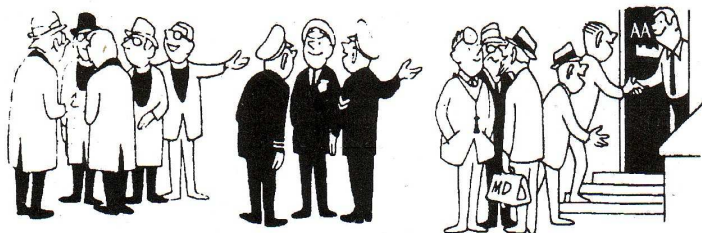


# PRAMENĚ

## 2 / 2008

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Keď ma alkohol zrazil na kolená, dospel som k takému stavu, kedy som bol ochotný požiadať o dar viery. Tým sa všetko zmenilo. Už nikdy som nezažil bolesť, ani nevládateľnú túžbu a predchádzajúcu bezútešnosť môjho života. Zrazu som videl svet zriarený Božou láskou a nikdy viac som sa necítil osamotený.

AKO TO VIDÍ BILL, dopis 1966

## 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 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 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 poslanstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpia.
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 vzdiaľujú 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 nadiadenosť princíпов nad osobnosťami.



# PRAMENĚ

## 2 / 2008

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 , č.t. 037 6516 235

Mail : [alkoholici-anonymni@stonline.sk](mailto:alkoholici-anonymni@stonline.sk)  
alebo [aa@alkoholici-anonymni.sk](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk)

Informácie:

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

### Zodpovedný redaktor :

Emil - Komjatice

### Adresa redakcie :

**Redakcia časopisu PRAMENĚ**

**Andreja.Hlinku 5**

**941 06 Komjatice**

**Č.tel: M: 0905 372147**

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

### Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra

Jún 2008

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 vy-  
jadrujú osobné názory pisateľov, ktoré ne-  
musia byť vždy zhodné s názormi redakcie.  
Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

### OBSAH

1. Druhý Krok AA .....	4
Dnes skutočne verím .....	4
Vyhráš, ak prijmeš porážku .....	6
Viera sa dostaví .....	7
2. 11.zjazd AA na Slovensku .....	9
3. Moje meno je	
Dotyk smrti .....	12
Bola som v pekle .....	15
Himaláje správa č.6.....	16
Prečo práve ja ?.....	17
4. Druhá Tradícia .....	19
Moje skúsenosti s 2.Tradíciou....	20
5. Služba .....	22
6. Triezvy priestor .....	24
7. Dvanásť konceptov služieb.....	25
8. AL- Anon.	
Božia moc robí zázraky.....	28
Cesta sklamaní a nádeje.....	29
Nevzdávaj sa svojho cieľa.....	30
9. Kontaktný adresár skupín .....	32

**VITAJTE**

**NA INTERNETOVEJ STRÁNKE  
AA NA SLOVENSKU**

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



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

## Slovo na úvod

**Motto : Skutočná skromnosť, pokora a otvorená myseľ nás môžu doviest' k viere a každé stretnutie AA nám potom dá stále väčšiu šancu na prinavrátenie zdravia, či už Božou pomocou , alebo pomocou sily, ktorá je väčšia ako naša.**

DVANÁSŤ KROKOV str.29

**Vážení priatelia ,**

*dostáva sa Vám do rúk druhé číslo nášho časopisu PRAMEŇ v tomto roku, nech Vám svedectvá plynúce zo srdca, ktoré sú v ňom uvedené, poslúžia čo najlepšie na ceste triezvosti. Celý život človeka je neustálym hľadaním tajomstva zahrnutého v nádeji a vo viere, že človek zostal stvorený preto, aby milujúc iného človeka, svedčil o tom, že Boh existuje, že náš život na tomto svete má zmysel, že ho môžeme žiť radostne, s láskou a bez neustáleho strachu. Naše príbehy nie sú ani tak príbehmi úspechu, ako nesmierneho utrpenia, ktoré sa vďaka Božej láske pretvára v duchovný pokrok. V mnohých prípadoch sa naša viera nerodila ľahko a bezbolestne, s jej pomocou sme však dospeli k pravdivejšiemu pohľadu na seba a iných ľudí.*

*Mnohí z nás po príchode k AA si dávali otázku, ako môže spoločenstvo fungovať bez akýchkoľvek autorít, organizácie, nariadení , príkazov a povinností. Prichádzajú mi na myseľ slová z Biblie „Kde sa dvaja stretávajú v mojom mene, Ja som medzi nimi.“ Počiatočná otázka po prežitej atmosfére na našich stretnutiach sa rozplynie a postupne spoznávame našu skutočnú a jedinú autoritu, milujúceho Boha tak, ako sa môže prejaviť vo svedomí celej skupiny. Dochádzame k tomu, ako o tom hovorí modlitba Sv.Františka : “ .... dávajúc- dostávame, odpustením - získavame odpustenie , umierajúc sa rodíme do večného života“.*

*Drahí priatelia, nech sa Vám v nadchádzajúcich lemych mesiacoch, keď každý človek hľadá chvíle oddychu a relaxácie, podarí nájsť pokoj v sebe a lásku k ľuďom, ktorých budete stretávať, s ktorými budete tráviť spoločné chvíle, pretože iba v priaznivej atmosfére rastú kvety a aj ľudia.*

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

# DRUHÝ KROK

**KROK DRUHÝ : DOSPELI SME K VIERE, ŽE  
LEN SILA VÄČŠIA AKO NAŠA OBNOVÍ NAŠE  
DUŠEVNÉ ZDRAVIE.**

## DNES SKUTOČNE VERÍM ...

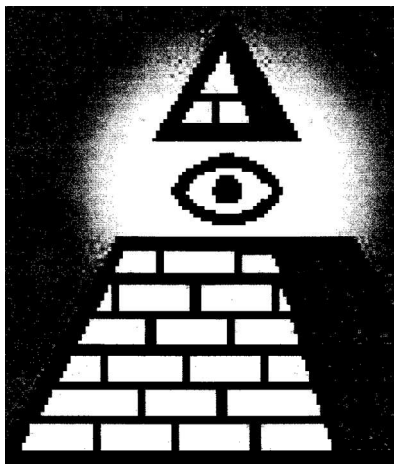
Bol som vychovávaný v katolíckej viere. Mal som šťastie na farára. U nás v dedine bol mladý a dosť moderný kňaz, ktorý dokázal rozprávať o Bohu, o viere veľmi zaujímavou a vedel si získať deti aj dospelých. Dostal som od neho hlboké a správne zásady nielen náboženské, ale naozaj duchovné. Ako som dospieval, komunisti ho vyštvali a ja som sa stával postupne vzdorovitejší a vlašnejší. Ako som začal popíjať, bola moja viera čím ďalej vlašnejšia a ja ľahostajnejší. Napriek tomu som sa ženil v kostole a dokonca som spieval v chrámovom zbore. S kaplánom sme mávali vášnivé debaty o viere, náboženstve, cirkvi a o ich mieste v živote ľudí i našom. Vždy som na neho hľadel z akejsi „intelektuálnej výšky“ a uškieral som sa jeho úprimnej viere a zápalu. Keď už som bol na prvom liečení, tak som si spomenul na to, ako to bolo, keď som bol malý a skutočne som veril. Chcel som to späť, aby mi to možno pomohlo. Predstavoval som si to asi takto: „Ja verím, pozri na mňa nešťastného, čo si to dopustil, aby sa mi stalo! Ale aj tak verím, tak to rýchlo naprav, nech môžem byť ten polepšený!“ Samozrejme takto to nefungovalo. Tak som v zlosti a sebaľútnosti začal hľadať chyby a dokazovať si, že Boh neexistuje. Začal som „študovať“ bibliu, filozofov a čo ja viem čo všetko. Keď som nič nevedel „dokázať“, zanevrel som ešte viac a začal hľadať chyby na cirkvi, farároch veriacich ľuďoch. To už bolo oveľa ľahšie a utvrdzovalo ma to v presvedčení, že Boh nemôže byť. Keď prišiel rozvod, to bol ten posledný najzávažnejší dôkaz. Ak by bol Boh, toto by určite nedopustil! Po čase som sa na niektorom liečení zoznámil s AA a ich programom. Čosi vo mne hneď zarezovalo, že to je pre mňa to správne. Nasledovalo moje zvyčajné ale .... a moja cesta nadol pokračovala ďalej. Vždy keď som chcel prestať piť, tak som niečo hľadal. Tak som našiel jogu, meditácie. Bavilo ma to, pokiaľ som nezačal zasa piť. A stále dokola a dokola, mal

som už Boha a všetkého plné zuby. Prišiel čas a stal som sa bezdomovcom v azylovom dome. Riaditeľka zistila, že som kedysi spieval, tak ma pozvala spievať do spevokolu , ktorý vtedy viedla . Znova som v tom čase stretol AA. Znova ma oslovil program, vtedy som bol ešte veľmi povrchný, vzdorovitý, no aj napriek tomu som to volanie k duchovnu síce slabo, ale predsa stále počul. Prišiel môj posledný ťah a noc ,bolo mi zle, kričal som, zlorečil, ale chcel som byť ráno triezvy, aby so mnou išla priateľka k psychiatrovi. Potom prišiel ten zázrak. Vtedy som si toho uvedomil strašne veľa. Boh vo svojej добрote ma pretvoril a mne sa poukladali v hlave veci tak, ako majú byť. Všetky tie rozhovory s dekanom ako malý chalan, s kaplánom ako začínajúci namyslený alkoholik, čítanie biblie, keď som hľadal chyby na viere, všetko čo som dovtedy zažil, zrazu dostalo zmysel. A ja som uveril, že je. Že sa ma v tú noc dotkol, že ju strávil so mnou. Že ON bol so mnou stále, láskavý a čakajúci. To len ja som HO nechcel, odmietal som ho. Aj keď som ho vlastne celý čas hľadal, aj keď možno trochu divným spôsobom. Uveril som, že ma uzdraví. Nie preto, že ja to chcem, nie preto že ho o to žiadam, nie preto, že by som si to zaslúžil, ale preto že JE a je dobrý, láskavý..... všemohúci !

Dnes verím, naozaj verím. Po všetkých mojich porážkach, prehrách som prestal veriť vo vlastné sily, ale môj vzdor a pýcha mi to nikdy nedovolili priznať. Možno to neviem vyjadriť slovami, ale cítim ako veľmi mi moja viera pomáha, ako veľa v mojom živote znamená. Ak by som neveril v silu, ktorá je väčšia ako moja, tak moje snaženie o lepší život by nemalo zmysel a už dávno by som to bol vzdal. Tak ako doteraz vždy. Nikdy som nebol ešte tak dlho triezvy, a tak sa mi pri tom darilo. Viem, to nie je moja zásluha. To On ma vedie, dáva mi silu, posielala mi ľudí... On mi ukazuje, ako mám riešiť svoj

najväčší problém i tie ostatné.

Moja koncepcia Boha bola rokmi menená, upravovaná, odmietaná, až som sa takmer vrátil na začiatok, do čias rannej mladosti. Nemám problém povedať, že som katolík. Verejne sa ku cirkvi hlásim, niečo aj pre našu farnosť aktívne robím a mám v pláne robiť ešte viac. No nie je to zasa také jednoduché. Ak sa na mítingoch bavíme o Sile väčšej ako je naša, tak hovorím, že s mojím chápaním Boha sa v pohode zmestím do kostola a už v ňom nemám problémy s ľuďmi, kňazmi, cirkvou ako inštitúciou. Moje chápanie Boha sa dostatočne približuje tomu, ako ho chápe táto cirkev (a v podstate takmer každá kresťanská cirkev u nás a vo svete). A keďže verím že Je milostivý, chápaní, tak verím, že tieto rozdiely, ktoré sú v mojom chápaní a v „ oficiálnom učení “ hocktorej cirkvi pre neho nehrajú až takú dôležitú úlohu ako tá podstata, v ktorú naozaj verím.



Pre mňa je Boh všetkým. Veď inak by Bohom nemohol byť. Pomôžem si oficiálnym „textom“. „Verím v Boha Otca všemohúceho, Stvoriteľa neba i zeme, sveta

viditeľného i neviditeľného.“ S touto prvou vetou kréda som úplne stotožnený. Nie len s ňou, ale ona vystihuje podstatu toho, že Boh je naozaj všetkým. Všetko ostatné patrí skôr do koncepcie Boha tak, ako ho ja chápem. Vlastne chápem, je pre mňa zlý výraz. Tak ako si Ho ja predstavujem, ako si Ho približujem. Pochopiť Boha ja nemôžem nikdy, veď je to BOH.

