

# МОЛИТВЫ и МЕДИТАЦИИ

## **В самом начале дня мы просим Бога:**

Боже направь мои мысли в верное русло,  
Особенно избавь меня от жалости к себе,  
Бесчестных поступков, корыстолюбия.  
Покажи мне в течение всего дня,  
Каким должен быть мой следующий шаг.  
Дай мне все, что необходимо для решения проблем.  
Избавь меня от эгоизма.  
Я не руковожу своей жизнью.  
Да исполняю я волю Твою.

## **Вопрос Второго шага** (52 страница, БК АА):

Нам пришлось бесстрашно предстать перед предложением: **“Является ли Бог всем или Он ничто? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?”**

## **Третий шаг. Принятие решения:**

Боже, я принял(а) решение, что в этой драме жизни, Ты будешь моим Руководителем.  
Ты мой Господин, я исполнитель(ница) Твоей воли.  
Я принял(а) решение отдать (доверить, препоручить) Свою волю; Направление в жизни; И саму жизнь В Твои заботливые руки.

## **Молитва Третьего шага** (61 страница, БК АА):

Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моём участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!

## **Молитва Четвертого шага (злого человека)** (65 страница, БК АА):

Боже, я понимаю, что (*Имя*) причинивший мне зло был возможно духовно болен, хоть мне и не нравятся симптомы его недуга и то как (*цм*) обидел меня, он также, как и я был духовно болен. Боже помоги мне отнестись к нему с той же терпимостью, любовью и состраданием с которыми бы я отнесся (отнеслась) к больному другу. (*Имя*) обидел меня. Он больной человек, чем я могу помочь ему? Боже помоги мне простить его. Я хочу выполнить Твою волю!

## **Молитва Четвертого шага от страха** (67 страница, БК АА):

Мы позволяем Ему показать через нас, что Он может совершить. **Мы просим Его избавить нас от страха и направить наше внимание на то, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть.** И сразу же чувствуем, что начинаем перерастать страх.

## **Молитва-медитация Четвертого шага по сексу** (68-69 страницы, БК АА):

Мы проанализировали каждое взаимоотношение так: было ли оно эгоистично или нет. **Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними.** Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением.  
**Медитируя, мы просим Бога подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации.** Правильный ответ придет, если мы хотим этого.  
Подведем итоги всего сказанного о сексе. **Мы искренне молимся, чтобы обрести правильные идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных**

**ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно.**

**Вопросы и молитва Шестого шага** (73 страница, БК АА): Мы везде подчеркивали, что без готовности нам нельзя. Готовы ли мы сейчас, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для себя? Может ли он освободить нас от всего этого? Если мы все еще цепляемся за что-то, что мы не хотим отпустить, то **мы просим Бога помочь нам обрести эту готовность.**

## **Молитва Седьмого шага** (74 страница, БК АА):

Я хочу (готов; прошу;), мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь

**Молитва Восьмого и Девятого шагов** (77 страница, БК АА): для обретения духовного опыта мы решили пойти на любые жертвы, **мы обратились к Богу с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас.**

## **Десятый шаг** (82 страница, БК АА):

Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment-ом и страхом. Когда они появляются, **мы сразу же просим Бога избавить нас от них.** Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом.  
Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия. **«Как я могу лучше всего служить Тебе? Да будет исполнена воля Твоя (а не моя)».**

## **Вечером, размышление и молитва по Одиннадцатому шагу** (83 страница БК АА):

Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня наполненными resentment-ом, эгоистичными или нечестными, может, мы испытывали страх? Или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том, что можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни? Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, **мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.**

**Отец, помоги мне отложить в сторону все, что я знаю:** О тебе; О жизни; О 12 шагах, трезвости И быть открытым(ой) для Твоих новых откровений. Даруй мне: готовность, открытый разум и безупречную честность; Боже, помоги мне перестать заикливаться на себе и в своей голове; А научи любить и служить другим.

