस्तै : नशाको प्रयोग । हामीले एन.ए.मा आउनुअघि यस बाह्र पाईलाको पद्धतिको बारेमा थाहा नै थिएन र सोंचेका पनि थिएनौं । तर यदि हामीले यस एन.ए.को पद्धतिबाट के पाएँ भन्ने सोंचेका छैनौं भने यो समय एकछिन अडेर त्यसबारे सोंच्नु राम्रो हुन्छ ।
सर्व प्रथम तः"हामी आफ्नो सुधारबाट के चाहन्छौं "भन्ने प्रश्न आफैंलाई सोध्नु आवश्यक छ । यस प्रश्नको उत्तरमा हामी जसो धेरैले हामी आफ्नो जीवन सुविधापुर्वक वा खुसी भएर वा शान्तसंग विताउन चाहन्छौं भन्ने हन्छ । हामी आँफैलाई मन पराउन चाहन्छौं । तर हामी आफुले आँफैलाई राम्रोसंग चिन्दै नचिनि कसरी मन पराउन सक्छौं ?
चौथौं पाईलामा हामीले आफुलाई चिन्ने उपायहरू पाउँछौं,चौथो देखि नवौं पाईला हाम्रो प्रक्रिया भित्रको अर्को प्रक्रिया भन्ने सोंच्न सकिन्छ । चौथो पाईलामा हामीले काम गरेर पाएको जानकारी हामी पाँचौ,छैटौ,सातौ,आठौ र नवौं पाईलामा लागू गर्छौं । हामीले यी प्रक्रियाहरूद्वारा आफ्नो सुधार बारम्बार गरिरहनु पर्ने हुन्छ ।
यस प्रक्रियाको एउटा समानता छ जुन सजिलै बुझ्न सकिन्छ । हामीले आफुलाई एउटा प्याज संग दाज्न सक्छौ । हामीले प्याजको पत्र निकालेर भित्र गुदी सम्म निकालेको जस्तै गरि यहि प्रक्रिया आफुमा लागू गर्नु पर्छ । प्याजको हरेक पत्रले, अर्को तहको नकार्ने प्रवृति,दुर्व्यसनको रोग,हाम्रो चरित्रका दोषहरू र हामीले अरुलाई पुराएको हानि आदि प्रतिनिधित्व गर्दछ । भित्रको गुदीले हामीमा भएको भित्री गुण वा साँचो आत्माको प्रतिनिधित्व गर्छ जुन हामी सवैमा हुन्छ । सुधारमा हाम्रो लक्ष्य भन्नु नै हामीमा आध्यात्मिक जागरण आउनु हो जुन हामी जति यस प्रक्रियामा अगाडि बढ्छौ त्यति नै हाम्रो लक्ष्य नजिकिदै जान्छ । जति हामी अघि बढ्छौं त्यति नै हाम्रो आत्मा ब्युँझिदै जान्छ ।
चौथौ पाईला भन्नु नै आफ्नो बारेमा जान्नु र बुझ्नु हो,आफ्नो गुणहरू र आफ्नो वास्तविक गलत प्रकृतिहरूको बारेमा थाहा पाउनु हो । यस दैनिकि लेख्ने प्रक्रिया हाम्रो स्वतन्त्रताको सुरुवात हो । हामी स्वतन्त्र भएर बाँच्न नपाएको धेरै लामो समय भएको थियो शायद जीवनभर नै हामी स्वतन्त्र थिएनौ होला । चौथौ पाईलामा काम गर्दै जाँदा हामी मध्ये धेरैले यो बुझ्यौं कि,हाम्रो समस्या पहिलो पल्ट नशा सेवन गर्नु भन्दा धेरै अघि दुर्व्यसनको बिउ हामी भित्र रोपिएको थियो । हामीले नशा सेवन गर्नु भन्दा अगाडि नै हामी एक्लो वा अरु भन्दा फरक भएको हुन सक्छौं ।
बास्तवमा भन्ने हो भने हाम्रो भावनाहरू र हामीलाई संचालन गर्ने शक्तिहरू, हाम्रो दुर्व्यसनसंग गाँसिएका हुन्छन । हाम्रो इच्छा हाम्रो भावनाहरूलाई बदल्ने र हामीलाई संचालन गर्ने शक्तिलाई पन्छाउनु थियो जसले गर्दा हामी पहिलो पल्ट नशा लिन पुग्यौं ।
यस पाईलामा आएपछि "पाईलाहरूको निर्देशन किताब"को बास्तवमा दुई भाग भन्ने बुझिन्छ । पहिलो भागले हामीलाई हाम्रो यस पाईलालाई गर्नुको उद्धेश्य पत्ता लगाएर काम गर्न मद्दत पुर्‍याँउछ जसले गर्दा हामी यस पाईला के हो र हामीमा यसले के अर्थ राख्छ भन्ने बुझ्न सक्छौं । दोस्रो भागले भने हाम्रो नैतिक कार्यहरूको वास्तविक सुचि राख्न मद्दत गर्छ ।

Motivation (उद्देश्य)

यस चौथो पाईलामा काम गर्नुको उद्देश्य भन्दा यस पाईलामा वास्तविक काम गर्नु वढी महत्वपुर्ण छ । यसमा काम गर्नुको प्रमुख कारण यस पाईलाको बारेमा हामीमा केहि कुरा आरक्षित छन भने तिनिहरूलाई थाहा पाउन र बुझ्नु फलदायी हुन्छ र साथै यस पाईलामा काम गरेपछि हामीले पाउन सक्ने फाइदाको मुल्यांकन पनि हुन्छ।

1. Do I have any reservation about working this step?What are they?
   यस पाईला प्रति के मेरा केहि भावना आरक्षित छन । यदि छन भने, ति के के हुन ?
2. What are some of the benefits that could come from making a searching and fearless moral inventory of myself?
   हामीले खोजि खोजि निडर रूपमा आफनो नैतिक दैनिकि गर्नाले हामीलाई के के फाइदा हुन्छ ?
3. Why shouldn't I procrastinate about working this step?
   मैले यस पाईलाको बारेमा अड्कल किन गर्न हुदैन ?
4. What are the benefits of not procrastinating?
   यस पाईलाको बारेमा अड्कल नगरी काम गर्न सुरु गर्नाले के फाइदा हुन्छ ?

Searching and Fearless (नडराईकन खोज्नु)

यस वाक्यले हामी धेरै जसोलाई अचम्भीत पारेको छ । शायद हामीलाई "खोज्नु"को अर्थ थाहा हुन सक्छ तर "नडराईकन"भनेको के हो त ? कसरी हामी भित्र भएका सवै डर हरूलाई हामी जित्न सक्छौं ? हाम्रो विचारमा यस कार्यको लागि बर्षौ लाग्न सक्छ तर हामीले हाम्रो दैनिकिमा भने तुरुन्त कार्य सुरु गरी हाल्नुपर्छ ।

नडराईकन दैनिकि लेख्ने भन्नुको मतलव जति डर भएता पनि अघि बढ्नु हो । यसको मतलव हामीमा जे जस्तो भावना आएपनि साहस गरेर यो कार्यलाई अघि बढाउनु हो । यसको मतलव इमान्दार हुन साहस गर्नु हो,हामी अन्तिम अवस्थामा पुगेर हाम्रो लेखाई मृत्यु सम्म पुग्छ भने पनि यस कार्यलाई अघि बढाउनु हो । यसको अर्को मतलव, यस प्रक्रियामा हामीलाई विश्वास आउने आस्था राख्नु र हामीलाई हाम्रो उच्च शक्तिबाट जे जस्तो गुण प्राप्त भएपनि यस मार्गमा कदम चाल्न सक्ने हुनु हो ।
यस पाईलामा धेरै काम गर्नु आवश्यक छ त्यसकारण यसलाई सामना गरौं । तर हामीलाई कुनै निश्चित समय भित्र पुरा गर्नु पर्छ भनेर समयावधि नतोकेको हुनाले हामी ढुक्क हुन सक्छौ । यी कार्य समाप्त नभए सम्म हामीले यसलाई विभिन्न भागमा विभाजित गरि विस्तारै र व्यवस्थित रूपमा गर्न सक्छौं । एउटै महत्वपुर्ण कुरा के छ भने हामीले यस पाईलाको कार्यलाई निरन्तरता दिईरहनु पर्छ ।
कहिले काँहि हामी नशा रहित भएको समयमा चौथो पाईला हामी आफ्नै लागी गर्नुपर्ने हुन्छ किनकी समयको लामो अन्तराल पछी हामी आफ्नो "नैतिक सूची" वनाउन छोड्दछौं । हामी डरको आफ्नो गल्ति, दोषहरूको आत्मालोचना गर्दैनौं । हामीले धेरै पटक चौथो पाईला गरेर यसको असर पनि बुझिसक्यौं तर कहिले काहीं आफ्नो कार्यलाई पन्छाएका हुन्छौं । हामी आफुले चौथो पाईला बुझेका छौं र यस पाईलादेखि डराउनु हुँदैन भन्ने सोचाइ आउन सक्दा तर हामीमा अलिकति "डर" राख्नु नै पर्दछ ।
यो डर पहिलो पटक चौथो पाईला गर्दा खेरीको अनुभवले पनि उत्पन्न हुन सक्दछ कीनकी आफ्नो गल्ति कमजोरी र खरावी हेरी त्यसलाइ स्वीकार गरी आत्मालोचना गर्नु भनेको जीवनमा एउटा सकारात्मक परिवर्तन आउनु हो । यस नैतिक सूची तयार गर्दा हामी आफ्नो विभिन्न भूलहरूका कारण एउटा विनाशकारी लक्षण देख्दछौं । त्यो विनाशकारी लक्षणको कारण सो कार्य दोहऱ्याउन हामी सक्दैनौं ।
कतिपय मनका भावनाहरू हटाउन अप्ठेरो नै हुन्छ । वदलाका भावना इर्ष्या इत्यादि यस्ता भावनालाई सकारात्मक रूपमा परिणत गर्दै गयौं भने हामी पिडाबाट पनि बाँच्दछौं र यसका खरावीहरूबाट पनि वची त्यो इखले जीवनमा अझै माथी अगाडी बढ्दै जान्छौं र किनकी त्यहि खराव भावना नै हाम्रो रोग थियो । कुनै भावना अहंकारको कारण मनबाट हटाउन चाहँदैनौं जव की त्यो खराव भावनाले नराम्रो असर गरिरहेको पनि छ भनीरहेको पनि हुन्छौं ।
आफ्नो जीवनमा पाउन नसेकेको अनुभवहरू पनि हामीले सुनेका छौं हामीले यसमा अत्यन्त साहसपूर्वक काम गर्नु पर्दछ । हामीमा बुझ्दा बुझ्दै पनि भित्री मनमा वसेको "रोग"को बारेमा वताउन चाहँदनौं । किनकी हामीलाई डर लाग्दछ । तर हाम्रा पुराना नशारहित भएर रहेको साथीहरूको अनुभववाट यो बुझ्दछौं की यस्तो नैतिक सूची वनाउँदै जाँदा आफ्नो जीवनमा त्यो रोगले कुनै असर नगरेको अनुभव अरु साथीबाट पाएका छौं । यस्ता अनुभवहरू सुन्दा सुरुमा त हामीलाई अचम्म र नैराश्यताका भावनाहरू आउँछ । हामी छक्क पर्छौं कि हामी अझै पनि रोगी छौं भन्ने थाहा पाएर । के हाम्रा सुधार प्रतिको यी सव प्रयासहरू हाम्रो वाहिरी तह भन्दा भित्र गएको छैन र ?
निश्चय पनि यसको असर भित्र सम्म छ । हामीले सम्झिरहनको लागि समयको आवश्यकता पर्छ । हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिले खुशिसाथ हामीलाई यो सम्झाईदिन्छ । हाम्रो नैतिक सुचिले देखाएको कुराहरूलाई स्वीकारे पछि हामीमा भएको नैराश्यपन आशाको दियोमा परिणत हुन्छ । अन्तमाः हाम्रो आत्मलोचनाहरू जहिले पनि परिवर्तन र स्वतन्त्रताको प्रक्रियालाई सुरु गर्छ । अहिले पनि त्यस्तो हुँदैन भन्ने के छ त ?

1. Am I afraid of working this steps? What is my fear?
   के म यस पाईलामा काम गर्नको लागि डराएको छुँ ? यदि छुँ भने त्यो कस्तो डर हो ?
2. What does it mean to me to be searching and fearless?
   नडराइकन र आफनो नैतिकता खोज्नु भन्नाले म के बुझ्दछु ?
3. Am I working with my sponsor and talking to other addicts. What other action am I taking to reassure myself that I can handle whatever is revealed in this inventory?
   यस पाईलामा देखा परेका समस्या अथवा गोप्य कुराहरूलाई सम्हाल्नको लागि के म आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्ति वा अरु दुर्व्यसनिहरू/साथीहरूसंग सल्लाह लिदैछु वा अन्य कुनै कार्य गर्दैछु?

<u>A Moral Inventory</u> (नैतिक आत्मलोचना)

हामी मध्ये धेरैजसो व्यक्ति "नैतिक" भन्ने शब्दसंग हाम्रा नरमाइला सम्बन्धहरू गाँसिएका हुन्छन । यस शब्दले हामीलाई हामी कठोर अनुशासनमा बस्नु पर्ने विवशता आदिको सम्झना गराउन सक्छ । यस शब्दले नैतिकता भएको अरु मान्छे जो हामी भन्दा उत्तमा छन भन्ने सोंचाई पनि ल्याउन सक्छ । यो शब्द सुनेर हामीलाई हामी भित्र भएको यस समाज र तिनका आधिकारीक व्यक्तिहरू जसले नैतिकतालाई परिभाषित गरेका छन वा हाम्रो नैतिकता प्रति सन्तुष्ट छैनन्, तिनिहरू प्रति तिरस्कार वा वदलाको भावनालाई पनि जागृत गराइदिन सक्छ । यी सवै कुरा ब्यत्तिगत रूपमा हामीलाई लागू भए पनि वा नभएपनि हामीले यसको व्यक्तिगत रूपमा नै निष्कर्ष निकाल्नु पर्छ । जुनसकै प्रक्रिया जुन आफुलाई सुहाउँदो छ त्यो आफूमा लागू गर्नुपर्छ र हामीले "नैतिक" भन्ने शब्द प्रतिको सोंचाईलाई बदलेर अगाडि वढ्नु पर्ने हुन्छ ।
एन.ए.मा अर्थात यस पाईलामा "नैतिक" भन्ने शब्द र कुनै विशेष व्यवहार समाजको निति नियम वा कुनै अधिकारिक व्यक्तिको निर्णय संग कुनै पनि समानता छैन । हाम्रो आफ्नो व्यक्तिगत "नैतिकता"थाहा पाउन हामी आफ्नो नैतिक सुचि वा आत्मलोचना गर्छौं । हामी अरुको मुल्य मान्यता वा सिद्धान्तहरूलाई अनुसरण गर्नु पर्ने आवश्यकता छैन ।

1. Am I disturbed by the word "moral"? Why?
   के मलाई "नैतिकता" भन्ने शब्दले विचलित बनाउँछ, यदि बनाउँछ भने किन?
2. Am I disturbed by thinking about society's expectations and afraid that I can't, won't and will never be able to conform to them?
   समाजले म प्रति राखेको इच्छा र उपेक्षालाई सम्झेर के म तिनिहरूलाई कहिल्यै सामना गर्न सक्दिन भन्ने सोचाइले विचलित बनाउँछ ।
3. What values and principles are important to me?
   के कस्ता मुल्य, मान्यता वा सिद्धान्तहरू मेरो लागि महत्वपुर्ण छन?

An Inventory Of ourselves (हाम्रो आफ्नै आत्मलोचना)

चौथो पाईलाले हामीलाई अरु व्यक्तिहरूको होइन हाम्रो आफ्नो नैतिक सुचि बनाउनु भन्छ । जब हामी आफ्नो बदलाका भावनाहरू, डरहरू, व्यवहारहरू, धारणाहरू र गोप्यकुराहरू लेख्न र सोंच्न थाल्छौं तब यी सब भावनाहरू कुनै संघ संस्था संग गाँसिएको पाउँछौं । हामीले यो बुझ्न जरुरी छ कि "हामी अन्य व्यक्ति वा संस्थाको बारेमा तबसम्म लेख्न स्वतन्त्र छौं जब सम्म ति परिस्थितिहरूमा आफ्नो सहभागीताको बारेमा स्पष्टता आउँछ । सुरुमा हामी मध्ये धेरैले आफ्नो सहभागीता र अन्य व्यक्तिको सहभागीतामा फरक छुट्याउन गाह्रो पर्ने हुन्छ । यसमा हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिले मद्दत गर्न सक्छ ।

Spiritual Principles (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

चौथो पाईलामा आइपुगेपछि हामीले अघिल्ला तिनवटा पाईलाहरूमा अभ्यास गरेको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूलाई पुनः अध्यन गर्नुपर्दछ । सर्व प्रथम त हामी यस चौथो पाइला गर्न इच्छुक हुनु पर्दछ । हामी आफुसंग अत्यन्तै इमान्दार हुनु आवश्यक छ, हामीले लेख्ने हरेक कुराहरूको बारेमा बिचार गरि ति सत्य हुन कि होइनन् भन्ने छुट्याइ लेख्नु पर्ने हुन्छ । हामीमा हाम्रो डरलाई सामना गरी अगाडि बढ्न सक्ने साहस हुनु पर्‍यो । अन्तमा हामीमा त्यस्तो आस्था र विश्वास होस जुन हामीलाई कठिन परेको अवस्थामा पनि अघि बढिरहने शक्ति पाइयोस ।

1. How's decision to work the step four a demonstration of courage? Trust? Faith? Honesty?Willingness?
   यस पाईलामा काम गर्ने निर्णय गर्नाले म मा आफू भित्र रहेको साहस, आस्था, इमान्दारी र इच्छुकतालाई कसरी प्रदर्शन गरिरहेको छु ?

The Inventory (आत्मलोचना)

एउटा नोट कपि तथा हेरचाह गर्ने व्यक्ति र आफ्नो सल्लाहमा कसरी आफ्नो नैतिक सुचि लेख्ने भन्ने समझदारी भएको छ त्यसै अनुरूप तयार हुनु पर्‍यो । आफुलाई सुविधा हुने गरि बस्नु पर्‍यो । आफुले आफ्नो नैतिक सुचि तयार गर्ने ठाउँबाट अन्य वाधा हटाइ एकचित्त हुनु पर्‍यो । आफुमा नडराइकन खोजि खोजि र पुर्णता ल्याउन सक्ने क्षमताको लागि प्रार्थना गर्नु पर्‍यो । यी सवै कार्यहरू गर्दा आफुलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग सम्पर्क राख्न विर्सनु हुँदैन । अन्तमा यहाँ सोधिएका प्रश्नहरू भन्दा पनि गहिरीएर लेख्नको लागी स्वतन्त्र भइ लेख्नु सुरु गर्नु पर्छ । तपाईले लेखेका हरेक कुरा आफ्नो नैतिक सुचि हो ।

Resentments (बदलाको भावना)

हामीले हाम्रा पुराना भावनाहरूलाई पुनः सम्झदा हामीमा बदलाको भावनाहरू आउँदछन जसलाई हामी त्याग्न सक्दैनौं । जब हामीलाई विचलित वनाउने घटना वा कुरालाई हामी विर्सन वा माफ गर्न सक्दैनौ । हामीले यस चौथो पाईलामा आफ्नो बदलाको भावनाहरूको एउटा सुचि वनाउछौं जसको कारण विभिन्न हुन सक्छ । यसको पहिलो कारण यदि हामीले उक्त सुचि लेख्यौ भने हाम्रा पुराना रिसहरू जसले हाम्रा जीवनलाई असर पारिरहेको थियो त्यसलाई त्याग्न सक्छौं । दोस्रो कारण, हामीले अरुसंग ठुलो इच्छा आकक्षां राख्दा वा अरुको व्यवहारले गर्दा कसरी हामी विचलित हुन्छौं भन्ने कुरा हामीलाई चिन्न सजिलो हुन्छ । अन्तमा यस्तो बदलाको भावनाको सुचि बनाउँदा हाम्रो रीस र आत्मग्लानीको सम्बन्धको बारेमा पनि हामीलाई ज्ञान हुन जान्छ ।

1. What people do I resent? Explain the situations that led me to the resentment.
   कस्तो व्यक्तिसित बदलाको भावना राख्छु ? कस्तो परिस्थितिले गर्दा मलाई बदलाको भावना राख्नु पर्‍यो बयान गर ।
2. What institutions (school,government,religious,correctional,civic)do I resent? Explain the situation that led me to the resentment?
   के कस्तो संस्थाहरू (स्कूल, सरकारी, धार्मिक, सुधारगृह आदि) प्रति मेरो बदलाको भावना छ ? के कस्तो परिस्थितिले गर्दा त्यस्तो भावना आयो ?
3. What was my motivation,or what did I believe, that led me to act as I did in these situations ?

त्यस्तो परिस्थितिको मेरो के उद्देश्य थियो । अथवा के कारणले गर्दा मैले त्यस्तो व्यवहार गरें ।

4. How has my dishonesty contributed to my resentments?
म आफू इमान्दार नहुनाले यसले मेरो बदलाको भावना मा कसरी सहयोग पुऱ्यायो ?
5. How was my inability or unwillingness to experience certain feelings led me to develop resentments?
म मा भएको सत्यतालाई सामना गर्न नसक्ने वा नचाहने अवस्थाले गर्दा मेरो बदलाको भावना कसरी झन विकसित हुन पुग्यो ?
6. How has my behavior contributed to my resentments?
मेरो ब्यवहारले गर्दा ममा बदलाको भावनालाई कसरी जोड दियो ?
7. Am I afraid of looking at my part in the situations that caused my resentments? Why?
बदलाको भावना राख्ने जस्तो परिस्थितिमा के म आफ्नो जिम्मेवारी वा भूमिकालाई नियाल्न डराउँछु ? किन ?
8. How have my resentments affected my relationships with myself with others and with a Higher Power ?
म मा भएको बदलाको भावनाले गर्दा म आफूसंगको, अरुहरूसंगको र आफ्नो उच्च शक्तिसंगको सम्बन्धमा के कस्तो असर पऱ्यो ?
9. What recurring themes do I notice in my resentments?
मेरो सम्वन्धहरूमा बारम्बार भइरहने कुनै घटना वा परिस्थितिहरूको वारेमा के मैले विचार गरेको छु ?

Feelings (भावनाहरू)

जसरी र जुन कारणले गर्दा हामीले आफुमा आएको बदलाका भावनाहरू बुझ्ने प्रयास गर्छौं त्यसरी नै हामीले आफ्ना भावहरू पनि बुझ्नु पर्छ । यसले गर्दा हाम्रो आफ्नो भुमिका पत्ता लगाउन मद्दत पुग्छ । हामी नशा रहित हुने बेला सम्म धेरै जसोले आफ्नो भावनाहरू बिर्सिसकेका हुन्छन तसर्थ आफ्नो भावनाको बारेमा बुझ्दा यो थप फाइदा हुन्छ । हामी नशा रहित भएको केहि समय भएपनि हामीले आफ्ना भावनाहरू कसरी लुकाईरहेका थियौ भन्ने कुराको नयाँ जानकारीहरू हामीले पाउन सक्छौं ।

1. How do I identify my individual feelings?
म मा आएका व्यक्तिगत भावनाहरूलाई म कसरी चिन्न सक्छु ?
2. What feelings do I have the most trouble allowing myself to feel?
के कस्ता भावनाहरूलाई अनुभव गर्न मलाई कठिन हुन्छ ?
3. Why have I tried to shut off my feelings?
मैले आफ्ना भावनाहरूलाई किन बन्द गरी राख्न खोजें ?
4. What means have I used to deny how I really felt?
के कस्ता उपायहरू अपनाएर मैले आफूमा आएका भावनाहरूबाट भाग्न वा नकार्न खोजें ।
5. Who or what triggered a feeling? What was the feeling? What were the situations? What was my part in each situation?
कसले वा केले मेरो भावनाहरूलाई जागृत गराइदिन्छ ? ति भावनाहरू के हुन ? ति परिस्थितिहरू के हुन् र ती परिस्थितिहरूमा मेरो भूमिका के कस्तो थियो ?
6. What was my motivation or what did I believe, that led me to act I did in these situations?.
त्यस्ता परिस्थितिहरूमा मेरो उद्देश्य के थियो ? के कस्तो कारणले गर्दा मैले बदलाको भावना राख्नु पऱ्यो ?
7. What do I do with my feelings once I have identified them?
म मा भित्र उठेका भावनाहरूलाई मैले चिनेपछि त्यस्ता भावनलाई म कसरी सम्हाल्छु ?

Guilt, Shame (लज्जा/गल्ति महसुस)

बास्तवमा भन्ने हो भने दुई प्रकार दोषि,लाजका भावनाहरू हुन्छन, पहिलो वास्तविक र दोस्रो काल्पनिक । पहिलो भावना,जब हामीले आफ्नो सिद्धान्त विपरित कुनै काम गर्छौं वा अन्य कसैलाई हानि पुऱ्याउछौं यसले गर्दा हामीले आफ्नो हृदयमा प्रत्यक्ष दोषि र लाजको भावना अनुभव गर्छौं । कुनै पनि परिस्थिति जुन हामीले सृजना गरेका हुँदैनौं तर पनि हामी उक्त परिस्थितिको लागि आफूलाई जिम्मेवार ठहऱ्याउन आफुलाई दोषि ठान्छौं त्यसलाई हामी काल्पनिक दोषि भावना भन्छौं । तसर्थ हामीले हाम्रा दोषि र लाजका भावनाहरूलाई राम्रोसंग बुझ्नु पर्छ ताकि हामी या दुई प्रकारका परिस्थितिलाई छुट्याउन सकौं । जुन परिस्थिति आफुले गर्दा सृजना भएको हो त्यसलाइ आफुले जिम्मेवारी लिनु पर्छ र जुन परिस्थिति आफूले सिर्जेको होइन त्यसलाई त्याग्नु पर्छ ।

1. Who or what do I feel guilty or ashamed about? Explain the situations that led to these feelings?
   के संग वा कोसंग मलाई लज्जा अथवा गल्ति महसुस भइरहेको छ ? त्यस्तो परिस्थितिको भावनाहरू को बारेमा लेख ।
2. Which of these situations have caused to me feel shame, though I had no part in creating them.
   त्यस्तो परिस्थितिको बारेमा लेख जसमा मेरो भूमिका त्यति नभएपनि मलाई गल्ति वा लज्जा महसुस भइरहन्छ ?
3. In the situation I did have a part in, what was my motivation, or what did I believe, that led me to act as I did ?
   त्यस्तो परिस्थितिको बारेमा लेख जसमा मेरो भूमिका थियो ? ति परिस्थितिमा मैले के उद्देश्य राखेर ति कार्यहरू गरे ?
4. How has my behavior contributed to my guilt and shame ?
   मेरो आफ्नो बानी ब्यहोराले मेरो लज्जा वा गल्ति महसुस गर्ने परिस्थिति आउन के कसरी साथ दियो?

<u>Fear</u> (डर)

यदि हामीले दुर्व्यसनको रोगको प्राथमिक असर,लक्षण अर्थात हाम्रो सेवन गर्ने प्रकृति र अन्य एकोहोरो ब्यवहारहरूलाई एकातिर पन्छाएर हामीले यस रोगको असर हेर्ने हो भने हामी आफुलाई आफैद्वारा सिर्जित डरहरूको दलदलमा घेरिएको पाउँछौं । हामीलाई डर छ कि कतै हामीले चोट पाउने त होइन वा गहिरीएर अनुभव गर्दा झन बढी चोट र पिडा पाइन्छ भनेर हामी अर्ध मृत अवस्था जस्तो जीवन यापन गरिरहेका हुन्छौं । हामीलाई भावना आउने कुनै पनि कुरा वा परिस्थितिबाट डर लाग्छ र त्यसैले हामी एक्लीएर बस्न चाहन्छौ । हामीलाई अरुहरूले मन पराउँदैनन् भन्ने डर छ त्यसैले हामी नशा सेवन गरी आफै भित्र रमाउन चाहन्छौ । हामी आफुले गरेको कुनै कार्यमा पक्राउ परिन्छ र त्यसको परिणाम हामीले भोग्नु पर्छ भनेर हामी आफुलाई बचाउनको लागी झुठो बोल्ने,छकाउने अथवा अरुलाई हानि पुऱ्याउने आदि इत्यादी कार्यहरू गर्छौं ।

हामी एक्लो पर्छौं कि भन्ने हामीलाई डर छ त्यसकारण हामी अरु ब्यक्तिहरूको तिरस्कार वा आफ्नो एक्लोपना हटाउनको लागी तिनिहरूलाई दुरूपयोग गर्छौं । हामीलाई जुनसुकै बस्तु वा जे जति भए पनि पुग्दैन, हामी आफ्नो चाहना पुरा गर्न खाज्छौं र यो क्रममा अरुहरूको भावनालाई हामी वेवास्ता गर्छौं । कहिले काँहि हामीले सुधारमा पाएका केहि हामीलाई मन पर्ने कुराहरू फेरी गुम्छ कि भन्ने डरले त्यसको सुरक्षाको लागी हामी आफ्नो सिद्धान्तको समेत बलि चढाउन तयार हुन्छौं । हामीमा भएको आफ्नो लागी मात्र गर्ने विचार, आफुलाई केही हुन्छ कि भन्ने डर आदि जस्ता चिजलाई हामीले आफू भित्रै देखि जरा उखेलेर फालिदिनु पर्छ ताकि यसमा हामीलाई हानि पुऱ्याउने शक्ति हराएर जाओस् ।

1. Who or what do I fear ?Why?
   को संग वा के संग म डराउँछु ? किन ?
2. What have I done to cover my fear ?
   आफूमा भएको डरको भावना लुकाउन म के गर्दछु ?
3. How have I responded negatively or destructively to my fear?
   मैले डरका भावनाहरूसंग कसरी नकारात्मक वा विनाशकारी रूपमा प्रतिक्रिया देखाए ?
4. What do I most fear looking at and exposing about myself ? What do I think will happen if I do ?
   आफ्नो बारेमा कुन कुरा बाहिर निकाल्न वा अरुलाई भन्न डर लाग्छ ? त्यस्ता कुराहरू बाहिर निकाल्यौ भने मलाई के हुन्छ जस्तो लाग्छ ?
5. How have I cheated myself because of my fear ?
   आफूभित्र रहेको डरको कारणले गर्दा मैले आफूलाई कसरी छकाइरहेको छु ?

<u>Relationships</u> (सम्बन्ध)

चौथो पाईलामा आएपछि हामीले आफ्नो सम्बन्धहरूको बारेमा लेख्नु पर्ने हुन्छ । प्रेमको सम्बन्धको बारेमा मात्र होइन सवै सम्बन्धहरूको बारेमा लेख्नु पर्छ । यसो गर्नाले हामीले हाम्रा इच्छाहरू, धारणाहरू र ब्यवहारहरूको बारेमा बुझ्न पाउँछौं जसले गर्दा हाम्रो सम्बन्धहरू अस्वस्थ्य र विनाशकारी भएको थियो । हामीले हाम्रो नातेदारहरू संगको, प्रेमि वा जीवनसाथीहरूसंगको, पहिलेको साथीहरू वा अहिलेका साथीहरूसंगको, कार्यालयमा पहिलेका साथीहरू वा अहिलेकासंगको, हाम्रा स्कुलका साथीहरूसंगको, क्लब वा अन्य कुनै संघ संस्थाको ब्यक्तिहरूसंगको, पुलिसहरू वा अन्य कुनै आधिकारीक ब्यक्तिसंगको र कोहि अन्य ब्यक्तिसंगको सम्बन्धहरूमा हामीले ध्यान दिनु पर्ने हुन्छ । हामीले हाम्रो उच्च शक्तिसंगको सम्बन्धलाई पनि नियाल्नु पर्छ । हामी हाम्रा क्षणिक सम्बन्धहरू जस्तै एक रातको यौन सम्पर्क वा हाम्रो कुनै शिक्षकसंग झगडा भएर सो पढाई छोडेको आदि जस्ता छोटा सम्बन्धहरू नलेख्ने विचार आउन सक्छ । तर यस्ता सम्बन्धहरू पनि महत्वपूर्ण हुन्छन, यदि हामी यस्ता सम्बन्धहरूको बारेमा सोंच्छौ वा त्यस प्रति हामीमा भावना छ भने यी सम्बन्धहरू पनि हाम्रो आत्मलोचनाको सूचि भित्र पर्छन ।

1. What conflicts in my personality make it difficult for me to maintain friendships and/or romantic relationships?
मित्रता कायम राख्न वा प्रेमि/प्रेमिकासंग राम्रो संवन्ध राखिरहन मेरो व्यक्तित्वमा भएको जुन कारणले गर्दा म असमर्थ भईराखेको छु ?
2. How has my fear of being hurt affected my friendship and romantic relationship ?
आफ्नो शारिरीक सन्तुष्टीको लागिआफूलाई दुःख वा चोट पुग्ने डर ममा भैरहने भावनाले गर्दा मेरो मित्रता र अन्य सम्बन्धमा के कस्तो असर पर्‍यो ?
3. How have I scarificed platonic friendship in favor of romantic relationships ?
कसरी मैले आफ्नो महिला मित्रहरूसंगको सम्बन्धलाई प्रेमको सम्बन्धमा बदल्न खोजें ।
4. In what ways did I compulsively seek relationships ?
कुन कुन तरिकावाट मैले एकोहोरो रूपमा सम्वन्धहरू राखि राख्नको लागि प्रयास गरें ?
5. In my relationships with family, do I sometimes feel as though we are locked into repeating the same patterns over and over without any hope of change ? What are those patterns ? What is my part in perpetuating them?
म र मेरो परिवार एउटा यस्तो क्रमवद्ध सिलसिलामा बाँधिएका छौं जुन बारम्बार दोहोरी रहन्छ । ति क्रमबाट सिलसिला के के हुन् ? त्यस्तो सिलसिला दोहोरी रहनुमा मेरो के कस्तो भुमिका थियो ?
6. How have I avoided intimacy with my friends, partners or spouses, and family?
आफ्ना साथीहरू, प्रेमिकाहरू वा परिवारहरूसंग आफ्नो संवन्धमा घनिष्टता आउन नदिन मैले के गरें ?
7. Have I had problems making commitments?Describe.
के मलाई आफ्नो सम्वन्धीहरूको लागि आफ्नो जिम्मेवारी निभाउन समस्याहरू हुन्थ्यो ?
8. Have I ever destroyed a relationship because I believed I was going to get hurt anyway so I should get out before that could happen ? Describe.
मेरो सम्बन्धहरूमा पछि गएर मलाई आफूलाई चोटपर्ला भनेर कुनै सम्बन्ध पहिले नै तोडेको हुँ ? वर्णन गर ।
9. To what degree do I consider the feelings of others in my relationships ? Equal to my own ? More important than my own?of Minor importance? not at all ?
म मेरा सम्बन्धहरूमा म अरुका भावनाहरूलाई कतिको महत्व दिन्छु ? मेरो आफ्नो भावना भन्दा पनि महत्वपूर्ण, आफ्नो भन्दा कम महत्वपूर्ण वा म अरुको भावनालाई कदर नै गर्दिन ?
10. Have I felt like a victim in any of my relationships ?(Note:this question is focused on uncovering how we set ourselves up to be victims or how too-high expectations contributed to our being disaapointed in people,not on listing instances where we were actually abused.) Describe.
के मलाई आफ्ना सम्बन्धहरूमा आफू पिडित भएको महसुस हुन्छ. ? (यो प्रश्न हामीले आफूलाई पिडीतको रूपमा प्रस्तुत गर्न वा हामीले अरुहरूसंग वास्तविकता भन्दा बढी इच्छा आकाँक्षा राखी उनीहरूबाट निराश हुनुपरेका घटनाहरू) वर्णन गर ।
11. What have my relationships with my neighbor's been like ? Do I notice any patterns appearing that carried through no matter where I lived ?
मेरो छिमेकीहरूसंग मेरो सम्बन्ध कस्तो छ ? म जहाँ गएर बसेपनि मेरो व्यवहारले गर्दा एकै किसिमको सिलसिला दोहारीरहेको जस्तो लाग्छ ? वर्णन गर ।
12. How do I feel about the people with and for whom I've worked ?How have my thinking,beliefs,and behavior caused problems for me at work?
म आफूसंग काम गर्ने वा आफ्ना वरीपरी काममा भेट हुने व्यक्तिहरूको बारेमा मेरो के कस्तो भावना छ ? मेरो सोचाई, धारणा र व्यवहारले मेरो काममा के कस्तो असर पर्‍यो ?
13. How do I feel about the people I went to school with(both in childhood and currently) Did I feel less than or better than the other students ? Did I believe I had to compete for attention from the instructor ? Did I respect authority figures or I rebel against them ?
विगतमा होस् या हालमा म आफूसंग अध्ययन गर्नेहरू प्रति कस्तो भावना राख्दथें ? के म अरु साथीहरू भन्दा आफूलाई नराम्रो ठान्दथें वा आफू उनीहरू भन्दा राम्रो ठान्दथे ? के म शिक्षकको ध्यान आफूतिर केन्द्रित गर्न अरुसंग प्रतिस्पर्धा गर्दथे ? म अधिकार प्राप्त व्यक्ति (शिक्षक वा अन्य)लाई आदर गर्थें वा विरोध गर्दथें ?
14. Have I ever joined any clubs or membership organization ? (Hint: NA is a membership organization.) How did I feel about the other people in the club or organization ?

Have I made friends in these organizations? Have I joined clubs with high expectations,only to quit in short time? What were my expectation, and why were not they fulfilled ? What was my part in these situations ?

के म कुनै क्लव वा संस्थाको सदस्य भएको थिएं ? एन. ए. पनि एउटा सदस्यता लिने संस्था हो) त्यस संस्थाका अन्य सदस्यहरू प्रति मेरो भावना के कस्तो थियो ? त्यस्तो संस्थामा के मैले कुनै साथी बनाएको थिएँ । मैले आफू भित्र ठूलो महत्वाकांक्षा राखेर त्यस्तो संस्थामा सदस्यता दिएको थिएँ र मेरो इच्छा पुरा नभएपछि छोड्न परेको थियो । मेरो त्यस्तो इच्छा आकंक्षाहरू के थिए र तिनिहरू किन पुरा भएन ? मैले सदस्यता छोड्न परेको परिस्थितिमा मेरो भुमिका के कस्तो थियो ?

15. Have I ever been in mental hospital or prison or otherwise been held against my will ? What effect has that had on my personality ? What were my interactions with authorities like ? Did I follow the rules ? Did I ever break the rules and then resent the authorities when I got caught ?

    के म कुनै मानसिक अस्पताल वा जेलमा परेको थिएँ ? वा मेरो इच्छा विपरित म कतै थुनिएर बस्नु परेको थियो ? यसले मेरो व्यक्तित्वमा के कस्तो असर पर्‍यो ? त्यस स्थानका अधिकारीहरूसंग मेरो व्यवहार कस्तो थियो ? के म त्यस संस्थाको नियमहरूको पालना गर्दथें ? त्यस संस्थाको नियमहरू उल्लंघन गर्ने क्रममा के म समातिएको थिए तथा मैले त्यस संस्थाका अधिकारीहरू प्रति बदलाको भावना राखेको थिएं ?

16. Did early experience with trust and intimacy hurt me to and cause me to withdraw ? Describe.

    कसैलाई विश्वास गर्दा वा घनिष्टता बढाउँदा मलाई चोट पुगेर के त्यस्ता सम्बन्धलाई तोड्न परेको थियो ?

17. Have I ever let a relationship go even when the potential existed to resolve conflicts and work through problems?Why?

    समस्या समाधान हुने वा एक आपसको संवन्धमा सुधार हुने अवस्था देखेर पनि के मैले कुनै सम्वन्ध तोडेको छु ? किन ?

18. Did I become a different person depending on who I was around ? Describe.

    के म आफूसंग संगै भएका व्यक्ति अनुसार आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्छु ? के म मानिस हेरेर व्यवहार गर्छु। वर्णन गर।

19. Have I discovered things about my personality (perhaps in previous inventories) that I didn't like, and then found myself over compensating for that behavior? (for instance, we may have uncovered a pattern of immature dependency on others and then over compensated for this by becoming overly self-sufficient.) Describe.

    के मैले मेरो व्यक्तित्वको बारेमा कुनै आफूलाई मन नपर्ने व्यवहार भेटेको छु र त्यस व्यवहारलाई परिपूर्ति गर्न मैले अन्य व्यवहार गरेको छु ? (उदाहरणको लागि म मा भएको अपरिपक्व निर्भरता परिपूर्ति गर्न अन्य कसैसंग आफु अलि बढी नै आत्म निर्भर भएको छु)

20. What defects are most often at play in my relationships(dishonesty, selfshness, control, manipulation, etc.)?

    मेरो सम्बन्धहरूमा कुन कुन चारित्रीक दोषहरू प्रायः म मा देखापरिरहन्छ ? (जस्तै : बेइमानी, स्वार्थिपना, नियन्त्रण गर्न खोज्नु र अरुलाई आफ्नो हातमा लिन खोज्नु आदी)

21. How can I change my behavior so that I can begin having healthy relationships ?

    स्वस्थ्य सम्बन्ध राख्नको लागि मैले मेरो ब्यबहार कसरी परिवर्तन गर्नुपर्छ ?

22. Have I had any kind of relationship with a Higher Power ? How has this changed in my lifetime ? What kind of relationship do I have with my Higher Power now ?

    उच्च शक्तिसंग मेरो कस्तो सम्बन्ध थियो ? यो संवन्धमा पछि गएर कस्तो परिवर्तन आयो ? अहिले मेरो सम्बन्ध उच्च शक्तिसंग कस्तो छ ?

<u>Sex</u> (यौन)

यो पक्ष हामी सवैलाई असजिलो लाग्ने पक्ष हो । वास्तवमा भन्ने हो भने यहाँनिर आइपुगे पछि हामी रोकिएर सोंच्न थाल्छौं कि “यो अति भयो म आफ्नो यौन व्यवहारहरू लाई बयान गर्न सक्दिन” भनि अगाडि नबढ्ने बिचार आउन सक्छ । तर हामी यस्ता प्रकारका अनिच्छुकताको बारेमा लेख्नु पर्ने कारण हामीले बिचार गर्‍यौ भने हामीलाई मद्दत पुग्न सक्छ । जसरी “को, किन र कसरी ?”मा भनिएको छ कि हामी आफ्नो लैङ्गिकतालाई सजिलै स्विकार्नु पर्छ । तसर्थ हामी हाम्रो आत्मलोचनामा हाम्रो यौन सम्बन्धका बिचारहरू, धारणाहरू समावेश गर्नु पर्ने हुन्छ । यहाँ आइपुगे पछि हामीले आफुलाई बारम्बार यो सम्झाई रहनु पर्छ कि हामीले आत्मलोचना गर्नुको कारण अरुसंग तुलना गर्नु वा हामी अरु व्यक्तिको नजरमा “सद्दे” हुन खोज्नु होइन् । यसो गर्नुको मतलव हामीले आफ्नो मान्यता, सिद्धान्त र नैतिकतालाई चिन्ह खोज्नु हो ।

1. How was my sexual behavior based in selfishness?
   मेरो यौन सम्वन्धहरू स्वार्थीपनमा आधारीत थियो ? कसरी?
2. Have I confused sex with love? What were the results of acting on that confusion?
   के प्रेम र यौन सम्वन्धको बारेमा अन्योलमा छु ? त्यस्तो अन्योलले गर्दा मैले के कस्तो परिणाम भोग्नु पऱ्यो ?
3. How have I used sex to try to avoid loneliness or fill spiritual void?
   आफूमा भएको एक्लोपना हटाउन वा आध्यात्मिक चेतनाको अभाव मेटाउन मैले यौन सम्वन्धलाई कसरी प्रयोगमा ल्याएँ ?
4. In what ways did I compulsively seek or avoid sex ?
   एकोहोरो प्रवृत्तिको कारण मैले कि त लगातार यौन सम्वन्ध राखें वा यौन संवन्धवाट संधै नै उम्कन खोजें । कसरी ?
5. Have any of my sexual practices left feeling me ashamed and guilty?What were they? Why did I feel that way?
   मैले यौन संवन्धहरू राख्ने क्रममा कुनै त्यस्तो अभ्यास गरेको हुँ जसले गर्दा मलाई आत्मग्लानी वा लज्जा हुन्छ ? यदि छ भने ति अभ्यासहरू के हुन् ? मलाइ आत्मग्लानी वा लज्जा हुने कारण के हो ?
6. Have any of my sexual practices hurt myself or others?
   मेरो यौन संबन्धहरूले म आफैंलाई वा अरुलाई चोट पुऱ्याएको छ ?
7. Am I comfortable with my sexuality? If not, why not ?
   के म आफ्नो लिङ्ग (स्त्री लिङ्ग/पुलिङ्ग) संग सन्तुष्ट छु वा म आफू पुरुष भए स्त्रि र स्त्रि भए पुरुष हुन पाएँ भने जस्तो लाग्छ ?
8. Am I comfortable with others sexuality?If not,why not?
   के म अरुको लिङ्ग (स्त्री/पुरुष) संग सन्तुष्ट छु ? यदि छैन भने किन ?
9. Is sex a prerequisite in all or most of my relationships?
   के मेरो हरेक संवन्धहरूको यौन सम्वन्ध राख्नु जरुरी छ ?
10. What does a healthy relationship mean to me?
   स्वस्थ्य सम्वन्ध भन्नाले म के बुझ्दछु ?

<u>Abuse</u> (दुरूपयोग)

यो भाग सुरु गर्नु अघि हामी अत्यधिक सावधान हुनु जरुरी छ । वास्तवमा हामीले यस भागलाई हाम्रो सुधारमा शायद केही पछि गर्दा राम्रो हुन सक्छ । यो भाग अहिले सुरु गर्ने कि नगर्ने निर्णय गर्न हामीले हाम्रो सम्पर्ण स्रोतहरूको सदुपयोग गर्नु पर्ने हुन्छ । यस भागमा काम गरेपछि यसबाट पाउने पिडालाई थाम्न म तयार छु कि छैन भन्ने पनि बुझ्न जरुरी छ । यस भागमा काम गर्न हामीले आफुलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिसित छलफल र हाम्रो उच्च शक्तिसंग प्रार्थना गर्नु जरुरी हुन्छ । शायद यस भागमा काम गर्न हामीलाई हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिले मद्दत पुऱ्याउन सक्छ वा हामीले यस बाहेक पनि अन्य मद्दत खोज्न सक्छौं ।
यदि हामीले यस भागलाई गर्ने नै निर्णय गऱ्यौं भने हामीले चौथो पाईलाको यस भाग शायद हाम्रो सुधार भरिको सबभन्दा पिडादायक भाग हुन सक्छ भन्ने जानकारी हुन जरुरी छ । हामीले माया ममता पाउनु पर्ने व्यक्तिबाट हामीले पाएको चोट वा वेवास्ताहरूको बारेमा सम्झिएर लेख्नु शायद हामीले सहनु पर्ने पिडाहरू मध्ये सवभन्दा अत्यधिक पिडा हुन सक्छ । तर जे भएपनि हामीले यो भाग गर्नु नै पर्छ । जब सम्म हामी भित्र भएको पिडालाई हामी गोप्य राखि आफूमा नै सिमित गर्छौं, यसको परिणाम हामीले नचाहेको व्यवहारमा आउने वा हाम्रो आफ्नै नकारात्मक छवि देखिने वा अन्य केही विनाशकारी धारणाहरू उत्पन्न गराउन सक्छ । सत्य कुरा बाहिर निकाल्नाले एउटा प्रकृया सुरु हुन्छ जसले हाम्रो पिडा कम गर्दै लान्छ । हामी यसका दोषि होइनौ ।

1. Have I ever been abused? By whom? What feelings did I or do I now have about it?
   के म कहिले दुरूपयोग भएको थिएँ ? भएको थिएँ भने को बाट र हाल आएर त्यस प्रति मेरो के भावना छ ?
2. Has being abused affected my relationships with others? How ?
   म आफू दुरूपयोग भएकोले मेरो अरुसंगको संवन्धमा असर परेको छ ? कसरि ?
3. If I have felt victimize for much of life because of being abused in childhood,what steps can I take to be restored to spiritual wholeness?Can my Higher Power help?How?
   वाल्यकालमा दुरूपयोग भएको कारणले म आफ्नो जीवनमा धेरै समयसम्म पिडीत महशुस गर्छु भने म आध्यात्मिक रूपमा पूर्णता पाउन चाहन्छु भने के कस्तो पाईला चाल्नु पर्ला ? के मेरो उच्च शक्तिले मद्दत गर्छ ?

हामीले अरहरूलाई शारीरीक, मानसिक वा मौखिक रूपमा पनि दुरूपयोग गरेका हुन सक्छौं । त्यस्ता समयहरूको बारेमा सम्झदा र लेख्दा हामीलाई धेरै लाज लाग्नु स्वाभाविक हो । हामी त्यस लाजलाई दिक्दारी र नैराश्यपनमा बदलिन दिनु हुँदैन । हामीले हाम्रो व्यवहारको सामना गर्नु आवश्यक छ र त्यसलाई परिवर्तन गर्नको लागि काम गर्नु पर्ने हुन्छ । अहिले यस पाईलामा त्यसको बारेमा

लेख्नु नै पहिलो कदम हो । बाँकि रहेका पाईलाहरूमा काम गर्नाले, हामीले हानी नोक्सानी पुऱ्याएको व्यक्तिहरूसंग माफी माग्न मदत पुग्न जान्छ ।

4. Have I ever abused anyone ? Who and how ?
के मैले कसैलाई दुरूपयोग गरेको थिएँ ? कसलाई र कसरी ?
5. What was I feelings and thinking right before I caused the harm ?
मैले त्यस व्यक्तिलाई हानि पुऱ्याउनु अगाडि मेरो भावना र सोचाई कस्तो थियो ?
6. Did I blame my victim or make excuses for my behavior ?Describe.
मेरो व्यवहारको बारेमा के मैले पिडितलाई दोष दिएँ वा अन्य कुनै बहाना बनाएँ ?
7. Do I trust my Higher Power to work in my life and provide me with what I need so I don't have to harm anyone again ? Am I willing to live with the painful feelings until they are changed through working the steps?
मैले फेरी अन्य व्यक्तिलाई हानि नपुऱ्याउन, के म मेरो उच्च शक्तिले मलाई विवेक र सद्‌बुद्धि दिन्छ भनेर विश्वास गर्छु ? के म मेरा ति पिडादायक अनुभवहरू यस पाईला को सहायताले नबदलेसम्म त्यसै पिडा लिएर बाच्न सक्छु जस्तो लाग्छ ?

Assets (गुणहरू)

सुरुका प्रश्नहरू धेरै जसो हाम्रो गलत प्रकृतिहरू थाहा पाउन मदत गर्ने प्रकारका छन । पाँचौ पाईलाका लागि चाहिने जानकारीहरू पनि छन । हामीले गरेक ठिक वा राम्रा कामहरू वा हाम्रो कार्यशैलीबाट अन्यलाई परेका सकारात्मक असरहरूलाई थाहा पाउनु पनि आवश्यक हुन्छ । हामीले यो कार्य गर्न चाहेको कारण दुईवटा छन् । पहिलो कारण हामी आफ्नो बारेमा कुनै एक पक्ष मात्र होइन सम्पूर्ण कुराहरू थाहा पाउन चाहन्छौं । दोस्रो कारण हाम्रो जीवनमा कुन चरित्र वा व्यवहारहरू चाहन्छौं त्यो थाहा पाउन आफ्नो बारेमा सबै पक्ष जान्न र बुझ्न खोज्छौं ।

1. What qualities do I have that I like ? That others like ? That work well for me ?
म मा त्यस्ता कुन गुणहरू छन् जुन मलाई मन पर्छ ? अरुलाई मनपर्छ ? त्यसले मलाई कसरी काम गर्छ ?
2. How have I shown concern for myself and others ?
म आफ्नो बारेमा तथा अरुको बारेमा कसरी चिन्तित वा भलो चिताउने काम गर्छु ?
3. Which spiritual principles am I practicing in my life? How has doing so changed my life ?
म मेरो जीवनमा कुन आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू अपनाइरहेको छु ? त्यस सिद्धान्त अपनाउनाले मेरो जीवनमा के कस्तो परिवर्तन आयो ?
4. How was my faith and trust in a Higher Power grown ?
मेरो उच्च शक्तिमा आस्था र विश्वास कसरी बढ्न गयो ?
5. What is my relationship with my sponsor based on? How do I see that positive experience translating into other relationships?
म र मेरो हेरचाह गर्ने व्यक्ति सम्वन्ध के मा आधारीत छ ? त्यस प्रकारको सकारात्मक सम्वन्धले गर्दा मेरो अन्य व्यक्तिसंगको सवन्धमा कसरी सुधार भयो ?
6. What goals have I accomplished? Do I have other goals I am taking action to reach? What are they, and what action am I taking?
अहिले सम्म मैले कुन कुन लक्ष्य प्राप्ती गरें ? के म अरु कुनै लक्ष्यमा पुग्न कोशिस गरिरहेको छु ? ति लक्ष्यहरू के हुन ? लक्ष्य प्राप्तीको लागि म के गर्दैछु ?
7. What are my values? Which ones am I committed to living by, and how?
मेरो जीवनको मूल्य र मान्यताहरू के हुन् ? कुन मूल्य र मान्यतालाई म अँगालेर बाँचिरहेको छु ? कसरी ?
8. How am I showing my gratitude for my recovery?
मैले आफूले लिएको सुधारको कृतज्ञता कसरी जनाइरहेको छु ?