Môjho Boha som hľadal v knižkách, hľadal som ho v kostoloch, vo farároch v „dobrych“ ľuďoch, dokonca aj na dne fľaše, či v pevnom rozhodnutí bezočivo dúfajúc v jeho milosrdenstvo som sa „pokúsil ísť za ním“ (samovražda). Nikdy som ho nenašiel. V stave bezmocnosti a zúfalstva sa ozval vo mne. Ozval sa z môjho vnútra, a teraz viem, že je vo mne, ale aj všade. Môžem vidieť jeho pôsobenie všade navôkol, spoznávať jeho ruku vo všetkom. Nájsť ho však môžem len sám v sebe, vo svojom srdci. No najprv ho tam musím vpustiť. Viem, že mu nie je nič nemožné, vyskúšal som to sám na sebe, ale nájdem ho v sebe vždy, keď budem ochotný plniť jeho vôľu a hlavne budem Ho hľadať.

Peter, alkoholik

## Vyhráš, ak príjmeš porážku ...

Než som prišiel prvýkrát do AA, dňa 18.8.2006, mal som za sebou už 33 ročnú skúsenosť s alkoholom. Celé to obdobie som tvrdo bojoval, nevzdával sa a dúfal – jedného dňa ho porazím, dokážem kontrolované piť, dokážem správne viesť a riadiť svoj život. „Som silný a sebestačný,“ presviedčala ma moja PÝCHA.

Nikdy sa mi to, ale nepodarilo, iba takto som klamal sám seba, skrýval sa za najrôznejšími maskami, ukazoval sa navonok iným, než som skutočnosti bol a v tomto sebaklame, že konám správne, som konal tak, ako som konal – chľastal, zraňoval, neplnil

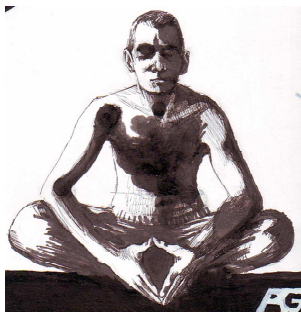
sľuby, klamal, podvádzal, unikal pred zodpovednosťou, závidel, nenávidel, ... aby som potom potlačil všetky s tým spojené moje negatívne myšlienky, pocity beznádeje a ničoty, emócie hnevu a strachu, opakovane siahal po alkohole, tak sa ďalej točil v kruhu a ďalej spôsoboval utrpenie sebe a druhým. Výsledkom tohto nezmyselného boja bolo to, že som si totálne vybil svoju energiu, ktorú som vlastne ani nevedel nijako efektívnejšie využiť. Okrem toho som ešte hľadal niekoho alebo niečo, na čo by som mohol zvaliť zodpovednosť za hrozný stav takéhoto chorého života. Nebyť AA, asi aj dnes pokračujem v tomto šíalenstve až do úplného vyčerpania a smrti.

Vďaka AA mi došlo – „*SOM BEZMOCNÝ VOČI ALKOHOLOU a NEDOKÁŽEM OVLÁDAŤ SVOJ ŽIVOT.*“ Ale čo ďalej? To by bol môj koniec? Ako sa mám vzdať a prestať bojovať? Veď to by bola rezignácia, koniec, smrť. Môže mi niečo iné dať nádej a nový zmysel života? Kládol som si tieto a podobné otázky.

Na skupinách AA som počúval alkoholikov a zakaždým počul takmer rovnako: „*Spiritualita je pozitívna viera v niečo nedefinovatelné, v niečo, čo mi dalo nádej a zmysel života.*“. Títo alkoholici mi tiež povedali, že v časoch keď aktívne pili, nemali také pocity, hovorili mi, že sa cítili „zúfalí a bezvýznamní“. Akoby čítali moje myšlienky, vstúpili do môjho vnútra, zobúdžali ma, lebo ja som bol tým človekom, ktorý sa cítil zúfalým a bezvýznamným ... a začal som sa postupne prebúdzat' – zamerať sa na vzájomnú komunikáciu s druhými ľuďmi. V tej komunikácii som nachádzal dobro a radosť zo zapojenia sa do práce s týmito nádhernými bytosťami, čo potláčalo moju vnútornú prázdnotu. Tieto aktivity, do ktorých som sa mohol zapájať, ďalej podporovali moju poddanosť a prijatie môjho nového „ja“, formovali novú základňu, z ktorej som mohol pozorovať novú perspektívu života. Došlo mi: „*Paľo, keď sa*



*toho vzdáš a odovzdáš to nejakej Vyššej sile, než si ty sám, potom môže nastať tvoja cesta, ktorá ti umožní vyplniť prázdnotu spôsobenú absenciou Vyššieho zámeru v tvojom živote. Keď sa vyplní táto prázdnota, staneš sa celým človekom.“* Ale akú Vyššiu silu, Vyšší zámer mám hľadať? Zrazu sa rozsvietilo silné SVETLO: **Nemám žiadnu inú „Vyššiu silu“, než Boha, ktorý je Stvoriteľom všetkého a je suverénny nad celým stvorením – Dnes verím, že na túto Silu sa môžem spoliehať, že mi pomôže.**



**Dospeli sme k viere:** Cítim v tomto výroku potrebu trpezlivosti, času, bez ktorého nemôžem k tomu dospieť. Potrebujem ochotu úprimne sa pokúsiť, ešte skôr, než som pochopil, či dokonca súhlasil. Pomohla mi meditácia nad biblickým textom: „Priblížte sa k Bohu a on sa priblíži k vám“ (Jakub 4,8). Takže tak – ja sa mám priblížiť – teda AKTIVITA, lebo ja som zodpovedný za úsilie.

**...sila väčšia ako naša** – môžem sa napojiť na väčšiu silu, než je moja vlastná, Silu, ktorá je v porovnaní s mojou vôľou niečím neporovnateľne silnejším - skutočným OBROM, schopným poraziť alkohol a všetko utrpenie, aj problémy môjho života. Dnes viem, že napojiť sa na takú silu som dokázal iba tak, že som úprimne priznal svoje slabosti. Sám, bez AA som však nemal silu,

ani len priznať tieto slabosti, najmä nie svoju BEZMOCNOSŤ. Aký to paradox – veď to odo mňa nevyžadovalo ani žiadnu námahu. Stačilo iba priznať si totálnu porážku.

**...obnoví naše duševné zdravie** – opakovane som robil veci, ktoré som nechcel – chľastal som, narobil množstvo zla, poškodil seba a druhým, zraňoval som, ale neprestal tak robiť. Tak ako to prehlásil Apoštol Pavol vo svojom liste v Ríme „*Veď ani nerozumiem, čo robím. Nerobím totiž to, čo chcem, ale robím to, čo nenávidím*“ (Rimanom 7., kap.15. verš), v 18. verši pokračuje: „*Viem, totiž, že vo mne, teda v mojom tele neprebýva dobré. Vôľa robiť dobré je vo mne, ale nemám schopnosť uskutočniť to. Robím totiž nie to dobré, čo chcem, ale konám zlé*“.

Meditoval som nad týmto textom – tu mi došla skutočná PRAVDA o mojom živote. Vyzerat' elegantne a zároveň predstierať, že som lepší než skutočne som – taká bola moja duševná choroba. Nebyť AA, dodnes som ju nepoznal, žil v temnote, klamal seba a druhých a nebol schopný priznania.

**V AA som mohol PRIZNAŤ svoju BEZMOCNOSŤ** a následne prijať **POMOC** – **pomoc Sily väčšej ako naša, ktorej verím, že obnoví naše duševné zdravie.**

alkoholik Paľo

## Viera sa dostaví

Na začiatku som odmietal akúkoľvek časť programu AA, v ktorej bola zmienka o Bohu. Dokonca som mlčal, keď sme na konci stretnutia končili modlitbou „*Otče náš*“. Rovnako som tiež nepoznal slová tejto modlitby. Ak sa pozriem na to späť, dochádzam k záveru, že som nebol agnostik, nebol som ani ateista. Viem však isto, že som nebol schopný prijať ani „*kúsok Boha*.“ Nechcel som ani dospieť k viere a zažiť

nejaké duchovné prebudenie. Koniec koncov som prišiel k AA preto, aby som vytriezvel a čo má s tým spoločné Boh ?

Napriek tomu, že som bol neustále až hlúpo arogantný, stále ma mali radi a priateľsky mi ponúkali pomocnú ruku. Som si istý, že rozumne využívali múdrosť a skúšali ma priblížiť k programu . Ja som však počúval iba to, čo som chcel počuť.

Niekoľko rokov som zostal triezvy a potom, ako to iste mnohí z vás uhádli, som sa znovu napil. Bolo to nevyhnuté. Prijímal som iba tie časti programu, ktoré vyhovovali môjmu životu, pretože takto som sám nemusel vyvíjať žiadne úsilie. Neustále som bol ten sebecký egoista, ktorým som vždy bol, plný nenávisťi, sebeckva a nedôvery, rovnako nedospelý, ako keď som po prvýkrát prišiel do spoločenstva AA.

Keď som sa po recidíve dostal z nemocnice, som už nedúfal vôbec v nič. Koniec koncov kedysi mi povedali, že AA je poslednou nádejou pre alkoholika a mne sa to nepodarilo. Tak mi nezostávalo už nič iné. Moja sestra sa vtedy rozhodla, že mi pošle výstrižok z novín. Nenapísala mi žiadny list, poslala iba výstrižok , na ktorom stálo : „ *Modli sa s nedôverou, ale modli sa úprimne a viera sa dostaví.*“

Modliť sa ? Ako sa môžem modliť. Nevedel som, ako sa mám modliť, aj napriek tomu som bol ochotný zájsť akokoľvek ďaleko, aby som získal triezvosť a aspoň akési zdanie normálneho života. Vzdal som sa a prestal som bojovať. Prijal som skutočnosť, že môžem veriť tomu, čomu nerozumiem. Začal som sa modliť, ale nie nejako formálne. Iba som sa rozprával s Bohom, skôr som na neho kričal, „ Milý Bože, pomôž mi, som pijan. “ Už som nemal nikoho, kam by som sa obrátil, výnimkou bol Boh, ktorému som nerozumel.

Nespomínam si, že by sa môj život dramaticky zmenil, ale pamätám si na to, ako som svojej žene povedal, že sa mi to zdá všetko beznádejné. Navrhla mi, aby som si znovu prečítal Modrú knihu a Dvanásť

Krokov. Poslúchol som ju a pri čítaní som začal nachádzať veci, ktoré som si skôr nevyšmol. Neodmietol som ani jednu z týchto vecí. Prijal som ich tak, ako boli napísané, a ani som do nich nekladal veci, ktoré tam nepatrili. Opäť sa nič nezmenilo za jednu jedinú noc. V priebehu doby som získal slepú detinskú vieru, že ak prijmem Boha, ktorému nerozumiem a prijmem program AA tak, ako je napísaný, môžem si deň po dni udržiavať triezvosť. A ak mám získať niečo viac, stane sa to v pravý čas, ako tomu bolo aj u mnoho iných vecí.

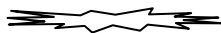
Prestal som mať potrebu dokazovať si svoju nevieru každoučkou myšlienkou a skutkom, ako som to robil predtým. Taktiež som prestal pociťovať potrebu predvádzať sa pred inými. Jediný komu musím predkladať účty a niečo dokazovať som ja a Boh ako mu rozumiem ja sám, alebo ako mu nerozumiem. Mám istotu, že sa budem občas mýliť, ale musím sa naučiť odpúšťať si, pretože Boh mi moju minulosť odpustil.

Myslím si, že som sa duchovne prebudil. Bolo mi súdené, aby toto prebudenie nebolo nejaké dramatické, Ak budem pokračovať v uplatňovaní programu vo všetkých mojich záležitostiach, bude moje prebudenie pokračovať. Podľa môjho názoru neexistuje žiadna „ duchovná stránka “ programu AA, celý program je duchovný. Predkladám vám niektoré dôkazy môjho duchovného prebudenia : dospelosť, ukončenie nenávisťi, schopnosť milovať a prijímať opätovanú lásku, schopnosť veriť, že ktosi alebo čosi umožňuje slnku ráno vychádzať a večer zapadať, že čosi alebo ktosi umožňuje na jar rásť listom a na jeseň ich opadanie a dáva vtákom ich piesne aj napriek tomu, že mu nerozumiem.

Prečo by som tomuto - čomusi nemohol umožniť, aby to bol Boh.

ST.PETERSBURG, FLORIDA

Dospeli sme k viere.





## Anonymní alkoholici POZVÁNKA

Milí přátelia,

Združenie pre služby AA v SR pripravuje v tomto roku **11. celoslovenský zjazd AA**, na ktorý Vás srdečne pozývame.

**Hlavná téma zjazdu: I. tradícia - „Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA“**

Zjazd sa bude konať v dňoch **19. - 21.9.2008 v rekreačnom zariadení „Skaličan“ Zlatnícka dolina 7201 - Skalica.**

Toto rekreačné zariadenie sa nachádza v krásnom prírodnom prostredí pohoria Biele Karpaty cca. 6 km od mesta Skalica. Okolie ponúka široké možnosti pešej turistiky a sú tu vhodné terény aj pre milovníkov cykloturistiky. Samotné mesto Skalica si do dnešných dní zachovalo historický ráz mesta s unikátnym trojuholníkovým námestím, kde sa nachádzajú mnohé kultúrne a historické pamiatky.