# МОЛИТВЫ и МЕДИТАЦИИ

## Господи, пожалуйста, направь мое мышление

**сегодня** и сохрани мои мысли свободными от жалости к себе, нечестности и корыстных мотивов. Сохрани мои мысли на более высокой основе и позволь мне уделять внимание этому жизненно важному шестому чувству. Господи, пожалуйста, покажи мне, как я могу найти терпение, доброту, любовь и терпимость по отношению к моей семье и всем тем, кто будет рядом со мной в течении этого дня. Пожалуйста помоги мне ставить их счастье на первое место. Отец, пожалуйста заведи у меня сегодня любой эгоизм, нечестность, негодование и страх. Если чему-либо из этого придется случиться, прошу тебя, помоги мне поделиться этими чувствами с другими. Помоги мне БЫСТРО возместить причиненный ущерб, чтобы я мог жить в душевном спокойствии с этими людьми. Отец позволь мне не думать так много о себе, вместо этого помоги мне думать о других и быть любящим, терпеливым по отношению к ним всем. Отец, пожалуйста, поддержи сегодня меня в хорошей духовной форме. Если я сегодня буду расстроенным, сомневающимся или нерешительным, пожалуйста всели в меня вдохновение, интуитивную мысль или решение о том, с чем я сталкиваюсь. Позволь мне не бороться с этим, а вместо этого позволь мне расслабиться, принять и ожидать правильного ответа. Господи, пожалуйста, помоги мне жить этими шагами и принципами во всех моих делах, удали от меня дефекты моего характера: (здесь можно перечислить ваши дефекты). Наблюдай за мной, защищай меня и заботись обо мне. Пожалуйста дай мне веру, мужество и силу, в которых я могу нуждаться сегодня, чтобы выполнить Твою волю. ПОЖАЛУЙСТА, ПОЗВОЛЬ МНЕ УЗНАТЬ ТЕБЯ ЛУЧШЕ. И, наконец, покажи мне на протяжении этого дня, каким должен быть мой следующий шаг и даруй мне то, что необходимо для преодоления проблем, с которыми я могу сегодня встретиться. Снова прошу Тебя освободить меня от моего своеволия и страхов. Господи, пожалуйста, покажи мне сегодня, как я могу быть полезным больным и страдающим людям, которых я могу сегодня встретить. Аминь.

**Я прекратил(а) сражаться** с кем-либо или с чем-либо, даже с алкоголем.

Я прекратил(а) сражаться с ... ..

Я молюсь только о знании Твоей воли для меня, и о Твоей силе исполнить эту волю.

Потому что, моя дилемма в отсутствии силы (мне нужна Твоя сила).

Я не исцелен(а) от алкоголизма (наркомании, зависимости, созависимости). На самом деле, что я действительно имею, так это однодневную отсрочку приговора, зависящего от поддержания моего духовного состояния.

**Господи избавь, чтобы я не судил(а)** ни себя, ни других. Ты послал меня в этот мир не судить, а любить.  
- живи и разреши жить другим  
- любовь и терпимость — это наш кодекс

## **Отче наш, сущий на небесах**

Да святится имя Твое, да придет царствие Твое, да будет воля Твоя; И на земле как на небе.  
Хлеб насущный дай нам на сей день; И прости нам долги наши; Как и мы прощаем должникам нашим; И не введи нас во искушение, но избавь нас от лукавого Ибо Твое есть царство, и сила и слава во веки веков. Аминь.

## **Молитва душевного покоя и смирения.**

Боже, дай мне смирение и душевный покой,  
Принять то, что я не могу изменить (сегодня)  
Мужество изменить то, что могу (сегодня)  
И мудрость отличить одно от другого.  
Жить в сегодняшнем дне (жить один день, а затем другой)  
Наслаждаться одним мгновением (а затем другим мгновением)  
Находиться там, где я есть, иначе я пропущу жизнь  
Принимать трудности, как путь к миру.  
Принимать этот мир таким, какой он есть,  
А не таким, каким я хочу, чтобы он был.  
Доверяя, что Ты все обернешь к лучшему  
Когда я покоряюсь Твоей воле.  
Чтобы я был(а) разумно счастлив(а) в этой жизни  
И сверхъестественно счастлив(а) с Тобой в следующей (грядущем/будущем).

## **Развернутая молитва о душевном покое:**

Боже, дай мне разум и душевный покой,  
Принять то, что я не в силах изменить,  
Мужество изменить то, что могу и  
Мудрость отличить одно от другого,  
Терпение к вещам, требующим время,  
Благодарность за все, что я имею,  
Терпимость к духовно страдающим людям,  
Свободу, чтобы жить вне ограничений моего прошлого,  
Способность чувствовать Твою любовь ко мне и мою любовь к другим  
И силу вставать на ноги и начинать все сначала,  
Даже когда я чувствую (мне кажется), что это безнадежно.

## **Молитва Святого Франциска.**

Господи, сделай так, чтобы через меня снисходил к людям Твой мир и покой:  
- чтобы туда, где есть ненависть, я приносил(а) любовь  
- туда где зло, я приносил(а) дух прощения  
- туда, где есть раздоры, я приносил(а) гармонию  
- туда, где есть заблуждения, я приносил(а) истину  
- туда, где есть сомнения, я приносил(а) веру  
- туда, где есть отчаянье, я приносил(а) надежду  
- туда, где тень, я приносил(а) свет  
- туда, где печаль, я приносил(а) радость,  
Научи, чтобы я скорее искал(а) как:  
- утешать, а не быть утешенным(ой)  
- понимать, а не быть понятым(ой)  
- любить, а не быть любимым(ой)  
Ибо, забывая о себе, обретаешь.  
Прощая других, получаешь прощение.  
Умирая, пробуждаешься к вечной жизни.

## **Молитва Оптинских старцев.**

Боже, дай мне с душевным покоем встретить всё, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело придаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы не произошли события в течение дня научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя. Во всех словах и делах руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей никого, не смущая и не огорчая. Руководи моею волею и научи меня молиться, верить, быть терпеливым, благодарить, любить и прощать всех. Аминь.