

РАБОТАЯ ПО ПРОГРАММЕ

Что, если я не верю в «Бога»?

Члены сообщества

делятся своим опытом

выздоровления

Логотип OVEREATERS

ANONYMOUS

Двенадцать Шагов Анонимных Переедающих

1. Мы признали, что мы бессильны перед едой, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Стремилась с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим компульсивным переедающим и применять эти принципы во всех наших делах.

Двенадцать Традиций Анонимных Переедающих

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АП.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, выраженный нашим групповым сознанием; наши лидеры всего лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют.
3. Единственным условием для членства в АП является желание прекратить компульсивно употреблять пищу.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или Сообщество АП в целом.

5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - нести нашу весть тем компульсивным передающим, которые все еще страдают.
6. Группе АП никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя Сообщества АП какой - либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АП следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Анонимным Передающим следует всегда оставаться непрофессиональным Сообществом, однако наши органы обслуживания могут нанимать квалифицированных специалистов.
9. Сообществу АП никогда не следует обзаводиться системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, напрямую подотчетные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество Анонимных Передающих не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АП не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основана на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио, кино, телевидением и другими средствами публичной коммуникации.
12. Анонимность - духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о необходимости ставить принципы выше личностей.

Преамбула

Анонимные Передающие -это содружество людей, которые выздоравливают от компульсивного переедания, делясь друг с другом своим опытом, силой и надеждой. Мы открыты для всех, кто хочет прекратить компульсивно переедать. Мы не платим членских взносов и не принимаем помощь от сторонних компаний; всё основано на добровольных пожертвованиях. Мы не связаны ни с какими общественными или частными организациями, политическими движениями, идейными или религиозными доктринами и не высказываем мнения по вопросам, которые не касаются АП.

Наша главная цель-воздерживаться от компульсивного переедания и навязчивого поведения в отношении еды и нести весть о выздоровлении по программе 12 Шагов АП тем, кто все еще страдает.

Вступление

В мире очень много разных верований и духовного опыта, равно как и в АП: у каждого члена содружества своё духовное пробуждение. У некоторых членов сообщества есть духовные ориентиры, у некоторых есть сомнения, а другие и вовсе не принимают Бога. Работа по 12-шаговой программе выздоровления очень индивидуальный процесс. Мы все мыслим по-разному. Как написано в книге «12 шагов, 12 традиций анонимных передающих» на странице 9 (в англоязычном издании), нас связывает только две вещи: компульсивное отношение к еде, от которого мы все страдаем, и решение, которые мы находим, когда живём согласно принципам Программы. Это то, что нас объединяет в АП. Различия в представлениях о Высшей силе, либо отсутствие духовной концепции не должны нам мешать работать по программе. Как написано в

третьей традиции: желание прекратить компульсивно употреблять пищу является единственным условием для членства в АП. Поэтому мы не должны объяснять или защищать наши представления о Высшей Силе, даже если оно отличается от представлений большинства. В этой брошюре члены АП делятся своим опытом, силой и надеждой, которые выражаются в работе по Программе, а не в вере в «Бога». Мы надеемся, что их опыт будет полезен для вас при работе по Двенадцатишаговой Программе выздоровления.

Страница 1

Что, если я не верю в «Бога»?

Атеист-это тот, кто отрицает существование Бога. Агностик-тот, кто говорит, что существование Бога нельзя доказать. Некоторые считают, что такие взгляды мешают духовному росту. Другие думают, что такие заключения далеки от истины.

«Я думаю многие полагают, что атеисты или агностики бездуховные люди. Но это заблуждение.»
«В ходе моего выздоровления, мне посчастливилось посещать собрания АП, на которых были люди, которые называли себя атеистами или агностиками, и эти собрания были наполнены наивысшей духовностью. Мы знаем, что нам не нужно верить в Бога для того, чтобы быть частью АП или чтобы быть в воздержании. Мы идём духовным путём, применяя принципы программы АП в нашей повседневной жизни.»

Считается, что неверующим может быть сложнее проходить Программу. Некоторые говорят, что одно упоминание слова «Бог» отталкивало их от попыток начать работать по «Двенадцати шагам».

«Мне было проще работать по шагам и выполнять текущие задания, а тему Бога оставить на потом. В программе АП говорится: «Используйте только тот опыт, который вам подходит, а остальное забудьте.»»