**Ubytovanie:** Izby v murovanej budove, dreveniciach, chatách, - 200,- Sk /osoba/ noc  
Ubytovanie v zruboch - 100,Sk/osoba/noc

**Stravovanie:** Plná penzia:(možnosť objednania vegetarianskej stravy) - 280,- Sk

**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. ú. 2663455021/1100, ako variabilný symbol uviesť 112008 a ako účel platby uveďte svoje meno, resp. organizáciu.

**Prihlásiť sa je možné na adrese:** Oľga Mayerová

Rovniankova 5,  
851 02 Bratislava 5

na Email adrese:mayerova@atlas.sk

na Email adrese: anonymni.alkoholici@stonline.sk

**Informácie:** Oľga: Tel. 02 6381 1954

Mob: 0907 725 063

Emil: Mob. 0905 372 147

Tešíme sa na stretnutie.

Združenie pre služby AA v SR

## Program

### 11.celoslovenského zjazdu AA konaného v Zlatníckej doline – Skalica v dňoch 19.-21.9.2008.

*Ústredná téma: „Prvá Tradícia AA : “ Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.“*

#### **Piatok 19.9.2008**

- 16.00-19.00 hod.      Prezentácia, uvítanie účastníkov zjazdu  
 19.00-20.00 hod.      Večera  
 20.00-21.30 hod.      Slávnostné otvorenie zjazdu  
                             Meeting – téma „Jednota AA – naša najvzácnejšia hodnota“  
                             Vedie: Emil – skupina AA Komjatice  
 22.00-23.30 hod.      Speaker-meeting  
                             vedie Jano – skupina AA Levoča, Eva – skupina AA Prešov

#### **Sobota 20.9.2008**

- 08.00-09.30 hod.      Raňajky  
 09.30-11.00 hod.      1. Meeting – téma „Resentiment“ (pretrvávajúce pocity kvrdy, zatrpknutosť, poníženia, nenávisť a hnev)      vedie skupina AA Trenčín  
                             2. Meeting – téma „Sloboda jednotlivca a spoločenstvo AA“      Vedie Laco - skupina AA Šurany  
                             3. Meeting Al. Anon  
                             4. Meeting – Anonymní narkomani
- 11.15-12.45 hod.      1. Meeting – téma „ 4. krok „      Vedie Paľo - skupina AA Komjatice  
                             2. Meeting – Anonymní narkomani  
                             3. Poľský meeting  
                             4. Meeting AL Anon
- 12.45-18.00 hod.      Obed  
                             Interskupina ( podľa potreby )  
                             Individuálny program turistika, výlety, šport .....
- 18.00-19.30 hod.      Večera  
 19.30-21.00 hod.      1. Meeting pre ženy      vedie Oľga, skupina AA Svetlo Bratislava  
                             2. Meeting pre mužov      vedie Ondrej skupina AA Ymca Bratislava

21.00 - hod. Diskotéka



24.00-01.30 hod. Meeting – téma „Viera bez skutkov je mŕtva“  
vedie Emil - skupina AA Nové Zámky

**Nedeľa 24.9.2006**

08.00-09.00 hod. Raňajky

09.00-10.30 hod. 1. Meeting – téma „Ako najlepšie žiť a spolupracovať v skupine“  
vedie skupina AA Poprad

2.Meeting – téma „Problémy novoprichádzajúcich členov AA“  
Vedie Dušan - skupina AA Vráble

3. Poľský Meeting

4. Al Anon Meeting

5. Anonymní narkomani -Meeting

10.45-12.30 hod. Meeting – téma „Skupina a celosvetové spoločenstvo AA“

Vedie Tomáš - skupina AA „24“ Nitra

Ukončenie zjazdu Emil - Komjatice

13.00 hod. Obed - odchod domov





# MOJE MENO JE ...

## DOTYK SMRTI - ťažké poznanie

V sanitke cestou do nemocnice mi prebiehal hlavou môj doterajší život s alkoholom. Pomerne som sa upokojila po hrôzyplnom dni a v rukách záchranárov som sa cítila bezpečne.

Po príchode do nemocnice som bola prijatá na interné oddelenie, noc som strávila v polospánku, nebolo mi dobre, mala som však pocit, že som v bezpečí. Skoro ráno ma sestrička požiadala o vzorku moču. Chcela som jej vyhovieť a zdvihla som sa z postele. V tej chvíli sa mi zatočila hlava a celá som zbledla. Zistila som, že nie som schopná sa postaviť na nohy. Sestrička priviezla vozík a odviezla ma na WC. Celý tento raňajší proces ma veľmi vysilil. Stále som mala vysokú teplotu a na vizite mi lekár oznámil, že musí urobiť nevyhnutné vyšetrenia, aby zistil príčinu môjho skolabovania. Po niekoľkých vyšetreniach mi oznámili, že výsledky nasvedčujú tomu, že ide o cirhózu pečene.

Bolo to najhoršie, čo som čakala. Pri spomienkach na môj život s alkoholom a nezdravú výživu, som skutočne nepochybovala o tom, že je to tak. Prijala som to ako trest za dlhé roky všestranného

hazardovania so svojím zdravím. Toto trvalo ešte dva dni. Popoludní ma sestrička odviezla na röntgen pľúc. Tam som prežila ďalší šok. Keď som mala pokojne stáť v prístroji, tak strašne som sa roztriasla, že nebolo možné vyšetrenie vykonať. Všetci okolo sa na mňa dívali s údivom, ja sama som nechápala, čo sa to so mnou deje. Nervózna lekárka nakoniec všetko vzdala a poslala ma spať na izbu. Hrozne som sa hanbila a na psychickej pohode mi to nepridalo. Traumu som prežívala aj pri každom jedle, ruky sa mi tak triasli, že som nemohla priložiť k ústam príbor s jedlom. Sestrička na mňa dávala pozor, aby som jedla, pretože som bola veľmi vychudnutá, ale mne to trvalo veľmi dlho a vždy odniesli polovicu jedla späť. Nakoniec som bola najšťastnejšia, keď som iba ležala a nemusela nič robiť.

Ďalšie ráno som sa prebudila a zistila, že na prestieradle mám krvavú škvrnu. Zase to so mnou zamávalo zdesením. Sestrička, ktorá prišla upraviť posteľ ma požiadala, aby som bola pokojná. Nasledujúci deň som mala poznať krutú pravdu o cirhóze, mám ju alebo nie? V duchu som sa zmierovala s tým najhorším. Pri vyšetrení na ultrazvuku som počula lekára, ako diktuje sestre niečo o stučnelých tvaroch na pečeni v rozsahu 12 až 18 mm, trochu som si vydýchla. Po vyšetrení mi lekár oznámil, že moje problémy súvisia so zlou životosprávou, o cirhóze nepadlo ani slovo.

Zaplavila ma vlna radosti a veľká úľava. To je nádhera, ja môžem aj naďalej popíjať!

Prisahala som si, že budem opatrnejšia a budem piť kontrolované. V mojich predstavách som si naplánovala môj ďalší život s alkoholom. V duchu som sa chválila, akú mám dobrú fyzickú kondíciu, keď sa to doposiaľ obišlo bez cirhózy.

V akom krutom omyle som sa nachádzala, to som sa dozvedela až na druhý deň. Oznamovali mi, že o cirhózu nejde, ale lekár by si chcel so mnou prehovoriť osamote. Moje šťastné chvíle sa naplnili neistotou. Čo chce odo mňa, čo sa vôbec deje? Niečo mi vo vnútri hovorilo, že ma čaká nepríjemný rozhovor.

Keď som vošla do ordinácie, vyzval ma, aby som sa posadila. Sadol si na stoličku oproti mňa a pozeral sa mi priamo do očí. Už z toho pohľadu ma mrazilo po chrbáte. „Pani, ako ste na tom s alkoholom?“, znela jeho prvá otázka. Priznala som tak tretinu skutočnej spotreby denne. Okamžite odhalil moje klamstvo a povedal rozhodným hlasom: „To vám neverím, pretože by ste na tom nebola tak zle.“ Potom nasledovala spŕska viet, ktoré na mňa dopadali ako balvany. „Viem, že ste alkoholička, a ak budete takto ďalej pokračovať, veľmi rýchlo zomriete. Máte v katastrofálnom stave sliznicu, váš organizmus prekonal predkolaps, pred tým definitívnym. Vaša smrť bude buď náhla, alebo môže byť nenápadná a zákerná. Budete krváčať z niektorých slizníc a pokiaľ to zistíme, môže byť neskoro. Nepodceňujte túto diagnózu, nie je tomu tak dávno, čo nám na ňu zomrel 30-ročný pacient. S cirhózou nemáte tiež vyhrané a až sa niekedy rozhodnete abstinovať, môže to byť už zbytočné. Vaša pečeň už nebude schopná rekovalenscencie a vy zomriete. Nemôžem Vám alkohol zakázať, ale osobne si myslím, že by bolo škoda, aby taká pekná a ešte pomerne mladá žena, dobrovoľne zomrela. Vás môže zachrániť iba okamžitá abstinencia. Ste ochotná nastúpiť na protialkoholické liečenie alebo požiadať o pomoc psychiatra? Chcete

to skúsiť najskôr sama? Pokúste sa úprimne o odpoveď na moje otázky“, zakončil svoj krutý predslov lekár, stále sa na mňa díval a čakal odpoveď.



Bola som zmätená a veľmi vydesená. Moja situácia je úplne iná, ako som si včera myslela, som v smrteľnom ohrození a iba na mne je, čo bude ďalej. Po prvýkrát v živote som bola v situácii, keď som nemala na výber. Čo sa týka alkoholu, nechcela som zomrieť, ešte stále som cítila dotyk smrti, ktorý ma priniesol sem. Rozhodla som sa pre život bez pitia alkoholu.

„Pán doktor, dokážem to sama. Teraz, keď ste mi to tak objasnili, sa vo mne všetko obrátilo na ruby, nič iného mi ani nezostáva. Piť nesmiem, to viem už teraz,“ povedala som. Sama som sa divila, ako presvedčivo zneli moje slová. Bolo to zvláštne, ale vyslovené rozhodnutie mi prinieslo úľavu.

Lekár, ktorý ma takto oslovil, nebol poslaný do môjho života náhodou. Bol posol Vyššej moci a ja som veľmi rada, že som vypočula a prijala jeho slová za absolútnu definitívu skončiť s alkoholom v svojom živote. Keď ma prepúšťal z nemocnice, ešte stále vychudnutú, ale pevne rozhodnutú,

potriasol mi ruku, významne ju stisol a poprial : „ Veľa šťastia.“

Cestou domov sa mi ešte stále podlamovali zoslabnuté nohy, ale moje rozhodnutie, že už nebudem piť, mi dávalo krídla. Vtedy som mala v sebe iba strach, aby som sa nenapila. Ešte som netušila, aká ťažká cesta je predo mnou k šťastnej triezvosti , ani to , že existuje spoločenstvo AA, ktoré tiež vstúpi do môjho života ....

Jana, alkoholčka

## **BOLA SOM V PEKLE ....**

Keď som išla po prvýkrát na míting AA vďaka priateľovi, na ktorého vždy budem spomínať s veľkou vďačnosťou, bola som blízko šialenstva a je možné, že som si to dokonca ani nevedomovala. Bolo ťažké prijať svoj alkoholizmus, naučiť sa byť úprimná a pracovať na programe AA.

Môj alkoholizmus bol bolestný, trpiac veľa rokov, stratila som pocit hodnoty nielen ako človek, ale i ako žena. Možno, že som ani nevedela, čo vôbec znamená pocit vlastnej hodnoty. Veľa som ukrivdila ľuďom v mojom okolí, kde som žila a zvlášť mojim trom deťom.. Nikdy som nebola dobrá matka – môj alkoholizmus mi to nedovolil, vždy som myslela najprv na seba. Krivdy, ktoré som napáchala neboli fyzické, ale emocionálne a psychické, ale to bol ten zvláštny druh krivdy týkajúcej sa duše človeka a to na dlhé roky. Vďaka Krokom – Druhému, Tretiemu, Ôsmemu i Deviatemu – viem, že som za to nemohla, ale aj tak som zodpovedná za svoje chyby. Náprava spôsobených krívd voči mojím deťom bola veľmi ťažká – a ešte ťažšie bolo pre mňa odpustiť samej sebe. Moja minulosť sa mi

často vracia do mysle, nie , že by ma to ešte stále zraňovalo, ale pripomína mi to, kde ma to dostalo.

