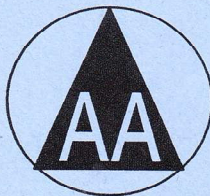


**3
/
2
0
0
4**

PRAMEŇ



**ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002
Jubilejné desiate číslo od začatia vydávania časopisu**

10

Mali by sme mať na pamäti, že našim cieľom nie je hľadanie dokonalosti, ale určitého pohybu nášho života vpred - kladným smerom.

(Dvanásť Krokov AA str. 78)

12 KROKOV AA

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

" PRAMEŇ "

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov
na Slovensku**

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave

Zodpovedný redaktor :

Emil- Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEŇ

A.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147

Mail: baratpeter © Nextra. sk

Bankové spojenie : 1194729557 / 0200

VÚB Nové Zámky

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra

Setember 2004

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. Časopis je určený
pre vnútornú potrebu

OBSAH

1. KROK DESIATY	
Klamlivý obrat	5
Zopár minút	6
2. 30.výročie AA v Poľsku.....	8
3. KROK JEDENÁSTY	
Moja meditácia	9
Jedenásty Krok	10
Čaro dialógu	11
Novonapadnutý sneh	12
4. Informácie z Interskupiny ...	14
5. TRADÍCIA DESIATA	15
6. LIST DO REDAKCIE.....	17
7. TRADÍCIA JEDENÁSTA.....	18
Informovať o programe AA.	20
8. POHLAD Z DRUHEJ STRANY	
Pre PRAMEŇ.....	21
9. ANJEL UZDRAVENIA	22
10. MOJE MENO JE	
Ďakujem Bohu , že žijem.....	23
Myslel som, že každý je proti	
Mne.	24
Pozri sa hlbšie do seba ...	26
Nutkanie pominula	27
11. AL- ANON	
AL- Anon ma naučil ľúbiť.....	29
Alkoholizmus	30
Cítila som sa ohrozená	31
12. Redakčné informácie	31
11. Adresár skupín AA	32

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 : Lepšie je zapáliť sviečku, než nariekať,
že je tma. .

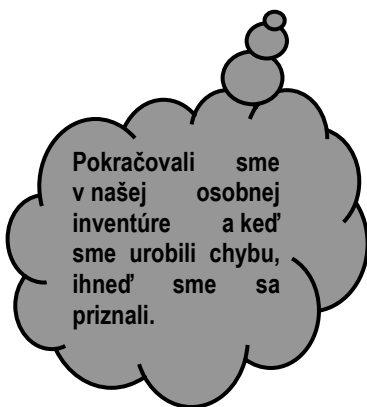
Čínske príslovie

Vážení priatelia ,

dostáva sa vám do rúk jubilejné 10 číslo nášho časopisu PRAMEŇ. Keď som pripravoval prvé číslo mi jeden priateľ povedal, že takéto pokusy už boli, ale žiaľ vždy skončili pri prvom alebo druhom čísle. Som veľmi rád, že sa táto vízia nenaplnila a náš časopis vám môže slúžiť už tretí rok. Som nesmierne povďačný všetkým tým, čo prispeli svojimi svedectvami o ceste triezvym životom a tak pomohli všetkým, ktorí na nej kráčajú. Myslím a nepovažujem to za neskromnosť, že náš časopis je akýmsi majákom, ktorí osvetľuje našu cestu Programom Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií. Ukazuje nielen to, že bez alkoholu je možné žiť veľmi krásnym životom, ale je aj nádejou pre mnohých ešte trpiacich alkoholikov a spoluzávislých, že existuje cesta k triezvemu životu. Nemôže však existovať bez vašej účasti a pomoci. Tento fakt by sme si mali uvedomiť všetci, najmä v súvislosti s blížiacim sa VII. zjazdom AA na Slovensku. Je to predovšetkým služba , ktorá pomáha existencii a rozširovaniu AA u nás a je to práve ona, ktorá môže zabezpečiť existenciu PRAMEŇ-a aj v ďalších rokoch. Ďakujem všetkým, ktorí to už pochopili a prosím ďalších a ďalších ,aby sa zapojili do aktívnej práci v našom Spoločenstve AA ako aj do spolupráce s našim časopisom

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

KROK DESIATY



KLAMLIVÝ OBRAT

Moja prvá otázka k Desiatemu Kroku znela : „ Ako často sa musím priznávať k tomu, že som urobil chybu “ ? „ Okamžite “, to znie pre mňa akosi nepresne. Odpoveď, ktorú som dostal od jedného dlhoročného účastníka AA bola „ Ako dlho už nepiješ “ ? S hnevom som sa spýtal : „ Čo to má spoločné jedno s druhým “ ? Odpoveď znela: „ Čím dlhšie budeš triezvy, tým to „ okamžite “ bude kratšie “. Ďalšia vec, ktorá sa týkala Desiateho Kroku, ktorú som sa dozvedel bolo to, že na žiadnom mieste sa nehovorí o tom „ komu je to ľúto “. Keď som ešte pil, každú chvíľu som opakoval „ je mi to veľmi ľúto, veľmi ľutujem “. Teraz, keď som už pár tisíc dní triezvy, radšej poviem „ veľmi mi je ľúto “, ale v zápätí čoraz častejšie priznám sa k tomu, že som urobil chybu. To

NEUSTÁLE INVENTÚRY

Neprestávame sledovať svoje sebeckto, nečestnosť, zlosť strach a vo chvíli, keď sa začnú prejavovať, požiadame Boha, aby ich odstránil. Bez meškania ich s niekým prediskutujeme a pokiaľ sme niekomu ublížili, vynasnažíme sa svoje chyby napraviť. Taktiež sa budeme cieľavedome zaoberať niekým, komu môžeme byť nápomocní.

