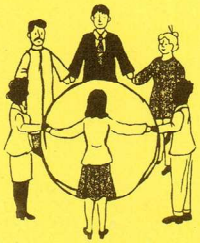
PRAMEŇ

1 / 2006

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

16



NAŠE SPOLOČENSTVO DOSPELO K ZÁVERU, ŽE MÁ IBA JEDNO POSLANIE – ODOVZDÁVAŤ POSOLSTVO AA VŠETKÝM, KTORÍ EŠTE NEVERIA, ŽE EXISTUJE VÝCHODISKO Z ALKOHOLIZMU.

DVANÁSŤ TRADÍCIÍ AA

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovladateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

PRAMEŇ

1 / 2006

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Vydáva :

Kancelária služieb AA na Slovensku
Misijný dom na Kalvárii 3
949 01 Nitra
č.t. 037/6516235
Mail : alkoholici.anonymní@stonline.sk

Zodpovedný redaktor :
Emil - Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEŇ
Andreja.Hlinku 5
941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147
Mail: baratpeter © Nextra. sk

Tlač:
Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra
Apríl 2006
Uverejnené materiály sú majetkom spoločenstva AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA na Slovensku Redakcia nevracia zaslané príspevky. Vyhradzuje si právo na ich krátenie a redakčnú úpravu. Publikované články vyjadrujú osobné názory pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie. Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

1. Významná medzník vo v živote
AA na Slovensku ……. 4
Kancelária AA opäť funkčná …… 6
Pozvánka na 9. zjazd AA …….. 7

2. Piaty Krok AA…… …… 8
S Krokmi AA na Mariánskej hore
v Levoči…….. 10
Ruža lásky……..... 12
Hovoriť pravdu …. 13

3. Moje meno je …..
Nečakaná návšteva..... 14
Som abstinujúci alkoholik …..... 15
Čo dokáže alkohol …… 17
Život nemusí byť prázdny ……... 18
4. Prečo čítam „ PRAMEŇ „……. 19
Informácia o stretnutí s
Tradíciami AA v Podhájskej ... 20
5. Piata Tradícia AA…… 22
Musíme na to pamätať..... 24
6. Internetová skupina AA..... .26

7. AL- Anon
Krok Piaty ……..... 28
Vedela som, že potrebujem
Al – Anon ……..... 29
Matka alkoholika ……..... 30
8. Kontaktný adresár skupín 31

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločenstvom žien a mužov, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať ostatným uzdraviť sa z alkoholizmu. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť. AA nemajú žiadne povinné poplatky, svoju činnosť vykonávajú len z dobrovoľných príspevkov svojich členov.

AA nie sú spojení so žiadnou sektou, náboženstvom, alebo akoukoľvek inštitúciou. AA sa nezúčastňujú verejných diskusií a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva. Našim prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

Slovo na úvod

Motto **: Pre nás je nutné, aby sme boli k niekomu Naprosto otvorení a úprimní, ak chceme Očakávať, že chceme žiť dlho a šťastne.**
Anonymní alkoholici

Vážení priatelia ,

čas neúprosne beží a mne akoby sa ani nechcelo veriť , že je to už piaty rok, čo sa k Vám prihovára náš časopis " Prameň.". Na jeho stránkach ste si mohli prečítať už celé desiatky životných príbehov, ktoré ste napísali, aby mohli pomôcť iným na ceste k triezvosti.

Dnešné číslo časopisu je výnimočné z dvoch dôvodov. Ten prvý je to, že sme museli urobiť zmenu jeho grafickej úpravy, aby sme mohli uverejniť všetky zaslané príspevky. Bola to milá úloha a verím, že v zasielaní vašich príspevkov nepoľavíte, skôr naopak, verím, že k tým, čo písali doteraz, sa pridajú ďalší. Veď tak veľa toho máme na duši, toho čo nás teší a určite aj toho čo nás trápi. Ten druhý dôvod je skutočnosť, že ešte ani jedno číslo časopisu nemalo taký široký objem informatívnych správ. Tento fakt svedčí o niečom veľmi pozitívnom. Pracujeme aktívnejšie, obetavejšie a hlavne začína nás pracovať čoraz viac. Verím, že k tomu prispejú aj významné zmeny, ktoré prijalo zhromaždenie delegátov v Šuranoch. Prajem Vám všetkým veľa síl , zdravia a obohacujúcej radosti z vašej účasti v spoločenstve AA.

S úctou a so želaním duševnej pohody ***Emil***

VÝZNAMNÝ MEDZNÍK V ŽIVOTE AA NA SLOVENSKU

Dňa 25.marca v roku 2006 sa v Šuranoch, pri príležitosti konania mítingu k 13. výročiu založenie jednej z prvých skupín AA na Slovensku , skupiny „ Nádej, “ konalo sa v spoločenskej sále mesta Šurany aj valné zhromaždenie zástupcov skupín AA na Slovensku.

Na zhromaždení delegátov bolo vykonané zhodnotenie činnosti za uplynulé dvojročné obdobie, ktoré predniesol Tomáš – predseda Interskupiny. Vo svojom zhodnotení poukázal na nárast počtu skupín AA, ktorý za posledné obdobie sa takmer zdvojnásobili. Výrazné rozšírenie skupín bolo najmä na strednom a východnom Slovensku, na čom majú veľký podiel naši priatelia, ktorí prišli z USA.

Okrem nárastu počtu skupín môžeme za uplynulé obdobie pozorovať tiež zvýšenie aktivity AA na Slovensku. Tradične sa poriadali každoročne zjazdy AA s medzinárodnou účasťou. V roku 2004 sa konal VII.zjazd v Belušských Slatinách a v roku 2005 VIII.zjazd v Tajove. Účasť na týchto zjazdoch každým rokom rastie. V Tajove už sa počet účastníkov blížil k počtu 200 osôb. Okrem pravidelných výročných stretnutí skupín AA boli organizované aj ďalšie veľmi významné podujatia. Boli to predovšetkým dve slovensko – poľské stretnutia k Tradíciám AA v Podhájskej a stretnutie ku Krokom AA V Levoči. Uvedené stretnutia ukázali schopnosť našich skupín aktívne pracovať na úrovni regiónov.

Veľmi dobre môžeme hodnotiť aj medzinárodnú spoluprácu nášho AA , predovšetkým s AA v Poľsku, menovite regiónu Katowice a tiež regiónu Radom. Tradične dobrá spolupráca pretrvávala aj s našimi priateľmi AA v Česku. Nemôžeme opomenúť našich priateľov z USA, ktorí nám naďalej nezištne pomáhajú.

Už štyri roky významne pomáha nášmu spoločenstvu časopis AA „ Prameň “. Toto číslo, ktoré teraz čítate, je už v poradí šesťnáste , prináša nám svedectvá našich členov na ceste programom AA a súčasne je veľmi významným informačným zdrojom o našej činnosti.

Medzi najdôležitejšie úlohy patrilo obnovenie činnosti kancelárie služieb AA, kde sme trvalo zápasili s vhodnými priestormi v prijateľnej cene za nájomné. S radosťou môžeme oznámiť započatie práce kancelárie služieb, od marca 2006 v priestoroch Misijného domu v Nitre.

V súlade s programom valného zhromaždenia bola prednesená aj správa o hospodárení. Celkový stav finančných prostriedkov ku dňu konania zhromaždenia bol 129.740,- Sk. Podstatnú časť tvorili prostriedky získané z predaja literatúry, ale treba poďakovať všetkým skupinám, ktoré zaslali príspevky ako aj sponzorským príspevkom nášho priateľa Skyho z USA.. Na druhej strane výdaje boli takmer nulové, čo nám umožní v budúcom období obnovu literatúry a priebežné financovanie potrieb

kancelárie služieb.

Medzi naše úspechy je treba počítať aj zriadenie internetovej schránky AA na Slovensku. Zvyšujeme tým informovanosť a chceme pomôcť čo najviac alkoholikom, ktorí ešte trpia.

Medzi najdôležitejšie body zhromaždenia delegátov bolo prejednanie zmien v stanovách Združenia AA a schválenie novej organizačnej štruktúry AA na Slovensku. V stanovách bolo schválené preloženie sídla Združenia do Nitry, bola ustanovená Rada Združenia a revízna komisia

Z hľadiska aktívnejšej samostatnej práce v regiónoch Slovenska bolo odsúhlasené vytvorenie troch samostatných Interskupín AA.

Interskupina regiónu Západné Slovensko : obsahuje skupiny AA v Bratislave, Pezinku, Trenčíne, Nitre, Šuranoch, Komjaticiach a v Nových Zámkoch.

Interskupina regiónu Stredné Slovensko : obsahuje skupiny AA v Banskej Bystrici, Lučenci, Krupiny.

Interskupina Regiónu Východné Slovensko : Obsahuje skupiny AA v Levoči,Prešove, Spišskej Novej Vsi, Košiciach a v Poprade.

Po schválení zmien v stanovách združenia boli vykonané voľby nových členov do rady združenia AA :

Na základe predložených návrhov boli do rady zvolení títo členovia :

Predseda : Laco – Šurany
Tajomník : Oľga – Bratislava
Pokladník : Ivona – Nitra
Vedúci kancelária služieb AA . Tomáš – Nitra
Za západoslovenský región :
Emil – Komjatice
Za stredoslovenský región :
Vierka – B.Bystrica
Za východolovenský región :
Jano – Levoča
Do revíznej komisie boli zvolení :
Peter – Nitra
Margita – Lučenec
Anka – Košice

Prijaté zmeny v organizácii AA na Slovensku umožnia zapojiť čo najviac osôb do vykonávania služby pre AA. Takto môže byť naša činnosť ešte bohatšia a zaujímavejšia.

Valné zhromaždenie ďalej prejednalo prípravu IX. celoslovenského zjazdu AA, ktorý sa uskutoční v dňoch 22. – 24. 9.2006 v Modre – Harmónii.

Účastníci zhromaždenia boli informovaní o konaní X. zjazdu českého AA .

Valné zhromaždenie naďalej potvrdilo úzku spoluprácu so skupinami Al-Anon, DDA, Alateen. S radosťou prijalo správu o vzniku skupiny Al- Anon v Šuranoch.

Nasledujúce číslo PRAMEŇa 2/ 2006 vyjde v juni 2006.
Zameranie obsahu : Šiesty Krok a Šiesta Tradícia AA,
Rubrika Moje meno je .. pre príbehy zo života členov AA,
Rubrika Al – Anon.
Príspevky prosíme zaslať na adresu redakcie (viď str.2) najneskoršie do 31.5.2006.
Nezabudnite naše svedectvá zachraňujú a pomáhajú.
REDAKCIA

KANCELÁRIA AA OPAŤ FUNKČNÁ

S potešením oznamujeme všetkým členom AA, ich sympatizantom a priateľom, že kancelária Združenia Anonymných alkoholikov v Slovenskej republike po niekoľkoročnej odmlke je opäť tu. Svoju činnosť začala koncom minulého roka a po doriešení technických záležitostí je plne funkčná od konca februára 2006.
Členovia AA našli pochopenie a ústretovosť v Misijnom dome v Nitre na Kalvárii, kde za prijateľných podmienok bola prenajatá miestnosť, ktorá plne postačuje pre potreby AA.

Kancelária je vybavená komunikačnou technikou a v pohode sa v jej priestoroch môže uskutočniť menší míting.

Chod kancelárie zabezpečuje zatiaľ skupina AA " 24 " Nitra -Kalvária a za jej chod je zodpovedný vedúci kancelárie. Kancelária bude vybavovať poštu Združenia, vybavovať telefonické hovory a odkazy, ktoré sú zanechané na záznamníku. Nezanedbateľnou úlohou kancelárie bude starostlivosť o našu internetovú stránku, jej neustálu aktualizáciu a vybavovanie mailovej pošty. Vy, ktorí ste zatiaľ našu internetovú stránku nenavštívili, urobte tak, hneď po prečítaní tohto článku -stojí to za to!
Na stránke www.alkoholici-anonymni.sk existuje záložka Akcie. V tejto sekcii sú a budú uverejňované najbližšie akcie a oznamy. Pri organizovaní akejkoľvek akcie je potrebné mailom zaslať oznam do kancelárie, ktorá zabezpečí jeho uverejnenie na stránke.
Kancelária bude ďalej poskytovať služby, ktoré sú charakteru celonárodného rámca ako aj styk so zahraničím. Nie, zanedbateľnou úlohou bude zabezpečovanie a expedícia literatúry podľa požiadaviek. Literatúru je možné objednať si v Kancelárii prostredníctvom pošty, mailovej pošty, telefonicky.....

