***„Kurzívou písaná je poznámka a odporučenie pre moderátora.“***

*(Pred mítingom je dobré napísať do chatu, aká je téma mítingu a požiadať dobrovoľníkov na čítanie, aby sa napísali do chatu – pripomenúť čo sa v ten deň číta a upozorniť, či sa jedná o otvorený alebo uzavretý míting)*

**Skype AA „Zvláštne spojenie“ – formát mítingu**

Vítam Vás na pravidelnom stretnutí Anonymných alkoholikov Skype skupiny „Zvláštne spojenie“. Volám sa ................... a som (vďačný/á uzdravujúci sa) alkoholik/čka.

Skôr než zahájime naše stretnutie, chcem poprosiť všetkých účastníkov o stlmenie svojich mikrofónov a prosím, aby ste si ich nechali stlmené počas celého mítingu, pokiaľ nezdieľate.

V prípade, že si niektorý z účastníkov mítingu pozabudne svoj mikrofón vypnúť, tak to môže urobiť spojovateľ aktuálneho mítingu, pokiaľ sa mu to bude technicky dať vykonať.

Teraz sa všetci predstavíme a pripomenieme si svoju podstatu. Volám sa ............. a som alkoholik. (Nasleduje predstavenie ostatných účastníkov mítingu.)

Je tu dnes niekto prvýkrát? – Ak áno, vítame Ťa a prajeme Ti, nech tu nájdeš to, čo hľadáš. Nováčik je najdôležitejším členom stretnutia, tlkotom srdca nášho spoločenstva. Ak máš záujem, tak po mítingu je priestor sa neformálne porozprávať o tom čo ťa zaujíma v súvislosti s fungovaním skupiny a priebehom skype mítingov.

Začnime prosím naše stretnutie chvíľou ticha a myšlienkami na tých alkoholikov v AA, aj mimo AA, ktorí ešte stále trpia, a tiež na tých, ktorí sa nikdy nedozvedia naše posolstvo a ktorí sa už zajtra neprebudia a tiež za ich blízkych.

**Modlitba vyrovnanosti:**

**Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem,**

**odvahu, aby som zmenil to, čo zmeniť môžem**

**a múdrosť, aby som vedel odlíšiť jedno od druhého. Amen.**

Poprosím dobrovoľníka o prečítanie **Preambuly združenia Anonymní alkoholici:**

ANONYMNÍ ALKOHOLICI sú spoločenstvom mužov a žien, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať ostatným uzdraviť sa z alkoholizmu. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť. AA nemajú žiadne povinné poplatky, svoju činnosť vykonávajú len z dobrovoľných príspevkov svojich členov. AA nie sú spojení so žiadnou sektou, náboženstvom ani s akoukoľvek inou inštitúciou. AA sa nezúčastňujú na verejných diskusiách a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva. Naším prvoradým cieľom je ostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

**Poznámka pre sekretára:**

V pondelok: (uzatvorený míting pre alkoholikov): Číta sa Preambula, 12 Krokov a aktuálna Tradícia

V utorok: (otvorený míting pre všetkých): Preambula, 12 Krokov a 12 Tradícií

V stredu (uzatvorený míting pre alkoholikov): Preambula, Ako na to a 12 Tradícií

V štvrtok: (otvorený míting pre všetkých): Preambula, Ako na to a 12 Tradícií

V piatok: (uzatvorený míting pre alkoholikov): Preambula, 12 Krokov a aktuálna Tradícia

V sobotu: (uzatvorený míting pre alkoholikov): Preambula, 12 Krokov a 12 Tradícii

V nedeľu ráno (uzatvorený míting len pre alkoholikov): Preambula, Ako na to a 12 Tradícií

V nedeľu večer: (otvorený míting pre všetkých): Preambula, 12 Krokov a aktuálna Tradícia