(DVANÁSŤ KROKOV A DVANÁSŤ TRADÍCIÍ)

Bezprostredné priznanie svojho nesprávneho myslenia alebo jednania je pre väčšinu ľudských bytostí ťažká úloha, ale pre uzdravujúceho alkoholika, ako som ja, je to obtiažne kvôli vlastnému egu a sklonom k pýche, či strachu. Sloboda, ktorú mi program AA ponúka, narastá, ak si priznám vinu, keď uznám a prijmem zodpovednosť za svoje zlé činy prostredníctvom svojich neustálych inventúr. Potom môžem lepšie a hlbšie pochopiť skutočný význam pokory. Moja ochota priznať si chybu, uľahčuje pokračovanie môjho duchovného rastu a pomáha mi viac porozumieť druhým a pomáhať im.

(Preklad výňatku z knihy „ Ku každodennému zamysleniu “)

je veľký rozdiel.

Bolo mi povedané, že ak poviem „ veľmi mi je ľúto, “ a tak to aj zostane, vtedy veľa vecí nechávam nevybavených. V skutočnosti prosím o prepáčenie, alebo o nejaké generálne ospravedlnenie . To, ale nie je to, čo obyčajne alkoholik potrebuje.

Čo musím povedať, je to, aké chyby a kedy

som urobil (okrem otvoreného priznania svojich chýb v Piatom Kroku) a tiež v zmysle Kroku Deviateho, dať do poriadku konkrétne veci. Kde voči tomu je moje zadostučinenie ? Žiadne pusté keci typu „ To už nechcem viac urobiť “ . Žiadne žobranie o prepáčenie. Zadostučinenie mi dovoľuje pracovať nad tým, aby som dal veci do takého stavu, v akom sa nachádzali predtým, ako som chybu urobil. Priznanie si toho, že sa stala chyba je súčasťou programu AA umožňujúcej pritlmiť vlastné EGO. Nie je mi iba ľúto, že niekto zostal zranený, ale radšej sa priznám k tomu, že som spravil chybu, pretože som urobil niečo, čím som ho zranil. To je veľmi veľký rozdiel v mojom scenári.

Trávim veľa času nad tým, aby som dôkladne potvrdil na ktorom konkrétnom mieste som urobil chybu a tiež nad hľadaním spôsobu usporiadania vecí do predchádzajúceho stavu, keď to patrí do mojej zodpovednosti . Budem s ním na túto tému rozprávať a nebudem mu vnucovať moje rozhodnutie. Môžem mu predstaviť niekoľko spôsobov na vybranie. Budem s tým, koho sa to týka uskutočňovať úprimný dialóg (pokojne a taktne) v dotýčnej veci. Ešte jednej veci sa musím naučiť v tomto Kroku a menovite to, že zodpovedný som iba vtedy, keď som skutočne urobil chybu. Ak som urobil nejakú chybu aj v inom vzťahu, vtedy o tom tiež hovorím. Napríklad, musím dosť často hovoriť : „ Syn môj, chcem Ti povedať, že som nekonal správne, keď som zvýšil hlas a nakričal na teba. Chybou z mojej strany bolo to, že som to urobil verejne v prítomnosti tvojich priateľov, kedy je to nielen dosť príkre, ale aj grobianske. Po druhýkrát počkám bokom a počkám až sa trochu vzdialime od tvojich priateľov. Budem sa tiež snažiť popracovať na tom, aby som Udržal pod kontrolou moju zbytočne hlasitú

a impulzívnu zlosť. Môžeš mi v tom pomôcť a povedať mi to, ak by som zabudol , že znova kričím, alebo ťa dostávam do neprijemností.

Na druhej strane považujem, že to, čo som povedal, bolo správne. Totiž to, čo si robil, bolo veľmi riskantné a na dôvažok aj nebezpečné. Zostanem tak pri svojom tvrdení, hoci chybou z mojej strany bolo to, že som kričal a dostal ťa do neprijemností. Budem sa to snažiť napraviť.

Na záver zostávam presvedčený o tom, že tento Krok obsahuje najdôležitejšie slovo z 200 (americká verzia) slov zahrnutých vo všetkých Krokoch. Týmto slovom je „ pokračovať “ , slovo tak pekné, že stojí za to, aby sme mohli nad ním pomeditovať.