Secrets (गोप्य कुराहरू)

हामी यस चौथो पाईला सिध्याएर अगाडि बढ्न भन्दा पहिले हामी एकछिन रोकिएर सोचौं । हामीले केही कुरा लेख्न छुटाएथ्यौं कि ? चाहे त्यो जानी जानी होस वा थाहा नपाइ हामीमा त्यस्तो कुनै कुरा छ जुन हामी आफ्नो यस आत्मलोचनामा लेख्न असंभव छ । यदि छ भने हामी यो सोंचेर ढुक्क बनौं कि कैयौं एन.ए.का सदस्यहरूले यस पाईलामा काम गरे र हाल सम्म त्यस्तो कुनै परिस्थिति उत्पन्न भएको छैन जसमा यस चौथो पाईलालाई भिन्नै तरिकाले प्रस्तुत गर्नु पर्ने भएको छ । गोप्य कुराहरू हामी भित्र राख्नाले

हाम्रो सुधार कमजोर हुन्छ । जब सम्म हामी भित्र हामीले आफ्नो गोप्य कुराहरू राखिरहन्छौं तब सम्म हामीले यस पद्धतिप्रति केही कुरा आरक्षित गरेका हुन्छौं ।

1. Are there any secrets that I haven't written about yet? What are they?
   के त्यस्ता गोप्य कुराहरू बाँकि छन जसको बारेमा मैले अहिले सम्म लेखेको छैन ? ति के हुन ?

हामीले आफूलाई सोध्न पर्ने अर्को प्रश्न के हो भने, हाम्रो यस आलोचनामा कुनै कुरा बढाई चढाई गरिएको छ वा हुँदै नभएको कुरा लेखिएको छ कि छैन ? धेरै जसो हामी सबै एन.ए.मा आउँदा हामीलाई हाम्रा जीवनमा सत्य तथ्य र काल्पनिक घटनाहरूमा फरक छुट्याउन समस्या पर्दथ्यो । हामी मध्ये केहीले आफ्नो झगडा वा अन्य कुराहरू यति बढाएर गऱ्यौ कि त्यसमा केही अंश मात्र सत्यता थियो । हामीहरू त्यस्ता मन गढन्त कुराहरू बनाउथ्यौ किनकि हामी अरु व्यक्तिहरूमा आफ्नो प्रभाव पार्न चाहन्थ्यौं । सत्य घट्ना बताएर हामी आफूमा राम्रो भावना लेराउन सक्दैनौ भन्ने जस्तो लागेर हामी आफूलाई ठुलो बनाएर प्रस्तुत गर्थ्यौ । तर अब हामीलाई त्यस्तो गर्नु पर्ने आवश्यकता छैन । हामी यस चौथो पाईलामा गर्ने प्रकृयामा आफ्नो सत्य मुल्य जान्न चाहन्छौ न कि असत्य मुल्य जुन काल्पनिक वा असत्यतामा आधारित छ । अबको समय आफ्नो बारेमा सत्य जान्ने समय हो ।

2. Is there anything in this inventory that isn't true, or are there any stories I've told over and over again that aren't true ?
   यस दैनिकिमा के मैंले त्यस्ता कुराहरू लेखेको छ जुन सत्य होइन ? वा के मैले अन्य कुनै काल्पनिक कुरा बारम्बार लेखेको छु जुन असत्य छ ।

<u>Moving on</u> (अगाडि बढ्ने)

चौथो पाईला सिध्याउँदा हामीमा धेरै भावना आउन सक्छन जस्तैः- शायद हामी आफूले धोका पाएको, शायद मन हलुका भएको वा शायद असजिलो आदि भावनाहरू आउन सक्दछन । जे भएपनि वा हामीलाई जे जस्तो भावना आएपनि हामी आफूले हासिल गर्न सकेका सफलतामा हामी खुसि हुनु पर्छ । यस पाईलामा हामीले गरेका कार्यहरूले पाँचौ पाईला देखि नवौं पाईलासम्म गर्नु पर्ने कार्यहरूको आधार बन्छ । अब हामीले आफूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिसित सम्पर्क राखेर पाँचौ पाईलामा काम गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्छ ।

STEP-5

"We admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs."
हामीले ईश्वर आफु स्वयं र अर्को कोही व्यक्ति समक्ष हाम्रा गल्तीहरुको वास्तविक प्रकृतिलाई स्वीकार गऱ्यौं ॥

हाम्रो "मुख्य किताब"को भनाई अनुसार पाँचौ पाईला भनेको चौथो पाईलालाई पुनः पढ्नु मात्र होइन । तर हामीलाई यो पनि थाहा छ कि हामीले हाम्रो चौथो पाईला पढेरै अर्को व्यक्तिलाई सुनाउनु पाँचौ पाईलाको एउटा भाग हो । बाँकि भाग के हो त ? बाँकि भाग पढनु मात्र नभइ अन्य कुरा पनि हो ।
जब हामीले आफूसंग, आफ्नो उच्च शक्तिसंग र अन्य व्यक्तिसंग आफ्नो गलत प्रकृति मान्छौं तब हामीमा आउने आध्यात्मिक जागरणद्वारा यस पाईलासित सम्बन्धित हुन्छौ । हामीले आफ्नो गल्तिहरू मान्ने कार्यहरू पहिला पनि गरिसकेको हुनाले हामीलाई यसको केही अनुभव छ । हामीले हामीसंग रोग छ भन्ने मान्यौं, हामीलाई मद्दत चाहिन्छ भन्ने मान्यौं, हामीलाई एउटा यस्तो उच्च शक्ति छ जसले हामीलाई मद्दत गर्न सक्छ भन्ने मान्यौं, यी सबै मान्ने अनुभवले हामीलाई निश्चय नै पाँचौ पाईलामा मद्दत पुग्ने छ ।
हामी मध्ये धेरै जना चौथो पाईला गरिसकेपछि, कठिन कार्य समाप्त भयो भनेर ढुक्क पर्छौं तर जब हामीले अझै पाँचौ पाईला गर्न बाँकि छ भन्ने महसुस गर्छौं । तब हामीमा डरले डेरा जमाउँछ ।
हामीलाई हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसित अत्यन्त गोप्य कुरा भन्नको लागि विश्वास गर्न कठिन पनि परेको हुन सक्दछ । अर्को आफ्नो सबै समस्या भनेर किन अर्कोलाई दुःख दिने भन्ने पनि सोच्न सक्दछौं । कसैले सबै खराब कुरा भन्दा कतै हामीलाई तीरस्कार त गर्दैन ? वा हामीलाई नराम्रो व्यक्ति त भन्दैन ? भनेर पनि हामी सोच्न सक्दछौं ।
हाम्रो आत्मलोचना गर्दा देखा परेका कुराहरूले गर्दा हामी चिन्तित पनि हुन सक्छौं । त्यस्ता कुराहरू पनि हेरचाह गर्ने व्यक्तिले हामीलाई देखाइदिन सक्छ जुन हामीले पत्ता लगाउन सकेका हुँदैनौ र ? त्यस्ता देखाइएका कुराहरू शायद राम्रा कुरा पनि हुँदैनन होला । हामी मध्ये केही व्यक्तिहरू ति पुराना भावनाहरूलाई हेर्न डराउँछौं र पुराना घाउलाई कोट्याएर के फाइदा होला भन्ने सोंचाइहरू पनि आउन सक्छ । हामी मध्ये केहीलाई यो सोंचाइ पनि आउन सक्छ कि, जबसम्म हामीले हाम्रो आत्मलोचनालाई आफ्नो मुखले नभने सम्म ति सत्य हुँदैनन भन्ने पनि भावना आउन सक्छ ।
यदि हामीले यस पाँचौ पाईलामा आउने भावनाहरूको बारेमा सोंच्यौ भने शायद हामीलाई अझ बढी सुधार चाहिएको छ भन्ने भावनाले उत्प्रेरित भएर यस पाईलामा काम गर्न खोजेको भन्ने बुझ्न सक्छौं । हामी यस पाईलामा काम गरिसकेका अन्य व्यक्तिहरूको बारेमा सोंच्दछौ । तिनिहरूको अन्य व्यक्तिसंग सम्बन्धित भएर काम गर्न सक्ने क्षमता देखेर छक्क पर्छौं । उनिहरू जहिले पनि आफ्नो बारेमा मात्र कुरा गर्दैनन । उनिहरू अरुका बारेमा प्रश्नहरू सोध्छन र त्यसको उत्तर सुन्न सांच्चै नै इच्छुक हुन्छन । यदि हामीले उनिहरूलाई, कसरी सम्बन्धहरूको बारेमा यति धेरै कुराहरू जान्यौ, भनी सोध्यौं भने, "पाँचौ पाईलामा काम गरेर सिके" भन्ने उनिहरूको उत्तर आउन सक्छ ।
हामी मध्ये धेरैले चौथो र पाँचौ पाईलामा काम गरिसकेका हुनाले यो प्रकृया भन्नु नै परिवर्तन हो भन्ने बुझ्यौ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने हामीले हाम्रा पुराना व्यवहारहरूलाई बन्द गर्नु पर्छ । शायद हामी त्यसो गर्न चाहदैनौ होला । फेरी अर्कोतिर हामी मध्ये धेरैले परिवर्तनको चाहना गरेका हुन्छन तर आफू बदलिन सक्दिन भन्ने डर हुन्छ । पाँचौ पाईलामा काम गर्नको लागि हामीलाई दुईवटा कुरा आवश्यक हुन्छ, साहस र सुधारको प्रक्रियामा विश्वास । यदि हामीमा यी दुवै कुरा भएमा हामी भित्र भएको विशेष डरलाई सामना गर्न र यस पाईलामा हामीलाई मान्न पर्ने कार्यमा मद्दत पुग्न जान्छ .

Facing Fear (डरहरू सामना गर्दा)

हामीले कुरा गरेका डरहरू शायद हाम्रै हुन सक्छन वा अन्य डरहरू जसले हामीलाई सताइ रहेका हुन सक्छन । तसर्थ हामीले हाम्रा डर हरू के हुन ? भनेर पत्ता लगाउनु जरुरी छ । ती डरहरू भएतापनि हामी आफ्नो सुधारलाई निरन्तरता दिदै अगाडि बढ्न सक्षम हुनुपर्छ ।

1. What reservation do I have about working the fifth step?
   यस पाँचौं पाईलामा काम गर्न म मा के कुराहरू आरक्षित छन् ?
2. Do I have any fears at this point? What are they?
   यस अवस्थामा आइपुगेपछि के म मा कुनै डरहरू छन् ? छन् भने ति के हुन् ?

हाम्रा डरहरू जे जस्तो कारणले उत्पन्न भएको भएपनि प्रायः जसो हाम्रा सदस्यहरूले त्यसलाई सामना गर्न यी नै उपायहरू अपनाएका हुन्छन । हामी साहस र इच्छुकताको लागी प्रार्थना गर्छौं, "यसले काम गर्छ, किन र कसरी भन्ने पर्चाको भागहरू पढ्छौ र अन्य सदस्यहरूसित हौसला माग्छौं । हामी मध्ये धेरैको पाईला सम्बन्धि अध्यनको मिटिङ्ग हुने गरेको अनुभव पनि छ । यदि हामीले आफूमा गुज्रिरहेको भावनाहरू बाँड्ने प्रयास गऱ्यौं भने निश्चय पनि हामी अन्य सदस्य साथीहरूबाट हामीलाई चाहिएको सहारा

पाउँन सक्छौ । हामीले अघिल्ला पाईलाहरूमा काम गर्दा बिकास भएको आध्यात्मिक स्रोतहरूको मद्दतले गर्दा हामी यस पाँचौ पाईलामा अघि बढ्न सक्षम हुन्छौं ।

3. What am I doing to work through my fears about doing a fifth step?
   म मा भएका डरहरू माथि काम गर्न यस पाईलामा म के के गर्दैछु ?
4. How has working the first four steps prepared me to work the fifth step?
   अगाडिको चारवटा पाईलामा हरूमा काम गर्दा त्यसले मलाई यस पाईलामा काम गर्न कसरी मद्दत गर्छ ?

Admitted to God (भगवान समक्ष)

"यसले काम गर्छ, किन र कसरी ?" भन्ने पुस्तकमा पाँचौ पाईलाको भाग अध्यन गर्नाले, किन हामीले हाम्रा खराब प्रकृतिहरूको बारेमा आफूसंग, भगवानसंग र अन्य व्यक्तिसंग मान्न जरुरी छ भन्ने कुरा उत्तर पाइन्छ । एन.ए.मा हामीले एउटा यस्तो जीवनको अनुभव पाउँन सक्छौ जसमा अध्यन र हाम्रो दैनिक जीवनको मिलन हुन्छ, जहाँ समान र असमानको मिलन भैरहेको हुन्छ । जब हामीले आफ्नो समझदारीको भगवान समक्ष आफ्नो खराब प्रकृतिको बारे मान्छौ तब हाम्रो यस मान्ने कार्य अझ अर्थपूर्ण हुन्छ ।
हामीले आफ्नो समझदारीको भगवानसंग कसरी स्वीकार्ने कुरा हामीमा उनिप्रति के कस्तो समझदारी छ त्यसमा भर पर्दछ । केही व्यक्ति भने आफूसंग र अन्य व्यक्तिसंग स्वीकार्ने कार्य भएपनि आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई आफ्नो आत्मलोचना सुनाउने बेलामा भगवानको उपस्थितिको कामना वा निमन्त्रणा पनि दिन्छन् । हामी मध्ये ति व्यक्तिहरू जसको उच्च शक्ति यस सुधारको आध्यात्मिक शक्तिलाई वा एन.ए.को साथी-भाइको शक्तिलाई मानेका छन भने तिनिहरूको पाँचौ पाईला मध्ये यस भाग गर्नको लागि भिन्नै तरिकाहरूको खोजी गर्नु पर्ने हुन्छ । यस प्रक्रियामा हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिले मद्दत गर्न सक्छन । हामीले आफ्नो उच्च शक्तिसंग आफ्नो खराब प्रकृतिहरू मान्ने कार्य जारी राखेमा हामीले जसरी उनलाई मानीरहे पनि फरक पर्ने छैन ।

1. How will I include the God of my understanding in my fifth step?
   यस पाँचौ पाईलामा म कसरी आफ्नो समझदारीको भगवानलाई समावेश गर्न सक्छु ?
2. How is my third step decision reaffirmed by working the fifth step?
   कसरी मैले तेस्रो पाईलामा लिएको निर्णय फेरी यस पाईलामा आएर कामगर्दा मजवुत भएको छ ?

To Ourselves (आफैसंग)

हामीले नशा सेवन गर्ने समयमा धेरै व्यक्तिहरूले हामीलाई "तिमीहरूसंग लागू पदार्थको समस्या छ, त्यसकारण तिमिहरूले मद्दत माग्नु पर्छ" भन्ने कुराहरू सुनेका थियौ । तिनिहरूको यस भनाईले हामीलाई खासै फरक परेन वा त्यस भनाईलाई हामीले ध्यान दिएको भएतापनि हाम्रो सेवन रोक्नको लागि पर्याप्त भएन । हामीले हाम्रो दुर्व्यसनलाई आफू समक्ष मानेर यस एन.ए.पद्धतिमा समर्पण भएपछि मात्र हामी सेवन गर्ने कार्य रोक्न सक्यौ । हामीले यस पाँचौ पाईलामा पनि त्यसरी नै आफ्नो खराब प्रकृति मान्न सक्नु पर्दछ । हामीलाई हाम्रो जीवनसाथी, हाम्रो आफ्नो कार्यालयको हाकिम देखि आफूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले हाम्रो खराब प्रकृतिको बारेमा जतिनै सुझाव वा सल्लाह दिएपनि जबसम्म हामीले आफ्नो खराब प्रकृतिहरूको बारेमा आफ्नो भित्रि ह्रदय समक्ष मान्न तयार हुँदैनौं तब सम्म हामीमा अर्को सुमार्ग अपनाउने इच्छा वा सक्षमता आउन सक्दैन ।

1. Can I acknowledge and accept the exact nature of my wrongs?
   के म आफ्नो अवगुणहरूको प्रकृतिलाई मान्न र स्वीकार गर्न तयार छु ?
2. How will making this admission change the direction of my life ?
   यसरी आफ्नो अवगुणहरूको प्रकृति स्वीकार गर्नाले मेरो जीवनको दिशा वदलिन्छ ? कसरी ?

And to Another Human Beings (अन्य व्यक्तिसमक्ष)

दुर्व्यसनि भएपछि हामीलाई ठूलो समस्या भनेको नै आफ्नो र अरुहरूको जीम्मेवारीमा भिन्नता छुट्ट्याउन नसक्नु हो । हाम्रो नियन्त्रणमा नभएको दुर्घटनाहरूको दोष पनि हामीले स्वयमलाई दियौ । त्यसरी नै जुन कार्यले गर्दा हामीले आफूलाई वा अन्यलाई हानि पुऱ्याएका थियौ त्यस कार्यको बारेमा भने हामीले नकार्ने गऱ्यौ । सानो घट्नालाई हामीले नाटकीय रूपमा ठूलो बनायौ र ठूलो घटनाहरू जसलाई हामीले ध्यान दिनुपर्ने थियो त्यस्तो घटनालाई हामीले वेवास्ता गऱ्यौ । यदि हामीलाई यस पाँचौ पाईला सुरु गर्ने समय सम्म पनि आफ्नो खराब प्रकृतिहरू के हुन भन्ने थाहा पाएको छैन भने, यस पाँचौ पाईलामा काम गरि सकेपछि हामीलाई यस कुरा छर्लङ्ग हुन्छ किनकि यस प्रक्रियामा हामीले अन्य व्यक्तिसंग आफ्नो गलत प्रकृति मान्नु पर्ने हुन्छ । हामीले देख्न नसक्ने कुराहरू हाम्रो श्रोताले देख्न सक्छ र उसले हामीलाई कुन कुन खराब प्रकृतिहरूको हामीले जीम्मेवारी लिनु पर्छ र कुन कुन खराब प्रकृतिहरूको जीम्मेवारी लिनु पर्दैन भनी छुट्ट्याउन मद्दत गर्छ ।
हामी मध्ये धेरैले पाईलाहरूमा काम सुरु गर्नु अघि अन्य व्यक्तिसंग आफ्नो "हेरचाह गर्ने व्यक्ति" बनिदिनुस भनेर अनुरोध गऱ्यौ र हालसम्म पनि तिनै व्यक्तिसंग हामी आफ्नो सम्बन्ध बिकास गर्दछौ । यस पाईलामा भनिएको "अर्को व्यक्ति" नै हामी मध्ये धेरैको हेरचाह गर्ने व्यक्ति हुन सक्छ जसलाई हामी आफ्नो पाँचौ पाईला सुनाउन चाहन्छौ । उसले वा उनीले हाम्रो जीम्मेवारी भए वा

नभएको फरक छुट्ट्याउन हामीलाई मद्दत गर्नेछन । हामीले आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग बनाईरहेको सम्बन्धले गर्दा हामीले उनीहरूलाई गर्न पर्ने विश्वास हामीमा आउँछ । एक दुर्व्यसनीले अर्को दुर्व्यसनीलाई मद्दत गर्ने चिकित्सक पद्धतिको महत्व त्यसवेला थाहा हुन्छ जब हामीलाई हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिले आफ्नो आत्मलोचनाका भावनाहरू हामीसंग बाँड्छन । यस कार्यले गर्दा हामी मात्र अनौठो व्यक्ति होइन भन्ने हामीलाई हौसला आउँछ ।

हामीले आफ्नो पाँचौ पाईला जसलाई सुनाउने हो त्यस प्रतिको हाम्रो बिश्वास केवल हाम्रो कुरा गोप्य राखि हामीलाई हौसला दिने भन्दा पनि गहिरो हुन जरुरी छ । हाम्रो भावनाहरू हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई सुनाउँदा उसले उपयुक्त जवाफहरू दिन्छ भन्ने बिश्वास पनि हामीमा हुनुपर्छ । हामीहरू धेरैले आफुलाई हेरचाह गर्ने व्यक्ति खोज्नुको प्रमुख कारण हामीले आफ्नो पाँचौ पाईला उसलाई सुनाउँदा हामीलाई चाहिने सहारा वा मद्दत चाहिएको अवस्थामा पाउन सकिने हुनाले हो । यदि हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिले हाम्रो पाँचौ पाईला सुन्ने व्यक्ति पनि भइदिए हाम्रो यस पाईलाहरूमा काम गर्ने कार्यमा अझ बढि निरन्तरता आउँछ । तर यदि कुनै कारण बशः हाम्रो पाँचौ पाईला सुन्ने व्यक्ति अरु नै कोहि भएमा उसमा पनि हामीले हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिमा भएको जस्तै विशेषता वा गुण हुनु आवश्यक छ । जस्तैः हाम्रो जीम्मेवारीलाई कम नगरी हामीलाई सहारा दिनु सक्षम हुनु र हामीलाई यस पाँचौ पाईला सम्हालि नसक्नु भएको समस्या पनि एकनासको प्रभाव हामीलाई पार्न सक्नु अथवा छोटकरीमा भन्ने हो भने त्यस्तो व्यक्ति जसमा इमान्दारी दया र हामी भित्र लुकेका सत्यलाई देख्न सक्ने हुनुपर्छ ।

1. What qualities does my listener have that are attractive to me ?
   मेरो पाँचौं पाईला सुन्ने व्यक्तिको कुन कुन गुणहरूले गर्दा म उ प्रति आकर्षित भए ?
2. How will his or her possession of this qualities help me make my admission more effectively?
   उसंग भएको त्यस्तो गुणहरूले गर्दा मैले मेरो भुलहरू (अवगुणहरू)अझ प्रभावकारी ढंगले व्यक्तगर्न सकें । कसरी ?

हामीजस्तो धेरैलाई इमान्दार सम्बन्ध विकास गर्नु भनेको नौलो कुरा हो । कसै कसैले हाम्रो वारेको खराव कुरा वा तीतो सत्य भन्दथ्यौं हामी त्यो व्यक्ति बाट टाढा भाग्दथ्यौं । किनकी हामी आफ्नो स्वेच्छाचारी विचारलाई साथ दिने व्यक्तिलाई मात्र मन पराउँदैनथ्यौं । हामी वाहिरी निकै नम्र तथा इमान्दार भएर प्रस्तुत हुन्थ्यौं जव की भित्रीमन हाम्रो निकै खराव थियो । राम्रो खाली कल्पनामा मात्र गर्दथ्यौं तर कामले नगरी कुनै गहिराइ नभएको वाहिरी कुराकानी मै समय विताउँदथ्यौं । तर पाँचौ पाईलाले हामीलाई इमान्दार सम्बन्धहरू बढाउनको लागि मद्दत गर्छ । हामी आफू को हौ भन्ने कुराको सत्य जानकारी दिन्छौ तथा त्यसको जवाफ सुन्छौ जुन हाम्रो लागि कठिन कार्य हो । हामी मध्ये धेरै जसो, यस प्रकारका सम्बन्धहरूको बारेमा त्रसित हुन्छौं । पाँचौ पाईलाले हामीलाई नौलो प्रकारले सम्बन्धहरू बढाउने मौका दिन्छ जुन सुरक्षित पनि हुन्छ । हामीलाई कसैले पनि मुल्यांकन गर्दैन भन्ने कुरामा हामी ढुक्क भएपनि हुन्छ।

3. Am I willing to trust the person who is to hear my fifth step ?
   के पाँचौं पाईला सुन्ने व्यक्तिलाई विश्वास गर्न तयार छु ?
4. What do I expect from that person?
   त्यस व्यक्तिवाट म के आशा राख्न सक्दछु ?
5. How will working the fifth step help me begin to develop new ways of having relationships?
   यस पाँचौं पाईला मा काम गर्नाले, मैले अन्य व्यक्तिहरूसंगको सम्वन्धमा कसरी सुधार ल्याउन सक्छु ?

<u>The Exact Nature of our Wrongs</u> (हाम्रो अवगुणहरूको प्रकृति)

“पाँचौ पाईला भनेको चौथो पाईलालाई पढ्नु मात्र होइन” भन्नुको अर्को कारण यो हो की अब हामीले हाम्रो ध्यान के मान्न वा स्विकार्न गइरहेका छौ तः ? हाम्रा गलत प्रकृतिहरू, यसमा केन्द्रित हुनुपर्छ । हाम्रा गलत वा खराब प्रकृतिहरू वास्तवमा के हुन त ? सवैले भन्ने कुरा पनि हाम्रो समूहमा फरक फरक अनुभवहरू छ । हाम्रो दुर्व्यसन पछाडिका व्यवहारहरू र हामीले किन त्यस्ता व्यवहारहरू गऱ्यौ भन्ने कुरामा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्नु पर्ने हुन्छ भन्ने हामी धेरैले स्वीकार गरिसकेका छौं । हामीले आफ्नो भित्री खरावीहरू सुनाउने समयमा पनि हामीमाथि वर्तमानमा घटिरहेका वास्तविक घटनाहरू पनि सुनाउँछौं । जसले गर्दा प्रत्येक घटनामा कुनै न कुनै कारण हुन्छ भने बुझ्दछौं । साथै हरेक घटनाको प्रकृति तथा परिस्थितिको वारेमा पनि बुझ्दै जान्छौं । यसै क्रममा हामी किन त्यस्तो व्यक्तिसंग पनि संवन्ध राख्न वाध्य हुन्छौं जव की हाम्रो हृदयमा उस्को लागी कुनै ठाउँ नै हुँदैन ? हामी किन सवै कुरा पूर्ण भएपनि मात्र जीवनमा सफल हुन्छौं भन्ने यस प्रकार हामीले हाम्रो पिडा किन भयो भन्ने बुझि आफुमा रहेको गलत प्रकृति चिन्ह सक्दछौं ।

यस प्रक्रियाको कुनै एउटा विन्दुमा पुगेपछि हाम्रो बारम्बार दोहोरीई रहने व्यवहारलाई नै हामी हाम्रो बास्तविक गलत प्रकृति भनेर चिन्ह सक्छौ । तर हामी छैठौ पाईलामा पुगेर हरेक हाम्रा दोषहरूलाई जसले हामीलाई बिरामी बनाइरहेको छ, तिनलाई एक एक गरेर गहिराई सम्म गएर हेर्दैनौ तबसम्म यो कार्य पुरा हुँदैन । तर अहिले देखिनै यी सब कुराको जानकारी पाएमा पनि हामीलाई केही नोक्सानी हुँदैन ।

1. How does the exact nature of my wrongs differ from my actions?
   मेरो अवगुणको प्रकृति र मेरो कार्यहरूमा के कस्तो भिन्नता छ ।
2. Why do I need to admit the exact nature of my wrongs and not just the wrongs themselves ?
   मैले मेरा अवगुणहरूको प्रकृतिहरूलाई नै स्विकार्न किन जरुरी छ ? अवगुणहरू मात्र स्विकार्नाले मात्र किन फाइदा हुन सक्दैन ?

Spiritual Principles **(आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)**

पाँचौ पाईलामा हामी विश्वास, साहस, आफ्नो इमान्दारी र योग्यतामा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्छौ । पाँचौ पाईलाबाट पार पाउनको हामीले विश्वासको साथ आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूको अभ्यास गर्नु पर्ने हुन्छ । माथि उल्लेख गरिए जस्तै हामीलाई आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग को केही अनुभव भैसकेको हुनाले हामी उसलाई विश्वास गरि यस पाईलामा अगाडि बढ्न सक्षम हुन्छौं । तर "के पाईलाहरूमा काम गर्नाले केही फाइदा हुन्छ र ?" भन्ने जस्ता बिषयगत प्रश्नहरू हामीमा आयो भने । जसरी हामीले व्यक्तिमाथि विश्वास गर्न थाल्छौं त्यसरी नै यस प्रक्रिया माथि पनि विश्वास गर्न सक्ने हुनुपर्छ । पाँचौ पाईला र आध्यात्मिक विकासहरूको सम्बन्धको बारेमा हामीलाई त्यति छर्लङ्ग नहुन सक्छ । यसो भन्नुको मतलव यी दुइको सम्बन्ध सत्य नहुनु होइन कि बरु हामीलाई यस प्रक्रियामा विश्वास गर्न कठिन हुन सक्छ ।

1. Do I believe that working the fifth step will some how make my life better? How?
   यस पाँचौ पाईलामा गर्नाले मेरो जीवनमा सुधार आउँछ भन्ने कुरामा मलाई विश्वास लाग्छ ? यदि सुधार आउँछ भने कसरी ?

यो पाईला सुरु गर्न साथ हामीले अभ्यास गर्नु पर्ने अर्को सिद्धान्त साहस हो । यस पाईलामा काम गर्ने क्रममा हामीले समय समयमा आफ्नो गलत प्रकृति मान्नको लागि आफूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई फोन गर्न खोज्छौं तर हामीमा भएको डरले गर्दा त्यो फोन पुनः त्यतिकै राख्छौ, त्यस बखत हामीले आफ्नो साहसको अभ्यास गर्नु जरुरी हुन्छ । जब हामीले आफ्नो आत्मालोचना कसैलाई सुनाइरहेको हुन्छौ, तब त्यस आत्मलोचनामा हामीले यस्तो एउटा अंश वा भाग पाउँछौ जुन हामी कसैलाई सुनाउन सक्दैनौ, त्यस बखतको डरलाई हामीले साहस संग सामना गरेर आफ्नो सम्पूर्ण आत्मालोचना सुनाउन सक्ने हुनपर्छ । हामीले आफ्नो पिडा सुनाउने क्रममा अन्तिम पिडा जुन अत्यन्त खराव हुन्छ सो नभनी विचैमा छोड्न सक्दछौं । यो हाम्रो सुधारको लागि अत्यन्त महत्वपूर्ण घडि हो । त्यस समयमा पनि हामीले साहसको मार्ग अपनाउनु पर्छ । यसो गर्नाले हाम्रो जीवनको भविष्यमा सकरात्मक प्रभाव पर्न जान्छ । जब जब हामी आफूमा डरको भावना आउँछ पुराना अनुभवबाट हामीले बुझिसकेका छौं कि हामी आफ्नो डरको सामु झुक्यौ भने त्यसको परिणाम नकारात्मक हुन्छ । त्यहि कुरा अहिले पनि दोहोरिन्छ भन्ने सोंचाइ हामीमा सदैव हुनुपर्छ । यस प्रकारले हामीले आफूलाई वारम्बार सम्झना दिलाइरहयौं भने यस सम्झना नै हाम्रो साहस बटुल्नको लागि पर्याप्त हुन्छ ।

2. What are some of the ways in which I can find the courage I need to work this step?
   यस पाईलामा गर्न लागि चाहिने साहस म कुन कुन तरिकाहरूबाट लिन सक्छु ?
3. How does practicing principle of courage in working this step affect my whole recovery?
   यस पाईलामा मा मैले साहसका सिद्धान्तहरू अपनाउनाले मेरो सम्पूर्ण सुधारमा कस्तो असर पुऱ्याउँछ ?
4. Have I set a time and place for my fifth step? When and where?
   मैले आफ्नो पाँचौ पाईलामा काम गर्नको लागि के मैले समय र ठाउँ छुटयाएको छु ? कहाँ र कहिले ?

जब हामीले आफ्नो बास्तविक गलत प्रकृति मान्न थाल्छौ तब हामीमा इमान्दारीता आउनु अति महत्वपूर्ण हुन्छ । हाम्रो कुरा सुनेर श्रोताको के प्रतिक्रिया होला भनि हामी आफ्नो भावनाहरूबाट अलग्गिनु हुँदैन किनकि हामीले आफ्नो प्रतिक्रियाहरूलाई जवर्जस्ती रोक्नु हुँदैन । छलफल भइरहेको दुर्व्यसनीको रूपमा हाम्रो जीवन, आदि जस्ता विषयहरूमा, एक मानवमा आउनु पर्ने प्रतिक्रिया आउन दिएर त्यसको पनि हामीले अनुभव लिन सक्नुपर्छ । हाम्रो जीवन निरस थियो । दुर्व्यसनले गर्दा हामीले निक्कै गुमायौ । दुर्व्यसनको कारणले गर्दा हामीले माया गर्ने व्यक्तिलाई पनि चोट पुऱ्यायौं । यस्ता कुराहरू महसुस गर्न पिडादायी हुन्छ। यदि हामीले ध्यान दिएको खण्डमा यस्ता भावनाहरू जति पिडादायी भएपनि त्यस पिडाको भावना पछि अर्को भावना पनि आउँछ, त्यो हो आशा ।
हामीले आफूमा भावना आएमा नशा लिने, आफ्ना भावनाहरूबाट भाग्ने र आफ्ना भावनाहरूलाई बन्द गर्ने आदि क्रियाकलापहरू अन्ततः बन्द गऱ्यौ । अब जीवनमा पहिलोपल्ट हामी ति भावनाहरू साहसका साथ सामना गर्दैछौ चाहे ति पिडादायी नै किन नहोस । यसो गर्नाले केही समयमा आफू प्रति राम्रा भावनाहरू आउँछन । हाम्रो सुधारको क्रममा हुने अनौठो परिवर्तनहरूमा यो पनि एउटा हो । पिडा र कष्टबाट सुरु भएको हाम्रो यस यात्रा खुसी र शान्तभावमा परिवर्तन हुन जान्छ ।

5. How have I avoided self-honesty in the past? What am I doing to practice it now?

विगतमा मैले आफू प्रति के कस्तो प्रकारबाट इमान्दारी ल्याउन के कस्तो अभ्यासहरू गरिरहेको छु ?

6. How is more realistic view of myself connected to humility?
   म आफूप्रतिको यथार्थता र म मा हुन पर्ने नम्रतामा के कस्तो सम्बन्ध छ ?
7. How does practicing the principle of self-honesty help me accept myself?
   मैले अपनाइरहेको इमान्दारीताको सिद्धान्तहरूले कसरी मलाई आफूलाई स्विकार्न मद्दत पुऱ्याइरहेको छ ?

यस पाईलामा हामीले इन्मान्दारीपूर्वक गरेको कार्य तथा क्षमता नै हाम्रो योगदानका सिद्धान्तहरू हुन् । तर यस प्रकार धेरै पटक विगतमा पनि वाचा गरेका थियौं । ती वाचाहरू हाल हामीले आफु अनुकुल वनाउन मात्र प्रयोग गर्दछौं । वाचा अनुसार लक्ष प्राप्ति गर्ने कार्य भने कहिल्यै गरेनौं । जति जति हामीले एन.ए.को पद्दति अपनाउँदै गयौं हाम्रो कदम उती उती अगाडि बढ्दै गयौं । फलस्वरूप हाम्रो कार्यको ब्यावहारिक रूपले गहिरो हुँदै गयो । यस प्रकार हामीले गरेको योगदानहरू आफूलाई हेरचाह वा मद्दत गर्ने ब्यक्ति खोज्नु, पाईलाहरूमा कार्य गर्नु, आफ्नो घर निरको मिटिङ्गमा जानु आदि सबै कार्यहरू, हाम्रो सुधार प्रति ब्यवहारीक र अर्थपूर्ण योगदान भएको प्रदर्शन हुन्छ ।

8. How does sharing my inventory with my sponsor further my commitment to the NA program?
   मैले मेरो आफ्ना हृदयका भावनाहरू आफुलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई सुनाउँदा यस एन.ए.कार्यक्रमको लागि कसरी योगदान पुग्छ ?

<u>Moving On</u> (अघि वढ्ने)

हामीले पाँचौ पाईलाबाट पाउने धेरै उपलब्धिहरू मध्ये आफूलाई स्विकार्न सक्ने हुनु पनि एक हो । आज हामीले आफूलाई राम्रो संग चिनेका छौ तसर्थ हामी आफूलाई कुनै आरक्षण विना स्विकार्न सक्छौ । हामीमा कुनै गुणहरूको अभाव हुँदैमा हामी काम नलाग्ने हुने होइनौ । हामी के बुझ्दै र देख्दै जान्छौ भने हामीमा गुण र अवगुण दुवै विद्यमान छ । हामी अन्य ब्यक्तिलाई धेरै राम्रो वा धेरै हानी दुवै पुऱ्याउन सक्छौं । हाम्रो ब्यक्तित्वमा कुनै यस्ता पक्षहरू हुन पनि हुन्छन् जसले गर्दा हामी विशेष ब्यक्ति पनि भएका हुन्छौ । विगतमा हाम्रो अनुभवहरू नकारात्मक भएता पनि, यिनिहरूले हाम्रो राम्रो पक्षको विकास गर्नमा महत्वपूर्ण भुमिका खेलेका हुन्छन । पहिलो पल्ट जीवनमा हामी आफूलाई अहिले र यस क्षणमा म ठिक छु भनि आफूलाई बुझाउन सकिरहेका छौ । तर हामीले आफूलाई स्विकार्न सक्यौ भनेर केही नगरी आराम संग बस्ने समय हामी संग छैन । हामी आफूमा नभएको चिजलाई पनि इश्वरीय देन भनी स्विकार्न सक्नु नै साँचो आत्म स्विकार्य हो । यदि हामीले अब मलाई अघि बढ्नु छैन वा म मा प्रगति हुन सक्दैन भन्ने सोचाई आउनु निश्चय पनि आत्म स्विकार्य कार्य होइन । त्यो त हाम्रो नकार्ने प्रवृति हो । तसर्थ हामीमा भएको कमी कमजोरी हामी स्विकाछौं र त्यसलाई परिपुर्ति गर्नको लागि आफू डट्छौं । यदि हामी दयालु हुन चाहन्छौ भने हामीले दयाका सिद्धान्तहरूलाई अझ बढि अभ्यास गर्नुपर्दछ । यदि हामी राम्रोसंग शिक्षित हुन चाहन्छौ भने शिक्षा लिने समय निकाली यदि हामी धेरै साथीभाई बनाउन चाहन्छौ भने निकालेर आफ्ना सम्बन्धहरूको विकास गर्नु पऱ्यो ।

1. How has working step five increased my humility and self-acceptance?
   पाँचौं पाईला गर्नाले म मा आफूलाई स्विकार्ने क्षमता र नम्रतामा के कस्तो प्रगति भयो ?

पाँचौ पाईला सिध्याउँदा हामीमा एक प्रकारको ढुक्कपन आउँछ किनकि जुन भावनाबाट भाग्न वा दबाउन हामीले धेरै शक्ति खर्च गरिरहेका थियौं ति भावनाहरू बाँडेर हामी बोझ रहित भएका हुन्छौं । “खराबिहरू उज्यालोमा टिक्दैन” भन्ने कुरा सत्य हो । उज्यालोमा आएपछि हामीले एक प्रकारको स्वतन्त्रता महसुस गर्छौं । जुन हाम्रो जीवनको वाहिरी परिस्थिति जे जस्तो भएपनि फरक पर्ने छैन ।
यस पाईलामा गरेको काम स्वरूप हाम्रा सवै सम्बन्धहरूमा परिवर्तन आउँछ । विशेषत हामीले आँफैसंगको सम्बन्ध, आफ्नो उच्च शक्तिसंगको र अन्य ब्यक्तिहरूसंग सम्बन्धमा परिवर्तन आएको हामीले मान्नु आवश्यक छ ।

2. How has my relationship with a Higher Power changed as a result of working the fifth step?
   यस पाईला मा काम गर्नाले मेरो उच्च शक्तिसंगको मेरो संवन्धमा के कस्तो परिवर्तन आयो ?
3. How has my relationship with my sponsor changed as a result of working the fifth step ?
   यस पाईला मा काम गर्नाले मेरो आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंगको सम्बन्धमा के कस्तो परिवर्तन आयो ?
4. How has my view of myself changed as a result of working this step ?
   यस पाईला मा काम गर्नाले मैले आफूलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा के फरक पाएँ ?
5. To what extent have I developed love and compassion for myself and others ?
   म मा आफू प्रति र अरुहरूलाई माया र दया गर्ने प्रवृत्तिमा के कस्तो प्रगति भयो ?

यस प्रकार हामीमा ढुक्कपन आउनुको साथसाथै हाम्रा चरित्रका दोषहरू पनि आफ्नो सक्रियताको अन्तिम चरणमा पुगेको हुन्छ । यस भावनालाई अनुवाद गर्दा हामी आफू छैठौ पाईला गर्नको लागि पुर्ण तयार हुन्छौं ।

STEP-6

"We were entirely ready to have God remove all these defects of character."
हामी यी सवै चारित्रिक दोषहरुलाई ईश्वरले हटाई दिउन भन्ने कुरामा पूर्ण रुपले तयार भयौं ।

हामीले पाँचौ पाईलामा काम गर्दा आएका प्रतिफल लिएर पूर्ण आशाका साथ छैठौं पाईला शुरु गर्दछौं । पाचौं पाइलमा हामीमा नम्रताको विकास भएको हन्छ । छैठौं पाईलामा 'नम्रता' भन्नु नै आफूले आफूलाई राम्रोसंग चिन्न सक्नु हो यस कारणबाट हामीले आफ्नो चारित्रिक दोषहरूलाई स्वीकार गर्दछौं। आफ्नो गलत स्वभाव प्रकृति देख्दछौं । जसको कारणले हामीले स्वयम आफ्नो र अरु सवैको हानी पुग्ने कार्य गऱ्यौं । एकै प्रकारको चरित्रका दोषमा पनि हामी वारंवार सकृय भई रह्यौं । तर अवको समय यी दोषहरूलाई बुझी यसलाई हटाउन तयार हुने मन मस्तिष्क वनाउनु हो ।
पूर्ण तयार हुने कार्य तुरुन्तै हुँदैन । यो एउटा लामो प्रकृया हो, कहिले काँहि यस प्रक्रियामा पुरा जीवन लाग्न सक्दछ । हाम्रो आत्मलोचना लेख्ने कार्य सिद्धिनासाथ हामीमा हाम्रो चरित्रका दोषहरू हटाउन पुर्ण तयार भएको भान हुन सक्छ । यदि हामी सुधारमा आएको केहि समय भएको छ र हामीलाई आफ्नो चरित्रका दोषहरू पनि केहि हदसम्म थाहा छ भने आफ्ना चरित्रका दोषहरू निकालि रहेका हुन्छौ । हामीमा त्यस्ता दोषहरू हटाउने इच्छुकता भने केहि मात्रामा बढेको हुनसक्छ । हामीमा आफ्नो चरित्रका दोषहरू हटाउने जागरुकता मात्र आएर हाम्रो लागी पर्याप्त हुँदैन तर जागरुकता आउनु भनेको नै तयार हुनुको पहिलो पाईला हो । हाम्रो आत्मलोचना लेख्ने प्रक्रियाले नै हाम्रो चारित्रिक दोषहरूको बारेमा हामीलाई जागरुक बनाएको हुन्छ । हामीले छैठौ पाईलामा काम गर्नाले हामीमा सोही जागरुकता अझ बढ्न जान्छ । पुर्ण तयार हुनु भनेको एउटा यस्तो आध्यात्मिक पक्ष हो, जसले हामीलाई आफ्नो दोषप्रति जागरुक मात्र हुने, वा ती दोषलाई संझेर हरेस खाइ थकित हुने, वा आफ्नो समझदारिमा रहेको भगवानले हटाइ दिइहाल्दछन् भन्ने जस्तो रुढिवादि विचार राखी निष्कृय वस्ने भनेको होइन न त माथी भनेको सोचाइ नै नराख्ने भनेको पनि होइन ! जागरुकता पनि हुनुपर्दछ । दोषपनि संझनु पर्दछ र इश्वरले हटाइदिन्छन भन्ने पनि सोच्नु नै पर्दछ । यसको लागि सर्व प्रथम हामीले आफ्नो दोष कसरी हटाउन सकिन्छ भन्ने सोच्नु नै पर्दछ । यसको लागि सर्वप्रथम हामीले आफ्नो दोष कसरी हटाउन सकिन्छ भन्ने सोच्नु आवश्यक हुन्छ । यस्तै प्रकारले छैठौं पाईला गर्न हामीमा के कस्तो डरहरू उत्पन्न भएको छन् । यसलाई पनि राम्रोसंग नियालेर आफ्नो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिसंग सल्लाह लिनु पर्दछ । इश्वरले हाम्रो समस्या हटाइ दिन्छ भन्ने जुन हाम्रो आध्यात्मिक सिद्धान्त छ त्यसलाई व्यवहारीक पक्षमा कसरी प्रयोग गरिन्छ वा ब्यवहारिक सिद्धान्त के हो भन्ने र छैठौं पाईलामा हाम्रो निर्णायक जिम्मेवारी के हुन्छ ? यसको संपूर्ण उत्तर हेरचाह गर्ने ब्यक्तिसंग हामीले लिनु पर्दछ र अगाडि बढ्नु पर्दछ ।

<u>Entirely Ready for What ?</u> (के को लागि पूर्ण तयार भयौं ?)

यदि हामी एन.ए.मा नयाँ छौं, भने छैठौ पाईलासंगको हाम्रो यो पहिलो अनुभव हो । धेरै जसो हाम्रा चारित्रिक दोषहरू यति सम्म लाजलाग्दो हुन्छ कि, त्यस्ता दोषहरूबाट छुटकारा पाउने इच्छा हामीमा अत्यन्त तीव्र रूपमा सम्हाल्नै नसक्ने गरी आउन सक्छ । यस्ता दोषहरूलाई हामी पहिलो पटक राम्रो संग नियाल्दै छौं र यीनीहरूबाट हामी तत्काल छुटकारा पाउन चाहन्छौ । हामी आफ्नो यी दोषहरूका पहिलो प्रतिक्रियाबाट पार भए पछि शायद हामीमा आउने परिवर्तन केहि मात्रामा डर र अनिश्चीतता आउन सक्छ । प्राय: धेरै जसो ब्यक्तिहरूलाई थाहा नभएको वा नगरेको कार्य गर्न हामीलाई डर, त्रास महसुस हुन सक्दछन् । हामीसंग दोषहरू पहिले देखि थिए, छन पनि । अब ती दोषहरूलाई हाम्रो जीवनबाट लामो समयको लागि हटाउनु पर्दछ, शायद हाम्रो जीवनभरी निरन्तर लागी रहनु पर्दछ ।
यी दोषहरू विनाको हाम्रो जीवन कस्तो होला ? भन्ने डरहरू हामी भित्र हुनसक्छ । यी दोषहरू मध्ये केहि दोष ठान्नु भन्दा पनि बाँच्नको लागि आवश्यक सिप हो भन्ने जस्तो पनि हामीलाई लाग्न सक्छ । यदि यस्ता दोषहरू हटे पछि के हामी जीवनमा कमाएर बस्न सकौंला ? भन्ने विचारहरू पनि आउन सक्छ । "इज्जतदार नागरिक" भन्ने शब्दले हामीमा घृणा वा असजिलो भावना महसुस गराउन सक्छ । धेरैजसो हामीहरूले आफ्नो एउटा भिन्नै छवि बनाएका हुन्छौं । हामी आफूलाई गजबको ब्यक्तित्व भएको ब्यक्ति जो यस समाजको परिधि भन्दा बाहिर छ भन्ने धारणा राख्छौं यो धारणा हामीलाई मन पनि पर्छ । हामीलाई यो डर छ कि यदि हामीले छैठौं पाईला गऱ्यौ भने हामी निरस र कुनै उत्साह विनाको ब्यक्तित्वमा परिणत हुन्छौ । हामीमध्ये केहि अन्यले यो पनि सोंच्दछौं कि, हामीमा दोषहरू वाहेक अरु केहि पनि छैन । यदि यहि दोषहरू पनि हटेको खण्डमा हामीमा बाँकि नै के हुन्छ र ? शायद हाम्रा डरहरू कुनै वास्तविकता वा आकार नभइ हाम्रो सोंचाई मात्र पनि हुन सक्छ । यदि हामी यसको कारण र यर्थाथता खोज्न तिर लाग्यौ भने तिनिहरू वास्तविक नभएर काल्पनिक भएको पनि हामीले पाउन सक्छौ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने हामीले आफ्ना डरहरूको बारेमा ठुलो स्वरमा कुरा गऱ्यौ भने तिनिहरू के हुन भन्ने हामी सजिलै देख्न सक्छौ ।

1. Are there parts of me I like, which might be "defects"? Am I afraid I will turn into someone I don't like If those parts of my character are removed?
   मेरो चरित्रमा म आफूलाई मन पर्ने केही चारित्रीक दोषहरू छन् ? मेरा ति चारित्रीक दोषहरू हटाइएमा म आफू कुनै अर्कै ब्यक्तिमा परिवर्तन हुन्छ कि भन्ने डरहरू म मा छन् कि छैनन् ?
2. What do I think will be removed?

मेरो विचारमा कस्ता कस्ता दोषहरू हटाउनु पर्ला ?

यदि हामीसंग छैठौं पाईलाको बारेमा केहि पुराना अनुभवहरू छन भने, हाम्रा चारित्रिक दोषहरू त्यहि पुरानै हुन्छन । बास्तवमा हामीलाई त्यहि पुराना दोषहरूसंग पुन: सामना गर्न पर्दा दिक्क लाग्न सक्छ । वा त्यहि पुरानै दोषहरू नयाँ रूपमा सक्रिय भैरहेको देख्दा हामीलाई आँफैसंग रिस पनि उठन सक्छ ।
उदाहरणको लागि हामी अझै असुरक्षित छौ । हामी जान्ने सुन्ने छौं भन्ने अरुलाई देखाउन हामी विगतमा गरेका अनेक प्रयासहरू अहिले नगरौला तर हामीमा दोष अझै बाँकि छ । अहिले पछि आएर हामीले देखाएको ब्यवहारहरू अझै ज्यादा अदृश्य र भित्रि हुन्छ । अरु ब्यक्तिहरूको कार्यलाई वा प्रयासलाई हामी आँफैले थाहौ नपाई अर्धचेतन रूपमा विगार्न खोजिरहेको हुन सक्छौ ताकि हामी अन्यसंग तुलना गर्दा राम्रो देखिन सक्दछौं । अथवा आफ्नो आवश्यकता पुरा नहुने छ भने अर्काको इच्छालाई हामी कुल्चिन पनि सक्छौं । अहिले सुधारमा आएपछि हामीले नियालेर हेर्दा माथि भनिएका कुराहारु पिडादायी महसुस हुन्छ । अरुलाई हानी नोक्सानी पुऱ्याएर हामी आँफै लज्जित भएका छौं । हाम्रो दोषहरू मध्ये एउटा हटे पनि अर्को आउँछ वा रहिरहन्छ भन्ने डर पनि हामी भित्र हुन सक्छ । हामीले के गरेका थियौं भन्ने जागरुकता र त्यसलाई सच्चाउनलाई केहि गर्दैछौं भन्ने भावनाले हामीलाई केहि आनन्द दिन सक्छ । सुधारको प्रक्रियाले जस्तो सुकै सुरक्षित दोषहरूपनि हट्छ भन्ने एक प्रकारको आशा हामीमा सधैं कायम हुनुपर्छ ।

3. Do I still believe in the process of recovery? Do I believe I can change? How have I changed so far? What defects do I no longer have to act on?
   के मलाई अझै सुधारको प्रकृयामा विश्वास लाग्छ ? के म परिवर्तन हुन सक्छु भन्ने कुरामा विश्वास लाग्छ ? अहिले सम्म म मा के कति परिवर्तन आयो ? मेरो कुन कुन चारित्रिक दोषहरूले अब मलाई कठिनाई दिंदैन ?
4. Do I have any defects that I think cannot be removed? What are they ? Why do I think they cannot be removed?
   के म मा त्यस्ता चारित्रिक दोषहरू छन् जसलाई हटाउन सकिंदैन जस्तो लाग्छ ? ति दोषहरू के हुन् ? त्यस्ता दोषहरूलाई किन हटाउन सकिंदैन जस्तो लाग्छ ?

