

BOŽE , DAJ MI
VYROVNANOSŤ,
ABY SOM PRIJAL TO,
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROST,
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ
JEDNO OD DRUHÉHO

KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príd, radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napišeš na mail : aa@alkoholici-anonymni.sk alebo alkoholici-anonymni@stonline.sk Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohto čísla .

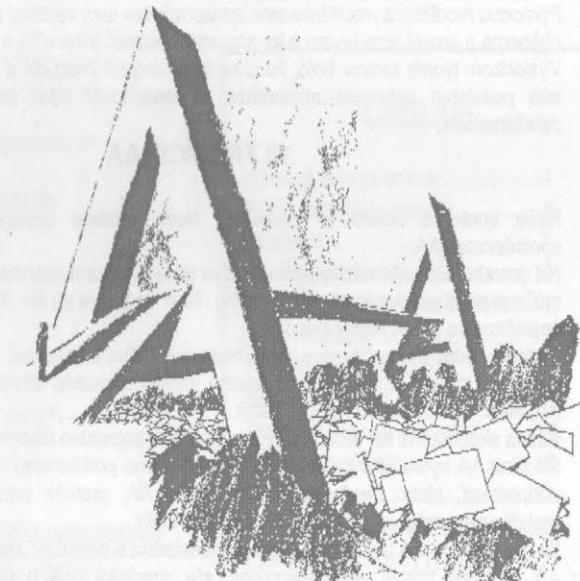
SOM ZODPOVEDNÝ,
KEĎ
KTOKOĽVEK, KEDYKOĽVEK
BUDE SIAHAŤ PO POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA,
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ



PRAMEŇ

1/2009

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Vašim terajším poslaním je byť tam, kde môžete maximálne pomôcť iným, preto nikdy neváhajte ísť kdekoľvek, kde môžete byť nápmocným. Pre toto posolstvo by ste nemali váhat' navštíviť ani tie najúbohejšie miesta na zemi. S týmito motívmi sa postavte do prvej línie a Boh nedovolí, aby sa vám ublížilo.



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 spoločenstvo. Naším prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

Slovo na úvod

Motto : Každý rast je charakterizovaný zmenou. Zmenou od pitia k triezvosti, od nečestného jednania k bezúhonnému životu, od konfliktov k pokoju, od nenávisti k láske, od detinskej závislosti na ľuďoch k zodpovednému jednaniu a veľké množstvo iných, sú zmeny k lepšiemu.

BILL W. Dopis 1966

Vážení priatelia ,

prvý krát mám tú česť prihovoriť sa Vám týmto spôsobom. Priznávam, že pocit zodpovednosti a tréma mi pletú myšlienky a zväzujú prsty. Keď som pred štyrmi rokmi spoznal tento časopis veľmi sa mi páčil a obdivoval som mne vtedy neznámeho Emila za to, že niečo takéto dokázal vytvoriť. Je tomu niečo viac ako rok čo som pozbieral odvahu a napísal riadky ktoré boli uverejnené v Prameni. A dnes...

Pár dní pred veľkonočnými sviatkami, keď si budeme pripomínať utrpenie Ježiša Krista na kríži a jeho zmŕtvychvstanie viem, že to on viedol moje kroky. On, ktorý sa obetoval pre mňa, teba, nás všetkých. On ma vyviedol z otroctva alkoholizmu a ukázal mi cestu triezveho života. Vo svojej nekonečnej láske k nám, mi dovolil spoznať Ľudí ktorí mi pomohli, nájst' spoločenstvo AA, spoznať veľkosť dávania sa. Svojimi príbehmi, svedectvami uverejnenými v Prameni dávame sami seba iným. On, Láska, dal svoj život, my snažiac sa ho napodobniť, dávame s láskou svoje skúsenosti s utrpením, i uzdravovaním.

Preto dnes d'akujem Bohu, tak ako ho ja chápem, Sile vyšej ako som ja, za to že dnes môžem písat' tieto riadky. Ďakujem za tie úžasné zmeny ktoré sa v mojom živote udiali. Ďakujem že som mohol byť pri zdroe nového čísla Prameňa.

Ďakujem všetkým za príspevky ktoré ma obohatili, a mám nádej, že obohatia aj Vás. Ďakujem aj Vám ktorí čitate Prameň, bez Vás by som túto obohacujúcu skúsenosť nemal.

S úctou a so želaním duševnej pohody za redakciu Peter

Pane, pre moje dobro, pomôž mi prejsť týmto dňom...

V ušiach mi znejú slová piesne „**Jeden deň po druhom**“, ktorú nádherne spieva Joe Ann z USA, ktorá zanechala v mojom živote obrovskú brázdu. Naplnená mítингová sála s napäťom počúva slová tejto piesne

**Som iba človek, som len žena.
Pomôž mi uveriť tomu,
kým sa môžem stať a tomu,
kým už som.**

Táto žena prišla pred jedenástimi rokmi so svojou priateľkou Joyce na Slovensko s poslaním pomáhať trpiacim alkoholikom. Bola to práve jej priateľka Joyce, ktorá ju priviedla k Anonymným alkoholikom a triezvemu životu, ktorý trvá už dvadsiaty rok.

**Ukáž mi cestu, po ktorej mám íst.
Pane, pre moje dobro,
pomôž mi prejsť týmto dňom.**

Pokračujú slová piesne. Joe Ann, bývalá podnikateľka, a Joyce, úspešná docentka na univerzite, zanechávajú všetko čo si vybudovali, predávajú majetok a odchádzajú do neznámej krajiny šíriť posolstvo triezveho života Anonymných alkoholikov. Ich krédom sa stáva: **prísť k ľudom, žiť s nimi a milovať ich**. Nemyslím si, že môže existovať nejaký lepší návod na to, ako sa dostať do vnútra druhého človeka. Jediným spôsobom, ako s istotou získať lásku, je byť človekom hodným lásky. Ich cesta začína v Banskej Bystrici, z ktorej neúnavne cestujú a hľadajú trpiacich

alkoholikov, ktorým chcú obetovať všetko, čo je v ich silách. Výsledkom sú vznikajúce skupiny AA v Banskej Bystrici, Lučenci a Poprade. Navštievajú liečebne, vyhlasujú ochotu pomôcť rozhlasom a s otvorenou náručou víťajú tých, ktorí našli v sebe toľko odvahy, aby hľadali pomoc v svojom nešťastí. S takou usilovnosťou, s akou sa Joe Ann venuje alkoholikom, sa Joyce venuje zakladaniu svojpomocných skupín Al-Anon, ktoré pomáhajú rodinným príslušníkom alkoholikov, ktorí sa stávajú v dôsledku alkoholizmu členov rodiny sami spoluzávislí.

Moje prvé stretnutie s nimi bolo na výročnom mítingu v Šuranoch v roku 2004. Spomínam si na priateľské objatie plné lásky a slová uznania za nás časopis Prameň. Znamenali pre mňa obrovské povzbudenie do práce. V Šuranoch boli už s tými, ktorým odovzdali ten najkrajší dar – triezvy život.

Každé nasledujúce stretnutie s nimi bolo nezabudnuteľné. Ich workshopy na zjazdoch AA napĺňali mítингové sály a ľudia z nich vychádzali zelektrizovaní ich charizmom, úprimnosťou a vysokou znalosťou problematiky bez ohľadu na to, či to boli účastníci zo Slovenska alebo zahraničia.

**Jeden deň po druhom, drahý Ježiš,
iba to si od Teba prosím.**

Aby mohli ďalej šíriť posolstvo sa stáhujú do Popradu. Tu sa venujú skupinám AA v Poprade, Kežmarku a opäť všade vznikajú popri AA aj skupiny Al-Anon. Joe Ann sa neúnavne venuje sponzorstvu. Jej podmienkami, ktoré vyžaduje, sú v prvom rade úprimnosť, práca na Krokoch AA, pisomné spracovanie Krokov a ich osobné prečítanie v slovenčine. Nepozná slovenčinu a preklady robia Jozef, keď sa to týka chlapov a Janka, ak ide o ženy. Ona, hoci neznajúc reč, dokáže z pocitov

sponzorovanej osoby, vycítiť úprimnosť a pravdivosť. Byť pri nej, pozrieť sa na ňu, na jej prísnu, ale neustále sa usmievajúcu tvár, nedovolí človeku, aby mohol klamať. Stretili sme sa v Poprade aspoň štyrikrát, udivoval ma jej vždy do poslednej minúty vyťažený deň a to nešlo o osem hodín. Jej čas venovaný alkoholikom to bolo niekedy viac ako dvanásť hodín denne. Pri takom jednom stretnutí nám s Lacom a Paľom venovala celé dva dni prechádzajúc program AA, Krok po Kroku.



**Daj mi silu,
urobiť každý deň to,
čo urobiť mám.**

Tak ako prichádzajú ďalšie slová piesne, tak pokračuje ich nesmierne obetavá misia. Začínajú cez nadáciu „**Život bez závislostí**“ veľký projekt v liečebni závislostí na Prednej Hore. V čase i nečase cestujú svojím autom do liečebne a uskutočňujú 12 kurzov vzdelávania k dvanásťim Krokom AA, Joyce vydáva k tomu vyše 100 stranovú príručku. Cez nadáciu sú vydávané aj ďalšie preklady potrebnej literatúry: „**Prežiť závislosť**“, „**Zvládnut' svoj hnev**“, „**Cesta víťaza**“ a ďalšie. V dôsledku ich práce

vznikajú ďalšie skupiny AA na Prednej Hore, a v Košiciach.

Spoločne organizujeme trojdenný seminár k 12-tim Krokom na Kalvárii v Nitre. Bolo nás tam okolo štyridsať, nepoznám však nikoho, kto by zo tohto stretnutia nemal pozitívny zážitok. Joe Ann totiž o Krokoch nerozprávala, ale ich v každom slove doslova prežívala tónom hlasu a gestami. To neboli prednášky, to bol živý program uzdravenia AA.

Ako jej ležala práca so závislými na srdci, môžem zdokumentovať jedným našim pracovným stretnutím v Poprade, ktorého som sa zúčastnil s Paľom. Poprosila nás, aby sme prezvali ich úlohu pri ďalších kurzoch a to formou svedectiev k Prvému a Dvanásťemu Kroku. Ked' som po prvýkrát bol na Prednej Hore a na kurze hovoril k Prvému Kroku mala Joe Ann oči plné slz. Ja sám som v prvých svojich svedectvách mal často slzy v očiach. Dnes viem, že tieto slzy dnes majú dvojaký efekt. Ten prvý, to je obrovská hrôza z toho, čo trpiaci alkoholik a jeho okolie prežíva, ten druhý, to sú slzy šťastia za dar Boha, že sme sa z toho dostali, že náš život má dnes skutočný ľudský rozmer. Odchádzam z Popradu do Poľska a Joe Ann, Jozef a ja sa na jej požiadanie modlím. Slová modlitby ďakujú Bohu za našu triezvost', za naše spoločenstvo AA, za moju bezpečnosť na ďalšej ceste. Držíme sa za ruky a ja pocitujem pri modlitbe, ktorú Joe Ann ticho hovorí, prítomnosť niekoho a niečoho blízkeho, tisnú sa mi slzy do očí, v srdci pocitujem obrovskú vdăku Bohu za dar mojej choroby, za to, že mi Boh poslal do cesty týchto ľudí.

**Včerajšok pominul, drahý Ježiš, a
zajtrajšok možno nikdy nebude môj.**

Pieseň znie sálou akoby nádherná kantáta víťazstva, je však pozlátená pokorou

odovzdanosti do rúk Boha , našej Sily Vyšej tak, ako ju chápeme. Pozerám po sále, mnohí účastníci mítingu pláculi od dojatia. V hlave mám jej slová o tom, ako v Deviatom kroku odpustiť tým, ktorí aj nám ublížili. Prečiarknuť ten zoznam a napísat' slovo „**ODPÚŠŤAM**“. Odpustiť iným a sebe však musíme iba cez našu lásku k sebe a k iným.

Pane, pomôž mi dnes, ukáž mi cestu, jeden deň po druhom.

Končí sa pieseň a sálou znie obrovský potlesk. Ľudia vstávajú a tleskajú. Tleskajú a d'akujú za misiu týchto dvoch žien, už nie v najmladších rokoch. Joe Ann na dôvažok hovorí, že vo svojich 76-tich rokoch sa po príchode do USA nechystá ísť do dôchodku. Ich cieľom je priniesť poznatky zo Slovenska do USA. Zrazu opäť prežívam zázračnosť programu AA, že my Anonymní alkoholici Slovenska so svojou históriaou sotva osiemnásť rokov môžeme niečo dať spoločenstvu AA v jeho kolíске, kde AA trvá už 74 rokov. Je to niečo podobné, ako mňa samého obrovsky obohacuje novoprihádzajúci člen k AA na mojej ceste k triezvosti.