AA

karlik 5/2002

**Cesta najmenšieho odporu je
vyasfaltovaná iba na začiatku**

Hans Kasper

ZOPÁR MINÚT

Desiaty krok je pre mňa vyvodením dôsledkov zo 4 a 7 Kroku. V týchto krokoch sa najprv spoznávam, vrátane svojich „ slabých miest “ a potom mobilizujem ochotu vzdať sa svojich nedostatkov.

Veľmi motivačne na mňa pôsobí poznanie, že moje nedostatky majú niekedy až značne nepriaznivý vplyv na môj život. Keby z mojej práce na sebe malo mať osôh iba alebo hlavne moje okolie, asi ťažko by som v sebe našla dostatok energie, sebadisciplíny a vytrvalosti. Snažím sa čo najlepšie pochopiť čo, a ako v mojom správaní, myslení, čítaní a postojoch ovplyvňuje môj život. Zvyčajne som

dostatočne pripravená zbaviť sa určitého nedostatku až potom, keď si jasne uvedomím, o koľko bude môj život lepší. Poznanie mi však väčšinou samo o sebe nestačí, aj keď je výborným začiatkom. Zmeniť to, čo je už mnohoročným opakovaním vo mne hlboko zabudované, si vyžaduje systematický prístup. Desiaty Krok mi slúži práve k tomuto účelu. Dobrú skúsenosť mám s mesačnou tabuľkou. Najprv som si urobila zoznam toho, čo mi spôsobuje problémy a oproti tomu želaný stav. Napr. nepravnosť – žičlivosť, lenivosť – usilovnosť, pýcha - pokora a pod. Medzi týmito protipólmi sa nachádza toľko políčok, koľko dní je v mesiaci. Večer som si potom zhodnotila deň. Ak som pocítila nepravnosť, urobila som si znamienko - k nepravnosti, ak som bola žičlivá, urobila som si znamienko +. Nezabralo mi to viac ako zopár minút. Už po niekoľkých dňoch som bola oveľa vnímavejšia voči tomu čo cítim, robím, či nerobím. Čím ďalej, tým kratšie mi trvalo, zastaviť sa, keď som začala s niečím nežiadúcim (napr. sebaľútosťou, pesimistickými predstavami o budúcnosti, pestovaním hnevu voči niekomu a pod.). Ďalším prínosom je, že získavam dosť presný obraz o tom, čo je vo mne a koľko miesta to zaberá. Napr. veľmi ma prekvapilo, keď strach z budúcnosti sa mi z 30 dní objavil až 28 - krát. Inventúru si nerobím každý deň v roku. Zakaždým, keď život plynie harmonicky, Bohužiaľ prestanem. Keď však vo mne začne niečo „škrípať“, vždy sa k nej vrátim. Potom mi už iba stačí na chvíľu sa zamyslieť a urobiť niekoľko znamienok. Skutočne práca na pár minút. Práca na sebe však už nie je otázkou ani minút a ani dní.

Všetkých vás pozdravujem a prajem vám veľa triezvych dní.

Jarmila, alkoholička

ABSTINENCIA

V mojej mysli vták si lieta,
prosi o svoju slobodu,
aby som mu dal čistú vodu,
aby mohol odletieť
do teplých krajín,
ale ja ho napájam len z bažín.

V noci mu prelepím pásku cez oči,
vezmem si jeho krídla
a odletím tam, kde v noci svitá,
do vlastného sveta fantázie,
kde je moja mladosť
v čiernej ruži žije.

Tento kvet mi však dýchať nedá,
preto je moja tvár tak bledá,
preto som sa zaplietol do konára
a ten smutný obraz sa mi vynára,
keď moje telo stuhlo na ľade
a svedomie mi šeplo po páde.

Si nevidomý havran bez krídla,
ktorého sila v lži sa skrýva.
Tvojou nevestou je pýcha,
ktorá tvoje smädné dni
premieňa na škripanie zubov,
a beznádej spáli
besný oheň snov.“

A na dne svojich beznádeji
som sa rozhodol,
že nesklamem viac seba,
viem, že ma doposiaľ
sprevádzala bieda
mojej duše.
Prečo had moje svedomie
dnes tak mocne kúše ?

To, čo ma zrazilo k zemi,
sa dnes na popol memí.

Vták mojej mysli
je posol jari,
ktorému dnes darujem slobodu.

Helena Mádiová : Čas mlčania dverí

30. VÝROČIE AA V POĽSKU

ČO ZO SRDCA VÝJDE, TO DO SRDCA PRÍDE

Keď píšem tieto riadky, mám pred sebou ešte čerstvý obraz štadiónu v Krakowe v areáli Športovej univerzity na Aleji Jána Pavla II., kde sa konalo 30. výročie vzniku AA v Poľsku. Tisíce ľudí sa drží za ruky a pevným hlasom vo viacerých jazykoch sa modlia modlitbu o vyrovnanosti. Za zvukov piesne Desideráty, krásne spievanej Aniou, vlna spojených a mávajúcich rúk zaplavila celý štadión a jeho tribúny. Jedným slovom, mal som to šťastie byť medzi vyše piatimi tisícami šťastných ľudí, ktorí našli po rokoch ťažkého života v závislosti opäť svoj slobodný život. V týchto chvíľach som pociťoval onen blažený pocit, že sám som súčasťou ohromného spoločenstva ľudí celého sveta.

