



دفترچه آدرس های انجمن پرخوران گمنام ایران

نسخه ۴ - ویژه زمستان ۱۳۹۶

www.oair.ir

آدرس ها و روابط عمومی ۰۹۱۹۴۵۲۱۲۰۰

اطلاع رسانی ۰۹۱۰۹۷۹۶۱۳۰

گردآوری شده توسط کمیته آدرس ها و روابط عمومی انجمن پرخوران گمنام

دوزاده قدم پر خوران گمنام

- ۱- ما پذیرفتیم که در برابر غذای اضافی عاجز بودیم، و زندگی مان غیر قابل اداره شده بود.
- ۲- به این باور رسیدیم که یک نیروی برتر از ما می تواند سلامت عقل را به ما بازگرداند.
- ۳- تصمیم گرفتیم اراده و زندگیمان را به مراقبت خداوند به آن گونه که او را درک می کردیم، بسپاریم.
- ۴- یک ترازنامه ی اخلاقی بی باکانه و جستجوگرانه از خود تهیه کردیم.
- ۵- چگونگی دقیق خطاها و اشتباه های مان را به خداوند، به خود و به یک انسان دیگر اقرار کردیم.
- ۶- آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند کلیه ی نواقص شخصیتی ما را برطرف کند.
- ۷- با فروتنی از او خواستیم کمبودهای شخصیت ما را برطرف کند.
- ۸- فهرستی از تمام کسانی که به آنها صدمه زده بودیم، تهیه کردیم و خواستار جبران خسارت از تمام آنها شدیم.
- ۹- به طور مستقیم در هر جا که امکان داشت از این افراد جبران خسارت کردیم مگر در مواردی که اجرای این امر به ایشان یا دیگران لطمه بزند.
- ۱۰- به تهیه ی ترازنامه ی شخصی خود ادامه دادیم و هرگاه در اشتباه بودیم، فوراً آن را پذیرفتیم.
- ۱۱- از راه دعا و مراقبه خواهان ارتقاء رابطه آگاهانه خود با خداوند بدان گونه که او را درک می کردیم شده و فقط جویای آگاهی از اراده ی او برای خود و قدرت اجرایش شدیم.
- ۱۲- با بیداری روحانی حاصل از برداشتن این قدم ها سعی کردیم این پیام را به پر خوران برسانیم و این اصول را در تمام امور زندگی خود به اجرا درآوریم.

دوزاده سنت پر خوران گمنام

- ۱- منافع مشترک ما باید در رأس قرار گیرد، بهبودی شخصی به وحدت OA بستگی دارد.
- ۲- در رابطه با هدف گروه ما فقط یک مرجع نهایی وجود دارد، خداوندی مهربان که به گونه ای ممکن خود را در وجدان گروه بیان می کند. رهبران ما خدمت گزاران مورد اعتماد ما می باشند، آنان حکومت نمی کنند.
- ۳- تنها لازمه ی عضویت در OA تمایل به قطع خوردن بی اختیار است.
- ۴- هر گروه باید مستقل باشد به استثنای مواردی که بر گروه های دیگر و یا پر خوران گمنام در کل اثر بگذارد.
- ۵- هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد، رساندن پیام به پر خوری که هنوز در عذاب است.
- ۶- یک گروه OA هرگز نباید هیچ موسسه ی مرتبط یا هر سازمان انتفاعی خارجی را تایید یا در آن ها سرمایه گذاری کند و یا نام OA را به آن ها به عاریت دهد، مبدا مسائل مالی، مالکیت و شهرت ما را از هدف اصلی خود منحرف سازد.
- ۷- هر گروه OA باید متکی به خود باشد و هیچ کمکی از خارج دریافت نکند.
- ۸- پر خوران گمنام باید همیشه غیر حرفه ای باقی بمانند اما مراکز خدماتی ما می توانند کارمندانی مخصوص استخدام کنند.
- ۹- OA تحت این عنوان، هرگز نباید سازماندهی شود، اما ما میتوانیم هیاتهای خدماتی یا کمیته هایی تشکیل دهیم که مستقیماً در برابر کسانی که به آنها خدمت می کنند مسئول باشند.
- ۱۰- پر خوران گمنام هیچ عقیده ای در مورد موضوعات خارجی ندارد بنابراین نام پر خوران گمنام هرگز نباید به بحث های اجتماعی کشانده شود.
- ۱۱- خط مشی روابط عمومی ما بنابر اصل جاذبه است تا تبلیغ، ما همیشه لازم است گمنامی شخصی خود را در مطبوعات، رادیو، فیلم، تلویزیون و سایر وسایل ارتباطات جمعی حفظ کنیم.
- ۱۲- گمنامی اساس روحانی تمام سنت های ما می باشد و همیشه یادآور این است که اصول را به شخصیت ها ترجیح دهیم.

