

Έρχεται στο Σωσίβιο του Ιανουαρίου,
μοιράσματα μελών για
πώς οι ΑΥ άλλαξαν τη Ζωή τους.

Εβδομαδιαίο 2014 Σωσίβιο

Τεύχος 5, Νο 41, 1-7 Δεκ .

Σε Αποχή στις γιορτές των Χριστουγέννων

Όταν σκέφτομαι τις προφυλάξεις που παίρνω στη διάρκεια των γιορτών, μια αρχή με καθοδηγεί: Πάνω από όλα είναι η Αποχή. Οτιδήποτε βάλω πάνω από την Αποχή, θα χάσω, συμπεριλαμβανομένων και των όμορφων στιγμών που τόσο λαχταρώ.

Στο αρχικό στάδιο της ανάρρωσής μου, αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να εγκαταλείψω πολλά πράγματα. Όταν οι γιορτές που πήγαινα περιστρέφονταν γύρω από το φαγητό και το αλκοόλ, φρόντιζα να έχω μαζί μου το φαγητό μου, έτρωγα ξεχωριστά και συμμετείχα στις συζητήσεις της παρέας πίνοντας σόδα με λάιμ. Αν οι σκέψεις μου άρχιζαν να «σκοτεινιάζουν» έβρισκα μια δικαιολογία για να φύγω και πήγαινα σε μια συνάντηση των ΑΥ. Επίσης δεν ενέδιδα σε πάρτι για τον εορτασμό της Πρωτοχρονιάς ή του Super Bowl.

Το σημαντικότερο πράγμα που έμαθα στην Ανάρρωση είναι πως για εμένα το φαγητό ήταν ναρκωτικό. Έπρεπε να δεχθώ ότι ακόμα και η πιο μικρή λιχουδιά μπορούσε να με οδηγήσει σε φρικτή υποτροπή. Έτσι υιοθέτησα το μάντρα «αν για κάτι αμφιβάλεις, στο στόμα μην το βάλεις.»

Αυτά είναι όλα όσα έμαθα εκείνη την πρώτη Αποχή κατά τη διάρκεια εορταστικής περιόδου:

- Με τη βοήθεια της ΑΔ μου και άλλων ατόμων σε Ανάρρωση, μπορούσα και εγώ να παραμείνω σε Αποχή.

- Δεν μετάνιωσα ποτέ που τήρησα πιστά την Αποχή μου.

- Ανακάλυψα ένα νέο πνεύμα των Γιορτών που δεν βίωνα όταν ήμουν απορροφημένος από το φαγητό.

Η ευγνωμοσύνη αντικατέστησε το φαγητό και την κοινωνική φρενίτιδα - πρώτον για την Αποχή μου και δεύτερον για την νέα ζωή που ανακάλυψα σε εμένα και σε άλλους. Μάλιστα συμμετείχα σε μια συνάντηση ευγνωμοσύνης και ένιωσα να με διακατέχει πλήρως το πνεύμα των Δώδεκα Βημάτων ως δώρο στην οικογένεια και τους φίλους μου.

Ακόμα και η Παραμονή της Πρωτοχρονιάς αποπνέει ένα αίσθημα Ανάρρωσης. Συμμετέχω σε μια συνάντηση που γίνεται υπό το φως των κεριών αναπολώντας την χρονιά που πέρασε και το πώς η θέληση της Ανώτερής μου Δύναμης και η δική μου μπορούν να γίνουν ένα. Αυτό, σημαίνει να περνά τις γιορτές με Αποχή.

— Σωσίβιο, Δεκέμβριος 2003



Έμπνευση

Αξιζει ο αγώνας που έκανα για να ανακαλύψω τα Δώδεκα Βήματα. Γιατί εκεί βρήκα τη δύναμη να αλλάξω τον εαυτό μου και τις πιο βαθιά ριζωμένες μου αντιλήψεις.
-Σωσίβιο, Σεπτέμβριος 1979

Το νέο καφέ βιβλίο είναι εδώ με σαράντα ολοκαίνουριες ιστορίες μελών. Μπορείτε να το παραγγείλετε στο bookstore.aa.org

Κάλεσμα σε Υπηρεσία

Ένα μέλος των ΑΥ λέει: «Έχω υπηρετήσει στη ΣΕΠΥ αρκετές φορές από Το 2000 και έχω μείνει έκπληκτος για το πόσο έχει τονωθεί η αυτοεκτίμηση, το κουράγιο και η προθυμία μου. Μεταδίδω αυτό το εξάισιο δώρο με κάθε ευκαιρία. Όσο περισσότερη Υπηρεσία προσφέρω, τόσα περισσότερα λαμβάνω.»

Εσύ πώς θα προσφέρεις υπηρεσία αυτή την εβδομάδα;

Θέλετε να διαβάσετε περισσότερα;

Γίνετε συνδρομητές του

[e – Lifeline](#)

Είστε ήδη συνδρομητής;
Μοιραστείτε το Lifeline Weekly με τους φίλους σας στους ΑΥ και ενθαρρύνετέ τους να γίνουν και αυτοί συνδρομητές!