

A Tizenkét Lépés

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk az étellel szemben – hogy az életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja gondolkodásunk józanságát.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársunknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erők a teljesítéséhez.
12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet más kényszeres tülevőkhöz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden megnyilvánulásában gyakorolni.

Ha többet szeretne megtudni az OA-ról, látogasson a www.oa.org címre, vagy vegye fel a kapcsolatot a Világszolgálati Irodával az (505)891-2664 telefonszámon. A telefonkönyvek és tudakozók gyakran tartalmazzák az OA elérhetőségeit is.

A magyar OA elérhetősége:

www.magyaroa.hu
info@magyaroa.hu
overeatershungary@gmail.com

Az OA bemutatkozik az egyházak képviselőinek

A kényszeres evés nem gyógyítható, de feltartóztatható

Translated and reprinted from Introducing OA to the Clergy #780 2012

Copyright © 2017 version

Overeaters Anonymous, Inc. World Service Office
6075 Zenith Court NE, Rio Rancho, NM 87144.

Mail address: P.O. Box 44020, Rio Rancho, NM 87174-4020, USA.

Telephone: (505)891-2664.

With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.



OA MAGYARORSZÁG

Vannak a gyülekezetének olyan tagjai, aki a súlycsökkentésre vonatkozó orvosi javallat ellenére is kényszeresen esznek? Esetleg megfigyelte, hogy szilárd elhatározásuk ellenére próbálkozásaik sorozatosan kiábrándítóan kudarcot vallanak?

Az Anonim Túlevők Közössége úgy hiszi, hogy ezek a férfiak és nők kényszeres túlevők lehetnek. Csakúgy, mint az alkoholisták és a drogfüggők, ők is egy olyan betegségben szenvednek, amit mi, az OA-ban fizikai, érzelmi és spirituális betegségnek hívunk. Tapasztalataink alapján azt mondhatjuk, hogy a kényszeres túlevés gyógyíthatatlan, de feltartóztatható. Az OA Közössége a világ minden táján jelen van, és mindenki előtt nyitva áll, aki abba kívánja hagyni a kényszeres evést. A kényszeres evés magatartásformái magukban foglalják a túlevést, az alulevést, a falásrohamokat, azt, ha valaki hánytatással és hashajtók szedésével kíván megszabadulni a megevett ételtől, és e magatartásformák bármilyen együttes előfordulását.

Az Anonim Túlevők olyan férfiak és nők közössége, akiknek közös problémájuk van: a kényszeres evés. Azért gyűlünk össze, hogy e probléma megoldása érdekében megosszuk egymással tapasztalatainkat, erőnket és reményünket, és hogy segítsünk más kényszeres túlevőknek, hogy ők is képesek legyenek megtenni ezt.

Az OA nem fogyókúra klub. Nincsenek táplálkozás-tudományi ismereteink. Csak azt tudjuk, hogy egy érzelmi és spirituális gyógyító program révén olyan új életmódot sajátítunk el, amelyre már nem jellemző az étellel kapcsolatos megszállottság. Életünkben először az egészséges testsúlyunk elérése felé haladunk.

Az OA spirituális és nem vallási program. Tagjaink bármelyik vallási felekezethez tartozhatnak, de az sem feltétel, hogy vallásosak legyenek. Sokunk arra jött rá, hogy érzelmi vagy spirituális éhség miatt eszünk kényszeresen. Spirituális fejlődésünk útját járva gyakran közelebb kerülünk valamely egyházhoz.

Az OA-ban nincs tagsági díj. Önfenntartók vagyunk saját hozzájárulásainkból. A tagság egyetlen feltétele a kényszeres evéssel való felhagyás vágya. Az egyház érintett képviselőit, csakúgy, mint a kényszeres evők családtagjait és barátait szívesen látjuk a nyitott OA-gyűléseken. A gyűlések időpontjáról és helyszínéről a www.magyaroa.hu oldalon talál tájékoztatást.

Gyülekezete tagjainak a következő kérdések megválaszolása segíthet eldönteni, hogy kényszeres evők-e. Az OA sok tagja válaszolt igennel a következő kérdések többségére.

Tizenöt kérdés

1. Akkor is eszem, amikor nem vagyok éhes, vagy éppen nem eszem, amikor a testemnek táplálékra lenne szüksége?
2. Előfordul, hogy minden különösebb ok nélkül tömöm magamba az ételt, addig a pontig, amikor már nem bírok többet enni, vagy amíg rosszul nem leszek?
3. Bűntudatot érzek, szégyenérzetem van vagy zavarban érzem magam a súlyom miatt, vagy amiatt, ahogyan eszem?
4. Mások előtt ésszerűen eszem, de ezt kárpótolom, amikor egyedül vagyok?
5. Hatással van az evésem az egészségemre vagy arra, ahogyan élem az életemet?
6. Ösztönösen az étel után nyúlok, ha intenzív érzések törnek rám, függetlenül attól, hogy azok pozitívak vagy negatívak?
7. Az étkezési szokásaim boldogtalanná tesznek engem vagy másokat?

8. Végeztem-e kényszeres testmozgást, használtam-e valaha hashajtót, vízajtót, fogyasztó tablettát és injekciót, önhánytatást vagy más orvosi beavatkozást (például műtétet) arra, hogy kontrolláljam a súlyomat?
9. Bőjtölök vagy szigorúan csökkentem a bevitt táplálékot azért, hogy kontrolláljam a súlyomat?
10. Álmodozom arról, hogy mennyivel jobb lenne az életem, ha olyan súlyom és alakom lenne, mint amilyenre vágyom?
11. Szükségem van arra, hogy mindig rágjak, vagy legyen valami a számban: étel, rágógumi, szopogató cukorka vagy üdítőt?
12. Ettem-e valaha égett, fagyott vagy romlott ételt? Ettem-e a kukából vagy a boltban a polcra?
13. Vannak olyan ételek, amelyek evését nem bírom abbahagyni, miután megettem az első falatot?
14. Előfordult, hogy egy bizonyos diétával sikerült lefogynom, vagy egy ideig kontrollálni a súlyomat, de aztán ismét elkezdtem mértéktelenül enni, és/vagy újra meghízni?
15. Túl sok időt töltök az ételeken való gondolkozással, vitatkozva magammal, hogy mit és mennyit egyek, tervbe véve a következő fogyókúra módszert, edzésprogramot, vagy kalóriaszámlálást?