Spomínam na nesčíselné priateľské objatia so slovami „dobrze że jesteś.“ Tieto slová bolo možné počuť ešte v rôznych obmenách, v jazykoch účastníkov 15 krajín z Ameriky a Európy. Od piatku až do nedele prebiehali mítingy, kde iba obtiažne sa človek rozhodoval, na ktorý míting ísť. Potešilo nás, že v rámci zjazdu sa konal aj míting v slovenskom a českom jazyku, na ktorom sa zúčastnilo spolu s nami a priateľmi z českého AA aj veľa poľských priateľov.

Je len samozrejmé, že to, čo na vlastné oči spolu so mnou videlo ešte ďalších devätnásť účastníkov AA zo Slovenska, nevzniklo za pár rokov. Samotný poľský príklad ukazuje života -

schopnosť rastu Spoločenstva AA. Prvá skupina AA, ktorá pracovala na základe Programu Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií vznikla v roku 1974 v Poznani a mala názov „Eleuzis“. V roku 1984 bolo v Poľsku už 38 skupín. O desať rokov neskôršie v roku 1994 ich bolo už 852. Prudký rozvoj AA v poslednom desaťročí spôsobil, že počet skupín vzrástol viac ako dvojnásobne, v tomto roku je v Poľsku už 1895 skupín AA a počet účastníkov stretnutí sa odhaduje na viac ako 50 000 osôb. Z hľadiska organizačnej štruktúry, pracuje v Poľsku Biuro služby Krajovej, ďalším stupňom sú regióny, ktorých je v súčasnosti 13, ďalej sú Interskupiny AA a samotné skupiny AA.

Obdivoval som široký sortiment literatúry AA, ktorou disponujú naši poľskí priatelia. Myslím si, že každý účastník Spoločenstva v dostupnej literatúre nájde odpoveď na všetky otázky, ktoré ho zaujímajú.

Veľmi ma zapôsobila aj účasť zástupcov štátu, zdravotníctva a cirkvi, ktorí vo svojich zaujímavých príspevkoch hovorili o svojich skúsenostiach zo spolupráce s AA a takmer každý hovoril o svojom vlastnom obohatení duše.

Samotná účasť na 30. výročí založenia AA v Poľsku bola pre mňa nesmiernym darom. Pripomenula mi, kým vlastne som, čoho obrovského som súčasťou, a je pre mňa motiváciou pre ďalšiu službu v Spoločenstve AA.

Najlepším príkladom toho pre mňa bola obetavá práca stoviek dobrovoľníkov, ktorí toto krásne stretnutie svojou prácou pripravili. Vďaka vám priatelia za nezabudnuteľný zážitok

Emil, alkoholik

KROK

XI

Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali ju silu uskutočniť.

MOJA MEDITÁCIA

Bolo to v pondelok večer. Stretli sme sa v sále priliehajúcej ku kaplnke na našom každotýždennom mítingu AA. Z mnohých výpovedí vyplynulo, že prirodzená podstata alkoholizmu sú narušené zväzky – odcudzujeme sa rodine, priateľom a reálnemu svetu. Spolu s postupujúcou závislosťou sa dostávame do stavu totálnej izolácie. Návrat k uzdraveniu je obnovenie zväzkov, ktoré sme svojim pitím popretrhali. Týka sa to tiež mojich kontaktov s Bohom. V každodennej modlitbe a meditácií vedome hľadám príležitosť, aby som bol v jeho blízkosti. Páči sa mi najskôr pomeditovať a potom sa modliť, hoci v poslednom čase mením poradie, aby som neprepadol rutine. Bolo to dobré, keď som prestal piť, ale po niekoľkých rokoch neprerušenej triezvosti som začal pociťovať, že rutina premenila moje zvyky v mechanické, otrepané frázy. Obyčajne začínam deň meditáciou dýchaním. Sediac počítam výdychy a nádychy. „jeden, dva, jeden, dva“ opakujem tiež odporúčanie istého vietnamského mnícha „nádych, upokojím sa, výdych usmievam sa“ Očisťuje to moju myseľ od zlých myšlienok, upokojím sa a koncentrovaním sa pripravujem na modlitbu. Ráno sa obyčajne modlím cestou do práce, alebo keď mám voľnú chvíľu prechádzajúc sa po okolí. Večer ako odporúča „Veľká kniha,“ praktizujem ďakovné modlitby. Ďakujem Bohu za každý