Posledné mesiace misie ich zaviedli na miesto medzi ľudí, ktorí nemajú takmer nič. Bývalí bezdomovci, väzni, týrané ženy v Inštitúte Krista veľkňaza v Žakovciach. Prinášajú sem posolstvo triezveho života ako možného východiska na ceste k ľudskej dôstojnosti. Napadá ma odkiaľ berú tol'ko sily. Viem, že obe majú svoje a nemalé zdravotné problémy. Ich sila je však v ich duši, v zmysle ich života rozdať sa iným a pomôcť im.

Ak d'akujeme Joe Ann a Joyce nemôžeme nepoďakovať Jozefovi a Janke a ďalším členom nadácie „**Život bez závislostí**“, ktorí ich na požehnannej ceste sprevádzali na

každom kroku. Oni ako nadácia tu zostávajú a rovnako ako my, budú zveľaďovať výsledky ich misie. Dovoľte mi v závere tohto článku malú moju osobnú modlitbu :

Bože, prijmi našu vd'aku za dar, ktorý si nám prostredníctvom Joe Ann a Joyce poslal.

Ochraňuj ich, Bože, dopraj im dostatok zdravia a času, aby odovzdali tú nesmiernu lásku v ich srdciach tým, čo ju potrebujú.

Bože, daj nám Anonymným alkoholikom na Slovensku silu, aby sme zveľadili semená vzklíčené ich posolstvom, nedovol nám ich zničiť našou ľahostajnosťou a sebeckosťou

Pane, pomôž im a nám, ukáž nám cestu, jeden deň po druhom.

Zostanete v Našich srdciach a tešíme sa na Vašu opäťovnú návštevu Slovenska

S hlbokou vd'akou a uznaním,
Emil, alkoholik

Vašim terajším poslaním je byť tam, kde môžete maximálne pomôcť iným, preto nikdy neváhajte ísť kdekol'vek, kde môžete byť nápomocnými. Pre toto posolstvo by ste nemali váhať navštíviť ani tie najúbohejšie miesta na zemi. S týmito motívmi sa postavte do prvej línie a Boh nedovolí, aby sa vám ublížilo.

ANONYMNÝ ALKOHOLICI str.119

Nikdy nebudem ako oni

Dlhho som slúbovala Emiliovi príspevok do časopisu Prameň a takmer vždy pri našom osobnom stretnutí pocítila výčitky svedomia, pretože som do neho nakoniec nikdy neprispela. Asi som nebola ochotná sadnúť si na zadok a napísat' niečo o sebe. Ospravedlňovala som sa tým, že môj príbeh už takmer všetci poznajú, nebude ničím neobvyklý, výnimočný a tak ako si ho ľudia prečítajú, tak aj rýchlo zabudnú. Až dnes vidím, ako som sa strašne mylila. To rozhodnutie prišlo až teraz, ked' pravdepodobne dozrievam a začínam mať potrebu pomáhať a odovzdávať. Všetko chce asi svoj čas.

Kde začať? Moja alkoholická kariéra sa veľmi ponáša na tú vašu. Napriek môjmu pocitu, že môj príbeh odznel už niekol'kokrát, kladiem si za povinnosť napísat' o ňom aj od prameňa, pretože pre mnohých môže byť obohacujúcou informáciu, novou skúsenosťou, ktorá môže blídiaceho alkoholika nasmerovať na novú cestu a neistého potvrdiť v tom, že sa vyplatí zotrvať. O tom predsa časopis Prameň je.



Môj problém s alkoholom začal približne v 19-tich rokoch. Vtedy som si to však neuvedomovala. Práve som zmaturovala a mala som pocit, že mi patrí svet. No konečne! Bolo na čase. Doma to bolo od detstva peklo - otec alkoholik, mama, ktorá

pri ňom ochorela tiež a stala sa alkoholičkou. Mojim jediným svetlom bola sestra a mojím jediným únikom z chorej domácnosti plnej šialeného napäťia a nepredvídateľných situácií boli priatelia na diskotékach. Tam som mala konečne na chvíľu pocit, že som našla „svoju rodinu“ a to som zároveň prinesla do kontaktu s alkoholom. Ten ma od prvého momentu oslovil natoľko, že už vtedy som cítila, že sa s ním len tak ľahko nerozlučím. Nechutil mi, ale vnímalu som ho ako skvelý liek na svoje bolesti, ich zabudnutie, vnútornú neistotu, úzkosť, ktorým som vtedy nerozumela a nízke sebavedomie... Vtedy sa mi alkohol javil ako fantastický, oslobodzujúci a hlavne rýchly prostriedok, ktorý mi pomáhal fungovať v ľažkom a zložitom svete. Bola som presvedčená, že do neho nepatrím. Konzumácia alkoholu bola pre mňa zároveň frajerinou a znakom dospelosti. Tak ako cigarety, na ktorých som zostala tiež závislá. Všetko čo súviselo s dospelosťou ma lákalo. Chcela som sa konečne osloboodiť od svojej rodiny, mať možnosť úniku, nepociťovať bezmocnosť, ktorú som prežívala ako dieťa... skrátka byť pánom svojej situácie – samostatná a slobodná. Vtedy som samozrejme netušila, čo v mojom živote alkohol napácha. Bola som presvedčená o tom, že nikdy nedopadnem ako naši. Že to, čo sa deje im, sa nikdy nestane mne, pretože ja si život zariadim úplne inak. Tak som si ho aj zariadila. V priebehu dvoch rokov som zostala závislá. Dávky sa postupne zvyšovali, túžba po alkohole sa stále stupňovala. Jedného dňa som si uvedomila, že v tom lietam. Že alkohol musím mať... aspoň hladinku, inak nedokážem fungovať. „No a čo,“ povedala som si vzápäť, „o tom viem iba ja. A peniaze na alkohol budem mať vždy... neprekáža mi predsa závislosť na niečom, čo sa mi páči... čo mi pomáha.“ Lenže čoskoro sa pridružili ďalšie problémy. Otec trpel alkoholickými depresiami a vzal si život. Začala som sa uzatvárať, mala som psychické problémy,

prenasledovali ma silné úzkosti, nechcelo sa mi žiť. Nielen preto, čo sa stalo, ale aj z iného dôvodu. Alkohol prestal so mnou spolupracovať. Už mi nedával to počiatočné opojenie, na aké som bola dovedy zvyknutá. Namiesto toho sa mi vysmieval rannými triaškami a abstinenčnými príznakmi. Akoby to nestáčilo, ako 21-ročná som zostala tehotná. Dietá však neprichádzalo do úvahy... nielen preto, že som sa cítila primladá, ale mala som vážne zdravotné problémy, telo zdevastované rôznymi liekmi a alkoholom. To dieťaťko by sa asi nenarodilo zdravé. Jediná pozitívna vec, na ktorú si z toho obdobia pamätam je tá, že pri mne stál môj priateľ. Táto zložitá situácia nás stmeliča ešte viac. Netušil však, že mám vážny problém s alkoholom. O tom netušil nikto. Dokonca ani môj psychiater. Svoje „malé“ tajomstvo som si dôkladne chránila. Pila som väčšinu doma sama, keď ma nikto nevidel. Všetci vedeli, že si rada vypijem, ale nikto ma nepodozrievával zo závislosti. Mala som strach zdôveriť sa priateľovi. Vtedy som sa bála jeho hnev a toho, že ma opustí. Svoju chorobu som však nedokázala dlho tajíť. Po tom, ako som sa takmer otrávila alkoholom, som bola prevezenaná do nemocnice a podstúpila som kompletnú protialkoholickú liečbu. Mala som 22. Po liečbe sa búrka upokojila a zdalo sa, že život sa konečne dostal do normálnych koľají. Bolo to však iba zdanie. V skutočnosti som si nepriznala, že som alkoholička. Uznala som iba jednu časť vo výstupnej lekárskej správe – pacientka trpela psychickými problémami... Naozaj som verila tomu, že dokážem piť kontrolované. „Ja predsa nie som nejaká zdevastovaná alkoholička s červeným nosom!“, nahovárala som si a svoju teóriu som dokonca nakazila aj svoje okolie. A oni mi uverili. Niekoľko mesiacov som nepila. Potom prišiel prvý pohár... a s ním opustil až do bezvedomia... a potom udobrovanie a pol roka sekanie „latiny“, a potom kontrolované pitie... a potom bez neho... a potom som to opäť

prehnala... a udobrovala sa... tak to pokračovalo ďalších sedem rokov, až kým som sa v januári 2004 nedostala na ďalšie protialkoholické liečenie. Povedala som si, dobre teda. Ja to tu nejako prečkám a pretrpím, kým sa situácia „vonku“ neupokojí. Chcela som sa tu iba na čas schovať. Stále som neverila, že som alkoholička. Až na skupinách, keď sa mi po niekol'kých týždňoch vyčistilo telo aj hlava, som začala počúvať. Iba počúvať terapeutov, pacientov. A pochopila som, že som skutočne na správnom mieste. Som alkoholička. Liečbu som začala brať vážne. Vedela som, že nechcem piť, ale mala som strašný strach z toho, čo bude, keď vyjdem von z izolácie do reality. V deň, keď som bola prepustená z nemocnice a na rannej komunité som sa lúčila s ostatnými, som sa nekontrolované rozplakala. Môj pláč bol priamoúmerný môjmu zúfalstvu a strachu z toho, čo bude. Strachu ďalej žiť a ešte k tomu aj triezva. Cítila som sa strašne zraniteľná. Okrem toho ma čakali vážne rozhodnutia a kroky – rozchod s priateľom, s ktorým som si plánovala rodinu, stáhovanie domov k mame, ktorá bola stále aktívne pijúca, hľadanie zamestnania, neskôr ďalšieho bývania... Ten rok bol pre mňa jedným z najťažších. Vtedy som tomu ešte celkom nerozumela, prečo sa mi deje toľko prikorí, prečo musím riešiť všetko zlé naraz. Dnes sa už na tento rok nepozerám ako na katastrofu. O kus som dospela, toto obdobie ma posunulo úplne niekde inde... dalo mi aj stretnutia v AA, ktoré mi pomohli postaviť sa v začiatkoch na nohy a ist' so vzpriamennou hlavou ďalej bez toho, aby som sa napila. AA mi postupne otvorilo oči. Môj prvý kontakt so stretnutiami anonymných alkoholikov v pezinskej nemocnici bol zmaštený. Pamätam sa, že do denníka som si po prvom klube napísala, že asi pôjde o nejakú náboženskú sektu... Nerozumela som programu ani krokom. Spočiatku som ho odmietala. Naštastie som si

uvedomovala jedno. Keď chcem byť čistá, v rámci doliečovacieho procesu si musím nájsť svoj materský klub, kde sa budem cítiť dobre a kde sa budem môcť vždy vracať. A tak som to nevzdávala. Pravidelne som chodila na stretnutia a počúvala som výpovede ostatných. Tomu, čomu som spočiatku nerozumela, sa mi pomaličky začalo osvetľovať. Chcelo to iba moju ochotu, trpezlivosť a čas...

Do AA som sa zamilovala. Nejde však o žiadne väšnivé vzplanutie či pobláznenie. V tomto prípade ide o trvalý „vzťah“. AA mi dáva strašne veľa – hlboké a úprimné priateľstvá, oporu, ktorú som predtým nikdy nepociťovala, zdravý rozum a úsudok, o ktorý som svojím pitím kedysi prišla, reálne zrkadlo a drahocennú radu, keď ju potrebujem. Umožňuje mi spoznávať sa, ukazuje mi cestu k viere a lásku, učí ma pokore, nezištnosti, odpútaniu sa od svojho obrovského ega a zameraniu sa na užitočnejšie veci napr. v pomoci druhým, pomáha mi sústredit' sa na to, čo je pre mňa v živote podstatné... a napokon to najdôležitejšie - učí ma prijať a lúbiť nielen seba, ale aj druhých... **DAKUJEM**

Linda, alkoholička

Skutočná skromnosť, pokora a otvorená mysel' nás môžu doviest' k viere a každé stretnutie AA nám dáva väčšiu šancu na prinavrátenie zdravia, či už Božou pomocou, alebo pomocou sily, ktorá je väčšia ako naša.

Dvanásť krovov AA

Muzikant

Som Jano, som alkoholik. Konečne som sa rozhodol napísať o sebe niečo do Prameňa. V tomto časopise som sa dočítal veľa pozitívneho, tak chcem aj ja prispieť pár riadkami o sebe. Toho času som už v dôchodkovom veku a v živote som toho veľa prežil. No najväčší problém v mojom živote je alkohol.

