

Hvad hvis jeg ikke tror på "Gud"?

Medlemmer som dig deler deres OA-bedring

De tolv trin

1. Vi indrømmede, at vi var magtesløse over for mad - at vores liv var blevet uoverskueligt.
2. Vi kom til at tro på, at en magt, der var større end os selv, kunne gøre os raske igen.
3. Tog en beslutning om at overlade vores vilje og vores liv til Gud, som vi forstod ham.
4. Lavede en grundig og frygtløs moralsk opgørelse over os selv.
5. Indrømmede over for Gud, os selv og et andet menneske den nøjagtige karakter af vores fejl.
6. Var helt klar til at få Gud til at fjerne alle disse karakterfejl.
7. Ydmygt bad ham om at fjerne vores mangler.
8. Lavede en liste over alle personer, vi havde skadet, og blev villige til at gøre det godt igen over for dem alle.
9. Gjorde det godt igen direkte over for disse mennesker, hvor det var muligt, undtagen når det ville skade dem eller andre.
10. Fortsatte med at gøre personlig status, og når vi tog fejl, indrømmede vi det straks.
11. Søgte gennem bøn og meditation at forbedre vores bevidste kontakt med Gud, som vi forstod ham, og bad kun om viden om hans vilje for os og kraften til at udføre den.
12. Efter at have fået en åndelig opvågning som resultat af disse trin, forsøgte vi at bringe dette budskab videre til tvangsoverspisere og at praktisere disse principper i alle vores anliggender.

Tilladelse til at bruge Anonyme Alkoholikers Tolv Trin til tilpasning givet af AA World Services, Inc.

Indledning

Anonyme Overspisere er et fællesskab af individer, som gennem fælles erfaring, styrke og håb er ved at komme sig over tvangsoverspisning. Vi byder alle velkommen, som ønsker at holde op med at spise tvangsmæssigt. Der er ingen kontingenter eller gebyrer for medlemmer; vi er selvforsørgende gennem vores egne bidrag og hverken beder om eller tager imod donationer udefra. OA er ikke tilknyttet nogen offentlig eller privat organisation, politisk bevægelse, ideologi eller religiøs doktrin; vi tager ikke stilling til eksterne spørgsmål. Vores primære formål er at afholde os fra tvangsspisning og tvangsadfærd i forbindelse med mad og at formidle budskabet om bedring gennem OA's tolv trin til dem, der stadig lider.

Introduktion

De åndelige erfaringer og overbevisninger, som medlemmer af Overeaters Anonymous giver udtryk for, er lige så forskellige som dem, der findes i samfundet som helhed. Nogle medlemmer har en åndelig orientering, mens andre er kommet til OA med en historie af religiøse konflikter eller ikke accepterer begrebet Gud. At arbejde med OA's program for bedring er i høj grad en individuel proces. Vi tænker ikke alle ens. Som der står i The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous, side ix: "Vores fælles bånd er to: sygdommen tvangsspisning, som vi alle har lidt af, og den løsning, som vi alle finder, når vi lever efter principperne i disse trin." Det er det, der forener os i OA. Forskelle med hensyn til et åndeligt koncept eller mangel på samme behøver ikke at afholde os fra at arbejde med programmet. Som den tredje tradition siger, er der plads til os i OA, hvis vi har et ønske om at holde op med at spise tvangsmæssigt. Derfor behøver vi ikke at forklare eller forsvare vores individuelle overbevisninger, selv om de afviger fra flertallets opfattelse.

Denne pjece afspejler erfaringer, styrke og håb fra OA-medlemmer, som ikke udtrykker tro på "Gud", men som arbejder med OA-programmet. Vi håber, at du vil finde deres indsigter nyttige, når du arbejder med vores tolvtrinsprogram for bedring.

Hvad hvis jeg ikke tror på "Gud"?

En ateist er en, der benægter Guds eksistens. En agnostiker er en, der hævder, at Guds eksistens ikke kan bevises. Nogle mennesker antager, at disse overbevisninger betyder en modstand mod personlig åndelighed. Andre mener, at en sådan antagelse er langt fra sandheden.

"Jeg tror, vi naturligt antager, at folk, der kalder sig ateister eller agnostikere, ikke er spirituelle mennesker. Deri ligger grundlaget for forvirring."