prežitý deň, za novú noc, za moju triezvosť, spoločenstvu AA, za božiu lásku, za všetko, čo mi Boh dal; aj za všetko čo mi vzal a čo mi ponechal. Pokračujem modlitbou za mojich blízkych, prosím, aby vyplnil potreby chorých a trpiacich, hladných aj bezdomovcov, biednych a bezmocných, odvrhnutých a tých, ktorých ešte nemám rád, tak ako by som ich mal mať. Tak aj sused i člen mojej skupiny AA, ktorý je v nemocnici a veľmi sa bojí operácie, alebo priatelia z výdajní jedál pre bezdomovcov, vždy sa nachádzajú v mojej modlitbe. Končiac prosím Boha o pomoc pre ľudí s trvajúcou triezvosťou, pre tých ktorí zápasia ešte o svoje zdravie a pre tých, ktorí si ešte neuvedomili svoju bezmocnosť. Obyčajne končím svoj vedomý kontakt so Silou Vyššou – modlitbou o vyrovnanosti. Modlím sa za pokoj, odvahu, múdrosť a trpezlivosť, aby som bol naklonený láske Boha, aby pre mňa urobil to, čo ja nie som schopný, aby ma sprevádzal v mojich skutkoch. Prosím Boha, aby ma viedol, aby som mal vždy jasné motívy mojej činnosti, aby ma starosti nesparylizovali do nečinnosti. Prosím Boha, aby som vždy dokázal postaviť zásady pred osobnými ambíciami a dokázal sa meniť v dobrom smere. Prosím Boha o vedenie, aby som žil dnešným dňom, tešil sa z každej prebiehajúcej chvíle a v ťažkostiach i v životných skúškach videl cestu vedúcu k pokoju. Aby som akceptoval tento hriešny svet taký, akým on v skutočnosti je a nie

taký akým by som chcel , aby bol, aby som uveril, že všetko bude tak, ako má byť, ak sa odovzdám jeho vôle. Vedomý kontakt s Vyššou Silou je iba časťou získaných kontaktov. Stretávam sa teraz s mnohými ľuďmi vo vnútri i mimo Spoločenstva, pretože týždenne sa takmer pravidelne zúčastňujem 2-3 –och mítingov a sporadicky na akciách AA. Hoci aj malé zaangažovanie mi dovoľuje, aby som sa necítil ako voľakedy vyobcovaný. Keď nemôžem byť na mítingu, vtedy modlitba nielen, že udržiava kontakt, ale robí ho vedomým. Musím tiež obnoviť kontakty s ľuďmi mimo spoločenstva AA. Dnes môžem byť nápomocný pre všetkých ľudí, ktorých stretávam na svojej ceste. Pravidelne pomáhám ľuďom, ktorých stretávam vo výdajni stravy a v bufetoch pre chudobných. Pamätám ešte na to, keď som bol jedným z nich. Okrem toho, že bývam na predmestí, chodím sem , aby som si pripomenul , ako to môže byť, keď začnem piť.

Teraz, keď idem na raňajšiu prechádzku, nie som ľahostajný k rastlinám a zvieratám, ktoré stretávam. Krmím vtákov, veveričky, opäť jazdím na bicykli . Skúšam, ako sa dá užívať bohatstvo zeme, opätovne sa zjednotiť s prírodou. Dokonca aj v tom spojení som si vedomý prítomnosti Boha. Všetko sa spája s Bohom. Ak tieto veci pochopím, zostanem triezvym.

AA

/ MITYNG 10/52/2001 /

**Tí, ktorí žijú nádejou vidia ďalej,
Tí, ktorí žijú láskou vidia hlbšie,
Tí, ktorí žijú vierou, vidia všetko
v inom svetle.**

LOTHAR ZENETTI

JEDENÁSTY KROK

Na začiatku mojej cesty triezvym životom som si ani neuvedomoval, že za mojím uzdravením mohol byť niekto iný ako ja sám. Moja alkoholická kariéra, s hlavným protagonistom alkoholom, ktorá vyvrcholila pred dvadsiatimi rokmi, ma z viery v Boha skôr vytrhávala, ako k nemu pripútavala. Prečo ?

Nuž preto, že mi chýbal kontakt s mojím Pánom, mojím stvoriteľom, mojím Bohom. Ten kontakt to je modlitba, to je ten tok nepretržitého, akoby elektrického prúdu v spojení s ním. Kto prerušil kontakt ,vytiahol zástrčku zo zásuvky a prerušil ten tok Božej milosti.



Dnes už to viem, bola to droga, alkohol. V čase, keď som sa s ním dôverne spoznával a verne mu slúžil. On prefikáný a úskočný, nie priateľ, ale démon závislosti ma od môjho Boha odrádzal. Odrádzal ma od modlitby , od spojenia s ním.

V čase spoznávania mi bol „ dôverným priateľom “, vedel dať odpoveď na všetky moje žiale a bolo ich neúrekom. Vedel „ akože “ potešiť, dopriať aj pohody, bol sprievodcom i v čase nepohody ducha a tela. Mohol som s ním meditovať, vždy však o ničom. A modlitba, ktorú ma niekedy učila

moja matka, zabudnutá sa stala niečím, čo malo z môjho života zmiznúť.

Boli tu však modlitby iných, mojich najbližších, mojej manželky a matky, ktoré Pánu Bohu pripomínali, že som človek, že to len alkohol robí zo mňa modloslužobníka, ktorému je sa potrebné klaňať.