<u>To have God Remove?</u> (भगवानद्वारा हटाउन)

हाम्रो चारित्रीक दोषहरू हामी भन्दा ठूलो शक्तिले मात्र हटाउन सक्छ भनेर यस छैठौं पाईलामा तोकिएको छ । जे भएपनि हामीले यो बुझ्न आवश्यक छ कि हाम्रो आफ्नो जीवनमा भैरहेको उथलपुथल र हामीले यस सुधारमा गर्ने संघर्षहरू, छैठौं पाईलाको प्रतिको समर्पणले प्रभाव पार्छ ।
हाम्रो चरित्रका दोषहरूका बारेमा सर्वप्रथम त हामी तिनिहरूलाई आफूसंग राख्न चाहदैनौ भन्ने निर्णय गर्छौ । दुर्भाग्यवश हाम्रो यस निर्णय बेकार छ किनकि यो त हामीले नियन्त्रण गरेर नशा सेवन गर्छु भनेको जस्तै हो । केहि समयको लागि हामीमा यसलाई नियन्त्रण गर्न सफल भएको जस्तो लाग्न सक्छ तर अन्तत: हाम्रा दोषहरू पुन: प्रकट हुन्छन । समस्या भनेको नै यी दोषहरू हाम्रै मन शरीर एक भाग हुन । हामी आफू तनावमा रहेको समयमा हाम्रा सवभन्दा खराब चारित्रीक दोषहरू प्राय: सदैव प्रकट हुन्छ ।
हामीले सुरुका दुइवटा पाईलामा जुन कार्य गरेका थियौं त्यहि नै कार्य यस छैठौं पाईलामा गर्नुपर्ने हुन्छ । हामी भित्रको एउटा आन्तरिक शक्ति जसले हाम्रो जीवनमा पिडा र अपहेलना सिवाय अरु कहि ल्याएन, त्यसै शक्तिसंग हामी पराजित भयौ भन्ने कुरा हामीले मान्नु पर्छ र त्यसै शक्तिलाई सामना गर्नको लागि हामीलाई मद्दत चाहिन्छ भन्ने पनि स्विकार्नु पर्छ । हामीले यसरी पुर्णरूपमा स्विकार्नुको साथै आफ्नो खराबीहरू हटाउनका लागि भगवान समक्ष सातौं पाईलामा आफुलाई तयार वनाइ राख्नुपर्दछ ।

1. How am I trying to remove or control my own character defects? What have my attempts resulted in?
   मैले मेरा चारित्रिक दोषहरूलाई नियन्त्रण गर्न वा हटाउन के कस्तो प्रयासहरू गरेको छु ? मेरा त्यस्ता कोशिसहरूको परिणाम के भयो ?
2. What is the difference between being entirely ready to have God remove my defects of character and suppressing them myself?
   भगवानद्वारा हाम्रो चारित्रीक दोषहरू हटाइनु र त्यस्ता दोषहरूलाई हामी आफैंले हामी भित्रै दवाइ राख्नुमा के भिन्नता छ ?
3. How am I increasing my trust in the God of my understanding by working this step?
   यस पाईलामा काम गरेर कसरी मैले भगवान प्रति आफ्नो समझदारीलाई बढाइ राखेको छु ?
4. How does my surrender deepen in this step?
   यस पाईलामा आएर कसरी मेरो समर्पण झन गहिरिंदै गयो ?
5. What action can I take that shows that I am entirely ready?
   म पूर्ण रूपले तयार भएको प्रदर्शन गर्न मैलेकस्तो कामहरू गर्नुपर्छ ?

<u>Our Defects of Character</u> (हाम्रो चरित्रका दोषहरू)

हामीले पाँचौ र चौथौ पाईलामा निक्कै काम गरेको भएतापनि हामी अझै पनि आफ्नो चरित्रका खराब प्रकृतिहरूका बारेमा छर्लङ्ग हुन सकेका छैनौ । हामी शायद हाम्रो जटिल व्यक्तित्वमा काँहाबाट हाम्रा खराब प्रकृतिहरू सुरु हुन्छ र काँहा गएर अन्त हुन्छ भन्ने सोंचेर अचम्भित भैरहेका हुन सक्छौं । हामी त्यस्ता कार्यहरू किन गर्छौं जुन अहिले हामी गरिरहेका छौं ? के यो कसैको दोष हो त ? यस्तो भावनाबाट अब हामी होशियार भएनौं भने हामी आँफै भित्र आफ्नै बारेमा एकोहोरो सोंचाइ आएर हामीमा छैठौं पाईला गर्नुको उद्धेश्य नै लोप भएर जान सक्छ । तसर्थ हाम्रो प्रयासहरूलाई केन्द्रित बनाउन पर्दछ । हाम्रो लक्ष्य, हाम्रो चरित्रका दोषहरूको बारेमा जागृत आउनु हो ताकि त्यस्ता दोषहरूलाई हटाउन हामी पुर्णतयार हुनसकौं । हाम्रो लक्ष्य चारित्रीक दोषहरूलाई केलाएर आफैमा रुमलिनु होइन ।

हाम्रा आफ्नो चारित्रिक दोषहरू हामीभित्र रहेको मौलिक गुणहरू हुन् । अर्थात् हामी त्यहि दोषहरूबाट सञ्चालित व्यक्तिहरू हौं । यस्ता दोषहरू अन्य व्यक्तिहरूमा रहेको जस्तै हामीमा पनि भएको हुन सक्ने संभावना धेरै रहन्छ ।

हाम्रा आफ्ना आवश्यकताहरू छन जसलाई पुरागर्न हामीले कोशिस गर्दा हाम्रो चारित्रीक दोषहरूले महत्वपुर्ण भुमिका खेल्छ । यदि हामी माया पाउनको लागि झुठो बोल्ने, छकाउने वा अरुलाई हानी पुऱ्याउने कार्य गर्दछौं भने आफूलाई आफ्नो नजरमा गिराउँछौ । यस प्रकार आफ्नो चारित्रीक दोषहरू अनुरूप कार्य गरिरहेको हुन्छौं । “यसले काम गर्छ : किन र कसरी ” मा परिभाषा दिए अनुसार हाम्रा दोषहरू ती आधारभुत मानविय विशेषताहरू हुन जसलाई हाम्रो स्वार्थिपनाले गर्दा तिनिहरूको गलत प्रतिनिधित्व भैरहेको हुन्छ । हामीले हेरचाह गर्ने व्यक्तिको सहायताले हामीमा भएका दोषहरूको एउटा सुचि बनाइ हामी त्यसमा कसरी सक्रिय हुन्छौ ? त्यो वर्णन गरेर तथा हाम्रो जीवनमा यसले कसरी असर गरेको छ ? अझ यो भन्दा पनि महत्वपुर्ण कुरा यस्ता दोषहरूमा कार्य गर्दा हामीमा के कस्तो भावनाहरू आइरहेको छ बुझ्नु अति आवश्यक छ । हाम्रा प्रत्येक दोषहरू नहुँदा हाम्रो जीवन कस्तो हुने थियो भन्ने कल्पना गऱ्यौ भने, ती दोषहरू विना पनि हामी बाँच्न सक्छौ भन्ने हामीलाई भान हुन्छ । हामी मध्ये केहीले यी हरेक चारित्रीक दोषहरूका विपरित आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू पत्ता लगाउने जस्ता अझ व्यवाहारिक कदमहरू पनि चाल्दछन ।

1. List each defect, and give a brief definition of it.
   चारित्रिक दोषहरूको एउटा सूचि वनाउ र हरेकको परिभाषा देउ ।
2. In what ways do I act on this defect ?
   यस्ता चारित्रिक दोषहरूमा मेरो के कस्तो भूमिका हुन्छ ? लेख ।
3. When I act on this defect, what effect does it have on myself and others?
   मैले आफ्नो चारित्रीक दोषहरू देखाउँदा म मा तथा अरु व्यक्तिहरूमा के कस्तो असरहरू देखा पर्छ ?
4. What feelings do I associate with this defect? Am I trying to suppress certain feelings by acting on certain defects?
   मेरा यस्ता दोषहरू के कस्ता भावनासंग संवन्धित छ ? के म आफ्ना केही दोषहरूलाई हटाउनको लागि कुनै भावनाहरू दवाइ राखेको छु ?
5. What would my life be like without this behavior? Which spiritual principle can I apply instead ?
   यस्तो व्यवहार म मा नभइदिएको भए मेरो जीवन कस्तो हुने थियो ?
   त्यस प्रकारको व्यवहारको वदलामा अब मैले कुन आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू अपनाउनु पर्ला ?

<u>Spiritual Principal</u> (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

छैठौं पाईलामा हामी योगदान र निरन्तरता, इच्छुकता, आस्था र विश्वास तथा आत्म स्विकार्य आदि कार्यहरूमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्छैं । यो समय हामी यस छैठौं पाईलामा आफ्नो कमजोरीहरूको बारेमा विशेष रूपमा जागरुक हुनुपर्छ । वास्तवमा हामी ति कमजोरीहरूको बारेमा यति होशियार हुन्छौं कि तिनिहरू देखा पर्नासाथ हामी थाहा पाउँछौ । कहिले काँहि त्यस कमजोरीमा कार्य गर्नु अघि आफूलाई रोक्ने पनि गर्छौं । कुनै समयमा हाम्रो जागरुकता लोप पनि भएर जान सक्छ । फलस्वरूप हामी आफ्नो व्यवहारको बारेमा त्यति चनाखो नहुनु पनि सक्छौं । यसरी हामीले आफूलाई हरेक क्षण निगरानीमा राखेर र नराम्रो कार्य गर्ने भावनालाई दबाएर राख्न निक्कै शक्ति खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । हामी दैनिक जीवनमा आराम गर्छौं, तर एक्कासि यति धेरै काम गरिसकेपछि पनि पुरानै दोषहरू देखापर्छ, त्यो समयमा हामीलाई लाजमर्नु हुन्छ ।

तर जे भएपनि हामी यस कार्यलाई त्याग्दैनौ । त्यसको बदलामा हामी आफ्नो सुधारमा एक योगदान दिन्छौं । हामी बेला बखतमा पछाडि परेपनि हामीले पाएका नयाँ सिद्धान्तहरूलाई कायम नै राख्छौ । बेलाबखतमा हामी एक वा दुई कदम पछाडि आउनु परेतापनि हामी आफ्नो कदम अगाडि बढाउदै लैजान्छौ । तुरुन्त हाम्रा गल्तीहरू ठीक होस भन्ने भावना नराखी हामी आफ्नो प्रगति विस्तारै भएको हेर्न चाहन्छौं ।

1. How am I demonstrating my commitment to recovery today?
   आज मैले आफ्नो सुधार प्रति के कस्तो योगदान दिई राखेको छु ?

2. By working the first five steps, I have persevered in my recovery. Why is this quality so vital to the sixth step?
सुरुका पाँचवटा पाईला गरेर मैले आफूले आफ्नो सुधारमा केहि सुरक्षित राखेको छु ? यहि गुण यस छैठौं पाईलामा किन महत्वपूर्ण छ ?

इच्छुकताको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू हामीमा लागू गर्नु भनेको, साधारणतया हामी छुट्टै प्रकारले आफ्नो कार्यहरू गर्न इच्छुक हुनु हो । यसो भन्नुको मतलव हामी छुट्टै प्रकारले आफ्नो ब्यवहार गर्छौं वा त्यस्तो प्रकारले ब्यवहार गर्न सक्षम हुनु होइन । यस प्रकारको ब्यहोरा शायद हामी एउटा उदाहरण प्रस्तुत गरेर गर्न सक्छौ । मानौ हामी हाम्रा परिवार, हाम्रा इष्टमित्र र कार्यालयका हाकिमहरूसंग सानो देखि ठूलो कुरामा बेइमानी गर्छौं । हामीले यसो सोंच्दा हामी भित्रको बेइमानीका बिभिन्न तहहरू मध्ये सबभन्दा विध्वंशकारी तह मात्र हटाउने हो कि भन्ने हामीमा सोंचाइ आउन सक्छ, तर यस पाईलाले हामी पुर्ण रूपले हाम्रो सम्पुर्ण दोषहरू हटाउन तयार हुनैपर्छ भनिएको छ । यसको तात्पर्य हामी बेइमान हुन कहिले पनि इच्छुक छैनौ । चाहे त्यो सानो कुरामा नै किन नहोस । यी सब कुराहरू मनन गर्दा हामीलाई आफूले गर्न सक्ने भन्दा बढी आफूबाट आशा राखेको जस्तो लाग्न सक्छ तर हामीले यो कार्य आजको लागि मात्र गरे पुग्छ ।
यस्तो प्रकारको इच्छुकता आउन कठिन हुन्छ, अझै विशेष गरी साधारण वेइमानीहरूको परिणाम त्यति साह्रो भयानक नहुनाले हामीमा इच्छुकता आउन कठिन हुन्छ । यस्तो सोंचाई आउँछन । हामीलाई थाहा छ हामी पुर्ण रूपले अरु ब्यक्तिसंग इमान्दार भएका छैनौं । यसले गर्दा आफूलाई खासै हानि भएको देखिंदैन र फलस्वरूप त्यस्ता सानातिना वेइमानीबाट फुत्किन सकिरहेका छौं भने “किन चिन्तित हुने” भन्ने सोचाइ आउन सक्दछन् । तर यस्तै सोंचाइहरूको आध्यात्मिक परिणामहरू भने भयानक हुनसक्छ । हाम्रो वेइमानीले कसैलाई हानि नपुग्न सक्छ र कसैले थाहा पनि नपाउन सक्छ । तर त्यस समय देखि हाम्रो आत्मामा त्यस वेइमानीले लगातार झकझक्याइ रहन्छ । हामीलाई यस कार्यको बारेमा राम्रो जानकारी नभए वा हामी कुनै पश्चाताप विना नै राम्रोसंग निदाउन सकिरहेका छौ भने पनि हामी आफूले रोक्न सक्दा सक्दै पनि आफ्ना दोषहरूमा कार्य गर्नाले हाम्रो आध्यात्मिक विकासमा नराम्रो असर पर्न सक्छ ।

3. Am I willing to have all my defects of character removed at this time? If not, why not?
अहिले आएर के म आफ्ना चारित्रीक दोषहरू हटाउन तयार छु ? यदि छैन भने किन ?
4. What have I done to show my willingness today?
आज मैले आफूमा भएको इच्छुकता कसरी देखाइ राखेको छु ?

यस पाईलामा हामीले विकास गर्नु पर्ने इच्छुकताको मात्रा हामीमा भएको आस्था र विश्वासको मात्रामा निर्भर हुन्छ । हामीलाई हाम्रो उच्च शक्तिले हाम्रो जीवनमा चाहिने जति मद्दत अवश्य गर्छ भन्ने विश्वासमा हामीमा हुनु आवश्यक छ । हामी यस कार्यलाई हामीमा भएको बेइमानीलाई उदाहरणको रूपमा लिन सक्छौं । हामीले आफ्नो इमान्दारि देखाउँदा कसैको हानि वा पिडा हुन्छ भने त्यस्तो कार्य गर्दा हामीमा रहेको खराव दोषहरू हटाउन उच्च शक्तिले मद्दत गर्दैन भने पनि हामीले बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । यस प्रकार इश्वरको इच्छा मुताविक जति हामी भगवानलाई आफुमा काम गर्न दिन्छौं त्यति नै हामीमा आध्यात्मिक भावनाको विकास हुँदै जान्छ ।

5. To what degree is my fear of what I will become still present? Has it diminished since I began working this step?
म परिवर्तन भएर कस्तो हुन्छ होला भन्ने डर म मा कति मात्रा छ ? यस पाईलामा काम गर्न थालेपछि त्यस्तो डरहरू कम भयो कि भएको छैन ?
6. How am I increasing my trust in the God of my understanding by working this step?
यस पाईलामा काम गरेर मैले आफ्नो समझदारीको भगवान् प्रति कसरी आफ्नो आस्था र विश्वासलाई कसरी बढाइ राखेको छु ?

यस पाईलामा सम्पूर्ण र सबै भन्ने शब्दहरूले महत्वपुर्ण भूमिका खेलेका छन । हामीले यो सम्झना राख्नु जरुरी छ कि हामीलाई हाम्रो इच्छुकता पुर्ण रूपमा चाहिए पनि हामीमा आध्यात्मिक पुर्णता आउन सक्दैन । न त आज, न त जिन्दगीभर नै आउँदछ । जब हामी आफ्नो इच्छा विपरित गलत प्रकृतिहरू देखाइरहेका हुन्छौं, त्यस समयमा हामीले आत्म-स्विकार्यका सिद्धान्तहरू अपनाउनु पर्ने हुन्छ । हामीमा गलत प्रकृतिहरू देखाउने क्षमता भएसम्म हामीले त्यसलाई चाहिने आवश्यक परिवर्तनको लागि हामीले गर्ने योगदानमा थप टेवा पुग्न जान्छ । आजको दिन हामीमा पुर्णता भएको भए हामीलाई अरु विकसित हुनुपर्ने आवश्यकता नै पर्दैन थियो ।

7. Do I accept myself today? What do I like about myself? What has changed since I have been working the steps?

के आज म आफूलाई स्विकार्न तयार छु ? मलाई आफ्नो कुन कुरा मन पर्छ ? यस पाईला गर्न थालेपछि मेरो कुन व्यवहारमा परिवर्तन आयो ?

Moving On (अघि बढ्ने)

हामीले यस पाईलामा कार्य गर्दा खेरी आफ्नो सकृय दुर्व्यसनको अवस्था, वाल्यकालको अवस्था लगायत विगतका समयका झलकहरू प्रश्न उत्तर गर्दा खेरी देख्यौं । शायद हामी यो सोंच्दथ्यौ कि जीवनले हामीलाई इच्छा गरेको ठाउँमा पुऱ्याउन सकेन वा हामी आफ्नै, आफ्नो स्थितिबाट उठेर माथि पुग्न सकेनौ । हामीले प्रशस्त धन, इजजत वा प्रतिष्ठाको पनि कल्पना गरेका थियौ होला । तर एन.ए. को आध्यात्मिक पद्धतिमा काम गर्दै जाँदा हामी आध्यात्मिक जागरणको बारेमा बढी सोंच राख्दछौं । हामी आफूमा चाहिने गुणस्तरको बारेमा विचार गर्छौ यस्तो गुण हामीमा भइदिए हुन्थ्यो भन्ने सोंचाईहरू आफुमा राख्दछौं ।

हामीले यस पाईलामा काम गर्न सुरु गर्दा हामी कस्तो हुन चाहन्छौ त भन्ने एक काल्पनिक सोंचाई हामीमा बिस्तारै विकास हुँदै जान्छ । यदि हामी स्वार्थि छौं भने हामी आफू निस्वार्थ भएको देखाउने अरुको मद्दत गरेर वा अन्य कुनै निश्वार्थ सेवा गरेर देखाउन चाहन्छौं । यदि हामी अल्छि भैरहेका छौ भने हामी आफू सृजनशिल भएर आफ्नो प्रयासहरूको फल पाइरहेको देख्न चाहन्छौं । यदि हामी बेइमान छौ भने, आफ्नो बेइमानि थाहा पाउला भन्ने चिन्ताबाट रहित भइ शान्तले बसेका हुन्छौं । यस प्रकार हामी यस पाईलाबाट आफ्नो बारेमा एक लक्ष्य देख्न चाहन्छौं र, त्यस लक्ष्य प्राप्तिको लागि चाहिने आशा यस पाईलामा काम गर्नाले पाउँछौं ।

1. What do I see myself doing with the qualities I wish to attain? What will I do with my career? What will I do in my spare time? What kind of parent, child, partner,or friend will I be? Be specific.
   मैले आफूले हासिल गर्न चाहेको गुणहरूलाई कसरी उपयोग गर्ने सोचाई राखेको छु ? म भविष्यमा के गर्ने लक्ष्य राखेको छु ? म फुर्सतको समयमा कसरी समय विताउँछु ? म कस्तो प्रकारको माता/पिता, छोरो/छोरी, जीवन साथी वा साथी वन्न चाहन्छु ? तोकेर लेख्नुहोस् ।

यहि हाम्रो लक्ष्य वा दृष्टि हाम्रो प्रेरणा बन्न सक्छ । जब हामीमा दिक्दारी आउँछ वा हामीलाई आफ्नो लक्ष्य पुरा गर्न धेरै समय लागेको जस्तो हुन आउँछ, त्यसबखत हामीले हाम्रो उक्त दृष्टिलाई सम्झना गर्नाले हामीलाई आफ्नो लक्ष्यतिर अघि बढ्न मद्दत गर्नुको साथै हामीमा भएको इच्छुकतालाई नविरकण गर्दछ । हाम्रो यस दृष्टि नै सातौं पाईला प्रवेश गर्नको लागि एउटा भऱ्याङ्ग हो जसमा हामी भगवानसंग आफ्ना कमजोरीहरू हटाउनको लागि प्रार्थना गर्दछौं ।

STEP-7

"We humbly asked him to remove Our shortcomings."
हामीले उहाँ समक्ष विनम्रतापूर्वक हाम्रा कमजोरीहरु हटाई दिनु हुन आग्रह गर्‍यौं ।

बाह्र पाईलाहरू आपसमै एक छुट्टा छुट्टै प्रक्रिया भएता पनि यिनीहरू एक आपसमा अन्तर सम्बन्धित छन, पहिलो पहिलो पाईलाका पक्षहरू दोस्रो पाईलामा गएर मिसिनु, चौथो पाईलाका केहि भागहरू त्यसपछिका पाईलाहरूमा देखा पर्नु आदि इत्यादि । शायद यी सबै भन्दा पनि सबभन्दा उत्तम रेखा चाहि छैठौं र सातौं पाईलाको बिचमा पाउन सकिन्छ । सातौं पाईलालाई एक झलकमात्र हेर्दा यो छैठौं पाईला पछिको एउटा सोंचाई जस्तो लाग्न सक्छ । हामीले आफ्नो चरित्रका दोषहरूको बारेमा जागरुता बढाउन र त्यो हटाउन तयार हुनुको लागि निकै समय र प्रयासहरू खर्च गर्‍यौ, अब समय आएको छ ति दोषहरू हटाउनको लागि अनुरोध वा प्रार्थना गर्ने ।
खालि त्यतिमात्र होइन । यस पाईलामा हामीले उच्च शक्तिलाई अनुरोध गर्न र त्यसको प्रत्युत्तरमा हामीले आध्यात्मिक तयारी गर्नु पर्ने छ । हामीले “नम्रतापूर्वक” भन्ने शब्द प्रतिको आफ्नो समझदारीमा विकास गर्नु आवश्यक पर्नेछ । हामीले कुन मार्ग अपनाएर सो अनुरोध गर्ने हो त्यो पत्ता लगाउनु पर्नेछ । जुन मार्ग हाम्रो आफ्नो व्यक्तिगत आध्यात्मिक मार्ग संग समायोजन हुनु पर्दछ । हाम्रा चारित्रिक दोषहरू देखिएको ठाउँमा हामीले आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूको अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ।

<u>Preparing To Work Step Seven</u> (सातौं पाईलामा काम गर्ने तयारी गर्दा)

सातौं पाईला सुरु गर्न, गर्नु पर्ने आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूको तयारी हामीले निक्कै गरिसक्यौं । हामीले गरिसकेका कार्यहरू र ति कार्यबाट प्राप्त भएका नतिजाहरूको सम्बन्ध आफुसंग हामीले बनाउनु आवश्यक छ ।
हामीले यस अघि काम गरेका पाईलाहरूले हाम्रो आत्मामा नम्रताको बिउ रोप्न धेरै मदत पुर्‍यायो । यस पाईलामा तिनै बिउहरूले जरा हाल्छन र हुर्किन थाल्छ । हामी मध्ये धेरैलाई नम्रताको धारणा प्रति असजिलो भावना आउथ्यो । हामीले छैठौं पाईलामा नम्रताको धारणाहरूको बारेमा केही थाहा पायौं र अब यस सातौं पाईलामा पनि यस धारणाप्रति हामीले ध्यान दिनु आवश्यक छ । हामीले नम्रता भनेको के हो र यसको हाम्रो जीवनमा उपस्थिति कसरी देखाउने भन्ने कुराहरू हामी बुझ्नु जरुरी छ ।
हामीले नम्रता र अपमानमा झुक्किनु हुँदैन । जब हामी अपमानित भएका हुन्छौं तब हामीलाई लाज मर्नु तथा आफु मुल्यहिन भएको भान हुन्छ । नम्रता भनेको झण्डै यसको उल्टो भावना हो अर्थात् लाजमर्नु वा मुल्यहिन भएको भावनाबाट मुक्त भएर स्वीकार गर्न सक्ने भावनाको विकास गर्न । हामीले पाईलाहरूमा काम गर्दा हाम्रो नकार्ने प्रवृतिले अहम भावना तथा र स्वार्थिपनाको पत्रहरू विस्तारै हट्दै गएका हुन्छन् । हामीले आफ्नो सकारात्मक छवि पनि बनाउँदैछौं र आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूको अभ्यास पनि गर्दैछौं । हामीले पहिला हाम्रो ताकत देखेका थिएनौ किनकि यी राम्रा र स्वस्थ्य गुणहरू हाम्रो रोगले गर्दा ओझेलमा परेका थिए । अहिले हामी ति सबै देख्न सक्छौं । यो नै नम्रता हो । नम्रताहरू कसरी चिनिन्छ भन्ने केही उदाहरणहर हामीले थाहा पायौ भने पनि यस धारणालाई बुझ्न सजिलो हुन्छ ।
हामीले सुधार सुरु गर्दा हाम्रा विचारहरू एकोहोरो थिए । तर हामी सुधारमा आएपछि हामीले विश्वास गरेका धेरै कुराहरू माथि चुनौति पुगेको छ । हामीमा नयाँ विचारधाराहरूको ताँती लागिरहेका छन ।
उदाहरणको लागि, हामी आफ्नो नियन्त्रणमा छौं भन्ने विश्वासमा थियौं तर एन.ए. मा आएर आफ्नो शक्तिहिनता स्वीकार गर्नु नै हाम्रो व्यक्तित्वमा परिवर्तन आउनु हो । दुर्व्यसनले गर्दा हामीलाई नियन्त्रणको बारेमा जीवनले सिकाउने पाठ सिक्न पाएनौं र एक व्यक्तिमा कतिसम्म नियन्त्रण हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सकेनौं । नशा रहित भएर पहिलो छ वटा पाईलाहरूमा काम गर्नाले जीवन कसरी जीउने भन्ने धेरै कुराहरूको ज्ञान पायौं ।
हामीहरू मध्ये धेरै जसो एन.ए. मा आउँदा खेरी सडक छाप मानसिकता लिएर आएका थियौं । आफूले इच्छाएको बस्तु पाउनको लागि हामीले एउटै उपाय जानेका थियौं, त्यो हो अप्रत्यक्ष रूपमा अन्य व्यक्तिहरूलाई हातमा लिएर आफ्नो स्वार्थ पुरा गर्नु । त्यस्ता आफ्ना कार्यहरू पुरा गर्नको लागि हामीले सिधै प्रयास गर्‍यौं भने सफल हुन्छौं वा आफ्नो आवश्यकता पुरा हुन्छ भन्ने कहिल्यै महसुस गरेनौं । हामीले आफ्नो मुहारको भावहरूलाई शुन्य राख्न तथा आफ्नो दयालाई लुकाई कठोर बन्न बर्षौं देखि प्रयास गरिरहयौं ।
जब हामी एन. ए. मा आइपुग्यौं त्यतिखेर सम्म हामी आफ्नो भाव लुकाउने कार्यमा यति खप्पीस भैसकेका थियौं कि, जसरी हामीले पुराना दुर्व्यसनीसंग सिकेका थियौं त्यसरी नै नयाँ आउने दुर्व्यसनीहरू हामीसंग सिक्दथे । हामीले आफूमा भएको सम्पूर्ण मानवतालाई दवाएर प्रायः जसो कार्यमा हामी दानव बन्यौं ।
हामीले आफूलाई माथि उल्लेखित गरिएका भावनाहरू आफुबाट हटाउनाले हामीमा नयाँ विचारहरू आउँछ । सिक्यौं । आफुमा भावना आउनु र तिनीहरूलाई नलुकाई राख्नुमा केही खराबी छैन । हामीले थाहा पाएको सडकका नियमहरू सडकमा नै लागू हुन्छन् यथार्थमा तिनीहरू खतरनाक र पागलपन साबित हुन्छन् । हामी नम्र र संवेदनशिल बन्यौं । हामीले दयाभावलाई कमजोरी ठान्ने मुर्खता गर्न छोड्यौं ।
हाम्रा यस्ता बेहोरा वा सोंचाई परिवर्तन गर्नाले हामीमा नाटकीय परिवर्तन आयो । अकसर हाम्रो शारिरीक व्यक्तित्वमा पनि परिवर्तन आउन सक्छ । खुम्चिएका निधार र चिन्तित मुहारमा आनन्दको मुस्कानहरू देखा पर्न थाल्छ । हाम्रो डुब्न लागेको आत्मालाई बाहिर निकाल्दै हाम्रा आँशुहरू स्वतन्त्रता पूर्वक बग्न थाल्यो ।

हामी मध्ये धेरै जसोको धारणा एन.ए. मा आइपुग्दा आफूलाई दुर्भाग्यको शिकार, गलत समयको परिणाम र हाम्रो राम्रा उद्धेश्यहरूलाई बिफल पार्ने षडयन्त्रको शिकार आदि भएको ठान्दथ्यौं । हामी आफू राम्रो मान्छे हो तर हामीलाई कसैले पनि बुझ्न सकेन भन्ने ठान्दथ्यौं । हामीले कसैलाई हानि पुऱ्याएको महसुस नै गरेनौं र गरेता पनि आफ्नो रक्षाको लागि त्यस कार्य गरेको पनि सफाई पेश गर्थ्यौं । यी माथि भनिएका सोंचाई, आत्मग्लानीको साथमा हामीमा यस्तै व्यहोरा मात्र देखा परिरहन्थ्यो । आफ्नो कुकर्मको प्रतिफल वास्तै नगरी हामीले आफ्नो दुर्व्यसन निरन्तर कायम राख्यौ र आफूले गरेका कार्यहरूलाई कहिल्यै पनि मुल्यांकन गरेनौं ।

तर हामीले गरिरहेका छ वटा पाईलाहरूले हामीलाई तिनै हाम्रा कार्यहरूमा हाम्रो भुमिका हेर्न लगाउँछ । पहिला हामी आफूलाई त्यस्तो परिस्थितिले वाध्य पाऱ्यो भन्ने ठान्दथ्यौ तर अहिले आएर बुझ्यौं कि त्यस्ता परिस्थितिहरूको सिर्जना हामीबाटै भएको थियो । हामीले गुमाएका मौकाहरूको बारेमा बल्ल हामीलाई जागरुकता आयो । हाम्रा जीवनमा घटेका गल्तिहरूको दोष अन्य व्यक्तिहरूलाई दिन छोड्यौ । हामीले बल्ल बुझ्यौ कि आज हामी यस अवस्थामा आइपुग्नुको मुख्य कारण हामीले आफ्नो जीवनमा लिएका गलत निर्णयहरूको प्रतिफल हो ।

नम्रता भनेको हामी भित्र रहेको मानवता हो । यदि यो हाम्रो सातौं पाईलामा काम गर्ने पहिलो प्रयास हो भने अब यहि नै त्यो समय हो, जुनबेला हामीले आफूप्रति दयाभाव देखाउनु पर्ने हुन्छ । हामी एक मानव हौं र आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म राम्रो गर्न खोज्दछौं भन्ने कुरा पहिलो पटक महसुस गर्दा हामीमा गहिरो असर पर्न जान्छ । हामी ठिक वा गलत जुनसुकै निर्णय पनि लिन सक्छौं र यो आशा गर्न सक्छौं कि हाम्रो कार्य ठिकै भयोहोला भनेर । हामी आफू को हौं भन्ने ज्ञान पाए पछि हामीले यो पनि महसुस गर्छौं कि हामी अन्य व्यक्तिहरूले जस्तै भरसक राम्रो गर्ने प्रयास गरिरहेका छौं । हामी सबैमा सफलता वा असफलता, असुरक्षित भावना, भविष्यप्रतिको सुन्दर सपना हुन्छ भन्ने महसुस गरेर हामी अन्य व्यक्तिसंग एक प्रकारले सम्बन्धित भएको महसुस गर्छौं ।

अब हामीले आफ्नो असुरक्षित भावनाहरूलाई बुझेर यसले हाम्रो दैनिकमा के कस्तो रूप देखाइरहेको छ भनि पत्ता लगाउनु आवश्यक हुन्छ ।

1. Which of my attitudes have changed since I've been in recovery? Where has the overblown been deflated, and where has the part of me been uncovered?
   म सुधारमा लागेपछि मेरा कुन कुन ब्यहोरा (सोचाई)मा परिवर्तन आयो ? मेरो घमण्ड (अहँ) कुनबेला तोडियो ? मैले लुकाइ राखेका आफ्ना नराम्रा बानीहरू कहाँ आएर देखा पऱ्यो ?
2. How does humility affect of my recovery?
   नम्रताले मेरो सुधारमा मा के कस्तो प्रभाव पार्छ ?
3. How does being aware of my own humility help when working this step?
   म आफ्नो नम्रताका बारेमा सचेत हुनाले यस पाईलामा काम गर्न के कस्तो मद्दत गर्छ ?

हाम्रो यसभन्दा अघिका पाईलाहरूमा काम गर्नाले हामीलाई आफ्नो समझदारीको भगवानसंग सम्बन्ध बढाउन मदत पुगेको छ । हामी यस सातौं पाईलामा अघि बढ्दा त्यस किसिमको सम्बन्ध विकास गर्न अझै ठूलो मदत पुग्छ । दोस्रो पाईलामा हामीले एउटा यस्तो उच्च शक्तिको बारेमा विचार गऱ्यौ जसले हामीलाई दुर्व्यसनबाट सुधार पाउन मदत गर्छ । त्यसपछि तेस्रो पाईलामा हामीले आफ्नो इच्छा र जीवन तिनै उच्च शक्तिलाई सुम्पने निर्णय गऱ्यौ । हामी आफू चौथो पाईलाबाट पार हुनको लागि तिनै उच्च शक्तिको मदत धेरै पटक लियौ र पाँचौ पाईलामा हामीले हाम्रो जीवनका आन्तरिक कुराहरू तिनै शक्तिसंग भन्यौं । छैठौं पाईलामा आइपुगेपछि, हाम्रो उच्च शक्तिबाट हामीलाई नशाबाट टाढा राख्ने मात्र होइन अन्य कुरामा पनि मदत पाउन सक्छौं भन्ने थाहा पायौं ।

4. How has my understanding of a Higher power grown in the previous steps? How has my relationship with that Power developed?
   यो भन्दा अघिका पाईलाहरूमा काम गर्दा मेरो उच्च शक्ति प्रतिको समझदारीमा के कस्तो प्रगति भयो? उच्च शक्तिसंग मेरो सम्वन्ध कसरी विकास भयो ?
5. How has my work on the previous steps made me ready to work the seventh step?
   मेरो यस अघिका पाईलाहरूमा गरेको अभ्यासले यस पाईलामा काम गर्न के कस्तो मद्दत पुऱ्याएको छ ?

<u>Asking To Move our shortcomings Removed</u> (हाम्रा अवगुणहरू हटाउन माग्दा)

अब हामीले आफ्नो समझदारीको भगवानसंग आफ्ना कमजोरीहरू कसरी हटाई माग्ने त ? यसको उत्तरमा हाम्रो आफ्नो भगवानसंग कस्तो समझदारी छ त्यसमा भर पर्छ । भगवानलाई बुझ्ने धेरै तरिकाहरू छन् । यति धेरै तरिकाहरू छन् कि ति सबै यस पुस्तकमा लेखेर साध्य छैन । हरेक व्यक्तिको आ-आफ्नै आध्यात्मिक मार्गहरू हुन्छन् जसले यस सातौं पाईलालाई प्रभाव पार्छ । निष्कर्षमा भन्ने हो भने हामीले आफ्नो पाईलामा गर्ने कार्य आफ्नो आध्यात्मिक मार्ग अनुरूप हुनुपर्छ ।

उच्च शक्तिसंग हाम्रा कमजोरीहरू हटाई माग्न हामी त्यस प्रक्रियालाई "प्रार्थना" भनेर सम्बोधन गर्दछौं । हाम्रो दुर्व्यसनी समूहमा "प्रार्थना" भन्ने शब्द आफ्नो उच्च शक्तिसंग संवाद राख्ने एक शशक्त माध्यम भनेर स्वीकार गरिएको छ । उक्त संवोधन कसरी गर्ने भन्ने प्रश्नमा, हामी "नम्रता पुर्वक" गर्दछौं भन्ने यस पाईलाबाट बुझ्न सकिन्छ । हामीले हाम्रो कमजोरी हटाई माग्न पुरै इमान्दारी पुर्वक हाम्रो हृदयको आध्यात्मिक केन्द्रबाट प्रार्थना गर्नु पर्दछ ।

1. How will I ask the God of my understanding to remove my shortcomings?
   मेरो आफ्नो अवगुणहरू हटाउनको लागि म आफ्नो समझदारीको अगवानसंग कसरी अनुरोध गर्दछु ?
2. Can other recovering addicts help me figure out how I'm going to ask? Have I asked them to share their experience, strength, and hope with me?
   यस भगवानसंग मद्दत माग्ने क्रममा के मरो अरु सुधिरहेका दुर्ब्यसनि साथीहरूसंग मद्दत माग्न सक्छु ? के मैले तिनिहरूसंग उनिहरूको अनुभव, आशा तथा बलको लागि सहायता मागेको छु ?

हाम्रो कार्यक्रमको हरेक पक्षहरूमा जस्तै यस पाईलामा पनि हामीले एक पटक मात्र कमजोरी हटाउन माग्दैनौं । हामी आफ्नो जीवनभरी पटक पटक मागीरहन सक्छौं । जसरी हाम्रो उच्च शक्ति बदलिदै जान्छ त्यसरी नै हामीले उनीसंग माग्ने तरिकाहरू पनि बदलिदै जान्छ । यो समयमा हामीले गरेका कुनै पनि कार्यले गर्दा यो पाईलामा हामी जीवनभर अडकिनु पर्दैन ।

<u>Getting Out of The Way</u> (आफ्नो जिन्दगीमा उच्च शक्तिलाई काम गर्न दिंदा)

हाम्रा कमजोरीहरू हटाउनको लागि प्रार्थना बाहेक अन्य कार्य पनि गर्नु पर्छ भन्ने कुरा हामी मध्ये धेरैले महसुस गऱ्यौ । हामीले कुनै यस्तो कार्य गर्नु पर्ने हुन्छ जसको फलस्वरूप हामीले आफ्नो जीवनमा काम गर्नको लागि निमन्त्रणा दिन सक्छौं । हामीले उच्च शक्तिसंग कमजोरी हटाउन मागेर फेरी त्यही कमजोरीलाई अंगालेर बस्न सक्दैनौं । हामीले आफूलाई उच्च शक्तिसंग जति टाढा राख्छौं त्यति नै हामीले उनको उपस्थितिलाई महसुस गर्न सक्दैनौं । हामीले छैठौं पाईलामा बुझेको वा पाएको जागरुकता पनि आफुमा राख्न पर्ने हुन्छ ।

1. How does the spiritual principle of surrender apply to getting out of the way so a Higher Power can work in our lives?
   हाम्रो जीवनमा आफ्नो उच्च शक्तिलाई काम गर्न दिंदा हामीले पहिले अभ्यास गरेका समर्पणको सिद्धान्तहरूले कसरी मद्दत पुऱ्याउँछ ?
2. What might be the benefits of allowing a Higher Power to work in my life?
   उच्च शक्तिलाई मेरो जीवनमा काम गर्न दिँदा मलाई के फाईदा हुन्छ ?
3. How do I feel, knowing that a Higher Power is caring for me and working in my life?
   मेरो जीवनमा मलाइ माया गर्ने उच्च शक्तिले काम गर्दैछ भन्ने थाहा पाएँ पछि म मा के कस्तो भावनाहरू आयो ?

<u>Spiritual principle</u> (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

सातौं पाईलामा हामी आफुलाई ध्यान, समर्पण, आस्था, विश्वास, धैर्यता र नम्रताहरूमा केन्द्रित गर्दछौं । सातौं पाईलामा हामीले समर्पणलाई अझ गहिरो तहमा पुऱ्याउँछौं । हामीले पहिलो पाईलामा स्वीकारेको हाम्रो दुर्ब्यसनलाई अब आएर आफ्नो कमजोरीहरू पनि त्यसै दुर्ब्यसनको प्रतिफल हो भनि स्विकार्नु पर्ने हुन्छ । हाम्रो दोस्रो पाईलाको समर्पणलाई पनि अझ गहिरो तहमा लानु पर्ने हुन्छ । हामी यो विश्वास गर्न पुग्यौं कि हाम्रो उच्च शक्तिले हामीलाई नशाबाट टाढा राख्नु मात्र होइन अन्य कार्यमा पनि मदत गर्छ । हामी त्यसै शक्तिसंग आफ्ना कमजोरीहरू हटाउन मदत माग्छौं । यसरी समय वित्दै गएपछि हामीमा आफ्नो उच्च शक्ति माथी र सुधारको प्रक्रियामाथि आफ्नो विश्वास अझै दृढ हुँदै जान्छ ।

1. Have I accepted my powerlessness over my shortcomings as well as my addiction? Expand on this.
   के मैले आफ्नो कमजोरीहरूमा र मेरो दुर्ब्यसनमा शक्तिहिनता स्वीकारे ? वर्णन गर ।
2. How has my surrender deepened?
   मेरो समर्पण कसरी बढ्दै गयो ?

आस्था र विश्वासका आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू यस सातौं पाईलाका केन्द्रविन्दु हुन । हाम्रो आफ्नो उच्च शक्ति प्रति पक्का विश्वास हुनु पर्छ ताकि हामी आफ्नो कमजोरीहरू उनलाई सुम्पन सकुँ । हाम्रो कमजोरीहरूलाई उनले केही गर्न सक्छन् भन्ने पत्यार हामीमा हुनुपर्छ अन्यथा ति कमजोरी हटाउन पर्छ भन्ने आस्था कसरी आउँछ ? हाम्रा के कति कमजोरीहरू भगवानद्धारा हटाइए वा कुन कुन कमजोरीहरू भगवानद्धारा हटाउन सकिएन भन्ने जस्ता लेखा जोखा राख्ने भावना हामीमा आउन दिनु हुँदैन । हाम्रा कुनै कमजोरीहरू निक्कै समय सम्म र निक्कै प्रयास वावजुद पनि रहिरहयो भने माथि भनिएको जस्तो सोंचाईले काहाँ पुऱ्याउँछ भन्न सकिदैंन । यी

सोंचाईहरूको सट्टामा हामी यस पाईलामा गर्ने कार्यमा ध्यान दिउँ । जस्तै नम्रता पुर्वक प्रार्थना गरौं, आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूको अभ्यास गरौं र भगवानको कार्यमा बाधा नबनौं । सातौं पाईलाका परिणामहरू तुरुन्त देखा नपरे पनि समयमा अवश्य देखा पर्छ ।

3. Do I believe that my Higher Power will remove my shortcomings or grant me freedom from the compulsion to act on them? Do I believe that I'll be a better person as a result of working this step?
   के मलाई मेरो उच्चशक्तिले मेरो कमजोरीहरू हटाई दिनुहुन्छ भन्ने विश्वास लाग्छ वा यस्तो कमजोरीमा काम गर्ने वानीबाट रहित गरीदिनुहुन्छ भन्ने लाग्छ ? पाईलाहरूमा काम गर्नाले म राम्रो व्यक्ति हुन्छु भन्ने विश्वास के ममा छ ?
4. How does my faith in the God of my understanding become stronger as a result of working this step?
   यस पाईलामा काम गर्नाले मेरो समझदारीको भगवान प्रति मेरो आस्था अझ बलियो कसरी हुन जान्छ ?

हामीमा आस्था र विश्वास छ भनेर मात्र चुपचाप वस्ने हो भने पनि हामी अगाडि बढ्न सक्दैनौं, हामीले धैर्यताको पनि अभ्यास गर्नु पर्दछ । हामीले आफ्नो कमजोरी हटाउन भगवानसंग मागेको धेरै समय भएतापनि हामीले धैर्यता राख्न सक्नु पर्दछ । शायद अधैर्यता पनि हाम्रो कमजोरीहरू मध्ये एक हो कि ! हामीले पर्खन परेको समयलाई उपहार स्वरूप लिनुपर्छ र यस्तो समयमा हामीले धैर्यताका सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । आखिरमा हाम्रो प्रगति भन्नु नै हाम्रो आध्यात्मिक मार्गका बाधा व्यवधानहरू हटाउँदै अघि बढ्नु हो ।

5. Where have I had opportunities for growth lately? What did I make of them?
   मैले आफुमा आध्यात्मिक वृद्धि गर्ने मौका कहाँनिर पाएँ ? यदि त्यस्तो मौका पाएको थिएँ भने त्यस प्रति मेरो सोचाइ के कस्तो रह्यो ?

अन्तमा, यस पाईलामा कार्य गर्दा हामीले अन्य सिद्धान्तहरू भन्दा पनि नम्रताका सिद्धान्तहरूलाई सदैव कायम राख्नु पर्दछ । हामीले आफैलाई केही प्रश्नहरू सोधेर हामी यस पाईलामा नम्रता अपनाएका छौं वा छैनौं सजिलैसित पत्ता लगाउन सक्छौ ।

6. Do I believe that only my Higher Power can remove my shortcomings? Or have I been trying to do it myself?
   मेरा अवगुणहरू मेरो उच्च शक्तिले मात्र हटाउन सक्छ भन्ने कुरा के म विश्वास गर्छु ? वा त्यस्ता अवगुणहरूलाई म आफैं हटाउन प्रयास गर्दैछु ?
7. Have I become impatient that my shortcomings haven't been removed right way, as soon as I asked? Or am I confidient that they will be removed in Gods' time?
   मैले आफ्नो अवगुणहरू हटाउन अनुरोध गर्नासाथ हटेन भनेर म अधैर्य भएको छु ? वा म ति अवगुणहरू भगवानद्वारा आफ्नो समयमा हेरेर जान्छ भनेर निर्धक्क भएको छु ?
8. Has my sense of perspective been out of proportion lately? Have I begun thinking myself as more significant or more powerful than I really am?
   के मेरा सोचाइहरू अवास्तविकतामा अधारीत छन् ? के म आफूलाई बास्तविकता भन्दा बढी शक्तिशाली वा महत्वपूर्ण ठान्दछु ?

<u>Moving On</u> (अघि वढ्ने)

यस क्षणमा आइपुगेपछि हामीले के कस्तो भावना राख्न पर्छ भनेर द्विविधामा पर्न सक्छौं । हामीले आफ्नो समझदारीको भगवानसंग हाम्रा कमजोरीहरू हटाउन प्रार्थना गऱ्यौ । हामीले आस्थापुर्वक र आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म यस कार्यक्रमका सिद्धान्तहरूको अभ्यास गऱ्यौं । तर हामी अझैं पनि सोंच्दै नसोचि कार्यहरू गर्न सक्दछौं, र जहिले पनि आफ्नो कमजोरीहरूसंग सघंर्ष गरिरहेको हुन सक्दछौं । निश्चय नै अहिले हामी नशा सेवन गर्दैनौ र हाम्रा जीवनका वाहिरी वा प्रत्यक्ष परिस्थितिहरू पहिलेको भन्दा सुधार भएको होला । शायद हाम्रो सम्बन्धहरू पनि अटूट भएका होलान तर के हामी बदलियौं त ? के हामी असल मान्छे भयौं त ?
भगवानले हाम्रो जीवनमा काम गरिरहेको छ भन्ने कुरा समय आएपछि हामीले थाहा पाउने छौं । हामीले वर्षौ देखि सम्हाल्न नसकेको परिस्थितिहरू सम्हालेर हामीमा आएको आध्यात्मिक परिपक्वता देखेर हामी आफै छक्क पनि पर्न सक्छौं । हाम्रो लागि आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू सुरु गर्नु अघि जसरी हामी यस बारेमा अनभिज्ञ थियौ त्यसरी नै हामीले पहिले देखाउने क्रियाकलापहरू अहिले आएर हामी अनभिज्ञ हुन जान्छौं । यस्तो चेतना आएपछि हामी एन.ए. मा आउनु अघि कस्तो व्यक्ति थियौ र अहिले हामी कस्तो व्यक्ति छौं भन्ने यि दुई व्यक्तित्वको असमानताको बारेमा सोंच्दछौं ।

1. Have there been times when I've been able to refrain from acting on a character defect and practice a spiritual principle instead? Do I recognize this as God working in my life?
   हालमा आएर के मैले कुनै बेला आफ्नो चारीत्रिक दोषहरू निकालेर त्यसको बदलामा आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू अपनाएको छु ? त्यस्तो अवस्था आउनुको मतलव उच्च शक्तिले मेरो जीवनमा काम गरिरहेको छु भन्ने सोच्दछ ?
2. Which shortcomings have been removed from my life or diminished in their power over me?
   के कस्ता अवगुणहरू मेरा जीवनबाट हटेर गयो वा त्यस्ता अवगुणहरूद्वारा मेरो जीवन माथिको नियन्त्रण कम भएर गयो ?
3. Why does the seventh step poster a sense of serenity?
   यस सातौं पाईलाले ममा किन शान्तभाव महसुस गरायो ?