- ۱- مسئولیت و اختیار نهایی در خدمات جهانی OA، با وجدان همه ی گروه های OA می باشد.
- ۲- گروه های OA، حفظ و تداوم خدمت رسانی را به کنفرانس اداری خدمات جهانی واگذار می کنند. بنابراین کنفرانس اداری خدمات جهانی، رای، اختیار و وجدان موثر کل OA است.
- ۳- داشتن حق تصمیم گیری بر مبنای اعتماد، امکان گرداندگی موثر را در OA ممکن می سازد.
- ۴- همه ی اعضای شرکت کننده در تصمیم گیری ها، حق برابری دارند.
- ۵- هر فرد می تواند در هنگام لزوم، شکایت کرده و درخواست رسیدگی کند و اطمینان داشته باشد به نظرها و شکایت های شخصی اش رسیدگی می شود.
- ۶- کنفرانس اداری خدمات جهانی، مسئولیت اصلی اداره ی پرخوران گمنام را به هیات امناء واگذار کرده است.
- ۷- مسئولیت ها و حقوق قانونی هیات امناء، طبق "بند آ" اساسنامه و مسئولیت ها و حقوق قانونی کنفرانس اداری خدمات جهانی (WSBC) طبق "بند ب" اساسنامه ی OA مشخص شده است.
- ۸- هیات امناء، مسئولیت اداره ی دفتر خدمات جهانی را به کمیته ی اجرایی خدمات جهانی واگذار کرده است.
- ۹- برای عملکرد موثر در همه ی سطوح خدمات، داشتن شیوه های درست و مناسب در انتخاب خدمت گزاران مورد اعتماد و توانا، ضروری است.
- ۱۰- برای برقراری تعادل در مسئولیت های خدماتی، باید حدود اختیارات به طور دقیق مشخص شود. بدین گونه از تداخل خدمت ها و دوباره کاری ها جلوگیری می شود.
- ۱۱- اعضای کمیته ی اجرایی، کمیته های دائمی، کارمندان و مشاورین باید همیشه به مسئولین اداری مورد اعتماد در دفتر خدمات جهانی کمک کنند.
- ۱۲- اساس روحانی خدمات در OA این اطمینان را به وجود می آورد که:
 - الف) هیچ کدام از کمیته ها، و ساختار خدماتی OA نباید به موقعیت خطرناکی برای کسب ثروت و مسند قدرت تبدیل شوند. اصل چرخش خدمت دوره ای در انتخاب خدمت گزاران مورد اعتماد از مسایل مربوط به قدرت جلوگیری میکند.
 - ب) برای کارهای OA باید همیشه بودجه ی کافی همراه با یک ذخیره ی محتاطانه در نظر گرفته شود که این کار قسمتی از اصول مالی OA است.
 - پ) هیچ کدام از اعضای OA نباید در موقعیتی قرار بگیرند که دارای اختیارات بیش از حد باشند.
 - ت) برای گرفتن همه ی تصمیم های مهم باید گفتگو و تبادل نظر کرد. تا حد امکان به فهم مشترک رسید و در نهایت رای گیری کرد.
 - ث) هیچ خدمتی نباید جایگاهی برای تنبیه و بازخواست خدمتگزاران باشد. خدمت ها نباید کمرشکن و طاقت فرسا باشند یا باعث بحث های عمومی شوند.
 - ج) هیچ کدام از کمیته های خدماتی OA یا اعضای خدمت نباید حکومت کنند و همیشه در فکر و عمل، طرفدار برابری باشند.