"I løbet af min bedring har jeg haft det privilegium at deltage i OA-møder med mennesker, der identificerer sig som ateister og agnostikere - og det var nogle af de mest spirituelle møder, jeg nogensinde har været med til. Vi er mennesker, som ved, at man ikke behøver at tro på Gud for at være med i OA eller være afholdende. Vi går en åndelig vej, som inkorporerer OA's principper i vores daglige liv."

Det kan ganske vist være sværere for ikke-troende at springe ud i det og begynde at arbejde med OA's tolvtrinsprogram. Nogle medlemmer siger, at bare det at nævne ordet Gud hindrede deres tidlige forsøg på at følge tolvtrins-livsstilen.

"Jeg syntes, det var nemmest at prøve de dele af OA, jeg kunne gøre med det samme, og lade det med Gud ligge til senere. Som de siger i OA: 'Tag det, du kan lide, og lad resten ligge'."

"Mange skeptikere, ligesom jeg selv, har affundet sig med brugen af ordet Gud. Nogle bruger endda ordet, mens andre blot tolererer det på møderne."

"Min erfaring er, at mange medlemmer, der er ateister eller agnostikere, stadig stoler på noget, der er større end dem selv og maden."

"Jeg er agnostiker. Jeg tror, at der altid vil være et spørgsmål om Guds eksistens. Men vigtigere end hele tiden at spørge, om der er en Gud eller ej, er det, at jeg simpelthen er holdt op med at stille spørgsmålet."

Det er klart, at det er mere nyttigt at fokusere på at komme sig over tvangsspisning end hele tiden at søge efter argumenter, der fører os på afveje. Smerten ved tvangsspisning har ført nogle medlemmer til et punkt af desperation. De blev villige til at foretage de handlinger, der blev foreslået ved at afholde sig fra at spise, og de blev medlemmer igen, uanset om de havde en åndelig overbevisning eller ej på det tidspunkt.

"Jeg havde altid brugt mad som min højere magt. Jeg 'opførte mig bestemt, som om' mad kunne eller ville hjælpe mig med at håndtere livet - inspirerende, spændende, trøstende, distraherende og opfyldende for mig. Men da jeg kom til OA, kunne jeg ikke længere finde maden tilstrækkeligt inspirerende eller spændende. Trøsten ophørte, så snart jeg holdt op med at synke, hvis ikke før, og jeg vidste ikke længere, hvad "mættende" var, og slet ikke "tilfredsstillende". Distraction var omtrent den eneste funktion, mad stadig havde, og det var ubehageligt kort."

"OA havde ret. Min højere magt - mad - virkede ikke. Efter nogle elendige forsøg på at bruge OA som et slankeprogram begyndte jeg at tage nogle af de slogans og ordspil, jeg hørte, til mig. 'Lyt'. 'Re-tegn fra debatforeningen'. 'Tag vattet ud af ørerne og put det i munden'. Og jeg blev afholdende fra tvangsspisning."

"Identificer, sammenlign ikke" er sund fornuft for mange medlemmer. Ofte er den "kraft, der er større end os selv", som der henvises til i trin to, kraften i at se en hel gruppe af mennesker, som er ved at komme sig over sygdommen. Nogle fandt det let at gå til OA-møder, simpelthen fordi de identificerede sig med andre, som dette medlem fortæller:

"Jeg kendte til programmet, længe før jeg blev medlem. Faktisk havde jeg deltaget i to møder, da jeg var i 20'erne. Jeg købte noget litteratur, men meldte mig ud af OA, så snart programmets åndelige karakter blev tydelig. Det var dog forholdsvis let at blive engageret i OA i en alder af 33 år. Jeg identificerede mig med medlemmerne, og en vis følelse af nåde gjorde det muligt for mig at suspendere min uro omkring åndelig bedring. I begyndelsen var det menneskerne, ikke trinene, der imponerede mig."

Det eneste krav til medlemskab af OA er et ønske om at holde op med at spise tvangsmæssigt. Åbenhed er vores nøgleord, som vi læser i The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous, side 13:

"OA fortæller os ikke, at vi skal tro på Gud - kun at en magt, der er større end os selv, kan bringe os til fornuft igen. Vi opfordres til at definere den magt, som vi ønsker, og forholde os til den på den måde, der fungerer for os. OA foreslår kun, at vi forbliver åbne over for åndelig vækst."