Silnejšie ako alkohol boli však modlitby, dnes už nielen mojej manželky a mojej matky, ale aj moje, ktorými sa snažím ďakovať, že vôbec som, že žijem, že môžem odovzdávať svedectvo iným, tým ktorí ešte stále slúžia svojej modle alkoholu.

Odovzdam svedectvo, že Pán Boh je tu. On vo svojej velebnosti, ochotný vždy a všade, každú sekundu zachraňovať a oslobodzovať, stačí k tomu taká maličkosť. Skromne Ho poprosiť, pokorne požiadať o Jeho ochranu a záchranu.

Pred rokmi som si kládol otázku, kde beriem tú silu merať kroky na stretnutia ľudí, ktorí majú problém so závislosťou. Dnes viem, že to On mi ju dáva už dvadsiaty rok, týždeň čo týždeň pravidelne s jeho pomocou kráčam za svojím cieľom, triezvym životom

Vďaka Ti Pane !

Jano, alkoholik

Modlitby idú a vracajú sa – niet nevypočutých. Preto sú všetky vypočuté, lebo každá sa vracia. A preto sa vracia každá z modlitieb, lebo všetky sú vyslané z lásky.

CYPRIAN NORWID

ČARO DIALÓGU

Vždy som premýšľal, čo je to vlastne modlitba a ako sa má správne modliť. Čo mám modlením docieľiť, čo je a ako vyzerá správna meditácia s Bohom. Všetko na svete je veľmi ťažké a takmer pre každého, pokiaľ

neprídeme na jadro vo veci, a pokiaľ sa to nenaučíme. Viem, že modliť, myslím tým správne a dobre sa nedá naučiť, no k jadru sa asi dá priblížiť. Jedenásty Krok je spojený pre mňa asi so všetkými predchádzajúcimi Krokmi. Je to jednoducho akési poďakovanie za to, čo som v tom predchádzajúcom období urobil, dokázal, docielil, no hlavne, že sa to stalo tak, ako sa stalo. Lebo všetko, čo sa stalo má svoje opodstatnenie a teraz už viem, že sa to tak aj malo stať. Stala sa vôľa Božia. V Jedenástom Kroku sa jednoducho môžem otvorene porozprávať s Bohom, či vyššou silou. Násť akýsi dialóg, v ktorom nenápadne nájdem ďalšie riešenia v mojom živote, v problémoch, radoostiach, starostiach. V tomto dialógu nájdem odpovede na veci, ktoré sa mi veľakrát zdajú neriešiteľné, nezládnuteľné. Nastane pri tomto rozhovore akési čaro, čo ma naplňa novou silou, odhodlaním, elánom, rivalitou, vitalitou, razantnosťou (v tom správnom merítku a v pravom smere). Čo ma naplňa láskou, pri ktorej sa snáď dá vyriešiť všetko. Modlitba je pre mňa prosba a naplnenie sil, ktorými môžem tieto svoje ciele, sny, túžby a plány naplňať. Pre mňa je modlitba prosba vždy o nehmotné veci. No, aj pri neúspechu je modlitba poďakovaním, lebo stala sa vôľa Božia. A jednoducho sa to stalo tak, ako sa malo. A malo to svoj dôvod. Bohu ďakujem najmä za to, že som vytriezvel, že patríam do skupiny tých šťastných, ktorým sa to podarilo. Že som našiel silu na návrat z pekla alkoholizmu, a našiel túto cestu. Keby sa to tak nestalo, možno by som nepochopil veľa vecí. Neprežil veľa krásnych chvíľ a nemohol byť šťastný. Vďaka môjmu triezvemu mysleniu som nadobudol nový postoj, úsudok, názor, pozerám sa na svet iným pohľadom, či mám iný úsudok. Možno lepší, možno taký, s ktorým sa môžem podeliť aj s

s inými. Prikladám jednu modlitbu, ktorú som napísal počas liečebnej starostlivosti v Piešťanoch.

Ďakujem vám stromy, že mi dávate silu,
Ďakujem vám listy, že sa na vás môžem
pozerat'.

Ďakujem aj vám vtáčiky za váš krásny spev,
o nič menej vďačím prekrásnym kvetom.
Žltá, či modrá, za to tebe vďačím, matka moja,
Za to, čo si mi dala do vienka, zelená je
krásna,

No neviem či biela je krajšia.

Vpravo či vľavo mám možností, ísť neviem
Ktorou nohou, snád' mi to povie ten, čo je
nado mnou.

Vďaku Ti vzdávam s radosťou i pokorou za tie
Dary, čo mi dávaš, za to, čo je za mnou i pred
mnou

Ondrej Alkoholik

**Boh dáva šťastie, ale človek ho musí
vedieť chytiť.**

ADOLF KOLPING

NOVO NAPADNUTÝ SNEH

V priebehu šiestich rokov, ktoré som strávil v spoločenstve AA, som prežil tri recidívy. Boli to kruté a ošklivé epizódy. Každá z nich prehĺbila moje sebaodsúdenie a moju beznádej. Opäť som vytriezvel a získal nie veľmi významné zamestnanie. Pochopil som, že dokončenie hoci, čo aj menej významnej úlohy mi prináša uspokojenie, a že pokora, ktorá je uplatňovaná ako schopnosť učiť sa

a hľadať pravdu, by mohla byť prevlekom Vyššej moci.

