

CSOPORTOK ÉS
SZOLGÁLATI TESTÜLETEK

**Az Anonim Túlevők Tizenkét
Hagyománya**

*Közös boldogulásunk mindennél
előbbre való, egyéni
felépülésünk az OA egységétől
függ*



A Tizenkét Hagyomány

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 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 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 önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.

8. Az OA maradjon mindig nem-hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.

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 minden egyéb nyilvános média vonatkozásában meg kell

őriznünk.

12. Mindezen Hagyományaink spirituális 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.

Amikor az OA-ba jövünk, általában a saját felépülésünk és fogyásunk áll a gondolataink középpontjában. De hamar rájövünk, hogy előzetes várakozásainkkal vagy esetleges korábbi tapasztalatainkkal ellentétben ez nem fogyókúra klub. Sokszor halljuk felolvasva a Tizenkét Lépést, és kezdjük megérteni, hogy az OA újfajta életstílust jelent, nem pedig újabb fogyókúra módszert.

A másik, amit gyakran hallunk a gyűléseken, az a Tizenkét Hagyomány. Eleinte talán csodálkozunk ezeken az ismétlődéseken, mígnem rájövünk, hogy ezáltal ismerőssé váltak számunkra a Lépések és a Hagyományok, és már a közös gondolkodásunk részét képezik.

Hogy miért ilyen fontosak számunkra a Hagyományok? Általánosságban elmondható, hogy a Tizenkét Lépés az egyéni felépülésünket szolgálja, míg a Tizenkét Hagyomány a csoport jóllétét biztosítja. Bár a Hagyományokat azért alkották meg, hogy segítségükkel megelőzhetőek legyenek a csoportban felmerülő problémák, személyes

felépülésünk részeként, társas kapcsolatainkban is alkalmazhatjuk azokat. A Lépéseket és a Hagyományokat a gyakorlat érlelte ki. Az OA növekedésének és fejlődésének szempontjából létfontosságúnak tartjuk őket.

ELSŐ HAGYOMÁNY

Közös boldogulásunk mindennél előbbre való, egyéni felépülésünk az OA egységétől függ.

Egység

Az Első Hagyomány az egységről szól. Ha elgondolkozunk azon, milyen lenne, ha az OA klikkekre bomlana, nyilvánvalóvá válik ennek a Hagyománynak az értelme. Mivé lenne az erő, amelyre oly nagy szükségünk van, ha a Közösség egymással vitatkozó csoportokra szakadna? Akár személyes felépülésünkről, akár a csoport hatékonyságáról van szó, a növekedés az erőből fakad.

A felépülésünk általában nem egyszemélyes tevékenység, szükségünk van társaink szerető támogatására. Nem engedhetjük

meg, hogy a nézeteltérések megfosszanak minket ettől az egységtől.

Ez egyben azt is jelentené, hogy mindenben vakon egyet kellene értenünk? Ez, ha kívánatos is lenne, nem lehetséges. Az egység azt jelenti, hogy a viták és a véleménykülönbségek a csoport egészének jóllétét figyelembe véve oldódnak meg. Nem minden csoport követi ugyanazt az étkezési tervet, és használja ugyanazt a sorvezetőt. Néhány társunk orvosi előírás alapján személyre szabott étkezési tervet követ. Ezek a különbségek azonban nem számítanak.

Egységünk közös kiindulópontja és forrása az, hogy mindannyian a felépülés Tizenkét Lépésén dolgozunk.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken az Első Hagyományt?

- Közös alapot keresünk az Anonim Túlevők Tizenkét Lépésében.
- A döntések meghozatala és a véleménykülönbségek megoldása során tiszteletben tartjuk csoportunk lelkiismereti iránymutatásait, és azok szerint járunk el.

- Arra koncentrálunk, miben hasonlítunk egymásra, nem arra, hogy miben különbözünk egymástól.
- Mindenkit próbálunk bevonni a beszélgetésekbe és a tevékenységünkbe.
- Követjük a megosztásokra vonatkozó iránymutatásokat, mint például azt, hogy kerüljük a korábbi megosztásokra való reagálást, a közbeszólásokat, a párhuzamos beszélgetéseket és nem tartjuk magunknál a szót másokkal szemben igazságtalanul hosszú ideig.

Hogyan alkalmazzuk az Első Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Ha találkozom valakivel, a szerethető vagy a taszító tulajdonságokat keresem benne?
- Az egységet, a gyógyulást, a harmóniát és a szeretetet szolgálja, amit teszek?