Keď som videl nejakých chlapov, čo mali problémy s alkoholom, myšiel som si, že mne sa to v živote nemôže stať a nikdy nebudem mať podobný problém. S alkoholom som sa stretol ako 18-ročný, keď som si na sestrinej svadbe vypil trochu vína. Bolo mi z toho nanič. V minulosti som nemal s alkoholom žiadnen problém, lebo som bol aktívny športovec. Keď som mal 20 rokov, dostał som ponuku do hudonej skupiny. Ako je známe, muzikantom ponúkali na náladu vždy niečo alkoholické. Ja som bol vinár, ako sa hovorí, vtedy som to mal pod kontrolou.

Najväčší problém nastal, keď som dostał ponuku robiť majstra montáži. Dostał som sa do tzv. cechu majstrov, kde sa holdovalo tvrdému alkoholu. Viem, že to bola moja chyba, že som sa im chcel prispôsobiť. Bývalo mi zle aj 2-3 dni. No pomaly som si zvykol a nakoniec som zistil, že bez alkoholu nemôžem existovať. Dospelo to až tak ďaleko, že som dostał výpoved'. Tam začali moje galeje.

Na manželke zostało financovanie domácnosti, lebo ja som został bez podpory. Svoj žiaľ som zapíjal po krčmách medzi kamarátkmi. Veľmi som ubližoval celej rodine, manželke, deťom, vnúčencom. Dospelo to tak ďaleko, že som padol až na dno. Rodina mi odporučila, aby som sa išiel liečiť. Súhlasil som. Ocitol som sa vo

Veľkom Záluží. Po 10 týždňovom liečení som išiel domov s veľkým nadšením, že som preliečený, a že budem fungovať ako normálny človek. No vydržalo to iba necelý rok. Po recidíve som sa dostał znova opäť na liečenie. To sa zopakovalo celé dvakrát. Po poslednom liečení, ktoré som ukončil v roku 2006, mi doktor Višňovský odporučil skupinu AA 24 na Kalvárii. Tam som konečne pochopil a priznal svoju bezmocnosť nad alkoholom. Túto skupinu navštěvujem každú stredu spolu s manželkou. Jej aj deťom som veľmi poviedačný, že mi pomáhajú pri mojej abstinencii. Skupina mi dáva veľmi veľa. Spoznal som tam veľa dobrých ľudí. Tešíme sa na každé stretnutie aj v iných skupinách, pri výročných mítингoch a na celoslovenskom stretnutí. Vždy ma to veľmi naplní a povzbudí do ďalšieho triezvho života.

Jano, alkoholik

...založiť skupinu...

Dobrý milujúci Boh mi doprial po mnohých rokoch pitia dar triezvosti. Tomu ale predchádzali roky utrpenia. Zmena nastala 3. júna 2007, keď som sa rozhadol navštíviť psychiatrické oddelenie a svoj problém pitia konzultovať s odborníkom, aby mi pomohol zastaviť môj ľah. Vtedy som ešte vôbec nepremýšľal nad tým, že by som mal s pitím definitívne skončiť. Po sedemtyždňovej liečbe na psychiatrickom oddelení som sa rozhadol pre ústavnú liečbu na CPLDZ v Nových Zámkoch s úmyslom získať štatút konzumenta. Napriek tomu, že v článkoch

časopisu PRAMEŇ som už čítal svedectvá, že alkoholik sa bez abstinencie nikdy neuzdraví, ja som bol presvedčený, že raz dokážem piť tak, aby si to nikto nevšimol. Nechcel som si pripustiť ani svoj neúspech po niekoľkých ambulantných liečbach a jednej ústavnej liečbe vo Veľkom Záluží. Až keď sa za mnou zatvorili dvere a ja som zostal sám s hlavou klesnutou na vankúši a placom, začalo mi svítať, kde som sa to vlastne dostał. Prvá návšteva na klube abstinenciem bola súčasťou liečby a konala sa v terapeutickej miestnosti. Spŕška otázok odhalovala moje namyslené vnútro a začala nahodávať moju pýchu. Najviac však na mňa zapôsobilo 12 obrazov, ktoré boli zavesené na stene a predstavovali 12 krokov AA. I keď sa celá skupina sústredila na moju osobu, ja som hľadel na obrazy a čítal texty uverejnené pod každým z nich. Tak som sa bez toho, aby som si to uvedomil prvýkrát stretol s programom AA, ktorý ma až dodnes sprevádza na mojej ceste triezvosti. Počas liečby som sa dozvedel viac o skupinách AA, ich zameraní na doliečovací proces a videl som šťastie, ktoré anonymní alkoholici prežívajú. Uvedomil som si, že keď som sa v minulosti občas zamýšľal nad svojim pitím, túžil som po niečom veľmi podobnom. Už počas štvrtého týždňa liečby som zverejnili spolupacentom na skupine svoj alkoholický životopis a priznal si svoju bezmocnosť nad alkoholom. Zároveň som si uvedomil, že chceme trvalo abstinovať. Túto skutočnosť umocnila návštevná skupina, na ktorej bola moja manželka a dcéra. Z jej úst som dostał podporu môjho rozhodnutia i napriek tomu, že sa takmer štyridsať rokov obávala o môj život, ale zároveň stála pri mne. Hned po liečbe viedla moja cesta na Kalváriu v Nitre do skupiny 24, kde som stretol tých, ktorí sa stali mojimi najlepšími priateľmi a skupina je mojou srdcovou záležitosťou. Časom som navštívil aj mítинг skupiny AA Nádej v Šuranoch, skupiny

Fénix v Komjaticiach a v rámci svojich možností som zavítal aj do CPDZ, kde som počas stretnutia s ľuďmi, ktorí práve absolvovali liečbu, hovoril o svojich prvých skúsenostach s abstinenciou. Tieto návštevy vo mne umocňovali myšlienku založiť skupinu aj v mieste svojho bydliska.



Po niekoľkých konzultáciách s priateľmi Emílom a Lacom sa myšlienka sa stala skutočnosťou, za ktorú musím v prvom rade podakovať primátorovi mesta Vráble. Za jeho ústretovosť a záujem o to, aby skupina mohla existovať a sterať sa v priestoroch mestského úradu. Jeho pomoc môže byť príkladom aj pre ostatných, ako pomáhať dobrej veci, s ktorou bojuje celá spoločnosť. Naša skupina Pokoj v duši mala svoje zakladajúce zhromaždenie 20. decembra 2007 za účasti primátora mesta Vráble, členov skupiny 24 v Nitre na Kalvárii, členov skupiny Nádej v Šuranoch, členov skupiny Fénix Komjatice a nás nováčikov vznikajúcej skupiny. Ešte aj dnes si spomínam na tento pre mňa veľký deň a stále d'akujem dobrému Pánu Bohu za vnuknutú myšlienku a ľuďom, ktorí ju podporili a realizovali.

Ešte naplnený dojmami zo stretnutia na oslavu prvého výročia založenia skupiny a jej slávostného mítingu žijem v presvedčení, že

moja cesta abstinencie, po ktorej kráčam, je správna a v službe na tejto ceste chcem pomáhať všetkým, ktorí sa pre ňu rozhodnú.

Dušan, alkoholik

Cez hľadanie seba samého, sme schopní priniesť na temné stránky našej osobnosti svetlo, život a lásku.

BILL W.

PRAMEŇ 2 /2009

Vyjde v júni 2009

Zameranie obsahu čísla :

PRAMEŇ číslo 2/2009 orientovaný voľnejšie, a preto uvítame všetky vaše príspevky ku Krokom , Tradíciám a k službe AA ako aj svedectvá - jednoducho vyjadrujúce vaše terajšie pocity a zážitky z procesu triezvenia.

Uvítame srdečne tiež príspevky spolužávajúcich rodinných príslušníkov, členov Al- Anonu a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Redakcia časopisu Vám d'akuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na adresu:

**Peter Opatovsky
Redakcia časopisu PRAMEŇ
Východná 9/A
911 08 Trenčín
mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk
Príspevky prosíme zaslať do 20.5.2009**

**Casopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA
Cena jedného časopisu je 1,- €
Pri jednotlivom odbere celoročné predplatné vrátane poštovného je 6,50 €.**

Za redakciu :

Peter

Dokonca aj viesť mal inú chut'

Volám sa Rado a možno žijem nedaleko Teba. Chcel by som ti aj týmto spôsobom svedčiť o tom, aké veľké veci urobili Anonymní Alkoholici v mojom živote. Už ako malý chlapec som bol veľmi zvedavý a všetko zakázané ma veľmi pritahovalo. A tak sa stalo, že v 6-tich rokoch som po prvýkrát vzal do ruky cigaretu. Alkohol som vyskúšal, keď som mal iba 10 rokov. Neskôr som začal fajčiť marihanu. Zo začiatku to bola veľká zábava, ale rok po roku sa to stále zhoršovalo. V dvadsiatich troch bol môj život totálne v troskách. Moju radosť vystriedala depresia, strach, úzkosť a beznádej. Život bez alkoholu som si už ani nevedel predstaviť. Totíž alkohol sa stal mojom jedinou úľavou. Celé tri roky som sa snažil s celou svojou silou prestať piť a zmeniť svoj život. Ale čím viac som sa snažil, tým to bolo horšie. Život pre mňa stratil svoj zmysel. Moja situácia bola úplne beznádejná. A tak som sa jednej januárovej noci v roku 1993 rozhadol, že svoj život ukončím. V tom čase som býval v Bratislave, a tak som si vybral najbližší most a chcel skočiť do Dunaja. Ako som tam stál a chcel to urobiť, akoby som počul dva hlasu. Ten prvý vrazil: „Skonči to! Si stále horší, skoč dole, ukonči to!“, a ten druhý ma presviedčal: „Zastav sa, daj mi ešte jednu šancu a zmením celý tvor život“. Spontánne som zdvihol ruky hore a z celej sily som začal kričať na Boha. V tej chvíli ma nič iné nenapadlo. Nebol som človek modlitby a ani ortodoxný katolík. Viem len, že som spustil z celej sily: „Bože zachráň ma, pomôž mi, lebo zošaliem“. Stále som to opakoval, až som z toho skoro stratil hlas. Po chvíli som začal cítiť niečo nové. Do môjho srdca, mysele a aj

tela, začal vstupovať pocit veľkého pokoja, ktorý postupne odtlačil každú úzkosť. V jednej chvíli sa ma zmocnil obrovský pokoj, ktorý som celé roky necítil. Boh sa zamiloval nad mojou biedou a dotkol sa ma. Vedel som, že je to odpoveď na ktorú som dlho čakal. Predo mnou sa otvoril nový pohľad na život! Po chvíli som pocítil odpustenie a prijatie. Srdcom, ktoré už bolo naplnené vierou, som prijal Ježiša. Toho, ktorý mi odpustil všetky moje hriechy a miluje ma takého, aký som. Ale ani taká veľká skúsenosť s mojím Bohom mi nastačila na to, aby som prestal piť. Po určitej dobe som zvlažnel a začal som opäť koketovať s alkoholom. V krátkom čase som bol na tom horšie ako predtým. Moja deprezia, strach a úzkosť sa náramne stupňovali. Všetko bolo horšie. Jediné, čo mi ostalo, bola nádej. Po tom, čo som zažil v tú noc na moste, mi ju už nikto nemohol vziať. A tak som sa trápil ešte tri roky. Pamäťam si, v Katolíckych novinách sa písalo o duchovných cvičeniac pre závislých. Sám som sa za závislého ešte nepokladal. Ale mal som priateľa, ktorý bol na tom ešte horšie ako ja. Ukecal som ho, aby šiel so mnou. Duchovné cvičenia sa mi veľmi páčili. Veľa som sa o závislosti dozvedel. Celé to viedol istý alkoholik Ján. Bol to starší pán v rokoch. Veľmi ma zaujal. Raz, cez jednu z prestávok, sa pri mne zastavil, strčil mi do ruky nejaký papier a povedal: „Čítaj!“. A tak som čítal. Bol som užasnutý. Bolo to všetko o mne. Pritom v celom článku nepadala ani jedna zmienka o alkoholizme. Bol som presvedčený, že som to ja, čo sa oňom píše. Na moje počudovanie Ján zahľásil: „Ten článok je napísaný o alkoholikovi, ktorý ešte stále trpi“. To ma úplne odrovnalo. Bol som usvedčený. Tak som teda alkoholik. „Úžasné. Čo teraz?“ Našťastie duchovné cvičenia ešte neskončili. S otvorenými ústami som počúval o tom, že som vlastne chorý a potrebujem uzdravenie. Ako náplasť na moje rany mi bol ponúknutý program uzdravenia Dvanásťich krokov a

mítiny AA. A to bola moja záchrana. Odtedy som každý pondelok nastupoval do autobusu a cestoval za uzdravením. Všetko sa okolo mňa akoby menilo. Tráva, stromy, kvety, nebo. Všetko sa mi zdalo nové. Dokonca aj viesť mal inú chut'. Ale to nie je všetko. Boh ma prostredníctvom Anonymných Alkoholikov uzdravil z alkoholizmu, oslobodil ma od cigaret a daroval mi nový život. Tak teda, drahý brat, alkoholik, ktorý ešte stále trpiš, toto svedectvo som napísal preto, lebo verím že Anonymní Alkoholici chcú pomôcť aj tebe. Srdečne t'a pozývam na mítingy AA, kde aj nemožné sa stáva možným.