Boli to časy plné chmár , žila som v temnote a myslela som si, že sa nikdy z tejto priepasti nedostanem, ale vďaka mojej Vyššej sile a AA som našla svoju záchranu a pokoj. Deň po dni, 24 hodín denne, som už 13 rokov triezva. Mala som úspechy aj pády, stratila som brata, potom otca a naposledy mi zavraždili syna. Cítila som bezhraničnú bolesť a utrpenie. Telefón zazvonil uprostred noci – letela som ako šialená do nemocnice pozrieť syna, ktorého si už nikdy nebudem môcť pritulieť. Kričala som a volala Boha o pomoc. Nikdy som necítila takú intenzívnu bolesť – myslela som, že mi srdce pukne od žiaľu. Vrátila som sa domov okolo štvrtej hodiny nad ráno , zrazu som zavolała mojej sponzorke, potrebovala som sa s ňou porozprávať a podeliť so svojím žiaľom. Som jej vďačná, že bola so mnou, že môžem s ňou počítať v dobrom aj v zlom. Hoci sa môj svet v tej dobe zrútil, nebola som sama, mala som bratov a sestry z AA. Správa o smrti môjho syna sa rýchlo rozniesla. Na pohreb prišlo veľa ľudí – nebola som sama v tomto zvláštnom momente, pretože aj môj Boh tam bol so mnou. Pomodlili sme sa modlitbu o vyrovnanosti – vtedy som si pripomenula slová Sv. Františka , ktoré mi dodali silu – „ lepšie je hľadať útechu, ako byť utešený.“ Môj syn spočíva v pokoji a ja som znovu začala hľadať pokoj vo vlastnej duši. Uplynuli dva týždne a ja som neustále plakala, keď som si pomyslela, že môj syn už nikdy nezazvoní s otázkou, čo je na obed, ale vďaka AA som nesiahla na pohárik, aby som zlahušila bolesť – nepoddala som sa.

Chcem, aby ľudia pamätali, že ženy tiež trpia, preto je to program pre mužov a ženy, ktoré sa navzájom delia so svojimi svedectvami, silou a nádejou. Som v AA, pretože mám dosť pitia. Prežila som stratu, ale takéto bolestné skúsenosti sa môžu stať dokonca aj vtedy , keď už sme v AA. Vďaka



mojim bratom a sestram v AA, vďaka ich podpore som aj naďalej triezva.

Hanka, alkoholička

**Aj keď hviezdy zhasnú, predsa len raz žiarili a tam vo vašom srdci, svetielkujú naďalej.**

SCHWARZ - BARTOVÁ

## HROZNÁ RECIDÍVA

Abstinoval som 6 rokov, za čo vďaka génialnemu programu 12 Krokov AA, pretože za predchádzajúcich 15 rokov márných pokusov o abstinenciu, všetky iné metódy zlyhali.

Pochodil som rôzne liečebné zariadenia, ale vždy som sa po krátkom čase vrátil k pitíu. Až program AA na mňa zabral. V tomto génialnom programe je všetko úplná pravda, len sa to musí do bodky dodržiavať. Človek si to nesmie prispôbovať pre seba, alebo inak zľahčovať.

Po 6. rokoch sa mi začalo dariť. Pracoval som v úspešnej firme, darilo sa mi aj finančne, zbavil som sa dlhov z predchádzajúceho pitia, kúpil som si nové auto, počítač a mnoho vecí, o ktorých sa mi za mojej pijanskej kariéry nemohlo ani snívať. Iba v osobnom živote sa mi akosi nedarilo a zrazu som si myslel, že na čo bolo tých 6 rokov v AA dobrých. Cítil som sa dostatočne silný, že si viem už poradiť aj sám. Prestával som chodiť na mítingy AA bez toho, že by som mal na to nejaký dôvod, začal som fajčiť, stával som sa podráždeným a agresívnym, čiže všetko jasné signály hrozacej recidívy. Urobil som ešte jednu vec, o ktorej som jasne dopredu vedel, ako skončí.

Povedal som si, že si dám jedno pivo. Všetko jedno ma nezabije a ja to ukontrolujem. Urobil som to aj napriek tomu, že z mojich predchádzajúcich pokusov o abstinenciu ešte pred AA som vedel, že je to absolútna hlúposť. U alkoholika stačí jedno pivo a to rozbehne úplne nekontrolovateľnú recidívu. To jedno pivo som si aj dal a už to išlo. Prvý deň bolo iba jedno pivo, druhý deň už štyri, tretí deň dvanásť. Neskoršie mi už pivo nestačilo, kúpil som si víno. Po dvoch týždňoch som bol tak rozbehnutý, že som prešiel na vodku. Najprv jeden liter denne, za pár dní už to boli dva litre a to by zabilo aj koňa, ale mne to nestačilo. Mal som pocit, že sa nedokážem z ničoho opiť, a tak som začal vymýšľať šialené kombinácie. Kúpil som si litrovku becherovky, liter vodky a šesť pív. Ležal som v posteli a raz som si glgol z becherovky, potom z vodky a zapil to pivom a takto dokola. Samozrejme som pri tom nič nemohol jesť a organizmus bol už tak otrávený, že po prvom glgu ma naplo a musel som vracieť. Druhý glg som už pomaly predýchaval, aby ma znova nenaplo. Začala vynechávať pečeň a ja som sa ešte ani po prvom litri nemohol upokojiť. Nakoniec som už len pil a zvracal. Ležal na posteli a pil do nemoty. Chvilu som spal, zase som sa zobudil a pil.

Asi po troch týždňoch ma zobudilo v posteli niečo mokré. Najprv som si myslel, že sa mi vylialo pivo a potom som zistil, že som sa pomočil. Hovorím si, že tak to je koniec, až tak hlboko som klesol! Také niečo sa mi nestalo ani v časoch mojej najväčšej pijanskej kariéry. No to bola iba predohra, to hroznejšie malo ešte len prísť. Na druhý deň, keď som už pil ako šialenec a pečeň už úplne vynechávala, som sa v noci zobudil na divný pocit, akoby by mi niečo uniklo z konečníka a ja som sa zobudil vo vlastných výkaloch. Vtedy som pochopil, že som klesol na ten najvyšší stupeň ľudskej degradácie, už som horší ako ľudia odkázaní na ulicu a to je už koniec.

Hlavou mi preletelo, musíš vyhľadať pomoc a zavolať som mojím priateľom z AA a to mi pomohlo. Povzbudili ma a to ma vrátilo späť do reality. Pozbieral som sa, urovnal si veci v mojej opitej hlave a uvedomil si, že jediná cesta, ktorá vedie k triezvosti je pre mňa program AA.

Abstinénčné príznaky prvé štyri dni boli hrozné, no povedal som si, musíš to vydržať a som mojím priateľom z AA vďačný, že ma zachránili.

Ivan, alkoholik

## Himaláje - správa č.6

Jeden môj priateľ z AA zakončil svoju úvahu pre časopis Prameň slovami: „Cesta to bude určite ťažká, ale zopár neľahkých chvíľ pomaly prekonávam.“

Nuž a aká je moja cesta, určite na začiatku nebola najľahšia. Pri tých pomyselných výstupoch na štíty som i ja prekonával rôzne ťažkosti. Nakoniec mi prichádza na um otázka; existuje pre mňa nejaký štít, či vrchol, kde všetko končí? Zaiste to vyvrcholenie si človek nevyberá sám, snád' si len sám urýchľuje príchod svojho konca svojím nerozumným spôsobom života.

Tak ako mnohí, aj ja som bol niekedy niekde na začiatku, vlastne som na začiatku každý deň. Každé ráno, ktoré mi Pán Boh dopraje dožiť sa, Ho, prosím o dar. Dar pre mňa veľmi vzácny, dar triezveho života. S týmto darom sa snažím zaobchádzať čo najšetrnejšie. Aj dnes, keď píšem túto správu, som obrazne na vrchole Kačandžuŕga vo výške 8586m, je to presne toľko darovaných dní triezveho života. Jedného horolezca, ktorý sa snaží zdolať himalájske štíty nielen obrazne, ale skutočne, sa pýtali, či je to ťažké zdolať vrcholy. Odpovedal, citujem: „Keby to bolo ľahké, tak by to dokázal každý“.

Musím sa hlboko skloniť pred Pánom, mojím Bohom, za tieto darované dni a či boli ťažké, neodpovedám tak ako ten horolezec, pretože ich vnímam ako dar.

A tak ako Pána Boha denne o dar prosím, tak aj za tento dar ďakujem. Tou vďakou je v prvom rade pomoc a služba iným. Služba predovšetkým v skupine AA „Otvorené srdce“, ktorá oslávi tohto roku už desať rokov svojej činnosti. Je to aj mojich desať rokov v programe AA. Môžem prehlásiť, že je to desať požeňnaných rokov nielen pre mňa, ale myslím si, že i pre tých, pre ktorých táto skupina je. Pre tých, ktorí v nej našli to, čo možno dlhé roky hľadali, ako aj pre tých, ktorí ešte stále hľadajú.



Roky môjho života sú tak naplnené vďakou a pocitmi, ktoré vždy len hrejú, aj keď sa život zdá navonok akokoľvek pochmúrny. Mám radosť z toho, že môžem pre niekoho jednoducho byť. „To je tá dokonalá radosť,“ ako hovorí sv. František z Assisi. Cestu triezvym životom som začal ako tridsaťdeväťročný, dnes mám o dvadsaťštyri rokov viac, sú to roky, naplnené prácou na sebe a pre druhých. Kiežby mi ich Pán Boh požeňňoval aj naďalej, o čo Ho pokorne prosím a s úctou ďakujem.

Nuž a čo je nového v Himalájach? Čaká ma Čokori – K<sub>2</sub> (8611m) práve v čase, keď budete čítať ďalšie číslo Prameňa, chcem byť na jeho vrchole.

alkoholik Ján

## Prečo práve ja ?

Otázka : Prečo práve ja ?, má dnes pre mňa zvláštny význam. Predtým počas môjho aktívneho pitia som patrila medzi ľudí, ktorí popravde rozum majú, ale ho nepoužívajú. Veľmi zriedka som rozmýšľala, a keď sa už nejaké povrchné myšlienky objavili, tak prešli bez akéhokoľvek skutku.

Osobne sa nedokážem rozpomätať, žeby som si v tom čase vôbec položila takúto otázku. Po celú túto dobu som pociťovala, ako sa topím a všetky svoje sily a skutky som venovala tomu, aby som sa udržala na „povrchu“. Zamyslenie sa nad sebou bolo prakticky nemožné – tým viac preto, že som prakticky ani triezva nebola. Prečo práve ja ? Do hĺbky som sa nenávidela, hanbila som sa vrchovatou mierou. Bola som zlým človekom a v skutočnosti som si zaslúžila všetko to, čo sa mi udialo. Môj život bol jedna veľká katastrofa, jednoducho som nič iné nepoznala. Sústavne som sama seba dostávala do situácií, ktoré ma vytáčali a ruinovali. Všetko to, čo pomáhalo zruinovať moju osobnosť, bolo pre mňa zaujímavé, to čo slúžilo môjmu dobru, som zo zásady odmietala. Dotiahla som to tak ďaleko, že som klesla až na samé dno, ale na šťastie zapracovala posledná záchrana – moja Sila vyššia.

Prečo práve ja ? Dnes viem, alebo som prinajmenej o tom presvedčená, že každý človek prekonáva v živote ťažkosti, s ktorými si musí poradiť. V mojom prípade to bol alkohol, u iných to môže byť prejedanie, závisť alebo workoholizmus. Existuje veľa druhov závislostí a nie je ich tu možné ani vymenovať. Napr. môj brat bol fyzicky nevyvinutý a v dôsledku toho a tiež iných dôvodov, zomrel veľmi mladý. Trpel nielen pre jeho chorobu, ale žiaľ aj z toho, aké problémy jeho choroba vyvolávala v

našom málo tolerantnom svete. Tiež si mohol klásť otázku : Prečo práve ja ?

Dnes si túto otázku kladiem v inom svetle. Prečo práve mne sa podarilo prestať piť ? Prečo práve ja som našla silu nedotknúť sa toho prvého pohára ? Prečo práve ja som našla svoju Silu Vyššiu, ktorá mi umožňuje precítiť dnes každý deň ako veľký dar ? Prečo práve mne sa podarilo prežiť všetky tie pokusy o samovraždu ?

Čím viac sa nad tým zamýšľam, tým viac otázok sa mi objavuje. Prečo práve ja som bola tak veľmi a bohato obdarovaná ?