Poprosím dobrovoľníka o prečítanie **piatej kapitoly „Ako na to“:**

Zriedka sme videli niekoho neuspieť, ak dôkladne sledoval našu cestu. Iba tí ľudia sa neuzdravia, ktorí sa nemôžu alebo nechcú úplne odovzdať tomuto jednoduchému programu, ľudia, ktorí majú vrodenú neschopnosť byť k sebe úprimní. Nájdu sa takí nešťastníci. Nie je to ich chyba, zdá sa, že sa takí narodili. Chýba im prirodzená schopnosť poznať a rozvíjať spôsob života vyžadujúci úplnú úprimnosť. Majú len malú nádej. Nájdu sa tiež takí, ktorí trpia hlbokými emocionálnymi a duševnými poruchami, ale mnohí z nich sa z toho dostanú, ak dokážu byť úprimní. Naše príbehy stručne odhaľujú, akí sme boli, čo sa stalo a akí sme teraz. Ak ste sa rozhodli, že chcete mať to, čo máme my, a ste ochotní zájsť akokoľvek ďaleko, len aby ste to dostali - potom ste pripravení urobiť určité kroky. Niektoré z nich nás zarazili. Mysleli sme si, že môžeme nájsť ľahší, miernejší spôsob. No nemohli sme. So všetkou vážnosťou vás prosíme, od samého začiatku buďte nebojácni a dôkladní. Niektorí z nás sa snažili pridržiavať starých predstáv, no kým sme ich úplne neopustili, výsledok sa nedostavil. Pamätajte, máme do činenia s alkoholom - prefíkaným, úskočným, mocným! Bez pomoci je to na nás priveľa. Existuje však niekto, kto má všetku moc - je to Boh. Nech je vám dopriate nájsť ho hneď!

Polovičatosť nikam neviedla. Stáli sme pred rozhodujúcim okamihom. Úplne sme sa mu odovzdali a požiadali sme ho o ochranu a opateru. Tu sú kroky, ktoré sme urobili a ktoré sú navrhnuté ako program uzdravenia:

1. Priznali sme svoju bezmocnosť voči alkoholu - naše životy sa stali neovládateľné.

2. Dospeli sme k viere, že Sila väčšia ako naša môže obnoviť naše duševné zdravie.

3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, ***tak*** ***ako ho my chápeme***.

4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.

5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.

6. Boli sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky tieto naše charakterové chyby.

7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.

8. Spísali sme zoznam všetkých ľudí, ktorým sme ublížili, a stali sme sa ochotnými vykonať nápravu u všetkých.

9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.

10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre, a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.

11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom, ***tak*** ***ako sme ho my chápali***, a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.

12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

Mnohí z nás zvolali: „To je ale program! To nezvládnem.“ Nedajte sa odradiť. Nikto z nás nebol schopný dosiahnuť čosi ako dokonalé dodržiavanie týchto princípov. Nie sme svätí. Podstatné je, že sme ochotní rásť po duchovnej línii. Princípy, ktoré sme spísali, sú návodom na pokrok. Očakávame skôr duchovný pokrok ako duchovnú dokonalosť. Náš opis alkoholika, kapitola pre agnostikov, naše osobné zážitky predtým a potom, zhŕňajú tri výstižné myšlienky:

a) sme alkoholici a nedokázali sme zvládnuť vlastné životy,

b) pravdepodobne nijaká ľudská sila nás nemohla od alkoholizmu oslobodiť,

c) Boh to môže urobiť, aj to urobí, ak ho hľadáme.

Poprosím dobrovoľníka o prečítanie **12 tradícií AA**:

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.

2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak, ako sa môže prejaviť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nevládnu.

3. Jedinou podmienkou členstva v AA je túžba prestať piť.

4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.

5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí.

6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzďaľujú od nášho prvoradého cieľa.

7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.

8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.

9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.

10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.

11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA, a nie na reklame. V rozhlase, televízii a tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.