... zastav sa, daj Anonymným Alkoholikom šancu a oni zmenia celý Tvoj život.

Tvoj brat, alkoholik, Rado

osemtisícovky.“ Autorom tejto knihy nie je nikto iný, ako jeden z najznámejších horolezcov sveta Reinhold Messner. Vtedy ma napadla myšlienka, čo keby som aj ja nejakú tú osematisícovku zliezol. Nebol som už najmladší, ale túto myšlienku som začal žiť. Našiel som spôsob, ako takú osematisícovku „pokorí“ Nie, nie je to nejaký štít v Himalájach či v Tatrách. V šesťdesiatom prvom roku svojho života a dvadsiatom druhom roku svojho triezveho života mi bolo dopriate pokorne „pokorí“ inú horu – horu alkoholu.

23. október roku 2006 bol tým dňom. V tento deň som zdolal svoju prvu osematisícovku. Ako sa to stalo? Jednoducho. Premenil som dni abstinenie na dĺžkové metre a môj sen sa naplnil.

Reinhold Messner vo svojej knihe píše, že ani on po zlezení prvých sedem osematisícoviek neuvažoval o zlezení všetkých, až po zdolaní ôsmej začal o tom premýšľať. Trvalo mu to celých šestnásť rokov, kym ich prekonal všetky. Svoj sen naplnil.

Aj ja snívam svoje sny, ved' ktorý človek ich nesníva? 19. decembra 1984 som si do svojho denníka jedno takéto predsa vzatie či sen zapísal: „Želal by som si, aby každý deň v mojom živote bez alkoholu bol tak trochu vianočný.“

Dnes, 17. februára 2009, som sa posunul o 848 metrov alebo dní vyššie, či bližšie k Bohu? Svojmu Bohu, ktorému d'akujem, že mi tento môj sen napĺňa dennodenne.

Hovorí sa, kol'ko ľudí tol'ko názorov. Aj v mojom prípade, ked' som začal písat o svojich Himalájach, môže to niekto vnímať ako nejaké vychvaľovanie sa, čo by alkoholik nemal robiť. Mne však nešlo a nejde o túto stránku, ale práve opačnú. Chcem príkladom ukázať cestu. Prirovanie tejto cesty ku končiarom Himalájí je symbolické. Tak ako strmé končiare hôr smerujú k oslavie Boha, tak aj život človeka



Moje Himaláje - Víkendy zádeje - Triezvy život

Pri desiatom výročí môjho triezveho života som dostal do daru od svojho terapeuta knihu s názvom „Moje

by mal smerovať k Bohu, k Jeho oslavie a zároveň k vd'ake.

Bohu d'akujem, že som, že ma zachránil pred potupným pádom do príšerného nešťastia, do ktorého som sa vedome a slobodne vrhal ako človek, ktorého žalostnou obeťou som sa stával vlastnou hlúpostou. Pre svoju neopatrnosť, nerozumnosť a pochabosť som sa svojvoľne približoval k tomuto nešťastiu.

Dnes, keď tu stojím s bázňou pred Ním a obzerám sa na prekonanú cestu neostáva mi nič iné, len sa hlboko skloniť a z celého srdca a duše byť ešte pokornejší a vďačnejší za to, čo som dostal. To ON mi daroval mnohokrát život, keď som bol na dne svojich fyzických a psychických sŕd.

Dnes, keď tu stojím na vrchole svojho Mount Everestu, chcem d'akovať všetkým v mojom okolí, najmä však svojej manželke a svojim det'om, že ma prijali takého aký som.

Dnes patrí vd'aka aj všetkým mojim terapeutom, ktorí mi dali základy trizevho života a ja som ich prijal.

Dnes sa chcem pod'akovať všetkým ktorých som na svojej ceste za trizevym životom stretol, aj keď mnohí z nich už odišli do večnosti. Priatelia, vd'aka Vám a nech je Vám Pán milostivý.

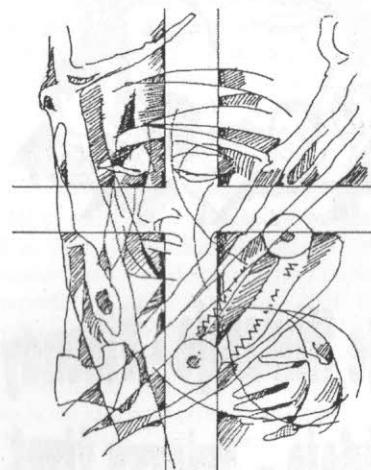
Dnes sa chcem pod'akovať všetkým, ktorí kráčajú po tej istej ceste, po ktorej kráčam i ja, som nesmierne rád, že sa mám o koho opriť. Teší ma, keď vidím pred sebou chrby tých, ktorí na túto cestu nastúpili skôr, sú mi príkladom. Veľmi má teší, keď môžem podať pomocnú ruku tomu, kto sa rozhodol pre túto cestu. Sú mi pomocou.

Dnes sa modlím za tých, ktorí sú ešte v osídloch drogy a pre vlastnú nevedomosť či svoju vlastnú hlúpost' ešte stále tápu v zajati svojej závislosti. Pane, osvieť ich svojou dobrotonou a daj im vidieť nezmyselnosť svojho konania, aby tak mohli nastúpiť na cestu zmeny.

Dnes by som chcel pod'akovať aj sám sebe, že som urobil takéto rozhodnutie pre trizevy život, a že som vo svojom rozhodnutí až do dnešného dňa vytrval.

Za toto všetko, Pane, Ti chcem d'akovať a prosiť o dobré zdravie, aby som mohol pokračovať a vytrvať v začiatnej ceste. Svojím životom chcem byť Tebe, Pane, na radosť a ľuďom na úžitok.

Dnes Ti, Pane, d'akujem za dvadsiaty piaty rok života bez alkoholu a dvadsiaty rok bez nikotínu. Snažím sa odovzdávať toto posolstvo aj iným ľuďom prostredníctvom duchovných cvičení, ktoré organizujú Misionári Najsvätejšieho Srdca Ježišovho (MSC) na Lukovom Dvore pri Nitre spolu s Občianskym združením Trizevy život, ktorého som riaditeľom. Misionári ma osloвили k spolupráci v roku 1998 a od októbra tohto istého roku organizujeme 2x ročne a od roku 2003 už 3x ročne:



„Víkend nádeje – Trizevy život.“

Program je určený nielen pre závislých na alkohole, cigaretách, či iných drogách, ale aj pre tých, ktorí chcú pomáhať, napr. rodinní

príslušníci a pod. Od roku 1998 až do roku 2002 viedol po duchovnej stránke tieto cvičenia páter Frank MSC. Od roku 2003 ich viedol bývalý riaditeľ PMD na Slovensku ThLic., František Kapusňák. Od novembra

minulého roku ich viedie Ing. Don Kamil Kutarňa.

Víkendy nádeje – Trizevy život sú pravidelne avizované aj prostredníctvom Katolíckych novín **najbližší**

XXIX. bude v dňoch 4. až 7. júna 2009

XXX. bude v dňoch 5. až 8. novembra 2009

ak máte záujem, môžete sa obrátiť priamo na adresu:

**O.Z. Trizevy život
osada Pereš č.838
951 17 Cabaj – Čápor
č. tel. 037/78 88 702
mobil: 908/136141
Ing. Ján Blisca**

„Radujte sa s radujúcimi, plačte s plačúcimi.“

V roku sv. Pavla začínam s jeho myšlienkom, lebo zo srdca sa radujem s tými, ktorí s pomocou Božou abstinujú.

Dnes 9. februára 2009 je to 737 dní (aké okrúhle) čo som za 5 minút 12, t.z. 5. februára 2007 prišiel do resocializačného strediska. O. Z. Trizevy život na Pereši pri Nitre a začal som s pomocou Božou, s pomocou riaditeľa O.Z. ako aj s pomocou rukou AA svoj život bez alkoholu

Bol najvyšší čas začať žiť, nie živoriť. Som rád, že tieto riadky písem na Pereši kde som začínal. Mám radosť z každého dňa bez alkoholu. S touto radosťou sa chcem s Vami všetkými podeliť, lebo radosť rozdávaním rastie. Práve tu, na Pereši som mal, akoby 138 dňové duchovné cvičenia, kde som mal čas sa zastaviť, zamyslieť sa nad sebou, kde som to vlastne padal a kam vlastne chcem odteraz ísť.

Tu som pochopil, že ma môže zachrániť jedine trvalá a dôsledná abstinencia od alkoholu. Ja, ako knaz, som si uvedomil, že iným som vodu kázel a víno som pil.

Pereš, je miestom môjho obrátenia, môjho vzkriesenia. Tu som prežil najkrajšiu Veľkú Noc. Uvedomujem si, že Veľkú noc by sme mali prežívať, každý deň. Každý deň je veľkým Božím darom, o to viac, deň bez alkoholu. Hovorí sa, že čas sú peniaze.

Počul som prednášku jedného knáza na tému: „Čas je milosť.“ Milosť je nezaslúžený Boží dar, čas je nezaslúžený dar od Boha, ktorý nemám premáriť. Veľmi dobre viem, aký to bol čas s alkoholom, neboli to čas dobré využity. Tam, kde je alkohol na prvom mieste, tam ten čas nie je dobré využity, ba, povedal by som je zneužity.

Prečo sa radujem s radujúcimi ?

Teším sa s každým kto má radosť, že je trizevy, že nepije a žije život opravdivý. Pochopí to iba ten, kto pil a teraz s pomocou Božou nepije.

A prečo plačem s plačúcimi ?

Za 19 rokov kňazstva som pochovával nespočetne veľa ľudí, ktorí sa doslova upili k smrti. Spolučítim so všetkými, ktorí odmietajú pomocnú ruku. Spolučítim s tými, pre ktorých sú všetci okolo nich vinní, len oni sú bez viny. Taký som bol i ja. Ich bolest', je i moju bolest'ou. Sv. František Saleský povedal, že hriech máme nenávidieť,

ale hrievnika máme milovať. Matka má najradšej to dieťa, ktoré trpí najviac. Som rád, že na Pereši v resocializačnom stredisku sa každý deň modlí svätý ruženec, hlavne za tých, ktorí zatiaľ odmietajú pomocnú ruku, ale aj za tých, ktorí abstinujú, aby v dobrom vytrvali.

Aj tieto riadky nech sú takým výkrikom, vstupom do svedomia každého z nás. Výkrikom, ktorý nám nedá spať.

Dnes, sa tak snažím ešte viac pochopit slová sv. Pavla „Radujte sa s radujúcimi, pláchte s plačúcimi.“ Dnes, sa chcem zo srdca podakovať všetkým tým, ktorí sa za mňa denne modlia, ale nie len za mňa, ale aj za všetkých radujúcich sa a všetkých plačúcich. Aby sa aj ich pláč, raz premenil na radosť.

Fero alkoholik

Boh je nádej pre alkoholika!

Boh, aktom lásky priviedol do existencie celý vesmír, našu modrú planétu Zem, na ktorej vytvoril podmienky pre tak pestré formy života. Vo svojej veľkej láske stvoril aj vrchol, korunu tvorstva – človeka, ktorému vtačil do duše svoj vlastný obraz a podobu, dal mu rozum a vôle, ktoré môže v slobode užívať.

A práve tu vstúpil Boh do najväčšieho rizika, pretože človek na rozdiel od ostatných tvorov môže slobodu využiť, ale aj zneužiť.

Tak sa aj stalo. Zneužil ju a upadol do tejto najstrašnejšej biedy, do biedy vlastných hriechov – egoizmu, sebectva, neláske, závisti, pýchy a v neposlednej miere do otroctva závislosti.

Pre každého jedného z nás však prichádza nádej. Božia láska v Ježišovi Kristovi prichádza k nám, medzi nás a priam

do nás, aby nám ponúkla návod na život v láske, aby nás ochránila pred nebezpečenstvami zblúdenia, aby nás Boh svojou vlastnou obetou na kríži priviedol k cieľu, ktorým je On sám, aby sme sa raz všetci ocitli v milujúcom náruči LÁSKY – BOHA.

„Podte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním. Vezmite na seba moje jarmo a učte sa odo mňa, lebo som tichý a pokorný srdcom, a nájdete odpočinok svojej duše.“ (Mt 11,28-29)

Si v biede závislosti? Cítis vo svojom srdci nepokoj a v živote prázdnosť? Si opustený a sklamany?

