

## **MATERIAŁY DO PROWADZENIA MITYNGU**

### **PROPONOWANE**

Witam, mam na imię ....., jestem Anonimowym Depresantem i poprowadzę dzisiejszy mityng.

#### **1. POWITANIE**

Tak jak połączyliśmy nasze dłonie - połączmy nasze serca, zastanówmy się po co tutaj jesteśmy.

Wpatrując się w płomień świecy, spróbujmy dostrzec isierkę nadziei, światło w ciemnościach naszego dotychczasowego życia. Niech będzie on dla nas symbolem nowego życia. Tak jak ogień oczyszcza z brudu wszelkie powierzchnie, tak płomień słów zapalonych w naszej wspólnocie niech oczyści nasze serca.

Witajcie.

#### **2. PREAMBUŁA**

**Anonimowi Depresanci** są Wspólnotą kobiet i mężczyzn, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzwoleniu z depresji. Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć rezygnacji z zamartwiania się. Nie ma w AD żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki. Wspólnota AD nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani niezwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trzeźwe myślenie i pomaganie innym depresantom w jego osiągnięciu.

### 3. OBIETNICE

***Opisane poniżej pozytywnezmiany pojawią się, gdy zaczniesz pracować z Programem 12 Kroków.***

1. Jeśli ten etap rozwoju przychodzi nam z wielkim trudem, to już w połowie drogi zadziwią nas osiągnięte rezultaty.
2. Poznamy nową wolność i nowe szczęście.
3. Nie będziemy żałować przeszłości ani zatrzaskiwać za nią drzwi.
4. Pojmiemy sens słów „pogoda ducha” i zaznamy spokoju.
5. Bez względu na to, jak nisko upadliśmy, dostrzeżemy, że z naszego doświadczenia mogą korzystać inni.
6. Zniknie poczucie bezużyteczności i pokusa użalania się nad sobą.
7. Bardziej niż sobą zainteresujemy się bliźnimi.
8. Zniknie egoizm.
9. Zmieni się cały nasz stosunek do życia.
10. Opuści nas strach przed ludźmi i niepewnością materialną.
11. Znajdziemy intuicyjnie sposób postępowania w sytuacjach, których dotąd nie umieliśmy rozwiązywać.
12. Nagle zaczniemy pojmować, że Bóg czyni dla nas to, czego sami dla siebie nie byliśmy w stanie uczynić.

**Czy są to obietnice bez pokrycia? Sądzymy, że nie.**

**Urzeczywistniają się czasem szybko, czasem wolniej, ale zawsze materializują się, jeśli nad nimi pracujemy.**

**4. 12 KROKÓW**

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec depresji, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam pogodę ducha.
3. Podjęliśmy decyzję , aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny swojego życia.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do umocnienia świadomego kontaktu z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w wyniku realizacji tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym osobom w depresji i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

**5. 12 TRADYCJI**

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, zdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Depresantów.
2. Jedynym autorytetem w naszej wspólnotie jest miłujący Bóg, którego wolę wyraża sumienie grupy. Nasi przewodnicy powoływani są do tego, aby nam służyć, a nie aby nami rządzić.
3. Jedynym warunkiem przynależności do Anonimowych Depresantów jest pragnienie, by przestać pogrążyć się w smutku.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą wszystkich grup Anonimowych Depresantów.
5. Każda grupa ma jeden główny cel, nieść posłanie osobom w depresji, które wciąż cierpią.
6. Grupa Anonimowych Depresantów nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AD żadnej pokrewnej instytucji, ani przedsięwzięciu, aby problemy finansowe, majątkowe lub kwestie prestiżu nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa Anonimowych Depresantów powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność w Anonimowych Depresantach nigdy nie powinna mieć charakteru zawodowego, jednak nasze biura mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.
9. Anonimowi Depresanci jako tacy nigdy nie powinni nigdy stać się organizacją, mogą jednak tworzyć struktury służb i komitety bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Depresanci nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, aby imię AD nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie, musimy więc zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi pragnieniami.

