

CoDA SAPULCES SĀKUMS

Labvakar un esiet sveicināti anonīmo līdzatkarīgo sapulcē. Mani sauc un es esmu līdzatkarīgais/-gā. Šodien kalpošu par sapulces vadītāju. Sapulce ilgst Lai netraucētu sapulces gaitu, lūdzu izslēgt mobilos tālruņus.

Es jūs aicinu palīdzēt man atklāt šo sapulci ar klusuma brīdi, kuram sekos sapulces ievadlūgsna.

AL ievadlūgsna: "Mīlestības un godīguma gaisotnē mēs lūdzam mūsu Augstāko spēku vadīt mūsu dalīšanos pieredzē, spēkā un cerībās. Mēs atveram savu sirdi gudrības gaismai, mīlestības siltumam un pieņemšanas priekam."

Anonīmie līdzatkarīgie ir vīriešu un sieviešu sadraudzība, kuras kopējais mērķis ir iemācīties veidot veselīgas attiecības. Vienīgais nosacījums dalībai ir vēlme mācīties veidot veselīgas un mīlošas attiecības. Mēs tiekamies, lai sniegtu savstarpēju atbalstu un dalītos pieredzē ceļā uz sevis izzināšanu, mācoties mīlēt pašiem sevi. Dzīvojot saskaņā ar programmu, katram no mums tiek dota iespēja kļūt arvien godīgākam pret sevi attiecībā uz savu pagātni un līdzatkarīgo uzvedību. Mūsu pieredzes un zināšanu pamatā ir divpadsmit soļi un divpadsmit tradīcijas. Tie ir mūsu programmas principi un vadlīnijas godīgu un pilnvērtīgu attiecību veidošanai ar sevi un apkārtējiem. Anonīmo līdzatkarīgo sadraudzībā mēs mācāmies veidot saskarsmi ar savu Augstāko spēku, kā mēs to saprotam, un ļaujam arī citiem darīt to pašu. Šis atjaunošanās process ir dziedināšanas dāvana mums. Aktīvi strādājot ar anonīmo līdzatkarīgo programmu, mēs ikviens savā dzīvē varam atrast jaunu prieku, sasniegt pieņemšanu un dvēseles mieru.

Mēs sveicam jaunatnācējus, kuri ir atnākuši uz savu pirmo, otro vai trešo anonīmo līdzatkarīgo sapulci un lūdzam iepazīstināt ar sevi, nosaucot tikai savu vārdu.

Sveiciens jaunatnācējam (lasa tikai tad, ja ir jaunatnācējs).

Mēs sveicam jūs anonīmo līdzatkarīgo programmā, kas sniedz atvēršanos no līdzatkarības. Šeit ikviens no mums var dalīties savā pieredzē, spēkā un cerībās mūsu ceļā uz jaunu neatkarību, kas aizstātu ierobežojumus, un uz mieru, kas aizstātu haosu mūsu attiecībās ar sevi un citiem. Lielākā daļa no mums ir meklējuši veidus, kā tikt pāri dilemmām mūsu attiecību konfliktos un mūsu bērnībā. Daudzi no mums, lai gan ne visi, ir izauguši ģimenēs, kurās valdīja atkarības. Jebkurā gadījumā, esam katrs savā dzīvē atklājuši, ka līdzatkarība ir dziļi iesakņojusies kompulsīva izturēšanās, kas radusies mūsu vairāk vai mazāk disfunkcionālo ģimeņu sistēmās. Ikviens no mums, lai arī atšķirīgā veidā, visas dzīves garumā ir pieredzējis sāpīgas bezjēdzības / bezmērķīguma traumas / izjūtas bērnībā un attiecībās. Mēs centāmies izmantot apkārtējos - mūsu partnerus, draugus, pat bērnus, kā savus vienīgos pašapliecināšanās, pašvērtības un labsajūtas avotus, tādējādi cenšoties izlīdzināt sevī mūsu bērnības emocionālos zaudējumus. Iespējams, mūsu pagātnē ir arī spēcīgas atkarības, kurās cīnoties ar savu līdzatkarību, dažkārt esam meklējuši izeju. Mēs visi esam iemācījušies izdzīvot, anonīmajos līdzatkarīgajos mēs mācāmies dzīvot. Attiecinot anonīmo līdzatkarīgo divpadsmit soļus un principus uz mūsu ikdienas dzīvi un attiecībām, gan esošajām, gan pagātnē, mēs varam pieredzēt atbrīvošanos no saviem destruktīvajiem dzīves

modeļiem. Tas ir individuāls izaugsmes process. Mūsu izaugsme notiek katram savā tempā un turpinās, kamēr paliekam atvērti Augstākā spēka gribai. Mūsu dalīšanās pieredzē ir sevis identificēšanās veids un palīdz mums atbrīvoties no pagātnes emocionālajām važām un tagadnes kompulsīvas kontroles. Neatkarīgi no tā, cik traumatiska liktos jūsu pagātne un cik izmisīga rādītos tagadne, anonīmo līdzatkarīgo programma dod cerību jaunam sākumam. Tev vairāk nav jāsaskata citos savs Augstākais spēks, uz ko paļauties. Tā vietā atrod sevī jaunu iekšējo spēku, lai būtu tādi, kā Dievs jūs radījis - brīvi un mīlestības vērti.

