

*BOŽE, DA J MI VYROVNANOSŤ,  
ABY SOM PRUJAL TO,  
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,  
ODVAHU,  
ABY SOM ZMENIL TO,  
ČO ZMENIŤ MÔŽEM  
A MÚDROŠŤ,  
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. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : [aa@alkoholici-anonymni.sk](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk) alebo [alkoholici-anonymni@stonline.sk](mailto:alkoholici-anonymni@stonline.sk). Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohoto čísla.

*Som zodpovedný...  
keď ktokoľvek, kdekoľvek  
vystrie ruku o pomoc,  
chcem, aby ruka AA bola  
vždy na dosah.  
A za to som zodpovedný.*



# PRAMENŤ

## 1/2015

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



*„Tieto úseky nášho života zveríme niekomu, kto pochopí, ale koho sa to nedotkne. Pravidlom je, že musíme byť tvrdí k sebe, ale ohľaduplní k ostatným.“*

ANONYMNÍ ALKOHOLICI, Začíname konať, str. 91

## 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 neobjavnú 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 odovzdať toto poslanstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

## 12 TRADIÍ 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 poslanstvo alkoholikovi, ktorý 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 vzdalujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietat' 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 zahŕňovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na prítlačivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase, v televízii a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.



# PRAMEŇ

## 1/2015

### 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](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk)

Informácie: [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

#### Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

#### Adresa redakcie :

Peter Opatovský

P.O.BOX 48

Ul. Gen. Svobodu 1

911 08 Trenčín

Č.tel: M: 0903957976

Mail: [pramen@alkoholici-anonymni.sk](mailto:pramen@alkoholici-anonymni.sk)

[redakciapramen@centrum.sk](mailto:redakciapramen@centrum.sk)

Marec 2015

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, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

## OBSAH

Moja prvá inventúra .....	4
Poradiť si s podmienkami.....	6
5. krok .....	9
Posolstvo vložené do vefa rúk .....	11
Pomalá? Samovražda .....	14
Stroskotanec dostal šancu .....	18
Sám to nezvládnem .....	20
Touha prestať piť .....	21
Sebestvo .....	22
Zázrak, na ktorý sa vždy teším .....	24
Kontaktný adresár .....	26