CoDAs Tolv Trinns Bønner

Første Trinns Bønn

I denne stund, behøver jeg ikke kontrollere noen, heller ikke meg selv. Og hvis jeg føler meg ukomfortabel med hva en annen person gjør eller ikke gjør, kan jeg minne meg selv om at jeg er maktesløs over denne personen og jeg er maktesløs over min trang til å oppføre meg på upassende måter.

Andre Trinns Bønn

I denne stund, kan jeg tro at jeg er aldri alene; jeg kan oppleve den følelsen av frihet som det å ha en Høyere Makt gir meg. Jeg kan minne meg selv om at det å tro er også en handling, og hvis jeg er villig til å praktisere den, et øyeblikk om gangen, vil jeg utvikle tiltro.

Tredje Trinns Bønn

I denne stund, kan jeg velge min egen Høyere Makt. Jeg kan sette til side alle de gamle oppfatningene om hvem jeg ikke er og bli den jeg er – et barn av Gud. Jeg kan

minne meg selv om at en tro på en Høyere Makt blir til en tro på meg, og at min tilfriskning ligger i at jeg er tro mot meg selv og mot min Høyere Makt.

Fjerde Trinns Bønn

I denne stund, er jeg villig til å se meg selv slik jeg virkelig er: en åndelig væren som vokser og folder seg ut, og hviler i hendene til en kjærlig Gud. Jeg kan skille hvem jeg er fra hva jeg har gjort, og jeg vet at den virkelige meg vil komme fram – kjærlig, glad, og hel.

Femte Trinns Bønn

I denne stund, vil jeg respektere meg selv for å gjøre det som var vanskeligst for meg. Jeg vil hvile i min Høyere Makts aksepterende nærvær. Jeg vet jeg har gått dypere inn i forpliktelsen jeg har til reisen mot tilfriskning ved å åpne meg selv og mitt hjerte til et annet menneske.

Sjette Trinns Bønn

I denne stund, er jeg fullstendig rede til å bli frigjort fra alle mine brister. I denne stund, er jeg rede til å overgi disse karakterdefektene til Gud, og jeg vet at villighetens kraft til å heles er stor. Ethvert nytt Trinn jeg tar i min tilfriskning, uavhengig av hvor lite det ser ut, er en affirmasjon av min helhet.

Sjuende Trinns Bønn

I denne stund ber jeg min Høyere Makt om å fjerne alle mine karakterfeil, og befri meg fra fortidens byrder. I denne stund, legger jeg min hånd i Guds hånd, og har tillit til at det tomrommet jeg opplever blir fylt med min Høyere Makts betingelsesløse kjærlighet for meg og for dem som er i livet mitt.

Åttende Trinns Bønn

I denne stund, ser jeg det umulige ikke bare bli mulig, men virkelig. Når jeg tilgir meg selv for mine feil, er jeg i stand til å tilgi andre, og åpner veien til en sann og varig forandring i min adferd. Takk, Gud.

Niende Trinns Bønn

I denne stund, stoler jeg på at min Høyere Makt vil lede meg til å gjøre godt igjen på en oppriktig og ærlig måte. I denne stund, opplever jeg min takknemlighet for Co-Dependents Anonymous og de Tolv Trinn for tilfriskning, og jeg vet at om jeg er villig til å leve dette programmet, ta del i fellesskapet og gå med Gud, så er jeg fri.

Tiende Trinns Bønn

I denne stund, lever jeg livet mitt på en ny måte. Når jeg fortsetter å åpne mitt hjerte og mitt sinn, litt etter litt, en dag om gangen, vil jeg avdekke mitt sanne jeg, reparere mine relasjoner, og kjenne Gud.

Ellevte Trinns Bønn

I denne stund, stilner jeg mine tanker og åpner mitt sinn og mitt hjerte for Guds veiledning for meg. I denne stund, føler jeg den milde fred som bevisst kontakt med Gud åpner for. Om jeg er urolig og i tvil eller glad og fredfull, vender jeg meg til Gud. Jeg vet at min sti vil bli vist meg og veien til mitt høyeste gode vil bli gjort kjent for meg.

Tolvte Trinns Bønn

I denne stund, takker jeg Gud for min åndelige oppvåkning. I denne stund, velger jeg å leve etter alle prinsippene i dette enkle programmet. Jeg vet at visdommen som virker gjennom meg vil berøre alle jeg møter med Guds kjærlighet og forståelse. Jeg har fred.

The *CoDA Step Prayers* may not be reprinted or republished without the express written consent of Co-Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website www.coda.org (CoDA)
for use by members of the CoDA Fellowship. Copyright © 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors - All Rights Reserved