

## ***Jedynym warunkiem przynależności do AJ jest pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia.***

**Duchową podstawą Tradycji 3 jest dla mnie pokora, prostota, akceptacja i otwartość na drugiego cierpiącego jedzenioholika.**

Jak rozumiem Tradycję 3 Wspólnoty AJ?

Pamiętam, że gdy przyszedłam po raz pierwszy do Wspólnoty na miting i odważyłam się wykonać swój pierwszy telefon do innego jedzenioholika, najważniejsze, co wtedy dostałam, to była bezwzględna akceptacja z drugiej strony. Nikt mnie nie pytał, jak wyglądam, gdzie pracuję, jakie zajmuję stanowisko, gdzie mieszkam, jaki jest mój status materialny. Przyjęto mnie taką, jaka byłam, z nadmiarem moich kilogramów, zakompleksioną, przestraszoną, tylko dlatego, że moim pragnieniem było wówczas zaprzestanie kompulsywnego jedzenia. Tylko tyle albo aż tyle! Chyba aż tyle, bo zawsze wydawało mi się, że ludzie bogaci, jak to nazywałam - „ustawieni” w życiu, zajmujący znaczące stanowiska, o pięknym wyglądzie, mają lepiej, zasługują na coś więcej. Jakże się myliłam. Tu, we Wspólnocie, dostałam od początku ogrom akceptacji i miłości, zrozumienia, czego nie doznałam nigdy wcześniej.

To uświadomiło mi, że jest to jedna z ważniejszych dla mnie Tradycji. Do tej pory nawet nie zdawałam sobie z tego sprawy sprawy.

Z przestania tej Tradycji rozumiałam, że nas Jedzenioholików łączy wspólne cierpienie z powodu kompulsywnego jedzenia i związanych z tym zachowań oraz chęć zaprzestania tego - pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia. Nie ilość przebytych dotąd diet czy doświadczenie w odchudzaniu, nie wygląd - czy jest ktoś gruby czy chudy, bogaty czy biedny, jest lekarzem czy portierem. Pragnienie zaprzestania kompulsywnego jedzenia to jedyny warunek przynależności do Wspólnoty.

Proste, ale zarazem trudne. Tak się zastanawiam, czy dziś samo to zaprzestanie objadania się, abstynencja, zaprowadziłyby mnie tu, gdzie dziś jestem. Myślę, że nie. Jednak na początku tylko to było ważne, abym mogła wyruszyć w dalszą podróż. Dziś twierdzę, że w moją podróż życia, o której tak marzyłam, ale myślałam, że raczej wybiorę się do egzotycznych krajów, a nie że będę podróżować we Wspólnocie AJ.

Z tego powodu ważne dla mnie dziś jest postawienie sobie kilku pytań: czy chcę tylko należeć do Wspólnoty czy w niej zdrowieć?, czy chcę mieć sponsora czy czerpać od niego Program i wcielać go w swoje nowe życie?, czy chcę mieć podopieczną, a może służyć i dzielić się swoim doświadczeniem?, czy chcę chodzić na mitingi, czy dawać i brać?, czy chcę mieć Boga, czy uczyć się wchodzić z Nim w relację?

Tradycja 3 jest dla mnie też lekarstwem na ujawniające się czasem objawy mojej choroby. Należą do nich: pycha, brak tolerancji i akceptacji, duma, brak pokory, ignorancja, krytycyzm.

Uczy mnie ona również, aby nikomu nie odbierać możliwości i prawa do zdrowienia, jeśli tylko tego pragnie, bez względu na wiek, stanowisko, wyznanie, wygląd, przekonanie. Przypomina mi, że powinnam być gotowa nieść postanie każdemu, kto deklaruje chęć zaprzestania kompulsywnego jedzenia.

Wskazuje ona także, że tolerancja ma działać w obie strony, zarówno w pracy, jak w rodzinie, wśród przyjaciół, a nie tylko w moim kierunku, jak to dawniej uważałam i czego wymagałam od innych ludzi.

Na koniec chcę zadać sobie parę pytań, które pomogą mi w refleksji nad Tradycją 3:

- czy w myślach nie oceniam niektórych członków Wspólnoty czy faktycznie są jedzenioholikami, czy nie bawię się w Boga uważając, że może powinni poszukać pomocy w innej Wspólnocie?,
- a może przyjmuję czasem postawę sędziego, który w myślach orzeka o szczerości czy nieszczerości wypowiedzi?,
- a może imponują mi nadal osoby uczestniczące w mitingach, o których wiem, że zajmują ważne stanowiska, czy „światnie” (cokolwiek by to nie znaczyło) według mnie wyglądają? Czy traktuję ich normalnie, naturalnie, na równi z innymi?,
- czy są w mojej głowie osoby, których wolałabym nie spotkać na mitingu?

Tak naprawdę odpowiedzią na wszystkie te pytania może być nasze znane hasło: „Żyj i daj żyć”, które jak dla mnie, stanowi istotę Tradycji 3.

Ajotka

---