MÁSODIK HAGYOMÁNY

Bizalom

Csoportjaink számára csak egy abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten, amiként Ő megnyilvánulhat csoportjaink lelkiismeretén keresztül. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattelvők, nem pedig irányítók.

Egy újonnan érkező joggal kérdezheti: „Ki az OA vezetője?”, és lepődhet meg a Második Hagyományban található válaszon: egy szerető Isten. A tizenkét lépéses csoportokon kívül nincs a világon más olyan szervezet, amely ugyanezen elvek szerint működne. Lehet, hogy ez nem tűnik túlságosan gyakorlatiasnak, de működik! A problémák megoldása érdekében Isten iránymutatását kérjük, majd szavazunk, és a csoport döntése szerint cselekszünk.

Csoportunk nem minden döntése lesz bölcs vagy könnyen kivitelezhető. Előfordul, hogy hibázunk. Ilyenkor jobb válaszokat kell keresnünk a problémára. Idővel valószínű, hogy meglátjuk, mit tanultunk a

hibáinkból és hogyan támogatták azok a fejlődésünket.

Nincs olyan személy az OA-ban, aki valamennyi kérdésre tudná a választ. Egy csoport alapítói számára természetesnek tűnhet, hogy mindig irányt kell mutatniuk és vezetniük kell a csoportot. De ez nem így van. A tapasztalt társak tanácsai mindig felbecsülhetetlen értékűek lesznek, de sem a csoportnak, sem az egyénnek nem tesz jót, ha egyvalaki túlságosan sokáig tartja magánál a hatalmat. Személyes fejlődésünk fontos része önfejűségünk feladásával az alázat elsajátítása. Úgy gondolhatjuk, egyszerűbb egy erős vezetőt követnünk, mint aktívan részt vennünk a csoportot érintő döntések meghozatalában. De a csoport valamennyi döntésének meghozatalakor a közös lelkiismeret kell, hogy vezessen minket. Több erőre támaszkodhatunk, ha együtt dolgozunk a megoldáson.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Második Hagyományt?

- Arra törekszünk, hogy a csoportunk megalapozott döntést tudjon hozni.

- Mindenkit arra ösztönzünk, hogy vegyen részt a csoport lelkiismereti döntéseiben; mindannyian felelősek vagyunk az OA-ért.
- A szolgálati pozíciókat betöltő személyek rendszeresen váltják egymást.
- Minden társ egyenrangú és a csoportunk lelkiismeretén keresztül megnyilvánuló végső hatalmat szolgálja.

Hogyan alkalmazzuk a Második Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Ki vagy mi számomra a végső hatalom?
- A szívemre hallgatok?
- Azt gondolom, hogy ha nem kontrollálok és irányítok, akkor semmi nem lesz elintézve?

HARMADIK HAGYOMÁNY

Identitás

Az OA-tagság egyetlen feltétele a kényszeres evés abbahagyásának vágya.

A legtöbb szervezet különböző feltételekhez köti a tagságot, az OA-ban viszont csak egyetlen feltétel van: a kényszeres evéssel való felhagyás vágya.

Senkit nem lehet kitiltani az OA-ból, mert más a bőrszíne, a politikai irányultsága vagy a vallási meggyőződése, mert tőlünk eltérő társadalmi réteghez tartozik, mert másképp értelmezi a programot, vagy mert az étkezési terve eltér a mienktől. A tagság súlyhatárhoz sincs kötve. Bárki tagnak számít, akiben megvan a vágy, hogy felhagyjon függőségével. Az OA-ban mindannyiunknak helye van. Itt nyugodtan önmagunk lehetünk és elfogadásra lelhetünk.

Néhány csoportnak problémát okoztak a zavart lelkiállapotú tagok, akik hajlamosak voltak megzavarni a gyűlés harmóniáját. Mégsem tiltották ki őket a csoportból, és nem tagadták meg tőlük a felépülés lehetőségét. Ugyanis rendelkeztek a tagság

egyetlen feltételével: a kényszeres evés abbahagyásának vágyával. Az aggasztó személyes problémákat szponzorálás útján, négyszemközt rendezzük. Az idő azt mutatta, hogy ezek a csoportok túléltek a megpróbáltatásokat és erősebbek lettek, mint valaha.

