



**Tizedik Lépéses leltár:** A napom áttekintése (Nagykönyv, 3. kiadás, 81.o): Amikor este nyugovóra térünk, építő szándékkal áttekintjük a napot. Nem volt-e bennünk...

Neheztelés? \_\_\_\_ Önzés? \_\_\_\_ Öszintétlenség? \_\_\_\_ Félelem? \_\_\_\_

Féltem-e attól, hogy ....  elveszíték valamit?  nem kapom meg, amire vágyok?  lebukok valamiben?

Tartozom-e valakinek bocsánatkéréssel?

Magamba fojtottam-e valamit, amit azonnal meg kellene beszélnem valakivel?

Jellemzett ingerlékenység, nyugtalanság vagy elégedetlenség?

Kedves és szeretetteljes voltam-e mindenkihez?

Önmagamra gondoltam legtöbbször?

Mit tettem másokért, mivel járultam hozzá az élet gazdagításához?

Mit tehettem volna jobban?

### Szabadulás a rabságból:

Istenem, ezt az időt arra használom, hogy elcsendesedjek és \_\_\_\_\_-ért imádkozzak.

Imádkozom \_\_\_\_\_-ért, hogy mindene meglegyen, amit magamnak is kívánok:

jó egészsége, szerető családja, szerettei biztonsága,

békés pillanatai és annak a tudata, hogy ő maga elég és jó.

Azért imádkozom, hogy segíts másképp gondolnom \_\_\_\_\_-ra és több hálát mutassak felé azért, hogy az életem részévé és tanítómá vált.

Azért imádkozom, hogy segíts közelebb kerülnöm hozzád, így gazdagítva spirituális életemet.

Kérlek, segíts emlékeznem, hogy:

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is a boldogságot keresi az életében.

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is a szenvedést próbálja elkerülni az életében.

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is érez szomorúságot, magányt és elkeseredettséget.

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is a szükségleteit igyekszik kielégíteni.

Ahogy én, úgy \_\_\_\_\_ is folyamatosan tanul az életről.

Istenem, kérlek segíts azokat, akik még mindig szenvednek az OA-ban, vagy azon kívül: *(nevek felsorolása)*

### Szándékom a mai napra: A Tizenegyedik Lépés imája

„Uram, tégy engem a Te békéd eszközévé!

Add, hogy ahol a gyűlölet tombol, oda a szeretetet vigyem;

ahol a bűn uralkodik, oda a megbocsátást vigyem;

ahol a viszály szertehúz, oda az egységet vigyem;

ahol a kétség tétovázik, oda a hitet vigyem;

ahol a hamisság kígyózik, oda az igazságot vigyem;

ahol a reménytelenség csüggeszt, oda a bizalmat vigyem;

ahol a szomorúság fojtogat, oda az örömet vigyem;

ahol a sötétség rémít, oda a világosságot vigyem!

Uram, add, hogy ne vigasztalódást keressek,

hanem vigasztaljak;

ne megértést óhajtsak, hanem megértsek;

ne szeretetre vágyjak, hanem szeressek!

Mert másoknak adva – kapunk.

Megbocsátva – bocsánatot nyerünk.

Halálunkkal örök életre ébredünk. Ámen.”