## 6. ZASADY OBOWIĄZUJĄCE NA MITYNGU

- Mówimy tylko o własnych doświadczeniach, przeżyciach i poglądach, nie teoretyzujemy, nie krytykujemy i nie oceniamy wypowiedzi innych.
- Nie przerywamy wypowiedzi innym, nie zadajemy w jej trakcie pytań, nie wypowiadamy komentarzy.
- Nie udzielamy rad, a więc twoja wypowiedź może ujawniać tylko własne doświadczenia, przeżycia i zachowania w sytuacjach podobnych do przedstawionych przez innych uczestników mitingu.
- Wypowiedź nie powinna przekraczać 7 minut. Można kilka razy się zgłaszać. Pierwszeństwo jednak mają osoby jeszcze nie wypowiadające się.
- Wszyscy obecni na mitingu są zobowiązani do zachowania anonimowości osób i zasłyszanych na mitingu spraw i zdarzeń.
- JEST TO FUNDAMENTALNA ZASADA WSPÓLNOTY

## 7. PRZYJĘCIE NOWYCH

*Pytamy:* Czy jest ktoś nowy?

*Jeśli ktoś się zgłasza, to dziękujemy i pytamy:* Mam do Ciebie pytanie „Czy chcesz przestać się zamartwiać?”

Jeśli odpowiedź jest pozytywna to bijemy brawo, jako cała grupa, witamy i mówimy

Jesteś przyjęty do wspólnoty Anonimowych Depresantów i już na innych mityngach (stacjonarnych lub on-line) nie musisz zgłaszać się że jesteś pierwszy raz. Na dzisiejszym mityngu wyjątkowo możesz nam zadawać pytania.

*Pytamy:* Czy chcesz coś powiedzieć o sobie, albo jak do nas trafiłeś?

## 8. OSOBY Z PROBLEMAMI

*Pytamy (przykładowo): Czy jest ktoś kto ma silne emocje i potrzebuje nam o tym powiedzieć, gdyż bez tego nie będzie w stanie spokojnie uczestniczyć w mityngu?*

*Jeśli się ktoś zgłosi, to po jego wypowiedzi można zapytać czy ktoś z grupy ma podobne doświadczenia i chciałby o tym powiedzieć.*

## 9. TEMAT GŁÓWNY – CZYTANIE

*Czytamy fragment kroku, tradycji lub wybrany życiorys*

<b>tydzień</b>	<b>temat</b>
pierwszy	Życiorysy z AD
drugi	Kroki
trzeci	Kroki
czwarty	Tradycje
piąty	Spikerka

## 10. MEDYTACJE – CZYTANIE

*Czytamy medytację na dany dzień*

## 11. DYSKUSJA

*Podajemy proponowane tematy*

## 12. SPRAWY ORGANIZACYJNE

## 13. PODZIĘKOWANIE SŁUŻBOM

**14. DEZYDERATA**

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu, pamiętaj jaki spokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe, nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchając też tego, co mówią inni: nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swą opowieść. Jeżeli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie. Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami.

Wykonuj z sercem swą pracę, jakkolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty; wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie jest pełne heroizmu. Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć; nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmuj pogodnie to, co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha, by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności. Obok zdrowej dyscypliny bądź łagodny dla siebie. Jesteś dzieckiem wszechświata: nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj i czy to jest dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien. Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz o Jego istnieniu i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia; w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny... Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

## **15. POŻEGNANIE**

Boże, użycz mi pogody ducha, abym pogodził się z tym czego  
nie mogę zmienić,  
odwagi, abym zmienił to co mogę zmienić oraz  
mądrości, abym potrafił odróżnić jedno od drugiego.  
Niech się dzieje wola Twoja a nie moja Panie.

## **KOLEJNOŚĆ CZYNNOŚCI MITYNGU**

1. POWITANIE
2. PREAMBUŁA
3. OBIETNICE
4. KROKI
5. TRADYCJE
6. ZASADY
7. PRZYJĘCIE NOWYCH
8. OSOBY Z PROBLEMAMI
9. TEMAT GŁÓWNY – CZYTANIE
10. MEDYTACJE – CZYTANIE
11. DYSKUSJA
12. SPRAWY ORGANIZACYJNE
13. PODZIĘKOWANIE SŁUŻBOM
14. DEZYDERATA
15. POŻEGNANIE