Figyelem! A tagsági követelmény a vágy, nem pedig a siker. Sokan annak ellenére is visszajárnak, hogy úgy érzik, kudarcot vallottak. Az OA ajtaja soha nem zárul be. Mindaddig van esélyük, amíg visszajönnek.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Harmadik Hagyományt?

- Mindenkit szeretettel fogadunk és elfogadunk, mindannyiunk számára lehetővé téve, hogy maguk döntsük el, megfelelünk-e az OA tagság egyetlen követelményének. A felépülés nem követelmény; a még szenvedő társaknak szükségük van a támogatásunkra.
- Türelemet és együttérzést tanúsítunk a nehézségeket okozó társak iránt. Nem adunk teret a visszaéléseknek,

de véglegesen azokat sem zárjuk ki, akik zavarják a gyűlést.

- Bátorítjuk társainkat, hogy dolgozzák ki a saját étkezési tervüket és maguk döntsék el, hogyan tudnak a legjobban dolgozni a programon.

Hogyan alkalmazzuk a Harmadik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Hogyan gyakorlom a szeretetet és a toleranciát emberi kapcsolataimban?
- Érdekel annyira a családtagjaim és a barátaim jólléte, mint a saját fejlődésem és jóllétem? Tudatom velük, hogy támogatom őket a törekvéseik elérésében?

NEGYEDIK HAGYOMÁNY

Önállóság

Legyen minden csoport önálló, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat vagy az OA egészét érintik.

A Negyedik Hagyomány a szabadságunkat rögzíti. Csoportjaink szabadon kereshetik, számukra mi működik a legjobban. Hibázhatnak és tanulhatnak a hibáikból.

Ennek a szabadságnak csupán két korlátja van: egyrészt nem tehetünk olyat, amivel az OA egészét sértenénk, másrészt minden külső befolyástól mentesnek kell maradnunk. Döntéseinket a csoport lelkiismerete alapján hozzuk meg. Lássuk, hogyan is működik mindez. Tegyük fel, hogy egy csoport úgy dönt, hogy nem használ sorvezetőt, és hogy kiiktatja a Tizenkét Lépést. Ezt minden további nélkül megteheti, de innentől kezdve már nem OA-csoportnak minősül, és nem is hívhatja magát annak. Ilyenkor egyszerű fogyókúra csoporttá válik. Ha a tagok szokássá teszik, hogy gyűlés után együtt járnak el túlnenni, ne OA-sként beszéljenek magukról, különben sértik az OA egészének hírnevét. Ha viszont

a csoport megszavazza, hogy szabályozza, hol szabad dohányozni, vagy a szolgálatvállalók számára absztinencia-követelményt határoz meg, azzal az önállóságát gyakorolja.

Természetesen a templomokban vagy iskolákban tartott gyűléseknek igazodniuk kell a dohányzásra, a tisztaságra és a rendre vonatkozó helyi szabályokhoz. A tagságot azonban nem lehet az adott felekezetekhez tartozókra vagy a környéken lakókra korlátozni. A gyűlésnek mindenki számára nyitottnak kell lennie, aki tartózkodni kíván a kényszeres evéstől. Azok, akik nem tagjai a csoportnak, nem korlátozhatják a szabad véleményalkotás jogát.

Mindig a csoport lelkiismerete mutatja nekünk az utat.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Negyedik Hagyományt?

- Csoportként megvan az a szabadságunk, hogy a Hagyományok tiszteletben tartása mellett szabadon megtaláljuk saját utunkat és tanuljunk a saját tapasztalatainkból.

- Kerüljük az olyan lelkiismereti döntések meghozatalát, amelyek más csoportokat vagy az OA egészét érintik.
- Tiszteletben tartjuk a többi csoport azon jogát, hogy a miénktől eltérő szokásokat alkalmazzon.

Hogyan alkalmazzuk a Negyedik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Hogyan teremtek egyensúlyt magamban a szabadság és a felelősségvállalás között?
- Tekintettel vagyok arra, hogy a döntéseim hogyan hatnak másokra?
- A saját határaitam kijelölve, a szeretet hangján beszélek másokkal, anélkül, hogy manipulálni akarnám a dolgok kimenetelét?
- Megértettem, hogy mint ahogy nekem, ugyanúgy mindenkinek másnak is vannak jogai? Saját magamra és másokra is alkalmazom az „Élni és élni hagyni” elvét?