V duchu spolupatričnosti bude možné kanceláriu využívať aj pre potreby AL-ANON DDA, AL ATEEN. Jej priestory sú ideálnym miestom pre rozhovory a motiváciu pre ľudí, ktorí majú problém so závislosťou a sú odhodlaní s tým niečo robiť.

Na záver uverejňujeme kontakty na kanceláriu:

Poštová adresa: Združenie pre služby AA v SR
Kalvária 3
949 01 Nitra

Mailová adresa: alkoholici.anonymni@stonline.sk

číslo telefónu : 037/6516235

Anonymní alkoholici
POZVÁNKA

Milí priatelia,

Združenie pre služby AA v SR pripravuje v tomto roku **9. celoslovenský zjazd AA**, na ktorý Vás srdečne pozýva. Zjazd sa bude konať v dňoch **22.-24.9.2006** v zariadení **„Slovenskej zdravotníckej univerzity“ v Modre – Harmónii.** Toto zariadenie je umiestnené v krásnom horskom prostredí na úpätí Malých Karpát, pri meste Modra, neďaleko Bratislavy, cca 20 km (priame autobusové spojenie z Bratislavy) .

Ubytovanie: Hotel -2 lôžkové izby: s príslušenstvom 350.- Sk osoba / noc
Stravovanie: Plná penzia: 300.- Sk (možnosť objednania vegetariánskej stravy)
Registračný poplatok: 150.- Sk

Registračné poplatky, ako aj úhrady za pobyt je možné vykonať priamo bankovým prevodom na účet Združenia pre služby AA v SR alebo priamo na mieste.
Bankové spojenie: Tatra banka č. účtu: 2663455021/1100, variabilný symbol je 92006 a ako účel platby uveďte svoje meno resp. organizáciu.

Prihlásiť sa je možné na adrese: Oľga Mayerová
Rovniankova 5
851 02 Bratislava 5
na e-mail adrese: olgamayer@pobox.sk
na e-mail adrese:
mailto:anonymni.alkoholici@stonline.sk

Informácie: Oľga: Tel: 02 63811954
Mob:0907 725063
Tomáš: Mob.0905 800603

ZDRUŽENIE PRE SLUŽBY AA NA SLOVENSKU

KROK PIATY

PRIZNALI SME BOHU, SAMÝM SEBE A INEJ ĽUDSKEJ BYTOSTI PRESNÚ POVAHU SVOJICH CHÝB

Piatym Krokom sa začína určitá zmena v Programe AA a tým aj v našom živote. Po prvýkrát sa nám doporučuje, aby sme do neho aktívne zapojili aj iných. V tomto doporučení však spočívajú aj najväčšie ťažkosti spojené s realizáciou . Doporučuje nám urobiť niečo, čomu sa od samého začiatku stále bránime. Prečo vlastne máme o sebe, k tomu úprimne a pravdivo rozprávať druhému človeku ?

Po vykonanej inventúre v Štvrtom Kroku vieme o sebe viac menej všetko. Sotva sa nám však podarilo vyvaliť dvere vedúce do pivníc nášho vnútorného neporiadku , čoskoro myslíme na to, aby sme s tým prestali. Nie je pohodlnejšie si povedať „ To predsa už bolo včera “ a hneď sa preniesť ponad to do bežného poriadku. Vyberieme pár zaujímavých zážitkov, aby sme sa s nimi mohli blysnúť na mítingu a pekne hovoriť o svojom životnom príbehu. Svedectvom týchto niekoľko epizódiek z nášho pitia nesplníme však to, čo požaduje Piaty Krok. Na šrotovisku nášho vnútorného neporiadku nezostávajú i ba tie veci, o ktorých sme hovorili na mítingu. Našli sme tam počas inventúry aj veci, ktoré by sme si najradšej nechali pre seba. Možno sú to veci ležiace ďaleko za hranicami práva alebo roztržky, hádky a udalosti za ktoré sa dodnes hanbíme. Všetko toto musí zostať, vymetené a poupratované. Ak sa neúprimnosť v čase nášho pitia stala našou základnou podstatou, alkohol ju ešte prehĺbil. Ak sme čo i len raz okradli pokladňu nášho dieťaťa, alebo v druhom prípade ukradli fľašu z regálu supermarketu, nemôžeme nad týmito faktami zatiahnuť záclonu mlčania, tak ako to nemôžeme urobiť nad našimi výstrelkami a egoizmom v oblasti sexuálneho života. Nesmieme dopustiť to, aby už raz nájdená vina znovu vzbĺkla v našom vnútri. Ten , ktorý sa rozhodne pre ďalší život s týmto balastom, môže byť neodvratne vtiahnutý k opätovnému pitiu. Ale to, čo bolo už vypovedané, nemá silu k rozvinutiu choroby v našom vnútri. Preto nám skúsení členovia AA neustále a nanovo pripomí-

nájú, že zanechanie pitia to ešte nie je všetko, k spokojnému triezvemu životu je potrebné niečo viac. Ak sa nám v Štvrtom a Piatom Kroku doporučuje pripraviť našu loď k plavbe, vtom momente sa neúprimné, zahmlené alebo polovičné vyznanie ukáže ako nedostačujúce. Ten kto spoznajúc určité svoje chyby ich nakrátko vytiahne z podvedomia a potom okamžite im dovoľuje vyšmyknúť sa a vrátiť späť, ten vykročí síce na ľahšiu , ale za to nebezpečnejšiu cestu popretia vlastných chýb. Ony nejakým spôsobom určite dajú o sebe vedieť. Potom v plnom svetle bude vidieť tieto chyby u iných a bude reagovať na ne v skutku urážlivo a neústupne. Bude sa chovať rovnako, ako sa chovalo k alkoholikovi jeho utrápené okolie. Nestačí iba to, že sme objavili v sebe neporiadok, ale teraz to všetko musíme dať do poriadku. V tomto prípade nás staré skúsenosti učia, že najlepšie je pripojiť k poznanému stavu aj vyznanie. Každý z nás sa už určite presvedčil , že nejeden problém sa už stal z polovice vyriešený rozpovedaním druhej osobe. Tieto oslobodzujúce, uvoľňujúce rozhovory takto užitočne upevňujú našu inventúru. Hoci nepridelujeme partnerovi nášho rozhovoru úlohu sudcu, (ona mu vôbec neprislúcha) cítime, že naše vyznanie sa ukončilo odpustením. Je to predovšetkým preto, že my sami sme sebe odpustili. Uvedomíme si aj to, že ak nám môže byť odpustené , v konečnom efekte umožňuje aj naše odpustenie iným. Vedomie toho, že vyznanie všetkých klamstiev a chýb nám umožňuje oslobodenie sa od nich, je oveľa staršie ako spoločenstvo AA. Spomeňme si, že v niektorých náboženstvách existuje už od vekov spoveď , že čakárne u psychológov sú plné ľudí, ktorí spoliehajúc sa na ich múdrosť, chcú pomocou rozhovoru oslobodiť svoju dušu.

V Piatom Kroku je tiež písané, že naše chyby máme vyznať Bohu. Je to skutočne pochopiteľné, veď každý z nás po vykonaní Tretieho Kroku je pripravený odovzdať svoj život do rúk toho, ktorý mu pomohol oslobodiť sa z pekla závislosti.. Kľúčovým pre nás sa ukázala formulácia „ Boh tak, ako ho my chápeme“ .Hovorí nám o tom, že „ Sila väčšia ako naša “ sa môže objaviť rôznym spôsobom. Takto veľa z nás stretlo Boha v druhom človeku, v jeho dobrote, láske a porozumení, v jeho prísnosti, trpezlivosti alebo v umení odpúšťania. Ak sa dívame na to takto, môžeme povedať, že Piaty krok nám v celku neurčuje trojdielny spôsob vyznania. Ak úprimne a bez okrášľovania rozpovieme svoje chyby inému človeku, vtedy ich súčasne predkladáme Bohu tak, ako ho my chápeme. Urobme teda

druhého človeka jeho aj svojím dôverníkom.

Koho vybrať do tejto úlohy ? Tu musíme povedať, že v AA neexistuje k tomu nejaká regula. Z predložených svedectiev súvisiacich s Piatym Krokom sa nám doporučuje, aby sme takého človeka hľadali medzi účastníkmi spoločenstva AA. Výber by sa mal zamerať na človeka, ktorý už dosiahol

dlhšiu dobu svoje triezvosti. V maximálne možnej miere by to mal byť človek, ktorý nie je až po uši namočený vo vlastných problémoch. Pri výbere partnera pre rozhovor musíme dbať na to , čo aj iných núti k výberu lekára alebo duchovného, menovite diskrétnosť a umenie mlčania. Nebude určite v súlade s Piatym Krokom, ak si vyberieme pre rozhovor vlastného partnera s odôvodnením, že aj tak o všetkom vie. V intencii tohto Kroku určite je to , aby sme prekonali seba samého a porozprávali sa o svojej minulosti s človekom, ktorý je pre nás relatívne cudzou osobou

Rola „ cudzieho človeka " môže niekedy pripadnúť na nás samotných. Málo nás je takých, ktorý odmietnu priateľa túžiaceho sa takých, ktorí odmietnu priateľa túžiaceho sa s nimi porozprávať. Je to totiž prejav veľkej dôvery, ktorou sme boli obdarení.

Všeobecná ľudská úprimnosť a zvlášť tiež Tradície Anonymných alkoholikov hovoria , aby sme si dôveru zaslúžili absolútnou diskrétnosťou. Ten, ktorý príjme priateľa na rozhovor, musí dokázať mlčať. Tí, ktorí sa ešte stále nezbavili rečnenia, sprevádzajúceho dobu nášho pitia, na otázku či by sa nechceli stať partnerom pre rozhovor, nech radšej odpovedia, NIE. Mlčanie treba zachovať aj počas rozhovoru, ten druhý nám má predsa čo povedať. Cnosť umenia počúvať, získaná cez toleranciu a účasť na mítingoch tu svätí svoj veľký triumf.

Rk

S KROKMI AA NA MARIÁNSKEJ HORE V LEVOČI

Už druhýkrát mám možnosť dať na papier svoje zážitky. V dňoch 3. – 5. februára 2006 sa Mariánskej hore pri Levoči uskutočnilo prvé Duchovno – krokové stretnutie AA, Al – Anon. Neviem si predstaviť pôsobivejšie miesto, ako bolo to naše – na pôde rehole. Ale prečo Krokové ? Vieme, že náš triezvy život, kvalitnú abstinenciu a vnútornú vyrovnanosť si dokážeme zachovať a prehlbovať pomocou nášho programu AA 12 Krokov. Kto z nás je už zasvätený do týchto Krokov, mi dá za pravdu, že práca na nich nie je prechádzka ružovou záhradou.

Ja osobne som sa k Štvrtému Kroku odhodlávala asi pol roka. Na Mariánskej hore som si však uvedomila, že nemám urobený poriadne ani Tretí Krok: „ Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme." Áno, ja svoju vôľu a aj svoj život odovzdávam Bohu, ale v zápätí ho prosím a diktujem mu, ako to vlastne všetko má zariadiť a organizovať. Teraz som si však k modlitbe pridala prosbu, aby som sa mohla zveriť do „ Jeho " starostlivosti bez akýchkoľvek podmienok.