Ver, že na dvere twojho srdca klope LÁSKA, majúca v sebe všetko, čo potrebujete na zmenu svojho života, na pravú radosť a pokoj v svojej duši. Otvor dvere svojho srdca a dovoľ Jej, aby zaujala miesto v ňom. Táto Láska prichádza pre Teba priateľ, priateľka, ktorý máš svoj život rozvrátený závislosťou od alkoholu, drog, od všetkého, čo ti berie schopnosť šťastne, radostne a slobodne žiť v krahu svojich najbližších, či v spoločnosti iných ľudí.

Zapamäťaj si, že ťa z toho môže definitívne dostať iba BOH-LÁSKA, ktorá sa chce udomáčniť v tvojom srdci.

Píšem tieto slova, lebo sám som závislý na alkohole, tiež som zneužil slobodu, ktorú mi dal BOH, neuvedomujúc si, do akého otroctva ma priviedie moje pitie a aký nepokoj zaseje do môjho vnútra, srdca, celého môjho bytia.

Dnes, keď som viacmenej na začiatku cesty triezvym životom, môžem s istotou povedať, že: „Boh je nádej pre každého alkoholika, či inak závislého!“

Veľmi rád by som citoval slova z knihy: „Ako to vidí Bill. „Ked' ma alkohol zrazil na kolená, dospel som k takému stavu, kedy som bol ochotný požiadat' o dar viery. Tým sa všetko zmenilo. Už nikdy som nezažil bolest', ani neovládateľnú túžbu a predchádzajúcu bezútešnosť môjho života.

Zrazu som videl svet prežiarený Božou Láskou a nikdy viac som sa necítil osamotený.“ (Dopis 1966)

V neposlednej miere, kto dokáže najlepšie podať správu, informáciu, či vyjadriť pocity o misérii, ktorú som kedysi prežíval aj ja, a posúdiť mieru pocitov uvoľnenia, slobody a radosti, ktoré mi priniesli dni, mesiace potom, čo som prestal piť? Kto môže zo svojich vlastných skúseností rozprávať o úžasných následkoch, ktoré Božia láska sprevádzala aj cez spoločenstvo AA a úprimných priateľov, uvádzala do pohybu môj život v abstinenči? Iba ja sám, pretože som to vo svojom živote prežil!

Na záver, by som chcel vyjadriť úprimnú vdávlosť Bohu za milosť a dar triezvho života a podakovanie mojim priateľom zo skupiny AA „Otvorené srdce“ a O.Z. Triezvy život v obci Cabaj-Cápor, osada Pereš, lebo i oni majú veľkú zásluhu a mieru pomoci v mojom triezvom živote, keď sa teraz môžem naplno venovať ako kňaz pastoračnej službe, pre dobro nesmrteľných duší. Úprimná vďaka priatelia!

Prajem a vyprosujem všetkým hojnoscť Božích milostí, zdravie, pokoj a šťastný život v triezvosti!

alkoholik Ladislav



Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôle a svoj život do ...

Vo všeobecnosti spojitosť krokov znamená chôdzu, takže napredovanie. Vo vyústení, kde v zmysluplnom konaní, musíme vidieť svoj cieľ. To znamená, že každý krok, každé vynakladanie úsilia, musí mať jasný smer a príse určené tempo.

Tempom chápem dôkladné precítanie a osvojenie si jednotlivých bodov v ich postupnosti. Akékoľvek urýchľovanie nesie so sebou riziko, v ktorom nedostatočne pochopíme jeho plnohnodnotný význam. Tak isto treba kráčať po pevnnej ceste, aby som nešliapol do prázdna.

Spevňovanie tej pôdy je vlastne dokonalé a vžité prijatie prvých dvoch krokov, teda po priznaní a dospení mám pred sebou prvé rozhodnutie. Po zdanlivo pasívnych krokoch, v ktorých som priznal a dospel, nadchádza prvý aktívny. Musíme sa rozhodnúť. Pokora a vôle sú tým neviditeľným spojivkom všetkých krokov. V mojom prípade, to je slobodná vôle, ktorú som vo svojej viere vložil do Božích rúk.

Slobodná vôle spočíva v rozhodnutí a pevná vôle znamená to rozhodnutie realizovať.

Slobodná vôle by mi bola nanič, keby zmysluplnosť kroku nemala morálno-etické vyústenie. Takže charakter morálky v tomto poňatí viery (druhý krok) musí logicky vyplynúť z Boha a v ňom aj vyúsiť.

Odobzdanie sa do jeho rúk je vlastne snaha plniť jeho vôle a tak logicky povedané s miernou nadsádzkou, ani mi nič iné neostáva. Je to paradox, ironizovanie tej najlepšej vol'by, ktorá existuje.

Keby Boh nebol Bohom, tak by som si myšiel, že Ho niekomu kradnem. Ideál dokonalosti človek nemôže dosiahnuť, no i približovanie sa k nemu je pohybom nadmieru užitočným.

Ked' v myšlienkach zablúdim do starých časov, tak si niekedy pripadám nehodným vyprosovať si tieto ideály. V každom prípade už včera nemôže existovať, ale ani zajrajšok, by nemal zostať prázdný.

Samozejme, musím v tomto smere byť presiaknutý duchovnými hodnotami dvanásťich krokov. Presiaknutie neznamená namočiť sa, ale byť do nich ponorený. Pri spočítaní všetkých svojich nedostatkov vyvrcholiacich v alkoholovú závislosť a ich odovzdávaní do starostlivosti Boha, mám pocit hanby. Ak s tým chcem niečo urobiť, musím pred ním v pokore skloniť hlavu. Už v tomto počinánii to musím urobiť ako akt dobrej vôle a nie ako prosbu o zázrak. Moja osobná vôľa v tomto súboji s alkoholom vždy ustúpila a prejavila sa, ako neschopná. Alkohol mal vždy silnejšie páky, no s vedomím Boha získavam čiastočnú prevahu. Čím viac som sa mu vzdáľoval, tým ma viac nechával napospas slabostiam. Čím viac sa mu približujem, tým viac mi pomáha. Bude si snáď môcť niekedy povedať, „tohto mám v jeho probléme vybaveného?“ Asi nie. A to je to, ako to ja chápem, neustály pohyb smerom dopredu a nahor. Ked'že som nedokonalý, nemôžem Ho dokonale chápať v Jeho stvoriteľskej snahe. Avšak v podobe lásky sa dá priblížiť k absolútnej. Chcem veľa!?

alkoholik Rudo

Život nevyžaduje, aby sme boli najlepší – iba, aby sme sa o to najlepšie snažili.

H. Jackson Brown Jr.

NIKDY SA NEPODDÁVAJ

Volám sa M., som alkoholička

Ked' som prestala piť, mala som 22 rokov.

Vždy som si predstavovala alkoholika, ako muža s červeným nosom, stojaceho pred obchodom a pijúceho lacné víno. A zrazu sa ukáže, že ja, mladé dievča, ktoré iba nedávno získalo maturu a diplom – som alkoholičkou. Nešlo mi to do hlavy, ale cítila som, že je to pravda.

Narodila som sa a bola som vychovaná v zdanliovo normálnej rodine. Skutočne iba zdanliivo, pretože vytváranie dobrého dojmu na iných, to bolo na prvom mieste v hierarchii hodnôt, aké v ňom panovali. Moja mama trvala na tom, aby som sa dobre chovala, učila a hovorila tak, aby ma moje priateľky mali rady, a ľudia o mne hovorili iba v dobrom. Aby som jej neurobila žiadnu hanbu. Vydávala som sa za niekoho, kým vlastne v skutočnosti nie som.. Moji rodičia tiež pili. Spolu i každý osobitne, povesť normálneho domu však nebola dotknutá. Čiže bola som najedená, slušne oblečená, chodila som do školy a do kostola, ale v tom všetkom som bola veľmi osamelá, vystrašená a smutná. Neskôr, ako hovorili moji rodičia, večne ukrivdená a nevďačná.

Prvý kontakt s alkoholom som mala doma. Ako dieťa som dostala na Silvestra šampanské a vtedy, dnes to viem, sa ukázala moja náklonnosť k alkoholu. Vypila som svoj pohárik, pol pohára priateľky a vzápäť som chcela vypíť všetko, čo zostal nedopité na stole. Hanbila som sa však, pretože

priateľka to povedala mame a tá mi povedala, že to nie je pekné. Mala som doma svoj pohárik, bavila som sa, keď sa pilo a dostávala som nealkoholické pivo. To sú moje prvé spomienky na alkohol.

Nasledujúce pitie sa začalo, keď som malanásť rokov a doma mi ponúkli víno, keď starší pili vodku. Po vypití alkoholu som sa som sa cítila odvážna, slobodná, cítila som úľavu od všetkých pocitov, ktoré ma trápili. Dospievala som a chcela som byť čo najrýchlejšie dospelou. Pitie som považovala za prejav dospelosti. Začala som hľadať príležitosť, kde si vypíť a hľadala som si takých priateľov. Vtedy som mala približne 12 rokov. Neskôr som skúšala aj vodku a po prvýkrát som sa skutočne opila. Na začiatku som sa cítila dosť silná a bola som hrdá na to, že znesiem viac, ako o päť rokov staršia priateľka. Pila som kde sa dalo a s kým sa dalo. Pijatikou som zvyšovala svoju cenu. Ked' som mala 15 rokov, spoznala som chlapca, ktorý bol odo mňa straši. Pil viac ako ja a všimla som si, že má s alkoholom problém, ale ten svoj som nevidela. Teraz viem, že opijanie sa násťročných je niečo neprirodzené, nenormálne. Ked' som pila, nemala som iba príjemné pocity,. Niekedy som sa nemohla zbaviť pocitov, že robím niečo zlé. Nahovárala som si však, že sa tak správam iba preto, že som mladá a že všetci pijú. Vtedy som nevidela, že jediná forma zábavy, ktorá mi je príjemná je pitie.

Ked' som mala 18 rokov, rozširovala som sa s chlapcom a začala som piť ešte viac. Vyzeralo to tak, že som pila raz do týždňa (podobne ako moji rodičia), ale musela som sa opíť do nemoty. Nepamätam sa, kedy som začala cítiť hanbu a poníženie z toho, čo som porobili opitá. Tiež neviem, kedy som dospela k momentu, že pitie mi už neprinášalo úľavu, ale žiaľ a hnev na celý

svet. Na druhý deň som mala silný pocit viny, strach, trásenie rúk a nasledovalo zvračanie a sľuby, že sa už viac neopijem. Chcela som kontrolovať svoje pitie zmenou alkoholu, piť iba pol pohárika, piť iba v sobotu..., ale nikdy mi neprišlo na um, že by som nepila vôbec. Pitie bolo pre mňa niečím normálnym.

Z dôvodu môjho pitia som sa nachádzala v situáciách, ktoré ohrozovali môj život a aj životy iných. Ako 15 –ročná som šoférovala auto pod vplyvom alkoholu. Pracovala som pod vplyvom alkoholu a trikrát som sa pokúsila o samovraždu. Na rôznych rodinných oslavách som sa opíjala tak, že oficiálne som pila víno, ale dolievala som si do neho vodku, a keď bola fláša prázdna, hľadala som ďalšiu až do nepríčetnosti. Veľmi ma to mrzelo a znižovalo to pocit mojej vlastnej hodnoty.



Kdesi v hlbke som snívala o tom, aby sa v mojom živote čosi zmenilo. Svoje šťastie som videla vo vzťahu s mužom. Myslela som si, že si nájdem dobrého chlapca a budem šťastná. Mala som rôzne vzťahy, ale boli to chlapci podobní mne a tiež pili. Uvedomila som si, že ak budem ďalej piť, nikdy si nevytvorím rodinu, o ktorej som tak snívala.

Vo veku 21 rokov som sa začala stretávať s chlapcom, ktorý ako sa neskoršie ukázalo, bol už tri roky nepijúcim alkoholikom. Premýšľala som nad ním. Ako sa dá vôbec nepiť, dokonca na Silvestra, meniny, narodeniny? Ako prežiť sviatky bez alkoholu? V tom čase som obmedzila svoje pitie, čo darilo takmer pol roka, ale moje emócie diveli. Nerozumela som sama sebe, prečo som zlá, prepadal ma strach a myslela som, že sa zbláznim. Vstala som ráno, ale nebola som schopná ísť do práce, nemohla som už hovoriť, že sa nič nedeje.

Bola som prinútená poprosiť o pomoc rodičov, ktorí mi našli psychiatra. U tohto lekára som našla úľavu, povediac pravdu o sebe. Ked' mi dával otázky, vedela som, aká bude diagnóza. Som alkoholička. Potom prišla skupinová terapia, bola som pripravená urobiť všetko, aby panické stavby zmizli. Dokonca aj nepiť, ak by to bolo nevyhnutné, prejsť terapiou pre alkoholikov, chodiť na mítingy a robiť všetko, čo vyžaduje terapia. To, že som bezmocná voči alkoholu, som si uvedomila na terapii. Vďaka liečbe som nepila osem rokov. Mala som však neustále pocity, že ja som iná, ako ostatní na mítingoch, hľadala som rozdiely a nie spoločné prednosti, pretože ja som ešte nestratila prácu, auto, rodinu, majetok.