Určite som sa o to nepričinila žiadnymi osobitnými skutkami. Veľa iných spolutrpiacich muselo, žiaľ aj naďalej musí umierať vo veľkých mukách. Tak prečo práve ja ? Počas hľadania odpovede na túto otázku sa vo mne zrodila ohromná vďačnosť. Dnes viem, že nie som už taká ako voľakedy. Aj dnes som raz šťastná, raz nešťastná, ale stále spokojná a vďačná. Je to stav, ktorý vo všetkom kladiem na prvé miesto. Môj alkoholizmus patrí do môjho života, bez skúseností z tohoto času by som nepoznala život, ktorý dnes prežívam a najpravdepodobnejšie by som nikdy nespoznala samu seba. Veľa krásnych 24 hodín

Lisa

### Lúčenie

**Dnes chcem byť sám so smútkom svojim,  
z tohto lúčenia mám v duši blen.  
Dnes hľadám samotu, dnes o ňu stojím  
a v tmavom kútiku, chcem snívať svoj sen.**

**Keď zajtra vykročí vpred moja noha,  
možno, že na chvíľu stratím svoj hlas.  
Ja jednou rukou objímam Boha  
a druhou priateľa, Vás.**

**Dnes chcem byť sám so smútkom svojim,  
s mojimi slzami chcem ostať sám.  
Ja zajtra odchádzam a to bolí,  
vy ani neviete ako rád Vás mám.  
alkoholik Daniel**

# POZÝVAME VÁS

## na našu internetovú stránku

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

Vážení priatelia,

Chceme týmto príspevkom upozorniť čitateľov PRAMĚŇA na internetovú stránku Anonymných alkoholikov Slovenska. Na tejto stránke nájde dostatok informácií každý člen AA ako aj ľudia, ktorí hľadajú pre seba alebo svojich blízkych informácie o tom ako riešiť problémy súvisiace so závislosťou na alkohole.

Na stránke nájdete :

- Základné i podrobné informácie o AA - úvod, 44 otázok
- Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií AA
- Zoznam a kontaktný adresár skupín AA na Slovensku a v zahraničí.
- Možnosť prepojenia na internetové stránky AA vybraných krajín
- Svedectvá členov AA o svojej ceste k triezvosti
- Informácie o pripravovaných podujatiach AA na Slovensku i v zahraničí

Stránka umožňuje prihláseným členom zúčastniť sa internetovej skupiny AA – členovia môžu otvárať okrem navrhnutých tém aj vlastné témy, podľa svojich potrieb a písať svoje príspevky a taktó si vzájomne pomáhať na ceste triezvosti. ( Dôvodom registrácie je ochrana pred nežiaducimi príspevkami / spamom /, ).

Stránka umožňuje kontaktovať kanceláriu Združenia služieb AA na Slovensku s dotazmi resp. požiadavkami na zakúpenie literatúry AA.

Stránka umožňuje kontakt na redakciu časopisu PRAMĚŇ, je tu možnosť objednania časopisov a priameho zasielania príspevkov do časopisu cez internet.

Súčasťou stránky sú aj emailove kontakty skupín AA na Slovensku, ktoré umožňujú kontakt ,s ktoroukoľvek skupinou a medzi skupinami navzájom.

Internetová stránka AA [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) vám umožňuje trvalý a užitočný kontakt a pomáha pri nájdení pomoci tým, ktorí ešte trpia závislosťou na alkohole a pri udržaní triezvosti tým, ktorí kráčajú s nami po ceste 12 Krokov a 12 Tradícií AA.



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, ktorí nám nevládnu.

### Som Jarmila alkoholička

Mám veľmi rada Druhá tradíciu. Ani nie tak kvôli vzdorovitosti voči autoritám, skôr kvôli zlým skúsenostiam s autoritami. Moc sa dá zneužiť a často sa to i stáva. Vďaka Bohu za všetky tradície, ktoré “podkopávajú” možnosti hromadiť moc v rukách jedinca.

U nás Trenčín sme sa dostali do štádia, kedy sa služobníci skupiny volia. Teda okrem umývania šálok a varenia kávy. Skúsenosť je taká, že viac ľudí má záujem zastupovať skupinu na interskupine a byť uvedený v zoznamoch ako kontaktná osoba, alebo viesť míting trenčianskej skupiny na veľkom fóre – napr. na zjazde. Preto je výborné, že viacerí majú možnosť. Ak nie hneď, tak nabudúce.

Osobne si myslím, že rotácia funkcií je jeden z veľkých nástrojov, ktoré robia z vládnutia službu. Pretože takto funkcia stráca status výnimočnosti – veď je dostupná pre každého, skôr, či neskôr. Okrem toho jedinca, ktorí dostanú možnosť i takto slúžiť, osobne vďaka tomu rastú – toto vidím opäť a opäť na vlastné oči.

Stretla som v AA mnoho ľudí, ktorých mám rada, vážim si ich, a predsa som si ani raz nepovedala – toto je vhodná osobnosť na to, aby viedla AA. Myslím si, že žiadna osobnosť na svete by nedala združeniu AA tak veľa, ako 2. Tradícia. Považujem ju za VEĽMI zdravú pre jedincov i spoločenstvo.

Jarmila

### Som Viera, alkoholička

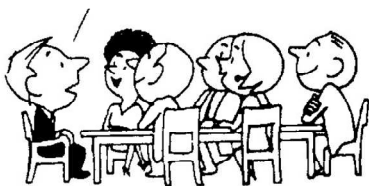
K Druhej tradícii by som chcela povedať, že pre mňa znamená rovnocenný vzťah medzi členmi skupiny.

Spoločné dobro skupiny som začala vnímať až vtedy, keď som pochopila, že sama nič nezmôžem. Až keď som si uvedomila silu skupiny, začala som si viac vážiť aj možnosť stretávania sa. Určite som začala pristupovať zodpovednejšie k programu, k členom, k sebe, a v konečnom dôsledku aj k AA, keď som sa začala zapájať do akejkoľvek činnosti pre nás všetkých. Nebolo to však naraz, ale až po určitej dobe. Dokonca som zo začiatku bola vyvedená z miery a znechutená, keď sme boli nabádaní, aby sme si podelili povinnosti, aby služby kolovali rovnomerne medzi nami. Pomyslenie, čo ma asi tak čaká, ak sa zaviazem k nejakej povinnosti, že budem musieť chodiť pravidelne na stretnutia a druhí sa od všetkého odťahujú, atď....veď možno ma AA ani neosloví. Najradšej by som len tíško počúvala, poprípade pripravila kávu a čaj, a to že budem niekedy viesť míting, to nehrozilo - veď sú tu na to dlhšie abstinujúci „skalní“, ktorí sa vyznajú. Som však rada, že som vytrvala a časom prišla na to, že chodím na mítingy pre seba, že akákoľvek pomoc pomáha nielen druhým, ale hlavne mne, že len takto sa prehľbuje spolupatričnosť medzi nami, keď sme tu jeden pre druhého, že len takto žijeme v

spoločnom duchu. Najviac sa mi páči, že nikto nemôže byť nadradený len preto, že už dlho abstínuje a vedie skupinu, či menejcenný, lebo je nováčik a ešte sa neodvážil o sebe hovoriť, že ma nikto nemôže donútiť k súhlasu, keď vnútorne s ním nesúhlasím, a že aj keď ma niekto sklame, nemôže to ohroziť fungovanie skupiny, lebo tá je založená na inom princípe a nie na autorite jednotlivca.

A autorita, ktorá je mimo nás, spĺňa tieto kritériá. Môže to byť Boh, tak ako ho každý z nás chápe, Vyššia sila, alebo niečo, čo nás presahuje a predstavuje láskavú dokonalosť, ku ktorej by sme sa chceli priblížiť. Ak takýto pocit istoty, bezpečia a porozumenia nedokáže skupina zabezpečiť, ľudia prestanú chodiť na stretnutia a môžu tak nielen ohroziť svoju abstinenciu, ale skupina sa tým ochudobňuje aj o ich skúsenosti. Tí skúsenejší to zvyknú povedať asi takto – „Spoločenstvo AA bez o mňa dokáže existovať, ale ja bez neho nie“.

Viera



Tradičie spoločenstva AA nie sú žiadnymi pravidlami alebo opatreniami. Taktiež nie sú to žiadne zákony. Ohotne sa nimi riadime, pretože chceme. Tajomstvo ich sily leží pravdepodobne v skutočnosti, že tento životne dôležitý spôsob komunikácie vychádza zo životných skúseností a je podložený vzájomnou láskou.

Ako to vidí Bill

## Moje skúsenosti s Druhou Tradíciou

Pamätám ako jedného dňa prihrmela ku mne ohromujúca správa, že náš vedúci skupiny mal recidívu. Zdalo sa mi, že takýto „človek“ to urobiť jednoducho nesmie, ale vypil si a čo ďalej? Myslel som, že sa skupina po takej zdrvujúcej rane rýchlo rozpadne, ak jej niekto rýchlo nepomôže. Nazdával som sa, že spĺňam všetko, čo je k tomu potrebné a navrhol som to skupine. Čudné bolo, že nikto nepovažoval za potrebné nejako rýchlo hľadať vedúceho skupiny. Tak môj sen o „úlohe“ vedúceho skupiny ľahol popolom, a ja som dostal lekciu o význame Druhej tradície, že v AA nemajú žiadnych predsedov.

Na túto skutočnosť som prichádzal pomaly a ešte s menšou ochotou som ju prijímal., ale nakoniec som si ju osvojil. Je totiž významným spôsobom zodpovedná za moju triezvosť. Už aj predtým som v živote, na tému tejto pravdy, dostal podobnú lekciu, síce v opačnom garde, a menovite o tom, že v AA nikto nemôže vytvárať akékoľvek predpisy.

Keď som sa v mojich prvých dňoch v AA presvedčil, že sa nemusím nikde podpisovať, že nebude žiadna ceremónia z príležitosti môjho prijatia k AA, začudovaný som sa spýtal: „, Odkiaľ vy budete vedieť o tom, že som zostal triezvym?“. Bolo mi povedané: „, My o tom nebudeme vedieť, ale ty o tom budeš vedieť.“ To bolo až nevídané, že v skutočnosti nikto nechcel kontrolovať, či som si čosi vypil. Z jednej strany som pocítil úľavu, ale na druhej strane ma začala zahŕňať panika., či je to vôbec možné, aby som si nevyopil, ak nebude nikto a nič, čo by ma od pitia uchránilo? Prečo mi nechceli dať akýsi magický prostriedok, aby som sa cítil bezpečný? Jeden z mojich priateľov mi to

objasnil : V AA nám nikto nehovorí, čo máme robiť, a ani sa nikto nehnevá , keď niečo neurobíme.“

Sotva za pár mesiacov potom som stal vedúcim jednej malej skupiny. Zavolať som všetkých „ mojich priateľov v službe “ na míting a informoval som ich o novom, mnou stanovenom organizačnom modeli, a o nových predpisoch , ktoré budú odteraz platiť v skupine. Za pár dní som bol napitý ako delo. Dnes už poznám sám skúsenosť, že ten, kto pretláča svoju vôľu , v krátkom čase opäť začne piť. Teraz viem, že Druhá Tradícia ako aj ostatné Tradície sú mimoriadne dôležité pre moje prežitie, pre prežitie skupiny ako aj celého spoločenstva AA.

Ešte raz v mojom živote , a to už po nejakom čase v AA, som bol vedúcim skupiny. Cítil som sa veľmi šťastný a dokonca hrdý na to, že som dostal od našej skupiny také uznanie a dôveru. Ale už počas nasledujúceho mítingu sa celá skupina postavila proti mne, nie síce ako osobe, ale išlo o to, že káva bola slabá a míting sa časove predĺžil. Počas každej služby som musel počúvať sťažnosti a kritiku. Oplatilo sa naučiť počúvať , zvažovať, čerpať od niekoho alebo niečo odmietnuť a postupne vykonávať prácu tak, ako to najlepšie dokážem. Úprimne musím priznať to, že veľakrát ma aj poklepalí po pleciach. Naučil

som sa však, že nemám žiadnu autoritu nad sebou alebo nad inými bez ohľadu na to, akú službu plním . Na druhej strane ani žiadna skupina, komisia, konferencia tiež nemá akúkoľvek autoritu nado mnou alebo iným účastníkom AA. To čo stále zjednocuje AA je láska, nie ovládanie, či riadenie. Vďaka tomu všetci v AA sme na jednej rovine, čo oveľa lepšie umožňuje bratské porozumenie, než situácia, keby jeden bol postavený vyššie alebo nižšie.

Nakoniec som uznal za dobré to, že jedinou autoritou v AA je milujúci Boh akokoľvek ho chápeme. Ale ešte mi jedna vec nedá pokoj a to je slovo dôveryhodný. Nedokážem sám v rámci Dvanásteho Kroku vykonať všetky práce, ktoré by som chcel urobiť, a ktoré v mojom bydlisku, ale tiež aj na celom svete musia byť urobené . Môžem však bez pochybnosti podporiť láskou tých, čo sú v Interskupinách, v rôznych komisiách a pričiňujú sa o rozširovanie AA a jeho upevňovanie u nás v meste, v krajine a na celom svete. To znamená, že komisie pripravujúce stretnutia, programy mítingov, či výročné mítingy si zaslúžia moju dôveru. Ak už neberiem nič z týchto prác na seba, potom môžem urobiť prinajmenej to, že dôverujem ľuďom, ktorí ich vykonávajú.

