

A GYŰLÉS LEVEZETÉSÉNEK SORVEZETŐJE

A gyűlés kezdete: ... óra

1.) Szeretettel köszöntünk mindenkit az Anonim Túlevők gyűlésén. vagyok, kényszeres túlevő, a mai gyűlés levezetője. *(Sziaztok)*

Gyűlésünk (nyitott/zárt) és egyórás, ... óráig tart. *(Ezt követően ügyviteli gyűlést tartunk.)* Kérek mindenkit, hogy némítsa el a mobiltelefonját.

2.) Gyűlésünk kezdéseként mondjuk el együtt a lelki béke imáját:

„Istenem, adj lelki békét annak elfogadására, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy változtassak azon, amin tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a kettő közt a különbséget.”

3.) Az OA közösség kitarja szívét és karját azoknak, akik még mindig szenvednek. Az OA *Egység a sokféleségben* hitvallása értelmében tiszteljük egymásban a másságot, ugyanakkor egyik vagyunk abban, hogy megoldjuk közös problémánkat. Bármilyen problémád is van az étellel, üdvözlünk ezen a gyűlésen.

4.) Van valaki, aki először van itt? Kérlek, mutatkozz be néhány szóban, és oszd meg velünk, hogy mi vezetett közhöz.

Az OA azt javasolja, hogy:

- keress egy szponzort, aki segít a felépülésben;
- készíts étkezési tervet, naponta írd le és mondd el a szponzorodnak, hogy mit terveztél aznapra;
- olvass OA-irodalmat, dolgozz a Tizenkét Lépésen és alkalmazd a Tizenkét Hagyományt.

5.) Kér-e valaki 30/60/90 napos érmét? Szeretne-e valaki kerek napszámot bejelenteni? Van-e valakinek születésnapja? Tud-e valaki közelgő születésnapról?

6.) Kérem társunkat, olvassa fel a Meghatározásunkat.

7.) *(Ha újak is részt vesznek a gyűlésen)* Kérem társunkat, hogy olvassa fel a „Meghívunk téged”-et.

8.) Kérem társunkat, hogy olvassa fel az OA Tizenkét Lépését.

9.) Kérem társunkat, hogy olvassa fel az OA Tizenkét Hagyományát.

10.) A mai gyűlés érzés/hagyomány/irodalom/lépésgyűlés. A gyűlés témája:

11.) Ha megosztod az OA-val kapcsolatos tapasztalataidat, oszd meg velünk a reményedet is. Kérünk, hogy a megosztásodat a kényszeres evés, mint betegség köré építsd, és az OA-ban a felépülésre talált megoldásra. Ha nehézségeid vannak, oszd meg velünk, hogyan használod a programot, hogy szembenézz azokkal. Ha hosszabban szeretnél beszélni a nehézségeidről, és ezekre megoldást találni, azt ajánljuk, hogy beszélj a szponzoroddal vagy egy másik OA-s társsal a gyűlés után.

12.) Ezen a gyűlésen az élelmiszereket konkrétan megnevezhetjük, de kérjük, hogy tartózkodj az ételek, továbbá az evészet olyan részletezésétől, amely társaink számára kellemetlen lehet.

13.) A gyűlésen ne reflektálj, ne adj tanácsokat annak, aki már megosztott, ne beszélj közvetlenül egy másik személyhez, hanem tedd azt a csoporthoz. Miközben a társunk beszél vagy megoszt, kérlek, ne kérdezz rá és ne vágj közbe. Ezen a gyűlésen a társaink a belső érzéseiket osztják meg. Ne mondj vagy tegyél olyasmit, ami méltatlan lenne hozzád vagy a gyűléshez.

14.) Kérjük, hogy a létszámba való tekintettel próbáld a megosztásodat 3-4 percen belül tartani. Azt javasoljuk, hogy a gyűlést levezető személynek jogában álljon bárkit félbeszakítani, aki túl sokáig vagy nem az adott témában beszél.

...MEGOSZTÁSOK...