ÖTÖDIK HAGYOMÁNY

Célhoz kötöttség

Minden csoport elsődleges célja, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő túlevőkhöz.

A még szenvedő kényszeres túlevő sokkal inkább hallgat egy felépült túlevőre, mint az orvosokra, a családjára vagy a barátaira. Ha ez utóbbiak tanácsai hatásosak lennének, már nagyon kevés kényszeres evő lenne.

Egymást viszont képesek vagyunk meghallgatni. Megosztjuk egymással érzéseinket és tapasztalatainkat. Amikor a felépülés útját járjuk, egyedülálló lehetőségünk nyílik arra, hogy másokon segítsünk, mert engedik nekünk.

Ez a mi elsődleges célunk. Az OA-csoport nem társaskör, bár a tagjai között csodálatos barátságok köttetnek. Ha egy csoport nem bővül újakkal, ideje megvizsgálni, hogyan működik. Teszünk erőfeszítéseket annak érdekében, hogy hirdetés vagy személyes beszámoló útján hírt adjunk az OA-ról? Elhanyagoljuk az újonnan érkezőt, miközben a barátainkkal beszélgetésbe feledkezünk, vagy melegen üdvözljük őt a

gyűlésen, és segítjük, hogy otthon érezze magát? Csoportunk célja az OA üzenetének átadása. Az OA-gyűléseken sem különleges ügyeket, sem vallási irányzatokat, sem egyéb elgondolásokat nem támogatunk, legyenek azok bármennyire is figyelemre méltók.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken az Ötödik Hagyományt?

- Nem a problémák, hanem a megoldások megosztására összpontosítunk.
- Megosztjuk a kényszeres evéssel, a kényszeres evési magatartásformákkal és az OA-ban talált felépüléssel kapcsolatos tapasztalatainkat. Együtt megtehetjük mindazt, amire egyedül sosem lennénk képesek.
- Szoros kapcsolatot alakíthatunk ki társainkkal, azonban mindig szem előtt tartjuk, hogy gyűléseink elsődleges célja az üzenet átadása.

Hogyan alkalmazzuk az Ötödik Hagyományt a mindennapi életben?

- Milyen üzenetet testesítek meg az emberi kapcsolataimban? Jó példával szolgálok?
- Milyen motiváció fűz ezekhez az emberekhez?
- Hogyan segítem a családomat és a barátaimat céljaik elérésében?
- Másokat is a programba vonzok azzal, hogy a legjobb képességeim szerint alkalmazom azt az életemben?

HATODIK HAGYOMÁNY

Szolidaritás

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.

Előfordulhat, hogy néhányunk úgy gondolja, hogy életmódtáborokban, előre csomagolt ételek csomagolásán vagy

éttermekben is gyakorolhatnánk az üzenetátadást.

Miért is ne?

Első ránézésre ez nagyon is ígéretesnek tűnik. De az AA tapasztalata megmutatta ennek a hátulütőit. Ha az OA nevét külső vállalkozással kapcsolatban használjuk, bármennyire is jószándékú a cél, utána sok minden másra is használni fogják. Biztos, hogy ezek közül sok olyan lesz, amelynek a felfogása nem fér össze az OA-éval.

Ekkor a profitszerzés és a hatalomra való törekvés miatt szem elől téveszthetnénk elsődleges célunkat, az üzenetátadást. Az egyes személyek hatalom és tekintélyszerzés iránti törekvései kerülnének előtérbe, az egónk követelőzése veszekedésbe torkollhatna.

Szükségesnek tartjuk a profitszerzési szándékot mindenkor élesen elválasztani a tizenkét lépéses munkától. A programot ingyen kaptuk, ingyen is adjuk tovább.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Hatodik Hagyományt?

- Tartózkodunk a külső témák, ügyek vagy vállalkozások bevonásától vagy támogatásától, hogy ne tévesszük szem elől programunkat és a felépülés felé vezető utat.
- Nem támogatunk más tizenkét lépéses közösségeket.
- Csak OA által jóváhagyott irodalmat használunk és terjesztünk.
- Társaink elérhetőségét nem használjuk fel külső célokra.

Hogyan alkalmazzuk a Hatodik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- A spirituális jóllétemre és Istenhez fűződő kapcsolatomra koncentrálok, vagy könnyen eltérít ettől a mindennapok rutinja?

HETEDIK HAGYOMÁNY

Felelősség

Minden OA-csoport legyen teljesen önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.