Anonymný alkoholik  
Karlík 1/2008

## **SKUPINA AA " OTVORENÉ SRDCE " NITRA**

### **POZVÁNKA**

**Skupina AA „ OTVORENÉ SRDCE “ Nitra oslávi 13.septembra 2008 X. výročie svojho založenia. VÝROČNÉ STRETNUTIE , na ktoré Vás touto cestou pozývame sa uskutoční**

**V SOBOTU 6. SEPTEMBRA 2008 o 15. 00 hod**

**v priestoroch Resocializačného strediska „, Triezvy život “**

**v obci CABAJ . ČÁPOR osada Pereš č. 838**

**Účasť hláste na kontakte: Ján č. t. 037 / 78 88 702 TEŠÍME SA NA VÁS**

S  
L  
U  
Ž  
B  
A



Život nadobudne nový zmysel. Vidieť ľudí, ako sa uzdravujú, vidieť ich, ako pomáhajú iným, vidieť, ako sa stráca osamelosť, pozorovať spoločenstvo, ako sa rozrastá, mať veľa priateľov – toto sú skúsenosti, ktoré si nesmiete nechať ujsť. Náš vzájomný častý kontakt s nováčikmi sú svetlé body v našich životoch.

ANONYMNÍ ALKOHOLICI str.105

## SLUŽBA V AA - zamyslenie anonymného alkoholika

Volám sa Tomáš a som alkoholik,

Jedného dňa opitý som sa objavil v mojej materskej skupine, a tam som získal triezvosť. Po určitom čase som si pomyslel, že z vďačnosti k AA musím prevziať nejakú službu. Keď som sa tak zamyslel nad tým, ktorá zo služieb by mi najviac vyhovovala, prišiel ku mne sponzor a povedal, že po roku triezvosti už prišiel čas na to, aby som viedol skupinu.

So miešanými pocitmi a strachom, či to dokážem, som po týždni súhlasil v presvedčení, že si ma vybrala skupina. Po mojich prvých mítingoch ako vedúci, mi jeden z priateľov so širokým úsmevom povedal, že mám plnú kvalifikáciu na „ prezidenta AA.“ Ihneď však vážne dodal, že musím zostať takým akým som, avšak bolo by dobré z času na čas si povedať, že som iba čisto normálnym pijanom so zodpovedajúcou dávkou šialenstva.

Uveril som tomu a silno sa to prejavilo v mojom myslení vo všetkých oblastiach života, kde mi moje alkoholové šialenstvo zostalo v pamäti. Počas tohto roku som sa naučil, čo znamená disciplína, pretože mi priatelia dali dôveru k vykonávaniu takejto zodpovednej služby.

Pre mňa to bola úplná novota aj preto, že žena mi predtým nemohla zveriť ani vedro na smeti, keď som sa totiž začal doma starať o smeti, vtedy som sa obyčajne vrátil domov až nad ráno spitý ako trám.



Dóveru, ktorú mi dali priatelia som nemohol v žiadnom prípade sklamať. Snažil som sa vykonávať zverenú službu tak dobre, ako to len bolo možné. Nepil som, pretože som bol neustále zaujatý službou. Potom som si vyhlíadal nástupcu, ktorý tiež akurát ukončil prvý rok triezvosti. Po skončení tejto služby som venoval pozornosť plneniu iných služieb v skupine. O niekoľko rokov neskoršie sa sponzor opäť obrátil na mňa a povedal mi : „, končí sa mi posledný rok služby ako delegáta regiónu a chcel by som ťa navrhnuť ako môjho nástupcu.“ Spontánne som pristal na tento návrh, pretože už medzičasom sa mi podarilo prečítať niekoľko kníh z literatúry AA, ktoré vzbudili vo mne chuť na vlastnej koži skúsiť, ako pracujú služby nad skupinou. Zaujímal som sa o to tým viac, pretože z času na čas sa ku mne dostali výpovede niektorých účastníkov o tom, že tí hore si aj tak stále robia to, čo sa im zachce. Tak som sa na to chcel pozrieť z úrovne regiónu.

Našiel som tam účastníkov, ktorí bez akýchkoľvek zábran hovorili svoje pocity a myšlienky, dovoľujúc to isté aj ostatným okolo seba, vďaka čomu sa dost' rýchlo nachádzali jednohlasné riešenia. Osobne som nespoznal nikoho, kto by chcel rozhodovať za iných alebo pokúšal sa radiť. Stávalo sa, že niektorí účastníci sa dost' snažili tlačiť dopredu , neskoršie však boli sklamaní ak neboli do služby vybraní. V takých chvíľach sa ukazovalo svedomie skupiny, najvyššia inštancia v AA, ktoré podľa mňa fungovalo vždy a na všetkých úrovniach AA.

O dva roky neskoršie som bol mojou skupinou vybraný ( pravdepodobne z nedostatku ochoty iných ) za delegáta pre literatúru AA. Ako to vyzeralo v skutočnosti ? Z prvej ruky môžem povedať, akým spôsobom funguje AA ako celok. Počas konferencie služieb som sa stretal s alkoholikmi, ktorí tvrdo bojovali o každú formuláciu, mysliac pritom vždy na čo najlepšie riešenie existujúcich problémov.

Boli tam alkoholici z najrôznejších vrstiev našej spoločnosti a všetci si boli rovní. Podľa toho, ako som to cítil ja, atmosféra bola vždy naplnená pokojom ducha, bola plná porozumenia, presýtená vážnosťou a úprimnou svedomitou zodpovednosťou.

To boli tí „ hore “. Alkoholici, ktorí dávali zo seba všetko, aby AA mohlo naďalej existovať, aby žiaden alkoholik nemohol prevziať vládu nad inými alkoholikmi, aby AA mohlo prinášať posolstvo uzdravenia alkoholikom, ktorí ešte trpia.

Skutočnosť, že v podstate iba málo účastníkov bolo v minulosti schopných prijať službu, stavia AA pred nutnosť prijímania viac služieb jedným účastníkom. Často sa objavuje námietka na tému „ zbierania služieb “ padajúca hlavne z úst účastníkov, ktorí ani na tom najnižšom stupni nie sú ochotní k prevzatíu akejkoľvek služby. Keď potom takýto člen ponúkol, že ochotne sa služby vzdá, vtedy sa u kritizujúceho objavila výhovorka, že on nemôže, pretože má veľa práce.



V čase môjho pitia som musel každý deň venovať veľa času na zabezpečenie alkoholu. Dnes vďaka AA to už nemusím robiť. V dôsledku toho mám oveľa viac času, ktorý môžem venovať sebe, a môžem si dovoliť aj taký luxus, venovať časť tohto času do služieb nášho spoločenstva. Je mi konečne jedno, či varím kávu na mítingu, či po tri roky reprezentujem našu skupinu na úrovni

spoločnej konferencii služieb. V AA je vždy čo robiť, aby sme mohli niesť poslanie alkoholikom, ktorí ešte trpia, pretože to je náš hlavný cieľ.

Želal by som si, aby sa každý anonymný alkoholik zamyslel nad tým, či v skutočnosti nemôže prijať nejakú službu. Nepoznám totiž takého anonymného alkoholika, ktorému by uškodilo plnenie služby, ale naproti tomu priatelia, ktorí vykonávali služby vždy

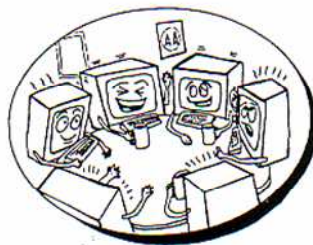
hovorili o tom ako užitočne to vplývalo na ich osobný rozvoj a zvlášť na ich cestu k spokojnej triezvosti.

Osobne som plnil už roky rôzne služby, často aj preto, že je málo ochotných k službe. Myslím si však, že v AA som nedostal to, čo som chcel, ale to čo som potreboval, pridržal som sa iba doporučení „veteránov“ AA a do dnešného dňa nemusím piť.

Tomasz

## INTERNETOVÁ SKUPINA AA "TRIEZVY PRIESTOR"

[www.triezvypriestor.net](http://www.triezvypriestor.net)



**Ahojte , priatelia,  
volám sa Jarda a som alkoholik**

Druhý Krok som odsúdil ako nepotrebný, hneď ako som po prvýkrát prišiel k AA. V mojej mysli totiž nemohlo existovať nič silnejšie, ako som bol ja sám, ale to som si iba myslel. Ani moje telesné a duševné utrpenie, ktoré som vďaka vlastnej vôli prežil, ma o tom nepresvedčilo. Ten akt odsúdenie Druhého Kroku bol jasným prejavom mojej vôle , pretože som si myslel, že také veci ako je sila Vyššia ako moja, k vlastnému životu nepotrebujem.

Chodil som na stretnutia AA a na začiatku som nerobil nič iného ako to, že som tam chodil a vychvaľoval sa, ako mi AA pomáha. Prítom mi bolo zle, nedokázal som počúvať ostatných, neustále som sa rozčuľoval a v duchu som ich odsudzoval a posudzoval. Ak prišiel niekto opitý, tak som sa ho štítil a považoval za vyvrheľa, prítom som bol pred nejakým časom rovnaký ako on. Keď

som zatúžil robiť Kroky a nájsť si sponzora , myslel som si, že ide o uvážené rozhodnutie. Bol to omyl, ktorý som bol schopný poznať až oveľa neskoršie. Moje ego totiž funguje a rozhoduje na rozumovej úrovni a túžbu považujem za akt Vyššej moci, ktorá s rozumom nemá nič spoločného. Po prvom Kroku som sa necítil nejako zvlášť dobre, ale sponzor ma hneď dotlačil k Druhému Kroku. Ja som hovoril o potrebe viery v zmysle organizovaného náboženstva a dostal som odpoveď , že s takouto „ vierou “ uzdravovanie nepotrebujem. Denis hovoril o viere v uzdravovanie samotné, hovoril o nádeji uzdravovať sa, ktorú mám ja sám. Ihneď dodal, že táto nádej sa stane iba obyčajným preludom, pokiaľ k nej nepridám skutky. Na moju otázku ! Čo mám robiť, ? “ mi odpovedal, že stačí každý deň prosiť o triezvosť a začať robiť tretí Krok. Začal som to robiť, spočiatku som na to občas Som zatúžil zabudol, a keď som si na to opäť

spomenul, dostal som strach, že by som sa mohol znovu napiť, tak som sa rýchlo k tomu vrátil.

Dni ubiehali a ja som bol stále triezvy, keď som niekedy o triezvosť nepožiadal, mal som nepríjemný pocit, že pre svoju triezvosť nedokážem urobiť ani to najmenšie, ako je ráno si spomenúť a poprosiť. Ale pokračoval som a uveril som, že táto jednoduchá prosba funguje. Dôležité bolo, že som neprosil seba, ale niečo mimo mňa. Až neskoršie som sa dozvedel, že prosba o triezvosť, ktorá nie je adresovaná môjmu egu, je formou modlitby k sile, ktorá je mimo mňa a mohol som porovnávať. Keď som sa spoliehal na seba, tak som pil. Keď som prosil o triezvosť, nepil som. Zrazu mi bolo jasné, že tá sila stojaca mimo mňa je jednoznačne silnejšia, pretože keď ju prosím, dáva mi triezvosť, čo moje ego nedokázalo. Až neskoršie som pre túto silu začal hľadať meno a skúmať, či pre mňa nemôže urobiť viac.

Ale to je už iná kapitola a iný Krok programu.

Mám vás rád

Jarda

*smiať. Majú od seba odstup. Vedia sa pozrieť s nadhľadom, pretože si dovolili byť takými, akí skutočne sú, so svojimi chybami a slabosťami, a zároveň hodnú lásky, ľudia, ktorí majú svoju HODNOTU.*

Cítim, ako mi vy všetci do jedného bez výnimky, z tejto skupiny AA dávate TRIEZVY PRIESTOR, v ktorom nachádzam ODVAHU zostúpiť do svojej REALITY, a rovnako aj vystúpiť k pravému TRIEZVEMU ŽIVOTU.

Odkedy som v AA, aj u mňa naplno platí, to z dnešného zamyslenia - ako to vidí Bill: „Začal som ich obdivovať a čo viac, začal som ich mať rád. Navzdory sebe samému som si s nimi užíval života. Ich uplatňovanie princípov programu v každodennom živote, nielen na stretnutiach AA, ma natoľko zaujalo, že som chcel mať to, čo majú oni.“, aby vyžarovala nádej a pocit zabezpečenia na každého koho stretnem a hlavne - dokážať oslobodiť sa od seba a zasadiť sa za potreby druhých, tak ako oni. S LÁSKOU a POKOROU.