15.) A hetedik hagyományunk kimondja, hogy önellátóak vagyunk a saját hozzájárulásainkból. A javasolt hozzájárulás 300 Ft, de kérjük, hogy annyit adj, amennyi számodra kényelmes. Rád nagyobb szükségünk van, mint a pénzedre.

16.) *A gyűlés befejezése:* Azáltal, hogy követjük a Tizenkét Lépést, rendszeresen eljárunk a gyűlésekre és használjuk az OA segédeszközeit, képesek vagyunk megváltoztatni az életünket. Reményt és támogatást nyújtunk. Az újonnan érkezőknek azt javasoljuk, hogy legalább hat gyűlésen vegyenek részt, hogy meglássák, hogy milyen segítséget kaphatnak az OA-tól. Az itt elhangzottak az OA-tagok egyéni véleményei és nem reprezentálják az OA egészét.

Arra kérünk, hogy tartsuk tiszteletben egymás anonimitását. Amit és akiket itt látsz, amit itt hallasz, amikor elmész, ne vidd magaddal. Tartsuk egymással a kapcsolatot telefonon vagy email-ben.

Együtt jobbak vagyunk!

Köszönöm társunk bevezetőjét. Köszönöm, hogy felkértetek, hogy levezessem a mai gyűlést. Zárásaként gondoljunk néhány másodpercig a még szenvedő túlevőkre, majd mondjuk el együtt az OA ígéretét. *(kezdheti mindig az, aki a bevezetőt tartotta).*

Az OA meghatározása

Az Anonim Túlevők olyan férfiak és nők közössége, akik azért, hogy megosztják egymással tapasztalataikat, erejüket és reményüket, a kényszeres túlevés rabságából a felépülés útjára lépnek.

Mindenkit szívesen látunk, aki abba akarja hagyni a kényszeres evést.

A tagság nem jár illetékel vagy díjjal, önellátók vagyunk a saját hozzájárulásainkból. Nem kérünk és nem fogadunk el semmiféle külső támogatást. Az OA nincs kapcsolatban semmilyen nyilvános vagy privát intézménnyel, politikai mozgalommal, ideológiával vagy vallási tanítással, nem foglalunk állást külső ügyekben.

Elsődleges célunk, hogy távol tartsuk magunkat a kényszeres evéstől és a kényszeres étkezési szokásoktól, és hogy az OA Tizenkét Lépésén keresztül eljuttassuk a felépülés üzenetét a még szenvedőkhöz.

MEGHÍVUNK TÉGED

Mi, anonim túlevők rájöttünk valamire. A legelső gyűlésen, amelyen részt vettünk, megtanultuk, hogy egy nagyon veszedelmes betegség karmaiban vagyunk, és azt is megtanultuk, hogy érzelmi jólétünk, akaraterőnk és önbizalmunk, amelyet korábban a magunkénak mondhattunk, egyáltalán nem védenek meg tőle.

Azt tapasztaltuk, hogy nem az a fontos, hogy mi okozza a betegségünket. A még szenvedő kényszeres túlevő számára az a fontos, hogy létezik egy igazoltan sikeres módszer, melynek révén kezelhetjük a betegségünket. Az OA felépülési programja az anonim alkoholistákét követi.

Amint egyéni történeteink bizonyítják, a tizenkét lépéses felépülési program nem csak az alkoholistákra, hanem a kényszeres túlevőkre nézve is sikeres.

Tudjuk-e garantálni, hogy te is felépülsz? Ez rajtad múlik. Ha hajlandó vagy szembenézni önmagaddal és a betegségeddel, ha rendszeresen eljársz a gyűlésekre, hogy ott a többi kényszeres túlevővel beszélj és meghallgasd őket, ha nyitott vagy arra, hogy olvasd irodalmunkat és az anonim alkoholistákét, és ami a legfontosabb: ha hajlandó vagy egy nálad hatalmasabb erőre hagyni az életed irányítását, és legjobb képességeid szerint megtenni a Tizenkét Lépést, hisszük, hogy te is beléphetsz a felépülők sorába.

A kényszeres túlevés érzelmi, fizikai és spirituális betegségének orvoslására több javaslatunk is van. Mégis, ne felejtse el, hogy programunk alapja spirituális, amint az a Tizenkét Lépésből nyilvánvaló.

