

## ***Każda grupa ma jeden główny cel: nieść postanie jedzenioliłowi, który wciąż jeszcze cierpi.***

**Duchowe przestanie Tradycji 5: głównym celem każdej grupy jest niesienie postania, czyli dzielenie się członków AJ ich doświadczeniem, siłą i nadzieją, które oni też otrzymali, kiedy przyszli do wspólnoty jako cierpiący jedzenioliłicy.**

Pierwsze, co przyszło mi do głowy czytając tę tradycję to fakt, że wskazuje ona na grupę, która ma nieść postanie, czyli realizować krok 12. Grupa to przynajmniej dwóch anonimowych jedzenioliłków, którzy spotykają się w celu wspólnego zdrowienia, swojego, ale też z nastawieniem dotarcia do innych, którzy dziś jeszcze cierpią. Tradycja ta ponadto podkreśla główny cel dla grupy: niesienie postania. Komu? Cierpiącemu jedzenioliłkowi. Założeniem tej tradycji jest według mnie przekonanie, że grupa zrobi to pełniej niż pojedynczy jedzenioliłk, ponieważ daje ona możliwość wyboru najlepszego sposobu niesienia postania. Ma też na ten cel przeznaczone fundusze, które zostają zebrane z dobrowolnych datków pojedynczych członków każdej grupy. Poza tym we wspólnocie zawsze jest siła.

W naszej grupie, do której uczęszczam na spotkania, sumienie grupy zdecydowało, żeby podjąć konkretne działania: przygotowaliśmy ulotki i roznieśliśmy je w miejsca, gdzie może się udać potencjalny jedzenioliłk; jeśli na spotkaniach pojawi się nowicjusz, wręczamy ulotkę „Do nowo przybyłych”; oferujemy pomoc tzw. sponsora tymczasowego; dajemy swoje numery telefonu; natomiast przede wszystkim dzielimy się doświadczeniem, jak to z nami było, kiedy po raz pierwszy przyszliśmy do Wspólnoty. Tradycja 5 nie zaleca konkretnych sposobów niesienia postania, ale wskazuje główny cel, jakim jest właśnie niesienie tego postania. My sami wiemy, że tych sposobów jest wiele i staramy się z nich korzystać.

Niesienie postania to nic innego jak pomoc innym jedzenioliłkom, ale także samemu sobie, gdyż Program działa na zasadzie „darmo otrzymałeś, darmo dawaj”. Jeśli ja, jako członek grupy, zatrzymam dla siebie to, co kiedyś od niej dostałam, to moje zdrowienie zatrzymam na pewnym etapie, nie będę mogła dalej rozwijać się.

Tradycja 5 jest dla mnie także takim gwarantem, że grupa nie będzie izolowała się i zamykała tylko w swoim kręgu, a spotkania nie przerodzą się w posiedzenia klubów dyskusyjnych. Dzięki tej tradycji grupa będzie skupiona na celu, jakim jest właśnie niesienie postania, a więc otwarcia drzwi każdemu nowo przybytemu i służenie mu pomocą na drodze zdrowienia, jeśli uzna, że na takową wkracza. W mojej grupie spotkaniowej wszystkie spotkania są otwarte, aby na każde z nich mogła przyjść nowa osoba.

Tradycja ta skłania mnie też do zadania sobie pytania: Kim jest cierpiący jedzenioliłk? Czy jest nim tylko nowicjusz? Dla mnie to nie tylko nowo przybyły, ale także ten, który nie ma abstynencji, jest w fazie objadania się, czy też osoba, która należy do Wspólnoty jakiś - nawet dłuższy - czas, ale nadal cierpi. Tu nie ma żadnego podziału na kobiety i mężczyzn, miejsce zamieszkania, zajmowane stanowisko, doświadczenie w pracy na Programie, to cały czas niesienie postania temu, kto dziś cierpi i potrzebuje pomocy. Moim zdaniem jest to sedno tej tradycji.

W życiu codziennym Tradycja 5 oznacza dla mnie skupienie się na głównym celu na dziś. W tej chwili priorytetem w mojej wspólnocie, jaką jest rodzina czy np. środowisko w pracy, jest odrzucenie mojego wybujałego ego i skupienie się na drugim człowieku, to wyjście ze swojej głowy, kręcenia się wokół siebie, obsesji na własnym punkcie i spojrzenie dalej, na innych, którzy może dziś potrzebują w jakimś sensie mojego wsparcia, ciepłego słowa, pomocy, wystuchania, uśmiechu. To skierowanie uwagi na jedno główne, najważniejsze zadanie, według hasła „najważniejsze najpierw”, a nie załatwianie kilku spraw naraz, tworzenie w ten sposób chaosu. Już niejednokrotnie w życiu przekonałam się, że gdy skupiam swoją uwagę na kilku rzeczach naraz, to zazwyczaj żadna z tych spraw nie zostaje wystarczająco dobrze załatwiona. Zatem ważne jest dla mnie określenie celu i skoncentrowanie się na nim.