हामीले आध्यात्मिक जीवन विताउन सुरु गर्‍यौ । हामीले के पाउँछौं भन्ने खालका सोंचाईहरू बन्द गर्‍यौ र हामील के योगदान पुर्‍याउन सक्छौं भन्ने सोंच्न थाल्यौं । हाम्रो आफ्नो आत्मालाई शक्तिदिने र पवित्र वनाउन गर्ने कार्यहरूमा हाम्रो बानी बस्दै गयो र शायद हामी त्यसलाई अझै राम्रो बनाउने तिर लाग्दै गयौ । हामीले आफ्ना जीवनका विभिन्न परिस्थितिहरूलाई कुन दृष्टिकोणले हेर्ने हो त्यो पनि हामी नै निर्भर छ भन्ने हामीले बुझ्यौं । हामीले साना तिना अफठ्याराहरूलाई ठूलो विपत सोंचेर गुनासो गरिरहने बानी पनि बन्द गर्‍यौ । जीवनमा जस्तो सुकै परिस्थिति आएपनि हामी आत्म सम्मानका साथ शिर ठाडो राखी आफ्नो इमान्दारीतालाई कायमै राख्न सक्षम हुँदै गयौ । जति जति हामी आफ्नो अध्यात्मवादसित सजिलो अनुभव गर्न थाल्यौ त्यति नै हाम्रो सम्बन्धहरूमा विकास आउँदै गयो । यो प्रकृया हामी आठौं पाईलामा सुरु गर्छौं ।

STEP-8

"We made a list of all persons we had harmed,and became willing to make amends them all."
हामीले हानी पुऱ्याएका सम्पूर्ण ब्यक्तिहरूको सुचि बनायौं र तिनिहरू सबैको हानी नोक्सानी परिपुर्ती गर्न मनै देखि तयार भयौं ।

अहिले सम्मका पाईलाहरूको अभ्यास हामीले आफुलाई सपार्ने र आफ्नो समझदारीको भगवानसंग संवन्ध सपार्ने कार्यमा हामी केन्द्रित भयौ । आठौ पाईला सुरु गरेपछि हामी आफुलाई सपार्ने कार्यमा अन्य ब्यक्तिलाई पनि समावेश गर्छौ । त्यस्ता ब्यक्तिहरू जसलाई हामीले आफ्नो दुर्ब्यसनको समयमा र हाम्रो सुधारको समयमा हानी पुऱ्याएका थियौ । कसैलाई हानी पऱ्याउने हाम्रो मनसाय थियो त कसैलाई हामीले संयोगले मात्र हानी पुऱ्याएका थियौ । यस क्रममा ती ब्यक्तिहरू जो अहिले हाम्रो जीवनमा छैनन् तथा त्यस्ता ब्यक्तिहरूसंग जो संग हामीले आफ्नो जीवन बिताएर अगाडि बढ्नु छ भने हामीले आफ्नो भूल स्वीकार गरी क्षमाको साथ अगाडी बढ्नु छ ।
आठौं पाईला, भन्नु नै हामी आफूले पुऱ्याएको हानी नोक्सानीको लेखा जोखा गर्नु हो । ति हानी नोक्सानी चाहे जुनसुकै कारणले होस तीनमा रिस, असावधानी वा डरका कारणले भएका हुन । हामीले स्वार्थिपना, एकोहोरोपना, रिस, वेइमानी वा अन्य कुनै दोषका कारण हामीले ती कार्यहरू गर्न पुगेका थियौं । हामीले नचाहदा नचाहदै पनि ति नोक्सानी भएका हुन सक्छन् । तर भुल हाम्रो हो भन्ने बुझ्नु पर्दछ । तसर्थ हामीले पुऱ्याएका सवै किसिमका हानी नोक्सानीहरू नै यस आठौ पाईलाका विषय हुन् । हामीले यो पनि पाउँछौ कि कुनै हानी नोक्सानी पुनः सपार्न नसकिने हुन्छ । कुनै हानी नोक्सानी हामी आफैंद्वारा प्रत्यक्ष रूपमा सपार्न नसकिने पनि हुन सक्छ । हामीले आठौं पाईलाको हाम्रो सुचिमा राखेको कुनै नोक्सानीको जीम्मेवार हामी आफै नहुन पनि सक्छौ । हामी नवौं पाईलामा प्रवेश गर्नु अगाडि हामीलाई हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले यी माथि भनिएका कार्यहरू छुट्टयाउनको लागि मदत गर्न सक्छ । अहिलेको लागि हाम्रो काम के हो भने, हामीले कस कसलाई के कस्तो हानि पुऱ्यायौं त्यो पत्ता लगाउनु र त्यसका लागि माफी माग्न तयार हुनु हो ।
हामी यस आठौं पाईलामा काम गर्दा गर्दै, नवौं पाईलाको बारेमा सोंच्नु र कसरी माफी माग्ने होला भनि अफठ्यारो महसुस हुनु पनि स्वाभाविक नै हो । हाम्रो आफ्नो माफीको बारेमा राखेको सोंचाइले निश्चय पनि हाम्रो यस पाईलाको कार्यहरूमा प्रभाव पार्छ । शायद हामीले आफुभित्र रहेका केही माफी प्रतिको गलत धारणाहरू हटाएर मात्र सुचि तयार गर्नु पर्छहोला ।
यो राम्रो कुरा हो कि हामीले हाम्रा जीवनमा भएका केही ब्यक्तिहरूसंगको सम्बन्ध सुधार्न थालिसक्यौं । हाम्रा परिवारहरू शायद हामीले नशा सेवन गर्न छोडेकोमा पनि निक्कै खुसि होलान् । हामीले नशा लिंदा अन्य ब्यक्ति माथि गर्ने प्रत्यक्ष नोक्सानी पनि हामीले नशा छोडे पछि बन्द भयो । यदि हामीले आफ्नो जागीरलाई कायम राख्यौ वा आफ्नो पढाईमा सुधार गरेको छौं भने ती क्षेत्रमा पनि हाम्रो क्रियाकलापमा निक्कै सुधार आएको हुनुपर्छ । हामीले आफैसंग काम गर्ने साथीहरू वा हाकिमहरू, हाम्रा शिक्षकहरू वा संगै पढ्ने साथीहरू आदिलाई हामीले एक प्रकारले नोक्सानी पुऱ्याउन छोडीसक्यौ । तर के यति नै काफि छ र ?
शायद हामीले मिटिङ्गमा "माफी अथवा सुधार गर्नु भन्नु नै "हामी वदलिनु हो" भन्ने कुराहरू धेरै पटक सुनिसक्यौ तसर्थ वास्तवमा भन्ने हो भने हामीले अन्य ब्यक्तिलाई कसरी ब्यवहार गर्छौं त्यो धेरै महत्वपूर्ण छ । तर यसो भन्नुको मतलव एन.ए. मा सोझै माफी माग्ने चलन पुरानो भैसकेको छ भन्न खोजेको होइन । प्रत्यक्ष रूपमा आमुने सामुने भएर माफी माग्ने कार्य ज्यादै शक्तिशाली छ । यसले हाम्रो आध्यात्मिक विकास गर्छ । वास्तवमा हाम्रा सदस्य साथीहरूले के मा जोड दिएका छन् भनि हामी खालि आफूले हानि पुऱ्याएका ब्यक्तिहरूको सामु माफी मागी सकेपछि फेरी त्यही गल्ति दोहोऱ्याउन सक्दैनौ ।
हामी मध्ये केहीलाई अहिले आएर कस्तो कस्तो अनौठो अनुभूती अनुभव भैरहेको हुनसक्छ । अझ त्यस्ता ब्यक्ति जसलाई आफ्नो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले अगाडिका सातवटा पाईलाहरूमा अत्यधिक लेख्ने कार्य गराएको थियो । भने अझै फरक अनुभव हुने अवश्य हुन्छ । हामीले चौथो पाईलामा आफ्ना ब्यवहारहरूको आत्मलोचना गऱ्यौ र छैठौं पाईलामा हाम्रा चारित्रीक दोषहरूको सुचि बनायौ अब आएर हामीले त्यही परिस्थितिलाई वेग्लै दृष्टिकोणले जाँच्नु पर्दछ । यी पाईलाहरूमा काम गरी सिध्याउँदा सम्म हामीले आफ्नो जीवन र दुर्ब्यसनलाई हरेक पक्षबाट नियाली सक्छौ भन्ने पनि हामीलाई लाग्न सक्छ । के यो सबै आवश्यक छ त ? हामी आफ्नो एउटै कुरा बारम्बार दोहोऱ्याएर कतै आफैलाई सँजाय दिइराखेकेको त छैनौं ? आठौं पाईला भन्नु नै यस्तो एउटा प्रकृयाको थालनी हो जसबाट हामी आफूलाई अरु समान ठान्दछौं । जहिले पनि दोषि भावना, लाज र अरु भन्दा तुच्छ सम्झनुको वदलामा हामी अरुको आँखामा हेर्न सक्षम हुन्छौं । हामीले कसैसंग भाग्न पर्दैन । हामीलाई समातेर हाम्रो गैरजिम्मेवारीको सँजाय देला भन्ने डर हामीले कहिले मान्न पर्ने छैन् । हामी स्वतन्त्र हुन्छौं ।

1. Am I hesitating in any way about working the Eighth Step ? Why?
   के म कुनै पनि प्रकारले यस आठौं पाईला गर्न हिच्किचाइरहेछु ? किन ?

हामी मध्ये केही ब्यक्तिहरू भने यस पाईलाको कार्यहरू तुरुन्तै गरेर सबै कुरा दुरुस्त बनाउन चाहन्छौं । तर यसो गर्दा झन ज्यादा हानी नोक्सानी हुन सक्छ । हामी आफ्ना साथीहरू र प्रेमिकाहरूलाई आफूले दिएको धोका आदिका बारेमा भन्न हतारिन्छौ । हामी आफ्नो परिवार संग बसेर आफ्नो दुर्ब्यसनको बारेमा बताउँछौ, उनीहरूको डरलाई झन मजबूत बनाई थाहा नभएका कुराहरू पनि बताउँछौ । हामी उत्तेजित भएर आफ्ना छोरा छोरीहरूलाई आफू दुर्व्यसनको रोगी भएको तर अब सबै कुरा सुधारबाट राम्रो हुने बाचा गर्छौं । त्यति बेला हामी यो विर्सिन्छौ कि यस्तो वाचा हामीले धेरै पटक गरिसकेका थियौ । एक दिन हामी आफ्नो काम गर्ने

ठाउँको हाकिमको कोठामा गएर आफू दुर्व्यसनि भएको आफूले अफिसको धेरै पैसा हिना मिना गरेको र अब आइन्दा त्यस्तो कहिल्यै नहुने प्रतिज्ञा गर्छौ ।
माफी माग्ने उदाहरणहरू हाम्रो माथि भनिएको जस्तो नभए पनि याँहा भन्न खोजिएको कुरा हामीले बुझ्न सक्छौ । यदि हामी आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको सल्लाह विना र कुनै योजना नै नवनाई माफी माग्ने कार्य गऱ्यौ भने यसले झन वढी हानी पुऱ्याउँछ ।

2. Do I realize the need to slow down and consult my sponsor before making amends? Have I created more harm in any situation by rushing out to make amends before I was ready? What was the situation?
के यस पाईलामा गर्दा मैले आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग कुरा गर्न वा अलि विस्तारै यस पाईलामा काम गर्नु पर्छ जस्तो लाग्छ ? के म आफू पूर्ण तयार नभइकन माफी माग्दा मलाई बढी नोक्सानी हुन्छ जस्तो लाग्छ ? त्यस्तो छ भने त्यस्तो परिस्थितिको बारेमा लेख ।

हामी मध्ये अझ केही व्यक्ति त आफूलाई असल व्यक्ति हौं जसले आफूलाई वाहेक खासै अरुहरूलाई हानी पुऱ्याएको छैन भन्ने सोंचाइ पनि राख्दछौ । यदि हामी हाम्रो माफी माग्ने सुचिमा कसलाई राख्ने हो भनि निर्क्यौल गर्न सकिरहेका छैनौ वा कता कता आफ्नो परिवारको नाम त्यस सुचिमा राख्न पर्ला कि, भन्ने आदि इत्यादि सोंचाइहरू आयो भनेर कि त हामीले अघिल्ला पाईलाहरूमा कुनै कुरा हरायौ वा हाम्रो नकार्ने प्रवृति अझै पनि वलियो भएर बसेको छ भन्ने ठान्नु पर्दछ । कहिले काँहि हामी धेरै वर्षको सुधार पछि पनि कुनै कुनै परिस्थितिको यर्थाथसंग अनभिज्ञ रहन सक्छौ । हामी मध्ये धेरैले अनुसरण गरेको एउटा सल्लाह के हो भने, यदि हामीलाई कसैसंग माफी माग्न पर्छ जस्तो लाग्छ तर माफी माग्न पर्ने कारण थाहा नभएको छ भने त्यस्तो अवस्थामा पनि त्यस व्यक्तिको नाम हाम्रो सुचिमा राख्नु राम्रो हुन्छ । कहिले काँहि त्यस्ता परिस्थिति वा कारण पछि पनि थाहा पाउन सकिन्छ । यस पाईलामा हामीले हाम्रो क्षमताले भ्याएसम्म इमान्दारी पुर्वक सुचि वनाउनु पर्छ, आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग सम्पर्क राखेर आफ्नो सुधारलाई निरन्तरता दिइरहनु पर्छ । हाम्रो सुधारमा एउटा भनाई नै छ "सबै कुरा बिस्तारै बुझिन्छ" । हामीले आफूमा खुल्लापन राखिरहयौ भने जब हामीमा ज्ञान आउँछ तब त्यसका लागि हामी तयार भएका हुन्छौ ।
अव हाम्रो अन्तिम तथा महत्वपुर्ण कुरा के हो भने, हामी मध्ये धेरैले यस पाईला गर्न ढिलाई गरिरहेको हुन्छौं किनकि उनीहरू केही व्यक्तिसंग माफी माग्न तयार भएका हुँदैनन् । त्यस्ता व्यक्ति प्रति हामीमा या त बदलाको भावना हुन्छ जसले गर्दा हामी उनीहरू समक्ष गएर माफी माग्ने कुरो कल्पना सम्म पनि गर्न सक्दैनौ । हामी माफी माग्न सक्दैनौ जस्तो लागेतापनि हामीले यस पाईला सुरु गर्नै पर्छ र त्यस्ता व्यक्तिको नाम समवेश गर्नु नै पर्छ । यदि हामीले माफी माग्दा परिस्थिति झन खराब वा खतरनाक हुन्छ जस्तो लाग्छ भने हामी लाई हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिले उपाय बताउने छन् ।

3. List the resentments that are in the way of my willingness to make amends.
त्यस्ता बदलाको भावनाहरूको सूचि बनाउ जुन मेरो माफी माग्ने इच्छुकतामा रुकावट पुऱ्याइरहेको छ ?
4. Can I let these resentments go now? If not, can I muster the willingness to add these names to my list anyway, and worry about becoming willing later?
अघिल्लो प्रश्नमा गरिएका वदलाका भावनाहरूलाई के म मेरो मनबाट हटाउन सक्छ ? कि त्यस्ता भावनाहरूलाई पनि मेरो माफी माग्ने सूचिमा समावेश गरेर त्यसका बारेमा समय आएपछि काम गर्नेछु भन्ने मेरो सोचाइ छ ?
5. Are there any people to whom I owe amends who may be threat to my safety or about whom I'm truly concerned in some other way? What are my fears?
त्यस्ता कोहि व्यक्ति छन् जोसंग मैले माफी माग्ने क्रममा म आफुनै असुरक्षित हुन्छु ? वा अरुलाई असुरक्षा हुन सक्छ ? अथवा म अन्य केहि कारणले वा डराइरहेको छु ? मेरो चिन्ता वा डरहरू के हुन् ?

The People We Harmed and How We Harmed Them
(हामीले हानी नोक्सानी पुऱ्याएका व्यक्तिहरू र हामीले कसरी उनीहरूलाई हानी पुऱ्यायौं)

हामीले हाम्रो सूचि तयार गर्नुअघि एउटा धारणा माथि आफु छर्लङ्ग हुनुपर्छ । त्यो हो, यस पाईलामा भनिएको "हानि"को अर्थ । हामीले यस शब्दलाई विभिन्न तरिकाबाट राम्रोसंग बुझ्ने कोशिश गर्नुपर्छ ताकि हामीले सूचि वनाउदा त्यो पूर्ण होस् ।
केही प्रकारका हानीहरू सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ । उदाहरणको लागि यदि हामीले कसैको पैसा वा सम्पत्ति खाएका थियौं भने यो एउटा सजिलैसंग थाहा पाउन र बुझ्न सकिने हानि हो । हामी मध्ये धेरैलाई हामीले अन्य व्यक्ति माथि गरेको शारीरिक वा भावानात्मक दुरूपयोगलाई पनि सजिलै चिन्न सक्छौं ।
फेरी त्यस्ता परिस्थितिहरू पनि छन जसमा हामीले गरेको कार्यहरू हानिकारक थियो भन्ने हामीलाई थाहा हुन सक्दछ । तर त्यस परिस्थितिमा विशेषगरी कसलाई हानि पुऱ्याएका थियौं भन्ने चिन्नलाई गाऱ्हो पर्दछ । उदाहरणको लागि हामीले आफ्नो स्कूलको परिक्षामा ठगी गऱ्यौं । फलस्वरूप हामी आफैंलाई सोध्दछौं कि, के मैले शिक्षकलाई हानी पुऱ्याए? हाम्रा अन्य विद्यार्थि साथीहरूलाई हानि पुऱ्याएँ ? आफैंलाई ? हामीले शिक्षक माथि गरेको बेइमानिको मुल्य हामी पछि आउने विद्यार्थिले चुकाउनु पर्ने हुन्छ । किनकि

शिक्षकले विद्यार्थिहरू माथि विश्वास हटाइसकेको हुन्छ । यो उदाहरण दिनुको कारण के हो भने हामीले हानि पुऱ्याएका सम्पूर्ण व्यक्तिहरू चाहे त्यो अप्रत्यक्ष रूपमा नै किन नहोस् ति सबै यस आठौं पाईलामा समावेश हुन्छन् ।
अब हामी यी माथि उल्लेख गरिएको भन्दा पनि गहन हानितिर जान्छौ । यस्ता प्रकारका हानिहरूले सबभन्दा बढी नोक्सानी पुऱ्याउने हुन्छ किनकि यस्ता हानीले मानव हृदयको सवभन्दा संवेदनशिल भागमा चोट पुऱ्याउँछ। उदाहरणको लागि, एउटा साथी जोसंग हाम्रो मित्रता धेरै वर्षको थियो । हाम्रो मित्रतामा भावना, विश्वास र व्यक्तिगत पहिचान आदि बाँडचुँड भई घनिष्टता थियो । यस मित्रता हाम्रो लागि हाम्रो साथी निक्कै महत्वपूर्ण थियो । तर एकदिन विना कुनै कारण वा कुनै काल्पनिक कारण देखाई हामीले त्यो मित्रतामा छोड्यौं । भविश्यमा त्यससंग कहिल्यै पनि पुनः सम्बन्ध राख्ने कोशिश गरेनौं । एउटा साथी विना कारण गुमाउनु निश्चय नै पिडादायी हुन्छ । हामी मध्ये केहिले यस्तै प्रकारका हानि अन्य व्यक्तिलाई पुऱ्याएको हुन सक्छौं । हामीले त्यस व्यक्तिको विश्वासमा आघात पुऱ्याएका थियौं जुन निको हुनको लागि निक्कै वर्ष लाग्छ । यस्तै प्रकारको अर्को उदाहरूण के हुन सक्छ भने, कुनै बिग्रिएको सम्बन्धको दोष अर्को ब्यक्तिलाई दिएर हामी सम्बन्ध तोड्छौं । त्यस ब्यक्तिलाई माया गर्न नसकिने भनि आफुलाई विश्वास दिलाउँछ जवकि वास्तविकतामा हामी त्यस सम्बन्धमा वाक्क भई त्यसलाई कायम राख्न अल्छि लागेको हुनाले हामी त्यस्ता सम्बन्धहरू तोड्छौं ।
हामीले बिभिन्न तरिकाहरूबाट अरुलाई भावनात्मक नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छौं जस्तै, वेवास्ता गर्नु, सम्बन्ध तोड्नु, दुरूपयोग गर्नु, आफ्नो मतलव पुरा गर्न हातमा लिनु र अपमान गर्नु आदी ।
हामी मध्ये धेरै ब्यक्तिको मनभित्र आफूलाई पिडित वा राम्रो मान्छे ठान्ने भावनाहरूले गर्दा हामी अन्य व्यक्तिको अगाडि हामी आफूलाई उच्च ठान्ने, अन्यलाई नगन्ने र हामी सबै कुरामा नैतिक रूपमा नै उत्तम छौं भन्ने भावनाहरू हुन्छन् । केहि साथीहरूले आफुलाई मद्दत गर्न खोज्ने ब्यक्तिलाइ पुऱ्याएको नोक्सानीको वारेमा मात्र ध्यान केन्द्रित भएको हुन्छ । अर्को दुर्व्यसन छोडेको केही समय अगाडिको नोक्सानीको वारेमा मात्र हामीले ध्यान राख्दछौं । जवकी दुर्व्यसन छोडेपछि पनी जानी नजानी वा वुझेर नवुझेर पनि प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष हामी नोक्सानी आफ्नो सार्थीभाइलाई पुऱ्याएको हुन सक्छौं । अन्य केही व्यक्ति जो आफूलाई सक्षम ठान्दछन् उनीहरूको आठौं पाईलाको सुचिमा त्यस्ता व्यक्तिहरूको नाम समावेश हुन्छ जसले मदत गर्न खोजेको तर तिनिहरूका मदत हामीले सामना गर्न सकेनौं । अर्को के हो भने, हाम्रो ध्यान केवल हामीले दुर्व्यसन रोक्नु केही समय अघि गरेका हानी नोक्सानीमा मात्र केन्द्रित हुन सक्छ । हामीले सक्रिय दुर्व्यसनको समयमा पुऱ्याएका हानी नोक्सानीको बारेमा इमान्दारी देखाउन केही सजिलो हुन्छ । त्यस समय हामी नशा लिन्थ्यौ त्यसकारण हामी फरक व्यक्ति थियौ । तर हामी सुधारमा आएपछि पनि अरुलाई हानी पुऱ्याएका हुन्छौ (चाहे त्यो हामीले चाहेर होस् वा नचाहेर) । बास्तवमा हामीले आफूसंगै सुधारमा रहेका अन्य एन.ए. का साथीहरूलाई पनि शायद हानी पुऱ्याएको हुन सक्छौं । शायद हामीले उनीहरूको कुरा काटेका थियौ होला, मित्रता तोडेका थियौ होला, उनीहरूको दुःखमा साथ दिन नसकेको थियौं होला । आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्ति खोजी गर्ने कार्यमा बाधा पुऱ्याएको, आफूले हेरचाह गर्ने ब्यक्तिको बानी नियन्त्रण गर्न खोजेको, आफुले हेरचाह गरेको ब्यक्तिबाट फाइदा लिन खोजेको थियौं होला । यस प्रकार पैसाको चारी गरेको, आफू नशा बाट टाढा रहेको समयको फाइदा लिएर मिटिङ्गका अन्य ब्यक्तिहरूलाई हातमा लिएको । अथवा एन.ए. मा नयाँ आएको ब्यक्तिबाट यौन सम्बन्धि फाइदा लिएको आदि इत्यादिहरू केही उदाहरणहरू हुन् । यी माथि भनिएका परिस्थितिहरू हामीहरू मध्ये धेरैलाई आठौं पाईलामा समावेश गर्न गाह्रो हुन्छ । किनकि माफी माग्न पर्ने सोंचाइले नै हामीमा असजिलो भैसकेको हुन्छ । हामी आफूलाई एन.ए. का क्रिया कलापहरूमा ठूलो योगदान वा सहयोग पुऱ्याएको हुनाले आफ्नो तथा अन्यको नजरमा खसेको देखिन चाहदैनौं । हाम्रो सोंचाई के हुन्छ भने, हाम्रा एन.ए. का साथीहरूले हामीले के गर्न खोजिरहेको छौ भन्ने बुझेर हामीलाई माफी गर्छन भन्ने हुन्छ । तर हामीले अहिले देखि नवौं पाईलाको बारेमा चिन्ता नगर्नु नै राम्रो हुन्छ ।

Making Our List (हामीले आफ्नो सुचि बनाउँदा)

सर्व प्रथम त हामीले के थाहा पाउनु पऱ्यो भने यस्तो सुचि हामीले हाम्रो दिमागमा मात्र राखेर पुग्दैन । हामीले हरेक ब्यक्तिको नाम र त्यस ब्यक्तिलाई पुऱ्याएको हानिको बारेमा एउटा कपिमा लेख्नुपर्दछ । यदि कुनै कारणवशः हामीले लेख्न सकेनौ भने टेपमा भरेर राख्नु पर्दछ वा हामीलाई हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले सल्लाह दिएको अरु कुनै प्रक्रिया अपनाएर यस पाईलाका सम्पूर्ण कार्यहरू गर्नु पर्दछ।
हामीले आफ्नो सुचि बनाउन तयारी गर्दा हामी एक ठाउँमा बसेर हानीको बोरमा हामीले थाहापाएका सबै कुराहरू सम्झन पर्दछ । तिनिहरूलाई लेख्नु पर्दछ । कुनै कुनै नामहरू हाम्रो दिमागमा तुरुन्तै आउँछन् । अन्य केही नाम भने हामीले के कस्ता हानीहरू पुऱ्यायौ भनेर सोंच्दै जाँदा बिस्तारै हामीलाई सम्झना हुँदै आउँछ । हामीले पुनः चौथो पाईलामा फर्केर त्यसबाट पाएको सुचना खोज्नु आवश्यक हुन्छ, जसले हाम्रो सुचिको लागि थप मदत पुग्न सक्छ ।
हामीलाई हाम्रो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले हाम्रो जिम्मेवारी छैन भने पनि वा हामी आफैलाई पनि त्यस्तो कुनै परिस्थिति आफुले हानी पुऱ्याए नपुऱ्याएको यकिन नभएता पनि हामीले हाम्रो सुचिमा हरेक नाम र परिस्थिति उल्लेख गर्नु पर्ने हुन्छ । हामीले हाम्रो सुचि आफ्नो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिलाई सुनाउँदा त्यहाँ भएको नाम काट्न परे केही हुँदैन तर त्यस वखत सम्झिएर नाम थप्न पऱ्यो भने कठिन हुन जान्छ । कुनै समयको घटनाको बारेमा शायद हामीलाई घटना याद हुन सक्छ तर त्यस घटनाका ब्यक्तिको नाम भने याद नहुन सक्छ, त्यस्तो स्थितिमा पनि हामीले त्यस घटनालाई पनि सुचिमा राख्नु पर्दछ ।
हाम्रो आफ्नै नाम सुचिमा राख्ने कार्य हामी मध्ये केहीलाई अनौठो लाग्न सक्दछ । शायद हामी सुरु सुरुमा सुधारमा आउँदा आफैसंग माफी माग्नु भनेको स्वार्थिपना हो तसर्थ हामीले आफ्नो बारेमा नसोचि हामीले हानि पुऱ्याएको ब्यक्तिहरूको बारेमा सोंच्नु पर्दछ भन्ने भ्रामक कुराहरू सुनेको हुन सक्दछ । जसले गर्दा आफैसंग माफी माग्ने कुराले हामीलाई दोधारमा पार्न सक्दछ । हामी मध्ये केहीले फेरी आफूसंग माफी माग्नु भनेको नशाबाट टाढा रहन सकेकोले वा अन्य केही उपलब्धी हासिल भएकोले आफूले आफैलाई पुरस्कार दिने जस्तो पनि ठान्दछौ । शायद हामीले आफूले ब्यहोर्न नसक्ने खर्च गरेर इच्छा भएको कुनै बस्तु किन्यौ होला वा आफै अरु कुनै एकोहारो प्रकृति अपनाएर पनि आफूलाई पुरस्कृत गर्ने कार्य गऱ्यौ होला । वास्तवमा भन्ने हो भने यदि हामी साच्चै नै

आफुसंग माफी माग्नें हो भने आफ्नो गैरजिम्मेवार र विनाशकारी बानी ब्यहोरा त्याग्नु पर्दछ । हामीले आफ्नै लागि निकालेका समस्याहरू जसले हामी आफैलाई हानि पुऱ्याएको थियो त्यसका तरिकाहरू थाहा पाउन पर्छ । त्यसपछि जब हामीले आफैलाई उक्त सुचिमा समावेश गर्छौं तब हामीले आफ्नो आर्थिक क्षेत्रमा, स्वास्थ्यमा र हाम्रो आफ्नो छविमा पुऱ्याएका हानिहरूको बारेमा लेख्न सक्छौं ।
यहाँ एउटा यस्तो नाजुक स्थिति पनि आउन सक्छ कि हामीले आफूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई नै हानि पुऱ्याएको छौं भने के गर्ने ? यो कुरा उसलाई थाहा छैन तर जब हामी यस सुचिमा संगै काम गर्दा उसले थाहा पाउँछ तब के गर्ने ? यस्तो परिस्थितिमा हामीले अर्को सदस्य जसको सुधार हाम्रो नजरमा राम्रो छ त्यस व्यक्तिसंग सल्लाह गर्नु राम्रो हुन्छ, शायद त्यस व्यक्ति हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई पनि हेरचाह गर्ने व्यक्ति हुनसक्छ ।

1. List the people I've harmed and the specific ways I harmed each one.
   मैले हानि पुऱ्याएका व्यत्तिहरूको एउटा सूचि बनाउँ र ति व्यक्तिहरूलाई पुऱ्याएको हानीको बारेमा स्पष्ट रूपमा लेख ?

<u>Becoming Willing</u> (इच्छुक हुन सुरुवात गर्दा)

आठौं पाईला पहिलो पटक गर्दा अब हामीसंग सूचि छ वा सुचिमा हामीले नयाँ नाम थपेका छौं भने यो समय माफी माग्न इच्छुक हुन सुरुवात गर्ने समय हो । हामी इच्छुक हुनको लागि सर्व प्रथमः “माफी माग्ने कार्य”मा के कस्ता कार्यहरू हुनुपर्छ त्यो बुझ्नु आवश्यक छ । यसै पुस्तकको सुरुवातमा हामीले यो बुझिसकेका छौं कि खालि हाम्रो व्यवहार मात्र परिवर्तन गर्नाले माफी हुँदैन तर हामी मध्ये केही व्यक्तिको सोचाइमा भने हामी परिवर्तन हुन सक्षम छैनौं जस्तो लाग्छ । यस भावनाप्रति हामी इमान्दार छौं । हामीले आफ्नो पुरानै ब्यवहारहरू दोहोऱ्याउने कार्यलाई रोक्नु पर्छ तर हामीले त्यस्ता समयको विचार गरौं जुन समयमा हामीले त्यस्ता कार्यहरू नगर्ने प्रतिज्ञा गरेका थियौं । के हामी केही त्यहि पुरानै कार्यहरू त दोहोऱ्याएका छैनौं । यहि समय नै हामीले आफ्नो सुधारमा पूर्ण विश्वास गर्नुपर्ने समय हो । चाहे हामी नशावाट टाढा रहेको समय जति नै भएको होस र ति गलत कार्यहरू जे सुकै हुन जसका लागि हामी माफी माग्न गैरहेका छौं । हाम्रो आफ्नो समझदारीको भगवान प्रति आस्था रहिरहनु पर्छ ताकि हामीलाई यस कार्य गर्नको लागि वल पुग्छ र हामी परिवर्तन हुन सक्षम हुन्छौं । हामीले यो पनि बुझ्दछौं कि हामी सूचि बनाउँदा आएका केही नामहरू समक्ष माफी माग्न हामी तुरुन्तै इच्छुक हुन्छौं । अन्य केही ब्यक्तिहरूसंग माफी माग्ने इच्छुकता यति सजिलै नआउन पनि सक्छ ।

1. Why is saying "I'm sorry" alone not sufficient to repair the damage I've caused?
   “मलाइ माफ गरिदिनुहोस्” भन्नाले मात्रै आफूले पुऱ्याएका हानी नोक्सानीको माफी/सुधार हुँदैन । किन ?
2. Why is only changing my behavior not sufficient to repair the damage I've caused?
   हाम्रो व्यवहार मात्र परिवर्तन गरेर हामीले पुऱ्याएका हानी नोक्सानीको सुधार हुँदैन किन?

हामीहरूले आर्थिक पक्षमा पुऱ्याएको हानिको माफी माग्न नपर्ने शायद घटना विरलै होला, चाहे त्यो हामीले चोरी गरेको व्यक्ति प्रति होस, चाहे हामीले कुनै व्यक्तिसित सापट लिएर कहिल्यै नतिरेको होस् वा व्यवसाय र ऋण दिने संस्थासंग ऋण लिएर फिर्ता नगरेको होस् । हामीलाई थाहा छ कि यदि हामीले यस प्रकारको माफी माग्ने कार्य गऱ्यौं भने हामीलाई आफैसंग राख्न लागेको पैसा दिनपर्ने हुन्छ । यस्तो ऋणहरू तिरेर आफू स्वतन्त्र भएको अनुभूति लिई त्यसको आनन्द उठाउन सक्षम भई यस प्रकारका माफी माग्न केही समय लाग्न सक्छ । शायद हामीले आफ्नो उच्च शक्तिसंग यस कार्य गर्नको लागि आफूमा इच्छुकता बढाइदिन अनुरोध गऱ्यौं भने केही मद्दत हुन सक्छ ।

3. Do I have financial amends that I don't want to make? What would my life be If I had already made these amends?
   के मैले आर्थिक रूपमा हानि पुऱ्याएको व्यक्तिसंग माफी माग्नु पर्नेछ जुन माफी माग्ने इच्छा ममा छैन ? यदि मैले त्यस्तो माफी माग्ने कार्य पहिलेनै गरिसकेको भए मेरो जीबन कस्तो हुने थियो ?

हाम्रो कुनै कुनै माफी त्यस्ता व्यक्तिहरूसंग पनि माग्नुपर्ने हुन सक्छ जसले हामीलाई हानि पुऱ्याएका हुनसक्छन् । यस्ता माफीहरूमा प्रायजसोः हामीलाई माफी माग्न इच्छुकता लेराउन कठिन हुन्छ । जब जब हामी यस्ता माफीहरूको बारेमा विचार गर्छौं तब तब हामी, ति ब्यक्तिहरूले हामी माथि गरेको हानि सम्झिएर रिसाउंछौं र आफ्नो माफी माग्ने कार्य विर्सन जान्छौं । तर हाम्रो सुधारले सधैं माफीका सिद्धान्तहरू अपनाउ भन्दछ । हामीले प्रार्थना र अन्य चाहिएको अतिरिक्त सहायताहरू खोज्नु पर्दछ जसको फलस्वरूप हामीलाई हानि पुऱ्याउने ब्यक्तिलाई समेत माफी माग्ने बल हामी आफैं भित्रबाट पाउँछौं ।

4. Do I owe amends to people who have also harmed me? What have I done to become willing to make these amends?
   के मलाई हानि पुऱ्याएको ब्यक्तिहरूसंग पनि मैल माफी माग्नु पर्नेछ ? त्यस्तो माफी माग्ने इच्छा आउनको लागि मैले के कस्ता कार्य गरेको छु ?

हामीले माफी माग्ने कल्पना सम्म पनि गर्न नसक्ने किसिमको माफी पनि हाम्रो सूचिमा समावेश हुनुपर्दछ। शायद त्यस्ता माफी माग्न हामी अनिच्छुक हुनसक्छौं जसको लागी इच्छुकता लेराउन प्रार्थना पनि गर्न चाहँदैनौं। यस्ता माफी माग्न पर्ने व्यक्तिहरू प्रति हामीमा दया भाव आएका हामी कल्पना पनि गर्न सक्दैनौं । यस्तो अवस्थामा हामी यस्ता नामलाई केही समयको लागि सुचि मै सिमित राख्न सक्छौं । हामीले हाम्रो सबै माफी माग्ने कार्यहरूमा इच्छुकता ल्याउन समय लाग्न सक्छ । हरेक पटक हाम्रो आठौं पाईलातिर ध्यान दिंदा, हामी आफू माफी माग्न तयार भए नभएको आफैंले प्रश्न गर्नु आवश्यक छ । यदि हामी तयार छैनौं भने हामीले समय समयमा यस प्रक्रिया दोहोऱ्याई रहनु पर्दछ ।

Spirtitual Principles (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

आठौं पाईलामा हामी इमान्दारीता, साहस, इच्छुकता र दयामा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्छौं । आठौं पाईलामा इमान्दारिताको सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्नको लागि हामीले अघिल्ला पाईलामा गरेका अभ्यासहरूको अनुभवलाई प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । हामीले हाम्रो समस्याको प्रकृतिलाई स्वीकारीसकेका छौं र त्यसको समाधानको लागि कार्यरत छौं । यो कार्य नै इमान्दारीता हो । हामीले नडराइकन र खोजि खोजि हाम्रो नैतिक कार्यहरूको सूचि बनायौं र यस कार्य गर्दा हामीले हामी भित्र एक गलत प्रकृति वाहिर निकाल्न हामीलाई अझै वढी इमान्दारीताको अभ्यास गर्नुपऱ्यो । तसर्थ अब हामीलाई हाम्रो आफ्नो गलत प्रकृति र अरुले हामीमाथि गरेको प्रकृति छुट्याउने केही अनुभव भएको छ । यस्तै प्रकारको इमान्दारी हामीले यस आठौं पाईलामा लागू गर्न पर्ने हुन्छ । हामीले हामीमा भएका वदलाका भावनाहरू, अन्य व्यक्तिलाई दोष दिने प्रवृत्तिहरू, हामी आफू निर्दोष हौं भन्ने भावनाहरू र अन्य कुनै आफूलाई सफाई दिने कारणहरू सवै विर्सिन सक्नु पर्दछ । हामीले खालि यी सवै कुराहरू आफ्नो सूचिमा राख्नु पर्दछ ।

1. How is determining the exact nature of my wrongs valuable in the eighth step ? Why is it so essential that I'am clear about my responsibility?
   यस आठौं पाईलाका लागि मेरो दोषहरूको प्रकृति थाहा पाउनु कत्तिको महत्वपूर्ण छ ? म मेरा जिम्मेवारीहरूको बारेमा म स्पष्ट हुन कत्तिको आवश्यक छ ?
2. What are some examples of my experience with honesty from the previous steps? How will I translate that experience into this step?
   पहिले गरेका पाईलाहरूमा अनुभव गरेका इमान्दारीताको उदाहरणहरू के के हुन् ? त्यस्ता इमान्दारीताका अनुभवहरूलाई यस पाईलामा कसरी प्रयोग गर्छु ?

आठौ पाईलामा साहसको अभ्यास गर्नको लागि आफूलाई भगवानको शरणमा छोड्न पर्दछ । हामीले हाम्रो सूचिमा त्यस्ता माफी मात्र समावेश गर्नु हुँदैन । जुन माफी सजिलैसित माग्न सकिन्छ । हामी जस्तोसुकै माफी माग्नको लागि तयार हुनुको लागि हाम्रो भगवानले हामीलाई चाहिने भित्रि शक्ति, नम्रता र आफूलाई रक्षा गर्न सक्ने बल तथा अन्य आवश्यक पर्ने शक्तिहरू अवश्य प्रदान गर्नु हुन्छ भन्ने विश्वास हामीमा महुनुपर्छ । हाम्रो उच्च शक्तिको मद्दतले हामीले गर्न नसक्ने व्यक्तिसंग अगाडी सामना गर्न वा हाम्रो कारणले गर्दा भएको कुनै गैरकानूनी कार्यको परिणामको सामना गर्न हामी सक्ने हुन्छौं ।

3. What are some examples of my experience with courage from the previous steps? How will I translate that experience into this step?
   पहिले गरेका पाईलाहरूमा अनुभव गरेका साहसको अनुभवहरूलाई यस पाईलामा म कसरी प्रयोगमा ल्याउन सक्छु ?

यस पाईलामा हामीले इच्छुकताको बारेमा धेरै छलफल गऱ्यौं बिशेष गरी माफी माग्ने इच्छुकताको वारेमा तर यस पाईलामा हामीलाई एक निश्चित प्रकारको इच्छुकताको आवश्यक हुन्छ । जुन हाम्रो माफी माग्ने कार्यसंग सम्बन्धित छैन । सर्व प्रथमतः हामीलाई हाम्रो सूचि बनाउने इच्छुकता आउनुपऱ्यो । हाम्रो सूचिमा अर्को नाम थप्नको लागि जे जस्तो नकारात्मक भावना आएपनि त्यस नाम थप्नको लागि हामीमा इच्छुकता पनि आउनु आवश्यक छ ।

4. Are there any names I haven't yet added to my list? Am I willing to add them now? Have I completed my list?
   मेरो माफी माग्ने सुचिमा कुनै नाम छुटेका छन् कि ? के ति छुटेका नाम म सुचिमा समावेश गर्न तयार छु ? के मेरो सुचि पूर्ण तयार भयो ?
5. What are some of the things I have done to increase my willingness?
   मैले आफूमा भएको इच्छुकतालाई वढाउन के कस्ता कार्यहरू गरेको छु ?
6. How do I feel about having to pray for willingness?
   आफूमा ईच्छुकता ल्याउन उच्च शक्तिसंग प्रार्थना गर्दा म मा कस्तो भावनाहरू आउँछ ?

सुधारको यस अवस्थामा आइपुगेपछि हामीमा दया भावको आत्मामा विकास हुने संभावना आउँछ ।

हामीले अगाडिका पाईलाहरूमा समावेश भएका कार्यहरू गर्नुअघि हामी वदलाको भावनाहरू, दोष दिने प्रवृत्तिहरू र आत्मग्लानी आदीहरूमा रुमलिईरहेका थियौं जसले गर्दा अन्य कुराहरूमा विचारै पुऱ्याउन सकेनौं । हामी आफूलाई एक साधारण मानव स्वरूप स्विकार्न सक्ने क्षमता हामीमा आएपछि हामीले बुझ्यौं कि अन्य व्यक्तिहरूपनि आफ्नो योग्यता र क्षमताले भ्याएसम्म एक मानवले गर्नुपर्ने कर्तब्यहरू निभाई नै रहेका छन् । हामीलाई थाहा छ कि हामी बेलाबखतमा शंका उपशंकाको घेरामा आफूलाई असुरक्षित महसुस गरिरहन्छौं । हामी साच्चु भन्दा अगाडी बोल्ने गर्छौं र अरुहरूको पनि त्यस्तै वानी हुन्छ । हामीले जस्तै अरुहरूले पनि यस्तो कार्यहरूको पश्चाताप गर्छन् । हामीलाई थाहा छ हामी परिस्थितिलाई राम्रोसंग बुझ्न नसकि अत्यधिक वा अपर्याप्त प्रतिक्रियाहरू जनाइरहन्छौं । परिणाम स्वरूप जब अन्य व्यक्तिहरू आफ्नो चरित्रका दोषहरूमा सक्रिय हुँदा हामी उनीहरूसंग झर्किनु वा रिसाउनुको वदलामा हामी उनीहरूलाई सद्भावना देखाउँदछौं किनकि उनीहरूले त्यस्तो कार्यहरू गर्ने कारण हामीलाई राम्रोसँग थाहा छ । जब हामी एक आपसमा हाम्रा सपनाहरू, डरहरू, दया मायाका भावहरू र हाम्रा गल्तिहरू बाँड्छौं तब हाम्रो हृदय परिपूर्ण भएको हामीलाई अनुभूति हुन्छ ।

7. Am I beginning to feel connected with others? Describe.
   के म अरु व्यक्तिहरूसंग संवन्धित महसुस गर्छु वा म पनि अरुहरू जस्तै हो भन्ने सोचाइ राख्न सुरु गरेको छु ?
8. Am I beginning to feel compassion and empathy for others? Describe.
   के ममा अरु व्यक्तिहरू प्रति दया माया वा र आफ्नो समस्या र अरुहरूको समस्या उस्तै हो भन्ने खालको सोचाइहरू आउन थालेका छन् ?

<u>Moving On</u> (अघि बढ्ने)

हाम्रो सुचिमा भएका हरेक माफीहरूको बारेमा हामीले आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग छलफल गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । हामी नशाबाट टाढा रहेको जति समय भएपनि वा हामीमा माफी माग्ने कार्यको वारेमा जतिसुकै अनुभव भएता पनि हामीले आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको मद्दत लिनु आवश्यक छ । हरेक व्यक्तिले कुनै पनि परिस्थितिको मूल्यांकन गर्दा गल्ति गर्ने संभावना हुन्छ त्यसकारण हामीले पनि हरेक परिस्थिति मूल्यांकन गर्दा अर्को व्यक्तिको दृष्टिकोण पनि बुझ्न राम्रो हुन्छ । हामीलाई हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको अनुभवको आवश्यकता पर्न जान्छ । हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिको हौसला पनि आवश्यक हुन्छ । हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिको भविष्य प्रतिको दृष्टिकोण र आशाको आवश्यकता हुन्छ । हाम्रो एक आपसको छलफल हुने गर्दा दुवैमा भएका भित्री वलहरूले दुवैको जीवन बिताउन सजिलो हुने कुरा अनौठो छ । जव हामीले हामी भित्रको हामीलाई गलत बाटोमा डोऱ्याउने क्रियाकलाप उदाङ्गिन्छ तव त्यसभित्र रहेको हाम्रो शान्तभाव, नम्रता, माफी गर्ने कुराहरू अगाडी आउँछ र हामी नवौं पाईलाको लागि तयार हुन्छौं ।

STEP-9

"We made direct amends to such people wherever possible except when to do so would injure them or others".
हामीले हानी नोक्सानी पुऱ्याएका ब्यक्तिहरू वा अरुहरुलाई असर पर्ने खण्ड वाहेक सम्भव भएसम्म प्रत्यक्ष रुपमा उनीहरुको हानी नोक्सानी परीपुर्ती गऱ्यों ।

हामीले एन.ए.मा बारम्बार भन्दै गरेका छौं कि बाऱ्हौ पाईलाहरू एक आपसमा क्रमवद्ध रूपमा राखिएका छन् । त्यसको कारण एकपछी अर्को हामीमा आउने समस्याको समाधान गर्दा आध्यात्मिक उन्नतीतिर अगाडि वढ्दै जान्छौं । हरेक पाईलामा हामीले आध्यात्मिक तयारीहरू गर्नुपर्ने हुन्छ जसले त्यसपछि आउने पाईलाको लागि हामीलाई तयार बनाउँछ । यहि कुरा यस नवौं पाईलामा आएपछि झन छर्लङ्ग हुन्छ । हामीले आध्यात्मिक तयारी नगरिकन लाखौं वर्षमा पनि आफूले पुऱ्याएको हानिको बारेमा उक्त व्यक्ति समक्ष माफी माग्न सक्दैनौं ।
यदि हामीले हाम्रो कमजोरीहरूको वारेमा नस्वीकारेको भए आज हामीलाई माफी माग्ने कार्य गर्दा आन्तरिक शक्तिको आधार नै हुने थिएन । यदि हामीले आफ्नो समझदारीको भगवानसंगको विश्वास र आस्थामा वृद्धि नगरेको भए नवौं पाईला गर्नको लागि चाहिने आस्था र विश्वास हामीमा हुने थिएन । यदि हामीले चौथो पाँचौ पाईला नगरेको भए हामी आफ्नो जिम्मेवारीको बारेमा अन्यौलमा नै हुन्थ्यौं होला तथा हामी के को लागि माफी माग्ने भयौं भन्ने हामीलाई थाहा नै नहुन सक्थ्यो होला । यदि हामीले छैठौं र सातौ पाईलामा नम्रताका सिद्धान्तहरू अभ्यास नगरेको भए हामी माफी माग्ने कार्यलाई रिसले वा आफूले ठूलो गल्ति गरेको छैन भन्ने जस्तो तरिकाले गर्दा आफ्नो सुरक्षा हुनको सट्टा झन नोक्सानी हुन जान्थ्यो होला । हामीले आफ्नो व्यक्तिगत जिम्मेवारी स्वीकारेमा हामीमा आएको इच्छुकताले गर्दा हामीले आठौं पाईलाको सूचि तयार गर्न संभव भयो । त्यो सूचि नै हाम्रो नवौं पाईला गर्नको लागि व्यवहारिक तयारी हो ।
यस पाईलामा आएपछि हामी अन्तिम तयारितिर लाग्छौं । हामीले हाम्रो वास्तविक माफी माग्ने कार्य सुरु गर्नु अघि हामीले आफूभित्र शक्ति संचय गर्नुपर्दछ । हामी कुन तहसम्म पुगेर माफी माग्ने सिद्धान्तहरूलाई अभ्यास गर्न चाहन्छौं त ? हाम्रो भित्रि विचारधारा, हाम्रो आफू प्रतिको होशियारी, हाम्रो माफी माग्ने कार्य कायम गर्न आफूमा ल्याएको शक्ति इत्यादिको साथै हामीले अघिल्ला पाईलाहरूमा गरेको अनुभव र हामीले आफ्नो सुधारमा के कति प्रयास गर्ने हो त्यसमा निर्भर हुन्छ ।

1. How has my work on the previous eight steps prepared me to work the ninth step?
   यसभन्दा अघिका पाईलाहरूमा गरेको अभ्यासहरूले यस पाईला गर्नमा के कस्तो सहयोग गर्दछ ?
2. How does honesty help in working this step?
   यस पाईलामा अभ्यास गर्दा इमान्दारीता देखाउनाले के कस्तो मद्दत् पुग्न सक्छ ?
3. How does humility help in working this step?
   यस पाईलामा अभ्यास गर्दा नम्रताको सिद्धान्तले के कस्तो मद्दत पुऱ्याउँछ ?

<u>Amends</u> (माफी)
नवौं पाईला त्यस्तो पाईला होइन जसलाई निश्चित समय अवधि तोकेर गर्न सकियोस । आठौं पाईलाको सूचि तयार हुनासाथ हामी सूचि लिएर सामान किनमेल गरेर नाम काटेझैं हाम्रो माफी माग्ने सूचिको नाम पनि काटेर अगाडि बढ्न सकिँदैन । वास्तवमा भन्ने हो कुनै कुनै हाम्रो माफी माग्ने प्रकृया कहिल्यै पनि सिद्धिँदैन, हाम्रो यस्ता प्रयासहरू हाम्रो सुधारभरी जारीरहनु पर्दछ, उदाहरणको लागि हामीले आफ्नो परिवारसंग माफी माग्नु पर्नेछ भने, हामीले बाँकि जिन्दगी आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूलाई पालना गरेर बिताउनु पर्ने हुन्छ । जसले गर्दा हामीमा अन्य व्यक्तिमाथि गर्ने व्यवहारहरूमा परिवर्तन आउछ । शायद एकदिन यस्तो पनि हुन्छ जुन दिन हामी आफ्नो परिवारसंग साथै बसेर हामीले उनीहरूलाई बिगतको भन्दा वेग्लै व्यवहार गर्ने सुरुवात गरौला तर हाम्रो माफी माग्ने कार्य त्यति गर्दैमा टुङ्गिदैन । हरेक दिन हामी आफ्नो परिवारलाई चोट पुऱ्याउने कार्य हुन नदिइ मायालु व्यवहारको अभ्यास गर्दै जीवन बिताउन थाल्यौं भने हामीले हाम्रो परिवारसंग माफी माग्ने कार्यलाई निरन्तरता दिई रहन सक्छौं ।
हामीले कसैलाई तिर्नपर्ने विगतको ऋृणहरू तिरेर हाम्रो माफी माग्ने कार्यहरू एकैचोट्टीमा सिद्धिदैन । नवौं पाईलाको पद्धति अनुरूप बाच्दा हामीले त्यस्तो नयाँ ऋणहरू लिनु हुँदैन जुन हामी फिर्ता गर्न असमर्थ हुन्छौं । यसलाई अझ गहिरीएर हेर्ने हो भने, उदाहरणको लागी आफ्नै साथीभाईहरूसित मद्दत लिइरहने तर आफुले वदलामा केही नगर्ने अथवा एक अर्काको सहयोग साट्ने जस्तो वराबर जिम्मेवारी नलिई एकतर्फी स्वार्थ पूर्ति नगरी उसको धैर्यतालाईं चरम सिमा सम्म पुऱ्याउने आदि जस्ता गैरजिम्मेवारीपूर्ण कार्यहरूलाई भविष्यमा हुन नदिनु पनि हाम्रो विगतमा भएका त्रुटीहरूको माफी माग्नु जस्तै हो । त्यसकारण यस्ता प्रकृयाहरूलाई हामीले निरन्तरता दिइरहनु पर्दछ ।

1. What does "making amends" mean?
   "माफी माग्नु" भन्नाले के बुझिन्छ ?

2. Why does making amends mean I have to do more than say "I'm sorry".?
माफी मागनको लागि "मलाई माफ गरिदिनुहोस" भनेर मात्रै पुग्दैन किन ?
3. How is making amends a commitment to a continuous process of change?
परिवर्तन हुने प्रक्रियालाई निरन्तरता दिन माफी माग्ने कार्यको कतिको महत्वपूर्ण हुन्छ ?

Fears and Expections (डर र आकंक्षाहरू)

माफी माग्ने कार्य जहिले पनि दिमाग रन्थनिने र खुसीविनाको हुनु पर्छ भन्ने छैन । कहिले काँहि हामी आफ्नो सम्बन्ध राम्रो हुने कुराले उत्साहित पनि हुन्छौं । माफी माग्ने कार्य पछि आउने आनन्दको हामी अपेक्षा पनि गरिरहेको पाउँछौ । तर जे भएपनि हामी मध्ये धेरैमा माफी माग्ने कार्यहरू प्रति डरको भावना हुन्छ । हामीलाई यो डर पनि हुन्छ कि यदि हामीले आर्थिक माफी माग्न तिर लाग्यौ भने हामी आफैलाई पैसाले पुग्दैन भन्ने सोचाइ आउन सक्छ । हामीमा अरुद्वारा तिरस्कार, अवहेलना वा अन्य केही होला भन्ने डरहरू लागि रहन सक्छ।
यदि हामीलाई नवौं पाईलाको बारेमा पहिलाको केही अनुभव छैन भने पनि हामी साँच्चै नै नौलो मार्गमा हिँडेको जस्तो लाग्नसक्दछन् । हामीले माफी माग्नु अघि, माफि मागीरहंदा र त्यो माफी मागीसकेपछि हामीमा के कस्ता भावना आउँछ त्यो हामीलाई निश्चित रूपमा थाहा हुँदैन । कुनै वखत शायद हामीमा अति आत्मविश्वास आउला भने कुने बखत नवौं पाईला गर्न असक्षम भएको अनुभव गर्न सक्छौं । यस्तो समयमा यो बुझ्नु अति आवश्यक हुन्छ कि हामीमा आएको जस्तो भावना नै यथावत नहुन पनि सक्छ । हामीलाई डर लागेको छ भन्दैमा डराउनु पर्ने कुनै कारण हुनु जरुरी छैन । फेरी अर्को तर्फ, हामी खुसी र उत्साहित हुँदैमा हाम्रो माफी माग्ने कार्यको सत्यता आउँछ भन्ने पनि छैन । तसर्थ हामीले आफ्नो माफी माग्ने कार्यप्रति कुनै प्रकारको आकँक्षा नराख्नु नै राम्रो हुन्छ।

1. What fears do I have about making amends ? Am I worried that some one will revenge or reject me ?
माफी माग्ने कार्यमा के अझै म मा डरहरू छन् ? ति के हुन ? के मलाई कसैले तिरस्कार गर्ला वा बदला लेला भन्ने डरहरू छन् ?
2. How does the ninth step require a new level of surrender to the program?
नवौं पाईला गर्नलाई नयाँ स्तरको समर्पण जरुरी छ ? कसरी ?
3. What about financial amends ? Do I have faith that the God of my understanding will ensure I have what I need even though I am sacrificing to make amends ?
मेरा आर्थिक क्षेत्रमा माफी माग्नु पर्ने छ कि छैन ? मैले मेरो माफी माग्ने कार्यमा योगदान गरिरहेको भएता पनि यस कार्यमा थप शक्ति प्रदान गर्न के म मेरो समझदारीको भगवान माथि आस्था राख्न तयार छु ?

