

あなたへの招待状 (Our Invitation to you)

私たちオーバーイーターズ・アノニマスは一つの発見をしました。参加したまさに最初のミーティングで知ったのは、私たちが危険な病気にとらわれており、かつて私たちのうちの幾人かが持っていた意志の力、感情的健全さ、自信は、それに対する防衛手段にはならないということでした。

私たちは、病気の理由は重要ではないことがわかりました。まだ苦しんでいる強迫的なオーバーイーターの注目に値するのはこのことです。すなわち、私たちの病気の進行を阻むことができる、証明された実行可能な方法があるということです。

OAの回復のプログラムは、アルコールクス・アノニマスに倣^{ならって}ています。私たちの個人の物語が証明しているように、回復の12ステップ・プログラムは、アルコールクに対してと同様、強迫的なオーバーイーターに対しても効果があります。

私たちは、この回復をあなたに保証できるでしょうか。答えはあなた次第です。もしあなたが自分自身とこの病気についての真実に正面から向き合うのなら、もしあなたがミーティングに何度も足を運んで他の回復している強迫的なオーバーイーターに話しかけ、耳を傾けるなら、もしあなたが心を開いて私たちの文献やアルコールクス・アノニマスの文献を読むならば、そして最も大切なのは、もしあなたが人生の方向性を自分を越えた大きな力に頼る気持ちになり、ベストを尽くして12のステップを実行しようとするのなら、私たちはあなたが本当に回復者の仲間入りができるかと信じています。

強迫的な食べ方という感情的、身体的、霊的な病気を治療するために、私たちはいくつかの提案をしますが、12のステップに明示されているように、プログラムの基本は霊的なものであることを心に留めておいてください。

私たちは「ダイエット・クラブ」ではありません。特定の食事プランを推奨するものでもありません。OAでは、アブスティネンスとは健康な体重を目指しながら、または維持しつつ、強迫的な食べ方と強迫的な食行動を控える行為です。いったんアブスティネンスになると、食べ物への執着は薄れ、多くの場合、完全に私たちから離れていきます。その時私たちは気づくのです。自分たちの内面の混乱に対処するためには、新しい考え方を持たなければならないこと、人生に反応するのではなく行動しなければならないこと、要するに新しい生き方をしなければならないことを。

この有利なポイントから、私たちは回復の12ステップを始め、食べ物や感情の大混乱を越えた、より満ち足りた生き方に向かっていくのです。ステップを実践する結果として、強迫的な食べ方と強迫的な食行動の症状は日々取り除かれ、自分より偉大なものに身をゆだねる過程を通じて達成されます。私たちの降伏が全面的であればあるほど、食べ物への強迫観念からの解放をより豊かに実感するでしょう。

オーバーイーターズ・アノニマスのためにアレンジされた「ステップ」は次の通りです。

1. 私たちは食べ物に対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。

2. 自分を越えた大きな力が、私たちが健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、**自分なりに理解した神の配慮**にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表につくった。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびにその人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して**自分なりに理解した神**との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージを強迫的なオーバーイーターに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

「でも、私は弱すぎる。絶対に無理だ！」心配はいりません。私たちは皆、同じことを思い、同じことを言いました。このプログラムの成功への驚くべき秘訣は、まさにその弱さにあるのです。強さではなく弱さが、私たちをお互いやハイヤー・パワーに結び付け、一人ではできないことをできるようにしてくれるのです。

あなたが自分を私たちの仲間であると決めるなら、私たちはあなたを両手を広げて歓迎します。あなたがどのような状況であれ、あなたを受け入れるという贈り物を差し出します。あなたはもう一人ではありません。オーバーイーターズ・アノニマスへようこそ。お帰りなさい！

*AA World Services, Inc.より、アルコホーリクス・アノニマスの12のステップの翻案のための使用許可を得ています。

Condensed from #980, Overeaters Anonymous, Third Edition, pp. 1-5,

as reflected in #435, the Pocket Reference for OA Members

Overeaters Anonymous®, Inc.

World Service Office

6075 Zenith Ct. NE, Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Mail Address: P.O. Box 44727, Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

1-505-891-2664 • info@oa.org • oa.org

©1980, 1995, 1997, 2003 Overeaters Anonymous®, Inc.
All rights reserved. Rev. 12/23.

これは OA 承認文献の翻訳である。

This is a translation of OA-approved literature.
© [March 17,2024] Copyright Overeaters Anonymous, Inc.
All rights reserved.

“ Our Invitation to You “ (Japanese) JNSB (#09973)