Nasleduje Štvrtý Krok : „ Urobili sme dôkladnú a nebojácnu inventúru samých seba." My, čo prechádzame programom AA vieme, o čom hovorím. Prehrabávať sa vo svojej minulosti, ktorá mi ešte dnes mrazí chrbát, dať to na papier a v Piatom Kroku to rozoberať so svojím sponzorom a hľadať tam svoj podiel viny. Nebolo predsa ublížené mne ? Tak toto je už silná káva . Neviem, kto , čo , aké sily pôsobili na mňa na tomto stretnutí, ale Štvrtý Krok som začala plniť. Je

síce pravda, že som sa snažila robiť všeličo iné, iba nie sedieť pri mojej sponzorke a ísť s pravdou von. Ale vďaka jej trpezlivosti, som sa nakoniec o to pokúsila. Naše pozvanie prijal aj duchovný otec, čo nám umožnilo pristúpiť aj k spovedi. Aj keď verím v Boha, nemala som kresťanskú výchovu, o Bohu, Panne Márii. O Ježišovi som vedela iba z rozprávania mojej babičky. Moji priatelia videli, že pred svätou spoveďou som bola ako klbko nervov. Veď na to, aby človek dokázal po mnohých rokoch pravdivo rozprávať o svojich hriechoch a mnohokrát o krutej minulosti, potrebuje naozaj veľa odvahy. Teraz viem, prečo sa uvedené Kroky spájajú s odvahou Vďaka podpore pomoci a pochopeniu mojich priateľov, (dnes už viem ,že aj vďaka Sile vyššej) som aj ja našla v sebe túto odvahu a šla som s tŕnistou pravdou von. Ani neviem prečo, ale začala som najväčšími bodliakmi. Mala som tajomstvá, ktoré ma trýznili celý život. Už sú zo mňa von. Dnes už dokážem v minulých udalostiach hľadať svoju vinu, hoci som si predtým myslela, že mne bolo ublížené najviac. Naozaj by som to sama nedokázala. Vám všetkým, priatelia ktorí ste prišli na toto stretnutie z Košíc, Popradu, Levoči, Spišskej Novej Vsi z celého srdca ďakujem. Každý z vás mi svojím spôsobom pomohol.

Mňa a moju sponzorku čaká ešte veľa práce, kým odhalím aj ďalšie moje charakterové chyby a pokúsim sa ich postupne odstraňovať. Myslím si však, že to najťažšie už máme za sebou – začiatok . Prestala som sa báť pozrieť pravde do očí a uvedomila som si, že nie som svätá.

Napriek hlavnému poslaniu tohto stretnutia, ktoré sa spájalo s inventúrou našej minulosti, sa ani na chvíľu od nás nevytratilo porozumenie, láska a humor, ktorý nás sprevádzal na každom kroku. Na obohatenie zážitkov a spomienok nám štyria naši členovia predviedli milú a zábavnú scénku. V jej závere sme sa stali hercami aj všetci ostatní a dokázali sme, že aj v mrzutosti a v hneve môže človek odpustiť a rozdeliť sa s chlebom, ktorý je pre nás každodenný.

Už dnes sa teším na ďalšie spoločné stretnutia. Dopriala by som, aby také krásne duchovné zážitky ako mám ja, mohlo prežiť, čo najviac ľudí, najmä tých alkoholikov, ktorí ešte trpia.

Možno raz prídu medzi nás

alkoholička D

12 ODMIEN TRIEZVEHO ŽIVOTA

1. **Nádej -** za beznádej
2. **Viera -** za zúfalstvo
3. **Harmónia -** za hrôzu
4. **Duševná vyrovnanosť -** za zmätky
5. **Sebaúcta -** za sebaľútosť
6. **Sebadôvera -** za bezmocnosť
7. **Uznanie iných -** za ich ľútosť a opovrhnutie
8. **Čisté svedomie** - za pocit viny
9. **Skutočné priateľstvo -** za osamelosť
10. **Hodnotný život -** za bezcieľnu existenciu
11. **Lásku a porozumenie rodiny** - za jej strach a pochybnosti
12. **Slobodu triezveho a šťastného života –** za okovy alkoholického otroctva

RUŽA LÁSKY

V dobe môjho aktívneho pitia som nedokázala vychutnávať život, a keď nejaké radosti prišli, vedela som ich dokonale zničiť, lebo každý môj deň akoby obsahoval zárodok niečoho zlého, britkého, ponižujúceho ...

Presne takto to dopadlo raz vo sviatok Dňa matiek, keď som dostala od mojej dcéry Dominiky kartu v podobe vystrihnutej ruže s venovaním :

„ Nemôžem ti dať viac, ako to, že som Tvoja milujúca dcéra. Viac ako to, že som sa ja narodila práve Tebe. Ďakujem Bohu, že Ťa stvoril takú prenádhernú, dokonalú ... atď.“

Dojímavé, pekné, milé, srdcervúce ....

Moje dni v pití však sprevádzali aj šialené nezmyselné činy. Pár dní na to som túto prenádhernú papierovú ružu darovanú z úprimnej detskej lásky roztrhala a v mietla dcére do tváre s krikom : „ Ty ma neľúbiš, lebo nevidíš, ako trpím a nechceš mi ísť kúpiť fľašu vodky, toto je tvoja láska ..... ?

Postupom času som na túto hanbu pozabudla a myslela som si, že s ospravedlnením a odpustením všetko zmizlo zo sveta.

Prišiel rok 2004 a môj prvý sviatok Dňa matiek v úplnej triezvosti. V nedeľu ráno sme sa vybrali do kostola na zhromaždenie, program ktorého bol prispôsobený tomuto dňu pre ženy, tety, matky, babičky...

Nič netušiaca som v pohode načúvala piesňam a s dojatím som sledovala vystúpenia mladých ľudí a detičiek. K mikrofónu na pódiu vystúpila moja dcéra a v ruke stískala akýsi farebný papierik. To som ešte netušila, aké svedectvo budem počuť. Zdvihla už pozliepanú ružu a vykreslila spomínanú udalosť, ktorá bola zavŕšená škandálom v našich srdciach. Vysvetľovala, prečo si v kútiku srdiečka uschovala túto spomienku a živila ju s nádejou, že túto papierovú ružu raz opäť dá svojej už konečne triezvej matke.

Vyznala sa pred všetkými a pred Bohom, že odpustila svojej matke tie roky trápenia a ubližovania , a tiež, že zabudla na všetko zlé a ťažké, čo sa stalo, keď som bývala opitá. Hovorila o tom, že Boh jej dal veľa síl, múdrosti aj pochopenia pre svoju mamu, a že sa naučila veriť v Božiu milosť a dôležitosti modlitieb.

Zaniesla mi ružu do lavice a postískali sme sa. Pre plač som sa nezmohla ani na slovko, ale tie slzy zohrievali moje srdce a rozpalovali moju dušu.

V tento deň som mala za sebou pár mesiacov mojej terajšej triezvosti. Začínala som chodiť do kostola a niektorí ma ani nepoznali , nič o mne netušili a ja som tak potrebovala povedať, ako to všetko ľutujem ....

Blížilo sa posledné vystúpenie spevákov a kazateľ uvádzal ich pieseň. Pristúpila som k nemu a pošepkala prosbu, či môžem niečo povedať. Počula som to ticho , ostala som stáť s mikrofónom v ruke a ešte k tomu za kazateľnicou. Cítila som, ako všetky oči mieria na mňa. Nevedela som, či dostanem zo seba hlásku, ale tak veľmi som chcela, tak veľmi som túžila hovoriť. Dodnes si spomínam na moje slová: „ Ja som tá matka, ktorú spomínala Dominika...“, dnes viem, že láska triezveho srdca nemá hraníc, že som šťastná, že mám svoju ružu späť, a že našu lásku nám nikto, nikdy nevezme , ako je to na nej napísané.

Bolo to moje úprimné vyznanie a moje slová dali ruže nový život, život v triezvosti. Už tretí rok si ružu lásky s veľkou láskou a úctou opatrujem.

Vaša Irena, alkoholička

HOVORIŤ O PRAVDE

V knihe „ Dvanásť Krokov “je pojednanie o Štvrtom Kroku na desiatich stranách textu. O Piatom Kroku len na šesť a pol stránke. Možno logický uvažovať, že tento Krok by mal byť o niečo ľahší, ale mýliť sa, je ľudské. My, alkoholici, sme ľudia, ktorí veľmi radi mýlia iných, najčastejšie však sami seba.

V súvislosti s Piatym Krokom budem hovoriť o pravde. „ Pravda je ťažko straviteľná, preto tak veľa ľudí drží prísnu dietu.“ Takú prísnu diétu snáď nedrží ani najťažší diabetik, ako ju drží alkoholik, pokiaľ ide o pravdu o sebe. Priznať pravdu sebe, inej ľudskej bytosti a ešte aj Bohu, je nesmierne ťažké. Alkoholik „ logicky “ bude uvažovať : Pán Boh vie o všetkom, tak čo mu mám priznávať, iní tiež o mne vedia, že pijem, takaké priznanie. Nakoniec som zostal len ja sám. Alkoholikovi však ani Božie milosrdenstvo nepomôže, kým sa o to aspoň nepokúsi.

Viem, o čom hovorím, pretože podobným myšlienkovým pochodom som prešiel aj ja sám. Trvalo roky, celé roky pitia, keď som padal, padal na dno pekla. V roku 1982 v zime som padol opitý do rieky Nitry, nebola zamrznutá. „ Niekto “ nado mnou držal ochrannú ruku a ja som sa neutopil. No ani dno rieky Nitry nebolo tým dnom, od ktorého by som sa odrazil. t.z. priznal si pravdu a začal s nápravou. Kam som sa musel dopracovať, aby som s takou nápravou začal ? Prišla však chvíľa, keď som pod tlakom svojho svedomia i tlakom argumentov manželky, rodiny , začal konať. Priznal som si svoju bezmocnosť.

Prešli roky, môžem povedať už viac ako dve desiatky rokov mojej triezvosti a ja som počas tejto doby nie jedenkrát hovoril o svojom alkoholizme. Hovoril som v rozhlase, v tlači, v televízií. Absolvoval som veľký počet prednášok na rôznych miestach. Hovoril som a stále sa snažím hovoriť úprimne, pretože iba takto môžem pomôcť iným. Priznanie k svojej minulosti mi nerobí problém aj preto, že som si úprimne priznal Prvý Krok.

Jano, alkoholik

Každou cestou už niekto šiel.
Ja som ich však nevidel.
Všetko už bolo povedané.
Ale ja som svoje nepovedal.
Všetko už bolo vykonané.
Moja cesta sa však nekončí.
Varujú ťa : Každá cesta je dlhá a ťažká.
Neboj sa : Ty si bránou – aj vrátnikom.
A prejdeš ňou a pôjdeš ďalej .....

Aexandros Evangelou Xenopouloudakis

MOJE MENO JE ...

NEČAKANÁ NÁVŠTEVA

" Volám sa Rudy a som alkoholik"

Koľkokrát som povedal už tieto slova za posledných 32 rokov ? Dnes to však bola výnimočná udalosť. Z Kanady som pricestoval do Nitry, aby som splnil jeden sľub. Sprevádzal ma Tomášov syn (tiež Tomáš), ktorý mi tlmočil. Moja púť na túto skupinu však začala už pred niekoľkými rokmi.

Počas posledných desiatich rokov som niekoľkokrát navštívil Slovensko, v snahe získať informácie o svojich príbuzných. Takto som sa stretol so svojou sesternicou a jej rodinou a mal príležitosť podeliť sa o svojom živote s alkoholom a abstinovanim.

Na moje veľké potešenie som sa neskôr dozvedel, že Tomáš sa stal členom AA a osvojil si nový prístup k životu. Na začiatku jeho cesty som mu dal sľub, že s nim budem oslavovať piate narodeniny. Roky prešli rýchlo a v novembri 2005 nastal čas splniť sľub. S Tomášovým synom (ktorý teraz žije v Calgary) sme naplánovali neočakávanú návštevu Slovenska. Keďže všetko prebehlo podľa plánu, je zbytočne hovoriť o tom, akú vlnu emócii spôsobilo naše náhle zjavenie sa na skupine. V tom okamihu som si opäť uvedomil, že cena vstupu do programu AA je vysoká, ale odmena prevyšuje najväčšie sny.

Moja cesta do AA sa začala počas mojich univerzitných rokov. Ako nesmelý a uzavretý mladík som rýchlo spoznal, že alkohol mi rozväzuje jazyk a nesmelosť mizne. Alkohol sa zdal byť mojím riešením. Až neskôr som zistil, že sa stal mojím problémom. Ako plynul čas, alkohol mal stále väčší a väčší vplyv v môj život. Ako 25 ročný som vedel, že som alkoholikom. Moje správanie bolo nepredvídateľné a nespoľahlivé. Deň, ktorý začal so všetkými dobrými úmyslami, bol vždy zmarený po prvom pohárику neodvrátiteľnou túžbou po ďalších. Moja rodina a priatelia sa viac nemohli na mňa spoľahnúť v dôležitých veciach a zlyhával som ako syn a manžel.