Az OA-programunk a mentőcsónakunk, számunkra ez jelenti a menedéket a kényszeres evésből. Ezért aztán nagy becsben tartjuk.

Ahhoz, hogy életben maradjon, pénzre van szükség. Minden csoportnak vannak kiadásai: a bérleti díj, a könyvek, az irodalom és a csoport egyéb költségei. Amikor megerősödik a csoport, szükség van arra, hogy támogassa az Intergroupot és a Világszolgálati Irodát.

Miből fedezzük a szükségleteinket? Saját hozzájárulásainkból. Azoktól, akik nem tagjai az OA-nak, nem fogadunk el hozzájárulást. Egy OA-tag évente 5000 amerikai dollárnak megfelelő összeget fizethet be a Világszolgálati Iroda általános számlaszámára, és ugyanennyivel támogathatja annak valamely

kezdeményezését. Az OA Világszolgálat a bármilyen összegű hagyatékot elfogad.

Egyértelmű, hogy miért van ez így. Ha elfogadjuk külsősök ajándékait, vagy valamely társunk túl magas összegű hozzájárulását, azzal mi magunk korlátozzuk a szabadságunkat. Ha valaki kifizeti helyettünk a költségeinket, magától értetődően elvárja majd, hogy beleszólást kapjon a döntéseinkbe. Az, aki jelentős összegeket dob a kalapba, meghatározó befolyást várhat el a csoporttól. Ezt nem engedhetjük meg, mivel a mi végső hatalmunk „egy szerető Isten, amiként Ő megnyilvánulhat csoportjaink lelkiismeretén keresztül”.

Arra buzdítjuk a csoportokat, hogy ne halmozzanak fel sok pénzt, hanem a várható kiadásokon felül csak minimális tartalékot képezzenek. Nem profitorientáltak vagyunk, nem a pénzszerzés a célunk.

Mindaddig, amíg saját zsebünkből gazdálkodunk, kivívjuk mások tiszteletét, és mi magunk is tiszteletre méltónak tartjuk magunkat. Szabaddá válunk.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Hetedik Hagyományt?

- Mindannyian felelősséggel tartozunk azért, hogy anyagilag és szolgálatainkkal hozzájáruljunk csoportjaink és szolgálati testületeink fenntartásához.
- Nem OA-soktól vagy külső szervezetektől nem fogadunk el hozzájárulást vagy egyéb támogatást, így például visszautasítjuk a bérleti díj elengedésére vagy az ingyen fénymásolásra tett ajánlatot.

Hogyan alkalmazzuk a Hetedik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Mit jelent számomra az, hogy önfenntartó vagyok?
- Fizikai, érzelmi és spirituális szinten is megtanultam gondoskodni magamról? A Felsőbb Erőmhöz fordulok támogatásért ahelyett, hogy másoktól várnám el, hogy felelősséget vállaljanak értem?

NYOLCADIK HAGYOMÁNY

Közösség

Az OA maradjon mindig nem-hivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.

Az Intergroup-punktnak és a Világszolgálati Irodának munkatársakra van szüksége az OA ügyeinek intézéséhez.

Fel kell venni a telefont, ki kell fizetni a számlákat, bankszámlát kell fenntartani, meg kell rendelni a szükséges dolgokat, el kell intézni a hivatalos levelezést, jelentéseket és beszámolókat kell írni. Amikor mindez már túlságosan megterhelő lesz ahhoz, hogy szolgálatként lehessen ellátni, hivatásos szakembereket veszünk fel, akik akár az OA-tagjai is lehetnek, de ez nem feltétel.

De a szponzorálást, a gyűlés levezetését, a megosztásokat és az OA-nak az újakkal történő megismertetését a Tizenkettedik Lépés részeként, ingyen kell végeznünk. A kényszeres túlevők akkor hallgatnak ránk, ha ingyen adjuk tovább saját tapasztalatainkat.

Ha az adminisztratív feladatokat fizetett alkalmazottak látják el, társainknak marad idejük a Tizenkettedik Lépés gyakorlására.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Nyolcadik Hagyományt?