نکته بسیار مهم:

از آنجایی که آدرس جلسات هر ناحیه از نواحی ایران تغییر هایی طی ماه دارد و این دفترچه هر سه ماه یک بار چاپ می شود، پیش از حضور در جلسات از صحت برگزاری آن با شماره های ارائه شده تماس حاصل فرمایید.

علاوه بر این دفترچه، در وب سایت انجمن تمامی آدرس های بروز نواحی را قرار خواهیم داد تا در هر ساعت از شبانه روز به بروزترین آدرس های نواحی دسترسی وجود داشته باشد. از این رو، این مهم حاصل نمی شود مگر آنکه تمامی رابطین نواحی آخرین بروزرسانی و تغییرات جلسات خود را توسط فرمی که قبلاً توسط این کمیته ارائه گردیده که متناسب با فرم مندرج در وب سایت انجمن پرخوران گمنام ایران می باشد، توسط ایمیل مربوط به ناحیه خود که توسط کمیته وب سایت انجمن به هر ناحیه تخصیص یافته است را به آدرس ایمیل reports@oair.ir ارسال کنند تا آدرس ها در وب سایت بروز گردد و همیشه دسترس کسانی که تمایل دارند قرار بگیرد.

امید است با همکاری یکدیگر برای رساندن پیام به پرخوری که هنوز در عذاب است بکوشیم.

با سپاس فراوان کمیته آدرس ها و روابط عمومی جلسات انجمن پرخوران گمنام ایران

ناحیه تهران:

تاریخچه ناحیه: این ناحیه از ۱۰ مهر ماه سال ۱۳۸۳ فعالیت خود را با یک جلسه آغاز کرد و امروز نزدیک به ۴۰ جلسه در سرتاسر هفت روز هفته مخصوص آقایان، خانم و مختلط برگزار میکند. فورمت هایی که در این ناحیه برگزار میگردد: مشارکت، مشارکت موضوعی، نشریه خوانی، پرسش و پاسخ، بهبودی از لغزش، ۹۰ روز، نوجوانان و ... می باشد.

جلسه ساختار ناحیه: این ناحیه در سومین جمعه هر ماه از ۹:۰۰ لغایت ۱۱:۰۰ جلسه ساختار خود را برگزار می کند.

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته کارگاه ها ناحیه: کمیته کارگاه های ناحیه تهران از ۹:۰۰ لغایت ۲۱:۰۰ آماده پاسخگویی می باشد. شماره تماس ماندگار: ۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۲ می باشد.

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته آدرس ها ناحیه: کمیته آدرس ها ناحیه تهران از ۹:۰۰ لغایت ۲۱:۰۰ آماده پاسخگویی می باشد. شماره تماس ماندگار: ۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳ می باشد.

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته اطلاع رسانی ناحیه: کمیته اطلاع رسانی ناحیه تهران از ۹:۰۰ لغایت ۲۱:۰۰ آماده پاسخگویی می باشد. شماره تماس ماندگار: ۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۵ می باشد.

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته توزیع نشریات ناحیه: کمیته توزیع نشریات ناحیه تهران از ۹:۰۰ لغایت ۲۱:۰۰ آماده پاسخگویی می باشد. شماره تماس ماندگار: ۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۶ می باشد.

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته چیپ و سکه ناحیه: کمیته چیپ و سکه ناحیه تهران از ۹:۰۰ لغایت ۲۱:۰۰ آماده پاسخگویی می باشد. شماره تماس ماندگار: ۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۸ می باشد.