Čo som vlastne ja stratila? Čo mi zobraľa tátó choroba? Nevidela som nič. Dnes viem, že mi zobraľa moju ľudskú kvalitu a úctu k samej sebe. Nedozrela som emocionálne a nevytvorila si žiadne záujmy. Skončila terapia, prestala som chodiť na mítingy, pretože ja som predsa iná, a tam pokrytci, sekáti, ktorí stále hovoria o tom, ako pilí a už nepijú. Ja chcem vedieť ako mám žiť. Myslala som si, že 1. až 3. Krok som urobila na liečenie, a že to mám všetko za sebou. Teraz viem, že som nebola pripravená na život. Triezvost nie je abstinencia. Tá

vyžaduje zmenu doterajšieho života a ja som sa zmeniť nechcela. Tvrđala som, že okrem pitia som celkom dobrý človek. Odišla som z AA s tým, že budem naďalej v kontakte s psychológom.

Vydala som sa za človeka, ktorý mi ukázal novú cestu, porodila som dieťa, dostala som dobrú prácu. Nejaký čas sa moje sny napĺňali. Ale potom začali pády. Dieťa bolo chorľavé, muž mälo zarábal, nerozumeli sme si a v práci som sa necitila byť docenená. Nevedela som zvládať emócie, bola som frustrovaná. Veľmi som túžila byť dobrou matkou, dobrou ženou. Lenže ja som vybuchovala, kričala na muža, dieťa a potom som trpela pocitmi viny. V lepšom prípade som sa snažila presvedčiť, že som iba chcela dobre a tento divný svet mi vôbec nerozumie.

Nepila som, ale trpela som a začala som nadmerne jest'. Nenávidela som sa, chcela som zomrieť, pretože som nevedela žiť, krividila som seba a iným. Prišiel jeden deň, keď sme boli na služobnej ceste a ja som siahla po nealkoholovom pive mysliac si, že po toľkých rokoch abstinencie už môžem. V nasledujúcich dňoch boli d'alšie a d'alšie pivá. Každý deň. Neprinieslo mi to úľavu, ale frustráciu. Objavila sa šialená nutkavosť na pitie. Bála som sa siahnut' na silnejší alkohol, pretože som si pamätaла informácie z terapie, že som alkoholičkou do konca svojho života. Bála som sa toho, čo urobím, keď sa napijem. Moja frustrácia sa zväčšovala až bola taká obrovská, že som rozmyšľala nad tým, že pôjdem do obchodu po flášu, alebo sa zabijem, lebo to nevydržím. Tu prišla myšlienka - chod' na míting, tam chodia alkoholici, keď nechcú piť. Ocitla som sa na mítingu a po prvý raz som sa cítila ako doma. Uvedomila som si, že som našla miesto, ktoré som vždy hľadala. Videla som tam takých ľudí ako ja. Podobne mysliacich a žijúcich, s podobnými

problémami. Pocítila som, že som jedna z mnohých, že nie som nenormálna a zlá, že som iba chorá osoba. Má chorobu, ktorá je sice smrteľná a nevyliečiteľná, ale možno ju zastaviť.

Je iba jediná podmienka : NESIAHNÚŤ na ten prvý pohárik a to je liek na môj prípad. Od tohto momentu uplynuli už tri roky. Môj život opäť nadobudol zmysel.

Rozvíjam sa a dozrievam. Začinám spoznávať a prežívať svoje emócie ako trievzu a mám nových priateľov - takých od srdca. Moje manželstvo sa uzdravuje, začinam byť taká žena i matka, akou som vždy chcela byť. Deliac sa s vami pomáham sebe a ešte niekomu. Taká je vlastne idea nášho spoločenstva. Ono mi dalo poznanie seba a prijatie seba takej, aká som. To prajem i vám.

M, alkoholička
Miting 1/139/2009

Každý bojovník svetla sa už niekedy bál ísť do boja.

Každý bojovník svetla už v minulosti zradil a klalam.

Každý bojovník svetla už kráčal cestou, ktorá nebola jeho.

Každý bojovník svetla už trpel kvôli malichernostiam.

Každý bojovník svetla si už mysel, že nie je bojovníkom svetla.

Každý bojovník svetla už pochybil v duchovných povinnostiah.

Každý bojovník svetla už povedal áno, keď chcel povedať nie.

Každý bojovník svetla už zradil niekoho, koho miluje.

Preto je bojovníkom svetla; pretože týmto všetkým prešiel a nestratil nádej, že sa polepší.

P. Coelho Príručka bojovníka svetla

**Dvanásť rokov žiada v raji na zemi,
potom pád až na dno.**

Celých dvanásť rokov mojej abstinencie ozaj mi pripomína život v raji na zemi. Mal som všetko. Rodinu, zdravie, bývanie, prácu, dve autá. Prišiel však deň, keď som o všetko prišiel. Družka ma vyhodila z bytu (našla si priateľa), zdravie sa mi tiež podlomilo, nemám kde bývať, prišiel som o prácu. Zostali mi len dlhy. A to všetko kvôli alkoholu. Mal som sa výborne, toho pravdepodobne vyplýva moja recidiva. Pil som každý deň, pritom veľmi dobre viem, že ja piť nemôžem, pretože som alkoholik. To som dobre vedel a predsa som sklamal sám seba a všetkých ľudí okolo mňa. Trápil som sa sám. Bolo toho na mňa veľa. Stratil som všetko.

Teraz sa dávam dohromady, chcem začať odnova. Prejsť dvanásť krokov AA, tiež dvanásť tradícii AA. Veľmi mi pomáhajú mítingy v Nových Zámkoch, Šuranoch. Hlavne ma osloivilo V. stretnutie AA v Podhájskej so zahraničnou účasťou.

Viem, že musím na sebe ešte veľa pracovať. Chcem však byť znova človekom. Chcem znova zažiť raj na zemi.

Štefan – alkoholik



Malý kúsok duchovného domova

Volám sa Paľo a som alkoholik. Prečítať som si dnešné denné zamyslenie AA a súčasne úvodný článok z redakcie nemeckého časopisu AA-Dach. Týmto sa u mňa vyjavila spojitosť s naším staronovým časopisom Prameň. Úvodom začínam s prečítaným zamyslením:

Záväzok

Porozumenie je klíč k správnym zásadám a postojom, a správna akcia je klíčom k dobrému životu.

DVANÁST KROKOV A DVANÁST TRADÍCII

V mojom programe uzdravenia prišiel čas, kedy sa tretí verš modlitby vyrovnanosti: „múdrost jedno od druhého rozpoznať“, nezmazateľne zapísal do môjho podvedomia. **Od tohto okamihu som si uvedomoval, že každá akcia, slovo a myšlienka sú bud' súčasťou zásad programu, alebo stoja mimo neho.** Nemohol som sa nadalej schovávať za svoje rozumové zdôvodňovanie, ani za svoje duševné ochorenie. Ak som chcel dosiahnuť radostný život pre seba a následne pre tých, ktorých mám rád, otvorila sa mi jediná reálna cesta, cesta trvalého úsilia, disciplíny a zodpovednosti.

Ak by som teraz zostal pasívny a nič nepodnikol, moja akcia, slovo a myšlienka stojí mimo programu AA. Tak som pomocou tejto modlitby vyrovnanosti prekonal lenivosť, zobrajal do ruky pero a napísal našej novej redakcii.

Vyberám prečítané z nemeckého časopisu AA-Dach:

AA-DACH – spoločný časopis anonymných alkoholikov. Malý kúsok duchovného domova. Tomu, čo verím, vypĺňa účel časopisu. Informácie, vzájomné zdieľanie a tiež niekedy aj odmietnutie.

Mali by sme byť príťažliví v najlepšom zmysle tohto slova.

Ako toto ale dosiahnuť bez profesionálnych spisovateľov? Nuž takým spôsobom, že čo možno najviac AA priateľov sa zapoji a niečo napiše!

To je znova prosba našej redakcie. Iba tak možno nášmu časopisu dať obsah a mnohotvárnosť, ktorú jednota viedie k uzdravaniu z alkoholizmu.

Preto je tu výzva ku každému jednému, ktorý môže držať pero v ruke:

Napíš nám o svojich skúsenostach, svojich pocitoch – a tiež o tom, čo nie je dobré, čo t'a vyrušuje, čo sa ti nepáči. Sú vitané aj tie príspevky, ktoré nesúvisia s téhou mesiaca. Čím viac príspevkov od vás dostaneme, tým mnohotvárnejším môžeme náš AA-Dach vytvoriť.

Teda – iba odvahu – a: **vel'a úspechov pri písaní!**

A čo náš slovenský časopis Prameň? Necháme ho zomrieť?

Ak mi záleží na mojom vlastnom živote, záleží mi aj na tom, aby tento náš časopis prežil. Preto som tretím veršom našej modlitby požiadal o múdrost a podľa toho vstúpil do akcie – zobrajal pero, papier a napisal.

Paľo, alkoholik

Prameň, nie chovný rybník.

Stretol som sa s názorom, že časopis Prameň je príliš obsiahly, je tam veľa príspevkov. Niektorých to odrádzajú od prečítania si ho celého. Vraj by stačilo, aby tam boli 3-4 silné príbehy, ktoré by zaujali každého.

Tento časopis by mal vychádzať štvrtročne. To je myslím dosť dlhá doba na to, aby aj ten najpomalší čitateľ mal čas na zvládnutie celého čísla. Ale nemusí ho prečítať celý; nie je to povinná literatúra.

Ked' som sa ja prvýkrát začítal do príbehov v Prameni, bol som na začiatku cesty trievzeho života a uvažovania. Aj preto som čítal starým spôsobom selektovania: opäť sa čítať, neoplatí. Bol som tak sčítaný a rozhľadený, že mi stačili dve vety a už som vynášal ortiel. Nebol som rozhľadený ale zahľadený - sám do seba.

Dnes viem, koľko odvahy a prekonávania pochybností potrebujem na to, aby som zverejnil svoj príbeh, pocity, názor. Priznávam, že som nikdy neposlal do Prameňa ani riadok. Vždy som si hovoril, že mi to aj tak neuverejnia.

Ale časopis má taký názov práve preto, lebo je to Prameň rôznych názorov, životných skúseností a príbehov. Nie je to chovný rybník pre úzku elitu grafomanov. Čím viac ľudí napiše svoj príbeh, tým väčšia je možnosť výberu.

Ja som sa aj na základe príbehov v Prameni začal učiť dávať svoje pocity a skúsenosti na papier. Súhlasím s názorom, že dôležitejší je proces písania, ako samotný výsledok; ale do tohto procesu ma strhol práve Prameň.

Martin, alkoholik a hráč



Usmej sa! Ak si našiel pre seba chvíľu času a čítas PRAMEŇ, tešíme sa s Tebou. A ak máš chut', tak napiš, neodkladaj to na neskôr.

