

# Coda Bønner: 1 - 12 trin

## **1 trin**

I dette øjeblik behøver jeg ikke kontrollere nogen, herunder mig. Og hvis jeg føler mig utilpas med hvad en anden person gør eller ikke gør, kan jeg minde mig selv om, at jeg er magtesløs overfor denne person, og jeg er magtesløs over min trang til at handle på upassende måder.

## **2 trin**

I dette øjeblik, kan jeg tro på jeg aldrig er alene; jeg vil opleve den nye fornemmelse af frihed som min tro på en højere magt giver mig. Jeg kan minde mig selv om at tro er også en handling, og hvis jeg er villig til at praktisere den, et øjeblik ad gangen, vil jeg udvikle tillid.

## **3 trin**

I dette øjeblik, kan jeg vælge min højere magt. Jeg kan lægge alle gamle ideer om hvem jeg ikke er til side og være den jeg er - Guds barn. Jeg kan minde mig selv at troen på en Højere Magt bliver en tro på mig, og at min helbredelse bygger på at være tro mod mig selv og mod min Højere Magt.

## **4 trin**

I dette øjeblik er jeg villig til at se mig selv som jeg virkelig er: et voksende, spirituelt væsen der springer ud i hænderne på en kærlig Gud. Jeg kan adskille hvem jeg er fra hvad jeg gjorde ved at vide at mit ægte jeg er ved at stige til overfladen - kærlig, lykkelig og hel.

## **5 trin**

I dette øjeblik vil jeg anerkende mig selv for at gøre det, der var sværest for mig. Jeg vil hvile i den accepterende tilstedeværelse af min Højere Magt. Jeg ved, at jeg har gjort mit engagement dybere i rejsen mod helbredelse ved at åbne mit selv og mit hjerte til et medmenneske.

## **6 trin**

I dette øjeblik er jeg helt klar til at blive befriet af alle mine mangler. I dette øjeblik er jeg rede til at overgive disse karakterdefekter til Gud, velvidende, at viljen til at heles er stor. Hvert nyt trin jeg tager i min helbredelse, uanset hvor lille det kan forekomme, er en bekræftelse på min helhed.

## **7 trin**

I dette øjeblik beder jeg min Højere Magt om at fjerne alle mine karakterdefekter, og befrie mig for byrden af min fortid.

I dette øjeblik placerer jeg min hånd i Guds, i tillid til det tomrum jeg mærker, bliver fyldt med min Højere Magts ubetingede kærlighed til mig og dem i mit liv.

# Coda Bønner: 1 - 12 trin

## **8 Trin**

I dette øjeblik ser jeg det umulige bliver ikke kun muligt, men ægte. Som jeg tilgiver mig selv for min mangler, er jeg i stand til at tilgive andre, som åbner vejen for en sand og varig ændring i min adfærd. Tak Gud.

## **9 Trin**

I dette øjeblik stoler jeg på min Højre Magt til at vejlede mig til at gøre det godt igen. I dette øjeblik, oplever jeg min taknemmelighed for CODA og de tolv trin til helbredelse, vel vidende, at som jeg er villig til at udleve programmet, tage del i fællesskabet og gå med Gud, er jeg fri.

## **10 Trin**

I dette øjeblik lever jeg mit liv på en ny måde. Som jeg fortsætter med at åbne mit hjerte og sind, lidt efter lidt, en dag ad gangen, vise mit sande selv, reparere mine relationer, og rører ved Gud

## **11 Trin**

I dette øjeblik stilner jeg mine tanker og åbner mit sind og hjerte til guds vejledning for mig. I dette øjeblik føler jeg den milde fred som bevidst kontakt med Gud tillader. Hvis jeg er urolig, er i tvivl, føler glæde eller fred, vender jeg mig til Gud. Jeg ved at min vej vil blive vist og vejen til mit højeste bedste vil blive mig kendt.

## **12 Trin**

I dette øjeblik takker jeg Gud for min åndelige opvågning. I dette øjeblik vælger jeg at udleve alle principperne i dette enkle program. Jeg ved at visdommen der arbejder gennem mig vil røre ved alt hvad jeg møder, med Guds kærlighed og forståelse. Jeg er i fred.