Nem fogyókúra klub vagyunk. Nem teszünk magunkévá semmilyen fogyókúra módszert vagy tervet. Az OA-ban az absztinencia azt jelenti, hogy tartózkodunk a kényszeres evéstől és a kényszeres étkezési szokásoktól, miközben arra törekszünk, hogy elérjük és megtartsuk egészséges testsúlyunkat. Amikor absztinenssé válunk, nem az étel körül forog minden gondolatunk. Rájöttünk, hogy belső konfliktusaink megoldásához új gondolkodásmódra van szükség, ami abban áll, hogy életünk problémáiban cselekednünk, nem pedig reagálnunk kell. Ez lényegében új életmódot, életstílust jelent.

Ezt a pontot elérve megkezdjük a Tizenkét Lépés felépülési programját, hogy az étel és érzelmeink zűrzavarán túllépve teljesebb életben lehessen részünk. A Lépések gyakorlása azt eredményezi, hogy a kényszeres túlevés és az evéssel kapcsolatos kényszeres magatartási formák tünetei fokozatosan megszűnnek. Ezt úgy érjük el, hogy elfogadjuk egy nálunk hatalmasabb erőt, és minél jobban átengedjük magunkat ennek az erőnek, annál könnyebben szabadulunk az evés kényszerétől.

Az Anonim Túlevők Tizenkét Lépése

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 bízjuk.
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 erőnk a teljesítéséhez.
12. E Lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet más kényszeres túlevőkhöz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden megnyilvánulásában gyakorolni.

„De én túl gyenge vagyok. Soha nem fog sikerülni!” Ne aggódj, mi mindannyian ugyanezt gondoltuk és mondtuk. A program sikerének csodálatos titka pontosan a gyengeségünk. A gyengeségünk, nem pedig az erőnk tart össze minket, kapcsol bennünket a Felsőbb Erőhöz, és tesz képessé arra, hogy megtegyük azt, amit egyedül nem tudtunk.

Ha úgy döntöttél, hogy hozzánk tartozol, tárt karokkal várunk. Bármilyenek is a körülményeid, készséggel elfogadunk. Már nem vagy egyedül. Isten hozott az OA-ban! Isten hozott itthon!

Az AA World Services Inc. engedélyével használjuk az AA tizenkét lépését.

Az OA Tizenkét Hagyománya

1. Közös boldogulásunk mindennél előbbre való, egyéni felépülésünk az OA egységétől függ.
2. Csoportjaink számára csak egy abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten, amiként Ő megnyilvánulhat csoportjaink lelkiismeretén keresztül. Vezetőink csupán a bizalmunkat élvező szolgálattevők, nem pedig irányítók.
3. Az OA-tagság egyetlen feltétele a kényszeres evés abbahagyásának vágya.
4. Legyen minden csoport önálló, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat vagy az OA egészét érintik.
5. Minden csoport elsődleges célja, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő kényszeres túlevőkhöz.
6. Egy OA-csoport soha nem támogathat, finanszírozhat semmilyen kapcsolódó intézményt vagy külső vállalkozást, és nem engedheti át az OA nevet ilyenek használatára – nehogy pénz, vagyon vagy tekintély eltérítsen bennünket elsődleges célunktól.
7. Minden OA-csoport legyen teljesen öfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.
8. Az OA maradjon mindig nem-hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakdolgozókat.
9. Az OA maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
10. Az OA nem formál véleményt kívülálló ügyekben, ezért az OA név sohasem vonható be nyilvános vitába.
11. A nyilvánossághoz való viszonyunk nem a hírverésen, hanem a vonzerőn alapul. Személyes anonimitásunkat a sajtó, a rádió, a filmek, a televízió és bármely más nyilvános média vonatkozásában meg kell őriznünk.
12. Mindezen hagyományaink lelki alapja az anonimitás, folyamatosan emlékeztetve arra, hogy az elvek előbbre valók, mint az egyes személyek.

Az AA World Services Inc. engedélyével használjuk az AA tizenkét hagyományát.