- Semmilyen ellenszolgáltatást nem várunk el az OA-ra és társainkra szánt időért és a nekik nyújtott szolgálatokért.
- A körülményektől függően megtérítjük az OA-t elhivatottan szolgáló személyeknek, az OA-s rendezvények és különleges események vezetőinek az utazási és szállásköltségeit.
- A szükséges szolgáltatások biztosítása érdekében alkalmazhatunk képzett szakembereket, például irodai személyzetet vagy honlap-karbantartókat.
- Nem saját nagyságunk csillogtatására használjuk az OA-t. Gyakoroljuk az alázatot.

Hogyan alkalmazzuk a Nyolcadik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Egyenrangú félként viselkedem a kapcsolataimban?
- Felismerem, hogy sem szakértő, sem hivatásos tanácsadó nem vagyok, és nem kell családtagjaim vagy barátaim minden felmerült aggodalmára szakértőként megoldási javaslattal szolgálnom?
- Tisztában vagyok vele, hogy kéretlen tanácsok helyett inkább odafigyeléssel és személyes példamutatással lehetek segítségükre?

KILENCEDIK HAGYOMÁNY

Struktúra

Az OA maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.

Első ránézésre az OA szervezettnek tűnhet. Csoportjainkban sokféle feladatot kell ellátni, számos funkciót kell betölteni. Ezek a szolgálatok speciális bizottságokra és szolgálati testületekre vannak átruházva. Gyakran irodát bérelünk az *Intergroup*-nak, ha a környékbeli csoportok felismerik ennek szükségességét és hozzájárulnak a fenntartásához. A Világszolgálati Ügyviteli Konferenciánk a helyi *Intergroup*-ok küldöttjeiből tevődik össze. A Világszolgálati Testület Megbízottjait a Konferencia választja meg, és neki is tartoznak felelősséggel – a Konferencia pedig az OA egészének kollektív lelkiismeretét testesíti meg.

Az OA mégsem tekinthető szervezettnek. Nincs elnökünk vagy alelnökünk, az OA-

ban senkinek nincs irányítási jogköre. Az OA-ból sem csoportokat, sem egyéneket nem lehet kitiltani. Ha a Hagyományok sérülnek, szólhatunk az érintett társaknak vagy csoportoknak, de azt nem követelhetjük meg, hogy engedelmeskedjenek nekünk. Javasolhatunk, de nem utasíthatunk. Ha egyébként lenne lehetőségünk arra, hogy utasítsunk, akkor is szükségtelen lenne, ugyanis az a csoport, amelyik nem tartja magát a Hagyományokhoz, kis idő múlva súlyos nehézségekkel szembesül majd. A próbálkozások és a kudarcok révén a csoportok és a szolgálati testületek megtanulják elfogadni azok iránymutatását, akiket szolgálnak.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Kilencedik Hagyományt?

- Akár a gyűléseken, akár az *Intergroup*-ban, akár régiós szinten, akár a világszolgálat szintjén nyújtott szolgálatok ellátása során társaink iránymutatása szerint járunk el: a hangsúlyt a közösségre és a csoport lelkiismeretére, nem

pedig a hatalomra és a hierarchiára helyezzük.

- A vezetői pozíciókat betöltő személyek rendszeresen váltják egymást.
- Bízunk abban, hogy a Felsőbb Erő a csoport lelkiismeretén keresztül vezet minket.

Hogyan alkalmazzuk a Kilencedik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Értem, hogy az egyenlőséget a döntési jogkörök és a felelősség megosztása és egyensúlya biztosítja?
- Tudom, mi a saját feladatom, és tiszteletben tartom azt, ami mások dolga?
- Szem előtt tartom, hogy csak magamat tudom megváltoztatni, és hogy ez teljes odafigyelést követel meg tőlem?

TIZEDIK HAGYOMÁNY

Semlegesség

Az OA nem formál véleményt kívülálló ügyekben, ezért az OA név sohasem vonható be nyilvános vitába.

Mivel társaink minden tekintetben eltérhetnek egymástól, természetes, hogy az általunk képviselt vélemények is rendkívül sokszínűek. Ez nézeteltéréseket és vitákat szülhet.

De azt tapasztaltuk, hogy az egységet a gondolkodás szabadságának feláldozása nélkül is fenn tudjuk tartani. Az OA-n kívül mindannyian abban hiszünk és azért a célért dolgozunk, amiben és amiért akarunk. Az OA-ban viszont csak a felépülés üzenetével foglalkozunk. Egyik OA-gyűlésen sincs helyük más témáknak, legyenek azok bármennyire is jó kezdeményezések.

