CoDAs Tolv Tradisjons Bønner

Første Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, fordyp min bevissthet til å inkludere helhetens velferd, ved å sette til side mitt ubehag og min personlige agenda. Hjelp meg til å si min sannhet og tillate andre det samme privilegiet, i tillit til at enhetens ånd støtter min egen tilfriskning.

Andre Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, gi meg ydmykhet til å være en betrodd tjener, og huske at ingen enkeltperson styrer. Sammen søker vi veiledningen og det kjærlige uttrykket av Din vilje gjennom vår informerte gruppesamvittighetsprosess.

Tredje Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, hjelp meg å gi slipp på min frykt og mine forventninger i mitt ønske om sunne og kjærlige relasjoner. Gi meg mot til å være ærlig, åpen og villig til å anerkjenne sunne grenser når jeg aksepterer meg selv og andre.

Fjerde Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, la meg omfavne de åndelige prinsippene om selvstyre og enhet. Hjelp meg å bli oppmerksom på hvordan mine avgjørelser berører andre mennesker og fellesskapet som helhet. La meg hedre Deg, og bruke de gaver jeg har fått til å gjøre tjeneste i min tilfriskningsprosess.

Femte Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, hjelp meg å bringe CoDAs budskap om håp, dele mine problemer så vel som mine seire med andre medavhengige som fortsatt lider. La meg lytte med et åpent hjerte og et åpent sinn. Hjelp meg å akseptere ansvaret for min del i å skape kjærligere relasjoner og sunnere CoDA-møter.

Sjette Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, hjelp meg å fokusere på det fremste åndelige mål og kraften i CoDAs prinsipper. Vis meg hvordan jeg bygger likeverdige relasjoner med andre, gir slipp på kontroll, misbruk av makt, og uforholdsmessig bekymring for materielle eiendeler.

Sjuende Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, hjelp meg å bli selvforsørgende; økonomisk, følelsesmessig, fysisk og åndelig. Støtt meg gjennom mitt ubehag når jeg tar ansvar for min egen oppførsel. Led meg til å gjøre tjeneste og gi økonomisk støtte med ydmykhet, helhjertethet og entusiasme, for å sikre velferd og vekst i CoDA-fellesskapet vårt. La meg samarbeide som en likeverdig partner i alle mine forhold, slik at alle kan dra nytte av det, inkludert meg selv.

Åttende Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, la meg verdsette at hver av oss er en dyrebar skapning med unike og verdifulle evner og talenter. La oss bidra som likeverdige og søke felles løsninger for alles beste. Gi meg mot til å si ja til å gjøre tjeneste som vil hjelpe meg å vokse.

Niende Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, støtt meg når jeg gjør min del, ved ydmykt å ta del i roteringen av tjenestene, og huske på at ingen enkeltperson er leder. La meg løsne på min kontroll og akseptere den informerte gruppesamvittigheten som et uttrykk for Din kjærlige åndelige veiledning.

Tiende Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, oppmuntre meg til å bidra til et trygt miljø ved å holde våre møter fokusert på tilfriskningen i CoDA. Hjelp meg å holde meg borte fra skadelig uenighet og utenforstående saker, og skape rom for at sunne relasjoner kan vokse.

Ellevte Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, la meg være bevisst på å beholde anonymiteten i alle former for offentlig kommunikasjon. La mitt liv reflektere CoDA sine prinsipper og tiltrekke flere nye til Fellesskapet vårt. Hjelp meg å huske å snakke for meg selv, ikke for andre eller for CoDA som helhet.

Tolvte Tradisjons Bønn

Høyere Kraft, takk for prinsippet om anonymitet som det åndelige grunnlaget for CoDAs Tolv Tradisjoner. Hjelp meg å gi slipp på forventninger og mitt behov for anerkjennelse. La meg huske å basere mine avgjørelser på prinsipper heller enn personligheter.

The *CoDA Tradition 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 © 2022 Co-Dependents Anonymous, Inc. and its licensors - All Rights Reserved.