«Многие скептики вроде меня смирились с упоминанием слова «Бог». Некоторые даже используют это слово на встречах.»

«По моему опыту, многие члены АП, которые относят себя к атеистам или агностикам, всё же полагаются на что-то большее, чем они сами или еда.»

Страница 2

«Я агностик. Я считаю, что существование Бога будет для меня всегда под вопросом. Но для меня стало важнее просто перестать задавать себе этот вопрос, чем постоянно сомневаться, есть Бог или нет.»

Определенно гораздо важнее фокусироваться на выздоровлении от навязчивости в еде, чем постоянно искать аргументы, которые вводят нас в заблуждение.

Боль от безрассудного потребления пищи привела некоторых из членов АП в отчаяние. Они стали готовыми совершать необходимые для воздержания и выздоровления действия, предлагаемые сообществом, несмотря на их убеждения по поводу веры.

«Для меня еда всегда была Высшей Силой. Я определенно «действовала как будто» бы с помощью еды я буду испытывать в жизни все - вдохновение, воодушевление, комфорт, развлечение и удовольствие. Но, к тому времени, когда я пришла в АП, еда уже так не вдохновляла и не воодушевляла меня. Мой комфорт прекращался тогда, когда я переставала жевать. Может быть,

даже раньше. И я не видела разницы между понятиями “быть полной” и “быть наполненной”. Отвлекающий фактор- вот функция, которой стала для меня еда, и это длилось очень недолго.” В «АП» верно говорят. Еда, моя Высшая Сила, перестала работать. После тщетных попыток использовать программу АП в качестве диеты, я стал обдумывать фразы типа: «Выйди из дискуссионного клуба»; «Вытащи вату из ушей и засунь её в рот»; И я стал воздерживаться от компульсивного поедания пищи.

“Идентифицируй, не сравнивай” – эту мудрую фразу часто можно услышать от многих членов сообщества. Зачастую «Сила, более могущественная, чем мы сами», о которой говорится во Втором шаге, выражается в том, чтобы встречаться и общаться с группой людей, которые выздоравливают от болезни. Некоторым было легко приходить на собрания АП, потому что у них была идентификация с другими. Подтверждением этих слов является высказывание ниже: «Я знала о программе задолго до того, как стала

Страница 3

членом сообщества. Более того, я даже посетила пару собраний, когда мне было около 20. Я купила какие-то книги, но в итоге отказалась от программы, когда стало очевидно, что основа программы- духовность.»

«Я пришел в сообщество АП в возрасте 33 лет, и мне было легко отдать себя этому. Я идентифицировал себя с другими участниками, и некоторое чувство благодати повлияло на то, что я был далек от темы духовного выздоровления. Изначально я был впечатлен людьми, а не Программой.

Единственное требование для вступления в сообщество-желание избавиться от компульсивного отношения к еде. Открытость- ключевое слово, как написано в книге «Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных Передающих» на странице 13:

«В АП не говорится, что мы должны верить в Бога, а говорится только то, что Сила, большая, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию. Мы вольны определять, на какую Силу опираться, чтоб она для нас работала и помогала нам. В АП предлагается только одно - чтобы мы оставались открытыми к духовному росту.»

Зачастую, новички будут полагаться на программу только потому, что она сработала для других, и поэтому может помочь и им. Новая свобода и счастье, которые нам предлагает Программа, создают гармонию внутри нас, во взаимоотношениях с другими и во всех аспектах нашей жизни.

«Я уже давно в сообществе АП, и я продолжаю использовать программу АП, как силу, большую, чем я, поскольку я продолжаю видеть, как люди выздоравливают от компульсивного переедания, и поэтому я здесь.»

«Несмотря на то, что я не верю в традиционную концепцию Бога, я верю в Духовность как наивысший уровень осознанности для человека”.

«Моя высшая сила- содружество АП, где каждый познает мудрость,

Страница 4

осознанность и любовь, которые даёт Программа.»

«Моя высшая сила- моя внутренняя интуиция, моя совесть, моя высшая сущность, дающая доступ к величию вселенской мудрости.»

“Моя высшая сила - это природа: проросшее семя, свечение и энергия солнца, женщина, дающая жизнь ребенку, форма снежинки, бегущие реки.”