12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

**Pravidlá komunikácie** *(prečíta sekretár mítingu):*

*Otvorený míting -* Stretnutie AA je súhrn príspevkov (zdieľaní) jednotlivých účastníkov na danú tému, alebo tému súvisiacu so závislosťou, pričom na každom jednotlivcovi záleží, či chce prehovoriť, alebo nie. V súlade s Treťou Tradíciou sa predstavujeme iba krstným menom s dodatkom alkoholik, prípadne narkoman, hráč, závislý alebo hosť.

*Uzatvorený míting -* Stretnutie AA je súhrn príspevkov (zdieľaní) jednotlivých účastníkov na danú tému, alebo tému súvisiacou so závislosťou na alkohole, pričom na každom jednotlivcovi záleží, či chce prehovoriť, alebo nie. V súlade s Treťou Tradíciou sa predstavujeme iba krstným menom s dodatkom alkoholik.

 *Spoločne* – Každý hovorí len o vlastných skúsenostiach, názoroch, zážitkoch a pocitoch. Neteoretizuje, nekritizuje iných, neposudzuje, neprerušuje iného pri zdieľaní a nedáva najavo svoj nesúhlas.

Snažíme sa nepoužívať "my" , "vy" , "sa" a hovoríme predovšetkým o sebe, o svojom alkoholizme, o svojej ceste k triezvosti.

Príspevok má obsahovať iba vlastné skúsenosti a chovanie v podobných situáciách, ktoré zdieľal iný účastník. Počas mítingu nepoužívame spoločný chat k chatovaniu, aby sme nerušili.

Kto v posledných 24 hodinách pil alebo užil omamnú látku na stretnutí nezdieľa.

Pokiaľ je vyšší počet účastníkov, snažme sa časovo prispôsobiť svoju výpoveď tak, aby sa k slovu dostali aj ostatní. Na základe dohody skupiny na pracovnom mítingu, všetkých žiadam, aby sa pokúsili svoje zdieľanie ohraničiť do intervalu 5 minút. Po uplynutí času vás upozorním vložením emotikonu alebo napísaním slova „ČAS“ do spoločného chatu.

Na zdieľanie sa účastník prihlási napísaním svojho mena do spoločného chatu, a následne podľa poradia mu moderátor mítingu udelí slovo.

*Sekretár mítingov v pondelok, v stredu, v piatok, v sobotu a v nedeľu dopoludnia (podľa rozpisu mítingov) UPOZORNÍ, že sa jedná o uzatvorený míting – len pre tých z nás, ktorí majú problém s alkoholom, pre alkoholikov. Ostatných požiada, aby sa odpojili.*

V súlade s 12. tradíciou zachovávame anonymitu osôb aj toho, čo sme sa na tomto mítingu dozvedeli. Je to dôležité preto, aby sme s dôverou mohli vyrozprávať všetko čo máme na srdci.

**Téma mítingu**

*Zdieľania jednotlivých členov*

*(doporučuje sa, aby sekretár mítingu zdieľal na konci mítingu a najskôr nechal priestor ostatným)*

**15 minút pred koncom** poprosím dobrovoľníka o prečítanie **Prísľubov AA**:

**1. krok:** (str. 9 MK)

Aká veľká je tma pred svitaním. V skutočnosti to bol len začiatok môjho posledného debaklu. Už čoskoro som mal byť katapultovaný do štvrtej dimenzie existencie. Mal som spoznať šťastie, mier a užitočnosť, spôsob života, ktorý sa deň po dni stáva čoraz krajším.

**2. krok:** (1. časť: str. 27)

Objavili sme raj a boli sme vystrelení do štvrtej dimenzie bytia o ktorej sa nám ani nesnívalo. Toto je veľká pravda – a nič menej: prežili sme hlboké duchovné skúsenosti /viď str. 181/, ktoré úplne zmenili náš postoj k životu, k ľuďom a k Božiemu vesmíru. Základnou pravdou našich dnešných životov je úplná istota, že náš Stvoriteľ vstúpil do našich sŕdc a životov skutočne zázračným spôsobom. Začal pre nás robiť to, čo by sme sami pre seba nikdy nedokázali urobiť.