हामी नशाबाट टाढा रहेको जति नै समय भएता पनि वा हामी यही पाईलाहरू निक्कै पटक गरिसकेका भए पनि हामीले हरेक नयाँ पाईला सुरु गर्दा हामीमा डर र केही मात्रामा आंकक्षाहरू हुन्छन् । हामीमा पहिला देखिनै पाईलाहरूको अनुभव भएको हुनाले यो कथन विशेषगरी साथै हुन्छ । यस नवौं पाईलामा हामीलाई केही दोधारको मनस्थिति आउने सम्भावना धेरै हुन्छ ।
उदाहरणको लागि हामी मध्ये धेरैले यस पाईलाको माफी माग्ने कार्य गर्दा आफ्नो पहिलाको पाईलाहरूको अनुभवको बारेमा सोचिरहेका हुन्छौं । यस्ता विचारहरू मध्ये कसैको बिचारहरू सकारात्मक पनि हुन सक्दछन् । आफूले माया गर्ने ब्यक्तिसंग माफी माग्दा हाम्रो माफी माग्ने प्रक्रिया प्रति उत्साहित भएको खण्डमा हामीले यस्तो माफी मागीसकेपछि हामीमा कृतज्ञता र आशाको भावनाले गर्दा रमाइलो भावनाहरू आउन सक्छ । हामी यस्ता सम्बन्धहरू अझै राम्रो हुँदै जाने कुरामा आशावादी हुन्छौं र हामी आफूले माफी पाई आफ्नो माफी माग्ने कार्य स्वीकारेकोमा हामी कृतज्ञ हुन्छौं ।
पत्याउनु वा नपत्याउनुस तर पछि गएर यस्ता भावनाहरूले हाम्रो बिरुद्धमा काम पनि गर्न सक्छ । यस्ता भावनाहरूले हामीलाई पछि माफी गर्ने कार्यहरू भविष्यमा यसरी नै सफल हुन्छ भन्ने किसिमको मनोभावना पैदा गरिरिदन्छ । जसले गर्दा नभएको खण्डमा हामी विक्षिप्त हुन्छौं । फलस्वरूप हामी कुनै माफीलाई पछि भेटौंला भन्ने सोच्न सक्छौं वा यो माफी माग्न सजिलो हुँदैन भन्ने सोच्न सक्दछौं । वा के कस्तो परिणाम होला भनेर हच्कन पनि सक्दछौं । यस्तै प्रकारले कुनै अप्रीय घटनाको कल्पना गरी भविष्यवाणी गरेर वीचैमा रोकिन पनि सक्दछौं । यस परिस्थितिमा हामीले संपूर्ण ध्यान नवौं पाईला गर्नुको उद्देश्यमा केन्द्रित गर्नु पर्दछ । नवौं पाईला गर्नुको अर्थ हामीले विगतमा बिगारेको कार्यहरूलाई सुधार्नु हो । हामी मध्ये केहीले यस्तो सोच्दछौं कि, माफी माग्ने कार्यसंग तिनवटा धारणाहरू गाँसिएका हुन्छन्, ति हुन आफ्नो व्यवहार सुधार्ने अठोट लिनु, पहिलाकै सुधारिएको अवस्थामा फर्किनु र आफ्ना गुमेका चिजहरू पुनः प्राप्त गर्नु हो । आफ्नो व्यवहार सुधार्ने अठोट लिनु भन्नाले त्यस्ता समस्याहरूको समाधान खोज्नु हो जसले हामीमा नराम्रा व्यवहारहरू लेराई हामीलाई सताइरहेको हुन्छ वा हाम्रो जिवनमा विघ्नबाधाहरू लेराइरहन्छ । हामी नशाबाट टाढा रहेको जति नै समय भएता पनि वा हामी यही पाईलाहरू निक्कै पटक गरिसकेका भए पनि हामीले हरेक नयाँ पाईला सुरु गर्दा हामी भित्र डर र केही मात्रामा इच्छा आकंक्षाहरू हुन्छन् । यो कथन विशेषगरी साथै हुन्छ । जब हामीमा पहिला देखिनै पाईलाहरूको अनुभव छ । यस नवौं पाईलामा हामीलाई केही दोधारको मनस्थिति आउने सम्भावना धेरै हुन्छ ।
उदाहरणको लागि हामी मध्ये धेरैले यस पाईलाको माफी माग्ने कार्य गर्दा आफ्नो पहिलाको पाईलाहरूको अनुभवको बारेमा सोचिरहेका हुन्छौं । यस्ता विचारहरू मध्ये शायद कसैको बिचारहरू सकारात्मक पनि हुन सक्दछन् । आफूले माया गर्ने ब्यक्तिसंग

माफी माग्दा हाम्रो माफी माग्ने प्रक्रिया प्रति उत्साहित भएको खण्डमा हामी यस्तो माफी मागीसकेपछि हामीमा कृतज्ञता र आशाको भावनाले गर्दा हामीमा रमाइलो भावनाहरू आउन सक्छ । हामी यस्ता सम्बन्धहरू अझै राम्रो हुँदै जाने कुरामा आशावादी हुन्छौं र हामी आफूले माफी पाई आफ्नो माफी माग्ने कार्य स्वीकारेकोमा हामी कृतज्ञ हुन्छौं ।

पत्याउनु वा नपत्याउनुस तर पछि गएर यस्ता भावनाहरूले हाम्रो बिरुद्धमा काम पनि गर्न सक्छ । यस्ता भावनाहरूले हामीलाई पछि माफी गर्ने कार्यहरू पनि यसरी नै सफल हुन्छ भन्ने किसिमको मनोभावना पैदा गरिरिदन्छ । जसले गर्दा नभएको खण्डमा हामी विक्षिप्त हुन्छौं । यस प्रकार अफ्ठेरा माफीहरूलाई पछी गरौंला भन्ने सोचाइ राख्न पनि सक्दछौं । यदि माफी मागेको खण्डमा नकारात्मक परिणामको कल्पना गर्दै वा भविष्यवाणी गर्दै बीचैमा माफी माग्ने कार्यलाई रोकी दिन सक्दछौं । यदि यस प्रकारको भावना आयो भने हामीले यस नवौं पाईला गर्नुको उद्देश्यमा पुनः ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । नवौं पाईला गर्नुको अर्थ हामीले विगतमा बिगारेको कार्यहरूलाई सुधार्नु हो । हामी मध्ये केहीले यस्तो सोच्दछौं कि, माफी माग्ने कार्यसंग तिनवटा धारणाहरू गाँसिएका हुन्छन्, ति हुन आफ्नो व्यवहार सुधार्ने अठोट लिनु, पहिलाकै सुधारिएको अवस्थामा फर्किनु र आफ्ना गुमेका चिजहरू पुनः प्राप्त गर्नु हो । आफ्नो व्यवहार सुधार्ने अठोट लिनु भन्नाले त्यस्ता समस्याहरूको समाधान खोज्नु हो जसले हामीमा नराम्रा व्यवहारहरू लेराई हामीलाई सताइरहेको हुन्छ वा हाम्रो जिवनमा विघ्नबाधाहरू लेराइरहन्छ । विग्रिएको अथवा नासिएको बस्तुलाई पुनः पहिलेकै अवस्थामा लेराउनु पुनर्स्थापना भनिन्छ । यो कुनै एउटा सम्बन्ध वा गुणस्तर हो जुन पहिले हामीमा थियो तर विचमा गुमेको थियो जस्तै विश्वास । यदि विगतमा हाम्रो प्रतिष्ठा थियो भने हामी त्यसलाई पनि पुनर्स्थापना गर्न सक्छौं । पुनर्स्थापना भन्नु र आफ्नो गुमेको बस्तुहरू पुनः प्राप्त गर्ने धारणा उस्तै हो तर नवौं पाईलामा यसलाई भन्नु पर्दा त्यसको असलि मालिकलाई फिर्ता गरिदिनु हो । त्यो बस्तु चाहे भौतिक बस्तुहोस् वा अन्य केही । यी माथि भनिएका तिनवटा धारणाहरू बुझ्नको लागि हामीलाई हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले मद्दत गर्न सक्छन् जसले गर्दा यस माफी माग्ने कार्यलाई हामीले नयाँ दृष्टिले हेर्दछौं र आफूले गर्नेपर्ने कार्यमा नै हाम्रो ध्यान केन्द्रित राख्ने छौं । यस प्रकारको धारणाहरू अपनाए मात्र हामीले यस नवौं पाईलाबाट पाइने फाइदाहरू लिन सक्छौं । सवैभन्दा पहिला हामीले अनुभव गर्न सक्ने फाइदाहरूमा स्वतन्त्रताको अनुभूति वा दोषि भावना तथा लाज हराउँदै जानु हो । नवौं पाईलाबाट पाइने आध्यात्मिक फाइदाहरू लिनको लागि सायद केही समय लाग्छ वा हाम्रा केही माफीहरूको अनुभव पछि मात्र पाउन सकिन्छ । अन्य व्यक्तिहरूको भावनाप्रति संवेदनशिल हुन वा हाम्रो व्यवहारहरूको असर अन्यमा कस्तो पर्न जान्छ भन्ने सोच्न सक्नु, हाम्रा पुराना पिडाहरू निको भएर हामीमा आउने खुसिको भावना, आफ्ना वरिपरिका ब्यक्तिहरूलाई स्विकार्न सक्नु र उनिहरू प्रति वढी मायालु हुन सक्नु आदी ।

4. What other fears or expectation do I have about my amends ?
   मेरो माफी माग्ने कार्य प्रति के कस्ता डरहरू वा मेरा आशाहरू समावेश छन् ?
5. Why doesn't it matter how my amends are received ? What does this have to do with the spiritual purpose of ninth step ?
   माफी माग्ने कार्य गर्दा, माफी दिनेको प्रतिक्रिया त्यति महत्वपूर्ण छैन जति माफी माग्ने कार्य छ किन ? माथि सोधिएको प्रश्न र यस पाईला को आध्यात्मिक उद्देश्यमा के कस्तो सम्बन्ध छ ?
6. How can I use other addicts, my sponsor and my Higher Power as sources of strength in this process ?
   यस पाईलामा बल पाउनको लागि मैले मेरो उच्च शक्ति, मेरो हेर विचार गर्ने ब्यक्ति र अरु दुर्ब्यसनिहरूको मद्दत लाई कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

<u>Amends – Direct and Indirect</u> (माफी (प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष)

एन.ए.मा हामी, प्रत्यक्ष वा आमने सामने भएर माफी माग्नुपर्छ भन्ने सोचाइ राख्दछौं । यस पाईलाले पनि हामीलाई संभव भएसम्म सिधै वा प्रत्यक्ष रूपमा माफी माग्नुपर्छ भनेर भनेको छ । तर प्रत्यक्ष रूपमा माफी माग्नु नै माफी माग्ने एक मात्र तरिका होइन कहीलेकहिँ यस्तो माफीले झन नराम्रो असर पर्न सक्दछ ।

हामीले अन्य उदाहरणहरू पेश गर्नु भन्दा अगाडी के बुझ्नु जरुरी छ भने यी उदाहरण मात्र नै हामीले दिन सक्ने उदाहरणहरू हुन् । यस पुस्तकको उद्देश्य, हामीलाई हेरचाह गर्ने ब्यक्तिको बदलामा हरेक माफी पिच्छे दिशा निर्देश गर्ने होइन, हाम्रो लागि के गर्दा राम्रो हुन्छ भन्ने निर्णय त हामी आफैं र आफूलाई हेरचाह गर्ने ब्यक्तिसंग छलफल गरी निष्कर्ष निकाल्नु पर्दछ ।

कुनै कुनै परिस्थितिहरू पहिलो दृष्टिमा देखा परेको भन्दा निक्कै जटिल हुन्छ । हामीलाई यस्तो समस्याको समाधान सजिलै छ भने जस्तो लाग्छ तर यस्ता परिस्थितिहरू समाधान गर्नु अगाडी सोच विचार गर्नु आवश्यक छ । उदाहरणको लागि हाम्रो जीवनमा त्यस्ता ब्यक्तिहरू हुन सक्छन् । जसलाई हामीले उनीहरू प्रति गरेको हानिको बारेमा जानकारी नै नभएको हुनसक्छ । जसले गर्दा हामीले उनीहरूलाई जानकारी गराएको खण्डमा झन ज्यादा हानि पुग्न सक्छ । हाम्रो कोहि नातेदारहरू, साथीहरू वा अन्य कोहि आफन्तहरू हुन सक्दछन्, जसलाई हाम्रो दुर्ब्यसनको बारेमा थाहा नै थिएन । उनीहरूलाई हाम्रो दुर्ब्यसनको बारेमा वताउँदा झन हानि पुग्न सक्छ । हामीले अन्य ब्यक्तिलाई आफ्नो दुर्ब्यसनको बारेमा बताउनु चाहेको उद्देश्य हामीलाई हाम्रो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले खोज्न मद्दत गर्छन । के तिनिहरूले थाहा पाउनु आवश्यक छ ? यस्तो सूचना उनिहरूलाई दिएर उसले के उद्देश्य परिपूर्ति गर्छ ? यस्तो सूचनाले के कस्तो हानी पुऱ्याउँछ ? आदी, इत्यादि ।

तर यस्तै परिस्थितिमा त्यस्ता ब्यक्तिहरूको पैसा चोरी गरेर समस्यालाई अझ जटिल बनाएका छौं भने के गर्ने ? त्यही पैसा चोरीको आरोप अन्य ब्यक्तिलाई पर्न गयो भने के गर्ने ? यस अवस्थामा हामीले उनीहरूलाई आफ्नो चोरीको बारेमा बताउँदै आफ्नो

दुर्व्यसनको बारेमा पनि बताउन जरुरी हुँदैन र ? बताउनु पर्ने संभावना छ तर शायद नबताए पनि हुन्छ कि ? यस्ता प्रकारका हरेक परिस्थितिहरू एक एक गर्दै हामीले हल गर्दै जानुपर्छ । यस कार्यमा पनि हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिले हरेक परिस्थितिको सामना गर्न सक्छन् । यदि हामी हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंगको छलफलमा हामीले खुल्लापन ल्याउन सक्यौं भने यस्ता परिस्थितिको बारेमा हामीले पहिला कहिल्यै नसोचेंको दृष्टिकोणबाट हेर्न सक्षम हुन्छौं । माफी माग्ने तरिकाको बारेमा हामीले पहिले सोंचेको तरिका कति गलत रहेछ भन्ने पनि हामी बुझ्न सक्छौं । यस्ता प्रकारका कठिन माफी माग्ने परिस्थितिहरूलाई हामीले सुचि बनाएर राख्यौं भने जब हामी आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसित छलफल गर्छौं तब त्यस बखत हामीलाई यो सुचि अगाडि भयो भने हामीलाई हरेक परिस्थितिको बारेमा राम्रो मार्ग निर्देशन पुग्न सक्छ ।

1. Which names of my eight step list are complicated by circumstances like the ones above ? What were the specifice circumstances ?
मेरो आठौं पाईलामा बनाएको सूचिहरूमा भएका नामहरूमा कुन कुन व्यक्तिसंग माफी माग्न परिस्थितिले गर्दा अप्ठ्यारो हुन सक्छ ? त्यस्ता परिस्थितिहरू के कस्ता थिए ? ब्याख्या गर ।

हामी मध्ये धेरैजसोलाई एउटा कठिनाई पर्न सक्छ त्यो हो, भने हामीले यस्ता माफीहरू पनि माग्नुपर्ने हुन्छ जुन माफीको परिणाम स्वरूप हामी जेल जानु पर्ने, जागीर गुमाउनु पर्ने वा अन्य केही घातक परिणामहरू पनि आउन सक्छ । उदाहरणको लागि यदि हामीले आफूले गरेको कुनै अपराध कानुन समक्ष कबुल गऱ्यौ भने हामी जेल जानु पर्ने हुनसक्छ । यस कार्यले हाम्रो जीवनमा कस्तो असर पर्छ त ? के हामीले आफ्नो जागीर गुमाउँछौ त ? यस्तो कार्यले गर्दा हामी आफू बाहेक अन्य व्यक्ति जस्तै हाम्रो परिवार पनि असुरक्षित हुन सक्छ त ? फेरी अर्को दृष्टिकोणबाट हेर्ने हो भने, यदि हामी कानुनबाट लुकि रहेको एउटा अपराधि हौ र हामी एक्कासी पक्राउ पऱ्यौ भने यस कार्यले हाम्रो आफ्नो र परिवारको जीवनमा के कस्तो असर पार्दछ त ? यस्ता परिस्थितिहरूको बारेमा शायद हामीले कानुनी परामर्श लिई आफ्नो के कस्तो कदम चाल्नु पर्ने हो त्यस्तो सल्लाह लिनु वेश हुन्छ । जे जस्तो भएपनि, हामीले आफ्नो व्यवहारको परिणाम त सामना गर्नु नै पर्छ तर हामीले विचार गर्नु पर्ने कुरा के हो भने, हाम्रो यस पाईलामा भनिएको छ हामीले माफी माग्दा अन्य व्यक्तिलाई हानि पुग्न भएन । यस्ता परिस्थितिहरूको हामीले राम्रोसंग मुल्यांकन गर्नु पऱ्यो । हामी आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको सहायताले हामीले आफ्नो माफी माग्ने कार्य कसरी गर्ने हो त्यो पत्ता लगाउनु पर्छ ।

2. Do I owe any amends that might have serious consequences if I made them? What are they ?
के मैले त्यस्तो प्रकारको माफी माग्नु पर्नेछ जुन माफी माग्नाले परिणाम नराम्रो हुन सकछ ? ति कार्यहरू के के हुन् ?

अर्को परिस्थिति पनि हुन्छ जसमा हामीले प्रत्यक्ष माफी माग्न सक्दैनौ, यस्ता परिस्थितिमा अन्य व्यक्तिलाई हानि नपुग्ने भएतापनि हामीले त्यस्ता व्यक्तिसंग माफी माग्नु पर्ने छ जसको मृत्यु भैसकेको छ । एन.ए. मा यस्ता परिस्थितिहरू साधारण हो । यस्ता परिस्थितिहरू यति साधारण हो कि यसलाई सामना गर्न हाम्रा सदस्य साथीहरूले विभिन्न प्रकारका तरिकाहरू विकास गरेका छन् । हाम्रा सदस्य साथीहरूले यो पनि निश्चित गरेका छन् कि माफी माग्ने तरिका अपनाउँदा हाम्रो लज्जा मात्र होइन अन्य भावनाहरू पनि हटाइदिन्छ । केही व्यक्तिले आफूले तिर्न पर्ने पैसा अन्य सामाजिक संस्थाहरूमा त्यस मृतक व्यक्तिको नाममा दान पनि गरेका छन् । केही व्यक्तिले उक्त मृत व्यक्तिले गर्न खोजेको कार्यहरू आफुले गरिदिन पनि थालेका छन् । केही अन्यले भने आफूले माफी माग्नु पर्ने मृत व्यक्तिका छोरा छोरीलाई समाजमा पुनर्स्थापना गर्ने प्रयासहरू पनि गरिरहेका छन् । हामीले यस्ता परिस्थितिहरू सामना गर्ने उपायहरू असिमित छन् खाली हामीमा भएका इच्छुकता वा कल्पनाले मात्र यस्ता परिस्थितिहरूमा सिमा राख्छन् । यस्ता परिस्थितिहरूमा अप्रत्यक्ष माफी माग्ने कार्यको असर देख्दा हामी आफै छक्क पर्छौ । धेरै जसो व्यक्तिहरू सकेसम्म यस्ता माफीहरू प्रत्यक्ष रूपमा नै माग्ने गर्छन चाहे त्यो मृत व्यक्तिको चिहानमा गएर होस् वा उसको नाममा पत्र पढेर होस् या त्यस व्यक्तिको सम्झना गरी उसको आत्मासंग कुरा गरेर आदी इत्यादी । यस्ता परिस्थितिहरू प्रति हाम्रो प्रतिक्रिया, हामीले गरेको नोक्सानीमा, हाम्रो आध्यात्मिक धारणामा र हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको सल्लाह आदिमा निर्भर गर्छ ।

6. Do I owe amends to anyone who is dead? What was special about that person that I might be able to use in planning my amends?
के मैले मृत्यु भैसकेको व्यक्तिसंग पनि माफी माग्नु पर्ने छ ? मेरो माफी माग्ने योजनाहरूमा त्यस्ता ब्यक्तिहरूको के कस्तो भूमिका रहेको छ ?

हरेक माफी माग्ने कार्य सुरु गर्नु अघि हामीले आफूलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग सल्लाह लिनुपर्ने कुरा हामीले बारम्बार जोड दिइराखेका छौं । सल्लाह लिनु आवश्यक छ भन्दैमा हामी आफू चाँहि सोध्न नै डराउने वा कुनै काम गर्न पनि नसोधि गर्न नसक्ने दिमाग नै नभएको रोबोट बन्नुपर्ने जरुरी भने छैन । हामी मध्ये धेरैजसोको अनुभवमा हामी आफ्नो दैनिक क्रियाकलापमा त्यस्ता व्यक्तिहरूसंग भेट हुन सक्छ । जो व्यक्ति हाम्रो आठौं पाईलाको सुचिमा हुनेपर्ने थियो तर हामीले राखेका हुँदैनौं । कहिलेकाहिं हामीले माग्नु पर्ने माफी हाम्रो सामु छर्लङ्ग हुन्छ र त्यस्तो संयोगको हामीले फाइदा नलिनु हाम्रो मुर्खता हुन्छ । अन्य समयमा हामी त्यस्तै व्यक्तिको सामुमा पर्न जाँदा हामीलाई एकदमै अप्ठ्यारो लाग्नसक्छ तर त्यसको कारण भने हामीलाई थाहा हुँदैन । यस्तो भएको

खण्डमा हामीले त्यस ब्यक्तिको र आफ्नो सम्बन्धको बारेमा पुनः चौथो र पाँचौं पाईलामा जानुपर्छ जसले गर्दा हामीलाई त्यस सम्बन्धको वारेमा छर्लङ्ग हुन जान्छ। जे जस्तो घटना भएपनि हामीले आफ्नो आठौं पाईलाको सुचिलाई कहिल्यै समाप्त पार्नु हुँदैन। शायद हामीले जीवन भरनै त्यस सुचिमा नाम थप्ने कार्य भैरहन्छ।
त्यस्तो ब्यक्तिहरू सामु कसरी माफी माग्ने जोसंग हामी भेट्न नै सक्दैनौं ? के त्यस्ता ब्यक्तिहरूसंग पनि हामीले अप्रत्यक्ष माफी माग्न सक्दछौं ? ह्मम्रो सदस्य साथीहरूको अनुभवमा, जुन ब्यक्तिलाई हामी कहिल्यै पनि नदेखिरहेको हुन्छौं त्यस्ता ब्यक्तिहरूसंग सोच्दै नसोचेको ठाउँमा भेट हुन पुग्छ। शायद हामीलाई पनि त्यस्तै हुन्छ कि ; यस्तो संयोगहरूमा हामीले यो निष्कर्ष निकाल्नु पर्छ कि हाम्रो उच्च शक्तिले हाम्रो जीवनमा काम गरिरहनु भएको छ, । तर यस्तो नभएको खण्डमा पनि हामीले प्रत्यक्ष माफी माग्ने मौका कहिल्यै पनि गुमाउनु हुँदैन।
यदि हाम्रो सुचिमा भएको ब्यक्ति हामीले भेट्न सकेनौं भने हामीले पर्खीनु पर्छ होला। हामीले त्यस्ता ब्यक्तिहरूसंग भेट्ने प्रयास जारीराख्नु पर्छ। हामीले त्यस ब्यक्तिमा पुऱ्याएको जस्तो हानि अन्य ब्यक्तिमा नपरोस् भनि प्रयासरत रहनु पर्छ। यस्तो इच्छुकता हामीमा सँधै रहिरहनु पर्छ। अक्सर गरेर हामीमा भएको इच्छुकताले गर्दा हामीले माग्न नसकेको माफी पनि मागे सरह हुन जान्छ। अप्रत्यक्ष माफी माग्दाका जटीलताहरूलाई विचार गर्दा बरु प्रत्यक्ष माफी नै हामीलाई सजिलो जस्तो लाग्छ यदि हामीले कसैलाई हानि पुऱ्यायौं भने त्यस नोक्सानीको परिपूर्ति गर्न हामीले क्षमा माग्नु पर्छ। यति त हो, होइन र ?
माथि भनिएको जस्तो माफी माग्ने प्रक्रिया एउटा विशेष तरिकाबाट सुरु भएर अन्त पनि त्यसरी नै हुन्छ या नहुन पनि सक्छ। एक अर्थमा भन्ने हो भने हाम्रो माफी माग्ने प्रक्रिया त्यस बखत सुरु हुन्छ जब हामीले नशा त्याग गरेका थियौं। धेरैजसो हामीले आफ्ना ब्यवहारहरू त्यतिवेला देखि नै सुधार्दै आएका छौं। माफी माग्ने प्रक्रियाको त्यो भाग, जसमा हामी आफूलाई बदल्दछौं, हामीले ब्यक्तिसंग माफि मागिसकेपछि पनि कायम नै रहिरहन्छ।

7. What behavior do I need to amend?
मेरो के कस्तो ब्यवहारहरू सुधार गर्नु जरुरी छ ?

यस्ता प्रत्यक्ष माफीको बारेमा के गर्ने जसमा हामी आफूले माफी माग्नु पर्ने ब्यक्तिको सामु बसेर आफ्नो गल्ति स्वीकारी त्यस ब्यक्तिबाट आउने प्रतिक्रिया स्विकार्नु पर्ने हुन्छ। यस्ता माफीहरूले हाम्रो हृदयमा डर पैदा गरिदिन्छ। हामी आफ्नो माफी माग्ने सुचिमा नाम भएकाहरू मध्ये कुनै एकको सामु बसेर नम्रतापूर्वक माफी मागेको कल्पना गर्दछौं। जसमा हामीले पुऱ्याएको हानि सुधार्ने पनि बताउँछौं तर त्यसको प्रतिक्रिया स्वरूप उक्त ब्यक्तिले "तिमीले मलाई धेरै नराम्रो गऱ्यौ र त्यो कहिल्यै पनि सुधार्न सकिंदैन" वा "यस्तो कुरा छोडिदेउ, म तिमीलाई कहिल्यै पनि माफि दिन सक्दिन" भन्ने जस्तो जवाफ आएको कल्पना गर्छौं।
वास्तवमा भन्ने हो भने हामीलाई डर भएको नै माफि माग्नबाट रोक्ने प्रक्रिया हो जसमा हामीमा विकास हुन लागेको आस्था नाश भएर जान्छ। हामीले उच्च शक्तिमा, आफूमा र सुधारको संभाब्यतामा विश्वास गरेर ठूलो जोखिम लिएका छौं। हाम्रो सबभन्दा ठूलो सोचाइ नै हामीले हानि नोक्सानी पुऱ्याएको नोक्सानीको कहिल्यै पनि सुधार गर्न सकिंदैन हामी एकदम खराव मानिस हौं जसलाई माफी दिन सकिंदैन भन्ने सोचाईहरू हो। सुधारमा भएका दुर्ब्यसनिहरूले माफी माग्दा नकारात्मक प्रतिक्रिया आएको तर त्यस्तो नकारात्मक प्रतिक्रिया आउँदा पनि आफू हतोत्साहित नभई त्यस्तो माफी बाट पनि सकारात्मक माफीबाट पाउने जस्तै आध्यात्मिक फाइदाहरू लिन सकेका हुन्छन्।
कहिलेकाहिँ हामीले माफी माग्ने प्रयासहरू गर्दा ज्यादै नै नकारात्मक प्रतिक्रियाहरू आयो भने हामीले के बुझ्नुपऱ्यो भने अझ अरु अतिरिक्त पाईलाहरू गर्नुपऱ्यो जसद्वारा हामीमा दुढ अठोटहरू आओस। हाम्रो "मुख्य किताव"मा भनिएको छ कि "त्यस्ता ब्यक्तिहरू जो आफ्नो कुकर्मको फलबाट पिडित छन" तिनिहरूसँग सम्पर्क झन घातक हुन सक्छ" यो कुरा अझ परिवार वा घनिष्ठ भित्रहरूमा त झन निरर्थक सावित हुन्छ। हामीले हानि पुऱ्याएका ब्यक्तिहरू साम्य नभइकन हामीले पुनः सम्पर्क राख्न खोज्यौं भने तिनिहरूले हामी माथि रिस देखाउन सक्छन् यसर्थ हामीले त्यस्ता ब्यक्तिलाई केही समय दियौं भने फरक फरक प्रतिक्रिया पनि आउनसक्छ। यदि हामीले त्यस्ता ब्यक्तित्वलाई तुरुन्तै सम्पर्क राख्न खोजेका छौं भने शायद हामी केही समय पर्खेर विचार गरेपछि मात्र प्रयास गर्नु उचित होला।
कहिलेकहिँ, हाम्रो माफी माग्न जे जस्तो तयारी भएपनि वा हामीले जे गरेपनि कुनै ब्यक्तिले हाम्रो माफी पटक्कै स्विकार्दैनन्। यदि हामीमा यस्तो परिस्थिति आयो भने हामीले के महसुस गर्नुपर्छ भने हाम्रो जीम्मेवारी को कुनै सिमा अवश्य हुन्छ। यदि कोहि ब्यक्ति जीवनभर हामी माथि त्यस्ता भावनाहरू राखिरहन्छ भने, त्यस ब्यक्तिप्रति उसको जीवनको सफलताको कामना गर्दै हाम्रो माफी माग्ने प्रक्रिया पुरा भएको ठान्नु पर्दछ। यदि यस प्रकारको परिस्थितिमा हामीमा आएका भावनाहरूलाई सम्हाल्न हामीलाई गाऱ्हो परेको छ भने, हामीलाई हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले उक्त भावनाहरूलाई समाधान गर्ने उपायहरू अवश्य बताउनेछन्। कुनै निश्चित माफीहरूमा अप्रत्यक्ष माफी माग्नाले हाम्रो माफी माग्ने कार्यमा पूर्णता आएको जस्तो लाग्न सक्छ भने ति कार्य गर्नु राम्रो हुन्छ।
उदाहरणको लागि हामीले आफ्नो पुरानो हाकिमसंग पहिला आफूले चोरी गरेको पैसाको बारेमा माफी माग्न खोज्यौं उसले वा उनीले हाम्रो माफी सुन्न चाहँदैनन् र पैसा पनि फिर्ता लिन चाहँदैनन्। यस्तो समस्याको समाधानको लागि हामी त्यस अफिसमा ग्राहक वा कारोबार बढाउने प्रयास गर्न सकिन्छ या कुनै गुप्त रूपमा आफूले चोरेको पैसा फिर्ता गर्न सकिन्छ।
माफी माग्नु भनेको हाम्रो सुधारको एक भाग हो भन्ने कुरा हामीले सदैव सम्झना राख्नुपर्छ। यो सत्य हो कि हामीले गल्ति गरेको ठाउँमा माफी माग्नु पर्दछ। तर यति मात्र नभई हामीले यस प्रक्रियामा हामीमा आउने आध्यात्मिक विकासलाई पनि चिन्न सकिन्छ सक्नुपर्छ। सर्वप्रथम हामीले गरेका हानि नोक्सानीको हामीले चिन्नु पऱ्यो र त्यसलाई स्विकार्नुपऱ्यो "यसले काम गर्छ, किन र कसरी ?" पुस्तकमा भनिएको छ " हाम्रो अतृप्त चाहनाले हामीलाई आफैंलाई त्रसित बनाउँछ" किनकि स्वार्थिपना र अतृप्त चाहनाले र यिनीहरूसंग सम्बन्धित डरहरू हाम्रो रागेको एउटा यस्तो भाग हो जसले आध्यात्मिकतामा ठूलो असर पुऱ्याउँछन्। तसर्थ यस्ता

भावनाहरूलाई कम गर्दै लगेमा हाम्रो सुधारलाई अघि बढाउन निश्चय पनि मद्दत पुग्छ । दोस्रो महत्वपूर्ण प्रत्यक्ष रूपमा माफी माग्नु भनेको हाम्रो आध्यात्मिक यात्रामा ठूलो लक्ष्य प्राप्त गर्नु हो, हाम्रो त्यस माफी माग्ने कार्य चाहे जस्तोसुकै रूपमा त्यस व्यक्तिले लिओस । नम्रताको कार्यहरू गर्न हामीमा निक्कै नम्रता ल्याउनु पर्ने हुन्छ । वास्तवमा यी कार्य गर्नासाथ हामीमा नम्रता आइसकेको प्रमाणित हुन्छ । अन्तमा हामीले माफी मागिसकेपछि हामी यस गल्ति भावनाबाट स्वतन्त्र हुन्छौं। हामीमा कुनै आत्मग्लानीको बोझ वा आफूले गरेका गल्ति प्रति लाज वा हिन भावना हटेर जान्छ । हाम्रो आत्मा स्वतन्त्र हुन्छ ।

8. Am I spiritually prepared for making any difficult amends and dealing with the results ?
   मलाई कठिन हुने माफी माग्ने कार्य र त्यसबाट सिर्जना हुन सक्ने परिस्थितिको सामना गर्न के म आध्यात्मिक रूपमा तयार भएको छु ?
9. What have I done to prepare myself ?
   मैले आफूलाई तयार बनाउन के कस्ता कार्यहरू गरें ?

<u>Forgiveness</u> (माफी दिनु)

हामीले प्रत्यक्ष रूपमा माफी मागेर पाउने आध्यात्मिक जागरण, हामीले माफी पूर्व गर्ने आध्यात्मिक तयारीमा निर्भर हुन्छ । हामी आफूमा भएका त्यस्ता गलत धारणाहरू हटाउँछौं जसले गर्दा हामीमा 'नम्रता' स्विकार्ने क्षमता र आस्था आउनमा हिचकिचाहट ल्याउँछ । हामीले आफूलाई असक्षम बनाउन खोज्ने धारणाहरू पनि हटाउनु आवश्यक छ ।

हामीमा आउने अर्को समस्या के हो भने हामीले त्यस्ता व्यक्तिसंग पनि माफी माग्नु पर्ने हुन्छ जसले हामीलाई पनि हानि नोक्सानी पुऱ्याएका हुन सक्छन् । त्यस्ता व्यक्ति हाम्रो आफ्नै आमा बाबु वा नातेदार हुन सक्दछन् जसले हामीलाई दुरूपयोग गरेको हुनसक्छन् । हाम्रा इष्टमित्र जसले हामीलाई धोका दिएको हुन सक्छ, हाम्रा काम गर्ने ठाउँमा हाकिमहरू जसले हामीलाई तुच्छ व्यवहार गरेका हुनसक्छन् आदि इत्यादि ।

हामीले अन्य व्यक्तिहरू प्रति के गऱ्यौ र अन्य व्यक्तिहरूले हामी प्रति के गरे भन्ने छुट्याउनको लागि हामीले अघिका पाईलाहरूमा निक्कै काम गरिसक्यौं । ति घटनाहरूमा हाम्रो के कस्तो भूमिका थियो ? हामीले किन माफी माग्दैछौं ? भन्ने कुरा हामीले राम्ररी बुझेका छौं । जब हामी त्यस्ता व्यक्तिसंग आमने सामुन्ने भएर प्रत्यक्ष माफि माग्दछौं, त्यस वखत उक्त परिस्थिति घट्नुको लागि आफूबाट खेलिएको भूमिका बारेमा हामी स्पष्ट हुनुपर्छ । हामी उनीहरूलाई आफ्नो हातमा लिन वा त्यस व्यक्तिबाट फाइदा लिन माफी माग्दैनौं । हामी अन्य व्यक्तिको घर वरिपरिको फोहर सफा गर्नको लागि जिम्मेवार छैनौं तर आफ्नो वरिपरि र आफूले वनाएको फोहर फाल्न भने अवश्य नै हाम्रो जिम्मेवारी छौं । तसर्थ यसै कुराहरूलाई ध्यानमा राखि हामीले माफी माग्ने कार्य जारी राख्नुपर्दछ । चाहे त्यो माफीको जवाफ आओस नआओस अथवा हामीलाई हानि गरेको वापत कसैले माफी मागोस् वा नमागोस् ।

कहिलेकहिँ हामीमाथि गरेको हानि अत्यधिक हुन सक्छ । त्यस अवस्थामा भने, हामीले आफ्नो माफी माग्ने कार्यलाई केही समय पछि गर्नु राम्रो हुन्छ । उदाहरणको लागि, हामी केटा केटी हुँदा हाम्रा नातेदारहरूले हामी माथि दुरूपयोग गरेका हुन सक्छन् । यस कार्यमा हाम्रो कुनै गल्ति नभएको हुनाले हामीले यसको लागि माफी माग्नु पर्दैन तर हामीले पनि तिनै नातेदारको पैसा वा अन्य सम्पत्ति चोरेको वा शारिरिक चोटको लागी हामीले माफी माग्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो परिस्थितिमा आउने प्रश्न माफी माग्ने कि नमाग्ने भन्ने हुनु हुँदैन । बरु कहिले र कसरी माफी माग्ने भनि आफैंलाई प्रश्न गर्नुपर्छ । शायद यस्तो परिस्थीतिमा हामीलाई माफी माग्नको लागि तयार हुन केही समय लाग्न सक्छ र त्यो कुनै ठूलो कुरा होइन । हामी पर्खन सक्छौं र आफूलाई मद्दत गर्ने व्यक्तिको सल्लाह अनुसार अघि बढ्न सक्छौं ।

हामीले माफी माग्नु अघि आफूलाई हानि पुऱ्याएको व्यक्तिलाई क्षमा दिन सक्नुपर्छ । त्यसपछि मात्र हामीले त्यसव्यक्तिसँग माफी माग्नु राम्रो हुन्छ । हामीले आफूलाई एकदमै रिस उठेको व्यक्तिको सामुमा बसेर माफी माग्ने प्रयास गर्नुहुँदैन । हाम्रो ब्यहोरा हामीले जतिसुकै लुकाउन खोजेपनि देखा पर्छ । माफी माग्ने कार्य भनेको त्यस्तो कार्य हो जुन "गरेको जस्तो" गर्नाले खासै फाइदाजनक हुँदैन ।

हाम्रो इच्छा विरुद्ध हामीले हानि पुऱ्याएको र हाम्रो ब्यवहारको कारणले गर्दा हामीमा हानि भएको परिस्थितिहरूमा ठूलो भिन्नता छ । हामी मध्ये धेरैको माफी माग्ने कार्यहरूमा जब कुनै व्यक्तिको हामीप्रतिको व्यवहारले हामीलाई रिस उठेको छ भने हामीले आफैंसंग त्यो प्रश्न राख्नुपर्छ कि कतै हाम्रो कुनै त्यस्तो व्यवहारले गर्दा उनिहरूले हामी प्रति त्यस्तो ब्यवहार गरेको त होइन । उदाहरणको लागि हामी सुधारमा आएपनि हामी कतै एन.ए.को कार्यक्रममा जान खोज्न हाम्रो आमा बाबुले अनुमति नदिन सक्छन् । त्यस बखत हामीले यो सोच्न सक्नुपर्छ कि यसरी विगतमा हामीले कैयौं पटक उनीहरूलाई ढाँटेर हामी नशा लिन गएका थियौं । तसर्थ यस्तो अवस्थामा हामीले हाम्रो आमा बाबुको विश्वास जित्नको लागि केही समय दिनुपर्छ र उनीहरूले हामी माथि गरेका अविश्वास स्वाभाविक रूपमा लिन सक्नुपर्दछ । हामी आफ्नो साथीहरूसँग पनि समय समयमा एक्लो र दिग्दारी रूपमा बिताउने उनीहरूसंग हाम्रो कुराकानी नगरिरहेको हप्तौं भएको हुनसक्छ र एकदिन हामीलाई उनीहरूको आवश्यकता परेको बेलामा उनीहरूलाई भेट्न नसक्दा हामीमा रिस र बदलाको भावना आउन सक्छ । यस अवस्थामा पनि यस किसिमको परिस्थिति सृजना गर्ने हामी आफैं त हो भन्ने सम्झना आफूलाई दिलाउन सक्यौं भने हामीले आफू माथि हानि पुऱ्याउने व्यक्तिलाई पनि क्षमा दिन सक्छौं ।

हामीलाई हानि पुऱ्याउने व्यक्तिहरूलाई क्षमा दिने अर्को तरिका के हो भने यदि हामीले आफ्नो बारेमा मात्र सोच्न छोडि ति व्यक्तिहरूको जीवनको बारेमा पनि सोच्ने गर्दा सजिलो हुन्छ । शायद हामीलाई हानि पुऱ्याउने व्यक्तिहरूको, कुनै त्यस्तो समस्या आई जसमा उनीहरूले अरुको आवश्यकताको बारेमा संवेदनशिलन भई हामीलाई हानि पुगेको हुन सक्छ । शायद हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिले हामीलाई टेलिफोन नगर्नुको कारण उ हाल जेलमा पर्न गएर पनि हुन सक्छ । शायद हाम्रो एकदम मिल्ने साथीले

हामीसंग हाम्रो सम्बन्ध ठिक छैन त्यसकारण यसलाई निरन्तरता नदिनु भन्न सक्छ । त्यसको लगत्तै उसले आफ्नो श्रीमान्/श्रीमतीसंग पारपाचुके लिन्छ । हामीले राम्रो काम गर्दा पनि हामीलाई हाम्रो हाकिमले प्रशंसा नगर्नुको अर्थ शायद उसलाई कर्मचारीहरूको तलब कसरी पुऱ्याउने भन्ने चिन्ता होला । हामीले बदलाको भावना राखेका व्यक्तिहरूको केही पिडादायक समस्याहरू हामीले पाउँछौं । प्रायजसो मानिसहरूको नियत राम्रो नै हुन्छ तर कसैले हामीलाई कठोर व्यवहार गऱ्यो भने शायद उ अरु कुनै समस्याबाट पिडित छ तसर्थ हाम्रो भावनाको कदर गर्न सकेन भन्ने मानसिकता हामीले बनायौं भने शायद हामी अझ क्षमाशिल र माया गर्न सक्ने हुन्छौं ।

सबैभन्दा महत्वपूर्ण तथा पहिलो कुरा त हामीले माफी माग्नको लागि आध्यात्मिक तयारी गर्नुपर्ने हुन्छ । जसरी हामीले अन्य व्यक्तिलाई चोट पुऱ्याउँदा हामीलाई माया गर्ने भगवानले जसरी हामीलाई क्षमादिनु भएको थियो त्यहि सोचाइ राख्नाले हामी अन्य व्यक्तिप्रति क्षमा र मायाको भावले हेर्न सक्छौं । हामीले आफुमा भएको आशाको किरणलाई हट्न नदिन हामीले उच्च शक्तिलाई राम्रो रक्षा गर्ने स्रोतको रूपमा हेऱ्यौं भने हामीमा आउने नकारात्मक जवाफहरू हामी झेल्न सक्दछौं । हामीले हरेक माफी माग्ने कार्य गर्नुअघि प्रार्थना र ध्यान गऱ्यौं भने आफूलाई केन्द्रित गरिरहन सक्दछौं ।

1. Do I owe amends to people who have also harmed me ?
   मलाइ हानि नोक्सानी पुऱ्याएकाहरू सित पनि के मैले अन्य मेरो कुनै व्यवहारको लागि माफी माग्नु पर्नेछ ?
2. Have I forgiven them all ? which ones have I not forgiven yet? Have I tried all of the above ways of generating a spirit of forgiveness?What does my sponsor say about it?
   मलाई हानि नोक्सानी पुऱ्याउने सबै व्यक्तिहरूलाई के मैले माफी दिइसके ? मैले माफी दिन नसकेका व्यक्तिहरू को को हुन् ? माथि भनिएका, माफी दिनको लागि चाहिने तरिकाहरू अपनाएर के मैले आफूमा दिन सक्ने अवस्था सिर्जना गरेको छु ? यस बारेमा मेरो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको के भनाई छ ?

<u>Making Amends</u> (माफी माग्दा)

अब हामी आफ्नो माफीहरू माग्नको लागि तयार भयौं । हामीले आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसित हाम्रो आठौं पाईलाको सुचिमा भएका हरेक व्यक्ति र हरेक संघसंस्थाको बारेमा छलफल गरेर हरेक माफी कसरी माग्ने भन्ने योजना बनायौं । हामीले आफ्नो समझदारीको भगवानसंग इच्छुकता, शान्तभाव, साहस र विवेक पाउनको लागि प्रार्थना गऱ्यौं जसले गर्दा हामी हरेक माफी माग्ने कार्य गर्न सकौं ।

अब हामी हाम्रो माफीहरूलाई पुनरावलोकन गर्दछौं । हामीले आफ्नो व्यवहारहरूमा सुधार गर्दै हामीले आफ्नो सुचिमा भएका व्यक्तिहरूप्रति गरेको प्रतिबद्धतालाई कायम राख्दै गयौं । यहाँनिर आएपछि हामीलाई कठिनाई आउन सक्छ । जब हामीले सुरु सुरुमा माफी माग्यौं भन्ने ठानेका थियौं तब हामी त्यस बोझबाट रहित भयौं र स्वतन्त्रताको बादल बनी उड्ने भयौं । हामीमा आफ्नो आत्मसम्मान एक्कासी बढेर गयो र हामीमा भएको दोषि भावना हराउँदा नयाँ आउने उत्साह र उमंगको भावनाले ओतप्रोत हुनपुग्यौ । हामीले आफूलाई राम्रो मान्छे भएको भान गऱ्यौं र आफूलाई अन्य मानव सरह नै ठान्यौ । यी भावनाहरू अत्यधिक शक्तिशाली हुन्छन् । यदि यस्तो भावना हामीमा पहिलोपटक आएको हो भने हामी यसलाई सम्हाल्न सक्दैनौं कि भन्ने जस्तो भावनाहरू पनि आउन सक्छ ।

हामीले चिन्ता लिनु पर्दैन । त्यस्तो प्रकारको भावना हामीमा धेरै समयसम्म नबसीरहने भएपनि हामी आफू प्रतिका भावनाहरूमा भने अवश्य परिवर्तन हुन्छ । त्यो परिवर्तन स्थायी हुन्छ । सुरुका हाम्रो माफी माग्ने जोश हराउँदै जान्छ र हामीले सुधार्ने वाचा दिएका हानि नोक्सानी पुरा गर्ने पर्ने चुनौति सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । उदाहरणको लागि, हामीले पैसा तिर्नुपर्ने कुनै एक ऋण दिने संस्थामा जान्छौं र आफूले तिर्नुपर्ने रकम किस्ता बन्दिको रूपमा हरेक महीना तिर्ने बचन दिएर आएका हुन्छौं । तर हरेक महीना आफूले दुःख गरेर कमाएको पैसाको केही भाग उक्त संस्थालाई तिर्न पर्ने कुरोले हामीलाई खासै आध्यात्मिक प्रेरणा नदिन पनि सक्छ । अझै त्यसमा यो क्रम अझै केही वर्ष नै गर्नुपर्ने हो भने त झन हामी निरुत्साहित भएमा साधारण प्रश्न गर्नुपर्छ । जसले हाम्रो माफी माग्ने कार्यमा मद्दत गर्छ, "हामी कति स्वतन्त्र हुन चाहन्छौं" ? हाम्रो सुधारको हरेक पक्ष, माफी माग्ने प्रक्रिया सहित, मा हामीले काम गर्दै गयौं भने हाम्रो स्वतन्त्रता पनि दिनानुदिन बढ्दै जान्छ ।

1. Are there amends with which I'am having trouble following through? What am I doing to recommit myself to making these amends ?
   त्यस्ता कुनै माफी माग्ने कार्य हुन्, जुन मलाई गर्नको लागि कठीनाई भैरहेको छ ? त्यस्ता माफी माग्ने कार्य अघि बढाउन मैले के कस्ता कार्यहरू गरिरहेको छ ?

माफी माग्ने प्रक्रिया आनन्द आउने वा यो गर्दा आफूलाई सजिलो हुनु पर्छ भन्ने आवश्यक छैन । पाईलाहरूको हामीमा आत्म विकास नल्याइ खालि खुसि र आनन्द पाउनको लागि तयार पारिएको होइन । माफी माग्ने क्रममा हामी भित्र आउने डर, जोखिमता र आफू कमजोर भएको भावनाहरू यति अप्ठ्यारा हुन्छन् कि शायद यहि असजिलोपनलाई सम्झेर हामीले पहिले गरेका व्यवहारहरू दोहोऱ्याउन चाहँदैनौं । हामी एन्.ए.मा "यो राम्रो हुँदै जान्छ" भन्ने भनाइहरू धेरै सुन्छौं । "यो" भनेको हाम्रो लागि हों र हामी निश्चय नै राम्रो हुँदै जान्छौं । पहिलाको भन्दा असल मान्छे बन्छौं । हामी विनाशकारी वानी ब्यहोराका कार्यहरूमा पनि अनिच्छुक बन्छौं । किनकि हाम्रा त्यस्ता व्यवहारहरूले हामी आफै र आफ्नै वरिपरिका व्यक्तिहरूमाथि हुने मानविय दुःखको बारेमा हामीले थाहा

पायौं । हामीमा भएको स्वार्थिपना हटेर त्यसको बदलामा हामी अरु व्यक्तिहरू र तिनिहरूको जीवनप्रति जागरुक हुन थाल्यौं । हामीले पहिला मतलब नगर्ने कार्यहरू अब ध्यान दिन थाल्यौं । हामी स्वार्थि थियौं तर अब नि:स्वार्थि बन्यौं । हामी सधैं रिसाउँथ्यौं तर अब हामी क्षमाशिल हुँदै गयौं ।
हाम्रो मायाँ र सहनसक्ने शक्ति हामी आफै.मा पनि लागु गऱ्यौं । आठौं पाईलाको केही पक्षहरू जुन आफैंसंग माफी माग्ने कार्यसंग सम्बन्धित थियो त्यस पक्षहरू नियाल्न थाल्यौं । अहिलेको समय नै त्यो समय हो जुनवेला हामीले आफैंसंग माफी माग्न थालिसक्यौं र शायद हामीले यसलाई निरन्तरता दिने योजना वा अन्य कुनै नया कुराको थालनि गर्न लाग्यौं । जब हामीले नशा सेवन गर्न छोड्यौं र पाईलाहरूमा काम गर्न सुरु गऱ्यौं, त्यसै समय देखिनै हाम्रो आफूसंग माफी माग्ने कार्यको सुरुवात भएको थियो । यी दुवै कार्यले मात्र पनि हामीले आफ्नो आत्मामा पुऱ्याएको चोट निको पार्नको लागि निक्कै सहयोग पुगेको छ । हामीले आफ्नो मष्तिस्क र शरीरलाई पुऱ्याएको चोट निको पार्न भने शायद हामीले अन्य कुनै कार्यहरू गर्नुपर्छ होला । हाम्रो शारीरिक स्वस्थ्यता कायम राख्नको लागि हामी अन्य धेरै कार्यहरू गर्न सक्छौं जस्तै शारीरिक कसरत र औषधि सुधार आदी । हामीले जुनसुकै मार्ग रोजे पनि ति मार्गहरू हाम्रो इच्छा र चाहनासंग मेल खाने हुनुपर्छ । हामीले आफ्नो दिमागमा पुऱ्याएको हानि निको पार्नको लागि शायद हामी भविष्यमा कुनै ज्ञानको खोजि गरेर पनि गर्न सक्छौं । फेरी पढाइ सुरु गर्नु, वा अन्य कुनै नयाँ कुरा सिक्नु आदिले बर्षौं हाम्रो दिमागप्रति गरेको वेवास्तालाई सुधार गर्न सक्छ ।

2. What are my immediate plans for making amends to myself ? Do I have any long-range goals that might also fit as amends to myself ? What are they ? What can I do to follow through ?
   मैले आफूसंग नै माफी माग्नको लागि हाल के कस्तो योजना वनाएको छु ? यस्तो गर्ने क्रममा के मैले लामो समसयसम्मको लागि काम लाग्ने केही लक्ष्य राखेको छु जसले मलाई आफूसंग माफी माग्ने प्रक्रिया सजिलो हुने छ ? ति योजनाहरू के हुन ? ति योजनाहरूलाई अघि वढाउन के कस्तो कार्यहरू गर्नुपर्छ ?