نام گروه	فورمت جلسه	نوع جلسه	روز	ساعت	آدرس	خط ماندگار
کمیل	مشارکت با موضوع آزاد	مختلط	شنبه	۷:۳۰ الی ۸:۳۰	اتوبان نواب (شمال به جنوب)، خیابان کمیل، کوچه فولادی، سرای محله سلسبیل جنوبی	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
سلامت گرمسار	مشارکت با موضوع آزاد	بسته بانوان	شنبه	۱۰:۰۰ الی ۱۱:۳۰	گرمسار، خیابان مخابرات، ضلع شرقی ورزشگاه سه هزار نفری	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
باقری	مشارکت با موضوع آزاد	بسته بانوان	شنبه	۱۴:۰۰ الی ۱۵:۳۰	اتوبان باقری، بین فلکه سوم و چهارم، خیابان ۲۱۸ غربی، کوچه فراهانی، خانه سلامت	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
نیروی هوایی	مشارکت با موضوع آزاد	مختلط	شنبه	۱۴:۰۰ الی ۱۵:۳۰	خیابان پیروزی، خیابان پنجم نیروی هوایی، انتهای خیابان سرای محله نیروی هوایی	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
افسریه	مشارکت با موضوع آزاد	بسته بانوان	شنبه	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	افسریه، خیابان ۲۱، بین ۱۵ متری سوم و چهارم، سرای محله افسریه	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
افرا	مشارکت با موضوع آزاد	مختلط	شنبه	۱۵:۳۰ الی ۱۷:۰۰	ضلع شرقی میدان المپیک، پارک جوانمردان، سالن اجتماعات زیر پرچم و تابلو فست فود	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
سعادت	مشارکت با موضوع آزاد	مختلط	شنبه	۱۶:۳۰ الی ۱۸:۰۰	سعادت آباد، بالاتر از میدان کاج، خیابان ۲، پارک شقایق، سرای محله سعادت آباد (ط۳)	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
آنلاین ۹۰ روز	۹۰ روز	بسته آقایان	شنبه	۲۱:۰۰ الی ۲۲:۱۵	شناسه اسکایپ: oa.۹۰day	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
حرکت صبح	۹۰ روز	مختلط	یکشنبه	۷:۱۵ الی ۸:۱۵	میدان گرگان، خیابان شیخ صفی، چهارراه شیخان، پارک سپیدار، سرای محله خواجه نظام الملک	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳
حکمت	مشارکت با موضوع آزاد	بسته بانوان	یکشنبه	۹:۰۰ الی ۱۰:۳۰	قیطریه، بلوار اندرزگو، روبروی بلوار کاوه، نبش کوچه احمدی، سرای محله حکمت، طبقه ۳	۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳

۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	نارمک، بین چهارراه تلفنخانه و آیت، کوچه سعدی، سرای محله نارمک، طبقه ۴	۱۴:۰۰ الی ۱۵:۳۰	یکشنبه	بسته بانوان	مشارکت با موضوع آزاد	آیت
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	مشیریه، خیابان صالحی، خیابان سازمان آب، پارک بنفشه، سرای محله	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	یکشنبه	بسته بانوان	مشارکت با موضوع آزاد	بنفشه
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	ستارخان، بین فلکه اول و دوم صادقیه، بلوار شهدا صادقیه، سرای محله صادقیه	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	یکشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	ستارخان
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	خیابان طالقانی، ابتدای بهار شمالی، کوچه یزدان نیاز، ساختمان هلیا فیلم، طبقه سوم	۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰	یکشنبه	مختلط	پرسش و پاسخ	بهار
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	شناسه اسکایپ: oa.۹۰day	۱۹:۳۰ الی ۲۰:۴۵	یکشنبه	مختلط	۹۰روز	آنلاین ۹۰روز
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	تهران نو، خیابان بلال حبشی، خیابان بابا طاهر، سرای محله آشتیانی	۹:۳۰ الی ۱۱:۰۰	دوشنبه	بسته بانوان	مشارکت با موضوع آزاد	مهرآور
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	میدان امام حسین، خیابان شهید منتظری، سرای محله شهید اسدی، خانه سلامت	۱۰:۰۰ الی ۱۱:۳۰	دوشنبه	بسته بانوان	مشارکت با موضوع آزاد	اسدی
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	اتوبان باقری، بین فلکه سوم و چهارم، خیابان ۲۱۸ غربی، کوچه فراهانی، خانه سلامت باقری	۱۲:۳۰ الی ۱۳:۴۵	دوشنبه	بسته بانوان	۹۰روز	باقری ۹۰روز
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	میدان گرگان، خیابان شیخ صفی، چهارراه شیخان، پارک سپیدار، سرای محله خواجه نظام	۱۴:۱۵ الی ۱۵:۴۵	دوشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	خواجه نظام
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	میدان بهمن، فرهنگسرای بهمن، روبروی استخر، سالن اجتماعات، طبقه اول (روی همفک)	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	دوشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	بهمن
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	ضلع شرقی میدان المپیک، پارک جوانمردان، سالن اجتماعات زیر پرچم و تابلو فست فود	۱۵:۳۰ الی ۱۷:۰۰	دوشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	افرا
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	اتوبان نواب (شمال به جنوب)، خیابان کمیل، کوچه فولادی، سرای محله سلسبیل جنوبی	۱۶:۱۵ الی ۱۷:۴۵	دوشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	کمیل
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	ستارخان، خیابان شهرآرا، ضلع شمالی پارک شهرآرا، سرای محله شهرآرا	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	سه شنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	شهرآرا
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	اتوبان بعثت، نرسیده به ترمینال جنوب، شهرک کیانشهر، پارک امیر کبیر، سرای محله کیانشهر	۱۶:۰۰ الی ۱۷:۳۰	سه شنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	کیانشهر
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	میدان هفت حوض، جانبازان غربی، سرای محله هفت حوض	۱۶:۰۰ الی ۱۷:۳۰	سه شنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	هفت حوض
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	خیابان طالقانی، ابتدای بهار شمالی، کوچه یزدان نیاز، ساختمان هلیا فیلم، طبقه سوم	۱۹:۰۰ الی ۲۰:۳۰	سه شنبه	مختلط	نشریه خوانی	بهار
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	ضلع جنوب شرقی میدان آزادی، پارک المهدی، سرای محله استاد معین، طبقه همکف، کلاس فردوسی	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	چهارشنبه	بسته بانوان	مشارکت با موضوع آزاد	مشق
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	ضلع شرقی میدان المپیک، پارک جوانمردان، سالن اجتماعات زیر پرچم و تابلو فست فود	۱۵:۳۰ الی ۱۷:۰۰	چهارشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	افرا
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	کیلومتر ۱۸ جاده قدیم کرج، شهر قدس، ۴۵متری انقلاب، نبش خیابان چمن، پاساژ قدس، طبقه همکف	۱۶:۰۰ الی ۱۷:۳۰	چهارشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	وحدت شهر قدس
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	میدان رسالت، خیابان هنگام، نرسیده به میدان الغدیر، بوستان الغدیر، سرای محله شمیران نو، طبقه ۲، سالن آمفی تئاتر	۱۸:۳۰ الی ۱۹:۴۵	چهارشنبه	مختلط	۹۰روز	الغدیر ۹۰روز
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	پاکدشت، میدان پارچین، بلوار شهدای رحیمی، بین سینما فرهنگ و داره ارشاد، فرهنگسرای امام	۸:۴۵ الی ۱۰:۱۵	پنجشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	پاکدشت
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	تهرانسر اصلی، نرسیده به میدان کمال الملک، جنب بوستان نرگس، سرای محله نفت، طبقه ۲، کلاس ۲	۱۴:۰۰ الی ۱۵:۳۰	پنجشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	تهرانسر
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	ستارخان، خیابان شهرآرا، ضلع شمالی پارک شهر آرا، سرای محله شهرآرا	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	پنجشنبه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	شهرآرا
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	شهرک ولیعصر، تقاطع خیابان طالقانی و سپیده شمالی، ساختمان سینما بانو	۱۵:۰۰ الی ۱۶:۳۰	جمعه	مختلط	مشارکت با موضوع آزاد	شهرک ولیعصر
۰۹۱۰۹۷۹۶۱۲۳	میدان رسالت، خیابان هنگام، نرسیده به میدان الغدیر، بوستان الغدیر، سرای محله شمیران نو، اتاق آموزشی ۴	۱۶:۰۰ الی ۱۷:۳۰	جمعه	مختلط	مشارکت با موضوع خاص	نشاط