A vtedy som dostal ponuku na veľmi lukratívnu prácu, ktorá vyžadovala veľa zodpovednosti. Bol som však schopný odpovedať iba „Budem o tom uvažovať“.

Pýtal som sa sám seba, či som vlastne schopný zostať triezvym alebo iba nepijem. Či som schopný poradiť si so zodpovednosťou a zvládnuť novonadobudnutý pocit, že som úspešný. Či to nie je iba ďalší boží súhlas k tomu, aby som znovu potrestal sám seba.

Zavolať som svojej priateľke, ktorú som sponzoroval. Hovorili sme spolu o celej záležitosti. Verila, že by som mohol uspieť, a že by som mal ponuku prijať. Jej dôvera ma znovu ubezpečila, že si uvedomujem, akou mocnou vzpruhou je novo nadobudnutá schopnosť cítiť sebaúctu a vďačnosť za to, že som vôbec nažive. Tento pocit mi vydržal po celé stretnutie AA, ktoré som v tento večer navštívil. Témou tohto stretnutia bol Jedenásty Krok „S 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“.

Doma v súkromí mojej izby som zažil ďalší šok. Bol ním dopis mojej sestry. Naposledy som ju videl v kancelárii šerifa, kde Bohužiaľ ukončila dlhodobú snahu mojej rodiny, aby mi pomohli. V ten deň povedala: „Dokonca aj naše modlitby sa zdajú byť beznádejné, a tak ťa nechám, aby si sa postaral sám o seba“. A teraz som v ruke držal list, v ktorom ma žiada, aby som jej napísal, kde som a čo sa so mnou deje. Najskôr som pozrel z okna na bezútešnú špinu a sadze, ktoré pokrývali strechy okolitých domov a potom sa poobzeral po svojej nezariadenej izbe. S horkosťou v ústach som si pomyslel „

si pomyslel „Áno, keby ma videli teraz “. Iba to, že som nemal čo stratiť ani o nič žiadať iných ľudí, ma ochraňovalo. Alebo som snád niečo mal ?

Všetky ideály mladosti odplavil alkohol. A teraz všetky moje sny a nádeje, rodina, postavenie, skrátka všetko, čo som kedy mal sa mi vracalo, aby sa mi vysmialo. Spomínam, ako som sa schovával za stromy pred svojim bývalým bydliskom, aby som sa mohol pozrieť na moje deti, keby náhodou prešli okolo okna.. Ako som telefonoval mojej rodine, aby som mohol počuť známe hlasy hovoriace „ Haló, kto je tam ? “, skôr, ako som položil slúchadlo.

Sedel som na posteli a znovu som čítal sestrin dopis. Už som ďalej nedokázal znášať tie muky. Zúfalo som vykrikol „ Ó, Bože, prečo si ma opustil ? Alebo ja som opusti Teba ?

Neviem, koľko času ubehlo. Keď som konečne vstal, akási neznáma sila ma priťahovala koknu. Zrazu som zbadal obrovskú premenu. Ošklivosť priemyselného mesta zmizla pod vrstvou novo napadnutého snehu. Všetko okolo bolo nové, belostne čisté. Padol som na kolená a znovu som obnovil svoj vedomý kontakt s Bohom, ktorého som poznal ako chlapec. Nemodlil som sa, iba som hovoril. Nerozmýšľal som, iba som vyprázdňoval bolesti, ktoré som nosil vo svojom srdci a vo svojej duši. Neďakoval som, iba som pokorne žiadal o pomoc.

V tú noc som po dlhej dobe spal kľudne, zmierený sám so sebou. Spal som až do rána a vstával bez strachu a hrôzy z nadchádzajúceho dňa. Pokračoval som vo svojej modlitbe z predchádzajúceho dňa a povedal som si „ Vezmem tú prácu Ale dobrý Bože, poďme Ty a ja, hrať za jeden tým.“.

Napriek tomu, že mi niektoré rušné dni mohli ponúknuť iba zlomky pokoja, dnes po 26 rokoch spomínam na onen vnútorný pokoj, ktorý vzišiel z odpustenia seba samému a z prijatia božej vôle. Každé ďalšie ráno znovu a znovu nadobúdam dôveru v triezvosť- triezvosť, ktorá nie je obyčajnou abstinenciou, ale je postupným uzdravovaním sa v každej oblasti môjho života.

Spolu so svojim priateľom zo spoločenstva AA, so svojou ženou, s ktorou som sa oženil pred 25 rokmi, som sa znovu pripojil k svojej rodine. Bol to radostný návrat. S mojou sestrou a s celou rodinou prežívame šťastný život a zdieľame znovu obnovenie oveľa väčšieho, oveľa silnejšieho puta a vzájomnej náklonnosti. Od oného dňa dôverujem ľuďom a oni dôverujú mne.