Ofte vil nyankomne blot acceptere, at programmet har virket for andre og derfor også kan virke for dem. Den nye frihed og lykke, vi bliver lovet, afspejles i harmonien med os selv, andre og alt i vores nuværende virkelighed.

"Jeg er mangeårigt OA-medlem, og jeg fortsætter med at bruge selve OA-programmet som en kraft, der er større end mig selv, fordi jeg hele tiden er vidne til mennesker, der er kommet sig over tvangsoverspising, og det er derfor, jeg er her."

"Selv om jeg ikke tror på det fremherskende gudsbegreb, tror jeg på, at et transcendent, moralsk og spirituelt plan er det højeste bevidsthedsniveau for mennesker."

"Min højere magt er OA's fællesskab, hvor hvert individ overgiver sig til visdommen, samvittighed og kærlighed i programmet."

"Min højere magt er min moralske intuition, min samvittighed, min højeste natur, der tapper ind i al visdoms storhed."

"Min højere magt er naturen: spiringen af et frø, solens stråleglans og energi, en kvinde, der føder et barn, dannelsen af snefnug, lyn og brusende floder."

"Jeg er spirituel, når jeg 'sætter principper for personligheder'. Jeg er spirituel, når jeg rækker ud til en anden tvangsspiser med et lyttende hjerte, et telefonopkald eller et kærligt kram. Jeg er spirituel, når jeg ærligt gennem søger min sjæl for defekter og har viljen til vedholdende at søge at slippe af med dem."

De færreste OA-medlemmer, der har ramt bunden, har problemer med første trin, uanset deres religiøse overbevisning eller forestilling om en magt, der er større end dem selv. OA's program for bedring giver os mulighed for at komme videre og efterlade det vrag, vi har lavet af vores selvværd, vores kroppe, vores forhold og os selv. Ingen af os kommer sig ved at fortsætte med den tænkning og adfærd, som bragte os til fællesskabet.

The Twelve Steps and Twelve Traditions of Overeaters Anonymous, side 14, giver dette forslag:

"Vi lærte, at vi kunne 'handle som om'. Det betød ikke, at vi skulle være uærligt fromme eller lade, som om vi troede på Gud, når vi ikke gjorde det. Det betød, at vi var frie til at lægge

teologiske argumenter til side og undersøge ideen om åndelig kraft i lyset af vores eget desperate behov for hjælp til vores liv."

At arbejde med trinene kan være særligt vanskeligt for dem, hvis højere magt ikke er en enhed, man beder til. Det er især vigtigt at huske, at arbejdet med OA-programmet er en individuel proces. Hvordan vi fortolker og arbejder med programmet, afhænger i høj grad af, hvordan vi ser verden, og hvad vi tror på.

"Trinene kræver ikke meget af os ved første øjekast. Faktisk kan jeg nu se, at jeg i starten kun talte pænt om trin et, to og tre. Realistisk set er det store krav og fuldstændig indadvendte processer. For mig kunne de koges ned til: "Du hader, hvordan det er nu. Det, du gør og tænker, skabte tingene, som de er nu. Det er indlysende, at de ting skal ændres. Du kan få det bedre, hvis du lytter og prøver at handle og tænke anderledes. "

"Trinene er bare praktiske måder at forandre sig på - guider til åndelig fremgang. Det var højden af min personlige arrogance at forsøge at diktere min bedring som nyankommen. Jeg kan nu acceptere andre, hvor de er på alle tre niveauer: vægtmæssigt, følelsesmæssigt og i forhold til Gud. Jeg er ikke åndeligt identisk i dag med, hvordan jeg var, da jeg kom til mit første møde, men jeg er stadig mig, og jeg er stadig lige så speciel, som jeg var dengang. Jeg må dog indrømme, at jeg er lettere og gladere nu."