<u>Spriitual Principles</u> (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

नवौं पाईलामा हामी हाम्रो ध्यान नम्रता, प्रेम र क्षमादानमा केन्द्रित गर्दछौं । हामीले यस पाईलामा पाएको नम्रताको परिणाम स्वरूप हामी आफूले पुऱ्याएको नोक्सानीलाई नियालेर हेर्न सक्ने र त्यसको जिम्मेवारी लिन सक्ने भएका हौं । हामी त्यस्ता गल्तिहरूलाई "हो, यो गल्ति म बाट भएको हो र यस नोक्सानीको जिम्मेवार म हुँ । यसको परिपूर्ति मैले नै गर्नुपर्छ" । शायद कसैले आँखाभरि आँसु पारेर हामीले पुऱ्याएको चोटको बारेमा हामीलाई बताउँदा हामीमा यस प्रकारको जागरुकता आएको हुन सक्छ । शायद हामीले पनि अन्य व्यक्तिबाट चोट पाएका थियौं र त्यो चोटको बारेमा हामीलाई बताउदा हामीमा यस प्रकारको जागरुकता आएको हुन सक्छ । शायद हामीले पनि अन्य व्यक्तिबाट चोट पाएका थियौं र त्यो चोटको अनुभवले गर्दा हामीले अन्य व्यक्तिहरूलाई पुऱ्याएको चोटको बारेमा अझ गहिरीएर बुझ्न पायौं, फेरि यो पनि हुन सक्छ कि हामीले यस अघिका पाईलाहरूमा गरेका प्रक्रियाहरू र माफी माग्ने अनुभवहरू आदी ले गर्दा हामीमा नम्रता आएको हुन सक्छ ।

1. Have I accepted responsibility for the harm I caused and for repairing that harm?
   मैले आफूले पुऱ्याएको हानी नोक्सानी र त्यसको परिपूर्तिको लागि के मैले आफ्नो जीम्मेवारी स्वीकारेको छु ?
2. What experiences I had that led me to see the harm I caused more clearly ? How has that contributed to an increase in my humility ?
   मैले पुऱ्याएको हानी नोक्सानीहरूलाई अझ राम्ररी बुझ्न मेरा के कस्तो अनुभवहरूले सहयोग पुऱ्यायो ? त्यस्ता अनुभवहरूले मेरो नम्रतामा वृद्धी ल्याउन के कस्तो योगदान पुऱ्यायो ?

नवौं पाईलामा प्रेमको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्न झनै सजिलो हुन्छ । हुन त हामीले यस सिद्धान्तहरूलाई सुधारमा आएपछि नै निरन्तर अभ्यास गरिरहेका हुन सक्छौं । यतिञ्जेल सम्ममा हामीले आफूभित्र भएको विध्वंशकारी सोचाइ र भावनाहरूलाई हटाइसकेका हुन्छौं । त्यसको ठाउँमा हामीले आफ्नो जीवनमा प्रेमले भरीपूर्ण बनाउने कोशिशमा लाग्यौं । जति जति हामीमा प्रेम बढ्दै जान्छ त्यति त्यति हामी हाम्रो सम्वन्धहरू मजबुत बनाउने, र नयाँ क्षमताले भ्याएसम्म अरुको आवश्यकता अनुरूप मद्दत गर्ने कार्य गर्दै जान्छौं ।

3. How am I giving of myself or being of service to others ?
   मैले कसरी अरुलाई मद्दत पुऱ्याइरहेको छु वा मैले अरुलाई सेवा दिन सकेको छु ?

जब हामी आफूले पाएका क्षमादानको अनुभव बटुल्दै जान्छौं, त्यहि अनुभव अन्यमा बाँढ्दछौं तव त्यसको महत्व बुझ्दै जान्छौ । यसले गर्दा हामीलाई क्षमादानको सिद्धान्तहरू सकेसम्म बढी अभ्यास गर्नको लागि प्रेरित गर्दछ । हामीमा भएको मानविय गुणहरू हामीले चिन्ह सक्यौं भने हामीमा अरुलाई क्षमा दिने सामर्थ्य आउँछ र विगतमा जस्तो अन्य व्यक्तिलाई हामी यो राम्रो, त्यो नराम्रो भनि जाँच्दैनौं । अन्य व्यक्तिलाई ठाडै आरोप नलगाउने प्रवृत्ति पनि हामीमा विकास हुन्छ । आफ्नो नियन्त्रणमा नभएको हरेक परिस्थिति हामो बिरुद्धमा षड्यन्त्र भएको भन्ने प्रवृत्ति हामीमा हराउँदै जान्छ । हामीमा जस्तै अन्य व्यक्तिको पनि धारणाहरू प्राय:

राम्रै हुन्छ भन्ने हामी बुझ्दैजान्छौं । जब कसैले हामीलाई हानि पुऱ्याउँछ, त्यस वखत हामीले बदलाको भावना राख्यौं भने हामीमा शान्तभाव हराउँछ । त्यसकारण हामी छिटो त्यस व्यक्तिलाई क्षमा दिने प्रयत्न गर्दै जान्छौं ।

4. What are the benefits to me of practicing the principles of forgiveness? What are some situations in which I've been able to practice this principle ?
   क्षमादानको सिद्धान्तहरू अपनाउनाले मलाइ के कस्तो फाइदा हुन गयो ? त्यस्ता परिस्थितिहरूको बारेमा लेख जुन समयमा तिमिले क्षमादानका सिद्धान्तहरू अपनाउन सकें ?
5. For what have I forgiven myself?
   के का लागि मैले आफूले आफूलाई क्षमा गरें ?

<u>Moving On</u> (अघि बढ्ने)

हामीले माफी मागीसकेका क्षणहरूलाई पुनः एकपल्ट बिचार गर्दा हामीलाई **मद्दतगार** हुन्छ भन्ने हामीमध्ये धेरैले बुझेका छौं । हामी मध्ये केहीले यसरी माफी माग्दा हामीले के कस्तो भावनाहरू आयो र त्यस अनुभवबाट हामीले के सिक्यौं भनि लेख्ने गरेको पनि पाइन्छ ।

1. How did it feel to make this amends? What did I learn from it?
   यी माथि लेखिएको माफीहरू माग्ने कार्य गर्दा म मा के कस्तो भावनाहरूमा आयो ?
   यस कार्यबाट मैले के सिकें ?

नवौं पाईलालाई राम्रोसंग व्यक्त गर्नसक्ने शब्द शायद “स्वतन्त्रता” नै होला । यसले हामीमा भएको दोषि भावना र लाजलाई हटाइदिन्छ । आफूप्रतिको एकोहोरो सोचाइलाई हटाइ आफू वरिपरिका मान्छेहरू र घटनाहरूलाई हेरी कुरा गर्न सक्ने क्षमतामा बुद्धि हुन्छ । हामी आफ्नो लागि सोच्ने भावना हटाइ आफ्नै मात्र नभई सवैका बारेका सम्बन्धहरूका लागि उपस्थित भएर हामी यसको सुरुवात गर्दछौं । हामी कुनै कोठामा जहाँ धेरै मानिसहरू छन् त्यहाँ वसि त्यस ठाउँको कुराकानी आफूले नियन्त्रण नगरी सुनेर बस्न सक्नेहुन्छौं । हामी आफ्नो विगत अझ विशेष गरी हाम्रो दुर्व्यसनको समयलाई एउटा नराम्रो अधिकांश समय नसम्झी एउटा सुनको खानि जस्तो सम्झेर त्यसबखत पाएको ज्ञान हामी सुधारमा भएका अन्यलाई सहयोग अर्को कार्यमा लगाउने प्रवृत्ति बढाउँछौं । हामी हाम्रो जीवनमा नभएको बस्तुको कल्पना गर्न छोडि भएको चिजहरूको र हरेक दिन पाउने नयाँ अनुभवहरूको बारेमा कुरा गर्न सिक्छौं । यस स्वतन्त्रताको भावनालाई कायम राख्न हामीले अघिल्ला पाईलामाहरूमा सिकेका कुराहरू आफ्नो जीवनमा लागू गर्नुपर्दछ भन्ने हामीले बुझेका छौं । दशौं पाईलाले यो कार्य गर्ने बाटो दिन्छ ।

STEP-10

"We continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it."

हामीले आफ्नो कियाकलापहरुको सूचि वनाउने कार्यलाई निरन्तर राख्यौं र आफ्नो गल्ति देख्नासाथ त्यसलाई तुरुन्तै स्वीकार गर्‍यौं ।

अगाडीका नौ वटा पाईलाहरूमा काम गरेपछि हाम्रो जीवनमा नाटकीय परिवर्तन आयो । हामी सुरुमा एन्.ए.मा आउँदा जे सोचेर आएका थियौ त्यो नभइ हामीले सोच्दै नसोचेको परिवर्तन हामीमा आयो । हामीमा पहिलेभन्दा धेरै इमान्दारी, नम्रता र अरुको बारेमा चिन्ता गर्ने वानीमा पनि निक्कै कमी भयो । तर यस्ता परिवर्तनहरू स्थायी नै हुन्छन् भन्ने केही ठेगान छैन । किनकि हामीमा दुर्व्यसनको रोग छ र हामी कुनैपनि वेला पहिलाको अवस्थामा फर्किने संभावना हुन्छ । सुधारको एउटा मुल्य छ, त्यो हो हामी हरहमेशा सजग रहनु पर्दछ । हामीले हाम्रो सुधारको लागि अहिलेसम्म गर्दै आएको कार्यहरू निरन्तर गरिनै रहनु पर्छ । हामी इमान्दार रहिरहनु पर्छ, आस्था र विश्वास हुनुपर्छ, हाम्रो कार्य र प्रतिक्रियाहरूमा हामीले सदैव ध्यान दिनुपर्छ र यसले हाम्रो लागि वा हाम्रो विरुद्धमा कसरी कार्य गरिरहेको छ त्यो पत्ता लगाउनु पर्छ । हाम्रो कार्यहरूले अन्यलाई कसरी असर पारेको छ त्यसमा पनि ध्यान दिनुपर्छ र जब नकारात्मक असर पर्न जान्छ तब अगाडि बढेर त्यस हानिको जिम्मेवारी लिई माफी मागी त्यसलाई सुधार गर्नेतर्फ अग्रसर हुनुपर्छ । छोटकरीमा भन्ने हो भने हामीले आफ्नो व्यक्तिगत आत्मलोचना गर्ने कार्यलाई जारी राख्नु पर्दछ र आफ्ना गल्तिहरू स्विकार्नु पर्दछ ।
हामी यो बुझ्न सक्छौं कि दशौं पाईला भन्नु नै चौथो पाईलादेखि नवौं पाईलालाई दोहोर्‍याउने कार्य हो जुन छोटकरीमा एक नैतिक आत्मलोचना सुचिमा हुनुपर्ने कुराहरू समावेश गरिएको छ । शायद हामी मध्ये केही आफ्नो विशेष परिस्थिति वा क्षेत्रको लागि एक दुइवटा प्रश्नहरू थप गर्नु पर्ने हुनसक्छ जसले सुधारमा सकारात्मक असर पुर्‍याउँछ । हामीलाई केही अतिरिक्त प्रश्नहरू चाहिएको खण्डमा हामीले “कार्यक्रममा बाँच्ने” भन्नेको पर्चामा हेर्न सक्छौं । शायद हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिसित पनि कुनै विशेष दिशा हुनसक्छ जुन हाम्रो लागि फाइदाजनक हुने हुन्छ । पहिला भनिएजस्तै यो पुस्तक एउटा सुरुवातको विन्दु हो यस पुस्तक कुनै पनि पाईलाको समाप्ती होइन ।

1. Why is a Tenth Step necessary?
   दशौं पाईलामा काम गर्न किन जरुरी छ ?
2. What is the purpose of continuing to take personal inventory?
   व्यक्तिगत दैनिकी लेख्ने कार्यलाई निरन्तरता दिनुको उद्देश्य कत्तिको जरुरी छ ?
3. How can my sponsor help me?
   मलाई मेरो हेरचाह गर्ने व्यक्तिले कसरी सहयोग गर्न सक्छ ?

Feeling Vessus doing (भावनाको विरुद्धमा कार्य)

हामीले दशौं पाईला गर्नुपर्ने कारण हामीमा के कस्ता भावनाहरू, सोचाइहरू र सबभन्दा महत्वपूर्ण त हाम्रा कार्यहरूको बारेमा निरन्तर जागरुकता सृजना र कायम राख्नु हो । हामीले नियमित तरिकाको व्यक्तिगत आत्मलोचना सुरु गर्नु अघि हामीले के मूल्यांकन गर्न खोज्दै छौं भन्ने बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । हामीमा आउने भावनाहरू कुन कार्यले आयो र के कस्तो कार्यगर्दा आएन भनेर हाम्रा हरेक क्रियाकलापसंग नदाँजि त्यतिकै सुचि वनाउनाले केही फाइदा हुँदैन । हामीमा नराम्रो अनुभूति भैरहेको समयमा पनि हाम्रा व्यवहारहरू राम्रा हुन सक्छन् वा हामीले नराम्रा व्यवहारहरू गरिरहेको समयमा पनि हाम्रो भावनाहरू राम्रा हुन सक्छन् ।

उदाहरणको लागि मानौं कुनै एक एन.ए. सदस्य आफ्नो मिटिङ्गमा आउँदा उसलाई कसैले “ तिम्रो हालखबर कस्तो छ” भनेर सोद्धा उनले जवाफमा “खत्तम छ” भनेर उत्तर दिनुको मतलब उसले आफ्नो भावना वताएको हो उनको व्यवहार त राम्रो थियो नि किनकि उनी मिटिङ्ग आउँदैछिन, आफ्नो भावनाहरू इमान्दारीपूर्वक सुनाउँदैछिन् र आफूलाई मद्दत गर्ने अर्को सदस्यसँग मद्दत लिने र दिने पनि गर्दैछिन
अर्कोतिर हामी आफूमा आएका हरेक भावना अनुरूप कार्य गर्दैछौं र हामी आफ्नो चारित्रीक दोषहरू पनि देखाउने छौं तर हामी वाहिरबाट चाहिं राम्रो अनुभूति गरिरहेको पनि हुनसक्तछौं । यस प्रकारको जीवन विताउँदा आउने खालीपन बुझ्नको लागि हामीलाई केही समय लाग्न सक्छ । हामीलाई नशाबाट टाढा राख्न मद्दत गर्ने कार्यहरूबाट हामी पन्छिँदै छौं । हामी मनमा आएका कामहरू गर्दैछौं र सजिलोबाटो अपनाउँदै छौं, तर हामीलाई थाहा छ हामीले यहि मार्ग अपनाइरह्यौं भने यसले हामीलाई कहाँ पुर्‍याउँछ ।
दशौं पाईलाले हामीलाई आफ्नो बारेमा सजग वनाइ राख्छ ताकि हामी जुनसुकै क्षेत्रमा पनि अत्यधिक कार्य नगरौं । हामीलाई आफूप्रति नराम्रो भावनाहरू आइरहेको छ भने हामीले आफूलाई सजाय दिनु आवश्यक छैन । बरु त्यसको बदलामा हामी आफूले लिइ राखेको सकारात्मक कार्यहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नु उचित हुन्छ । यसरी हामीले आफ्नो ध्यान अन्तै पुर्‍यायौं भने शायद हामीमा राम्रो भावना आई आफूप्रति सकारात्मक भावहरू पनि आउन सक्छ । हामी आफ्नो बारेमा जागरुक वा सजग भइरहेमा हामीमा

आउने विध्वंशकारी प्रवृत्तिहरू आउने लक्षणहरू हामीले थाहा पाउन सक्छौं जसको परिणाम स्वरूप आफ्नो भावनालाई चित्त बुझाउने तिर नलागि हामी आफूलाई के गर्दा राम्रो हुन्छ त्यसतर्फ अगाडी बढ्न सक्छौं ।
हामी दुर्व्यसनिहरू भएकाले हामीमा के कस्तो भावना आइरहेछ त्यसको पनि हामी जाँचबुझ गर्छौं । यदि त्यो भावना हामीलाई खराब जस्तो लागेमा हामी त्यसलाई तुरुन्तै रोक्न चाहन्छौं । त्यसबखत हामी यो सोच्दैनौं कि परिस्थितिवश त्यस प्रकारको भावना हामीमा आउनु स्वभाविक हो ।
उदाहरणको लागि हामी सवैसंग रिसको समस्या हुन्छ । हामीलाई आएको यस्तो भावना हामीलाई मन पर्दैन। हामी त्यस भावनालाई तौलिन्छौं र हामीले त्यस्तो भावना ल्याउनु हाम्रो अधिकार होइन भन्ने ठानेर सकेसम्म त्यो भावनालाई दवाउन खोज्दछौं । तर हामी यो सोच्दैनौं कि शायद हामी त्यस्तो परिस्थितिबाट गुज्रिरहेका छौं जुन परिस्थितिमा जो पनि रिसाउन सक्छ । शायद हामी एउटा त्यस्तो व्यक्तिसंगको सम्बन्धमा गाँसिएका छौं जसले हामीलाई कदर गर्दैन । शायद हामीलाई आफ्नो कार्यालयमा बढुवा हुनुपर्ने समयमा पनि बढुवा नगरी हामीलाई वेवास्ता गरिएको हुनसक्छ । यि माथि भनिएको परिस्थितिहरूमा हाम्रो प्रतिक्रिया भन्नु नै रिस हो । हामीमाथि राम्रो व्यवहार गरिएन तसर्थ हामी रिसायौं । अबको यो समय त्यस्तो समय हो जसमा हाम्रो सुधारले गर्दा हामीमा आत्मसम्मान आई निरन्तर अगाडी बढ्दछौं या हाम्रो रोगले हामीलाई पुनः तानेर दिक्दारी र बदलाको भावनाको कुहिरोमा अल्झाइदिन्छ ।
यी माथि भनिएको सबै कुराहरू हामी आफ्नो रिसलाई कसरी तह लगाउँछौ त्यसमा भर पर्छ । यदि हामी कराउने, चिच्याउने र सामानहरू फ्याँक्ने गर्छौं भने हामीले आफ्नो सम्बन्ध वा जागीर जोगाइराख्ने संभावना पूर्णतया गुमाउँछौं । यदि हामी केही नगरी हाम्रा रिसका भावनाहरूलाई आफूभित्र दबाउने गर्दछौं भने हामीमा दिक्दारी र बदलाको भावनाहरूले बास गर्दैछ र यसले पनि समस्या समाधान हुँदैन । तर यदि हामीले परिस्थिति सुधार्नको लागि कुनै सकारात्मक कदम चाल्यौं भने केही राम्रो हुनसक्छ अथवा केही नभएपनि हामी त्यस परिस्थितिबाट बिना कुनै पश्चाताप निस्कन त सक्छौं ।
कहिलेकहिँ हामीले आफ्ना भावनाहरूलाई खालि अनुभव गरे मात्र पुग्छ । हामीले त्यस भावनामा प्रतिक्रिया नगरे पनि हुन्छ । उदाहरणको लागि, मानौं हामीले कोहि आफन्तलाई गुमायौं भने हामीलाई पीडा हुन्छ । हाम्रो पीडा वा दुःख लामो समय सम्म पनि रहिरहन सक्छ । यो त्यतिबेला मात्र हट्छ जब हामी पर्याप्त मात्रामा आँशु वगाइसकेका हुन्छौ । हामीले आफूलाई यस्ता पिडाले घिसारेर त्यो अवस्थासम्म ल्याउन दिनु हुँदैन, जुन अवस्थाबाट हामी पुनः उठ्न सक्दैनौं । पिडाले असर पार्नु स्वभाविक हो तर यसको पनि एउटा निश्चित सिमा हुनुपर्छ । शायद हाम्रो ध्यान त्यसै पिडातिर जान्छ वा रमाइलो गर्नुपर्ने क्षणमा पनि हामी रमाइलो गर्न नसकौंला यी सबै स्वभाविक हो । हामी हाम्रो भावनालाई नकार्ने प्रवृति र यस्ता भावनाहरूका कारण सम्हाल्न नसक्ने परिस्थितिहरूको विचमा सन्तुलन कायम गर्न सक्नुपर्दछ, कुनै पनि पक्षतिर ज्यादा ढल्कनु हाम्रो लागि नराम्रो हुनसक्छ । यो सुन्दाखेरि सजिलो धारणा जस्तो लाग्छ र हामीले प्रयास नै नगरी स्वतः हुन्छ जस्तो पनि लाग्छ तर हाम्रो धेरै सदस्यहरूले आफ्नो भावना व्यक्त गर्ने क्रममा यस्ता भावनाहरूको सन्तुलन कायम गर्न निक्कै वर्षहरू लागेको भन्ने पनि सुन्ने गरेका छौं ।
तसर्थ दशौं पाईलाले हामीलाई हाम्रो भावनाहरूको अनुभूति लिनको लागि स्वतन्त्रता छ र भावना आउनु र कार्य गर्नुमा रहेको भिन्नता छुट्याउनको लागि मद्दत गर्दछ ।

1. Are there times in my life when I'm confused about the difference between my feelings and my actions. Expand on this.
   के मेरो जीवनमा भावनाहरू र कार्यहरूमा फरक छुट्याउनु गार्‍हो भएको कुनै समय छ ? वर्णन गर ।

<u>Right and wrong</u> (सही र गलत)

दशौं पाईलाले हामीलाई आफू गलत भएको ठाउँमा सो गल्ति तुरुन्तै स्वीकार गरुँ भन्छ र यस पाईलाको भनाइ अनुसार हामीले आफूले गलत कार्य गरेको थाहा पाउँछौं भन्ने छ तर हामी मध्ये धेरैजसोलाई आफूले गल्ति गरे नगरेको पनि तुरुन्तै यकिन गर्न सक्दैनौं । हामीले निरन्तर रूपमा हाम्रो व्यक्तिगत दैनिकि लेख्नाले मात्र हामी आफूले गलत कार्य गरेको थाहापाउन सक्छौं ।
अव सत्यलाई सामना गरौं । जब हामी यस सुधारमा नयाँ नयाँ थियौं तब हामी प्रायः धेरै कुराहरूमा यस संसारका अन्य मान्छे भन्दा भिन्न थियौं । हाम्रो मुख्य किताबमा भनिएको छ “हाम्रो बाँच्ने शिपहरूको स्तर खसेर एक जनावरको स्तरमा आइपुगेका छौं” हामीलाई अन्य व्यक्तिहरूसंग कसरी कुरा गर्ने वा सम्बन्ध बढाउने भन्ने केही थाहा थिएन । हामीले यी सबै कुरा सुधारमा आएपछि सिक्दै गयौं तर यो प्रकृयामा पनि हामीले धेरे गल्ति गर्‍यौं । हामी मध्ये धेरैजसोले आफ्नो मूल्य मान्यता र सिद्धान्तहरू विकास गर्दै जान्छौं तर हामीमा कठोरपना पनि बढ्दै जान्छ । त्यो कठोरपना हामीले आफूमा मात्र लागू नगरी आफ्ना वरीपरिका हरेक व्यक्तिमा लागू गर्‍यौं जसका व्यवहारहरू अस्विकार्य र सिद्धान्त अनुरूप नभएको ठान्दथ्यौं । वास्तवमा हाम्रो आफ्नै व्यवहारहरूनै अस्विकार्य भैरहेको हुन्छ । हामी आफू ठिक छौं भन्ने सोचाइले गर्दा आफ्नो सिद्धान्तहरू अन्यमा लाद्ने कोशिश गरिरह्यौं । हामी गलत थियौं ।
अथवा हामी मध्ये केही ले आफुलाई ढोका बाहिर राख्ने जुत्ता पुछ्ने सरह बनाएर सेवा गरीरहेका थियौं र ती व्यक्तिहरूले आफू सुधारमा सशक्त हुनुपर्‍यो । भन्ने सोच तर हामीले अति गर्‍यौं । सबैले हामीलाई सदैव राम्रो व्यवहार गर्नुपर्‍यो भन्ने माग राख्यौं । कसैको दिन नराम्रो भएर हामी कुनै समयको लागि पनि हामीसंग भावनात्मिक सबन्ध नराखी बस्न हामीले दिएनौं । हामीले व्यवसाय गर्ने ठाउँमा हुने हरेक कार्यहरू सधैं सहि हुनुपर्छ भन्ने मागहरू हामीले क्रोधपूर्वक व्यक्त गर्दै राख्यौं । त्यस्ता समयहरूमा हामी शशक्त भएका थिएनौं । हामी अपरिपक्व र झगडालु भैरेहका थियौं । हामी गलत थियौं ।
यदि कसैले हामीलाई चोट पुर्‍याएको छ भने हामी झन गलत कार्यहरू गर्न सक्दछौं । कसरी ? भनौं हामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिले हामीलाई कुनै चोट पुर्‍यायो । त्यस चोटको बारेमा हामीले आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग कुरा नगरि दुई तिनवटा मिटिङ्हरूमा

आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको कुरा काटीरहन्छौं । एक हप्ता नवित्दै हाम्रो स्थानिय एन. ए. समुदायका अधिकांश व्यक्तिहरू ”फलानोले आफूले हेरचाह गरेको व्यक्तिले यसो गऱ्यो, उसो गऱ्यो” भनी कुरा गरीरहेको हुन्छ र त्यसमा अन्य कुराहरू थप थाप भैसकेको हुन्छ । यसरी हामीले सुरुमा गल्ति नगरेको भएता पनि अन्तमा आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको इज्जतमा धक्का पाछौं । हामीलाई यस एन. ए. समुदायको जति आवश्यक छ उसलाई पनि त्यति नै आवश्यक छ । यहि हिसाबले सुधारमा अघि बढ्ने मौका सवैले पाउनु पर्छ ।

1. Have there been some times in my recovery when I've been wrong and not been aware of it until later? What were they?
   मेरो सुधारको समयमा त्यस्तो कुनै अवस्था आयो जसमा मैले आफूले गल्ति गरेको र त्यस गल्ति धेरैपछि आएर महसुस भएको थियो ?
2. How do my wrongs affect my own life? Others' lives?
   मेरो गलत कार्यहरूले मेरो आफ्नो जिन्दगी र अरुको जिन्दगीमा कसरी असर पुऱ्यायो ?

हामी कहाँ गलत छौ. भन्ने कुरा थाहा पाउन त गाऱ्हो छ भने आफु गलत भएको स्विकार्ने कार्य झनै चुनौतिपूर्ण हुन्छ । नवौं पाईलामा जस्तै हामी होशियार भएर अगाडी बढ्नुपर्छ कतै हामीले गल्ति स्वीकारेर झनै ठूलो नोक्सानी त गरिरहेका छैनौं ।
उदाहरणको लागि मानौं हामीले कोहि आफ्नो नजिकको मान्छेलाई चोट पुऱ्याएको महसुस गऱ्यौं, शायद उक्त व्यक्ति हामीसंग वोलचाल पनि गर्दैन होला, तर हामीले के गल्ति गऱ्यौं भन्ने हामी पनि निश्चित छैनौं। आफ्नो कहाँनिर गल्ति भयो भन्ने सोच्नु वा त्यस व्यक्तिसंग यस वारेमा कुरा गर्नुको बदला हामी आफ्नो गल्ति नै थाहा नभई गल्ति स्विकार्ने पुग्छौं र यसरी स्विकार्दा सवै कुरा ठिक हुनेछ भन्ने हाम्रो सोचाइ हुन सक्छ । हामी उक्त व्यक्तिको अगाडी जान्छौं र भन्छौं “मैले तपाँईलाई चिनेदेखि आजसम्म मेरो कुनै कुरा हो अथवा कार्यले तपाँइलाइ चोट पुऱ्याएको छ भने कृपा मलाई क्षमा गर्नुहोस्” ।
यस्तो प्रकारको परिस्थितिमा हामीले पहिला व्यक्तिगत रूपमा सोच्ने समय लिनुपर्छ भनेर यस दशौं पाईलामा भनिन्छ । त्यस व्यक्तिको हामी प्रतिको व्यहोरा बदलिएको र त्यस व्यहोरा बदलिएको कारणले हामीले गरेको गल्ति पत्ता लाग्न सक्छ । यस्ता कार्यहरूको बारेमा सोच्दा लाजलाग्दो र पिडादायक हुन सक्छ र यसको लागि केही प्रयास त गर्नुपर्छ, तर यो त हरेक पाईलाहरूमा हामीले गर्दै आएका थियौं नि । अन्य चारित्रीक दोषहरू जस्तै अल्छिपना पनि एउटा दोष हो र यस दोषलाई हामी आफैसंग राखिरहन सक्दैनौं । यदि हामी साँच्चै नै द्विविधामा छौं, हामीले अरुलाई पुऱ्याएको चोटको बारेमा पत्ता लगाउन सकेनौ. भने उक्त व्यक्ति सामु गई “तपाईंको म प्रतिको व्यवहारमा केही फरक आदि जस्तो लाग्छ । तपाँइ शायद मसंग रिसाउनु भएको छ होला र म हाम्रो सम्वन्ध राम्रो होस भन्ने चाहन्छु” भनेर भन्यो भने त्यस व्यक्तिको जवाफ कसरी आउँछ त्यसबाट पनि हामी हाम्रो माफी माग्ने कार्य अघि बढाउन सक्छौं । हामी मध्ये धेरैजसो व्यक्ति यस प्रकारको परिस्थितिमा उक्त व्यक्तिबाट कस्तो जवाफ आउने हो भनि डराइरहेका हुन्छौं तर हामी हाम्रो डरको कारणले गर्दा दशौं पाईलालाई पन्छाउन भने अवश्य सक्दैनौं ।
अर्को एक तरिका छ जसमा हाम्रो गल्तिको स्वीकार असरहिन हुन्छ, हामी पहिला आफ्नो गल्ति स्विकार्छौं र त्यसपछि आफूले गल्ति गरेको कारण अर्को व्यक्तिको प्रतिक्रिया गर्दाखेरी भएको भनेर सफाइ पेश गर्छौं । उदाहरणको लागि मानौं हाम्रो छोरीले नराम्रो व्यवहार देखाइ र हामीले उसलाई गालि गऱ्यौं र त्यो क्रममा उनलाई हामीले अनेक भन्यौं । पछि हामीले उसलाई कसको व्यवहारको कारणले गर्दा गल्ति गर्नुपरेको भन्यौं भने हामीले आफ्नो गल्तिको सफाई पेश गरेको जस्तो हुन्छ र हामी झन दोहोरा रूपमा गल्ति सावित हुन्छौं ।
चौथो पाईलादेखि नवौं पाईलासम्म हामी विगतका गल्तिहरूको बारेमा काम गर्छौं तर दशौं पाईलामा हामी हालमा हामीबाट भैरहेका गल्तिहरूको सुधार गर्ने कार्य गर्छौं ।
हामी समाधान नभएका गल्तिहरूको थुप्रो बनाउन चाहदैनौं । हामी सधैं आफूले गरिरहेको कार्यहरूमा जानकारी राखि अघि वढ्न चाहन्छौं । हाम्रो धेरैजसो कार्यहरू भन्नु नै हाम्रो कार्यहरू र व्यवहारमा ठिक गर्दै लानु हो । यदि हामी आफूमा नकारात्मक भावनाहरू बढी आइरहेको र हामी हर समय गुनासो मात्र नगरेर हासिल गरेका उपलब्धिहरूको बारेमा सोचेर कृतज्ञ हुन हामीले ध्यान दिनु पर्दछ । के सबभन्दा पहिले हामीमा गल्तिको बहाना देखाउने भावना आउँछ ? के हामी आफ्नो गल्तिको कारण अन्य कसैको नकारात्मक प्रभाव हो वा यो हाम्रो रोगले गर्दा भएको हो भन्ने भन्दछौं ? सबै बहानाहरू पन्छाएर हाम्रो आफ्नो व्यवहारको जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्छ । हाम्रो चारित्रिक दोषहरूले बेला बेलामा हामीलाई नै छकाउन सक्छ तर त्यसको मतलब हामीले आफ्नो व्यवहारको बहाना बनाउनु होइन । हामीले आफ्नो जिम्मेवारी स्विकार्नु पर्छ र आफ्नो कमजोरीहरू हटाउन चाहिने इच्छुकतामा निरन्तरता दिइरहनु पर्दछ ।

3. "When we were wrong promptly admitted it"- what does this mean to me?
   "जब हामीले गल्ति गऱ्यौं तव हामीले त्यसलाई तुरुन्तै स्वीकार गऱ्यौं" भन्नाले हामी के बुझ्दछौं ?
4. Have there been times in my recovery when I've made situations worse by talking to someone before I should have or blaming my behavior on someone else? What were they?
   मेरो सुधारको समयमा के मैले आफ्नो व्यवहारको बारेमा अरुलाई दोष लगाएर वा त्यस विषयमा अरु व्यक्तिसंग कुरा गरेर परिपस्थितिलाई झन नराम्रो बनाएको छु ? छ भने ति परिस्थितिहरू के हुन् ?

5. How does promptly admitting my wrongs help me change my behaviour?
आफ्नो गल्तिलाई तुरुन्तै स्विकार्ने गर्नाले मैले मेरो व्यवहारमा परिवर्तन गर्न कसरी मद्दत पुग्यो ?

दशौं पाईलाले हामीले आफ्नो व्यक्तिगत आत्मालोचना नियमित रूपमा लिन आवश्यक भएको जनाउँछ र यो कार्य गर्नुको कारण हामी कहाँनिर गलत भयौं भन्ने थाहा पाउनको लागि हौं। तर हामी आफ सही भएको समय पनि आफ्नै आत्मालोचनामा समावेश गरेर गलत भएको समयसंग नदाँजि हामीले कसरी थाहा पाउनेको हामी कुन समयमा गलत थियौं भनेर ? जति महत्वपूर्ण हाम्रा गलत कार्यहरूको बारेमा लेख्नु छ त्यति नै महत्वपूर्ण हामी सहि भएको समयको बारेमा लेख्नु महत्व छ । किनकि यसले गर्दा हामीलाई आफ्नो व्यक्तिगत मुल्य र मान्यता थाहा हुन्छ, हामीमध्ये धेरैजसोलाई के ठिक हो भन्ने धारणाले कठिनाई पैदा गर्छ । हामी त्यस्तो समयको स्मरण गर्न सक्छौं जुन समय हामी आफ्नो भनाइलाई जोड दिन्थ्यौं किनकि हामीलाई थाहा थियो कि हामी सहि थियौं तर अहिले सुधारमा आएर बल्ल बुझ्यौं कि छलफलमा अरुको भावनालाई दबाब दिनु पनि एक गलत कार्य हो। हामीलाई थाहा छ तिनिहरू हाम्रो निम्ति सहि हुन तर हामीले जोड दिन सुरु गऱ्यौं भने अन्यले त्यहि धारणा लिनुपर्ने हुन्छ जसले गर्दा हामी गलत हुन्छौं र मै मात्र ठिक भन्ने धारणा बस्छ । तब कसरी हामी विना कठिनाई सहि कार्य गर्ने त ? सर्व प्रथम तः हामीले छैठौं र सातौं पाईलामा काम गर्नुपऱ्यो ताकि हाम्रो चारित्रीक दोषहरूले गर्दा हाम्रो सकारात्मक कार्यहरू पनि नकारात्मक कार्यमा परिणत नहोस् । त्यसपछि हामीले यो महसुस गर्नुपऱ्यो कि हामी आफ्नो सुधारको जीवनमा सजिलोसंग बिताउन केही समय लाग्छ केहि गल्ति र केही परिक्षणहरू पछि मात्र हामी विना कठिनाई बाँच्न सक्छौं।

6. Have there been situations in my recovery in which I felt uncomfortable about acknowledging something I had done well? Describe.
मेरो सुधारको अवधिमा त्यस्तो कुनै समय आयो जुन परिस्थितिमा मैले राम्रो काम गर्दा पनि म आफू प्रति कृतज्ञ हुन सकिन ? बयान गर

How Often Should We Take Personal Inventory?
(अक्सर गरेर हामीले कतिचोटी व्यक्तिगत आत्मालोचना लेख्नुपर्छ ?)

"यसले के काम गर्छ : किन र कसरी" भन्ने पुस्तकमा भनिएको छ कि हाम्रो मुख्य लक्ष्य भन्नु नै हरेक दिन आफ्नो बारेमा बढीभन्दा बढी जागरुकता बढाउनु हो, हरेक दिन बेलुका वसेर यस पाईलामा काम गरेको खण्डमा हाम्रो लक्ष्य हासिल गर्न निक्कै मद्दत पुग्छ । हामीलाई हरेक दिन केहि न केहि कार्य गर्नुपर्ने निरन्तरता दिइरह्यौं भने हामीमा आफ्नो बारेमा काम गर्ने बानी बस्छ र त्यस कार्यमा आउने आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू हाम्रो भित्री मनमा बस्दै जान्छ । यस प्रकारले हामी नशाबाट टाढा हुँदै जान्छौं, हाम्रो नशा रहित जीवन हप्ता, महीना र वर्षौंमा परिणत हुन्छ र हामीलाई आफ्नो व्यक्तिगत आत्मालोचना गर्ने कार्य पनि हाम्रो अरु प्राकृतिक कार्यहरू जस्तै भएर अझै आफैं गर्न थालिन्छ । हाम्रो आध्यात्मिक स्वस्थता कायम राख्ने कार्य पनि हामीले ज्यादा सोच्दै नसोचि आफैं हुन थाल्छ । हामी आफू जान्न नचाहेको जा जान्न नहुने कार्य वा दिशाको बारेमा हामीले तुरुन्तै थाहा पाउँछौं र अन्य ब्यक्तिलाई हानि हुने कार्यमा संलग्न हुनु अघि नै हामी होसियार हुन्छौं । तसर्थ हामीले आफ्नो व्यक्तिगत आत्मालोचना कति पटक गर्ने भन्ने कुरा हाम्रो सुधारको अनुभवमा भर पर्छ । हामी मध्ये केहिले सुरु सुरुमा विहान, साँझ वा दुवै पटक पर्चा नं. ९ को "कार्यक्रममा बाच्ने" भन्ने पर्चामा कार्य गऱ्यौं वा यस्तै कुनै अन्य कुनै कार्य गऱ्यौ जसले गर्दा हाम्रो आध्यात्मिक मापदण्ड थाहा होस । यसो गर्नुको कारण, यस प्रकारका कार्यहरू हामीले तबसम्म गर्नुपर्छ जबसम्म हामीलाई बानि बस्दैन, तबसम्म गर्नुपऱ्यो जबसम्म हामीमा आफसेआफ आध्यात्मिक अवस्थाको बारेमा जानकारी होस वा हामी गलत मार्गमा पुग्ने सम्भावना देखेर हामी आफैं सो मार्ग छोडी सही मार्गमा हिंड्न सक्ने हुन्छौं ।

1. Why is it important to continue to take personal inventory until it becomes second nature?
हामीलाई अन्य प्राकृतिक कार्य हरू जस्तै बानी नपरुन्जेल हामीले दैनिक आत्मलोचना लेख्ने कार्यलाई निरन्तरता दिनु किन महत्वपूर्ण छ ?

A Personal inventory (एउटा व्यक्तिगत दैनिकि)

तल दिइएका प्रश्नहरूले हाम्रो व्यक्तिगत आत्मालोचनामा लेख्नु पर्ने सबै पक्षका बारेमा सोधिएका छन् । यि प्रश्नहरू कहिले काँहि हाम्रो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले हामीलाई सोधेका छन् । कहिले कहिं हाम्रो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले हामीलाई कुनै एक विशेष पक्षको बारेमा जस्तै हाम्रो व्यक्तिगत सुचि वनाउन लगाउन सक्छन् । अथवा हाम्रो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले कुनै अन्य प्रश्न हाम्रो व्यक्तिगत आत्मालोचनामा थप्न सक्छन् । हामीले कुनैपनि पाईलामा कार्य गर्दा जहिले पनि आफ्नो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ ।

1. Have I reaffirmed my faith in loving, caring God today?
आजको दिन के मैले मलाई माया र हेरविचार गर्ने भगवान प्रति आफ्नो आस्थालाई वृद्धि गर्ने काम गरें ?

2. Have I sought out the guidance of my Higher Power today? How?
   आजको दिन के मैले उच्चशक्तिसंग निर्देशन मागेको छु ? कसरी ?
3. What have I done to be of service to God and the people around me?
   मैले आफ्नो उच्च शक्ति तथा आफ्नो वरिपरीको व्यक्तिको सेवा गर्नको लागि के कस्तो कार्यहरू गर्दछु ?
4. Has God given me anything to be grateful for today?
   आजको दिन मलाई मेरो भगवानले उहाँप्रति कृतज्ञ हुनपर्ने कुनै कारण दिनु भएको छ ?
5. Do I believe that my Higher Power can show me how to live and better align myself with the will of that power?
   उच्च शक्तिले मलाई जीउनको लागी मार्ग दर्शन दिनु हुन्छ वा उहाँको शक्तिमा हिँडेर म अहिलेको जीवनस्तर भन्दा माथि उठ्छु भन्ने कुरा के मलाई विश्वास लाग्छ ?
6. Do I see any " old patterns" in my life today? If so, which ones?
   आजको दिन म मा अझै पनि कुनै बानी व्यहोराहरू दोहोरिएको छ ? छ भने ति के हुन् ?
7. Have I been resentful, selfish, dishonest, or afraid?
   के म मा बदलाको भावना, स्वार्थिपना, वेइमानी वा कुनै डरहरू छ ?
8. Have I set myself up for disappointment?
   के मैले आफूलाई कुनै असफलता वा इच्छा विपरितका परिणामहरूका लागि तयार पारेको छु ?
9. Have I been kind and loving toward all?
   के म सबै प्रति दया र माया देखाउँछु ?
10. Have I been worrying about yesterday or tomorrow?
    के म हिजोको बारेमा वा भोलिको बारेमा चिन्ता गर्छु ?
11. Did I allow myself to become obsessed about anything?
    के मैले कुनै वस्तु प्रति चाहना राख्ने भावनालाई छुट दिएको छु ?
12. Have I allowed myself to become too hungry, angry, lonely, or tired?
    के म आफूलाई ज्यादै, भोको, रिसाहा, एक्लोपना वा थकित बनाउने क्रियाकलाप गर्छु ?
13. Am I taking myself too seriously in any area of my life?
    के आफूलाई जीवनको कुनै पनि पक्षमा ज्यादै गम्भिर बनाइ राखेको छु ?
14. Do I suffer from any physical, mental, or spiritual problems?
    के मलाई कुनै प्रकारको शारिरीक, मानसिक वा आध्यात्मिक समस्याहरूले सताई राखेको छ ?
15. Have I kept something to myself that I should have discussed with my sponsor?
    मैले मेरो हेरचाह गर्ने ब्यक्ति समक्ष गर्न पर्ने कुरा नगरिकन आफूमा नै सिमित राखेको छु ?
16. Did I have any extreme feeling today? What were they and why did I have them?
    आजको दिन के मलाई कुनै नराम्रा भावनाहरू आइरहेको छ ? ति भावनाहरू के हुन् र ति भावनाहरू ममा किन आए ?
17. What are the problem areas in my life today?
    आज मेरो जीवनमा समस्या भएका पक्षहरू के के हुन् ?
18. Which defects played a part in my life today? How?
    मेरो कुन दोषहरूले आज मेरो जीवनमा भूमिका खेलिरहेका छन् ?
19. Was there fear in my life today?
    आजको दिन मेरो जीवनमा केही डरको अनुभव गरेको छुँ ?
20. What did I do today that I wish I hadn't done?
    आज मैले त्यस्तो कुन कार्य गरें जुन मैले नगरेको भए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ?
21. What didn't I do today that I wish I had done?
    आज मैले त्यस्तो कुन कार्य गरिन जुन मैले गरेको भए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ?
22. Am I willing to change?
    के म परिवर्तन हुन इच्छुक छु?
23. Has there been conflict in any of my relationships today? What?
    मेरो सम्बन्धहरूमा आजको दिन के केही विवादहरू आएको छ ? ति के हुन् ?
24. Am I maintaining personal integrity in my relations with others?
    के मैले मेरा अरुहरूसंगको सम्वन्धमा आफ्नो व्यक्तिगत इमान्दारि र मान्यताहरू कायम राखेको छु ?
25. Have I harmed myself or others, either directly or indirectly, today? How?
    आजको दिन, के मैले आफूलाई वा अरुलाई प्रत्यक्ष वा अपैत्यक्ष रूपमा मद्दत गरेको छु ?

26. Do I owe any apologies or amends?
    के मैले कुनै ब्यक्तिसंग क्षमा वा माफी माग्नु पर्ने छ ?
27. Where was I wrong? If I could do it over again, what would I do differently? How might I do better next time?
    म कहाँ गलत थिएँ ? यदि सोहि कार्य फेरी सुरु देखि गर्न पाएको खण्डमा के म त्यसलाई भिन्नै तरिकाले गर्दथे, अर्को पटक गर्दा त्यस्तो कार्यलाई कसरी म राम्रोसंग गर्दथें ?
28. Did I stay clean today?
    के म आज दिन विना नशा रहेको छु ?
29. Was I good to myself today?
    के मैले आफूप्रति राम्रो ब्यवहार गरेको थिएँ ?
30. What were the feelings I had today? How did I use them to choose principle-centered action?
    आजको दिन म मा के कस्तो भावनाहरू आयो ? ति भावनाहरूलाई मैले सिद्धान्त अनुरूप कार्यमा कसरी ढाल्न सकें ?
31. What did I do to be of service to others today?
    आजका दिन अरुको मद्दत वा सेवा हुन सक्ने के त्यस्ता कार्य गरें ?
32. What have I done today about which I feel positive?
    आज मैले त्यस्तो के कार्य गरे जसबाट मलाइ सकारात्मक भावनाहरू आएको छ ?
33. What has given me satisfaction today?
    आज के बाट मैले पूर्ण सन्तुष्टि पाएको छु ?
34. What did I do today that I want to be sure I repeat?
    आज मैले त्यस्तो कार्य गरें जुन म निश्चय पनि बारम्बार गर्नेछु ?
35. Did I go to a meeting or talk to another recovering addict today?
    के आज म मिटिङ्ग गएँ वा अरु कुनै सुध्रिरहेका दुर्ब्यसनिसंग कुरा गरें ?
36. What do I have to be grateful for today?
    आजको दिन म कृतज्ञ हुनुपर्ने कुनै कारण छ ?

Spiritual Priniplas **(आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)**

दशौं पाईलामा हामी हाम्रो ध्यान अनुशासन, इमान्दारीता र निरन्तरतामा केन्द्रित गर्दछौं । हाम्रो सुधारमा अनुशासनले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । जब हामी नशा प्रयोग गर्दथ्यौं त्यस समय हामी खालि आफ्नै बारेमा र आफ्नो लागि मात्र जे कार्य पनि कार्य गर्दथ्यौं । हामीले सँधै सजिलो बाटो खोज्यौं, मनमा जे आयो त्यहि गऱ्यौं, र आफ्नो व्यक्तिगत विकासका लागि आएका मौकाहरूको वेवास्ता गऱ्यौं । यदि हाम्रो जीवनमा कुनै त्यस्तो कार्य, जसलाई नियमित योगदान चाहिन्थ्यो, हामी त्यस कार्य त्यो अवस्थामा मात्र गर्थ्यौं या त त्यो कार्य सजिलो थियो त्यो कार्यले हाम्रो आफ्नो स्वार्थ परिपूर्ति गर्ने कार्यमा रुकावट पुऱ्याउँदैन थियो।
सुधारमा अनुशासन भन्नाले, हामीले त्यस्ता निश्चीत कार्यहरू गर्नुपर्ने हुन्छ चाहे त्यो काम गर्न हामीलाई मन लागोस वा नलागोस । हामी थाकेको भएपनि, काममा ब्यस्त भएपनि, रमाइलो गरिरहेको भएपनि वा दिक्क भैरहेको भएपनि नियमित रूपमा मिटिङ्ग जानुपर्दछ । सुधारले हामीबाट हाम्रो इच्छाविपरित मागहरू राखिरहेता पनि यस समयमा हामी झन विशेषगरी नियमित रूपमा मिटिङ्ग जानु पर्दछ । हामी मिटीङ्ग जान्छौं, आफूलाई मद्दत चाहिएको समयमा आफ्नो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिलाई खोज्दछौं र अन्य दुर्व्यसनिहरूसंगै काम गर्छौं किनकि हामीले निर्णय गरिसकेका छौं कि हामी एन.ए.को मद्दतबाट सुधार चाहन्छौं र यी माथि भनिएका कार्यहरूले नै हामीलाई सुधारमा निरन्तर हौसला दिन मद्दत गरिरहन्छ । कहिलेकहिं हामी यी सबै कार्यहरूको लागि उत्साहित हुन्छौं भने कहिले कहिँ यी सव कार्यहरू हाम्रो दैनिक जिवनसंग यसरी जुटेका हुन्छन् कि हामी थाहै नपाई ती सबै कार्यहरू निरन्तर रूपमा गरिरहन्छौं ।

1. Why is the principle of self-discipline necessary in this step?
   अनुशासनका सिद्धान्तहरू यस पाईलाका लागि किन महत्वपूर्ण छन् ?
2. How can practicing the principle of self-discipline in this step affect my entire recovery?
   अनुशासनका सिद्धान्तहरूलाई यस पाईलामा अभ्यास गर्नाले मेरो सम्पूर्ण सुधारमा कसरी प्रभाव पर्छ ?

इमान्दारीताको सिद्धान्तहरूको शुरुबात पहिलो पाईलाबाट हुन्छ भने यसको उद्देश्यको महशुस हामीलाई दशौं पाईलामा आएर हुन्छ । हामी आफूमा आएको इमान्दारीताको स्तर बढेको देख्दा हामी छक्क नपरि रहन सक्दैनौं । जब कि हामी पहिला कुनै कार्य भैसकेपछि माग हामीले त्यस कार्यप्रति गर्न खोजेको इमान्दार उद्देश्यको बारेमा सोच्दथ्यौ र आफ्नो उद्देश्य इमान्दार भएपनि हाम्रो कार्य भने अर्कै इच्छा तर अहिले आएर हालमा भैरहेको कार्यप्रति हामी आफैंसंग अन्य ब्यक्तिसंग र त्यस परिस्थितिसंग हामी इमान्दार हुन सकिरहेका छौं ।

3. How does being aware of my wrongs (self-honestly) help me change my behavior?
आफ्नो गल्ति (इमान्दारीताको) बारेमा होशियार रहनाले मेरो बानी ब्यहोरा परिवर्तन गर्न कसरी मद्दत गर्छ ?

एक रूपताको सिद्धान्तहरू जटिल हुन सक्छ तर अन्य कुराहरू भन्दा सबभन्दा महत्वपूर्ण नै यो सिद्धान्तहरू छन । किनकि यसले अन्य सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्नको लागि मद्दत गर्दछ । वास्तवमा एक रूपता भन्नु नै कुन सिद्धान्तहरू कस्तो परिस्थितिहरूमा कति मात्रामा अभ्यास गर्ने भन्ने थाहा हुनु हो । उदाहरणको लागि मानौं हामी कुनै दिन मिटिङ्ग बाहिर एउटा समुहमा बसि अन्य यसै कार्यक्रममा एक ब्यक्तिको बारेमा कुरा काटेर बसिरहेका थियौं । मानौं तिनिहरू हाम्रो एक मिल्ने साथीको श्रीमतिको बारेमा कुरा गर्दै थिए जसको प्रेम अर्कैसंग सुरु भैरहेको थियो र यो कुरो सत्य पनि थियो किनकि हामीले यो कुरा तिनै मित्रताबाट अघिल्लो रात थाहा पाएका थियौं । यस्तो परिस्थितिमा के गर्नु पर्ने हो भन्ने थाहा पाए शायद हामीका एकरूपताको सिद्धान्तहरूलाई आवश्यकता पर्दछ । त्यस परिस्थितिमा हामीले कुन सिद्धान्त प्रयोग गर्ने हो त ? इमान्दारीता ? सहशिलता ? आदरता ? आत्म नियन्त्रणता ? शायद हाम्रो पहिलो भावना त त्यस समुहमा गएर सवैलाई अर्काको निजि मामलामा यसरी सार्वजनिक रूपमा कुरा गर्नु ठिक होइन भनि गालि मन लाग्न सक्छ । तर त्यसको परिणाम स्वरूप या त हाम्रो त्यो मित्रतालाई झनै चोट पुऱ्याइन्छ या ति कुरा काट्ने समुहलाई अपमान गर्न पुगिन्छ। धेरैजसो समयमा हामीलाई चित्त नबुझ्ने परिस्थिति हामीले आफूमा भएकृो एकरूपता प्रमाणित गर्नुपर्ने जरुरी छैन । यस्तो परिस्थितिहरूमा हामी दुइवटा कार्य गर्न सक्दछौं । या त हामीले त्यो छलफलको विषय बदल्नु पर्छ या आफू कुनै बहाना वनाई त्यस परिस्थितिबाट टाढा जानुपर्छ । यी दुवै कार्यहरूले हाम्रो भावनाको बारेमा अदृश्य सन्देश ति ब्यक्तिहरूलाई दिन्छ र साथै हामी आफ्नै सिद्धान्तमा अडिग रहि आफ्नो मित्रलाई पनि नचाहिंदा तनाबबाट रहित गर्न मद्दत गर्न सक्दछौं ।

4. What situations in my recovery have called on me to practice the principle of integrity? How have I responded? Which times have I felt good about my response, and which times have I not?
कस्तो परिस्थितिले गर्दा मैले सुधारमा इमान्दारिताका सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्नपऱ्यो ? त्यस्तो परिस्थितिमा मैले कसरी प्रतिक्रिया जनाएँ ? कुन समयमा आफ्नो प्रतिक्रियाको बारेमा राम्रो भावना आयो र कुन समयमा नराम्रो भावना आयो ?