Srdečne vás všetkých zdravím

Paľo

## Pozdravujem vás, som Pavol, alkoholik,

siahol som do knižnice ako obvykle, aby som prečítal niečo z duchovnej literatúry a čítam knižôčku od Anselma Grüna, píše o POKORE, veľmi mi to pripomína skupinu AA pracujúcu v súlade s 2. tradíciou. *Vidím pokorných ľudí, ktorí sa nerobia menej dôležitými, než v skutočnosti sú. Nie sú to pokrivení ľudia, ktorí s falošnou podližavosťou ponizujú sami seba. Sú to ODVÁŽNI ľudia, čo sa neboja pozrieť PRAVDE do očí, a preto vystupujú skromne. Vedia, že aj v nich sa nachádza celá skaza a úpadok tohto sveta. Preto už nikoho neodsudzujú. Vedeli sa skloniť k podstate pravdy o sebe, preto sa môžu stať anjelmi POKORY, ktorí narovnávajú ohnutých a stroskotaných ľudí. Vedia sa sami seba*

1. Dnes nepi !
2. Choď na míting
3. Čítaj literatúru AA
4. Rozprávaj sa so sponzorom



A nájdeš cestu k Bohu,  
ktorý ti pomôže



Šťastie spočíva v tom, že sme tam,  
kde patríme podľa podstaty  
svojej osobnosti. FONTANE

## Dvanášt' konceptov Služby v AA

Skrátená forma

### 1. koncept :

**Konečná zodpovednosť a právomoc v Službe AA spočíva v kolektívnom svedomí spoločenstva ako celku.**

### 2. koncept :

Celoštátna konferencia služby v AA je v každej praktickej otázke týkajúcej sa spoločenstva AA rozhodujúcim článkom a platným svedomím nášho spoločenstva ako celku v celoštátnych otázkach.

### 3. koncept :

Aby sme zabezpečili účinné vedenie spoločenstva, mali by sme dať každému článku spoločenstva AA – Celoštátnej konferencii služieb AA, Rade služieb a jej personálu, výborom a ich vedúcim pracovníkom – „Rozhodovacie právomoci“ podľa Tradície AA.

### 4. koncept :

Na všetkých úrovniach zodpovednosti by sme mali dorziavať tradičné „Právo na účasť“, aby sme umožnili voľbu zastupiteľov v dostatočnom pomere k zodpovednosti, ktorej sa musí každý zhostiť.

### 5. koncept :

V celej našej štruktúre služieb by malo prevážiť tradičné „Právo na odvolanie“, aby boli vypočuté hlasy menšiny, aby sa osobným sťažnostiam dostalo starostlivého prejednanie.

### 6. koncept :

Celoštátna konferencia Služieb AA uznáva, že hlavná iniciatíva a účinná zodpovednosť vo všetkých otázkach Služby AA by mala byť vykonávaná dôverníkmi, ktorí sú členmi celoštátnych služieb a vystupujú ako Rada služieb AA.

### 7. koncept :

Charta AA a nariadenia vydané Radou služieb AA sú právoplatnými nástrojmi, ktoré dávajú dôverníkovi právo zastupovať spoločenstvo AA vo všetkých jeho záležitostiach. Charta konferencie nie je právoplatný dokument, jeho konečná efektivita sa opiera o Tradície AA a o silu peňažného fondu AA.

### 8. koncept :

Dôverníci sú hlavnými tvorcami a vykonavateľmi celkovej politiky spoločenstva AA a správcovia peňažného fondu. Vykonávajú dohľad nad oddelene založenými službami, ktoré sú neustále dostupné vďaka tomu, že majú možnosť voliť pracovníkov zodpovedných za chod týchto služieb.

### 9. koncept :

Dobré vedenie na všetkých úrovniach služby v AA je nevyhnutné pre ďalšiu činnosť a bezpečnosť. Vedenie spoločenstva, ktoré kedysi spočívalo na našich zakladateľoch musí byť nevyhnutne prevzaté dôverníkmi.

### 10. koncept :

Každý úrovni zodpovednosti v službe AA musí zodpovedať adekvátna právomoc. Oblasť tejto právomoci musí byť dobre definovaná.

### 11. koncept :

Dôverníci by vždy mali mať k dispozícii najlepšie možné výbory, zodpovedných vedúcich pracovníkov, administratívne sily a poradcov. Schopnosti, kvalifikácia, spôsob riadenia , ale i práva a povinnosti budú vždy záležitosťami starostlivého zvažovania.

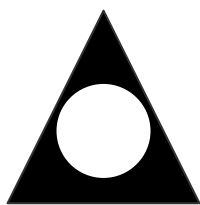
### 12. koncept :

Konferencia služby AA kontroluje dodržiavanie ducha Tradícií spoločenstva AA, dbá na to, aby sa v spoločensve nehromadilo nebezpečné bohatstvo alebo veľká moc, aby primerané hospodárenie s peňažnými fondami a rezervami bolo základným princípom hospodárenia, aby sa nedala moc nad ostatnými členmi človekovi bez náležitej kvalifikácie, aby všetky dôležité rozhodnutia boli dosahované pomocou diskusie, voľbami a tam, kde je to možné za pomoci jednomyselnej zhody, aby jej činnosť nikdy nevedla k osobnému potrestaniu alebo zadaniu príčiny k osobným sporom, aby nikdy nevykonávala rozhodnutia vlády a aby rovnako ako spoločensvo, ktorému slúži, vo svojom jednaní a rozhodovaní navždy zostala demokratickým orgánom.

Dvanásť konceptov pre svetové služby bolo napísané v roku 1962 Billom W. On napísal úvod do prvého vydania, ktorý objasňuje dôvody, ktoré ho viedli k ich napísaniu a ktoré doteraz nestratili nič z ich aktuálnosti.

V priebehu rokov obrovský narástla veľkosť spoločenstva , záväzky a ciele služby. Preto tiež niektoré osobitosti originálneho textu stratili na dôležitosť a posledných vydaniach boli zmenené a v dodatkoch boli pripojené nové časti.

Krátka forma konceptov bola pripravená Konferenciou Služieb v roku 1974 a s cieľom jej vloženia do „ manuálu služieb AA “. / GSO 1985 /



# AL - ANON

## Božia moc robí zázraky...

Keď som čítala príbehy súvisiace s prácou na 6. Kroku, zdalo sa mi, že skúsenosti prispievajúcich žien sú veľmi podobné s mojimi. Vmnohých opisovaných charakterových nedostatkoch ako keby som sa našla. No uvedomila som si aj ďalšie charakterové nedostatky, na ktorých som sa už snažila popracovať v minulosti, pochopiť, prečo sa u mňa vyskytli a snažila som sa ich odstrániť. Mala som chvíle, keď som sa doslova prekopávala až na dno svojej duše a bola som často zhrozená z toho, čo som tam našla. Pri objavovaní seba mi veľmi pomáhala metóda: *To, čo sa ti nepáči na druhých, to si ty!* a tiež metódy mojich obľúbených autorov - nemeckých lekárov a liečiteľov - *Tepperweina, Dahlkeho a Diethelsena*, podľa ktorých nám naše choroby veľa prezrádzajú o tom, akí sme. Na základe týchto výskumov som u seba našla napr. skrytú agresiu. Ale do popredia sa dostávajú vždy ďalšie a ďalšie charakterové nedostatky. To, že sa mi ich všetky ešte nepodarilo zlikvidovať, je možno tým, že som neprejavila dostatok ochoty úplne sa podriaďiť svojej Vyššej moci, aby som sa stala takým človekom, akým ma Boh chce mať, ale snažila som sa ich odstrániť vlastným pochopením a úsilím. Vďaka programu Al-Anonu a programu 12. Krokov mi konečne svitlo.

Jeden z mojich hlavných nedostatkov a zároveň brzdou môjho pokroku je *nesystematickosť*. Ja dobre viem, čo mám robiť a ako to mám robiť, prečítala som už veľa literatúry, bola som na mnohých prednáškach, po ktorých som sa cítila, že mám patent na rozum, ale vo víre každodenného života, domácich a pracovných povinností a pod vplyvom stresujúcich zážitkov som na uskutočňovanie toho, čo som si predsavzala zabudla. Viem, že sa nedá všetko naraz, preto prosím teraz intenzívne svoju Vyššiu moc, aby som vo všetkom, čo robím bola *dôsledná* a *systematická*. Snažím sa každé ráno po prebudení, skôr než sa vrhnem do víru nového dňa, skonzentrovat' svoje myšlienky prečítaním si biblických úvah na každý deň a brožúrky *Deň po dni* a obnoviť sa tak denne v Duchu svätom. Tiež prosím Pána Boha, aby mi dal silu v tomto vytrvať.

Božia moc robí zázraky. O tom som sa už v minulosti presvedčila. Roky som intenzívne pracovala na odstránení alebo zmiernení svojho strachu mnohými spôsobmi. Až po tom, ako som svoj strach doslova pri každom záchveve jeho splanutia odovzdávala Kristovi, sa mi to postupne podarilo a dnes môžem s údivom povedať, že sa už ničoho nebojím. To však neznamená, že si nevedomujem reálne možnosti negatívneho vývoja čohokoľvek, ale viem, že v každej ťaživej situácii, mám nádej v Jeho pomoci, ktorú nám v svojej nekonečnej láske poskytuje, len sa mu musíme plne odovzdať a dôverovať mu.

Eva, Zvolen

## CESTA SKLAMANIA I NÁDEJE....

Necítim sa na to, aby som napísala svoj životný príbeh. Nieže by som nemala o čom písať, ale myslím si, že moja história života s alkoholikom ešte nie je ukončená. Je to dlhá cesta plná sklamaní, nádejí, bolesti, nesprávnych rozhodnutí, hľadania pomoci a výčítiek svedomia. Na tejto dlhšej ceste som bola veľakrát zúfalá, unavená až na smrť, striedavo som milovala a nenávidela, klamala samu seba i druhých, ale našla som na nej aj dobrých priateľov, veľa životnej múdrosti a sebaznania a čo je najdôležitejšie lásku k Bohu. Dnes, keď sa spätne pozriem na svoj život, myslím si, že keby som ho mala ľahší a neskomplikovaný spoločným s alkoholikom, nikdy by som nedospela k takému hlbokému vzťahu s Bohom a som mu za to vďačná.

Keď som sa dozvedela o Al-Anone, mala som za sebou mnoho pokusov ako pomôcť manželovi i sebe a už som neverila, že sa niekde môžem dozvedieť niečo, čo som ešte o alkoholizme nevedela. Išla som tam s malou dušičkou, lebo som sa obávala, že sa tam dozviem zas len to, k čomu ma usmerňovali a viedli ľudia, ktorí vedeli o mojom probléme a síce, že jediné východisko je rozchod s alkoholikom. Prečo som to neurobila, je na dlhé rozprávanie. Podpísala sa na tom moja povaha, opatnosť, tvrdohlavosť, strach zo života bez partnera, neschopnosť vzdať sa určitého pohodlia, domácnosti, ktorú som si s láskou vybuodovala, neschopnosť vyriešiť si bytovú otázku a mnoho ďalších dôvodov. Pravda je taká, že som tento krok zodpovedne zvažovala, dala si na miskú váh všetky za a proti a pýtala sa Boha. Viem, že to, že som s ním ostala, nie je ideálne riešenie, ale neľutujem, ani sa nesťažujem, lebo som si

vedomá, že osud si vytvárame sami našimi správnymi alebo nesprávnymi rozhodnutiami.

Našťastie, hneď na prvom stretnutí Al-Anonu som sa dozvedela, že jedna zo zásad jeho fungovania je neposkytovať zúčastneným rady ako majú riešiť svoju situáciu, neposudzovať, ale pomáhať si navzájom zdieľaním svojich vlastných skúseností zo života s alkoholikom a pocitov, ktoré s tým súvisia. Som vďačná, že som si našla túto skupinku, nevynechala som ešte ani jedno stretnutie, prečítala, ba priam zhltdla som niekoľko brožúrok a oboznamujem sa s Dvanástimi Krokmi a snažím sa ich uplatňovať vo svojom živote. Je to dobre premyslený a pritom jednoduchý program a čím dlhšie sa ním zaoberám, tým idem hlbšie do svojho vnútra a vnímam, že môj život, postoje, spôsob myslenia sa pomaly menia.

Žiaľ, môj manžel má často sa opakujúce recidívy. Napriek tomu, že keď nepije, je to veľmi inteligentný, šikovný a citlivý muž, nechce si pripustiť, že je alkoholik a necíti potrebu navštevovať AA. Netlačím naňho, pretože v živote som ho už párkrát do určitých vecí (v jeho prospech) dotlačila, ale viem, že sa musí rozhodnúť sám. Sám si musí priznať, že sa mu život s alkoholom už dávno vymkol spod kontroly. (Ako je možné, že to nevidí?) Modlím sa zaňho a prosím Boha, aby mu ukázal jeho stav bezmocnosti a dal mu silu, aby sa z neho vymanil.

