Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Jedzenioholików.

Zasada duchowa: JEDNOŚĆ

Z materiałów AJ:

- „Tradycja Pierwsza dotycząca jedności przypomina nam ważną prawdę: nie jesteśmy sami. Jesteśmy częścią wspólnoty istot ludzkich".
- „Jedność nie oznacza jednomyślności. W AJ uczymy się, że możemy nie zgadzać się z innymi ludźmi w ważnych kwestiach, a mimo to być wspierającymi się przyjaciółmi".
- „W AJ rozwiązujemy problemy wynikające z różnic poglądów, kierując się dobrem grupy jako całości".
- „Każdy uczestnik jest odpowiedzialny za to, by chronić wspólnotowego ducha jedności i wzajemnego wspierania się".
- „Jedność AJ jest dla nas sprawą życia i śmierci".
- „Gdy otworzyliśmy nasze serca przed innymi członkami AJ, znaleźliśmy akceptację, poczucie przynależności i jedności z innymi kompulsywnymi jedzenioholikami, co przyniosło nam taką satysfakcję, jakiej nigdy nie dało nam żadne jedzenie".

Jedność, wspólne dobro, cel, do którego wspólnie zmierzamy – to dla mnie najważniejsze przesłania Tradycji Pierwszej, jak też podstawa funkcjonowania całej Wspólnoty AJ.

Potrzebuję dużo pokory i wiele tolerancji, akceptacji, aby móc podążać zgodnie z tą tradycją.

To ona przypomina mi, co jest naszym wspólnym celem, po co się spotykamy na mitingach. Jestem częścią grupy, jedną z wielu, nie wszystko kręci się wokół mnie, jak to bywało wcześniej, kiedy objadałam się i karmiłam swoje ego.

Dziś wiem, jak ważna jest jedność nas - zdrowiejących z choroby kompulsywnego jedzenia, bo to właśnie pomaga mnie samej zdrowieć.

Według mnie wspólne dobro i cel to przede wszystkim zdolność do tego, by trwać w abstynencji i pomagać innym jedzenioholikom, starać się nieść posłanie.

Mam doświadczenie z innej wspólnoty, gdzie tradycje nie były znane. Dziś widzę, ile tam było walki o pozycję lidera, o forsowanie swojego zdania, jak brakowało często właśnie jedności, wspólnego dobra, a co za tym idzie - pokory. Ciężko było mi się tam rozwijać, zdrowieć, gdyż nadal karmiłam swoje ego.

Tradycję Pierwszą uczę się także wdrażać w życie rodzinne, w relacje, które tworzę. Kiedy trudno jest nam podjąć jakąś decyzję, gdy mamy różne zdania, skupiam się na tym, co nas łączy, określam nasz wspólny cel. Staram się nie oceniać, nie krytykować, coraz częściej dostrzegam wady u siebie, a nie u innych, jak to było dawniej, dziś mam więcej akceptacji dla drugiego człowieka. Zaczęłam słuchać, co mają do powiedzenia inni, liczyć się z ich zdaniem i szukać wspólnych rozwiązań. W rodzinie nie podejmuję już decyzji jak dawniej, kierując się zasadą „ma być tak, jak ja chcę". Dziś, dzięki Tradycji Pierwszej, uczę się, że dobro mojej rodziny wymaga poszukiwania wspólnych rozwiązań, które prowadzą do harmonii i jedności, a nie do konfliktów.

Ajotka

T1 skłoniła mnie do zadania sobie pytania: Co dla mnie znaczy słowo „miłość"? i że właśnie ta Tradycja pozwoliła mi znaleźć odpowiedź.

Ajotka

Materiał lokalny do użytku wewnętrznego, opracowany i zaaprobowany przez SKAJ (styczeń 2019). Autorem publikacji jest Komitet ds. Dwunastu Tradycji AJ. Jej treść odzwierciedla doświadczenie, siłę i nadzieję lokalnych członków AJ. Nie jest to publikacja zatwierdzona przez Konferencję Służb Światowych AJ i nie wyraża stanowiska AJ jako całości.