(2. krok 2.časť: str. 56)

Nakoniec sme si uvedomili, že viera v nejakého Boha bola súčasťou nás samých, rovnako ako city k priateľovi. Niekedy sme ho museli nebojácne hľadať, ale bol tam. Bol rovnako skutočný ako my. Hlboko v sebe sme našli „veľkú realitu“. Napokon, dá sa nájsť iba tam. To bola naša skúsenosť.

**3. krok**: (str. 64 – 65)

...sme sa rozhodli, že režisérom drámy zvanej život bude Boh. On je vedúcim a my sme jeho deťmi. ... táto koncepcia je základným kameňom, ktorým sme prešli na slobodu. Keď sme úprimne prijali svoje miesto, stali sa pozoruhodné veci. Dostali sme nového zamestnávateľa. Vo svojej všemohúcnosti nám zadovážil všetko, čo sme potrebovali, ak sme sa zdržiavali v jeho blízkosti a dobre vykonávali jeho dielo. Stojac na takejto pôde, čoraz menej sme boli zaujatí sami sebou, našimi malými plánmi a projektmi. Stále viac sme sa snažili vidieť, čo môžeme životu poskytnúť. S prílivom novej sily, tešiac sa pokojnej mysli, sme zistili, že sa dokážeme úspešne postaviť zoči-voči životu. Keď sme si uvedomovali jeho prítomnosť, prestali sme sa báť dneška, zajtrajška i budúcnosti. Boli sme znovuzrodení.

**4. krok:** (str. 72)

Urobili sme zoznam a analýzu našich hnevov a odporu. Začali sme chápať ich malichernosť a zhubnosť. Začali sme si uvedomovať ich strašnú deštruktívnosť. Začali sme sa učiť tolerancii, trpezlivosti a dobrej vôli voči všetkým ľuďom, dokonca i našim nepriateľom, pretože sa na nich dívame ako na chorých ľudí.

**5. krok:** (str. 77)

Keď sme urobili tento krok a nič nezamlčali, zaplaví nás pocit radosti. Môžeme sa pozrieť svetu do očí. Nadobudneme dokonalý pokoj a úplnú ľahkosť. Padne z nás strach. Pocítime blízkosť nášho Stvoriteľa. Možno sme mali istú duchovnú vieru, avšak teraz začíname prežívať duchovnú skúsenosť. Pocit, že problém s pitím zmizol, prichádza veľmi silno. Cítime, že sme sa tak dostali na širokú cestu, po ktorej kráčame ruka v ruke s Duchom vesmíru.

**6. krok**: (str. 77)

Z hĺbky duše poďakujem Bohu, že sme ho lepšie spoznali. Budujeme si most, po ktorom nakoniec prejdeme ako slobodní ľudia. Zdôrazňujeme, že ochota je nenahraditeľná.

Boh nekladie pritvrdé podmienky tým, ktorí ho hľadajú.

Ak máme ochotu, Boh nedovolí, aby sa nám ublížilo.

Ak sa snažím žiť na duchovnom základe, urobím všetko, čo je v mojich silách, aby som sa vyhol nezhodám alebo hádkam.

**9. krok:** (str. 85)

Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítime skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť, ani sa snažiť za ňou zavrieť dvere. Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a pocítime pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítime, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným. Pocit neužitočnosti a sebaľútosti sa vytratí. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blížnych. Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítime ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť. Sú tieto sľuby prehnané? Nemyslíme. Splnia sa nám niekedy rýchlo, inokedy pomaly. Ak budeme na tom pracovať, vždy sa uskutočnia.