Az OA sem pártokat, sem vallásokat, sem terápiákat, sem táplálkozási reformokat, sem más ügyet nem támogat. Egyedüli feladatunk, hogy a Tizenkét Lépés üzenetét továbbadjuk a még szenvedő kényszeres evőnek. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy bármi is veszélyeztesse ezt a célt.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Tizedik Hagyományt?

- Gyűléseinken nincs helyük külső ügyeknek, pl. vallási vagy politikai témáknak, külső forrásokból származó étkezési terveknek, más tizenkét lépéses csoportoknak, valamint az OA által jóvá nem hagyott irodalomnak.
- A társainkat megosztó ellentétek korlátozzák azon képességünket, hogy továbbadjuk a felépülés üzenetét.

Hogyan alkalmazzuk a Tizedik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Felismerem a vita és a beszélgetés közötti különbséget?
- Fel tudok idézni egy olyan helyzetet, amikor mások vitatkozását hallva semleges tudtam maradni?
- Hajlandó vagyok ugyanolyan méltósággal és tisztelettel bánni másokkal, mint amelyet én is elvárok másoktól magammal szemben?

TIZENEGYEDIK HAGYOMÁNY

Anonimitás

A nyilvánossághoz való viszonyunk nem a hírverésen, hanem a vonzerón alapul. Személyes anonimitásunkat a sajtó, a rádió, a filmek, a televízió és minden egyéb nyilvános média vonatkozásában meg kell őriznünk.

Az OA-ban végre reményre leltünk, megtaláltuk a nehézségeinkből kivezető utat. Mindennél természetesebb, hogy tele vagyunk lelkesedéssel, és alig várjuk, hogy minden kényszeres evővel megosszuk ezt a jó hírt. De ha túlságosan izgatottak vagyunk, és nehezünkre esik visszafogni magunkat, akkor nagyon gyorsan azt tapasztalhatjuk, hogy akinek segíteni szeretnénk, az hátat fordít nekünk. Hogyan kezeljük ezt a problémát?

Ha egy reménybeli társ kezdeményez, akkor természetesen beszélhetsz neki az OA-ról, és elhívhatod egy gyűlésre. Időnként jobb, ha megvárjuk, amíg meglátja rajtunk a változást, és megkérdezi, mi hogyan csináltuk. Amikor úgy érzik, valami olyat

találtak, ami számukra is vonzó, az érdeklődés az OA-ba fogja vonzani őket.

Mit tehetünk, hogy az OA szélesebb körben ismert legyen? Teljes mértékben összefér a Hagyományainkkal, ha televíziós vagy rádiós hirdetések teszünk közzé, újságcikket jelentetünk meg, szóróanyagot terjesztünk, vagy OA-s táblát helyezünk el egy panelbeszélgetés anonim OA-s résztvevője előtt az asztalon.

Módszereink kiválasztásakor elővigyázatosnak kell lennünk. Nem az egyes társakat, hanem az OA-t kívánjuk népszerűsíteni. Amikor lehetőségünk nyílik arra, hogy interjút adjunk, vagy megosszuk személyes történetünket, akkor nem tesszük közzé a nevünket és nem mutatjuk az arcunkat. Mindig az OA-ra, és soha nem az egyes személyekre irányítjuk a figyelmet. Azonban a Közösségen belül sokunk fenntartások nélkül a teljes nevét használja.

Egyikőnk sem engedheti meg magának saját maga vagy mások magasztalását, mint ahogyan azt sem, hogy sztárnak képzelje magát. A büszkesége miatt minden sztár bukásra van ítélve, ami mind az OA egészének, mind a tagoknak ártani fog.

Bármivel is foglalkozunk a magánéletünkben, az OA-ban csak egy vagyunk a sok OA-s közül.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Tizenegyedik Hagyományt?

- Az OA-t a tények nyilvánosságra hozatalával népszerűsítjük, például az OA felépülési programjáról, a gyűlések időpontjáról és helyszínéről szóló információkkal.
- Nem hozunk nyilvánosságra „előtte és utána” típusú fényképeket azért, hogy „eladjuk” a programunkat.
- Amikor a médiában az OA-ról beszélünk, nem használjuk a vezetéknevünket és mutatjuk az arcunkat. Az OA-ra összpontosítunk, nem pedig az egyes társakra. Az OA-ban nincsenek sztárok vagy hírességek.
- Amikor egy reménybeli társsal beszélgetünk, saját tapasztalatainkat, erőnket és reményünket osztjuk meg, tiszteletben tartva azt, hogy

mindenkinek joga van eldönteni, hogy ki akarja-e próbálni az OA-t.