Nasledujúcich niekoľko rokov sa mi život začal rozpadať alarmujúcou rýchlosťou, Moja učiteľská kariéra bola vážne ohrozená v dôsledku nevhodného správania a omylov, spôsobených pod vplyvom alkoholu. Dopad na zdravie však bol ešte dramatickejší. Trpel som depresiami a inými s alkoholom súvisiacimi chorobami. Najbolestivejším aspektom života s alkoholom je však izolácia a odcudzenie. Beznádej a výčitky svedomia po záchvatoch začali byt neznesiteľné. Mnoho noci som prebdel, a ž do východu

slnka. V myšlienkach nad bezútešnou budúcnosťou - smrť spôsobená alkoholom alebo vlastnou rukou.

Začiatkom roku 1973 sa veci dali do pohybu. Žil som sám, ďaleko od svojej rodiny a pil som každý deň. Znechutený pocitom viny a hanby som zavolal svojmu známemu, o ktorom som vedel, že prestal piť. Porozprával mi, ako sa jeho život zázračne zmenil cez program AA. Veľmi som túžil vedieť viac.

Na mojej prvej skupine som sa zúčastnil v júni 1973. Dvere do nového života sa zrazu otvorili. Dozvedel som sa, že trpím chorobou, na ktorú nie je liek, ale program AA dáva potrebnú silu proti smrteľnému nepriateľovi. Tiež som rýchlo pochopil, že moja vôľa je v boji proti alkoholu nedostatočná. Odpoveďou boli prvé tri Kroky a spolok AA. Ďalšie Kroky mi pomohli vybudovať nový život a dosiahnuť pokoj a vyrovnanosť. Tu som tiež našiel Boha, tak ako ho chápem a hlboké priateľstvo členov AA. Keď sa spätne pozerám, tak vidím, že moje prvé mesiace a roky boli často veľmi chaotické a mätúce, ale cez to všetko mi bolo dané čo som potreboval k životu. Dvanásť Krokov mi poskytlo návod na život, ktorý praktizujem denne vo vzťahu k sebe, mojej rodine a priateľom.

Triezvosť je ďaleko viac ako abstinencia od alkoholu. Pre mňa je každý kúsok triezvosti spätý s duchovným stavom. Hnev a odpor sú emócie, ktoré dokážu zničiť rozvahu a pokoj v zlomku sekundy. Modlitba za vyrovnanosť sa mi stala v takýchto časoch nepostrádateľnou.

Zo všetkých pozitívnych veci, ktoré prichádzajú s programom AA ako novým spôsobom života, nie je nič viac napĺňajúce a zároveň viac dôležité, ako odovzdávanie našich skúseností a nádejí ďalším alkoholikom. V mojom rodnom meste sa, my starší členovia AA, stretávame každý deň o 10 ráno na kávu a často dlho debatíme na rôzne témy.

Ak Boh dá, tak budem môcť navštíviť Slovensko aj v budúcnosti. Veľmi rád by som zase zdieľal a obnovil priateľstvá. Dovtedy, nech vás žehná Boh a drží vás na ceste triezvosti.

Rudy L.
Calgary, Canada

Som ABSTINUJÚCI alkoholik

.

Minule sme sa na mítingu bavili o pokore a ja som naniesol takú všeobecnú otázku, ako chápať pokoru . Odozva bola značná. Dlho som ešte doma rozmýšľal o tejto téme a nedá mi nenapísať pár riadkov o pokore, o tom, čo cítim pod pojmom pokora..

Volám sa Štefan a som alkoholik ,
v mojom živote som toho dosť navystrájal a slovo pokora som zo svojej mysle a slovníka úplne vylúčil, lebo som sa, ako "superman" cítil postavený nad všetky problémy, ktoré som sebe, ale hlavne iným vyrábal. Koril som sa len jedinému :

M A J S T R O V I , onomu záhadnému , láskavému, niekomu, čo mi vždy šepkal , si dobrý , si šikovný , si šarmantný , si smelý , si proste báječný a ak toto chceš aj naďalej počúvať, tak mi slúž. Slúž mi verne a ja ako tvoj majster alkohol ti toto všetko budem stále hovoriť. Presvedčím ťa o tom, že ostatní sú nedokonalí ,že nemajú pravdu, keď ťa upozorňujú na tvoje nevhodné správanie doma , v práci , medzi ľuďmi . Odôvodním a ospravedlním všetky tvoje činy, napriek rečiam všetkých ostatných – len mi pokorne slúž a kľudne môžeš hovoriť, že to máš pod kontrolou, ja sa za to nebudem hnevať . Nepotrebujem, aby si mi robil modly , len na môj obetný oltár prines ako obeť všetko: peniaze , kariéru , zdravie , rodinu , lásku , dôstojnosť, vieru , proste všetko, lebo ja neznášam konkurenciu. JA MAJSTER som tvoj Boh, ja ti budem hovoriť, čo je správne a čo je dobré , čo je nepodstatné a zbytočné, budem J E D I N Ý tvoj najlepší priateľ , láskavý šéf , chápajúci spovedník , tvoja rodina a tvoja najlepšia opora .

Majstrovi som nielen dôveroval, ale aj vďačne roky slúžil ,dokonca ako jeho pokorný a verný služobník som mu získal hodne ďalších takých ako ja , až do chvíle, keď mi ľudia, ktorí ma mali ešte radi (bolo ich naozaj málo , tak na prstch jednej ruky), povedali, že či sa mi to páči , alebo nie, pôjdem na liečenie, aby som sa zbavil vplyvu svojho majstra .

Majster nenamietal , veď ma má v hrsti , kým žijem, tak mi bude dýchať na chrbát . Stále až do mojej smrti bude stáť za mnou , tak veľkodušne mávol rukou „ len si choď , čas ukáže, kto je silnejší „ .

Tak som šiel a priznám sa úprimne , s obavami som prišiel do liečebne . S obavami preto, lebo som videl pár filmov s touto tematikou. Bál som sa procedúr keď pacienti po aplikácii injekcie museli požiť alkohol a potom ich napínalo nad lavórom , ale napriek tomu som šiel . Po príchode na takzv. odd. „ A “ som čakal, kedy prídu procedúry , ale bol som príjemne prekvapený, keď okrem spoločného stravovania a komunity som mal voľno. Priznám sa, prvýkrát po rokoch som sa vyspal, ani nepamätám kedy naposledy som toľko spal. Po týždni som bol preložený na odd. „B“ , kde vlastne začal samotný liečebný režim s právami a povinnosťami vyplývajúcimi z členstva v komunite B-čkárov. Prvýkrát som na vlastné uši počul pravdu o majstrovi, o tom kto vlastne je , čo dokáže a akým spôsobom si vlastne dokáže K O H O K O Ľ V E K podriadiť , ako sa mu dá vymaniť spod vplyvu , ako mu dokážem v budúcnosti odolávať.

Žiť znamená pozvoľna sa rodiť. Bolo by príliš pohodlné, keby sme dostali úplne hotovú dušu.

SAINT - EXUPERY

Dychtivo som počúval osudy podobných pokorných sluhov ako som ja , osudy ktoré boli síce iné, ale v podstate rovnaké .M A J - S T E R , bol ten, ktorý riadil naše osudy . Ani som sa nenazdal a prešlo 12 týždňov liečby a zrazu som zbalený a s obavami z budúceho života idem domov . Bál som sa, čo na to ľudia z môjho okolia , zo zamestnania, z rodiny, povedia na moje Kainove znamenie ALKOHOLIK, vypálené neviditeľným žeravým železom, ktoré ako som si myslel , mám na čele . Povedal som si : „ Kto bol hrdina, keď ubližoval , musí byť hrdina, aj keď má napravať to, čo pokazil. Vtedy som prvýkrát pocítil čo je to ozajstná pokora. Keď ako liečeného alkoholika ma

zbavili funkcie v zamestnan (majster mi hneď našepkával „ vidíš, vráť sa ku mne, ja ťa nezradím “). Zaťal som zuby a s akýmsi vzdorom som vydržal. Vydržal som pátravé pohľady kolegov , susedov a to len preto, že pohľady mojich blízkych a priateľov ma do dnešného dňa hrejú a hľadia , tá dôvera, s ktorou ku mne prichádzajú , tá je viac ako majstrove slová a sklamané poznámky jeho služobníkov .

Som abstinujúci alkoholik a som na to hrdý. Som hrdý, že so vztýčenou hlavou za pomoci terapeutov a spolupacientov som sa zbavil vplyvu majstra a na to, že môžem v našom spoločenstve AA pomáhať aj ostatným podobne postihnutým priateľom. Nehanbím sa už za svoj prívlastok alkoholik, lebo viem, a nielen ja to viem , ale vie to stále viac a viac ľudí , že k tomu prívlastku patrí to najdôležitejšie , to čarovné slovíčko - A B S T I N U J Ú C I . Na toto som hrdý, pre toto viem chodiť so vztýčenou hlavou , pre toto dokážem dôstojne žiť , pre toto mám priateľov , pre toto mám rodinu a pre toto ma majú radi .

Viem, že majster je stále za mnou , viem, že vo dne, v noci je pri mne , ale už viem, v čom je jeho slabosť. Je to priateľstvo , láska a dôstojnosť, ktoré ho dokážu zahnať do bezpečnej vzdialenosti, z ktorej nedokáže škodiť a ovplyvňovať . Bráni mu v tom aj sila nášho spoločenstva AA a tá najdôležitejšia sila , Sila Najvyššieho , Sila , pomocou ktorej to dokážem , dokážem byť dôstojným členom spoločnosti .

A pre toto som pokorný , pokorný pred Silou a mocou, ktorá dokáže napravať pokazené , pokorný pred Silou, ktorá na rozdiel od majstra mi vraví , že nič nie je zadarmo ,Sila, ktorá ma presvedčila, že som strojcom vlastného osudu , s jednou jedinou podmienkou a to chcieť pokorne slúžiť v boji proti vplyvu majstra . Ďakujem vám .....

Štefan, alkoholik, vyznanie k piatim narodeninám.

ČO DOKÁŽE ALKOHOL

Píšem vám príbeh, ktorý sa mi stal pred nedávnom. Pri istej príležitosti prišla k nám na návštevu spolužiačka a priateľka môjho syna. Po dobrom obede sme si dali kávičku a samozrejme začali sme rozprávať o všeličom, aj o nás, ona nám rozprávala o jej rodine a pod. ,

V jednej chvíli si od nás vypýtala fotografie syna z detstva a zo základnej školy .Pri prezeraní týchto fotografií sa ma manželka opýtala, či si viem nájsť syna na fotografii, ktorú mi podala. Bola to fotografia zo základnej školy. Oči mi chodili hore, dolu po radoch s detskými tvárami. Za chvíľu sa mi začali potiť ruky a mráz mi začal prechádzať po chrbte. Svojho syna som na tejto fotografii nenašiel. Až po chvíli mi ho manželka ukázala a dodala „ vidíš, o čo si prišiel .“ Nevidel si v určitých fázach svojho syna rásť. Mňa to veľmi zamrzelo a bude ma to ešte mrzieť, čas sa však nedá vrátiť. Alkohol akoby mi vzal časť môjho života a s tým už nič nenarobím. Svojím triezvym životom môžem len čiastočne napraviť chyby minulosti, ktoré som ako alkoholik urobil.

Dnes viem, že bez alkoholu sa dá žiť krásny život, aj keď nemusí byť ľahký. Som rád, že sa z neho teším už ôsmy rok. Pozdravujem všetkých a prajem vám veľa triezvych 24 hodín

Váš Robo, alkoholik

ŽIVOT NEMUSÍ BYŤ PRÁZDNY ...

Pil som pomerne dosť ešte predtým, ako som sa oženil a pokračoval som v pití aj počas manželstva. Manželka mi neraz povedala, že sa raz upijem k smrti. Hovorila mi, že videla, ako sa alkoholici pomaly upíjajú až na smrť, a že neznáša to, že pijem. Ja som to nebral na vedomie napriek tomu, že mala pravdu. Medzitým som sa už rozviedol. Cítil som sa prázdny, zostala mi iba zúrivosť a strach. Nedalo sa to vydržať a musel som niečo urobiť. Trvalo to však takmer desať rokov, kým som sa odhodlal hľadať profesionálnu pomoc.