Nolasīsim 12 soļus un 12 tradīcijas.

Anonīmo līdzatkarīgo **ieteikumi kā dalīties sapulcēs.**

Kad mēs dodamies pa atveseļošanās ceļu, ir svarīgi katram no mums atvērties un runāt, ja mēs spējam uz to saņemties. Daudziem no mums runāšana citu klātbūtnē, sevišķi svešinieku, šķiet ļoti grūta. Mēs iedrošinām jūs sākt to darīt pamazām un uzmanīgi. Anonīmo līdzatkarīgo grupas un to dalībnieku nodoms nav izsmiet vai kaunināt kādu par to, ko viņš pasaka. Nekas, ko jūs sakāt nav ne muļķīgs, ne arī nesvarīgs. Daloties pieredzē, vislabāk ir runāt no "Es" pozīcijas. Iejaukšanās, replikas un atbildes reakcija netiek veicināta. Kas ir iejaukšanās, replikas, komentāri? Iejaukšanās ir: nelūgta atbildes reakcija, padomu došana, atbildēšana, vārdu "tu" un "mēs" lietošana, izjautāšana, debatēšana, kritizēšana, kontrolēšana, dominēšana. Tas var būt arī: citu pieredzes un emociju noniecināšana, fizisks kontakts, pieskāriens, ķermeņa kustības, piemēram, pamāšana ar galvu, klātesoša dalībnieka vārda pieminēšana, trokšņošana, murmināšana. Mūsu sapulcēs mēs runājam par savu pieredzi, mēs klausāmies, ko stāsta citi, nekommentējot viņu teikto. Mēs strādājam pie tā, lai mēs uzņemtos atbildību par savām dzīvēm, tā vietā, lai dotu padomus, kas citiem jā dara. Šīs vadlīnijas sapulces padara par drošu vietu.

Nolasīsim šodienas **Melodijas Bītijas ikdienas lasījumu**. Kurš vēlētos nolasīt?

Nolasīsim šodienas **CoDA ikdienas lasījumu** no meditāciju grāmatas. Kurš vēlētos nolasīt?

Tagad **nobalsosim par kuru modeli runāsim** šodienas sapulcē:

1. Nolieguma
2. Piekāpības / kompromisa
3. Zemas pašapziņas
4. Kontroles
5. Izvairīšanās

Daloties varat izmantot **jūtu apli**, lai atpazītu savas jūtas un atskaņotu tās dalīšanās sākumā. Parasti dalāmies arī ar to, **kas labs ir noticis**. Vai ir vēl kāda **aktuāla tēma**?

Vai ir kāds, kurš vēlētos **kalpot par laika sargātāju**? Laika sargātājs seko līdzi, lai runātāji iekļaujas norunātajā laikā (5 minūtēs) un paziņo, kad tas ir beidzies.

Tagad ir pienācis **laiks sākt dalīties**. Lūdzu

CoDA SAPULCES NOSLĒGUMS

Nolasīsim **12 apsolījumus**.

CoDA sapulces **noslēguma lūgšana**.

"Mēs pateicamies mūsu Augstākajam spēkam par visu ko mēs ieguvām sapulcē. Beidzot sapulci mēs varam ņemt sev līdzīgu gudrību, mīlestību, pieņemšanu un cerību uz atveseļošanos."

Mūsu 7. tradīcija atgādina, ka mēs paši uzturam sapulci ar ziedojumu palīdzību. Ziedojumi tiek izmantoti, lai segtu grupas izmaksas un literatūru un lai atbalstītu CoDA sadraudzību visā valstī un pasaulē.

Šī vakara sapulces laiks ir beidzies. Paldies visiem par piedalīšanos! Lūdzu, atcerieties par **anonimitāti** – mēs dalāmies gūtajā pieredzē, bet nepubliskojam informāciju par mūsu biedriem. Ja kādam ir nepieciešams **sponsors** darbam ar divpadsmit soļu programmu, uzrunā izvēlēto cilvēku vai lūdz padomu kādam no sapulces biedriem.

Sapulces izskaņā mēs parasti lūdzam **dvēseles miera lūgšanu**. Visi, kas vēlas, aicināti pievienoties:

"Dievs, dod man dvēseles mieru pieņemt to, ko es nespēju mainīt, drosmi mainīt to, ko spēju un gudrību atšķirt vienu no otra. Ne mana, bet Tava griba lai notiek!"