Beslutningen om at overdrage vores testamente og liv er afgørende og måske den sværeste opgave i programmet. Her er, hvordan et medlem håndterer det:

"For mig var trin tre at forpligte mig til at arbejde med OA's program for bedring på trods af min tvivl, kritik, rationaliseringer og ønsker om at gøre det på 'min måde'. Nogle ville kalde det overgivelse. Men i stedet for at overgive mig til et almægtigt væsen, der ville trække i trådene i mit liv fra nu af, tog jeg beslutningen om at overlade min vilje og mit liv til processen med at arbejde med de tolv trin.

"Selv om jeg ikke er sikker på Guds eksistens, kan jeg ikke benægte de empiriske beviser på OA's bedring, som jeg ser på møderne. Uanset hvilken kraft der ligger bag OA-programmet, føler jeg den stærkt, hver gang jeg træder ind ad døren til et OA-møde eller bruger programmets værktøjer.

"At arbejde med trin tre og elleve betyder for mig at indse, at denne kraft er ægte, og at dens betegnelse er ligegyldig."

Alt i alt viser erfaringerne fra dem, der arbejder med programmet ud fra deres egen opfattelse af en højere kraft, at programmet virker uanset ens personlige fortolkning af denne kraft. Klarhed, fred i sindet og vækst er nogle af de mange biprodukter af OA's recovery-program. Når vi bliver i programmet og anvender disse principper i overensstemmelse med en personlig forståelse af en højere magt, er disse rige belønninger vores! Det er bestemt gode grunde til at "blive ved med at komme tilbage".

Så mange af os råbte: "Jeg kan ikke gøre det, jeg er anderledes." Da vi tog os tid til at prøve - og i stedet valgte et liv med afholdenhed og arbejde med trinene - holdt vi op med at være dem, for hvem programmet bare ikke ville virke, og blev en af de tusinder, for hvem det virkede. Hver eneste dag. En dag ad gangen.

De tolv traditioner

1. Vores fælles velfærd bør komme i første række; personlig bedring afhænger af OA-enhed.
2. Til vores gruppeformål er der kun én overordnet autoritet - en kærlig Gud, som han kan udtrykke sig i vores gruppesamvittighed. Vores ledere er kun betroede tjenere; de styrer ikke.
3. Det eneste krav til OA-medlemskab er et ønske om at holde op med at spise tvangsmæssigt.
4. Hver gruppe bør være selvstændig, undtagen i spørgsmål, der påvirker andre grupper eller OA som helhed.
5. Hver gruppe har kun ét primært formål - at formidle sit budskab til den tvangsoverspiser, som stadig lider.
6. En OA-gruppe bør aldrig støtte, finansiere eller udlåne OA-navnet til nogen relateret facilitet eller ekstern virksomhed, for at problemer med penge, ejendom og prestige ikke skal aflede os fra vores primære formål.
7. Enhver OA-gruppe bør være fuldt selvbærende og afvise bidrag udefra.
8. Overeaters Anonymous bør altid være uprofessionelt, men vores servicecentre kan ansætte særlige medarbejdere.
9. OA som sådan bør aldrig organiseres; men vi kan oprette servicebestyrelser eller udvalg, der er direkte ansvarlige over for dem, de tjener.
10. Anonyme Overspisere har ingen mening om eksterne spørgsmål; derfor bør OA-navnet aldrig inddrages i offentlige kontroverser.
11. Vores PR-politik er baseret på påvirkning snarere end promovering; vi skal altid opretholde personlig anonymitet i forhold til presse, radio, film, tv og andre offentlige kommunikationsmedier.
12. Anonymitet er det åndelige fundament for alle disse traditioner og minder os altid om at sætte principper før personligheder.

Tilladelse til at bruge Anonyme Alkoholikers Tolv Traditioner til bearbejdning er givet af AA World Services, Inc.

Sådan finder du OA

Besøg OA's hjemmeside på www.oa.org, eller kontakt World Service Office på 505-891-2664. Mange lokale telefonbøger indeholder også en liste over Overeaters Anonymous.

Anonyme Overspisere®

World Service Office

6075 Zenith Court NE

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA Postadresse: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tlf: 1-505-891-2664 - Fax: 1-505-891-4320 E-mail: info@oa.org www.oa.org

©1994 Anonyme Overspisere, Inc. Alle rettigheder forbeholdes

Rev. 3/16 #195