Bol som na viacerých liečeniach, ktoré som pre recidívy nikdy nedokončil. Po poslednom dokončenom liečení som sa rozhodol ísť na resocializáciu, aby som si upevnil svoju abstinenciu. Myslím, že teraz som už na dobrej ceste, nielenže som si uvedomil svoju závislosť na alkohole, ale snažím sa nachádzať v živote iné hodnoty.

Predtým som si dosť často dával otázku, prečo som sa dal na alkohol ? Asi v dôsledku zúrivosti a nespokojnosti so sebou. Bol to môj únik pred prekážkami života. Alkohol umŕtvoval bolesť a umožňoval mi zabúdať na nespokojnosť s tým, ako žijem. Poskytoval mi veľmi ľahkú cestu, ako umŕtviť pocit, že nie som na nič súci. Vždy som ľahko dokázal zahrabať svoje pocity hlboko pod povrch a tváril som sa, že necítim celkom nič. Bola to obrovská lož, ktorú som úspešne navrával sebe aj iným. Tackal som sa na okraji priepasti, mohol som zabiť alebo niekde skončiť mŕtvy.

Dnes beriem veci jednoduchšie a život už pre mňa nie je takou záťažou ako kedysi. Terapia ma naučila, že je v poriadku, ak niečo cítim, vyjadrujem svoje pocity navonok. Predtým ma učili, že chlapi neplačú a to je asi ten dôvod, prečo som sa k svojím emóciám staval tak podozrievavo. Pochopil som, že je hlúpe uzatvárať sa pred svetom a dusiť všetko v sebe. Nie je to zdravé. Človek takto mrhá zbytočne príliš veľa energie .

Sú ešte chvíle, kedy akoby sa vracali pocity, že život je prázdny, akoby som plával bez nejakého jasného smeru, pocity tuláka hľadajúceho vlastnú dušu. Akoby človek bol bezdomovcom vo vlastnej duši.. Sú to chvíle, kedy sa ponúka človeku sebaľútosť, a to je iba krôčik od opätovnej recidívy.

Dnes žijem svoj život a nesnažím sa ho zaodieť do zbytočných vysvetľovaní. Snažím sa žiť tak, aby som mal jasno v stanovených cieľoch, nie vo vzdušných zámkoch, ale v drobnostiach bežného života a tie sa snažím dosiahnuť. Potom všetkom, čo som prežil, chcem veriť, že život prináša so sebou aj radosť a šťastie. K tomu je však potrebná čistá myseľ a čistý zrak nezakalený alkoholom.

Veľmi by som si prial urovnať vzťahy s mojou bývalou manželkou a synom a zaradiť sa do spoločnosti ako každý iný normálny človek. Dokázať sa postarať o seba o svojich blízkych a to by asi bolo všetko, čo očakávam od života, vlastne od seba , pretože moja budúcnosť je predovšetkým v mojich rukách.

Ďakujem všetkým, ktorí mi pomáhali a pomáhajú. S úctou

Kálmi, alkoholik

ĽUDSKÝ ŽIVOT SA ZAČÍNA NA RUBE ZÚFALSTVA.

SARTRE

Prečo čítam " PRAMEŇ "

Prameň symbolizuje čosi nové a čisté. Má silu, vďaka ktorej prerazí, je čerstvý, vďaka čomu osvieži – prameň je dar života.

Takto možno charakterizovať prameň prýštiaci životodárnu vodu. Koľko generácií básnikov už ospievalo takýto životodárny prameň, je ťažko povedať. V knihe kníh Biblii v starom i v novom zákone by sme ich našli niekoľko. Známa je v knihe Numeri 20, 7-12 „ Pán riekol Mojžišovi : „ Vezmi si palicu a zhromaždi pospolitosť, ty aj tvoj brat Áron! Pred ich očami rozkážte skale, aby dala vodu. Vyvedieš vodu zo skaly a napojíš pospolitosť spolu i so svojim dobytkom .“ Na to Mojžiš zodvihol svoju ruku a dva razy udrel palicou po skale. I vyliala sa voda prúdom a napila sa pospolitosť spolu i so svojim dobytkom.“

Aj v prípade nášho časopisu sa odohralo niečo podobné, na jednej z Interskupín konanej tuším v Nových Zámkoch. Kde s myšlienkou životodárneho prameňa prišiel náš priateľ Emil. Priznám sa, skôr som ho v duchu odrádzal od tejto myšlienky, pretože v minulosti som sa pokúšal o niečo podobné. Vydali sme v Klube abstinentov dve čísla časopisu „ Slovo abstinenta “, ďalšie sme už nemohli, pretože nemal kto písať príspevky. Je síce pravdou, že sme neboli klubom s celoslovenskou pôsobnosťou, na strane jednej a na druhej strane sme nemali také kontakty a možnosti (literatúra , počítače).

Teraz však môžem povedať, že som trochu podcenil Emilov entuziazmus. Priznám sa, že vtedy som nepoznal jeho predchádzajúci život. Dnes z jeho rozprávania viem, ako „ poctivo “ dával do pitia svoju životodárnu silu (skoro až po hrob), tak dnes túto silu dáva do svojej abstinencie a samozrejme do nášho časopisu „ PRAMEŇ .“

Viem, ako mi je ťažko napísať nejaký príspevok, ale premôžem sa a vždy nejaký stvorím, aby som mu pomohol v jeho namáhavej práci. Kladiem si však otázku. Pomáham jemu alebo sebe ? Nie, snažím sa pomáhať iným, ukazovať cestu, príklad, nielen slovom, ale aj slovom písaným, pretože toto slovo má silu ako ten prameň, ktorý prerazí, osvieži nielen telo, ale hlavne ducha.

Bol by som rád priatelia, aby sme tomuto nášmu Mojžišovi pomáhali udierať tou palicou (príspevkami do nášho PRAMEŇa, aby nevyschol, najmä teraz, keď už pomaly začína písať históriu.

Prekonal vek batoľaťa , absolvoval úspešné detské jasle a prvý ročník materskej školy, pomôžme mu, aby ju tiež úspešne absolvoval. Živme náš časopis svojimi príspevkami ako dobrá matka, nie ako zlá macocha. Pretože starostlivý otec sa postará, aby ani jeden príspevok nevyšiel nazmar.

Nuž a prečo čítam náš časopis PRAMEŇ ? Pretože je náš.

Alkoholik Ján

INFORMAČNÁ ZPRÁVA

pre INTERSKUPINU AA na Slovensku, BIURO SLUŽBY KRAJOWEJ AA v Poľsku a pre WORLD SERVICE MEETING v New Yorku z uskutočneného II.slovensko – poľského stretnutia k Tradíciam AA, ktoré sa konalo v dňoch 3.- 5. februára 2005 v Podhájskej na Slovensku.

Stretnutie sa uskutočnilo ako výsledok spoločného želania účastníkov prvého „ poľsko – slovenského stretnutia v dňoch 4-6.2.2005 v Podhájskej.. Na druhom stretnutí v dňoch 3-5.2.2006 bolo akreditovaných 88 účastníkov :

- región AA Katowice, Poľsko 23 osôb
- región AA Radom ,Poľsko 17 osob
- účastníci AA zo Slovenska 48 osôb

Samotné stretnutie malo veľký význam pre všetkých účastníkov, predovšetkým však pre účastníkov AA zo Slovenska. Stretnutie ukázalo, že lepšie poznanie Tradícií AA veľmi pomáha pri rozširovaní a skvalitňovaní práce skupín AA na Slovensku. Z tohto pohľadu svedectvá našich poľských priateľov vyslovené na tomto stretnutí sú pre nás neoceniteľnou pomocou.

V porovnaní s rokom 2005, ako klad je možné zo strany AA na Slovensku hodnotiť to, že sa nám podarilo urobiť niekoľko vecí, ktoré sme si stanovili v raporte z prvého stretnutia. Do organizácie stretnutia sa podarilo zapojiť tri skupiny AA (Skupina Fenix Komjatice, skupina Nádej Šurany a skupina „ 24 “ v Nitre , čím sa do prípravy a priebehu stretnutia zapojilo viac ako 15 osôb. Kladom bolo aj „to, že z príležitosti stretnutia k Tradíciam AA sme vydali brožúrku s prekladom otázok k 12 Tradíciam a neautorizovaného prekladu časti knihy „ Unsere Veg „ k tejto problematike pod názvom „ naša cesta s 12 Tradíciami AA a otázky k 12 Tradíciam“. Myslíme, že kladom stretnutia bolo aj jeho rozloženie na tri dni, čo nám dalo viac času na mítingy k jednotlivým Tradíciam AA.

Ku kvalite stretnutie prispeli tiež naši poľskí priatelia, ktorí zabezpečovali organizáciu stretnutia v regiónoch Katowice a Radom. Priatelia z regiónu Katowice zabezpečili vyrobenie prekrásnych odznakov stretnutia ako aj ponuku literatúry AA.

Podobne ako v minulom roku výborná bola tiež výmena skúseností a svedectiev počas kúpania sa v termálnom bazéne kúpaliska Podhájska, čo umožnilo rozširovanie priateľských kontaktov medzi účastníkmi stretnutia a pôsobilo veľmi relaxačne , pretože stretnutie a jeho program boli aj teraz dosť časovo náročné.. Na stretnutí sa nevyskytli negatívne problémy, účastníci boli presní a veľmi disciplinovaní

Po tomto stretnutí sme sa spoločne dohodli, že ďalšie stretnutie bude konané už v plnej kompetencii a pôsobnosti AA Slovenska, pričom ak niekto individuálne z doterajších účastníkov a aj nových záujemcov z Poľska prejaví záujem, bude srdečne vítaný.

Na záver stretnutia bolo za účasti zástupcov organizačného výboru AA na Slovensku a zástupcov regiónov AA Katowice a Radom v Poľsku uskutočnené zúčtovanie príjmov

a nákladov. Celkový výťažok 1860,- Sk zo stretnutia bol venovaný na činnosť novozriadenej kancelárie služieb AA na Slovensku v Nitre.

Stretnutie ukázalo na niektoré veci, ktoré môžu v podobných stretnutiach AA veľmi pomôcť. Ide predovšetkým o tieto poznatky

1. Pre skvalitnenie a rozvoj práce AA by bolo možné v budúcnosti robiť stretnutie k vybranej časti tradícií AA a spojenie iných tém napr.. Sponzorstvo v AA , práca s literatúrou AA

1. Do jednotlivých mítingov k Tradíciám využiť zapojenie spíkerov.
2. Myslíme si, že Podhájska je veľmi vhodné miesto pre takéto stretnutia, pretože okrem hlavného cieľa zoznámenia sa s Tradíciami AA, termálne vody kúpaliska poskytnú návštevníkom nezabudnuteľný zážitok. Z organizačného hľadiska bude asi prospešné, obmedziť počet účastníkov na ubytovanie v jednom penzióne, s vopred zaplatenou zálohou na ubytovanie a stravovanie. Týmto sa zamedzí tomu, že časť ľudí v poslednej chvíli odvolá svoju účasť, čím vznikajú vážne problémy.

Záverom sa chceme poďakovať našim poľským priateľom za hodnotnú pomoc pre AA na Slovensku. Verím, že už v tomto roku sa časť účastníkov AA zo Slovenska objaví na akciách AA v Poľsku.

Správu zostavil v mene organizátorov stretnutia Emil

Anonymní alkoholici Česka - pozvánka

Milí priatelia,
Skupina AA „ FENIx “ v Brne pripravuje v tomto roku výročný 10. zjazd českých AA na ktorý vás týmto srdečne pozývame.
Zjazd sa bude konať v dňoch 2.6 – 4.6. 2006 v autocampe Olšovec v Jedovnicích – okres Blansko neďaleko pri Brne.
Ubytovanie : Budova alebo chatky so sociálnym zariadením – 140,- Kč (osoba) noc
Stravovanie : - plná penzia : 180,- Kč
Registračný poplatok : 150,- Kč
Poplatok za psa : 40,- Kč na deň
Poplatok za auto: 40,- Sk na deň
Všetky poplatky budú vyberané pri príchode na recepcii autocampu
Počty prihlásených osôb a druh stravy posielajte na e- mail **AABrnoFenix@seznam.cz**
Informace : Šárka – mobil: + 420 776 279 091
Katka – mobil :+ 420 776 314 846
Tešíme sa na stretnutie s vami.