**10. krok:** (str. 86)

Prestali sme bojovať proti komukoľvek a čomukoľvek – dokonca i proti alkoholu. Čo sa alkoholu týka, nie sme už šialení. Zriedkakedy sa  v nás zbudí záujem o alkohol. Od pokušenia sa odtiahneme ako od horúceho plameňa. Zistíme, že sa tak stane úplne automaticky. Uvedomíme si, že náš nový postoj k alkoholu nám bol daný bez nejakých myšlienok alebo úsilia z našej strany. jednoducho iba prišiel! V tom spočíva zázrak. Ani proti nemu nebojujeme, ani sa nesnažíme vyhýbať pokušeniu. Máme pocit, akoby sme sa ocitli v neutrálnej zóne – v bezpečí a pod ochranou. Ani sme sa nemuseli zaprisahávať a problém bol odstránený. Už pre nás neexistuje. Nie sme ani namyslení, ani ustráchaní. Taká je naša skúsenosť. Takto reagujeme, pokiaľ si  duchovnosť udržiavame v dobrom stave.

**11. krok:** (str. 89)

Nebezpečenstvo, že nás ovládne rozrušenie, zlosť, obavy, sebaľútosť, alebo, že urobíme nejaké bláznivé rozhodnutie, je oveľa menšie. Oveľa efektívnejšie budeme využívať čas. Nepodľahneme tak ľahko únave, lebo prestaneme bláznivo spaľovať energiu, ako sme to robili, keď sme sa pokúšali zorganizovať život tak, aby vyhovoval nám. Funguje to – skutočne to funguje.

**12. krok:** (1. časť str. 90)

Život nadobudne nový zmysel. Vidieť ľudí, ako sa uzdravujú, vidieť ich, ako pomáhajú iným, vidieť ako sa vytráca osamelosť, pozorovať spoločenstvo, ako sa okolo vás rozrastá, mať veľa priateľov – toto sú skúsenosti, ktoré si nesmiete nechať ujsť. Vieme, že si to nenecháte ujsť. Náš vzájomný častý kontakt s nováčikmi sú svetlé body v našich životoch.

(2. časť: str. 100)

Obaja, vy i váš zverenec, musíte deň za dňom kráčať cestou duchovného pokroku. Ak vytrváte, začnú sa diať pozoruhodné veci. Ak sa obzrieme späť, prídeme na to, že to čo sa nám stalo, keď sme sa odovzdali do Božích rúk, je omnoho lepšie ako čokoľvek, čo by sme si mohli naplánovať. Nasledujte hlas Vyššej moci a budete žiť v novom a nádhernom svete bez ohľadu na súčasné okolnosti.

**Má dnes niekto nejaké výročie?**

**Má niekto oznámenie týkajúce sa našej skupiny AA alebo AA ako celku?**

**Záujem o sponzoring: má niekto záujem robiť sponzora, alebo niekto hľadá sponzora?**

(Do chatu vložíme tabuľku so sponzormi a s ľuďmi, ktorí sponzora hľadajú a taktiež so službami.)

Pre nových záujemcov hľadajúcich sponzora - napíšte prosím svoje meno a kontakt do spoločného chatu (uloží sa do tabuľky).

Pripomeniem **Siedmu tradíciu**:

**7**. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.

UPOZORNENIE: Keďže sa jedná o transparentný účet, berte prosím na vedomie, že bude vidieť meno a priezvisko (resp. názov účtu) vkladateľa na jednotlivé účty ZS.

CR 2200128526 2010 CSK

SK 2900128535 8330 EUR

**Nasleduje Koliečko Vďačnosti, radosti a šťastia**

Poprosím dobrovoľníka o prečítanie **Vyhliadok do budúcnosti**:

Naša kniha je mienená iba ako podnet. Uvedomujeme si, že vieme iba málo. Boh nám i vám postupne poodhalí čoraz viac. Každý deň v rannej meditácii sa ho opýtajte, čo môžete urobiť pre toho, kto je ešte stále chorý. Ak máte pozametané pred vlastným prahom, odpoveď sa dostaví. Zrejmé však je, že nemôžete odovzdať ďalej niečo, čo sami nemáte. Dbajte o to, aby váš vzťah k nemu bol skutočný a prihodia sa vám, i mnohým ďalším, veľké veci. Toto je pre nás „veľkou skutočnosťou“. Odovzdajte sa Bohu, tak ako ho vy chápete. Priznajte jemu i vašim kamarátom svoje chyby. Odstráňte trosky svojej minulosti. Rozdávajte zdarma, čo nájdete a nasledujte nás. Budeme s vami spojení „duchovným bratstvom“ a určite niektorých z nás stretnete na namáhavej „ceste šťastného osudu“. Nech vás Boh dovtedy žehná a chráni. Amen.