LITERATÚRA AA

Kancelária služieb AA v Nitre môže záujemcom zaslať nasledovnú literatúru AA:

ANONYMNÍ ALKOHOLICI – cena nového slov. vydania je 3,983€; 120 Sk

TRIEZVÝ ŽIVOT - cena 2,490€; 75 Sk

DVANÁST KROKOV
DVANÁST TRADÍCII –
cena za komplet 3,319€; 100 Sk

Objednávky zasielajte na :
Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk
alkoholici.anonymní@stonline.sk

Informácie:
www.alkoholici-anonymni.sk

Vďaka ti služba

Som Paťo, alkoholik. Môj sponzor mi povedal, že najlepší spôsob ako pomôcť alkoholikovi, je zapojiť ho do služby. Minulý týždeň v Podhájskej som bol na zasadnutí interskupiny AA ním navrhnutý za kandidáta a následne zvolený členmi interskupiny za zástupcu slovenského AA do Európskych štruktúr AA. Na jeseň tohto roku ma čaká cesta do Frankfurtu v Spolkovej republike Nemecko. Než som sa stal členom AA a pracoval na programe 12-tich krovov, mal som obrovský strach z každej zodpovednosti. Tú som radšej prenechával druhým. Načo sa namáhat', ked' prácu mohol urobiť niekoľko iných. Bolo to pre mňa pohodlniešie, jednoduchšie. Moje zlé vlastnosti, akými sú aj strach, lenivosť a zbabelosť, som si radšej pestoval, namiesto toho, aby som niečo urobil pre ich nápravu. Vyhovovali mi. Najjednoduchšie bolo sadnúť si k poháriku, kritizovať, tárať a nič nerobiť. Súčasne som klamal seba samého a druhých ľudí, aký som odvážny, usilovný a obetavý. Namiesto činov som viedol prázdne reči. Ešte aj istý čas v AA. Pomohlo až razantné upozornenie sponzora a jeho veta, ktorú nikdy nezabudnem: „Nerozprávaj, ale urob!! Veľmi mi tým pomohol. Vďaka tomu som dokázal tiež s radosťou prijať funkciu moderátora skupiny našej slovenskej internetovej stránky AA. Mohol som odmietnuť, utiecť, vzdorovať, odporovať, ospravedlňovať sa a zdôvodňovať, prečo to neurobiť. Tak ako som celý svoj predchádzajúci život ospravedlňoval a zdôvodňoval svoje pitie, svoje nenormálne alkoholické chovanie. Bolo to ľahšie, než sa zamyslieť nad sebou a pohnúť zadkom. Ale najmä niečo pre svoju triezvost aj urobiť. Týmto mi došlo: Boh mi pomôže, ale bez

môjho úsilia to nepôjde. Odpovedou na otázku, či konám v súlade s týmito princípmi mi je spätná väzba – od môjho sponzora, priateľov, kamarátov, kolegov v práci, mojej rodiny, manželky a detí. Ked' mi dnes povedia to, čo nechcem počuť, nemusím sa už hnevať. Naopak, som vďačný, lebo ukazujú pravdu a tak mi pomáhajú rýchlejšie sa posúvať po fantastickej ceste 12-tich krovov a 12-tich tradícii smerom k poznaniu seba samého, smerom k triezvosti. Mám z toho veľkú radosť, tak ako mám veľkú radosť z triezvoho života. Z toho života, ktorý mi darovala moja Vyššia moc cez boží kanál, ktorým ku mne prúdi sila, odvaha a múdrost cez službu v AA. Efektivitu svojej služby mám možnosť poznávať cez druhých ľudí, vďaka moderným technickým možnostiam a automatizácii aj prostredníctvom internetu. Na našej internetovej stránke Združenie pre služby AA to zakaždým veľmi dobre poznávam. Aj technika mi dáva krásnu spätnú väzbu, zreteľne vidím, koľko som urobil, čo som neurobil. Vyjadruje sa o počte mojich príspevkov, dokonca aj o pasívite, či som bol vôbec ochotný načúvať druhého. Vedľa stránka píše i kol'kokrát bol príspevok prečítaný. Tu zdieľam svoje svedectvá, skúsenosti. Už nechcem čakať, že moju prácu za mňa urobí niekoľko iných, aj keď nás tam je momentálne registrovaných 112 osôb. Myslím si, že tak, ako ja, tak aj každý druhý má právo na svoju cestu hľadania triezvosti a ochotu niesť poslanie a zapájať sa do služby AA.

Dost' bolo takéhoto nezodpovedného chovania, ktoré som dôverne poznal z mojej pijanskej a alkoholickej éry. Napriek tomu prišla spása a ja som vďaka službe poznal – program AA funguje, príslušby sú reálne. Som už 3. rok v AA a vďaka práci v AA cez službu odchádzam zastupovať slovenské AA do európskych štruktúr. Cítim nové sebavedomie, ľahkosť a radosť z triezvoho

života. Ďakujem službe, ktorá mi tento krásny nový život umožnila. Aj to, že vďaka službe som sa s vami mohol podeliť o moje pocity a túto moju skúsenosť. Aj to, že môžem moderovať našu internetovú stránku. Ďakujem aj novému redaktorovi časopisu Prameň, že mi umožnil cez jeho službu napísat' moje svedectvo - poslužiť. V konečnom dôsledku to najviac pomohlo mne samotnému. Vďaka Ti, SLUŽBA!

SLUŽBA

Praktická skúsenosť ukazuje, že nič nezaistí väčšiu imunitu voči pitiu, ako intenzívna práca s inými alkoholikmi.



Vedomosti, základné poznatky na tému Tradícia AA som získal vďaka tomu, že som sa stal užitočným. Môj spôsob na poz-návanie Tradícií AA to je jednoucho slúžiť

Nádej

Ahoj priatelia,
chcem sa s Vami podeliť o myšlienky či pocity, ktoré sú určite vlastné každému z nás, sú hluboko vnútri človeka. Jednoduché a prosté, ale vynoria sa ako meteorit obyčajne vo chvíľach neistoty, alebo naopak v čase, keď prežívame radosť. Vtedy sa objavia a my sa nimi musíme zaoberať. Osobne prežívam aj ja takéto obdobie a som rada, že to čo pociťujem môžem niekomu adresovať.

Uvedomujem si, že v mojom živote bolo obdobie, kedy som bola skúpa na prejavy lásky k tým, ktorí si to zaslúžili. Bolo to v rokoch môjho pijanského života a viem, že som veľa zmeškala. Viem, že čas je neúprosný a nedá sa vrátiť späť. Že zostáva iba to, čo som vyjadrila, alebo darovala. Je toho veľa čo som zostala dlžná. Nechcem viac premáriť možnosti, ktoré mi život - a to triezvy život - ponúka...

Mám neter, ktoréj zákerná choroba prevrátila život naruby. Dobrý manžel, deväťročný nadaný syn a ona bojuje s rakovinou. Počúvam ju, ale ľahko nájsť slová útechy. Viem, že je so svojou bolesťou sama. A tak aspoň teraz sa snažím dať jej najavo, že ju mám rada A že je tu nádej.

Aj o tej by som chcela. So svojím životom si robíme čo chceme, robili sme to aj my, aj keď zle. Ale nemáme právo ho odmietať. Aj keď budeme mať pocit, že nič nemá zmysel, že je všetkému koniec... pomyslíme si na nádej, ktorá nás pevne drží. Na milosť, ktorou sa nám dostalo a pomyslime na tých, ktorí to šťastie nemali.

A ešte o abstinencii. Je mojou pevnou súčasťou už tri roky a nedá sa ničím vyvážiť. Vďaka nej som našla v sebe silu zdolávať prekážky /často úplne o ničom/, schopnosť bojať s ľahostojnosťou ľudí a poznanie, že každý deň je príležitosťou prežiť ho naplno.

Nevybralala som si žiadnu tému, ale dúfam, že ma pochopíte. Každému svojmu skutku dávame pečať svojej osobnosti a je len na nás, či bude žiať ako tie meteoryty.

S láskou Vás zdraví Ľuba, AA

Čím viac dokážeme milovať a oceňovať druhých, tým viac energie do nás plynne. Preto je láska k iným ľuďom tá najlepšia možná vec, ktorú môžeme urobiť sami pre seba.

Miro AA-Ymc

Vyznanie

sestry sestre - alkoholičke

Pre Lindušku

**Boh Ti vkladá do úst slová,
akoby sa práve do Teba zamíloval.
A nenesie Ťa na rukách,
lebo Tvoja odvaha mu začína byť
záruka.**

Pustená cestičkou karkulka,
už nečaká tak dychtivo na
nesprávneho vlka.

Hláska zastane mi v krku,
ešte neviem presne... podáme si ruku?
Dúfam v bezpečie, nie sklamanie,
že končí pomätené hľadanie.

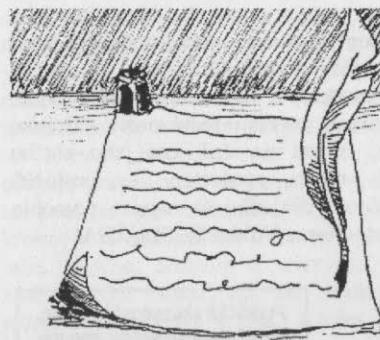
Ilúzia zotrvať a vzdial sa rýchlo!

Klamanie by bublinku - prepichlo.
Ovečka je nesmelá a slabo krytá,
nie ulita je jej vžitá.

Ružový kvietok, púčik na dlani,
odkrývať zrodenie skutočných
hľadaní.

Tak veľmi túžim v Tvojom šťastí stáť,
a to šťastie bude spoločné pre nás obe
snád?

**Verím, že osud vie to,
že kam plášť, tam nemusí ísť vietor.
Neprehadzovať kabáty a masky
a začať cítiť odopieraný kus lásky...**



Mamča

*Posielam vám list, ktorý som si
našla pod stromčekom. Je od
môjho staršieho syna Štefana.*

Už dlhšiu dobu ma mama nahovárala na to, aby som opísal jej pokroky a zmeny, ktoré sa uskutočnili počas obdobia, v ktorom navštievoval vás klub anonymných alkoholikov. Preto som sa rozhodol, že to spravím teraz, keď sa mamine veľmi darí a taktiež si myslím, že ju touto cestou poteším a ešte viac podporím, lebo v období Vianoc sa tých pokušení a príležitosti spojených s alkoholom nájde až, až. Týmto spôsobom vám chcem trochu neskoro, ale predsa popriat príjemne prežitie sviatkov, veľa lásky, pohody, súdržnosti, zdravia, ale hlavne pevnej vôle, ktorú potrebuje tak moja mama, ako asi všetci, ktorí sa rozhodli skončiť s alkoholom a užívať si krásy života bez tejto metly ľudstva.

Tak a teraz k veci. Neviem kedy presne moja mama začala navštievovala klub, ale zdá sa mi, že niekedy začiatkom leta. To, že neviem presný údaj, nie je tým, že mi je osud mojej mamy ľahostajný, ani tým, že ma nezaujíma jej snaha zmeniť sa k lepšiemu, ale tým, že sa návštevami v klube AA zo začiatku nič nezmenilo. Bolo to také povrchné. Vyznalo to, akoby tam chodila zbytočne, lebo zlozvyku sa nezavila a nebola týždeň bez toho, aby neužila alkohol, alebo neprimeranú dávku liekov. Jedno je ale isté. Vždy sa priznala, oľutovala to a viem, že neklamala ani vám a s tým, že opäť užila „drogu“ sa vám priznala. Vtedy som mal stotožník napísť list podobný tomuto a vykričať, ako ma štve, že sa nič nemení a ona stále nevie prestáť s týmto zlozvykom. Časom sa ale veci začali meniť. Pomaly sa dostávala do pohody a pomocou priateľov, vychádzok medzi ľudí a hlavne s vašou pomocou sa zmenila z podľa mňa trosky na super mamu. Na takú mamu, akú si pamätám z obdobia môjho detstva, alebo ak chcete z obdobia pred ôsmimi rokmi. Všimavá, milujúca, zlatá, úprimná - to je len hŕstka vlastností mojej maminy. Som rád, že je to teraz takto ako je, lebo viem, čo to je zažiť sviatky s mamou, ktorá bola ešte pári dní pred Štedrým dňom v „kóme“. Teraz je to ale všetko inak. Mamča si našla robotu, kolektív ľudí, medzi ktorími sa cíti dobre a medzi ktorých sa môže vždy vrátiť. Tiež ma teší jej chuť a odhadanie, čoho výsledkom je pekných párov týždňov triezvej myse bez pomyslenia na konzumáciu alkoholu.

Na záver chcem vyjadriť mojej mamči obdiv za to, že aj keď prišla o svoju mamičku, čo bola obrovská rana pre jej sebavedomie a cesty abstinentu, neprestala bojovať a aj cez tieto prekážky osudu sa dnes raduje zo života. Spoločne s jej silnou vierou to môže dotiahnuť ďaleko a ja dúfam, že to aj dotiahne.

Tak napríklad dnes už varí kapustnicu, peče medovníky, koláče, či robí tortu a je celá rada, že sa jej úsilie spojené s bojom proti nástrahám života mení v jednu spokojnú rodinu, ktorá je po rokoch plných sklamania a pádov zase na nohách a môže sa pochváliť tým, aký super „krk rodiny“ má.

Štefan

Poznáte...

Poznáte ten pocit, keď sa trasiete strachom, že by ste mohli prísť o niekoho, koho milujete? A o čo je to horšie, keď je nepriateľ neviditeľný... Je mi jasné, že každý, kto žije s alkoholikom vie, o čom je reč.

Asi najhoršia zo všetkých tých vecí okolo alkoholizmu a abstinencie je recidíva. A možno ani tak nie ona samotná, ako jej neustála hrozba...

Prvé dni, týždne a mesiace po liečbe môjho priateľa a úspešnom začiatku abstinencie som bola recidívou priam posadnutá. A čo si budeme nahovárať, dodnes sú chvíle, kedy ma riadne vystraší... Hoci moja dôvera v neho je omnoho väčšia a ja skutočne verím v úprimnosť jeho rozhodnutia nepiť...