PIATA TRADÍCIA

KAŽDÁ SKUPINA MÁ LEN JEDEN CIEĽ – PRINÁŠAŤ TOTO POSOLSTVO ALKOHOLIKOVI, KTORÍ STÁLE EŠTE TRPÍ

Piata tradícia upresňuje istú časť Dvanásteho kroku v Programe AA.. Vyberá z neho určitú detailnú myšlienku, a tak miesto slova „my“ použitého v Dvanástom Kroku, v Piatej Tradícií jednoznačne je toto posolstvo určené skupine AA. Urobíme dobre, ak interpretujeme obsah Piatej Tradície ako určitý varovný signál pred samotným Dvanástym Krokom. Prečo sa teda o ešte trpiaceho alkoholika má starať skupina a nie jednotlivý alkoholik ? Skúsenosť nás presvedčila, že už nejeden individuálny pretek v rámci Dvanásteho Kroku sa skončil solídnym pádom. Individuálny účastník skupiny by sa mohol odkloniť v svojom prístupe od skutočnej podstaty POSOLSTVA alebo v zápale poskytovania pomoci, prispôsobovať ho podľa požiadaviek trpiaceho. Ak spoločenstvo AA vo svojej viac ako 60 ročnej histórii uviazlo, alebo zakolísalo, vždy to bola chybná interpretácia ducha AA cez jej individuálnych účastníkov. Skutočnú korekciu kurzu vykonala vtedy príslušná skupina alebo spoločenstvo AA ako celok.

V skupine je POSOLSTVO vložené do veľa rúk a tým je väčšmi strážené ako v rukách jedného účastníka. Počas určitého mítingu jeden z účastníkov povedal : „ AA nikdy nie je vecou jedného. Nie sme dobrými sólistami, oveľa lepšie výsledky dosahujeme ako zbor.“ Nesporné však zostávajú dva faktory ; a to, že spoločenstvo AA je schopné pomáhať iným alkoholikom, a druhý, že AA musí pomáhať iným alkoholikom. A o tom, že AA vie pomáhať iným alkoholikom sa každý z nás presvedčil na vlastnej koži.

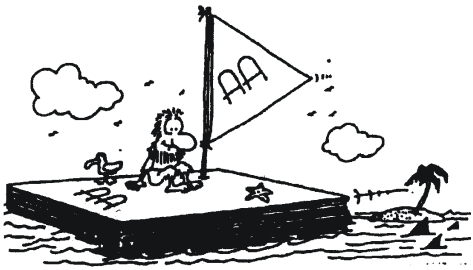
Schopnosť identifikovať sa s ešte trpiacim alkoholikom, porozumieť ho cez bremeno vlastného utrpenia tak, ako ho nikto iný nechápe, je daná každému z nás. K nášmu cieľu prinášania POSOLSTVA nepotrebujeme žiadny dar peknej reči, ani špeciálne školenie. Zo skúseností vieme, že dar triezvosti sme schopní udržať jedine vtedy, keď bez akýchkoľvek dodatočných podmienok budeme plne pripravení na jeho odovzdávanie iným ešte trpiacim alkoholikom. Takto robíme v Dvanástom Kroku a v Piatej Tradícii na základe spojenia inštiktu sebazáchovy a lásky k blížnemu. V oficiálnom výklade k Piatej Tradícii sa to chápe ako „ Kombinácia

sebazáchovy, povinnosti a lásky“ Je nepopierateľné to, že AA dokáže a musí pomáhať ešte trpiacim alkoholikom – ale okrem toho AA nedokáže a nevie nič viacej. Povedzme, že účastník AA, ktorý túži robiť Dvanásty Krok je profesionálnym pracovníkom, vtedy po zrelej úvahe musí rozdeliť svoje povinnosti na pracovné, od práce v rámci Dvanásteho Kroku. Veľké škody prináša viazanie POSOLSTVA s milostnými príhodami. Je to koniec koncov jeden z dôvodov prečo činnosť v rámci Dvanásteho. Kroku neuskutočňovať ako individuálnu akciu. Celkom je potrebné vylúčiť , aby konajúci v rámci Dvanásteho Kroku pokúšal sa získať hľadajúceho pre akúkoľvek politickú , náboženskú alebo inú ideu. Hlavným cieľom celej skupiny AA v súlade s Piatou Tradíciou je odovzdávanie POSOLSTVA. O ničom inom Piata Tradícia nehovorí a nie je tam spomínané ani slovo o vnucovaní triezvosti. Piata Tradícia necháva celkove otvorené to, čo ešte trpiaci alkoholik s odovzdaným POSOLSTVOM urobí. Inými slovami: Ako skupina AA sme povinní prijať túto úlohu bez akýchkoľvek očakávaní.

Počas odovzdávania POSOLSTVA sami nemusíme očakávať úspech. Nemusíme tiež vzbudzovať takéto očakávanie, ani u trpiaceho alkoholika, ktorému POSOLSTVO odovzdávame. Máme robiť iba to, čo dokážeme, od iného sa radšej držme ďalej.

Alkoholizmus je veľmi ťažká choroba celkovo okrem iného aj v oblasti prekonávania smrteľne nebezpečných príznakov odvykania. Sú tu viac potrebné šikovné ruky lekára, ako POSOLSTVO AA. Prekračovanie kompetencii AA počas poskytovania pomoci ešte trpiacemu alkoholikovi prinieslo už nejedenkrát spoločenstvu AA viac škody ako osohu.

Počas odovzdávania POSOLSTVA sme povinní dbať na to, že AA nie je úradom práce, a ani prostredníkom na nájdenie práce. Piata Tradícia nehovorí o tom ani jedným slovom. Tradícia tiež nehovorí o prijímaní úloh sociálnych a o poskytovaní právnej pomoci . Spoločenstvo tiež nie je prostredníkom pre presviedčanie na liečenie. Účastník robiaci Dvanásty Krok sa tiež musí vystríhať spájania rozpadnutých manželstiev. Je potrebné vždy si



pamätať, že všetko záleží na perspektíve hlavného cieľa skupiny a to je „Odovzdávanie POSOLSTVA ešte trpiacim alkoholikom.“. Skupina dokáže v tejto oblasti vykonať veľa. Predovšetkým vtedy, keď sa jej podarí uniknúť nebezpečenstvu uzavretia do seba, ktoré je ohrozením pre každé spoločenstvo. Skupina, ktorá je otvorená pre každého alkoholika už koná v súlade s Piatou Tradíciou. Skupina AA môže tiež nadviazať kontakty s miestnou službou zdravia zodpovednou za liečenie alkoholizmu, môže prinášať POSOLSTVO do nemocníc, psychiatrických kliník, väzníc a pod. Môže sa tiež postarať o to, aby personál, ktorý sa o chorých stará bol informovaný o téme choroby alkoholizmu a obdržal potrebné informácie o existencii

spoločenstva AA. Pre jednotlivého alkoholika, ktorý ešte stále trpí, AA nedokáže urobiť nič okrem odovzdania POSOLSTVA . V najlepšom prípade ho môže informovať, kde by mohol nájsť skutočnú pomoc. Už samotné poskytnutie pomoci je skupina AA povinná prenechať do pôsobnosti zodpovedných inštitúcií.

Ukázanie cesty k triezvosti alkoholikovi hľadajúcemu a pripravenému prijať pomoc je vec najdôležitejšia. Totiž skutočná pomoc sa zakladá na tom, že pomôžeme druhému dostať sa do takého položenia, ktoré si chce pre seba zabezpečiť on sám.

OTÁZKY K PIATEJ TRADÍCCI :

1. Utekám od zodpovednosti tvrdiac : „ Ja nie som skupina, preto ma táto Tradícia nezaväzuje ?

2. Som pripravený rozhodne objasniť nováčikovi, ktoré druhy pomoci AA nedáva, dokonca aj vtedy, keď sa na mňa nahnevá, že mu nechcem požičať peniaze ?

3. Domáhal som sa neodbytne u iného účastníka AA, aby mi preukázal osobité služby, alebo bral zvlášť ohľad na to, že som alkoholikom a jeho bratom zo spoločenstva ?

4. Som pripravený v súlade s Dvanástym Krokom niesť poslanie nasledujúcemu nováčikovi, bez ohľadu na to, kto to bude, a ako ťažké to pre mňa môže byť ?

5. Pomáham všetkými spôsobmi spĺňať mojej skupine jej hlavný cieľ ?

6. Pamätám na to, že „ veteráni “ môžu tiež byť alkoholikmi, ktorí aj naďalej trpia ? Dokážem im pomáhať t

MUSÍME NA TO PAMÄTAŤ

Text tejto Tradície je jednoduchý, krátky a mal by byť zrozumiteľný pre všetkých. Nemá žiadne komplikované vysvetlivky a nejasnosti a aj napriek tomu robíme na skupinách AA veľa vecí, ktoré sú v rozpore s touto Tradíciou. Našim jediným cieľom v skupine má byť nesenie posolstva, čiže hovoriť o tom a dokazovať vlastným príkladom to, čo má slúžiť k udržaniu triezvosti. Máme niesť posolstvo nielen alkoholikovi, ktorý prišiel po prvýkrát na skupinu AA, ale tiež všetkým tým, ktorí okrem toho , že nepijú ešte stále nemôžu pre seba nájsť tú správnu cestu k triezvosti.

Najdôležitejšia vec je samotná prítomnosť na mítingu, ale nie iba tam byť , sedieť a vypiť kávu, ale tiež vystúpiť so svojím svedectvom. Koľkokrát je tomu tak, že nemá sa kto prihlásiť k vystúpeniu alebo nariekame, že hovoria stále tí istí. Od nás však záleží, aký bude míting, či budeme na ňom pracovať na programe AA a takýmto spôsobom niesť poslanie iným. Nesenie poslania na skupine, to je tiež podávanie informácií (nie reklamy) o našej skupine a spoločenstve AA, je to roznášanie letákov o AA, adrese a termínoch konania mítingov, organizovanie spíkerskych a informačných mítingov. Som presvedčený o tom, že ak sa skupiny pracujúce voľne sa starajú o skupiny pracujúce vo väzniciach, v nemocniciach alebo v liečebniach, je to jeden z najlepších spôsobov nesenie posolstva.

Keď niekto zachráni jediný život, akoby zachránil celý svet; keď niekto zničí jediný život, akoby zničil celý svet. TALMUD

Jedným z hlavných elementov nesenia poslania je služba na všetkých stupňoch nášho spoločenstva, a to aj služba na telefóne v kontaktnom mieste. Tiež príprava miestnosti na míting, vedenie mítingu, či ochota byť sponzorom. Som triezvy vďaka tomu, že som v spoločenstve, že mám skupiny, kde chodím a dostanem tam toľko, koľko potrebujem, ale rovnako som povinný dávať sám toľko, koľko dokážem. Svojimi postojmi a triezvym spôsobom života tiež pomáhame tým, ktorí ešte trpia, pretože je možné, že pozorujúc nás i toho čo robíme , že už nepijeme, sa sami niekedy na nás obrátia o pomoc a vlastne takto v zmysle Piatej Tradície im môžeme pomôcť.

Koľkokrát sa však predsa zaoberáme namiesto nesenia posolstva niečím iným. Najdôležitejšie sa ukazuje zorganizovanie nasledovnej terénky, výletu, či zábavy a potom chýba čas na míting.

Vždy musíme pamätať na to, že každú chvíľu sa na nás môže obrátiť niekto o pomoc v svojej alkoholovej chorobe a za to sme zodpovední a nemôžeme vyjednávať komu pomoc poskytneme a komu nie. Preto ak niekto už 100 - krát zrecidivoval, ale aj naďalej takúto pomoc očakáva, ja mu ju nemôžem odmietnuť a už vôbec mu ju nemôže odmietnuť skupina. Naučil som sa a dozvedel som sa v spoločenstve veľa vecí a medzi nimi aj to, že neexistujú beznádejné prípady, problém je v tom, ako sa k nim dostať a podať pomocnú ruku. Viem jedno, že pomôcť niekomu k triezvosti a k využívaniu poznatkov spoločenstva alebo k účasti na mítingu si vyžaduje to, aby sme k nemu pristupovali s ohromnou trpezlivosťou, bezhraničnou láskou a na vlastnom príklade mu ukazovať možnosti triezvosti a radosti z tejto skutočnosti. V konečnom dôsledku všetci účastníci skupiny si musíme byť vedomí toho, že aby sme mohli byť sami triezvy, musíme pomáhať všetkým, ktorí potrebujú pomoc.