«Я обретаю духовность, если «ставлю принципы выше личности». Я обретаю духовность, когда обращаюсь к другому человеку с пищевой зависимостью, и его сердце открыто для меня, он готов созвониться или обнять с любовью. «Я обретаю духовность, когда честно исследую свою душу на наличие изъянов, и я готов исследовать её постоянно, чтобы находить дефекты и избавляться от них».

У некоторых членов АП, которые достигли дна, есть трудности с первым шагом, независимо от их религиозных верований или концепции Силы большей, чем они сами. Программа выздоровления АП предлагает нам двигаться вперёд, оставив позади руины, которые мы сами сотворили с нашей самооценкой, телом, отношениями с другими людьми и собой. Выздоровление невозможно без изменения образа мыслей и поведения, которое было у нас до программы. (Никто из нас не выздоравливает, продолжая думать и вести себя так же, как и раньше, до прихода в Содружество). В книге «Двенадцать шагов и двенадцать традиций анонимных передающих» на странице 14 можно прочитать следующую мысль:

«Мы узнали, что можно действовать “как будто”. Это не означает, что мы должны притворяться религиозными или верующими в Бога, если на самом деле это не так. Это значит, что мы можем отставить в сторону религиозные аргументы и изучить идею духовной силы, в свете того, что у нас есть острая необходимость в помощи, чтобы наладить нашу жизнь.»

Работа по шагам может доставить трудности тем, кто думает, что Высшая Сила - это Бог, которому молятся. Особенно важно помнить, что работа по шагам АП- это индивидуальный процесс. То, как мы интерпретируем программу и работаем над ней, зависит по большому счету от того, как мы видим мир и во что мы верим.

Страница 5

«На первый взгляд кажется, что программа не требует от нас многого. По факту сейчас я вижу, что всё, что я делал поначалу- разглагольствовал о первых трёх шагах. В реальности же сделать эти шаги не такая простая задача и очень глубокий процесс. Для меня эти три шага сводятся к следующему: «Ты ненавидишь свою жизнь сейчас. Твой образ мышления и то, как ты поступал, привели тебя к тому, где ты сейчас. Очевидно, что это нужно изменить. Тебе может стать лучше, если ты это поймешь и попытаешься думать и действовать по - новому».

«Шаги-это просто практический способ измениться, руководство к духовному прогрессу. Было очень высокомерно с моей стороны попытаться диктовать, как должно проходить мое выздоровление, когда я только пришла в программу. Сейчас я полностью могу принять других, которые находятся на совсем другом уровне, касаясь веса, чувств и Бога. Сегодня духовно я не тот же самый человек, каким я пришла в программу впервые, но я до сих пор я, и я такая же уникальная, какой и была раньше. Хотя я должна признать, что я стала намного светлее и счастливее.»

Решение препоручить нашу волю и жизнь-это важная и, возможно, самая сложная задача Программы. Вот, как один из членов сообщества справляется с этим:

«Для меня Третий шаг- взять на себя обязательство работать по программе, несмотря на мои сомнения, критичность, рационализм и желание делать все по-своему. Некоторые называют это покорностью. Но вместо того, чтобы покориться какой-то всемогущей силе, которая бы всё определяла в моей жизни, я принял решение направить мою жизнь и волю на работу по программе Двенадцать шагов.»

«Хотя я не уверена в существовании Бога, я не могу отрицать очевидные примеры выздоровления с помощью Программы, которые я вижу на собраниях.» В любом случае, в программе АП есть сила, и я очень сильно ощущаю Это каждый раз, когда прихожу на собрания или использую инструменты программы. Работа над третьим и одиннадцатым шагом помогают мне осознать, что эта сила реальна, и её название не имеет значение.»

Страница 6

Подводя итог вышеизложенного, опыт тех, кто работает по программе на базе собственной концепцией Высшей силы, показывает, что программа работает вне зависимости от индивидуальной интерпретации этой Силы. Ясность, спокойствие ума и духовный рост - это лишь некоторые из многих "побочных результатов" выздоровления в

сообществе АП. Когда мы остаемся в программе, и применяем эти принципы в соответствии с нашим представлением о Высшей Силе, эти награды - наши!

Это действительно хорошая причина «возвращаться снова». Многие из нас восклицали “Я не смогу работать по программе, я другой.» Когда мы находили время попробовать жизнь в воздержании и работе по Шагам, мы переставали быть теми, для которых программа не работает, и стали одними из тысяч других, кому Программа помогает. Каждый день. День за днем”.