



Me kutsumme sinut mukaan (Our invitation to you)

Me Anonyymit Ylensyöjät olemme tehneet löydön. Jo osallistuessamme ensimmäiseen kokoukseemme, saimme tietää olevamme vaarallisen sairauden kourissa. Ja että tahdonvoima, tunne-elämän terveys ja itsevarmuus, joita jotkut meistä olivat kerran hallinneet, eivät toimineet puolustuksena sairautta vastaan.

Meille on selvinnyt, että sairauden syyt eivät ole tärkeitä. Sen sijaan huomionarvoista vielä kärsivälle pakonomaiselle ylensyöjälle on, että on olemassa todistettu, toimiva menetelmä, jonka avulla pystymme pysäyttämään sairautemme.

OA-toipumisohjelma on muotoiltu Anonyymien Alkoholistien ohjelman mukaan. Käytämme AA:n kahdentoista askelta ja kahdentoista perinnettä, muuttaen vain sanat 'alkoholi' ja 'alkoholisti' sanoiksi 'ruoka' ja 'pakonomainen ylensyöjä'.

Kuten henkilökohtaiset tarinamme vakuuttavat, kahdentoista askeleen toipumisohjelma toimii yhtä hyvin pakonomaisille ylensyöjille kuin alkoholisteillekin.

Voimmeko taata sinulle tämän toipumisen? Vastaus on yksinkertainen. Jos rehellisesti kohtaat totuuden itsestäsi ja sairaudestasi; jos käyt säännöllisesti kokouksissa, puhut ja kuuntelet toisia toipuvia ylensyöjiä; jos luet meidän ja Anonyymien Alkoholistien kirjallisuutta avoimin mielin; ja mikä tärkeintä, jos olet halukas luottamaan itseäsi korkeamman voiman ohjaukseen elämässäsi ja ottamaan 12 askelta parhaan kykysi mukaan, uskomme että todellakin voit liittyä toipuvien riveihin.

Parantaaksemme tätä tunne-elämän, fyysistä ja hengellistä sairautta tarjoamme useita ehdotuksia, mutta pidä mielessä, että ohjelman perusta on hengellinen, kuten 12 askelta ilmentävät.

Emme ole mikään "dieetti- ja kalorikerho". Emme kannata mitään erityistä ruokaohjelmaa. Kun meistä tulee pidättyväisiä, kiinnostus ruokaa kohtaan vähenee ja monissa tapauksissa häviää täysin. Sitten huomaamme, että selvitäksemme sisäisestä sekasorrostamme, meillä täytyy olla uusi tapa ajatella, toimia elämässä pikemminkin kuin reagoida siihen – pohjimmiltaan, uusi elämäntapa.

Tästä näkökulmasta aloitamme kahdentoista askeleen toipumisohjelman, siirtyen ruoan ja tunne-elämän kaaoksesta täydemmän elämän kokemiseen. Näiden askelten toteuttamisen tuloksena pakonomaisen ylensyömisen oire poistuu päivä kerrallaan, mikä tapahtuu antautumalla itseämme suuremmalle voimalle; mitä täydellisempi antautumisemme on, sitä enemmän havaitsemme vapautuvamme ruoan pakkomielteestä.



Tässä ovat Anonyymien Ylensyöjien askeleet:

1. Myönsimme olevamme voimattomia ruokaan nähden - että elämämme oli muodostunut hallitsemattomaksi.
2. Aloimme uskoa, että itseämme suurempi Voima voisi palauttaa tervejärkisyytemme.
3. Päätimme antaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan - sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Teimme perusteellisen ja pelottoman moraalisen inventaarion itsestämme.
5. Myönsimme Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle värien tekojemme tarkan luonteen.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luontevikamme.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme ihmisistä ja meissä heräsi halu hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme välittömästi näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, ellei se vahingoittaisi heitä tai muita.
10. Jatkoimme henkilökohtaisen inventaarion tekemistä ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja meditaation avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman pakonomaisille ylensyöjille ja toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

"Mutta olen liian heikko. En koskaan kykene siihen!" Älä huolehdi, olemme kaikki ajatelleet ja sanoneet samoin. Tässä ohjelmassa menestymisen hämmästyttävä salaisuus on juuri se: heikkous. Heikkous, ei vahvuus, sitoo meidät toisiimme ja Korkeampaan Voimaan ja jollain tavalla antaa meille kyvyn tehdä, mitä emme koskaan kyenneet tekemään yksin.

Jos päätät olevasi yksi meistä, toivotamme sinut avosylin tervetulleeksi. Mistä tahansa tilanteesta oletkin, hyväksymme sinut. Et ole enää yksin. Tervetuloa Anonyymeihin Ylensyöjiin. Tervetuloa kotiin!