<u>**Moving on**</u> **(अघि वढ्ने)**

दशौं पाईलाको एउटा रमाइलो पक्ष के हो भने हामीले जति यस पाईलामा काम गऱ्यो त्यति नै यस पाईलाको दोस्रो पक्ष अर्थात् आफ्नो गल्ति स्विकार्ने कार्य कम गर्नु पर्ने हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने हामीले आफुलाई धेरैजसो गलत कार्य गरिरहेका पाउँदैनौं । जब हामी सुधारमा आयौं । हामीमध्ये धेरैजसोले पनि लामो वा पुरानो सम्बन्ध राख्न सकेको हुँदैन, निश्चय पनि हामीले हाम्रो सम्बन्धमा आएका विवादलाई समझदारी र स्वस्थ तरिकाले समाधान गर्न सकिरहेका थिएनौं । हामी मध्ये धरैले अन्य व्यक्तिहरूसित ठूला ठूला झगडाहरू गऱ्यौं र पछि ति झगडा समाप्त पछि त्यस झगडाको कारणहरूको बारेमा कहिल्यै कुरा गरेनौं । हामी मध्ये केहीले चाँहि अर्कै तरिका अपनायौं, त्यो हो आफ्नो नजिकको साथी वा तिनिहरूको कुरा कहिल्यै गरिन जे भने पनि हो मा हो मिलायौं किनकि होइन भन्यौं भने बेकारमा झगडा पर्न सक्छ तसर्थ जोखिम लिनुको साटो आफैंलाई चित्त नबुझे पनि चुप लाग्यौं । अन्य केही ब्यक्तिले भने जुन सम्बन्धहरूमा विरोधाभाष आउँथ्यो त्यो सम्बन्धहरू तोड्दै गए । हाम्रो उक्त कार्यहरूले अन्यलाई के कति चोट पुऱ्याएका थियौं त्यसले हामीले कहिल्यै केही फरक पारेन किनकि समस्या समाधान गरेर बलियो सम्बन्ध वनाउनु भन्दा सम्बन्ध नै नराख्नु हामीलाई सजिलो लाग्दथ्यो ।
दशौं पाईलाले हामीलाई लामो समयसम्म सम्बन्ध राख्ने संभावना दिन्छ र हामीले अन्य ब्यक्तिहरूसंग लामो सम्बन्ध राख्नु नै पर्ने हुन्छ अझ विशेषगरि एन. ए. मा त यो झन आवश्यक छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने अव अक्सर गल्ति गर्दैनौं । हामी एन. ए. मा भर्खरै आएका थियौं । हामी आफ्नो जीवनको लागि एक अर्कामा निरन्तर भरपर्नु पर्छ । हामी त्यस्ता ब्यक्तिसंग गहिरो सम्बन्ध रहेको अनुभव गर्छौं जो हामी एन.ए.मा आउँदा देखि अहिलेसम्म पनि एन.ए.मा नै रहिरहेका छन् । हामी एक अर्कासंग मिलेर एन.ए.को सेवा गरेका थियौं, हामी एक अर्कासंग संगै बसेका थियौं, एक अर्कासंग शायद विवाह पनि गरेका थियौं र शायद कहिलकाँहि सम्बन्ध विच्छेद पनि गरेका थियौं । हामीले एक अर्का अर्काको जीवनको कैयौं कोशे ढुङ्गाहरू पनि रमाइलो गरेर मनाएका थियौं । जस्तै जन्मदिन, पढाइको सफलता, घर खरीद बिक्री, काममा पिर चिन्ता बाँडेका छौं र जीवनमा आउने पिडादायक क्षणहरूलाई सामना गर्न एक अर्कालाई ढाढस दिएका छौं । हामीले एक अर्काको जीवनमा गाँसिएका छौं र हामीले इतिहास बनाएका छौं । हामी एउटा समुदाय हो ।
हामी आफू गलत छौं भनि स्विकार्न सिक्ने क्रममा हामीमा एक प्रकारको स्वतन्त्रताको अनुभूति हुन्छ । जुन पहिला हामीले कहिल्यै अनुभव गरेका थिएनौं । विस्तारै हामी आफूले गल्ति गरेको ठाउँमा स्विकार्ने हामीलाई यस्तो वानी वस्छ कि पहिला हामी गल्ति स्विकार्ने भन्यो कि ग्रसित हुने बानीको बारेमा छक्क पर्दछौं । यसको कारण शायद हामी आफूलाई कतिपय तरिकाबाट “अरु भन्दा कम” भन्ने सोच्न थाल्यौं, आफ्नो गल्ति स्विकार्नु भनेको हामीलाई आफ्नो सबभन्दा गोप्य कुरा खोलेको जस्तो लाग्यो र त्यो गोप्य कुरा हामीमा भएको हिनता बोध हो । तर जब हामीले पाईलाहरूमा काम गर्न थाल्यौं तब हामीले थाहा पाउँछौं कि हामी अन्य ब्यक्तिभन्दा कम छैनौ । अन्य ब्यक्तिको जेजस्तो महत्व छ त्यो हामीमा पनि छ । हामीमा भएको गल्ति स्विकार्ने कार्य त्यति साऱ्हो कठिन हुन छोड्यो । हामीमा पूर्णता आएको अनुभूति हुन थाल्यो ।

1. How does the Tenth Step help me live in the present?
   दशौं पाईलाले मलाई बर्तमानमा बाँच्नको लागि कसरी मद्दत गर्छ ?
2. What am I doing differently as a result of working Step Ten?
   दशौं पाईलामा अभ्यास गरेको परिणाम स्वरूप म आफ्ना के कस्ता कार्यहरू फरक तरिकाले गर्देछु ?

दशौं पाईलाले हाम्रो जीवनमा अझ बढी सन्तुलन र खुशीयाली हामीले प्राप्त गर्ने संभावना बढेर जान्छ। हामी आफूमा पहिले भन्दा खुशि र बढी शान्तभाव आएको महसुस गर्दछौं। भावनाबाट विचलित हुने कार्य कमै हुन्छ र यदि भै हालेपनि यो कुनै नराम्रो संकेत हो भन्ने बुझिन्छ, हामीमा आएको असुविधा हरू हामीले आफ्नो आत्मालोचना लेखर तुरुन्तै थाहा पाउनु सकिन्छ ।
पाईलाहरूमा अभ्यास गरेर हामीले पाएको व्यक्तिगत स्वतन्त्रताले हाम्रो जीवनमा धेरै संभाव्यता र रोजाइहरू पाउन सक्छौं । हामीले आफूले रोजेको जस्तो जीवनको अर्थ र उद्देश्य खोज्न थाल्दछौं । हामीले रोजेको जीवन प्राप्ति के अझै सक्रिय दुर्व्यसनिमा रहेका व्यक्तिहरूलाई मद्दत गर्छ वा यस संसारलाई अन्य कुनै तरिकाले मद्दत पुऱ्याउँछ भन्ने प्रश्न बारम्बार गर्छौं । हामीले के खोज्दैछौं भन्ने कुरा हामीले एघारौं पाईलामा पाउँछौं ।

STEP-11

"We sought through prayer and meditation to improve our couscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out."
प्रार्थना तथा ध्यानद्वारा हामीले हाम्रो समझदारीको ईश्वरसँग सचेत सम्पर्क वढाउने कोशिस गऱ्यौं र हाम्रो लागि उहाँको ईच्छाको ज्ञान र सो ईच्छा अनुसार चल्न आवश्यक शक्तिको लागि प्रार्थना गऱ्यौं ।

एघारौं पाईलाको अनुसार हाम्रो आफ्नो समझदारीको भगवानसँग सचेत सम्पर्क पहिले देखि नै छ अब हामीले त्यो सम्बन्धमा सुधार ल्याउनु पर्दछ । हामीले दोस्रो पाईलामा हाम्रो उच्च शक्तिको बारेमा चेतनशिल जागरुकता विकास गऱ्यौं र यहि शक्तिलाई आफ्नो मार्ग दर्शनको लागि तेस्रो पाईलामा विश्वास गरियो र कैयौं पटक र विभिन्न कार्यहरूको लागि त्यसै शक्तिमा भरपर्दै पाईलाहरूमा काम गऱ्यौं । जति पटक हामी उच्च शक्तिसंग मद्दत माग्दछौं त्यति नै त्यस शक्तिसंगको हाम्रो सम्बन्धमा सुधार आउँदै जान्छ। प्रार्थना नै हामीले आफ्नो समझदारीको भगवानसंग सम्पर्क राख्ने माध्यम हो र उच्चशक्तिसंगको सम्पर्कलाई मजबुत बनाउने एउटा शसक्त उपाय हो भनि यस एघारौं पाईलामा भनिएको छ । यस पाईलामा बताइएको अर्को उपाय भनेको ध्यान हो । यस पाईलामा हामीले ध्यान र प्रार्थनाको बारेमा आफ्नो धारणालाई नियाल्नु पर्दछ र यो पत्ता लगाउनु पर्छ कि त्यो धारणा हाम्रो आध्यात्मिक मार्ग अनुरूप छ कि छैन ।

<u>Our Own Spiritual Path</u> (हाम्रो आफ्नो आध्यात्मिक मार्ग)

एघारौं पाईलाले हाम्रो आफ्नै आध्यात्मिक मार्गको खोजि गर्ने वा भैरहेको मार्गमा शुद्धिकरण गर्ने अवसर प्रदान गर्छ । हाम्रो आध्यात्मिक मार्ग खोज्ने वा शुद्धिकरण गर्ने प्रक्रियाहरू, हामी यस मार्गमा हिंड्ने तरिकाहरू, हामी बाँचिरहेको संस्कृतिमा हाम्रो अध्यात्मप्रतिको पूर्व अनुभवहरूमा र हामी आफ्नो व्यक्तिगत रूपमा के कस्तो हो आदि कुराहरूमा निर्भर हुन्छ ।
हामी सुरुमा एन.ए.मा प्रवेश गरेदेखि नै हाम्रो आध्यात्मिकतामा विकास भइरहेको छ । हामी निरन्तर रूपमा परिवर्तन भै रहेका छौं र त्यसै अनुरूप हाम्रो आध्यात्मिकता पनि निरन्तर परिवर्तन भै रहेको छ । नयाँ परिप्रेक्ष, नयाँ व्यक्तिहरू र नयाँ परिस्थितिहरूले हामीमा अवश्य नै असर पार्छ र यसमा हाम्रो आध्यात्मिकता त्यहि अनुरूप चल्नु पर्ने हुन्छ ।
एघारौं पाईलामा हाम्रो आफ्नो आध्यात्मिकतालाई बुझ्नु एउटा रमाइलो र ज्ञानवर्धक अनुभव हो । हाम्रो अगाडि धेरै नयाँ विचारधारा आउँछन् र यी विचारधाराहरूमध्ये धेरैजसो त हाम्रो आफ्नै आध्यात्मिकताको ज्ञानबाट निस्कीएको हुन्छन् । किनकि हामीले अघिल्ला दशवटा पाईलामा काम गरेर आध्यात्मिकताको ढाँचा आफुभित्र तयार पारेको छौं । तसर्थ हामीले के पाउँछौं भने हाम्रो आफ्नो बारेमा पाएका नयाँ सूचनाहरूलाई हेर्ने नयाँ आन्तरिक दृष्टि विकास गरेका छौं । जसले गर्दा हामी आफूलाइ र यस संसारमा भैरहने नौला कुराहरूलाई सजिलै ग्रहण गर्न सक्छौं । अध्यात्मवाद बुझ्नको लागि अवसर पाइएको छ । हामीले आफ्नो बारेमा व्यक्तिगत साँचो कुराहरू सिक्न र बुझ्न पाउँछौं । हामीले आफ्नो बारेमा बुझ्ने क्रममा हाम्रो जीवनका सानातिना कुराहरू पनि बुझ्दै जान्छ र हामीमा आध्यात्मिक जागरण पनि बढ्दै जान्छ ।
हामीमध्ये धेरैजसोले एन.ए.मा आएपछि के थाहापायौ. भनें, हामीले आफ्नो "भगवान" बदल्नु पर्दछ । हामी मध्ये केहीले "भगवान" भन्ने कुनै एउटा अस्पष्ट शक्ति प्रति आस्था राख्दथ्यौं तर यस शक्तिको बारेमा हामीले केही अन्य कुरा बुझेका थिएनौं र हामी सोच्दथ्यौं कि यस शक्तिले हामीलाई सजाँय दिइरहेको छ । शायद हामीले दोस्रो र तेस्रो पाईलामा केही कार्यहरू गऱ्यौं जसको फलस्वरूप हाम्रो उच्च शक्ति प्रति भएको नराम्रो र अस्वस्थ्य धारणाहरू हटाउन मद्दत गऱ्यौं र हामीले केही नयाँ तरिकाहरू अवलम्वन गऱ्यौं जसले गर्दा त्यस उच्च शक्तिको माया र हेरचाह पाउन सक्षम हुने कोशिश गऱ्यौं । हामी मध्ये केहीलाई उच्च शक्ति छ जसले हामीलाई एक व्यक्तिको रूपमा हेरचाह र प्रेम गर्छ भन्ने कुरा मात्र बुझ्नाले पनि बाँकि पाईलाहरू गर्नको लागि सजिलो भयो । हामीले आफ्नो विचारहरूलाई अझ विकास गर्न पर्ने आवश्यकता महसुस गरेनौं ।
हामीले सचेत भएर प्रयास नगर्दा पनि हाम्रा विचारहरू क्रमश: विकसित हुँदै गए । हरेक पाईलाहरूमा काम गर्दा हाम्रा हरेक अनुभवहरूले हाम्रो उच्च शक्तिको प्रकृति बारेमा नयाँ नयाँ कुराहरू हामीले बुझेर गयौं । हामीले उच्च शक्तिलाई समझदारीमा ल्याउनु भन्दा उसको बारेमा हेरचाह गर्ने व्यक्तिको समक्ष सुनाउने क्रममा हामीलाई एक्कासि यस कार्यक्रममा विश्वास गरी अझ अगाडी बढ्न प्रेरणा आयो र यसैक्षण हामीले हाम्रो उच्च शक्तिको उपस्थिति महसुस गऱ्यौं । यो माथि भनिएको कार्यको साथसाथै हामीले आठौं र नवौं पाईलामा गरेको कार्यको साथसाथै हामी मध्ये धेरैजसोलाई आफ्नो उच्च शक्तिको हामीप्रतिको इच्छा बुझ्नको लागि जागरुकतामा विकास भयो ।

1. What experience have I had with the previous steps or elsewhere in life that gave me some inkling of what my Higher Power is like? What did I come to understand about my Higher Power from those experiences?
   मेरो यस अधिका पाईलाहरूमा काम गर्दाको अनुभव वा अन्य कुनै स्रोतबाट मेरो उच्च शक्ति के कस्तो प्रकारको छ जस्तो लाग्छ । त्यस्ता अनुभवहरूबाट मेरो उच्चशक्तिप्रति के कस्तो समझदारी आयो ?

2. What qualities does my Higher Power have ? Can I use those qualities for myself ? Can I experience their transformative power in my life ?
मेरो उच्च शक्तिसंग के कस्ता गुणहरू छन् ? के ति गुणहरू म आफ्नो लागि उपयोग गर्न सक्छु ? के म ति गुणहरू आफू भित्र समाहित भएको अनुभव गर्न सक्छु ?
3. How has my understanding of a Higher Power changed since coming to NA ?
एन. ए. मा आएपछि, मेरो उच्च शक्ति प्रतिको आस्था र समझदारीमा के कस्तो परिवर्तन आयो ?

हाम्रो उच्च शक्तिको बारेमा माथि दिइएका कुराहरू नै शायद हाम्रो आध्यात्मिक मार्ग निर्णय गर्ने प्रमुख कारणहरू बन्न सक्दछ । हामीमध्ये धेरैले के पनि पायौ. भने हाम्रो बाल्यकालको आध्यात्मिक मार्ग र यी पाईलाहरूमा काम गर्ने क्रममा हामीले बुझेका सत्यहरू एक आपसमा मेल नखान सक्छन् । उदाहरणको लागि भगवान भन्ने महसुस गर्दैछौ र विगतमा हामीमा भएको आध्यात्मिकता अनुरूप भगवान संकुचित छ भन्ने धारणा थियो भने शायद हामी त्यो पहिलाको संकुचित धारणामा अवश्य पनि फर्कंदैनौं होला । यदि हामीलाई हाम्रो उच्च शक्तिले व्यक्तिगत र हरेकलाई फरक फरक रूपमा हेरचाह गर्छ भन्ने महसुस गरेका छौं भने र अर्कोतिर एक यस्तो धारणा जसको हामीलाई थाहा नै नभएको वा अनौंठो शक्ति भन्ने सोचाइले हाम्रो लागि शायद काम नगर्न सक्छ।

केही ब्यक्तिले नयाँ मार्गको खोजि गर्नु परेको छ भने केहीलाई त्यसको ठिक विपरित गर्न परेको हुन्छ अर्थात् हामीले विगतमा पाएको आध्यात्मिकतालाई पाईलाहरूमा थाहापाएको कुराहरूको मद्दतले अझ बढी अन्वेषण गर्दै जानुपर्छ । हामीमा भएको धार्मिक संस्थाहरू प्रतिको बदलाको भावनाहरू शायद पाईलाहरूमा कार्य गरेपछि हराएका हुनसक्छन् र त्यस्तो समस्याहरूमा अब हामी उदार विचार लिएर फर्कन सक्दछौं । अन्यलाई भने हाम्रो बाल्यकालको धर्म भनको एउटा यस्तो ठाउँ हो जहाँ हामी जम्मा हुन्छौं । एउटा समुदाय जससंग हाम्रो भावनात्मक सम्बन्ध रहेको हुन्छ । सुधारमा आएपछि हामीले यो बुझ्दछौं हामीले आफ्नो धर्ममा नै आध्यात्मिक मार्ग भेटाउन सक्दछौं ।

यस पाईलामा अर्को एउटा महत्वपूर्ण कुरामा जोड दिइएको छ । त्यो हो धर्म र अध्यात्मवाद एउटै कुरा होइन । एन. एन. भनेको कुनै धर्म होइन । यसले आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू पालन गर्न लगाउँछ र यसका सदस्यहरूलाई सक्रिय दुर्व्यसनबाट रहिता गराउनको लागि एउटा धारणा जसलाई "भगवान" "उच्चशक्ति" वा "हामी भन्दा ठूलो शक्ति" विकसित हुन दिन्छ । आध्यात्मिक सिद्धान्त र उच्च शक्तिको धारणा कुनै पनि सदस्यको व्यक्तिगत आध्यात्मिक मार्गको साथ साथै जान्छ जुन सदस्यहरूले एन.ए.भन्दा बाहिर पनि प्रयोगमा ल्याउन सक्छन् वा ती सिद्धान्तहरू र उच्चशक्तिको धारणाहरूले मात्रै पनि कुनै पनि सदस्यको आध्यात्मिक मार्ग बन्न सक्छ । यो हरेक सदस्यमा निर्भर रहने कुरा हो ।

हामी मध्ये केही व्यक्ति यस अवस्थामा आइपुग्छौं तैपनि हामीलाई केही थाहा हुँदैन । हामीले विगत देखिन नै आस्था राखेका धामिृक संस्थाहरूसंग पनि कुनै उत्तर हुँदैन र हामी कुन विचारधारा उत्तम हो भन्ने पहिल्याउन पनि सक्दैनौं । ति व्यक्तिहरू जसलाई यी माथि भनिएका कुराहरू अनुभव भैरहेको छ भने यो क्षण नै ति व्यक्तिहरूको जीवनको त्यो क्षण हो जसमा उनीहरूले जीवनको महत्वपूर्ण यात्राको गर्दछन् । त्यो हो उच्च समुदाय वरीपरी भएका ति सबै ठाउँमा जान चाहन्छौं जहाँ शायद हामी त्यस्ता धेरै पुस्तक पनि पढ्दछौं जसमा अध्यात्म र व्यक्तिगत विकासको बारेमा लेखिएको छ । शायद यी विषयहरूको बारेमा हामी धेरै ब्यक्तिहरूसंग पनि कुराकानि गर्दछौं । शायद हामी धेरै प्रकारको आध्यात्मिकतालाई अभ्यास गर्छौं र अन्तमा कुनै एउटा सिद्धान्तलाई अपनाउँछौं वा हामी कुनै पनि आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू स्थायी रूपमा नअपनाउन पनि सक्दछौं । "यसले काम गर्छ" भन्ने पुस्तकमा भनिएको छ, धेरैजसो हाम्रा सदस्यहरू अध्यात्मवादलाई छानि छानि अपनाउन चाहन्छन् । यदि यहि नै कुरा हामीमा लागू हुन्छ भने, हामीले यो थाहा पाउन जरुरी छ कि, माथि भनिएको जस्तो गर्नु ठिक छ र यसले हाम्रो सुधारको लागि चाहिने अध्यात्मबादको रिक्ततालाई पूर्ति गर्न सक्दछ ।

4. Do I have a specific spiritual path ?
के मसंग त्यस्तो कुनै विशेष आध्यात्मिक मार्ग छ ?
5. What are the differences between religion and spirituality ?
आध्यात्मिकता र धर्ममा के कस्तो भिन्नता छन् ?
6. What have I done to explore my own spirituality ?
मैले आफ्नो आध्यात्किताको वारेमा राम्रो जानकारी लिन के कस्ता कार्यहरू गरेको छु ?

जति जति हाम्रो आध्यात्मिक मार्गको विश्लेषण गर्दै जान्छौं र शायद कति आध्यात्मिक अभ्यासहरू अपनाउँदै र त्याग्दै जान्छौं, हामीमध्ये केही व्यक्तिहरू भने एन.ए.का पाईलाहरू र परम्पराहरूमा भगवानलाई पुरुष भनि सम्बोधन गरिएकोमा अल्मलिएका पनि छन् । अझ यो भन्दा पनि पिडादायी शायद हामी यो अनुभूति गर्न सक्छौं हाम्रो स्थानिय एन. ए. समुदायबाट आफ्नो इच्छाको आध्यात्मिक मार्ग खोज्नको लागि कुनै समर्थन पनि प्राप्त हुँदैन । हामीले यो बुझ्नु आवश्यक छ कि एन्.एन.का पुस्तक र पर्चामा लेखिएका भावहरू कुनै एक ब्यक्तिको आध्यात्मिकतालाई निर्णय गर्न लेखिएको होइन । हामीले यो पनि बुझ्नु आवश्यक छ कि, हामी दुर्व्यसनिहरूमा चारीत्रिक दोषहरू हुन्छन् र कहिले काहिँ कसैले त्यहि चारित्रीक दोषहरूले गर्दा अन्य ब्यक्तिको आध्यात्मिक मार्गलाई खिल्ली उडाइरहेको हुन्छन् । त्यस्ता ब्यक्तिहरूले आफ्नो वचन साबित गर्नको लागि एन.ए.का पुस्तक वा पर्चाको सहयोग पनि लिन सक्छन् । एन.ए.को कुनै "अधिकारिक" वा "स्विकृत" आध्यात्मिक मार्ग तोकिएको छैन र केहि सदस्यले उक्त मार्ग

तोकिएको छ भन्छ भने उ गलत छ । यहाँ हामी यस कुरालाई जोड दिन चाहन्छौं किनकि हामीले एघारौं पाईलामा काम गर्दा एन.ए.का बारेमा कुन कुन कुराहरू सत्य हुन र कुन कुराहरू सत्य होइन यो थाहा पाउनु अत्यावश्यक छ । यो समय खतरनाक पनि हुन सक्दछ । यदि कुनै सदस्यले कुनै आध्यात्मिक मार्ग अपनाएको छ र त्यहि मार्गले गर्दा उसलाई एन.ए.मा तिरस्कार गरिन्छ भने उसको सुधार जोखिममा पर्न सक्दछ । हामीहरू सबै सदस्य भएको नाताले अन्य सदस्यहरूको आध्यात्मिक खोजिलाई उत्साहित गर्नु पर्दछ र हामी जो खोजि गर्दैछु । तिनिहरूले यो बुझ्नु आवश्यक छ कि हामी यस खोजि कार्यमा जहाँपनि र जसरी पनि आफ्नो आध्यात्मिकता खोज्न सक्छौं तर हामीले हाम्रो एन.ए.को सदस्यलाई खतरामा पार्नु हुँदैन ।

7. Have I encountered any prejedice in Narcotics Anonymous while exploring my spirtuality ? How did that make me feel ? What have I done to adhere to my beliefs ?
   मैले आफ्नो आध्यात्मिकताको खोजि गर्ने क्रममा, यस एन.ए. मा के कुनै त्यस्ता पूर्व निर्धारित धारणाहरू भेटे ? यसैले गर्दा मलाई के भावना आयो ? मेरो आफ्नो धारणामा अडिग रहनको लागि मैले के कस्ता कार्यहरू गरें ?

हाम्रो आध्यात्मिक मार्गले हामीलाई आफ्नो सुधार र अन्य दुर्व्यसनिको साथबाट अन्यत्र नलैजाओस् भनि हामीले ध्यान दिन भने आवश्यक छ । हाम्रो "मुख्य किताव"मा भनिएको छ कि "हामीलाई हाम्रो सुधारको पछाडिको ढोकाबाट निस्कीएर धार्मिक बादलमा रुमलिई हामी दुर्व्यसनि हौं र हाम्रो रोग निको हुँदैन भन्ने सत्यता विर्सन सजिलो छ" । हर हमेशा यो सम्झनु आवश्यक छ कि हाम्रो दुर्व्यसनलाई नियन्त्रण गर्नको लागि हामीलाई नारकोटिक्स एनोनिमसको आवश्यकता पर्छ । यो बाहेक हामीले गर्ने अन्य कार्यहरूले यसलाई अझ मजबुत वनाउनु जोड दिन्छ तर एन.ए.को सुधार पद्धतिको अरु कुनै विकल्प छैन । जब सम्म हामी सुधारका आधारभूत कार्यहरू जस्तै मिटिङ्ग नियमित रूपमा जानु, आफ्नो हेरचाह गर्ने ब्यक्तिको सम्पर्कमा रहनु र नयाँ आउने दुर्व्यसनि साथीहरूलाई मद्दत गर्नु आदि जस्ता कार्यहरू गरिरह्यौं भने हामी रुमलिनेछौं कि भनी चिन्ता गर्नुपर्दैन ।

8. No natter what spiritual path I am following, am I still keeping up my involvement with N.A.
   जुनसुकै अध्यात्मवादको मार्ग अपनाएपनि के म अझै एन.ए.मा संलग्न छु ?
9. How does my involvement in NA Complement my spiritual journey ?
   एन.ए.मा मेरो संलग्नताले मेरो आध्यात्मिक यात्रा कसरी पूर्ण हुन्छ ?
10. How does my spirtual path contribute to my recovery ?
    मेरो आध्यात्मिक मार्गले मेरो सुधारमा कसरी योगदान पुऱ्याउँछ ?

<u>Prayer and Meditation</u> (प्रार्थना र ध्यान)

प्रार्थना भनेको भगवानसंग कुरा गर्नु र ध्यान भनेको भगवानको कुरा सुन्नु हो भन्ने भनाई अक्सर गरि एन.ए.का सदस्यहरूको छ । एन.ए.का विवेकपूर्ण भनाइहरूको संकलनमा यो बयान लामो समयसम्म अघि देखि नै छ किनकि यस भनाइले नै प्रार्थना र ध्यानको सहि अर्थ लगाएको छ । हामी आफ्नो उच्चशक्तिसंग सम्बन्ध वनाउँदै छौं र हामीले त्यस शक्तिसंग दोहोरा संवाद गर्नुपर्ने हुन्छ , उच्चशक्तिप्रति लक्षीत गरिएको मनोवाद होइन ।
प्रार्थना भनेको उच्च शक्तिसंग कुरा गर्नु हो तर यो साँच्चै नै कुरा हुनुपर्छ भन्ने चाहिँ छैन । हामीले दोस्रो पाईलामा एक प्रकारको प्रार्थनाको विकास गरेका छौं । जुन हाम्रा लागि सुहाउँदो हुन्छ । शायद अहिले आएर हामीले त्यस प्रार्थनालाई अझ आफ्नो आध्यात्मिक मार्गलाई सुहाउने रूपमा परिवर्तन गरिसकेको छ। एक प्रकारको प्रार्थना जुन मिटिङ्ग सुरु हुने र खत्तम हुने समयमा भनिन्छ यस प्रार्थना प्राय: सबै सदस्यले प्रयोग गरिनै रहेका हुन्छन् । प्रार्थना कसरी गर्न कति बेला गर्ने भन्ने निर्णय त आखिरमा हरेक ब्यक्तिमा नै निर्भर हुन्छ।
हामीले कति पटकसम्म प्रार्थना गर्ने त ? हामी मध्ये धेरैजसोले प्रार्थना गर्ने समय छुट्याएको हुन्छ, प्राय दिनको सुरुवातमा नै प्रार्थना गरेको पाइन्छ । प्रायजसो यस्तो प्रार्थनामा हामीले आफूलाई नशाबाट रहित राख्नको उच्च शक्तिसंग अनुरोध गर्दछौं, यस अध्यायमा यहि चर्चा गरिए झैं हामी हाम्रो उच्च शक्तिको हामी प्रति जान्नको लागि पनि प्रार्थना गर्दछौं । जब दिनको अन्तमा हामी आफ्नो उच्च शक्तिसंग सम्पर्क राख्छौं, यो प्राय: हाम्रो उनीप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्नको लागि गर्दछौं । हामी मध्ये धेरैजसोले प्रार्थनालाई दैनिक जिवनको एउटा अंगको रूपमा लिने कोशिश गर्दछौं । नियमित रूपमा प्रार्थना गर्न एउटा राम्रो अध्ययन हो । यसले गर्दा हामीलाई आफ्नो उच्च शक्तिसंग निरन्तर रूपमा सम्पर्क राख्न मद्दत मिल्छ र यहि कार्यले शायद कुनै दिन हाम्रो सुधारलाई रक्षा गर्छ ।

1. How do I pray ?
   म कसरी प्रार्थना गर्छु ?
2. How do I feel about praying ?
   प्रार्थना प्रति मेरो के कस्तो भावना छ ?
3. When do I usually pray? When I am hurting? When I want something? Regularly?
   म कुन समयमा प्रार्थना गर्छु ? आफूलाई दु:ख परेको समयमा ? आफूलाई कुनै चिजको चाहना भएमा वा नियमित रूपमा ।
4. How is it helpful to use spontaneous prayer throughout the day ?

आवश्यकता परेको खण्डमा प्रार्थना गर्नाले कसरी मद्दत पुऱ्याउँछ ?

5. How does prayer help me put things in perspective ?
   प्रार्थनाको मद्दतले म कसरी आफ्नो जीवनलाई सन्तुलित र राम्रो बनाउन सक्छु ?

यदि हाम्रो यो एघारौं पाईलासंगको पहिलो अनुभव हो भने, हामी पहिले देखिनै नियमित रूपमा ध्यान गर्ने गरेकोले हामी आफै. अचम्मीत हुन्छौं । हरेक पटक जब हामी आफ्नो एन.ए. समुदायसंग मिटिङ्ग सुरु हुनु अघि एक छिन मौन धारण गर्दछौं, त्यस समय हामी ध्यान गरिरहेका हुन्छौं ।
यस्तै सुरुआत बाट नै हामी नियमित रूपमा हाम्रो दैनिक जीवनमा ध्यानलाई समय दिई आफ्नो बानी बसाल्छौं । ध्यान गर्ने तरिकाहरू धेरै प्रकारका छन् । तर जस्तो जे प्रकार भएपनि त सबै ध्यानको लक्ष्य भने हाम्रो दिमागलाई शान्त बनाउनु हो । ताकि हामीले हाम्रो उच्च शक्तिबाट समझदारी र ज्ञान पाउन सकौं । हामी ध्यान गर्ने समयमा हुनसक्ने बाधाहरूलाई सकेसम्म कम गरी एक चित्त लगाई हाम्रो आध्यात्मिक सम्पर्कबाट आउने ज्ञान प्रति एकत्रित हुन्छौं । यो ज्ञान पाउनको लागि हामीमा खुल्लापन ल्याउन कोशिश गर्दछौं । हामीले यो थाहा पाउनु जरुरी छ कि यस्तो ज्ञान तुरुन्तै आउँदैन । यसको लागि समय लाग्दछ । जति हामी नियमित रूपमा प्रार्थना र ध्यान गर्छौं । त्यति नै हामी भित्र यस्ता ज्ञानहरू जम्मा हुँदै जान्छन् । पहिला पहिला हामी भित्र हुने आन्तरिक संघर्ष घट्न गई कुनै निर्णय निश्चित र शान्त भई गर्न सक्ने हुँदै जान्छौं ।

6. How do I meditate ?
   म कसरी ध्यान गर्छु ?
7. When do I meditate ?
   म कुन समय ध्यान गर्छु ?
8. How do I feel about meditating ?
   ध्यान प्रति मेरो के कस्तो भावनाहरू छन् ?
9. If I've been meditating consistently for some time, in what ways have I seen changes in myself or my life as a result of meditating ?
   यदि केहि समय अगाडि देखि मैले निरन्तर रूपमा काम गरीरहेको छु भने, यस ध्यानको परिणाम स्वरूप म मा वा मेरो जीवनमा के कस्ता परिवर्तनहरू आएका छन् ?

<u>Conscious Contact</u> (सचेत सम्पर्क)

हामी मध्ये धेरैजसोलाई "सचेत सम्पर्क" भन्ने शब्द रहस्यमय लाग्न सक्छौं मानौं हाम्रो र भगवानको एक प्रकारको अन्तरिक्षमा मिलन हुने जस्तो लाग्छ । तर यो एकदमै साधारण कुरो हो । यसको अर्थ हो हाम्रो आफ्नो उच्च शक्तिसंग सचेत र जागरुक सम्पर्क हो । हामीले त्यस शक्तिको उपस्थितिको आभाष गर्छौं र उसले हाम्रो जीवनमा काम गर्ने केही तरिकाहरू देख्न पाउँछौं । हाम्रो सदस्य साथीहरूले आफूलाई माया गर्ने भगवानको उपस्थिति धेरै तरिकाहरूबाट अनुभव गरेका छन् । जब हामीले कुनै पनि प्राकृतिक चिजको अनुभव गर्दछौं । उदाहरणको लागि मानौं जंगल वा महासागर, हामीप्रति हाम्रो हेरचाह गर्ने व्यक्तिको वा कुनै अन्य सदस्यको विनाशर्त प्रेम, आफूलाई कठिन परेका समयहरूमा पनि सो कठिनाईलाई पार गरेर अगाडि बढेको क्षण आफू भित्र प्रस्फुटित भएको शान्तिको अनुभुति, त्यस्ता संयोगहरू जसले पछि गएर धेरै राम्रो गरेका क्षणहरू, एन.ए.मा आएर सुधार भएको साधारण सत्य, मिटिङ्गमा अन्य व्यक्तिहरूको भनाइलाइ सुनिरहन सक्ने क्षमता र यस्ता अनगिन्ति कुराहरू जसबाट हामी उच्च शक्तिको उपस्थिति महसुस गर्न सक्दछौं । यो सबै भनाइको खास अर्थ के हो भने हामी प्रयास गर्दैछौं र उच्च शक्ति हाम्रो जीवनमा सक्रिय छ भन्ने कुरो मान्नका लागि हामी तयार छौं ।

1. In what circumstances do I notice the presence of my Higher Power ? What do I feel ?
   के कस्तो परिस्थितिमा मैले आफ्नो उच्च शक्तिको उपस्थितिको बारेमा जानकारी पाउँछु ? त्यस्तो समयमा मैले के भावना अनुभव गर्छु ?
2. What am I doing to improve my conscious contact with the God of my understanding?
   मेरो आफ्नो समझदारीको भगवान सित आफ्नो सचेत सम्पर्क सुधार गर्न के कस्तो कार्यहरू गर्दैछु ?

<u>Gods will</u> (भगवानको इच्छा)

हामीले प्रार्थना र ध्यान गर्दा हामी भित्र बढीरहेको ज्ञान नै भगवानको हामी प्रतिको इच्छाको निचोड हो । प्रार्थना र ध्यान गर्नुको मुख्य उद्देश्य नै भगवानको हामी प्रतिको इच्छाको वारेमा ज्ञान पाउनु र त्यहि ज्ञानलाई कार्यान्वयन गर्नको लागि शक्ति पाउनु हो तर हाम्रो पहिले कार्य भने भगवानको हाम्रो जीवन प्रतिको उद्देश्य चिन्न सक्नु हो ।
भगवानको हामी प्रतिको इच्छा बुझ्नको लागि हामीमा प्रशस्त मात्रामा खुलापनको आवश्यकता पर्दछ । हामीमध्ये धेरैजसोलाई भगवानको हामी प्रतिको इच्छा के हो भनेर चिन्नु भन्दा भगवानको हामी प्रतिको इच्छा के होइन भनेर थाहा पाउन सजिलो हुन्छ । यो सोचाइ ठिक छ किनकि यो सुरुवात गर्ने एउटा विन्दु हो यसले हामीलाई विस्तारै डोऱ्याएर भगवानको हामी प्रतिको इच्छाको निश्चित ज्ञान सम्म पुऱ्याउँछ । सर्व प्रथमतः हामी पुनः नशामा फस्नु पक्कै पनि भगवानको इच्छा होइन । तसर्थ हामीले यसै

साधारण तथ्यबाट के निस्कर्ष निकाल्नु पर्छ भने, त्यस्ता कुनैपनि कार्य जुन गर्दा हामी पुनः नशामा फर्किने संभावना हुन्छ ति कार्यहरू पक्कै पनि भगवानको हामी प्रतिको इच्छा होइन। यस कार्यलाई हामीले अति नै विश्लेषण गरी हाम्रो दैनिक जिवनका कार्यहरूलाई पनि प्रश्न गरि कतै हामी पुनः पहिलेको अवस्थामा त फर्कन लागेको छैनौं भनि सोच्नु पर्छ र हामी चौथो पाईला देखि नवौं पाईला हामीमा भएको विनाशकारी बानी व्यहोराहरूलाई चाँहि पन्छाउछौं । हामीले सचेत भएर त्यस्ता कार्यहरू गर्ने विलाशिता हामीमा छैन भन्ने कुरो पनि पत्ता लगाउँछौ. । हामी यस्तो सोचेर मात्र कुनै परिस्थितिलाई सामना गर्न सक्दैनौं । म यो एक पल्टको लागि मात्र आफ्नो स्वार्थ पुरा गर्छु र पछि यसको बारेमा लेखेर आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्ति र अन्यसंग भुल स्वीकार गर्छु । यदि हामी यस्तो गरिरहेका छौ. भने हामी खतरनाक स्थितिमा मात्र नभइ हामी सचेत रूपमा र जानी जानी भगवानको इच्छाको विरुद्धमा जाने निर्णय गरिरहेका छौ. । हामीले थाहा नै नपाइ हामी आफ्नो चरित्रका दोषहरूमा कैयौं पटक कार्य गरिहरन्छौ. । यहाँ चिन्ताको विषय के छ भने हामी सचेत एवम् इच्छुक भई जानि जानि विनाशकारी बाटोमा लाग्ने गर्दछौं ।

तेस्रो पाईलामा हामीले नम्रता र इमान्दारीताका साथ आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्ने वा थाह नै नहुने गरी अन्य व्यक्तिमा लाई हातमा लिइ जर्वजस्ती परिणाम आफ्नो लागि निकाल्ने यी दुइ तरिका बारेमा विश्लेषण गऱ्यौं। अहिले आएर हामीले त्यसपछि निक्कै पाईलाहरूमा काम गरिसक्यौं र अनुभव पनि निक्कै बटुलिसक्यौ., तसर्थ हामी यी दुई माथि भनिएका पक्ष कुन हो भनि राम्रैसंग छुट्याउन सक्ने र सही निर्णय लिन सक्ने क्षमता हामी आइसकेको छ । अब जब हामी आफ्नो चाहना पुरा गर्नेतिर लाग्दछौं । तब हामी माथि भनिएका पक्षहरूलाई विचार गरी आफू कुन पक्षमा र कति दुरमि छु भन्ने थाहा पाउनु आवश्यक हुन्छ । उदाहरणको लागि मानौं हामी कसैसंग प्रेमको संवन्ध राख्न चाहन्छौं । यस्तो सोचाई आउनुमा केही खराबी छैन तर हामी आध्यात्मिक रूपमा प्रेरित भई यो भगवानको इच्छा हो वा आफ्नो इच्छा हो त्यो छुट्याउन सक्ने हुनुपर्छ । यदि हामी आफू आकर्षक हुनको लागि झूठो बोल्दछौं या हामी समय परिस्थिति अनुरूप रूप बदल्छौं भने हामी आफ्नो इच्छा चलाउँदै छौं । यदि हामी इमान्दारी पुर्वक आफ्नो बारेमा बताउँछौं भने हामी भगवानको इच्छा अनुरूप चलिरहेको हुन सक्छौं । यदि हामी आफ्नो बनाउन चाहेको जीवन साथीलाई आफ्नो इच्छा अनुसार बदल्न चाहन्छौं जुन उनिहरू चाहँदैनन् भने हामी आफ्नो इच्छा अनुरूप चलाउँदैछौं । तर यदि हामी आफ्नो जीवन साथी यस्तो होस् भन्ने सोचाइ राख्दछौं र आफूले वनाउन लागेको जीवन साथीमा पनि कुनै परिवर्तन नलेराई आफूले खोजे जस्तै छ भने हामी निश्चय पनि भगवानको इच्छा अनुरूप चल्दैछौं । यसरी नै हामी हाम्रा सम्बन्धहरू भगवानका इच्छा अनुरूप छ वा छैन भनि भन्न सक्दछौं ।

मानौ. हामी कलेजको शिक्षा लिन चाहन्छौं, कि हामी परिक्षामा चोरी गरी त्यस शिक्षा लिन तयार छौं यस्तो कार्य गर्नाले राम्रो लक्ष्य प्राप्ती गर्ने चाहना पनि आफ्नो इच्छा हुन जान्छ । आफ्नो इच्छामा चल्ने बानी हटाउनको प्रमुख कारणले नै गर्दा हामी भगवानको हामी प्रतिको ज्ञान थाहा पाउनको लागि प्रार्थना गर्नु पर्ने हुन्छ र त्यसैबाट उनको इच्छामा हिंड्न सक्ने शक्ति पनि प्राप्त हुन्छ ।

1. What are some situations I can identify from my own life where I acted on self will ? What were the results ?
   त्यस्तो कुनै परिस्थितिहरूको बारेमा लेख जब मैले जीवनमा आफ्नो इच्छा चलाँए ? त्यसको परिणामहरू के थियो ?
2. What are some situations I can identify from my own life where I tried to align my will with God's will ? What were the results ?
   त्यस्ता कुनै परिस्थितिहरूको बारेमा लेख जव मैले आफ्नो जीवनमा आफ्नो इच्छा र मेरो भगवानको इच्छालाई समानान्तर राख्न खोजे ? त्यसको परिणाम के थियो ?

"यसले काम गर्छ किन ? र कसरी" मा भनिए जस्तै भगवानको हामी प्रतिको इच्छा भन्नु नै आत्म सम्मानका साथ बाँच्ने क्षमता हुनु, आफुलाई अन्यलाई प्रेम गर्न सक्नु, हास्न सक्नु र आफ्नो वरीपरीको वातावरणमा खुसी र सुन्दरता पाउन सक्नु हो । हाम्रो जीवनको लागी हाम्रो हृदयमा लामो समयदेखि रहेको कल्पना र सपनाहरू साकार हुँदै छन् । यस्ता अमुल्य उपहारहरू हामीबाट टाढा छैनन् । वास्तवमा भन्ने हो भने यिनीहरूले भगवानको हामी प्रतिको इच्छाको निचोडहरू हुन् । यदि हामीले सँधै उद्देश्य आत्म सम्मान सहित बाच्न सिक्यौं हाम्रो लागि हाम्रो भगवानको इच्छा अनुरूप नै बाँचेका हुन्छौं । उदाहरणको लागि, अन्य व्यक्तिलाई नशाबाट रहित भई सुधार खोज्न मद्दत गर्नु खोज्नु राम्रो उद्देश्य हो। यो कार्य विभिन्न व्यक्तिगत रूपमा गर्न सकिन्छ जस्तै : पाईलामा काम गर्ने मद्दत गर्नु र हेरचाह गर्ने व्यक्ति बन्नु, नयाँ आउनेहरूलाई मिटिङ्गमा आफ्नो भावनाहरू सुनाउनु, संस्थाहरूमा एन.ए.को बारेमा बताउनु, बिशेषज्ञहरूसंग काम गरेर दुर्व्यसनिहरूलाई एन.ए.को बाटो देखाउनु आदि इत्यादिहरूमा हामी आफ्नो इच्छा अनुसार एक रोज्न सक्छौं ।

3. What are some examples of how I live with purpose and diginity ?
   म आफ्नो जीवनमा लक्ष्य र इज्जतका साथ विताउन सक्छु भन्ने कुराको उदाहरणहरू के के हुन् ?
4. What is my vision of God's will for me ?
   भगवानको म प्रतिको इच्छा के कस्तो हुनुपर्छ भन्ने मेरो दृष्टिकोण छ ?

<u>The Power to Carry that out</u> (कार्यान्वयन गर्नको लागि शक्ति)

हामीले भगवानसंग उनको हामी प्रतिको इच्छा जान्नको लागि प्रार्थना गर्नुको साथ साथै त्यस इच्छालाई कार्यमा परिणत गर्नको लागि चाहिने शक्तिको लागि पनि अनुरोध गर्दछौं । यहाँ शक्ति भन्नाले कुनै बल प्रयोग गर्नुपर्ने शक्ति मात्र नहुन पनि सक्छ । हाम्रो उच्च शक्तिको इच्छालाई कार्यमा परिणत गर्न विभिन्न गुणहरूको उपयोग गर्नुपर्ने हुन्छ,नम्रता, दयाको भाव, इमान्दारीता, एकरूपता र निरन्तरता दिई राख्न सक्ने क्षमता र कुनै कार्यको परिणाम धेरै लामो समयसम्म पर्खने सक्ने क्षमता आदिहरू ति गुणहरूको

उदाहरणहरू हुन् । कुनै परिस्थितिमा न्याय दिन सक्ने र आवश्यकता परेको खण्डमा आफ्ना विचार तथा भावना व्यक्त गर्न सक्नु पनि यसका अन्य उदाहरणहरू हुन् । कुनै समयमा व्यग्रताको पनि आवश्यकता पर्छ भने कुनै समयमा सावधानी पूर्वक प्रतिक्षा पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । आपत-विपत र दुःखमा पनि साहसका कार्यहरू पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । कहिलेकहिँ भगवानको इच्छा अनुरूप कार्य गर्नको लागि हामीले हाँसो र ठट्टा पनि गर्नुपर्ने हुन्छ ।
यि माथि भनिएका गुणहरू हामीले हाम्रो जीवनको विभिन्न पक्षमा लागु गर्नुपर्ने हुन्छ । जब हामी भगवान समक्ष उनको इच्छालाई कार्यमा लगाउने शक्तिको लागि प्रार्थना गर्दछौं, त्यस समय शायद हामीलाइ कस्तो गुणको आवश्यकता पर्छ भन्ने थाहा नहुन सक्छ । हामीलाई आवश्यक परेका गुण भगवानले प्रदान गर्नु हुन्छ भन्ने विश्वास राख्नु पर्दछ । शायद हामीलाई आफुलाई आवश्यकता परेको गुण थाहा छ र त्यो मागु जस्तो पनि लाग्न सक्छ तर कुनै ठूलो कार्य सम्पन्न गर्नको लागि भगवानले लामो समय लगाएर हामीलाई प्रदान गर्ने गुणहरू हामीले थाहा पाउन सक्दैन ।

1. Why do we pray only for knowledge for God's will for us and the power to carry that out ?
   हामी किन, भगवानको हामी प्रतिको इच्छाको ज्ञान पाउन र त्यस ज्ञानलाई कार्यान्वयन गर्नको लागि प्रार्थना गर्छौं ?
2. How does humility apply to this ?
   नम्रताको सिद्धान्तलाई यस कार्यमा कसरी लागू गर्न सक्छ ?

<u>Spiritual Principles</u> (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

एघारौं पाईलामा हामी योगदान, नम्रता, साहस र आस्थाहरूमा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्दछौ. । नियमित रूपमा प्रार्थना र ध्यान गर्ने कार्यको लागि आफूले योगदान दिनुपर्छ । हामी मध्ये धेरैजसोलाई प्रार्थना र ध्यानहरूको पहिलो अनुभव एक प्रकारको मुर्खता जस्तो लाग्न सक्छ, हामी यी कार्यहरू गर्दा आफ्नो वरीपरी कसैले हेरिरहेको छ कि भनेर पनि हेर्दछौ. र छक्क परेर सोच्दछौं कि हामीमा अहिले कस्तो भाव आउनु पर्ने हो भनेर । जति हामी आफ्नो योगदान यस कार्य प्रति दिंदै जान्छौं त्यस्ता भावनाहरू हराउँदै जान्छ आफ्नो इच्छा पुरा नहुँदा आउने नैराश्यता र सधैं एउटै कार्य गर्दा हामीमा आउने विरक्तिपनाहरू पनि विस्तारै हराउँदै जान्छ । यसको तात्पर्य के हो भने हामीलाई जे जस्तो भावना आएपनि हामीले निरन्तरता दिई रहनु पर्दछ । हामीमा आउने दिर्घकालीन आत्मशान्ति र उच्चशक्तिसंगको राम्रो सम्बन्धको लागि हामी केही समय पर्खनु नै उचित हुन्छ ।

1. How do I show my commitment to working the Eleventh Step and to my recovery ?
   यस एघारौं पाईला गर्नको लागि तथा मेरो आफ्नो सुधारको लागि म के कस्तो योगदान दिंदैछु ?
2. Have I prayed and meditated today ?
   के आज मैले प्रार्थना र ध्यान गरें ?

यस पाईलामा हामीले नम्रताको अभ्यास गर्नु पर्ने हुन्छ जुन हामीले प्रायः सुन्ने गरेको चेतावनि “आफूले के को लागि प्रार्थना गर्ने हो, त्यसबारे सावधान हुनु” कुरालाई जोड दिन्छ । हामीले मात्र यो मान्न सक्नु पर्दछ कि हामीलाई आफ्नो बारेमा र अरुको बारेमा के कस्तो कार्य गर्दा राम्रो हुन्छ त्यो थाहा छैन । त्यसकारण हामीले भगवानको हामी प्रतिको इच्छाको ज्ञान माग्दछौं ।

3. Have I ever prayed for a specific thing and then wished I didn't have it after all ? Expand on this ?
   के मैले कुनै विशेष वस्तु प्राप्त गर्नको लागि प्रार्थना गरेको छु र पछि गएर मैले त्यस विशेष बस्तुको इच्छा नराखेको भए हुने थियो भन्ने सोचेको छु ? वर्णन गर ।

हामीलाई भगवानको इच्छा अनुरूप बाच्नको लागि चाहिने साहस अन्य कुराको लागि चाहिनेभन्दा केही ज्यादा नै हुनुपर्छ किनकि हामीलाई भगवानको इच्छा विरुद्ध जाने दवाव आफैंबाट र बाहिरबाट निरन्तर रूपमा आइनै रहन्छ । हामी मध्ये सवै जना हामीले आफ्नो जीवन आध्यात्मिक रूपमा बाच्न चाहेकोमा खुशी हुन्छन् भन्ने छैन । हाम्रो परिवारहरूमा त्यस्ता सदस्यहरू हुन सक्छन् जो हाम्रो जीवन उनिहरूको इच्छा अनुरूप वाँचको देख्न चाहन्छन् । हामीमा आएको आध्यात्मिक विकासले उनीहरू त्रसित हुन्छन् ।
अथवा मानौं हामी त्यस्ता साथीहरूसंग छौं जो अरुका कुरा काट्ने कार्यमा सहभागी हुन चाहन्छन् र हामीलाई असजिलो हुन्छ तर हामी आफू एकदम असल मान्छे जस्तो भएर साथीहरूलाई नैतिकताको पाठ पनि सिकाउन सक्दैनौं । यस्तो कार्यहरूमा आफू सहभागी नहुन पनि हामीलाई साहसको आवश्यकता पर्दछ। हामी आध्यात्मिक रूपमा प्रगति गर्दै जाँदा शायद हामीले केही साथीहरू गुमाउनु पनि पर्दछ ।
हामी मध्ये प्रायःजसो सबैको जीवनमा यस्तो एउटा परिस्थिति आउँछ जुन समयमा सार्थीलाई यस्तो कार्यमा भाग लिन लगाइन्छ । जुन कार्य नैतिक रूपमा दोष आउने हुन्छ । या त त्यस कार्यमा मात्र हो कि यस्तो समयमा हामीले साहसका साथ ठूलो स्वरमा त्यस्ता कार्यको विरोध गर्नु पर्दछ र यसो गर्दा यसको परिणाम कहिलेकाँहि खतरनाक पनि हुन सक्छ । यस्तो समयहरूमा हामीले गर्ने

कार्य शायद हामीले बाँकि जीवनमा अन्य कुराहरूमा लिने निर्णय हामीले निर्णय लिनु अघि आफु र आफ्नो जीवनको बारेमा राम्रोसंग सोचेर मात्र निर्णय लिनु पर्छ ताकि हामीले पञ्चाताप गर्नु नपरोस् ।

4. Have I ever been faced with a situation that required me to stand up for my beliefs at some personal cost ? How did I respond ? What were the results?
के मैले त्यस्तो परिस्थितिको सामना गर्नु परेको छ जुन समयमा म आफ्नो धारणाको निम्ति मैले व्यक्तिगत त्याग गर्नु परेको थियो ? त्यस समयमा मेरो प्रतिक्रिया के थियो ? यसको परिणाम के कस्तो भयो ?