Nakoniec chcem zdôrazniť vážnu vec, ja sám síce nemusím ísť na míting, ale nesmie sa stať situácia, aby dvere na miestnosti, kde sa konajú mítingy, boli kedykoľvek v dobe, keď sa konajú mítingy zatvorené, pretože nikdy nevieme, kedy príde niekto, kto potrebuje pomoc. Preto vždy hoci len jedna osoba tam musí naňho čakať.

Prajem všetkým skupinám a každému osobne, aby sme vždy boli pripravení niesť poslanie v zmysle tejto Tradície všade tam, kde je to potrebné..

Pohodu duše praje
Marián, alkoholik
ZDRÓJ 4/2004

SKUPINA AA „ 3 Pé “
SKUPINA Al – anon „ 3Pé “
V Lučenci si pripomínajú 3.výročie svojho založenia. Touto cestou

VÁS POZÝVAME
NA VÝROČNÉ STRETNUTIE

V sobotu
22.apríla 2006
0 16.00 hod
V priestoroch Spoločenského centra 3Pé
Sokolská 12 (za tržnicou, pri artézke)
Tešíme sa na stretnutie s vami

Kontakt : Margit 0915 302 898
Eva 0903 792 519

INTERNETOVÁ SKUPINA AA "TRIEZVY PRIESTOR"

V minulých týždňoch vznikla u nás internetová AA skupina Triezvy priestor. V nasledujúcom texte sa dozviete o nej všetko, čo treba na začiatok vedieť.

Čo to je?

Internetová skupina anonymných alkoholikov funguje na princípe mailing listov t.j. diskusných skupín. Najprv je potrebné prihlásiť sa za člena. Ak člen skupiny pošle na adresu skupiny mail, dostane ho každý jej člen. To znamená, že do e-mailovej schránky člena prichádzajú všetky príspevky od ostatných členov. Míting internetovej skupiny trvá celý týždeň. Vedie ho zakaždým jeden dobrovoľník. V nedeľu dopoludnia míting otvorí uvedením témy a uzavrie ho v sobotu večer. Témou môže byť niektorý Krok, Tradícia, téma súvisiaca so závislosťou alebo životný príbeh. Samozrejme, ak má niekto potrebu písať o niečom inom, môže. Každý deň sa členom posiela kapitola z publikácie " Denní zamyšlení ".

Čo mi to môže priniesť?

Internetová skupina je ďalším spôsobom pre alkoholikov ako sa deliť o svoje skúsenosti, silu a nádej v súvislosti s alkoholizmom. Nemá nahradiť „živé mítingy."

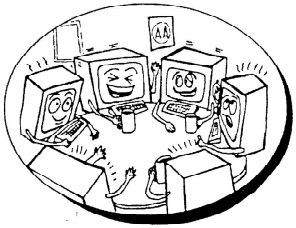
Jej výhodou je, že takto môžeme byť v pravidelnom kontakte s ľuďmi, s ktorými nás reálne delí veľká vzdialenosť, Česi aj Slováci a to aj tí, čo žijú v zahraničí. Skupina Triezvy priestor je už od svojho vzniku česko-slovenská. Veľmi osožná môže byť pre ľudí bývajúcich tam, kde skupiny AA ešte nie sú založené alebo pre imobilných ľudí.

Ako sa môžem prihlásiť?

Prihlásiť sa dá cez internetovú adresu http://list.changenet.sk/listinfo/triezvypriestor Všetky ďalšie pokyny nájdete už tam. Je to veľmi jednoduché.

Čo po prihlásení?

Po prihlásení už iba čakajte, kým vám začnú chodiť príspevky. Dostanete i e-mail na uvítanie od niektorého člena. Môžete začať i tým, že skupine o sebe napíšete niekoľko slov.



Ako prispievať?

Stačí napísať e-mail na adresu triezvypriestor@list.changenet.sk Pozor, prispievať sa dá až po prihlásení do skupiny.

Čo ak nemám internet?

Môžete využívať internetové kaviarne alebo iné zariadenia, kde je internet sprístupnený pre verejnosť. Ak nemáte vlastnú e-mailovú schránku, môžete si ju bezplatne zriadiť napríklad na www.pobox.sk, www.email.seznam.cz

Na záver

Je to celé veľmi jednoduché. Nedajte sa odradiť ani v prípade, že nemáte veľa skúseností s počítačmi. Akékoľvek otázky súvisiace so skupinou môžete adresovať na triezvypriestor@changenet.sk

SPOMIENKY

Do cieľa sa dá dobehnúť alebo prísť pomaly, stačí len vydržať.

Je bežný pracovný deň, jeden z tých typických aprílových dní. Slnečný jas sa strieda s tmavými oblakmi, plnými dažďových kvapiek. Nastal podvečer a kým si zasadneme k prvým televíznym novinám, som si pustila CD s krásnymi romantickými melódiami. Práve som dočítala obsahom neveľkú, ale myšlienkami preplnenú knižôčku našej kamarátky. Po ich prečítaní som sa vrátila k spomienkam, ktoré sú už dlhé roky dobre uložené kdesi v zadnom kútiku mysle , ale nedajú sa vymazať. Z času na čas vyplávajú na vlnách spomienok a zaplavia moje vnútro. Už mám overenú skúsenosť, že keď ma niečo ťaží , niet lepší liek, ako dať túto ťažobu na papier. Nemusí to mať ďalšie pokračovanie, stačí to dostať zo svojho vnútra.

Zaspomínala som si na obdobie, keď manžel holdoval svojej vášni – alkoholu. Bol to silný kamarát a protivník zároveň. V takomto predvečernom čase prichádzala ku mne nervozita a s malou dušičkou som čakávala, či manžel príde z roboty v normálnom čase alebo nie. Minúty čakania sa predlžovali priamoúmerne k pribúdajúcim hodinám. Ak manžel meškal, mocneli moje obavy a zvyšovala sa nervozita. Keď sa otvorili dvere, vždy som pribehla s nádejou, že prišiel normálny. Nasledovalo buď objatie, so spadnutím veľkého balvana zo srdca, alebo som zostala stáť ako prikovaná. Stačil prvý pohľad – veselá nálada, úsmev od ucha k uchu..... ale pohľad sklenených očí bol nezameniteľný. Neodpustila som si poznámku : „ Zasa si pil ? .“ Napriek manželovej snahe vyzerať „ normálne “ to nevyšlo. Pýtal sa ma , ako to viem a potom sa obzeral v zrkadle – čo vidieť na tých očiach. Niekedy som sa však otvorenia dverí nedočkala ani v podvečer, ani v noci, ani ráno. Takéto dni, noci, rána boli najhoršie. Nevedela som kde je, s kým je, či vôbec ešte je. Takéto časy sme prežívali často, boli to dlhé dni, týždne, mesiace, roky. Stavy triezvosti a opitosti sa striedali ako deň s nocou, ako slnko s mesiacom, ako leto so zimou.

Nakoniec sme sa dočkali, vyšlo slnko , mračná sa roztrhali, sneh sa roztopil, kvety rozkvitli, úsmev je znova od ucha k uchu, aj nálada je ..... len lesk očí už nie je sklenený. Moja dušička je pokojná, zostali len spomienky. Spomienky dobre ukryté, ktoré si však predsa len niekedy nájdu cestičku, či potôčik, ktorým vyplávajú na hrebienok vĺn z útrob mozgových závitov.

Kým som napísala týchto pár myšlienok, prešlo niekoľko desiatok minút. Teraz však tie minúty plynú normálne, neťahajú sa ako roztopený cukor. Srdce bije tak, ako má a radosť z otvorených dverí je nefalšovaná, objatie je vrúcne, plné lásky.

Táto životná skúška bola tvrdá, ale stála za to. Radosť našich detí, smiech v ich tvári

a pokoj v rodine sa nedá nahradiť ničím. Oplatilo sa dúfať a nevzdať to. To však nestačí. Musí nastúpiť aj súdržnosť v boji za spoločný cieľ, veľa tolerancie a lásky všetkých zúčastnených.

Srdečne vás všetkých pozdravujem a prajem veľa duševného pokoja

DrM

NÁJDENIE

Skús odpustiť najprv sám sebe
a nerob hrubé čiary za ničím.
Vráť sa späť bez svojho EGA
a vzdaj sa toho čo máš rád.
No nezahoď to, podaruj to len tak.

Ondrej, alkoholik

AL - ANON

KROK PIATY

The FORUM, May 1999, Vol. XLVII, No 5, str.. 30

Po niekoľkých rokoch, počas ktorých som navštevovala stretnutia Al-Anon a po jednom stretnutí, kde sme preberali Piaty Krok som si myslela, že môj život plynie celkom pokojne. Tu a tam som si na niečo z minulosti spomenula a vtedy som sa necítila najlepšie, preto som to veľmi rýchlo zase odohnala. Keď som nakoniec o tomto kroku rozmýšľala, rozhodla som sa, že s tým musím niečo urobiť.

Skôr, než som to v skutočnosti sebe samej vyjadrila, zavolala som priateľovi - kazateľovi, o ktorom som vedela, že robil Piaty Krok a opýtala sa, či si môžeme dohodnúť stretnutie. Súhlasil. Vedela som, že sa budem musieť priznať k tej najhoršej časti z mojej minulosti! Možno by som z toho mohla ešte vycúvať. Moja myseľ bola celkom zmätená.

Jedno ráno som kľakla na kolená a nahlas som sa rozprávala s Bohom. Povedala som mu o mojich obavách, o vine, žiali a nešťastí. Konečne sa to zo mňa dostalo von. Hádajte, čo sa stalo. Neudrel žiadny blesk, ani strecha nespadla a po prvýkrát som si začala uvedomovať, že ma moja minulosť straší, ale som cítila úžasný pokoj. Nuž, ak na mňa nekričal Boh, možno to neurobí ani pastor a možno sa s ním naozaj budem môcť porozprávať.

Prišiel deň D a pastor ma vo dverách vítal zvyčajným úsmevom a pozdravom. Keď sme vošli do chodby a zatvorili dvere, začal modlitbou a ďakoval Bohu za to, kto som a kým som sa stala v Al-Anon. Obaja sme vedeli, že sa stal zázrak - v porovnaní s jedným dňom pred piatimi rokmi, keď tá hysterická žena nariekala v jeho kancelárii.

Trochu sme sa rozprávali a povedala som mu, že som sa rozhodla zrevidovať svoju minulosť a dať veci do poriadku, no stále do toho niečo prišlo. Rozhodla som sa, že s tým musím niečo robiť, a preto som sa s ním chcela porozprávať. So strachom a chvením som začala. Keď som skončila, uvedomila som si, že som rozprávala o veciach, s ktorými som sa nijakému človeku ešte nepriznala. Boli to veci, ktoré som takmer nepriznala ani sama sebe. Znovu som prežila pocit pokoja. Náš rozhovor sme ukončili modlitbou, v ktorej sme to odovzdali Bohu a bolo to preč!

Pre mňa je toto ten najhrozivejší krok, ale zároveň aj ten, kvôli ktorému sa cítim najviac živá. Niekedy ma tieto myšlienky ešte prepadnú, ale nestáva sa to často. Keď sa to stane, zastavím sa a uvedomím si, že som ich už odovzdala Bohu a sú preč.

Alkohol so mnou urobil nejaké veľmi čudné veci, ale - chvalabohu - nakoniec ma priviedol k Al-Anon. Touto cestou chcem kráčať do konca svojho života.

Sue M. Minnesota

ZMENA

Aká je hlavná idea a Al – Anone ? Čo sa skrýva ya tým uistenim, že mám moc zlepšiť podobu svojho života ? Je to toto : Pozri sa na seba. Čo robím, že sa mi tvoria problémy a tie čo mám, že sa mi zhoršujú ? Mohlo by to byť tým, že sa snažím dať do poriadku svoje problémy tým, že zvaľujem vinu na druhých ? V Al – Anone sa sa učím, že mám preskúmať moje podnety, moje motívy, činy a slová. Toto mi pomáha odhaľovať príčiny môjho nepokoja a nezvaľovať vinu na druhých. V prvom rade je ťažké prijať to, že by sme sa mohli mýliť.