Pripomínam, že žijeme v súlade s 12. tradíciou a preto, všetko čo tu bolo povedané a koho sme tu videli, ostáva tu a nevynáša sa von.

Na záver poprosím podľa nepísanej tradície skupiny spojovateľa o prečítanie jednej z modlitieb.

**Modlitby ku Krokom z Veľkej knihy:**

**1. krok:**

„Dobrotivý Pane, pomôž mi vidieť a priznať, že som bezmocný nad svojím alkoholizmom. Pomôž mi pochopiť, ako môj alkoholizmus viedol k neovládateľnosti môjho života. Pomôž mi v tento deň chápať zmysel bezmocnosti. Odním zo mňa akékoľvek popieranie môjho alkoholizmu.“

(táto modlitba bola sformulovaná z kapitoly: Viac o alkoholizme)

1. **krok:**

„Bože, práve stojím pred rozhodujúcim okamžikom. Daj mi Tvoju ochranu a starostlivosť keď sa ti odovzdávam a vzdávam sa svojich starých predstáv a myšlienok práve dnes.“

(tato modlitba bola sformulovaná z kapitoly My agnostici)

**3. Tretí krok:**

Str. 63: „Bože, odovzdávam sa ti, aby si ma formoval a naložil so mnou podľa svojej vôle, osloboď ma zo zajatia môjho ja, aby som lepšie mohol vykonávať tvoju vôľu. Osloboď ma od mojich ťažkostí, aby sa víťazstvo nad nimi stalo svedectvom pre tých, ktorým sa môžem s tvojou mocou, tvojou láskou, tvojím spôsobom života stať nápomocným. Kiež by som vždy plnil tvoju vôľu.“

**7. Krok:**

Str. 75: „Stvoriteľ môj, teraz som ochotný celý sa ti odovzdať. V dobrom i zlom. Modlím sa za to, aby si teraz odstránil každú chybu môjho charakteru, ktorá mi stojí v ceste byť na úžitok tebe i mojim blížnym. Daj mi silu, aby som odteraz vykonával tvoju vôľu. Amen.“

**12. Krok:**

Str. 188: Každý deň v rannej meditácii sa ho opýtajte, čo môžete urobiť pre toho, kto je ešte stále chorý. Ak máte pozametané pred vlastným prahom, odpoveď sa dostaví.

**Modlitba odloženia:**

„Dobrý Bože, pomôž mi prosím (odložiť) dať stranou všetko, čo si myslím, že viem o AA, o mojej chorobe, o uzdravovaní, o programe, aby som mohol mať otvorenú myseľ k novým skúsenostiam. Prosím pomôž mi vidieť pravdu. Amen.“

**(***Táto modlitba bola sformulovaná z kapitoly: Pre nás agnostikov).*

**Modlitba Sv. Františka - 11. Kroku:**

Pane,

urob ma nástrojom svojho pokoja. Daj, aby som vnášal lásku, kde panuje nenávisť;

odpustenie, kde je zranenie; jednotu, kde vládne nesvornosť.

Daj, aby som prinášal pravdu tým, čo blúdia; vieru tým, čo pochybujú; nádej tým, čo si zúfajú; svetlo tým, čo tápu v tmách; radosť tým, čo smútia.

Pane, daj, aby som sa snažil skôr potešovať iných, než aby mňa potešovali; skôr chápať iných, než aby mňa chápali; skôr milovať iných, než aby mňa milovali.

Pretože len keď dávame – nadobúdame;

len keď zabúdame na seba – nachádzame seba samých;

len keď odpúšťame - dostáva sa nám odpustenia;

len keď umierame sami v sebe – povstávame k večnému životu.

Amen.