ناحیه گلستان:

تاریخچه ناحیه: اطلاعاتی ارائه نشده است.

جلسه ساختار ناحیه: اطلاعاتی ارائه نشده است.

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته کارگاه ها ناحیه: -

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته آدرس ناحیه: کمیته آدرس ها ناحیه گلستان از ۹:۰۰ لغایت ۲۱:۰۰ آماده پاسخگویی می باشد. شماره تماس ماندگار: ۰۹۱۱۲۷۸۲۵۲۰ می باشد.

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته اطلاع رسانی ناحیه: -

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته توزیع نشریات ناحیه: -

شماره ماندگار و اطلاعات کمیته چیب و سکه ناحیه: -

نام گروه	فورمت جلسه	نوع جلسه	روز	ساعت	آدرس	خط ماندگار
گرگان	مشارکت عنوان دار	مختلط	دوشنبه	۱۶/۳۰ الی ۱۵	گرگان خیابان شهید رجایی گلشن ۷ امامزاده نه تن مسجد المهدی طبقه دوم	۰۹۱۱۲۷۸۲۵۲۰
گرگان	مشارکت عنوان دار	مختلط	جمعه	۱۶/۳۰ الی ۱۵	گرگان خیابان شهید رجایی گلشن ۷ امامزاده نه تن مسجد المهدی طبقه دوم	۰۹۱۱۲۷۸۲۵۲۰

دعای آرامش:

خداوندا، آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم، شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و دانشی که تفاوت این دو را بدانم.

دعای قدم سوم:

پروردگارا، خود را تقدیم تو می دارم ، با من کن وازمن ساز آنچه خود اراده کنی، از اسارت نفس رهایم کن تا انجام اراده ات بهتر توانم، مشکلاتم را بگیر تا پیروزی بر آنها شاهی باشد برای کسانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاریشان خواهم داد، باشد که همیشه بر اراده تو گردن نهیم.

دعای قدم هفتم:

آفریدگارا، من اکنون آماده ام که تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم، تمنا دارم یک یک نقصهای درونم را که سد راه خدمت به تو و هم نوعان من است بر طرف کنی و قدرتی عطا فرمایی تا از این پس به خدمت تو کمر بندم.

دعای قدم یازدهم:

ای خالق مهربان، مرا وسیله صلح و آشتی خود قرار ده، تا آنجا که نفرت است حامل مشق، جایی که نفاق است حامل یکرنگی، جایی که خطاکاری است حامل گذشت، جایی که نادرستی است حامل درستی، جایی که شک است حامل یقین، جایی که تاریکی است حامل نور، جایی که ناامیدی است حامل امید، و در جایی که غم است حامل شادی باشم.

پروردگارا: کمک کن تا به جای تسلی خواهی، تسلی دهم؛ به جای درک شدن ، درک کنم زیرا پیدا کردن در گرو گم شدن است.

با بخشش دیگران خود بخشوده می شویم و در مرگ حیات جاودان پیدا می کنیم.