Hogyan alkalmazzuk a Tizenegyedik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Hiszek abban, hogy az üzenetátadás legjobb módja, ha a mindennapi életben alkalmazom a programot? Magukért beszélnek a tetteim?
- Mit teszek, hogy a mindennapi életben is alkalmazzam az anonimitás elvét? Ügyelek a diszkrécióra?

TIZENKETTEDIK HAGYOMÁNY

Spiritualitás

Mindezen Hagyományaink spirituális alapja az anonimitás, folyamatosan emlékeztetve arra, hogy az elvek előbbre valók, mint az egyes személyek.

Az anonimitás sokkal többet jelent annál, mint hogy nem használjuk a vezetéknevünket.

Azt jelenti, hogy képesek vagyunk félelem nélkül beszélni érzéseinkről és

tapasztalatainkról, nem tartva attól, hogy mások továbbadják, amit mondunk, és így nincs szükségünk arra, hogy érzéseinket az étellel nyomjuk el. A gyűléseken konkrétumok említése nélkül osztunk meg. Személyes jellegű problémáinkat a szponzorunkkal vagy egy másik OA-s társal beszéljük meg.

Ez a program élet-halál kérdése, nincs helye annak, hogy apróságokon fennakadjunk. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy egyik-másik társunk személyével szembeni ellenszenvünk eltántorítson minket programunk Tizenkét Lépésének gyakorlásától. Arra törekszünk, hogy a programot tegyük az első helyre, beismerve tévedéseinket, és mindig törekedve arra, hogy megtaláljuk az együttműködés békés módjait.

Az anonimitás azt is jelenti, hogy minden egyes társunk csupán egy a csoport tagjai közül. A spirituális elveket az egyes személyek elé helyezzük. Egyik személyre sem alapozhatjuk a programunkat. A piederstálon senki sincs biztonságban, senki nem tévedhetetlen. Csúpan a

felépülésünkön dolgozó kényszeres túlevők vagyunk.

Az anonimitás még egy szempontból jelentős. Azt is jelenti, hogy a legjobb képességeink szerint szolgáljuk az OA-t, anélkül, hogy dicsőséget, elismerést vagy hatalmat várnánk érte cserébe. Mindez lehetővé teszi, hogy gyakoroljuk az alázat spirituális elvét.

Hogyan alkalmazzuk a gyűléseken a Tizenkettedik Hagyományt?

- Gyakoroljuk az alázatot, mindig szem előtt tartva azt, hogy sem jobbak, sem rosszabbak nem vagyunk, mint mások; hogy egy vagyunk a sok közül.
- Nem hozzuk nyilvánosságra a bevezetőt tartó társak teljes nevét.
- A társak nevét és személyes adatait nem adjuk ki harmadik személynek.
- Gyakoroljuk a feltétel nélküli elfogadást és bizalmat. A gyűléseken a megosztásaink tartalmazhatnak konkrét példákat, de a magánjellegű részleteket

megtartjuk szponzorunk vagy OA-s társaink számára.

- Nem veszünk részt pletykákban, nem kritizálunk OA-s társakat és nem fedjük fel mások előtt, amit velünk bizalmasan osztottak meg.

Hogyan alkalmazzuk a Tizenkettedik Hagyományt a mindennapi életünkben?

- Hogyan gyakorlom a spiritualitást mint elvet életem minden megnyilvánulásában?
- Az elveket az egyes személyek elé helyezem azzal, hogy mindenkit egyformán kezelek?
- Gyakorlom az őszinteséget, a toleranciát és a szeretetet?
- Úgy gondolom, hogy mindenkinek joga van arra, hogy elmondja a véleményét?
- Kerülöm a pletykát és mások kritizálását?



OA MAGYARORSZÁG

Ha többet szeretnél megtudni az OA-ról, látogass a www.oa.org címre, vagy vedd fel a kapcsolatot a Világszolgálati Irodával az +1 505 891-2664 telefonszámon. A telefonkönyvek és tudakozók gyakran tartalmazzák az OA elérhetőségeit is. A magyar OA elérhetősége:

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

Translated and reprinted from The Twelve
Concepts of OA Service #330, 2010, Rev.
11/11.

Copyright © 2017 of the Hungarian
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.