Lenže zrazu v období najväčšieho pokoja príde úplne nečakane recidíva niekoho blízkeho a vystraší vás to. Možno ani nie je taký blízky, ale aj tak vás to vystraší... Človek, ktorý abstinoval desať rokov... alebo možno len dva... alebo dva mesiace... vždy, vždy je to zlé a zrazu je tá hrozba bližšie nám všetkým. Akoby ma to vracalo znova do

reality a nútilo tešiť sa z toho, čo je teraz a dnes. Že môj priateľ dnes nepije a sedí vedľa mňa. Že viem, že príde domov tričky... že viem, že mi neklame... že ho nemusím kontrolovať... že strach nie je náš každodenný spoločník...

Nevieme, čo bude o mesiac či o rok a možno je to tak dobre... Možno keby sme to vedeli, ani by sme nevládali žiť. Možno by sme to radšej vzdali. Tak sa snažíme usmievať, aj keď niekedy je to ľažké, lebo život prináša všeličo.

Viem, že sa to môže stať a nie som na to pripravená. Viem, že recidíva si nevyberá, ale neviem, čo by som robila. Radšej nad tým nepremýšľam. Lebo viem, že život sa nedá naplánovať. Naučila som sa tešiť z dnešného dňa a príliš neanalyzovať možnosti a prekážky. Lebo čas, ktorý stratíme strachom, obavami a pochybnosťami sa zmení na tupé prežívanie. Preto sa mi vidí, že je lepšie využiť ho na iné veci ... lebo ktorie čo nás čaká za zákrutou a aký dlhý život je pred nami?

A teraz viem, že po prečítaní tohto článku sa mi budú moji kamaráti smiať, lebo každý z nich si pamätá, s akou hrôzou im telefonujem, keď mi jeden z nich nezdviaha... a ja ho už v duchu vidím pri vodke alebo pri automate... také chvíľkové straty rozvahy

Tatiana, priateľ AA

Náš najväčší úspech nie je v tom, že nespadneme, ale v tom, že po páde vždy znova vstaneme.

KONFUCIUS

Pomaly a pokojne

Ked' som dostala za úlohu pripraviť si na nasledujúce stretnutie našej skupiny Al-Anon jeden zo sloganov, takmer bez rozmýšľania som sa rozhodla pre slogan *Pomaly a pokojne*. Premýšľala som o tomto slogane celé dva týždne, každú voľnú chvíľu som trávila rozjímaním o tom, čo všetko vo mne tieto dve slová vyvolávajú.

Tento slogan možno neoslovuje veľa ľudí, pretože sa málo hodí do dnešnej chaotickej, uponáhlanej doby. Kam sa to všetci ženime? Veľa mojich známych sa stázuje, že nemajú čas, že nič nestihajú, že meškajú s termínmi, že sa nastačia diviť ako čas rýchlo letí. Všetci sme v akejsi časovej tiesni. Máme veľa pracovných i domáčich povinností, zamestnávateľa na nás tlácia a zahrňajú nás stále novými úlohami, všade sa ponáhlame, veľa času strávime v autách i vo verejných dopravných prostriedkoch. O drahocenný čas nás Oberajú úžasné výrobky modernej techniky ako sú TV prijímače s množstvom kanálov, PC s internetom. Na našich blízkych nám už neostáva dostatok priestoru. Zastavme sa, spomaľme tempo, vychutnajme si prítomný okamih. Uvedomujme si každý svoj pohyb - teraz vstávam zo stoličky, vystieram chrbát a kráčam krok za krokom k oknu, otváram ho, nastavím tvár slnku a plnými plúťcami vydychujem čistý vzduch. Usmievam sa. Žime tu a teraz. Myslime na to, čo práve vykonávame, nemyslime na to, čo a ako budeme robiť zajtra, pozajtra, o mesiac. Budeme sústredení. Zapamätajme si, že najdôležitejšia je tá chvíľa, ktorú práve prežívame a najdôležitejší je ten človek, ktorý je práve pred nami.

Ako slogan *Pomaly a pokojne* aplikovať na život s alkoholikom? S manželom sme spolu už 28 rokov a celé toto obdobie, ba dokonca i obdobie pred uzavretím manželstva je poznačené jeho závislosťou na alkohole. Pri iných príležitostiach som už opísala, čo všetko som podnikla, aby som mu pomohla vymaniť sa z tejto závislosti. Čo všetko som „popáchala“ ako spoluzávislá, či už vedome, alebo nevedome, ako som sa snažila vymaniť z tohto manželstva a ako sa mi to nakoniec nepodarilo. Celý tento strastiplný život som prežila vo víre emócií, ktoré mnou lomcovali. Bol to hľavne strach - bála som sa, aby sa znova nenapil, bála som sa, aby neboli agresívni, bála som sa o spoločné financie, o stratu jeho zamestnania, toho, že mu budem musieť zabezpečovať lekársku pomoc, keď mu bude najhoršie. A všetko, čoho som sa bála, ma postihlo. Ďalej mnou lomcoval hnev, bezmocnosť, keď som naňho zo zúfalstva kričala, nadávala mu, bola sarkastická, ba dokonca som ho aj bila. Sústavne som žila v neistote, ba aj v období jeho abstinovácia som mala nepokoj v duši a namiesto toho, aby som sa tešila z prítomnosti, z toho, že nepije, obávala som sa ďalšej recidívy. A aká som bola ja, taký bol môj manžel. V knihe *Diagnostika karmy* od Lazareva som čítala, že muž je taký, aký je vnútorný svet jeho ženy. Táto kniha sa mi dostala do rúk už v období, keď som intenzívne začala na sebe pracovať, prečítala som množstvo kníh, zúčastnila sa mnohých prednášok a čudovala som sa, prečo môj muž už nie je lepší, keď ja som už taká uvedomelá. Postupne som sa upokojovala. Od rôznych teórií a izmov som sa napokon dopracovala k viere v živého Boha ako zdroju pokoja a lásky. Veľa času trávim štúdiom Jeho slova, premýšľaním o Božích veciach. „Hľadajte najskôr Kráľovstvo Božie a to ostatné vám bude pridané.“ Každý deň, niekedy aspoň v autobuse [ked' sa nestihнем pomodliť doma] Ho prosím,

aby ma naplnil láskou, milosťou a pokojom. Je to prosba, aby som mala vždy dostatok energie na to, čo mám práve v tom okamihu vykonáť.

Až keď som naozaj pochopila skrz Ježiša Krista, čo je to láska a odpustenie, upravil sa aj môj postoj k manželovi. Už v nám nevidím ožranu, čo mi je len na ľarchu, ale plnohodnotnú ľudskú bytosť, ktorá si zaslúži moju pozornosť, pretože nás Pán umrel na kríži aj zaňho. Aj môj manžel sa zmenil. V obdobiah svojich recidív už nevyvádzza, je pokojný a v dobrých obdobiah je cím ďalej vyrovnanejší a akosi ľudsky lepší.

A moje nízke sebavedomie, ktoré som nadobudla už v detstve a postupne som sa v nám utvrdzovala a z ktorého vyplýva aj moja snaha rýchlo každému vyhovieť, sa teraz tiež postupne snažím nahrádať dôstojnosťou a pokojom v konaní. Všetko má svoj čas a každý má svoje tempo. Netreba sa dať druhými dotlačiť konáť rýchlo a zaraz.

Na záver pár citátov z knihy Jo Croissanta *Kňazstvo ženy*:

„Srdce naplnené pokojom bráni, aby sa rozmáhalo a šírilo zlo. Je ako spongia, ktorá vpíja trpkosť hriechu a prerušuje reťaz nenávisti.“

„Len prostredníctvom sŕdc, ktoré sa utišili, môže Pán nastoliť kráľovstvo pokoja; najskôr v našich rodinách a potom i v celom svete.“

„Aj vyžarovanie ženského srdca pretvára ľudí a situácie samotnou svojou prítomnosťou; nie tým, čo žena urobí, ale silou svojho bytia.“

Eva zo Zvolena

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.
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 chýby.
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 odovzdať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

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 prejavíť 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 hľať k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdáľujú 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 spoločenstvo. 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.

===== PRAMEŇ =====



PRAMEŇ

1/2009

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Vydáva:

Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk

Informácie:
www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

Adresa redakcie :

Peter Opatovský
Redakcia časopisu PRAMEŇ
Východná 9 A
911 08
Č.tel: M: 0910784462
Mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk

Marec 2009

Tlač : T-EXPRES Trenčín

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, ktorí nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie. Časopis je určený pre vnútornú potrebu

OBSAH

Pane, pre moje dobro,	4
Nikdy nebudem ako oni	5
Muzikant	7
...založiť skupinu...	10
Dokonca aj vietor mal inú chuť ..	12
Moje Himaláje	13
Radujte sa s radujúcimi,...	15
Boh je nádej pre alkoholika!	16
Rozhodli sme sa odovzdať...	17
Nikdy sa nepoddávaj	18
Dvanásť rokov	21
Malý kúsok duchovného domova.	22
Prameň, nie chovný rybník	23
Vďaka ti služba	24
Nádej	25
Vyznanie	26
Mamča	26
Poznáte..	27
Pomaly a pokojne	28
Dnes je dnes	30
Kontaktný adresár skupín AA	31

VRÁBLE

Utorok – 17.00 h. Skupina AA „Pokoj v duši“, Mestský úrad Vráble, Kontakt Dušan : 0918862766 tel. 0377884531

LEVOČA

Pondelok – 17.30 hod. Skupina AA „OPORA“, Probtnerova cesta, Domček (Opora) Kontakt: Jano M: 0908668786

KEŽMAROK

Pondelok 16.00 hod. – Skupina AA – v budove lycea (Ev. fara) vedľa červeného kostola, prízemie Kontakt Miki: M: 0903606232

INTERNETOVÁ SKUPINA AA „TRIEZVY PRIESTOR“

www.triezvypriestor.net

E-mailové adresy kontaktov jednotlivých skupín AA nájdete na internetovej stránke AA www.alkoholici-anonymni.sk

v adresári skupín, ktorí je tam uverejnený.

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA

Piatok – 17.00 h. – Skupina Al-Anon – Cirkev Bratská , Cukrová 4, Kontakt : Dáša: Tel: 0262802442 M: 0902394614

BANSKÁ BYSTRICA

Každý nepárný utorok v mesiaci – 16.30 h. Skupina Al-Anon, Strieborná 5, Kontakt: Alena M: 0905112302

ZVOLEN

Každý párný utorok v mesiaci – 16:30 h. Skupina Al-Anon, Tehelná 4 Kontakt: Eva M: 0908406842

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., Skupina Al- Anon „ 3 Pe“ Sokolská 12, Kontakt: Eva: M: 0903792519

POPRAD

Štvrtok – 17.30, skupina AL-ANON, Jahodná 5, Kontakt: Jana: Tel: 0527754936 M: 0908699767

KRUPINA

Pondelok – 17.00 hod, Skupina Al-Anon, Svätotrojčné námestie 21, Kontakt: Dana Tel: 045551076

LEVOČA

Sobota – 17.30 hod, Skupina „ Duševný pokoj „ Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) – Kontakt: Olga M: 0907871017

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Utorok – 17.30 h. SKUPINA „ Nová Sloboda „ Letná ul. 60 (fara) Kontakt: Jano M: 0908668786

PREŠOV

Nedeľa – 15.00 hod Skupina „ Cesta k pokoji“ Jarkova ul. Ukrajinské divadlo , Kontakt: Dominik M: 0908338311

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Utorok , Nedeľa – 19.00 h. – Skupina AN „Piaty element“, Občianske združenie PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladosť) Kontakt : Lenka M: 0903228728

ŠURANY

Nedeľa – 15.00 hod. Skupina AN RADOŠŤ, Resoc.zariadenie NELEGÁL, Nový Svet Kontakt: Laco M: 0907797503

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

BRATISLAVA

Štvrtok - 17.00 hod – Skupina Dospelé deti alkoholikov cirkev Bratská Cukrová 4 , Bratislava, Kontakt: Hana M: 0908607188

LEVOČA

Piatok – 17.30 hod. Skupina ALATEEN Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) Kontakt: Jano M: 0908668786

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h. –Skupina DDA, Sokolská 12, Kontakt: Eva M: 0903792519

UVERIL SOM

- že som alkoholikom
- že som človekom závislým na alkohole
- že som človekom, ktorý si sám nedokáže poradiť s posadnutosťou pitia
- že som dospelým človekom, ktorý si nevie sám poradiť so životom
- že som človekom, ktorý jednoducho nedokáže normálne piť
- že som človekom, ktorý potrebuje pomoc iných ľudí
- uveril som pravde o sebe
- že ľudia, ku ktorým som prišiel sa nazývajú skupinou AA , a že mi môžu pomôcť
- že práve oni sú mi potrební k tomu, aby som prestal piť
- že ak sa ich budem pridŕžať a učiť sa od nich, tak začнем normálne žiť
- uveril som pravde o anonymných alkoholikoch

Tak som začal najkrajšiu cestu môjho života.
uzdravujúci sa alkoholik