Napriek tomu, že momentálne opäť pije a uňho je to stav, kedy okrem toho nerobí absolútne nič, len spí a pije a trvá to v priemere 2 - 4 týždne a je mu strašne zle, tak že napokon skončí v nemocnici. Necítim sa zúfalá. Šťastná to nie som, lebo mi chýba a cítim s ním, keď trpí. Ale som pokojná, pretože už som si vedomá toho, že ja som jeho recidívu nezaprčinila, ani to svojou snahou nezmením. Viem len to, čo môžem každý deň urobiť - vzdať sa toho a odovzdať to Bohu.

Eva

## Nevzdávaj sa svojho cieľa

So zmiešanými pocitmi som sa vybrala na svoj prvý zjazd - v skutočnosti 10. celoslovenský zjazd AA, ktorý sa konal na Manínskej tiesňave v dňoch 14. - 16. 9. 2007. Dlhú som sa rozhodovala, či sa mám zjazdu vôbec zúčastniť. Nakoľko som členka Al Anon, mala som spočiatku taký dojem, že tam ani nepatrím. Ale od priateľov som sa dozvedela, že sa na zjazde môžem dozvedieť veľa zaujímavého, tak som si povedala, že to predsa skúsím. Hneď na začiatku ma čakalo milé prekvapenie. Všetci sa tu so mnou vítali, akoby sme boli dávni priatelia. Zúčastnila som sa viacerých mítingov AA, najviac ma zaujala téma „Od bezmocnosti k sile vyššej“ a pochopiteľne najbližšie mi boli mítingy Al Anon.

Na workshope „Spoluzávislosť a 12 krokov“ sme sa dozvedeli o význame jednotlivých Krokov pre nás, ktorí sme žili alebo žijeme s alkoholikom. Prvý Krok je vlastne odpútaním sa od závislého človeka, v ňom sa učíme žiť svoj vlastný život a starať sa viac o seba. Druhý Krok je krokom nádeje – dospieť k viere je veľkým darom, ktorý dostaneme vtedy, keď sme na to pripravení. V Treťom Kroku sme prijali rozhodnutie odovzdať svoju vôľu a život do starostlivosti Boha. Prejavíme v ňom svoju vďačnosť. Štvrtý Krok je krokom uzdravenia – tým, že sa snažíme vyrovnáť so svojou minulosťou, učíme sa milovať samých seba. Piaty Krok je krokom očistenia, pokúsime sa v ňom úprimne zdôveriť blízkemu človeku. Šiesty Krok je krokom vzdania sa našich charakterových chýb a Siedmy krokom premeny, v ktorom je dôležitá pokora. V Ôsmom Kroku si spomenieme na ľudí, ktorí nám ublížili ako aj na tých, ktorým sme ublížili my, seba nevynímajúc. Deviaty Krok

je krokom odpustenia. V Desiatom Kroku si zlepšujeme vzťah so sebou samým, učíme sa byť k sebe láskavejší. V Jedenástom Kroku nám modlitba a meditácia pomôže viac dôverovať Vyššej sile, ako i sebe samému. Dvanásť Krok je vlastne naším duchovným prebudením, učí nás odovzdať posolstvo 12 Krokov ďalším ľuďom. Na naskedujúcom mítingu Al Anon sme sa venovali bližšie tretiemu kroku, vymenili sme si svoje skúsenosti z práce na Treťom Kroku - ako vkladáme svoju vôľu a život do starostlivosti Boha.



V poobedňajšom voľnom programe som si ako vášnivá turistka neodpustila výstup na Veľký Manín /891 m/. Na túru som sa vybrala spolu s kamarátkou Želkou. Naša trasa po žltej značke vyzerala spočiatku celkom sľubne. Lesná cestička sa zvažovala mierne do kopca. Na obzore sa črtali nádherné scenérie okolitých vrchov. Zrazu sme stratili značku – spôsobil to vyvrátený strom, na ktorom bola umiestnená. Čoskoro sme ju objavili a vybrali sa ďalej. Cesta bola už dosť strmá. Asi v polovici svahu nás prekvapil ďalší vyvrátený strom – taký obrovský, že sme ho preliezli horko -ľazko



a dúfali sme, že to bola posledná prekážka na našej púti. Opak bol však pravdou – trasa sa stala takmer nepriechnou, zatarasená pováľanými stromami jedným, za druhým. Uvažovali sme nad tým, či by nebolo rozumnejšie sa vrátiť. Ale bolo už neskoro – nebolo cesty späť. Povzbudení teplým čajom z termosky od priateľov, kráčali sme ďalej. Vedeli sme, že sa nesmieme vzdať. Navzájom sme sa povzbudzovali a striedali vo vedení túry. Zhodli sme sa na tom, že jediná možnosť, ako sa dostať do cieľa, je ísť rovno za nosom až na vrchol. A čuduj sa svete, po mnohých útrapách, zrazu sa objavila vysnívaná žltá značka. Onedlho sme sa už objímali obe živé a zdravé na vrchole Veľkého Manína /i termoska prežila/. Zrazu kde sa vzal, tu sa vzal, objavil sa pri nás párik mladých ľudí aj so psom. Potešili sme sa stretnutiu s nimi i úchvatným výhľadom z vrcholu. Cesta dolu už bola menej namáhavá. Nazbierali sme zopár húb a pozvoľna zišli do malebnej dedinky Zálesie. Odtiaľ to bol už iba kúsok k nádhornej Manínskej tiesňave a k nášmu dočasnému domovu. Tak ako sme zvládli s Božou pomocou i vzájomnou oporou túto túru, zvládame s dôverou v Boha a pomocou členov AI Anon i naše životy. I keď je to cesta strastiplná, nevzdávame sa. Veríme, že bude lepšie, keď sa naučíme odpúšťať a šíriť dobro

Oľga AI-Anon Bratislava



**Usmej sa ! Ak si našiel pre seba chvíľu času a čítaš PRAMĚŇ, tešíme sa s Tebou. A ak máš chuť, tak napíš, neodkladaj to na neskôr.**

## LITERATÚRA AA

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

**ANONYMNÍ ALKOHOLICI** – cena

nového slov. vydania je 120 Sk

**TRIEZVY ŽIVOT** - cena 75 Sk

**DVANÁŠŤ KROKOV**

**DVANÁŠŤ TRADÍCIÍ** –

cena za komplet 100 Sk

Objednávky zasielajte na :

Kancelária služieb AA na Slovensku

pri Misijnom dome na Kalvárii 3

949 01 Nitra

č.t. 037/6516235

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

Informácie:

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

## BUDÚCE ČÍSLO :PRAMĚŇ

**3/2008 Vyjde v septembri 2008**

Zameranie obsahu čísla :

### 3..Krok AA, 3. Tradícia AA, Služba v AA

**Rubrika : Moje meno je ...** obsahujúca rôzne príbehy a pocity zo života členov AA a ľudí trpiacich závislosťou na alkohole.

**Rubrika: Pohľad z druhej strany,** vyjadrujúca svedectvá osôb žijúcich so závislým členom rodiny

**Rubrika AI-Anon** pre spoluzávislých.

Prosíme čitateľov a členov skupín AA, aby sa čo možno v najväčšom množstve zapojili a zaslali nám svoje životné príbehy a pocity na adresu redakcie. Verte, že vaše príbehy zachraňujú !

**UZÁVIERKA PRÍSPEVKOV je 25. augusta 2008 !!!!**



## Kontaktný adresár

### SKUPINY AA ( Anonymní alkoholici )

#### BRATISLAVA

**Pondelok** – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu “**, IMCA Karpatská 2 1.posch. Kontakt: Ondrej M: 0904 619 744

**Streda** – 18.00 hod – **Skupina AA „ Svetlo “**  
Rím-kat.kostol – Teplická 2 , Kontakt : Olga  
M: 0907 725 063, Milan M: 0908 726 343

#### PEZINOK

**Streda** –17.30 **Skupina AA – Pinelová nemocnica odd.AT** Kontakt : Jozef  
M: 0904 329 326

**Nedeľa** –17.30 **Skupina AA Pinelová nemocnica odd.AT** ,  
Kontakt Jozef M: 0904 329 326

#### NOVÉ ZÁMKY

**Pondelok** –17.00 hod. **Skupina AA „ Siccus“**  
Stará nemocnica CPLDZ, Kápisztoryho 5,  
Kontakt: : Emil M:0903 564 501

#### ŠURANY

**Štvrtok** – 17.30 h. **Skupina AA „ Nádej “**  
Rím.Kat. farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650  
3575, M : 0907 797503

#### KOMJATICE

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

#### NITRA

**Pondelok** – 17.30 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce** v Komunitnom centre, Nedbalová č.17  
Nitra - Klokočina Kontakt : Jano – Tel. 037 7888  
702, M. 0908 136 141

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

#### TREŇČÍN

**Pondelok** – 19.00 h,

**Štvrtok** – 19.00 h, **Skupina AA Psycho-sociálne centrum**, Palackého 21 Kontakt : Peter  
M; 0910 784 462 Jarmila, Tel. 032 640 1008

**Nedeľa** - 18.00 h. „ **Skupina AA pre nováčikov“**  
Nemocnica Trenčín, psychiatrické oddelenie ,  
klubovňa. Kontakt – Dušan M; 0910 920 031

#### BANSKÁ BYSTRICA

**Utorok**– 16.30. h. –**Skupina AA „MOST“**, Horná  
Strieborná 3, Kontakt Irena :M: 0905 380 039

#### KOŠICE

**Utorok** – 16.30 h. – **Skupina AA „ 1.košický AA**  
“ **Sociál.- psychol. centrum**, Jegorovo nám.č.5  
Košice Kontakt : Hilda : M: 0907 459 998

#### PREŠOV

**Pondelok** - 17.00 h. – **Skupina AA**, Ukrajinské  
divadlo, Jarkova ul. Kontakt: Eva. – 0907 474 811

#### 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** 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

**Uorok** – 17.00 hod **Skupina AA „Tolerantnosť“**  
ul.E.Šoltésovej č.6 ( pri letnom kine ) Kontakt :  
Jozef M: 0908 608 589

#### VRÁBLE

**Utorok** – 17.00 h. **Skupina AA „ Pokoj v duši “** ,  
Mestský úrad Vráble,  
Kontakt Dušan : 0918 862 766 tel. 037 7884 531

### LEVOČA

**Pondelok** – 17.30 hod. **Skupina AA „OPORA“**,  
 Probtnerova cesta, Domček ( Opora) Kontakt;  
 Jano , tel. 0908 668 786

### KEŽMAROK

**Pondelok** 16.00 hod. – **Skupina AA** – v budove  
 lycea ( Ev.fara) vedľa červeného kostola, prízemie  
 Kontakt Miki , M 0903 606 232

**INTERNETOVÁ SKUPINA AA „ TRIEZVY  
 PRIESTOR “ [www.triezvypriestor.net](http://www.triezvypriestor.net)**

Emailove adresy kontaktov jednotlivých  
 skupín AA nájdete na internetovej stránke AA  
[www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) v adresári skupí,  
 ktorý je tam uverejnený.

### SKUPINY AL- ANON

#### BRATISLAVA

**Piatok** – 17.00 h. –**Skupina AL- Anon** – Cirkev  
 Bratská , cukrová 4, Kontakt : Daša –  
 Tel. 02 6280 2442, M ; 0902 394 614

#### BANSKÁ BYSTRICA

**Streda** – 16.30 h. – **Skupina AL- Anon-** , Horná  
 Striborná 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** ,  
 Svätotrojčné námestie 21, Kontakt ; Dana  
 tel. 045/551076

#### LEVOČA

**Sobota** – 17.30 hod, **Skupina „ Duševný pokoj**  
 „ Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček  
 opora ) – Kontakt ; Oľga tel. 0907 871 017

### SPIŠSKÁ NOVÁ VES

**Útorok** – 17.30 h. **SKUPINA „ Nová Sloboda „**  
 Letná ul. 60 ( fara )  
 Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

### ŠURANY

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

### PREŠOV

**Nedeľa** –15.00 hod**Skupina „ Cesta k pokoju“**  
 Jarkova ul. Ukrajinské divadlo , Kontakt.  
 Dominik 0908 338 311

### SKUPINY AN ( Anonymní narkomani )

#### BRATISLAVA

**Útorok , Nedeľa** – 19.00 h. – **Skupina AN „**  
**Piaty element “**, Občianske združenie PRIMA  
 Hviezdoslavovo nám.14 ( pri kine Mladost' )  
 Kontakt : Lenka – M: 0903 228 728

#### ŠURANY

**Nedeľa** – 18.00 hod. **Skupina AN RADOSŤ**,  
 Resoc.zariadenie NELEGÁL, Nový Svet  
 Kontakt. Laco 0907 797 503

### 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** – 17.30 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

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

## KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÝ 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. Môžeš tiež zavolať na tel. číslo 037 6516 235 v uvedených hodinách. 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, KEDYKOĽVEK  
BUDE SIAHAŤ PO POMOC  
CHCEM,  
ABY POMOCNÁ RUKA AA,  
BOLA VŽDY K DISPOZÍCIÍ  
A ZA TOTO  
SOM ZODPOVEDNÝ**