Ťažko sa nám uverí, že naše správanie nie je také, aké by malo byť. Raz , keď prekonáme zvyk sebaospravedlnenia a to, čo zmeníme sa stane, keď použijem nástroje ako zdvorilosť, jemnosť a úprimný záujem o druhých, stanú sa zázraky. Toto viem, že platí, pretože som to videla, ako sa prejavilo u druhých členov, ktorí si zvolili tento spôsob života.

Keď nemôžem sám seba zmeniť na takého, akého by som chcel, ako môžem očakávať, že sa iní zmenia a budú takí ako ich chcem mať ja ?

Helena , Bratislava

Vedela som, že potrebujem Al-Anon

Svoju prvú skúsenosť s Al-Anon som založila na mojej snahe pomôcť alkoholikovi, aby prestal piť. Neverila som, že sa potrebujem zmeniť. Nedokázala som nikoho požiadať, aby sa stal mojim sponzorom, lebo som sa bála. Všimla som si jednu pani, ktorá stále chodila na stretnutia a vždy sa na mňa milo usmievala a objala ma. Keď som prestala chodiť na stretnutia, občas som ju stretla niekde v obchode. Bola stále rovnaká – vždy sa usmievala a zdravila ma bez akýchkoľvek otázok.

Keď som sa po niekoľkých rokoch vrátila na stretnutia, pretože som si uvedomila, že Al-Anon naozaj potrebujem, stále tam bola, usmievala sa a objala ma. Konečne som ju požiadala, aby sa stala mojou sponzorkou a viem, že bola presne tým, koho som potrebovala. Bola som veľmi utiahnutá a mala som problém niečo povedať, ale ona

ma nikdy nesúdila a vždy som sa cítila prijímaná. Hoci dnes už nemáme k sebe tak blízko ako vtedy, navždy bude súčasťou môjho uzdravenia.

Judy W., Kentucky

The Forum, May 1991, Vol. XXXIX, No. 5, str. 7

MATKA ALKOHOLIKA

Prvýkrát som prišla na stretnutie Al-Anon pred viac ako 19 rokmi a odvtedy som jeho členkou. Myslela som, že môj život je celkom v poriadku a vždy som robila prácu dobrovoľníčky podľa mojich najlepších schopností. Potom, bolo to asi pred šiestimi rokmi, začal náš najstarší syn prepadať alkoholizmu. Napriek mnohým rokom v Al-Anon sme uňho hneď alkoholizmus nerozoznali. Popieranie na nás vždy čaká skryté, kým ho použijeme.

Medzi obdobím svojich 14 až do 18 rokov sa z môjho nádherného syna stal iný človek. Zaplietol sa do nejakého gangu a dvakrát ho dobodali. Zdalo sa mi, že vždy u nás bola polícia – buď ho privádzali domov, alebo ho odvádzali preč. Môj život bol opäť neovládateľný a znovu som začala svoju službu. Začala som pracovať v skupine Alateen a založila som skupinu Al-Anon. Týmto sa moja pozornosť presunula od môjho mladého alkoholika späť na mňa, kam patrila. Nakoniec sa môj syn rozhodol vyhľadať pomoc a dva roky bol členom AA.

Neviem, ako sa jeho príbeh skončí. Vrátil sa späť k svojej partii bez toho, aby o tom niekomu povedal. Minulý mesiac sa zaplietol do prestrelky, ale keď sme sa ho na to pýtali, nepovedal nám nič. Dúfala som, že on nebol en, kto strieľal, ale zverila som sa svojej Vyššej moci s dôverou, že mi pomôže odpútať sa od neho bez ohľadu na to, aký bude výsledok. Onedlho sa potvrdilo, že strieľal naozaj on. Človek, ktorého postrelil, to prežil, ale následky tohto činu voči môjmu synovi, Znovu som poprosila moju Vyššiu moc, aby mi pomohla oddeliť sa, ide to veľmi pomaly. Svojmu synovi som povedala, že sa nebudem zúčastňovať na žiadnom z jeho súdnych pojednávaní, a že ak sa znovu dá dohromady s členmi jeho partie, bude sa musieť od nás odsťahovať. Zdá sa to divné, ale moja Vyššia moc ma znovu zapojila do služby, aby som sa dostala cez toto ťažké obdobie. Minulý mesiac ma požiadali, aby som mala prednášku v troch rôznych nemocniciach. Dve z nich boli určené pre dospievajúcich a ich rodiny na jednotke chemických závislostí. Po každej z týchto prednášok som sa cítila oveľa lepšie. Bez toho, aby som svojho syna ponižovala, bola som im schopná povedať, ako mi Al-Anon pomohol v bolesti, pretože môj syn je alkoholik. Rodičia, ktorí sa so mnou rozprávali, boli veľmi vďační. Moja Vyššia moc vedela, čo potrebujem, len čo som ju požiadala o odpútanie, dala mi to, čo som potrebovala.

Svoj život žijem deň po dni a snažím sa svojmu synovi ukázať, ako veľmi ho milujem a zároveň mu nebránim v tom, aby niesol dôsledky za svoje činy, aj keď sú spojené s veľkým utrpením. Myslím, že je vďačný za to, že ho neodsudzujem. Takisto chápe, že musí robiť sám to, čo je potrebné. Kedykoľvek do môjho života vstúpila neovládateľnosť, kedykoľvek sa bolesť zdala taká neznesiteľná, že už som nechcela ísť ďalej, Al-Anon ma vždy podržal. Ďakujem Vyššej moci za to, že cez službu Al-Anon smerovala moje kroky k duševnému zdraviu.

Mary H. Ilionis

Kontaktný adresár skupín na Slovensku

SKUPINY AA (Anonymní alkoholici)

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu “**, IMCA Karpatská 2 ,1.posch. Kontakt: Paľo Tel. 02 6428 1434
Streda – 18.00 h. **Skupina AA, CPPS,** Tomašíkova 23, Kontakt Milan – M; 0905 579 380
Štvrtok – 18.30 h. **Skupina AA “ Svetlo “**,CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch. Kontakt Oľga : Tel. 02 6381 1954, M; 0907 725 063

PEZINOK

Streda –17.30 **Skupina AA – Pinelová nemocnica odd.AT** Kontakt Michaela 02 54654622, M : 0905 404 825
Nedeľa –17.30 **Skupina AA Pinelová nemocnica odd.AT ,**Kontakt Jožko M: 0904 329 326

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok –17.00 hod. **Skupina AA „ Siccus“** Stará nemocnica CPLDZ, Kápisztoryho 5, Kontakt: : Juraj Tel.035 6410 621

ŠURANY

Piatok – 1830 h**. Skupina AA „ Nádej** „ Rím.Kat. farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650 3575, M : 0907 797503

KOMJATICE

Streda – 19.00 h **Skupina AA „ Fénix „** Kultúrny dom, Námestie , I.posch.
Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147

NITRA

Pondelok – 18.00 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce** „ Dom srdca Ježišovho,
Lukov Dvor 2 Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702, 037 7331 694

NITRA

Streda – 17.30h- **Skupina AA „24“** , Pastoračné Centrum ,Misijný dom na Kalvárii. Kontakt Tomáš, M;0905 800 603

TRENČÍN

Pondelok – 19.00 h,
Štvrtok – 19.00 h, **Skupina AA Psycho-sociálne centrum,** Palackého 21 Kontakt :
Miro – M. 0904 226 542

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok– 16.30. h. –**Skupina AA „MOST“,** Horná Strieborná 3 , Kontakt Irena : tel. 048/417 35 77, M: 0904384 458
Piatok – 17.30 hod **skupina AA „Maják“ v Novamede** , Bernoláková 12 .

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. – **Skupina AA „ 1.košický AA “ Sociál.- psychol. centrum,** Jegorovo nám.č.5 Košice Kontakt : Anka – M: 0903 328 061

PREŠOV

Pondelok - 15.00 h. – **Skupina AA,** Ukrajinské divadlo, Jarkova ul. Kontakt : Eva. – 0907 474

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h**, Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.60 (fara) , Kontakt; Jano °
M 0908 668 786

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h**, Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.60 (fara) , Kontakt; Jano °
M 0908 668 786

POPRAD

Štvrtok – 17.30hod **skupina AA BJB,** Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

.

LUČENEC
Štvrtok – 17.15 h. **Skupina AA „ 3 Pe “**, Spoločenské centrum, Sokolská12 Kontakt : Margita – M: 0915 302 898

KRUPINA
Pondelok – 17.00 hod. **Skupina AA,** Svätotrojičné námestie 21, Kontakt : Dana tel. 045/5511076

LEVOČA
Pondelok – 15.30 hod. , Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

ŽILINA
Nedeľa – 19.00 hod. **Skupina AA** Dom charity, Predmestská 12.
Kontakt Kristýna M 0907 093 237

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA
Piatok – 17.30 h. –**Skupina AL- Anon –** Cirkev česko-bratská , cukrová 2Kontakt : Dáša – Tel. 02 6280 2442

BANSKÁ BYSTRICA
Streda – 16.30 h. – **Skupina AL- Anon- ,** Horná Strieborná 5, Kontakt : Beata: M; 0908 073 211 Tel. 048 / 410 1140

LUČENEC
Štvrtok – 16.00 h., **Skupina Al- Anon „ 3 Pé“** Sokolská 12,
Kontakt : Eva , M: 0903 792 519

POPRAD
Štvrtok – 17.30**, skupina AL-ANON**, Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

KRUPINA
Pondelok – 17.00 hod , **Skupina Al- Anon ,** Svätotrojičné námestie 21, Kontakt ; Dana tel. 045/551076

LEVOČA
Sobota – 15.30 hod, Nemocnica NSP,Probtnerova cesta (Domček opora) – Kontakt ; Oľga tel. 0907 871 017

ŠURANY
Piatok – 18.30 hod , Rím.kat.farský úrad, námestie SNP Kontakt : Maroš : 0903 809 614

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA
Utorok – 18.15 h. – **Skupina AN „ Piaty element “**,CPLDZ , Hraničná 2
Kontakt : Lenka – M: 0903 228 728

HLOHOVEC
Pondelok – 18.30.h –
Streda – 18.30 h. **Skupina AN „ Archa “**, Fraštacká 3
Kontakt : Ivan M: 0907 717 097

SKUPINY DDA (dospelé deti alkoholikov) a SKUPINY AL ATEEN (deti alkoholikov)

BRATISLAVA
Štvrtok - 17.00 hod – **Skupina Dospelé deti alkoholikov**
cirkev Bratská Cukrova 4 , Bratislava, Kontakt ; Hana
0908 607 188

LEVOČA
Piatok – 15.30 hod. **Skupina ALATEEN** . Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) Kontakt; Jano ,
tel. 0908 668 786

LUČENEC
Štvrtok – 16.00 hod –**Skupina DDA,** Sokolská 12, Kontakt; Eva M: 0903792519

Prosíme skupiny o nahlásenie opráv resp. zmien v kontaktnom adresári do Redakcie časopisu „ Prameň “

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.

2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejaviť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva , ktorí nám nevládnu.

3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.

4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.

5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.

6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzďaľujú od nášho prvoradého cieľa.

7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.

8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.

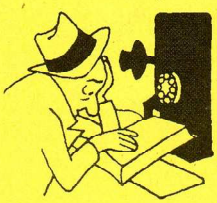
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.

10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.

11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.

12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

BOŽE , DA J MI VYROVNANOSŤ,
ABY SOM PRIJAL TO,
ČO ZMENIŤNEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO ,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROSŤ,
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ
JEDNO OD DRUHÉHO



SOM ZODPOVEDNÝ
KEĎ
KTOKOĽVEK, KEDYKOĽVEK
BUDE SIAHAŤ O POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA,
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ

Každú stredu od 14.00 – do 17.30 hod.
v kancelárii služieb AA v Misijnom dome
v Nitre na kalvárii č.3, môžeš nájsť pomoc,
alebo zavolaj na č.t. 037 651 6235,
Mail : alkoholici.anonymní@stonline.sk