आस्थाको सिद्धान्तहरूले हामीलाई साहसका सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ र हामीलाई आफ्नो जीवन एकरूपताका साथ जिउन पनि हामी साथीभाइ हटलान कि वा आफ्नो सम्बन्धहरू बदल्नु पर्ला वा हाम्रो जीवनमा आमुल असर पर्ला भनेर डराउनु पर्दैन किनकि हामीलाई थाहा छ कि हाम्रो हेरचाह भैरहेको छ । हाम्रा पुराना साथीहरू जसका कार्यहरू हाम्रो आध्यात्मिकताको लागि अस्वस्थ्य छ त्यस्ता साथीहरू गुमाए पनि हामी नयाँ साथीहरू जसको विचारधारा हाम्रो जस्तै छ त्यस्तै पाउन सक्छौं भन्ने कुरामा हामी आस्थावान छौ. । साधारणतया हामीमा के आस्था हुनुपर्छ भने, हाम्रो उच्च शक्तिको इच्छालाई कार्यमा बदल्ने शक्ति हामीले पाउँछौं भन्ने आस्था हामीमा हुनुपर्दछ ।

5. Have I, so far, been given what I need? What have I received?
के मलाई आवश्यकता परेका चीजहरू मैले पाइरहेका छु ? हालसम्म मैले के प्राप्त गरें ?

Moving on (अगाडी बढ्ने)

यस पाईलाहरूमा हामीले गरेका अभ्यासहरू हाम्रो जीवनको हरेक पक्षमा देखा पर्छन् । ध्यानको साधारण अभ्यासले गर्दा हामी मिटिङ्गमा अन्य व्यक्तिहरूले आफ्नो अनुभव बाँडेको ध्यान पूर्वक सुन्नसक्ने हुन्छौ. । हामीलाई आफ्नो दिमागलाई कसरी शान्त पार्ने भन्ने अनुभव छ यहि कार्य हामी विभिन्न ठाउँमा प्रयोग गर्नको लागि सक्षम हुन्छौं । आफ्नो बोल्ने पालो आएपछि के बोल्ने भन्ने योजना बनाएर बसि रहनु पर्ने हुँदैन त्यस समयमा हामी अरुको कुरा सुनेर बस्न सक्दछौं ।
हामी आफ्नो जीवनबाट सन्तुष्ट हुँदै जान्छौ. । हामीलाई सवै कुरा नियन्त्रणमा राख्नसपर्ने आतुरी हुँदैन । हामी आफू भित्र नै नहराई अन्य ठूला उद्देश्यमा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छौ. । हाम्रो पश्चातापहरू हराउँदै जान्छ । हाम्रो दुर्व्यसनको समय एउटा दुःखद समय नठानी त्यसबाट पाएको अनुभव हामी अर्को ठूलो उद्देश्यको लागि प्रयोग गर्न सक्छौं र त्यो हो अन्य दुर्व्यसनिहरूको सो अझै दुर्व्यसनमा पिडित छन् तिनिहरूलाई एन्.ए.को बारेमा बताउनु । बाऱ्हौं पाईलामा हामी यसै कार्य कसरी गर्ने भनि खोजि गर्दछौं र सुधारमा सिद्धान्तहरूलाई अभ्यास यस कार्यमा कतिको महत्वपूर्ण हुन्छ त्यो बुझ्न खोज्दछौं ।

STEP-12

"Having had a spiritual awakening as a result of these steps, we tried to carry this message to addicts and to practice these principles in all our affairs."
यी पाईलाहरुको परिणाम स्वरुप आध्यात्मिक जागरण भएपछि यो सन्देश दुर्व्यसनीहरु सम्म पुऱ्याउने र यी सिद्धान्तहरुलाई हाम्रो जीवनको हरेक क्षेत्रमा अभ्यास गर्ने प्रयास गऱ्यौं ।

यदि हामी यहाँसम्म आइपुगेका छौं भने हामीमा आध्यात्मिक जागरण आइसकेको छ । हाम्रो जागरणको प्रकृति हरेक व्यक्ति पिच्छे फरक फरक भएता पनि हाम्रो अनुभवहरूको समानता भने निक्कै मिल्दोजुल्दो छ। हाम्रो प्राय सबै सदस्यहरू, विना कुनै अपवाद, आफू स्वतन्त्र भएको कुराहरू गर्छन, धेरैजसो समय आफ्नो हृदय हलुका भएको, अन्य व्यक्तिलाई बढी माया र हेरचाह गरेको र आफ्नो वारेमा मात्र नसोची अन्य व्यक्ति र परिस्थितिको बारेमा सोच्ने सकि जीवनको सम्पूर्ण रूपमा भाग लिन सकेका अनुभवहरू बाँड्छन् । यहि कुराहरू अन्य व्यक्तिहरूलाई भने अचम्म लाग्ने हुन्छ । हामी सक्रिय दुर्व्यसनमा रहेका समयमा हामीलाई चिन्ने ब्यक्तिहरू हामी अहिले आएर फरक भएको बताउँछन् किनकि त्यस समय हामी धेरैजसो एक्लो दिक्दारी र रीस देखाई रहेका हुन्थ्यौं । निश्चय नै हामी मध्ये धेरैजसोले दोस्रो जीवन सुरुवात गरेको अनुभूति गर्दछन् । हामी कहाँ थियौं भन्ने हामीले सम्झनु आवश्यक छ भन्ने कुरा हामीले बुझेका छौं तसर्थ त्यस सत्यलाई हामी विर्सन खोज्दैनौं तर जति हामी नशा रहित वस्दै जान्छौं त्यति नै हाम्रो पहिलाको जीवन उदेक लाग्दो र उद्देश्य विहिन हुँदै जान्छ।
हामीमा यो परिवर्तन एक रातमा नै आएको होइन । हामी जति पाईलाहरूमा काम गर्दै गयौं त्यति नै हामीमा विस्तारै परिवर्तन आउँदै गयो । हाम्रो आत्मामा अलि अलि गर्दै जागरण आउन थाल्यो । हामीलाई आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूमा अभ्यास गर्न सजिलो र प्राकृतिक लाग्दै गयो चारित्रीक दोष अनुरूप काम गर्न अप्ठ्यारो र अप्राकृतिक लाग्दै गयो । हामीले बिस्तारै र कठीनताका साथ आफूभन्दा उच्च शक्तिसित सम्बन्ध मजबुत बनाउँदै गयौं । त्यो शक्ति चाहे जे भएपनि हामीले त्यस शक्तिलाई एउटा स्रोत बनायौं र आफ्नो चाहनाहरू पूर्ति गर्दै गयौं । यहि शक्तिले हाम्रा कार्यहरूलाई मार्ग निर्देशन गर्दै गयौं र हाम्रो विकासको लागि एउटा प्रेरणा बन्दै गयो ।

1. What is my overall experience as a result of working the steps ?
   यी सबै बाऱ्ह पाईलाहरूमा अभ्यास गर्दा समग्रमा मेरो अनुभव के कस्तो रह्यो ?
2. What has my spiritual awakening been like ?
   मेरो आध्यात्मिक जागरण के कस्तो थियो ?
3. What lasting changes have resulted from my spiritual awakening ?
   मेरो आध्यात्मिक जागरणको परिणामले गर्दा के कस्तो सम्पूर्ण परिवर्तनहरू आयो ?

हरेक पटक हामीले यी वाऱ्हवटा पाईलाहरूमा काम गर्दा हामीलाई फरक फरक अनुभव हुँदै जान्छ । आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूमा लुकेका अर्थहरू छर्लङ्ग हुँदै जान्छ र जति जति हामीमा समझदारी बढ्दै जान्छ त्यति त्यति हामीले इमान्दारी भनेको केहो त भन्ने बुझ्दै गए पनि हाम्रो इमान्दार हुने तरिकाहरूमा पनि शुद्धता आउँदै जान्छ । हामीले यो पनि बुझ्दछौं कि इमान्दारीताको सिद्धान्तहरू सबभन्दा पहिले हामी आफूमा लागु गर्नु पर्छ तब मात्र हामी अरुसंग इमान्दार हुन सक्दछौं । इमान्दारी भनेको हाम्रो व्यक्तिगत एकरूपता हो भन्ने पनि हामीले बुझ्दछौं । यसरी नै आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू प्रति हाम्रो समझदारी बढ्दै गएपछि हाम्रो आध्यात्मिक जागरणको गहिराई पनि वढ्दै जान्छ ।

4. Which spiritual principles have been connected to which steps, for me, and how have those contributed to my spiritual awakening ?
   मेरो लागि कुन कुन आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू कुन कुन पाईलाहरूसित संवन्धित छन ? र तिनिहरूले मेरो आध्यात्मिक जागरण प्रति के कस्तो योगदान पुऱ्याएको छ ?
5. What does the phrase "spiritual awakening" mean to me ?
   "आध्यात्मिक जागरण" भन्ने वाक्य मेरो लागि के अर्थ राख्दछ ?

<u>We tried tp Carry this message</u>

(यो सन्देस हामीले अरुलाई पुऱ्याउने कोशिश गऱ्यौं)

हामी मध्ये धेरैले एउटा वाक्यको सम्झना गऱ्यौं जुन हामीले पहिलोपटक सुनेका थियौं "यदि तिमी नशा सेवन गर्न चाहँदैनौं भने तिमीले नशा त्याग्न सक्छौं" हामी मध्ये धेरैलाई यो सन्देश पहिलो पटक सुन्दा छक्क परेका थियौं । शायद हामीले वाक्यलाई कहिले राम्रोसंग ध्यान दिएर सोचेका थिएनौं तर अहिले आएर यस भनाइ रहेको सत्यता देखेर हामी छक्क पर्छौं । निश्चय नै नशा छोड्नु

वा लिनु हाम्रो नियन्त्रण भन्दा वाहिरको कुरा थियो । हामीले यो सन्देश सुन्ने वित्तिकै हामी नशा रहित भएपनि वा नभएपनि हामीले सन्देश त पायौं । केहि व्यक्तिले यो सन्देश हामी सम्म ल्याएको थियौं ।

हामीमध्ये केहीलाई एन.ए.मा हामी रहीरह्यौं भने हामी नशाबाट टाढा बस्न सक्छौं भन्ने कुरा पत्यार लाग्न थाल्यो तर सुधार भने हाम्रो वश भन्दा बाहिरको कुरा थियो । आत्मसात बढाउनु, मित्रहरू बनाउनु, हामीले आफूलाई यस संसारको सामु आफूलाई एक व्यक्तिको रूपमा प्रस्तुत गर्ने मौका यस एन.ए.बाट पाइरहेका छौं । जुन दिन हामीले, यस एन.ए. कार्यक्रमले हामीलाई नशा रहित मात्र राख्ने होइन कि यसले बाच्ने शैली पनि प्रदान गर्छ भनि विश्वास गऱ्यौं त्यो दिन हाम्रो जीवनको एक महत्वपूर्ण दिन थियो । त्यसदिन यस प्रकारको हामीमा आशा पलाउनुको कारण हामीलाई कसैले यस एन.ए.मा विश्वास गर्ने कारणहरू बताएको थियो । शायद कसैले मिटिङ्गमा आफ्नो भावनाहरू बताइरहेको थियो । जसमा हामीले आफ्नो भावनाको छवि देख्यौं र उसंग हामीले व्यक्तिगत रूपमा आफ्नो पहिचान खोज्यौं । शायद धेरै दुर्व्यसनिहरूले सुधार संभव छ भनेको सुनेर पनि असर पनि हुन सक्छ । शायद हाम्रो आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिले हामी प्रति दर्शाएको विना शर्तको प्रेम र उसको हामी ठिक हुन्छौं भन्ने एकोहोरो भनाइले पनि हुन सक्छ । जे सुकै वा जसले भनेको होस तर हामीले सुन्यौं, यो एउटा सन्देश हो र उसैले यो सन्देश हामीलाई सुनायो ।

हामी मध्ये केहीलाई लामो समयसम्म नशा रहित भई आफ्नो सुधारमा खुशी पाएको अनुभव छ । त्यसपछि हामीले वियोगको अनुभव गर्दछौं । शायद यो कुनै लामो समयको सम्बन्धमा विच्छेद हुन वा आफूलाई मनपर्ने व्यक्तिले पुन नशा प्रयोग र मृत्युपनि पनि हुन सक्छ । शायद हामी आफैंलाई वाँस र गाँसको समस्या पर्न सक्दछ । त्यस्तै अन्य एन.ए.का सदस्यहरू परिपूर्ण छैनन् र तिनिहरूले हामीलाई चोट पुऱ्याउन सक्छन् । जुनसुकै कारणले गर्दा हामीमा भएको आस्था गुमाउन सक्दछौं । एन.ए.संग हाम्रा प्रश्नहरूको जवाफ छैन भन्ने धारणा हामीमा बस्छ । हाम्रो सोचाइमा हामीले एन.ए.संग आफू खुशी र सुखी जीवन यापन गर्ने सम्झौता गरका छौं र यसो नभएपछि पुनः हामी हाम्रो जीवनको उद्देश्यको बारेमा अन्योल भई सोच्न थाल्ने छौं । फेरी केही समयपछि हामीमा विश्वास जाग्न थाल्छ । शायद हामीलाई जस्तै समस्या परेको कोहि व्यक्तिले अन्य कोहि व्यक्तिले नगरेको सहायता गरेर हामी पुनः यथास्थानमा पुग्न सक्छौं । फेरि कसैले हामीलाई यो सन्देस दिएको छ ।

1. What are the different ways in which I have experienced the message ?
ति कुन कुन विभिन्न तरिका हुन जसमा मैले यो सन्देशको अनुभव गरे ?

तसर्थ यो सन्देशलाई साधारण रूपमा नै विभाजित गर्न सकिन्छ। यो यस प्रकार गर्न सकिन्छ, हामी विना नशा रहन सक्छौं, हाम्रो सुधार हुन्छ र हामी ठिक हुन्छौं भन्ने आशा छ । यस सन्देश हामीले व्यक्तिगत रूपमा सुनेको समयहरू स्मरण गर्दा हामीले यो सन्देश किन अन्यलाई पनि दिने भन्ने प्रश्नको उत्तर आउँछ तर यस सन्देशमा अन्य कुरा पनि बाँकि छ ।

“हामीसंग जे छ त्यो राखिरहनको लागि हामीले त्यसलाई बाँड्न पर्ने हुन्छ” हामीले पाएको सन्देश अन्य दुर्व्यसनि समक्ष पुऱ्याउनु पर्ने कारण शायद यो माथिको भनाइ हो । तर हामी मध्ये धेरैजसो यो धारणालाई कसरी काम गर्छ भन्ने कुरामा अन्योलमा नै छौं । यो साँच्चै नै सजिलो छ । हामी आफ्नो भावनाहरू अन्य दुर्व्यसनिलाई वाँडेर आफ्नो सुधारमा थप शक्ति प्रदान गर्दछौं । जब हामी अन्य व्यक्तिलाई “जो मिटिङ्ग नियमित रूपमा जान्छ उ नशारहित रहन्छ” भनेर भन्छौं तब यो सिद्धान्त हामी आफूमा पनि लागू गरिरहेका हुन्छौं । जब हामी कसैलाई हाम्रा प्रश्नहरूको उत्तर हामी बाऱ्ह पाईलाहरूमा पाइन्छ भन्छौं तब हामी पनि आफ्नो उत्तरहरू पाईलाहरूमा नै खोज्दछौं । जब हामी नयाँ सदस्यलाई आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्ति खोज भन्छौं तब हामी पनि आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग सम्पर्क राख्दछौं ।

शायद यहाँ जति धेरै सुधिरहेका दुर्व्यसनिहरू छन् त्यति नै धेरै यो सन्देश पुऱ्याउने तरिकाहरू छन् । हामीले अघिल्लो दिन मिटिङ्गमा भेटेको नयाँ साथीलाई आज उसको नाम सम्झेर मिटिङ्गमा स्वागत गर्दा त्यो स्वागत उत्तम र शक्तिशाली हुन्छ र यस व्यक्तिको एक्लोपना पनि हराउन जान्छ । जब हामी कुनै मिटिङ्गको सुरुवात गर्दछौं तब हामीले यो निश्चित गरेका हुन्छौं कि हाम्रो सन्देश फैलाउने कार्य पनि मद्दत पुग्दछ र यदि हामी हाम्रो समुहकै साथीहरूसंग नम्रता, मायालु व्यवहारको प्रतिफल धेरै नै राम्रो हुन्छ । जब हामी कोहि अन्य दुर्व्यसनिलाई मद्धत गर्छौ तव एक दुर्व्यसनीलाई मद्धत गर्दा हुने सुधारको चिकित्सक पद्धतिमा अझ जोड पुग्न जान्छ ।

2. What kind of service work am I doing to carry the message ?
यो सन्देशहरू दुर्व्यसनिहरू पुऱ्याउन मैले के कस्तो सेवाको कार्यहरू गरेको छु ?

कहिलेकहिं सन्देस पुऱ्याउने कार्य चुनौति सरह हुन्छ । हामीले यो सन्देस जुन व्यक्तिलाई सुनाउँछौं उसले यो सन्देस नसुनेको जस्तो वा नबुझेको जस्तो गरिदिन्छ । यो कुरा व्यक्ति व्यक्तिमा निर्भर हुन्छ । कोहि भने पटक पटक पुनः नशामा फस्छन् भने कोहि बारम्बार विनाशकारी व्यवहारहरू मात्र देखाइरहन्छ या यस्तो अवस्थामा हामीलाई आफ्नो प्रयास ब्यर्थ गईरहेको भन्ने भान हुन्छ र हामी यस सन्देस दिने कार्य त्याग्ने मनस्थितिमा पनि पुग्न सक्छौं । तर यस्तो निर्णय लिनु अगाडि हामीले त्यस परिस्थितिको बारेमा सोच्नु आवश्यक छ । उदाहरणको लागि भनौं हामी त्यस्तो व्यक्तिलाई हेरचाह गर्दछौं जो हाम्रो निर्देशनलाई पालना गर्दैन । हामीले उसलाई केहि लेख्ने काम दिएका हुन्छौं तर उ कुनै संकट नपरिकन हामीसंग सम्पर्कमा आउँदैन । हामीले आफुमा सकेसम्म हौसला लेराएर आफ्नो विगतका अनुभवहरूको बारेमा बताउँछौं र उसले सामना गरेको परिस्थितिमा आफू भए के गर्थे भनेर भन्छौं । यसको साथै हाम्रो रोगलाई निको पार्न कसरी हामीले पाईलाहरूको उपयोग गर्ने र सुधार लिने पनि बताउँछौं तर हामीले हेरचाह गरेको व्यक्ति भने बारम्बार विनाशकारी प्रकृतिहरू अपनाइ रहन्छ । यस्ता कुराहरू ज्यादै नैराश्यपूर्ण हुन्छ तर हामीले यो कार्य नै त्याग्नु

अघि हामीले यो सोच्नु पर्दछ कि, सन्देश दिने वा नदिने भन्ने हाम्रो रोजाइ होइन बरु सन्देश कसरी दिने भन्ने चाँहि हाम्रो रोजाइ हुन सक्छ ?
यस्तो कार्यमा हामीमा भएको अहँ भावना हटाउनु पर्दछ । अन्य कसैको सुधारको बारेमा हामीले दोष या श्रेय लिनु हुँदैन । मागेको खण्डमा सहयोग गर्न तत्पर हुनु पर्दछ । हामीले अर्काको मन वा आत्मामा के कस्तो भैरहेको छ त्यो हामीले थाहा पाउन सक्दैनौं भन्ने कुरो सदैव स्मरण गर्नु पर्दछ । हाम्रो सन्देश शायद ठिक ठाउँमा नपरेको जस्तो लाग्छ तर हुनसक्छ त्यो व्यक्ति आज हामीले दिएको सन्देस लिनको लागि तयार नभएको पनि हुनसक्छ । हामीले भनेका शब्दहरू त्यस भित्रै रहेर एकदिन पुनः देखा पर्न सक्दछ अर्थात् हाम्रो सन्देस त्यस व्यक्तिले पनि ठिक समय आएपछि आफैं बुझ्न पनि सक्दछ । यदि हामीले राम्रोसंग सोच्यौं भने हामीले आफूमा पनि यस्तो भएको सम्झना गर्न सक्छौं । हामीले एन.ए.मा यस्ता कुराहरू धेरै सुनेका हुन्छौं जुन त्यस समयमा हामीले बुझेका हुँदैनौं तर केही समय या वर्ष पछि त्यस्ता शब्दहरूको बारेमा बुझ्छौं र हाम्रा समस्याहरूको समाधानको रूपमा प्रयोग गर्न सक्दछौं । हामीले सन्देस दिने हो र हामीले यो विना कुनै मूल्य दिनु पर्छ तर हामीले अन्य व्यक्तिले सन्देस ग्रहण गर्ने पर्छ भनि जवर्जस्ती गर्न भने सक्दैनौं । हाम्रो समुहमा उपयोग हुने सिद्धान्त भनेको जन सम्पर्क नितिजस्तो हुनु पर्छ र यो सिद्धान्त हाम्रो सन्देस दिने व्यक्तिगत प्रयासहरूमा राम्रोसंग लागु हुन्छ ।
शायद यो पनि हुनसक्छ कि, कसैलाई हेरचाह गर्नको लागि हामी उत्तम व्यक्ति नहुनपनि सक्छौं । हरेक व्यक्तिको छुट्टाछुट्टै आवश्यकता हुन्छ र उनिहरूले सिक्ने तरिकाहरू पनि भिन्नाभिन्नै हुन्छ । कुनै व्यक्ति कुनै आफ्नो हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग राम्रैसंग सुधारमा लागेको हुनसक्छ र त्यहि व्यक्ति अर्को तरिकाको हेरचाहमा राम्रो गर्न नसक्ने हुनसक्छ । हेरचाह गर्ने व्यक्तिहरूले धेरै लेख्ने कार्यहरू दिन्छन् । कोही भने आफूले हेरचाह गरिरहेको व्यक्तिहरू यतिवटा मिटिङ्गमा उपस्थित हुनुपर्छ भनेर जोड दिन्छन् । कोहि भने निक्कै सक्रिय हुन्छन् भने अन्य केहि भने आवश्यकता परेको बेलामा मद्दत गर्ने मात्र हुन्छन् । तसर्थ कुनै तरिका पनि अति उत्तम वा अति खराब भन्ने हुँदैन । तिनिहरू खालि एक अर्कामा भिन्न मात्र हुन्छन् ।
हामीलाई सुधार र जीवनको बारेमा सकारात्मक भावनाहरू नआएको समयमा पनि हामीलाई यो सन्देश पुऱ्याउनको लागि कठिनाई महसुस हुन्छ । शायद हाम्रो मनमा हाम्रा सबै समस्याहरू मिटिङ्गमा गएर भनौं र आफ्नो आत्माको बोझ हलुका गरौं जस्तो लाग्न सक्छ । तर एन.ए. मिटिङ्ग स्थापना हुनुको मुल कारण नै सन्देस फैलाउनको लागि हो । हाम्रो समस्याहरूलाई सुधारको माध्यमबाट समाधान नगरी वा के सन्देस दिन खोजेको हो त्यो नबुझाई खालि हाम्रो समस्याको थुप्रो हाम्रो मिटिङ्गमा प्रस्तुत गर्ने हो भने हाम्रो समुहको प्रमुख उद्देश्य नै पूर्ति हुँदैन । हामीले आफ्नो समस्या भनि तर त्यस समस्याको वावजुद पनि हामी मिटिङ्ग आउँदैछौं र आफ्नो सुधारको लागि अन्यलाई सहयोग गर्दैछौं भनि आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्दछौं । धेरैजसो समयहरूमा यदि हामीले नब आगन्तुकहरूमा ध्यान दिई उनीहरूलाई सुधारको राम्रो कुराहरू गर्नु नै एन.ए.को सन्देश दिने उत्तम उपाय हुन जान्छ । अर्को हामीले स्मरण गर्नुपर्ने कुरा के हो भने, हामी जति नै लामो समयसम्म नशा रहित भए पनि हामीले पनि सन्देस सुन्नु आवश्यक छ र यदि हामी मिटिङ्गमा चुपचाप सुनिरह्यौं भने हामीले त्यस सन्देस सुन्ने संभावना धेरै छ ।

3. What are some different ways of carrying the message ? Which ones do I personally participate in ?
   यो सन्देस अरुहरू सम्म पुऱ्याउने विभिन्न तरिकाहरू के हुन ? ति मध्ये म कुन तरिकामा व्यक्तिगत रूपमा भाग लिन्छ ?
4. What is my personal style of sponsorship ?
   म व्यक्तिगत रूपमा हेरविचार गर्ने कार्यलाई के कस्तो रूपमा गर्छु ?
5. What is the difference between attraction and promotion?
   आकर्षण र वढाई चढाईमा के फरक छ ?
6. What does it do for me to carry the message?
   सन्देस पुऱ्याउने कार्यले मलाई के मद्धत हुन्छ ?
7. How are the Fifth Tradition and Twelfth Step tied together?
   पाँचौ परम्परा र वाह्रौं पाईला कसरी एक आपसमा गाँसिएका छन ?
8. What keeps me coming back and trusting the NA program?
   म यस एन.ए. कार्यक्रममा फेरी फेरी आउन र यसमा विश्वास गर्नको लागि के ले मद्धत गर्छ ?
9. What is selfless service? How do I practice it?
   निःस्वार्थ सेवा भनेको के हो ? म यसलाई कसरी अभ्यास गर्छु ?

To Addicts (दुर्व्यसनिहरूका लागि)

बाह्रौं पाईलाले हामीलाई किन सन्देश दुर्व्यसनिहरू समक्ष पुऱ्याउनु भन्छ ? हाम्रो लागि कुनै पनि उपाय नलाग्दा एन.ए.ले कसरी काम गऱ्यो ? प्राय हामीहरू सवैको त्यस्तो कोहि व्यक्ति, शिक्षक, परामर्शदाता, परिवारको सदस्य, पुलिस आदि, थिए जसले हामीलाई नशाले हाम्रो जीवन बरवाद पारेको छ र हामी आफ्नो खराब सङ्गत छोड्यौ भने राम्रो हुन सक्छौं भनि बारम्बार भन्दै आइरहेका थिए । यदि हामी पूर्ण नकार्ने पक्षमा नभएको भए शायद यहि कुरा हामीहरूले केही हदसम्म स्वीकार पनि गरेका थियौं । त्यसकारण हामीले एन.ए. नपाउन्जेल किन हामीमा शान्ती आएन त ? अन्य एन.ए.का सदस्यहरूसंग त्यस्तो के कुरा थियो जसले गर्दा हामीलाइ सुधार संभव छ भन्ने पत्यार लाग्न थाल्यो ।

हामीले थाहा पायौं कि, तिनिहरू जो पहिले हामी जस्तो नै थिए, नशा सेवन गर्न वन्द गरेर नयाँ जीवनको बाटो पहिल्याएका थिए र यसलाई एक शब्दमा भन्ने हो भने यो कार्यक्रम "भरपर्दो" छ। हामीसंग के थियो र के थिएन भन्ने कुराको उनीहरूले कहिल्यै चासो राखेनन्। हाम्रो मिटिङ्ग सुरु गर्ने समयमा हामी पद्छौं कि हामीले के र कति सेवन गऱ्यौं त्यसले फरक पर्दैन। हामी मध्ये धेरैजसो यस मिटिङ्गमा भाग लिन सक्षम भएको मा नै कृतज्ञ भयौं। हामीलाई थाहा भयो कि हामीले धेरै पिडा सहनु परेको थियो र हामी यस एन.ए. समुहले हामीलाई स्वीकार गरोस भन्ने चाहन्थ्यौं। हामीलाई त्यस समुहले स्वीकार पनि गऱ्यो। हामी प्रथम पटक त्यस मिटिङ्गमा आइपुग्दा त्यहाँ भएका दुर्व्यसनिहरूले हामीलाई स्वागत गरे। तिनहिरूले आफ्नो फोन नं.हरू हामीलाई दिए र जुनसुकै समयमा पनि फोन गर्नको लागि उत्साहीत गरे। तर त्यस मिटिङ्गमा हामीले सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरो के पायौं भने, त्यो हो आफ्नो पहिचान। सदस्यहरू जो हामीले जस्तै नशा सेवन गर्दथे उनीहरू नशा रहित हुँदाको अनुभवहरू_बाँडे। सदस्यहरू आफ्नो व्यक्तिगत अनुभवहरू सुनाए जसमा उनीहरूमा रहेको एक्लोपन एउटा साधारण र मायालु अंकमालले गर्दा हराएको पनि अनुभव बताए। हामीलाई यस्तो अनुभव भयो कि मानौं त्यहाँ भएको सम्पूर्ण समूहलाई हामीले आफ्नो आवश्यकता नै नबताइ सब कुरो बझ्ने जस्तो अनुभूति भयो।

अक्सर गरेर हामी एक अर्कासंग यस कार्यक्रम पाएर भाग्यमानी भएका छौं भनेर पनि भन्छौं, यसले हामीलाई जीवनको शर्तमा जीवन विताउने बाटो सिकाउँछ। हामी केही समय नशा विहिन भैसकेपछि हामी यो महसुस गर्दछौं कि एन.ए.का सिद्धान्तहरू यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्डमा लागु हुन्छ र यदि सबैले यसको अभ्यास गर्ने भएको भए सायद यो संसार नै अर्कै हुने थियो होला। हामी यो पनि सोचेर छक्क पर्छौं कि, किन समस्या भएका हरेक ब्यक्तिमा यो पद्धति लागु नगरेको होला। हामी भन्दा अगाडीका ब्यक्तिहरूबाट हामीले सिके अनुसार एउटै मात्र उद्देश्य राख्नाले दुब्यर्सनिहरूले चाहिएको खण्डमा आफ्नो पहिचान बनाउन यस एन.ए. अत्यन्त प्रभावकारी मानिएको छ। यदि एन.ए.हरेक ब्यक्तिको समस्याको लागि हरेक समाधान बन्न खोज्छ भने, शायद एक दुर्ब्यसनि आएर खालि आफ्नो सेवन गर्ने बानी मात्र रोक्न खोज्दछ होला तर उ त्यसरी समस्या समाधान गर्न सक्षम हुँदैन।

1. Why was an NA member able to reach me in a way that no one else ever had? Describe the experience.
   अन्य कसैले गर्न नसकेको मद्धत मलाई एन.ए. को एक सदस्यले किन र कसरी मद्धत गऱ्यो ? त्यस अनुभवको व्याख्या गर।
2. What is the therapeutic value of one addict helping another?
   एउटा दुर्व्यसनीले अर्को दुर्व्यसनीलाई मद्धत गर्दा हुने चिकित्सक पद्धतिको के कस्तो महत्व छ ?
3. Why is identification so important?
   पहिचान किन महत्वपुर्ण छ ?

हामी हरेक ब्यक्तिका लागि हरेक चिज बन्न सक्दैनां र हामीले कोशस गर्नु पनि उचित हुँदैन। तर यसो भन्नुको मतलव हामीले आफ्नो सुधार अन्यसंग बाँड्नु हुँदैन भन्न खोजेको होइन। वास्तवमा भन्ने हो भने हामीले मद्दत गर्न सक्दैनौं। जब हामी यस एन.ए. पद्धति अनुरूप बाँच्दछौं तब यसका परिणामहरू हाम्रा जीवनका हरेक पक्षमा देखा पर्छन।

Practicing these Principles in all our Affairs
(यी सिद्धान्तहरू हाम्रो हरेक क्षेत्रमा लागू गर्दा)

यी सिद्धान्तहरूलाई हाम्रो जीवनको सवै पक्षमा अभ्यास गर्दा जब हामी सुधारका सिद्धान्तहरूलाई हाम्रो जीवनको हरेक पक्षमा अभ्यास गर्ने कुरा गर्छौं तव यसमा मुख्य शब्द नै "अभ्यास" हो। हामीले आध्यात्मिकताका सिद्धान्तहरूलाई आफ्नो जीवनमा लागू गर्ने प्रयास गरिरहनु पर्दछ र हामी हरेक परिस्थितिका यसलाई पूर्ण रूपमा लागु गर्न पनि सक्दैनौं। यस पाईलाहरूबाट पाइने आध्यात्मिक उपलब्धीहरू हाम्रो प्रयासहरूमा निर्भर हुन्छ, हाम्रो सफलतामा होइन।

उदाहरणको लागि हामी दयाका सिद्धान्तहरू हाम्रो जीवनको हरेक परिस्थितिमा लागु गर्ने प्रयास गर्दछौं। शायद दयाका् सिद्धान्तहरू त्यस्ता ब्यक्तिमा लागु गर्न सजिलो हुन्छ जसले नसा प्रयोग गरिरहेको छ र उ भर्खरै पहिलो एन.ए.मिटिङ्गमा भाग लिंदै छ। उ जतिसुकै झगडालु वा एन.ए.को आवश्यकता परेका व्यक्ति होस् त्यसले फरक पार्दैन। तर त्यस्ता दुर्व्यसनिहरू जो एकपटक वा धेरै पटक पुनः नशाको प्रयोग गर्नुको दोष एन.ए.लाई दिए भने के गर्ने ? सुधार भनेको आफ्नै हातको कुरा हो भने जस्तो ब्यहोरा देखाइ मिटिङ्गहरूमा आउँछ भने के गर्ने ? यदि त्यस्तो ब्यक्ति आफूले हेरचाह गरिरहेको पऱ्यो भने के गर्ने ? यस्ता परिस्थितिहरूमा शायद अन्य परिस्थितिहरूको जस्तो सजिलै दयाका सिद्धान्तहरूलाई लागु गर्न नसकिएला। हामीमा त्यस्ता व्यक्ति प्रति दयाको भाव नआएता पनि हामीले दयाको सिद्धान्तहरू लागु गर्न पर्दछ। हामीले विना शर्त सन्देशहरू फैलाउने कार्य गरिरहनु पर्दछ। हामीमा दया जगाउने कार्य सिक्नको लागि हामीलाई हेरचाह गर्ने ब्यक्तिले मद्दत गर्न सक्दछ। हामीले प्रार्थना र ध्यानद्वारा आफ्नो उच्च शक्तिसंग आफु दयालु हुन सकौं भनेर माग्नु पर्दछ।

यो पाईलाले हामीलाई हाम्रा जीवनका हरेक पक्षहरूमा सिद्धान्तहरूको अभ्यास गर्नको लागि जोड दिन्छ। हामी मध्ये धेरैजसाले हाम्रो जीवनका अन्य पक्षहरू जस्तै : आफ्नो व्यवसाय, प्रेम सम्बन्ध वा अन्य कुनै हाम्रा जीवनका पक्षहरूमा यस्तो आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू लागु नगरी छुट्याउन खोज्दछौं किनकि हाम्रो सोचाइमा यी सिद्धान्तहरू लागू गऱ्यौं भने चाहनाहरू पुरा हुँदैन भन्ने धारणा हुन्छ।

उदाहरणको लागि, हामीले आफ्ना कार्यालयमा काम गर्दा आफ्नो सिद्धान्तहरूलाई सम्झौता गऱ्यौं भने शायद हाम्रो बाहिरी सफलता वा कम्पनिलाइ आर्थिक नाफामा राख्नको लागि निम्न कोटीको उत्पादन गर भनिन्छ होला जसले गर्दा कम्पनिलाई फाइदा हुन्छ। तर त्यस बस्तुलाई खरिद गर्ने उपभोक्ताको स्वास्थ्यमा भने असर पर्ने सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा हामीले के गर्ने ? हामीले यस अवस्थामा

सुधारको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू आफूमा लागु गर्ने गर्नुपर्दछ । हाम्रो सिद्धान्तहरू अनुरूप हामीले गर्न सक्ने कार्य वा तरिकाहरू धेरै छन् र ती मध्ये हामी कुनै पनि रोज्न सक्छौं तर सबभन्दा मुख्य कुरो के हो भने हामीले आफ्नो सिद्धान्तहरू अनुरूप चल्नु पर्दछ ।
एन.ए.को सेवा कसरी गर्ने त ? यहाँ अचम्मको कुरा के छ भने हामी मध्ये केहीले एन.ए. समूहको सेवामा यी सिद्धान्तहरू बिर्सन्छन् । हामी एन.ए. सेवाको विस्तारमा अन्य ब्यक्तिले शंका उठाएको देख्न चाहँदैन अर्थात हामीले गरेको सेवा जसरी गरे पनि ठिक छ भन्ने हाम्रो सोचाइ हुन्छ । हामी अरुहरूलाई षडयन्त्र गरेको आरोप लगाउँछौं र तिनिहरूलाई हामी क्रुर शब्दहरू प्रयोग गर्दछौं किनकि हामीले दयाका सिद्धान्तहरूको अभ्यास गरिरहेको हुँदैनौं । चुनिएका ब्यक्तिहरूलाई असम्भव कार्यहरूको जिम्मा दिन्छौं किनकी हामीले विश्वासका सिद्धान्तहरूलाई अभ्यास गरेका छैनौं । हामी आफू ठिक छौं र हरेक काम ठिक गरिरहेका छौं भन्ने सोचाइले ग्रसित हुन्छौं र अन्यलाई ब्यङ्गात्मक रूपमा हेर्दछौं । ति ब्यक्ति जसलाई हामी अविश्वास गरिरहेका छौं, मिटिङ्गमा चाहिँ सुधार सम्बन्धि तिनै व्यक्तिमाथि आफ्नो जीवनको निर्णयहरूको बारेमा भने विश्वास गर्छौं । हामीले के स्मरण गर्न आवश्यक छ भने सेवा सम्वन्धी मिटिङ्ग होस् वा सुधार सम्बन्धि आफूलाई सेवामा अर्पित गऱ्यौं भने हामीले आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्ने अवसरहरू धेरै पाउँछौं । कुन परिस्थितिमा कुन आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूलाई गर्ने भनि छुट्याउन कठिन हुन्छ तर हामीले व्यवहार गर्दा जहिले पनि आफ्नो चारित्रीक दोषहरूको विपरित व्यवहार गर्नु उचित हुन्छ । उदाहरणको लागि, यदि कुनै त्यस्तो परिस्थिति आयो जसमा हामीले पूर्ण नियन्त्रण लिनुपर्ने जस्तो भयो भने उक्त समयमा हामीले विश्वासका सिद्धान्तहरूको अभ्यास गर्नुपर्दछ । अहं भावना आयो भने हामीले नम्रताका सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्नुपर्छ । यदि हाम्रो मनमा एक्लोपना वा जिम्मेवारीलाई त्याग्ने भावना आयो भने हामी अरुहरूलाई मद्दत गर्नेतिर लाग्नुपर्छ । हामीले सातौं पाईलामा आफ्नो चारित्रीक दोषहरूको विपरित कुराहरू खोज्यौं र यस पाईलाको सुरुवातमा हामीले पहिले गरेका पाईलाहरूको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू पहिल्याउने कोशिश गऱ्यौं र यी निष्कर्ष निकाल्नमा मद्दत पुग्यो भने हामीहरू धेरैजसोको यस प्रकारको सुचि उस्तै भएपनि हामीले हाम्रो ध्यान भने आफनो व्यक्तिगत आवश्यकता अनुरूप गर्नुपर्ने हुन्छ ।

1. How can I practice principles in the different areas of my life?
   मैले जीवनका विभिन्न पक्षहरूमा यि सिद्धान्तहरूको अभ्यास कसरी गर्दछु ?
2. When do I found it difficult fo practice principles?
   मलाई कुन समयमा सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्न कठीन हुन्छ ?
3. Which spiritual principles do I have a particularly hard time practicing?
   कुन आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू विशेष गरी मलाई अभ्यास गर्न कठीनाई भइरहेको छ ?

Spiritual Principles (आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू)

हरेक खुड्किलामा हामीलाई अभ्यास गर्नु भनेको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरू त्यसै पाईलासंग सम्बन्धित सिद्धान्तहरू हुन्छन । हामी बिना शर्तको प्रेम, स्वार्थिपना र अविचलितपना वा निरन्तरता मा हाम्रो ध्यान केन्द्रित गर्दछौं ।
बाऱ्हौं पाईलामा विना शर्तको प्रेमको सिद्धान्तहरूको अभ्यास गर्नु महत्वपूर्ण छ । विना शर्तको प्रेम सवैभन्दा ज्यादा एक सक्रिय दुर्व्यसनिलाई आवश्यक परेको हुन्छ । हामीले जसलाई सन्देस दिदैछौं त्यो संग त्यस सन्देशको बदलामा केही माग्दैनौं । हामी पैसा माग्दैनौं, हामी कृतज्ञता माग्दैनौं र हामी यो पनि भन्दैनौं कि तिनिहरू नशा रहित हुनुपर्छ भनेर हामी खालि आफूलाई उनिहरू प्रति समर्पित हुन्छौं तर यसको मतलव हामीले चाहिने जति सावधानी नलिनु भनेको होईन । यदि सक्रिय दुर्व्यसनीलाई आफ्नो घरमा ल्याउनु उचित छैन भने हामीले ल्याउनु हुँदैन । हामीले बाह्रौं पाईला अनुरूप सन्देश दिँदा हामी संग जहिले पनि अर्को एक एन.ए. सदस्य हुनु पर्दछ । विना शर्तको प्रेम अभ्यास गर्ने भन्दैमा हामीले आफुलाई दुरूपयोग पनि हुनु दिनु हुदैन । कहिले काँही प्रेम गर्ने र मद्धत गर्ने सवभन्दा राम्रो उपायनै कसैले हामीलाई प्रयोग गर्न नदिनु हो ।

1. How am I practicing the principle of unconditional love with the addicts I am trying to help?
   मैले मद्दत गरिरहेका दुर्व्यसनिहरूसंग कसरी विनाशर्त प्रेमको अभ्यास गरिरहेको छु ?

हामीले सन्देश किन दिने त ? यस कार्यबाट हामी आफैंलाई मद्दतको भएता पनि हाम्रो उद्देश्य यो होइन । हामीले सन्देस दिने कारण अरुलाई मद्दत गर्नको लागि हो, उनीहरूलाई दुर्व्यसनबाट स्वतन्त्रता दिलाई एक ब्यक्तिको रूपमा जीवन यापन गर्न मद्दत गर्नको लागि हो । हामीले जुन ब्यक्तिहरूलाई हेरचाह गरिरहेका छौं त्यस्ता ब्यक्तिहरू आफ्नो बस्तुहरू हुन वा यदि हामीले उनीहरूलाई बाटो नदेखाउने भए तिनिहरूका जीवन अस्तब्यस्त हुन्छन् र हामी विना उनिहरू नशारहित हुन सक्दैनन् भन्ने सोचाइ छ भने हामीले बाऱ्हौं पाईलाको मुख्य निष्कर्ष नै बुझ्न सकेका छैनौं । हामीले धेरै ब्यक्तिलाई हेरचाह गरेका छौं वा हामीले हेरचाह गरेको व्यक्तिले राम्रो गरेको छ भनेर हामीले त्यसको श्रेय पाउन खोज्दैनौं । हामीले आफूले गरेको सेवाको पनि श्रेयको अपेक्षा राख्दैनौं । यी कार्यहरू हामी केही राम्रो कार्यको लागि गर्दैछौं ।
यो एउटा आपसमा ठूलो विरोधाभाषपूर्ण कुरा हो कि हामीले निःश्वार्थ सेवा गर्नु नै हाम्रो आफ्नो भित्री रूप प्रदर्शन गर्नु हो । हामीले यस अघिका पाईलाहरूमा काम गर्ने क्रममा हामीले आफ्नो एउटा यस्तो रूप भेटेका छौं जसले प्रतिष्ठा र मान मर्यादा वढाउन खोज्नु भन्दा आफ्नो उच्चशक्तिलाई आफ्नो जीवनमा प्रवेश गराउन जोड दिन्छ । हामीले आफू भित्र अर्को पक्ष पनि पाएका छौं जसले

आफ्नो व्यक्तित्वलाई जोड दिनुको बदला सिद्धान्तहरूमा जोड दिन्छ । जसरी हाम्रो रोगको विशेषता स्वार्थिपना भन्ने बुझिन्छ त्यसैगरी हाम्रो सुधारको विशेषतालाई निःस्वार्थ सेवा भनि सुन्दरतापुर्वक बुझाउन खोजिएको छ ।

2. What is my attitude about sponsrship? Do I encourage my sponsees to make their own decisions and grow as a result? Do I give advice, or do I share my experience?
   हेरविचार गर्ने गराउने प्रक्रिया प्रति मेरो के व्यहोरा छ ? के मैले आफूले हेर विचार गर्ने व्यक्तिहरूलाई उनिहरूको आफ्नै निर्णय लिइ परिपक्व हुन प्रोत्साहित गर्छु ? म उनीहरूलाई सल्लाह दिन्छु वा आफ्नो अनुभव बाँड्छु ?
3. What is my attitude about service? Could NA survice without me?
   सेवा प्रति मेरो व्यहोरा (सोचाई) कस्तो छ ? के म विना एन. ए. रहिरहन्छ त ?
4. How am I practicing the principle of selflessness in my efforts to be of service?
   सेवामा लागि रहनका लागि मैले विश्वासपनाका सिद्धान्तहरूलाई कसरी अभ्यास गर्दैछु ?

अविचलितपना वा एकत्रितपनाका सिद्धान्तहरू अभ्यास गर्ने भन्नाले हामीले जहिले पनि आफ्नो तरफबाट उत्तम कार्यहरू गर्ने प्रयास निरन्तर रूपमा जारी राख्नु हो । हामी हाम्रो आकांक्षाहरू परिपूर्ति नभई एक कदम पछाडि आए पनि पुरा आफुलाई सुधार प्रति समर्पित गर्नुपर्ने हुन्छ । अविचलितपना वा एकत्रितपनाले हाम्रो कुनै खराब विहानी वा दिनलाई एउटा श्रृंखला वन्न नदिइ त्यसै दिनमा वा क्षणमा मात्रै सिमित राख्दछ जसले गर्दा हामी पुनः नशामा फस्न सक्ने संभावना कम हुन्छ । यस प्रकारको योगदानले गर्दा हामीलाई जे जस्तो अनुभूति भैरहेपछि हामी हाम्रो यस कार्यक्रमको सिद्धान्तहरू अभ्यास गरिरहने हुन्छौं । हामी यस जीवन पद्धतिप्रति खुसी भएपनि, वाक्क भएपनि वा आफ्नो जीवनप्रति पूर्ण रूपमा दिक्दार भएपनि हामी कार्यक्रमका सिद्धान्तहरूमा काम गर्ने प्रयास जारी राख्दछौं ।

4. Am I committed to my recovery? What am I doing to maintain it?
   के म आफ्नो सुधार प्रति समर्पित छु ? यसलाई कायम राख्नको लागि म के कस्ता कार्यहरू गर्दैछु ?
5. Do I practice spiritual principles regardless of how I feel?
   म मा जस्तो भावना आए पनि के म आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूको अभ्यास गर्दैछु ?

Moving On (अघि वढ्ने)

बाऱ्हौं पाईला समाप्त हुने स्थिति देखेर हामी उत्साहित हुन अघि हामीले यो महसुस गर्नुपर्छ कि हाम्रो कार्य भने समाप्त भएको छैन । हामीले बाऱ्हौं पाईलाहरूको आध्यात्मिक सिद्धान्तहरूलाई अभ्यास गरी आफ्नो जीवन लागू गर्ने, जसलाई कसै कसैले "कार्यक्रममा बाँच्ने" पनि भन्दछन्, मात्र होइन कि हामीले आफ्नो जीवनभरीमा प्रायः धेरै पटक यी हरेक पाईलाहरूमा पुनः काम गर्नु पर्ने हुन्छ । हालसम्म आफूले पाएको जीवनको नयाँ लक्ष्य देखेर शायद हामी मध्ये केही व्यक्तिले तुरुन्तै पुनः यस पाईलाहरूमा अभ्यास गर्दछन् होला । अन्य केहि भने केही समयको पर्खाइपछि पाईलाहरूको कुनै निश्चित पक्षम आफ्नो ध्यान एकत्रित गर्दछन् । हामीले जसरी गरेपनि यहाँ भन्न के खोजिएको छ भने जब हामी आफ्नो दुर्व्यसन प्रति शक्तिहिन महसुस गर्दछौं । जव हाम्रो कमजोरीहरूको बारेमा अरु कुराहरू देखापर्दै जान्छ वा हामीले हानि पुऱ्याएका अन्य कुराहरू थाहा हुन्छ तव त्यस समयमा हाम्रो सुधारको मार्ग दर्शनका लागि यी पाईलाहरू उपलब्ध हुन्छन् ।
हामी आफूले गरेका कार्यहरू प्रति हामीमा राम्रो भावना आउनु पर्दछ । हामीले पहिलोपल्ट यो प्रकृया सुरुदेखि अन्तसम्म गऱ्यौं । यो एउटा गजबको उपलब्धी हो र यस प्रति हामीले गर्व गर्नु पर्दछ । वास्तवमा भन्ने हो भने, एन.ए.को पद्धति अनुरूप हिंड्दा हामीले पाउने उपहारहरू मध्ये हाम्रो आत्म सम्मान वढेर जानु पनि एउटा मुख्य उपहार हो ।
हामीले आफूलाई समाज प्रतिस्थापित हुँदै गएको पाउँछौं । पहिला सोच्दाखेरी गर्न नै नसकिने जस्ता कार्यहरू हामीले गरिरहेका हुन्छौं जस्तै : छिमेकी वा नजिकैको पसलेहरूसंग अभिवादनको आदान प्रदान, सामाजिक कार्यहरूमा एक अगुवाको भुमिका, र हामी दुर्व्यसनि हौं भने थाहा नपाएका व्यक्तिहरूसंग सामाजिक पर्व वा घटना भाग लिंदा हामी ति व्यक्तिहरू भन्दा हिन छौं भन्ने सोचाइ नआउनु आदि । वास्तवमा भन्ने हो भने त्यस्ता घटनाहरू प्रति हामीले विगतमा एक प्रकारको तिरस्कारको भावनाले हेर्दथ्यौं किनकि हामी त्यस समारोहमा सामेल हुन लायक थिएनौं तर अहिले आएर हामीलाई थाहा छ हामी ति सब कार्यका लागि लायक भैसकेका छौं । शायद केही व्यक्तिहरू हामीसत व्यवसायिक कार्यहरूको लागि सल्लाह र परामर्श पनि लिन खोज्दछन् होला ।
जब हामी आफ्नो बारेमा, हामीकहाँबाट आइपुगेका थियौं र अहिले सुधारले हामीकहाँ ल्याई पुऱ्यायो भन्ने सोच्दा हामी कृतज्ञताले ओतप्रोत हुन्छौ. । "यसले काम गर्छ" भन्ने सोच्दा हामी कृतज्ञताले नै हाम्रो त्यस्तो शक्ति हो जसलाई हामी हरेक कार्यमा लागू गरी सक्दछौं । हाम्रो सम्पूर्ण जिन्दगी नै कृतज्ञताको अभिव्यक्ति बन्न सक्दछ र यो हामी कस्तो प्रकारको जीवन जीउन चाहन्छौं त्यसमा भर पर्दछ । हामी हरेक व्यक्तिसंग विशेष प्रकारको गुण छ जुन हामी कृतज्ञताका साथ अरु व्यक्तिहरूलाई दिन सक्दछौं ।

"म मेरो कृतज्ञता कसरी व्यक्त गरुँ ?"

शब्दार्थ

Addict	: दुर्व्यसनी
Basic text	: मुख्य किताब
Clean	: नशा रहित
Clean time	: नशा रहित रहेको समय
Fellowship	: समुह, साथी संगत
Gratitude	: कृतज्ञता
Higher Power	: उच्च शक्ति
Insanity	: वहुलठ्ठिपन, पागलपन
Program	: कार्यक्रम, पद्धति
Reservations	: आरक्षण, योजना
Recovery	: सुधार
Recovering	: सुध्रिरहेको
Step	: पाईला
Surrender	: समर्पण
Sponsor	: हेरचाह गर्ने व्यक्ति
Sponsee	: हेरचाह पाउने व्यक्ति
Serenity	: शान्तभाव