EDMONTON, ALBERTA

NEMŮŽEM OTOČIŤ VIETOR

Môj prvý sponzor mi povedal, že mu o modlitbe a meditácii boli povedané dve veci : po prvé, že musí začať, po druhé, že musí pokračovať. Pri príchode do spoločenstva AA bol môj život v troskách. Ak som vôbec niekedy uvažoval o Bohu, obracal som sa k nemu iba vtedy, keď si moje umienené JA nedokázalo poradiť so zadanou úlohou, alebo keď premáhajúce obavy rozkladali moje ego.

Dnes som vďačný za svoj život, život v ktorom sú moje modlitby plné vďakyvdania. Svoj čas modlitby využívam skôr k počúvaniu ako k hovorení. Dnes už viem, že keď nemôžem otočiť vietor, musím prestávať plachty. Poznám rozdiel medzi poverou a duchovnosťou. Viem, že existuje pôvabný spôsob, ako správne žiť a mnoho ďalších spôsobov, ako žiť špatne.

(Preklad výňatku z knihy ku každodennému zamysleniu)

INFORMÁCIE Z INTERSKUPINY

STRETNUTIE INTERSKUPINY 10. 7.2004 V BRATISLAVE

Stretnutie interskupiny sa zaoberalo nasledovnými otázkami.

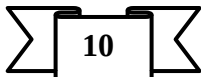
- zriadením kancelárie v Bratislave. V tejto veci boli uskutočnené jednania so zástupcami rehole z kostola Don Bosca.interskupina bola informovaná o stave finančných prostriedkov, ktoré sa zvýšili vďaka finančnej podpore AA z Ameriky.
- Bol prejednaný VII. Celoslovenský zjazd v Beluškých Slatinách , ktorý sa koná v dňoch 17-19.9.2004.
- Interskupina sa zaoberala spôsobmi nadviazania lepších kontaktov s profesionálmi
- Bola rozoberaná problematike pomoci pri tvorbe časopisu PRAMEN, kde bolo doporučené člňom Interskupiny, aby sa vo väčšom rozsahu zapojili do prípravz príspevkov do časopisu a jeho rozširovaniu zvýšeným počtom odoberaných výtlačkov.

STRETNUTIE INTERSKUPINY 4.9.2004 V NITRE

- Bola daná informácia o pokračujúcich jednaniach vo veci priestorov pre kanceláriu AA v Bratislave.
- Podrobne boli prejednané organizačné opatrenia v súvislosti so VII. Zjazdom AA a jeho program
- Vzhľadom k niektorým dôležitým otázkam v Spoločensve AA na Slovensku bolo dohodnuté zasadanie Interskupiny počas zjazdu, kde bude opätovne prejednané zloženie Interskupiny a ďalšie aktuálne otázky.

TRADÍCIA

DESIATA



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

Kto z nás hoci iba raz nesiahol po telefónnom zozname alebo slúchadle, aby spontánne zareagoval, podľa jeho mienky na nesprávny článok v novinách alebo televíziu reláciu, ktorá sa dotýkala ľudí závislých na alkohole. Slová „Anonymný alkoholik“ stojace vedľa podpisu, akoby poznávací znak toho, že pisateľ je veci znalý – by boli vykročením na terén, na ktorom by existencia nášho Spoločenstva bola vystavená veľkému ohrozeniu. Nezaujímanie stanoviska v mene AA k problémom mimo Spoločenstva nie vecou cnosti, ale skôr nástrojom vlastnej obrany. Nechceme sa vo vnútri Spoločenstva rozdeliť na akési jednotlivé frakcie, z ktorých každá bude mať svoje rozdielne názory, ktoré sa dotýkajú nejakej verejnej záležitosti. Takéto rozdiely určite v Spoločenstve AA existujú, ale neroztriasame ich verejne a ešte naviac pod hlavičkou AA. Zdôvodnenie tejto zdržanlivosti v žiadnom prípade nie je, ako sa to niektorí snažia vsugerovať – pocitom nadradenosti, ale životná skúsenosť, že pre našu existenciu je najdôležitejšie nenarušovaná existencia a stály rast Spoločenstva AA. Okrem toho existuje tiež pochybnosť, či prijatie takéhoto stanoviska

za AA ako celok, v akejkol'vek spornej veci, by malo nejakú váhu. Predsa stanovisko musí byť koniec koncov niekým podpísané jeho priezviskom a Spoločenstvo AA by malo svojho predstaveného a jeho anonymnosť by odišla v čerty.

V uplynulom storočí Spoločenstvo AA malo v USA svoju vybranú zástupkyňu priamo v „Spoločenstve Washingtona“. Toto Spoločenstvo sa rozpadlo po zaujatí stanoviska v politickej podpore, v spore týkajúceho sa nevoľníctva, a tiež v súvislosti s hnutím za triezvosť.. Tento príklad sa stal pre naše Spoločenstvo veľmi poučným a zdôraznil, ako dôležité je pre nás, aby sme druhý krát prostriedky a cesty slúžiace k nášmu prežitiu udržiavali v plnej pripravenosti. Preto na prvom mieste v Spoločenstve zostalo postavené naše spoločné dobro, nás všetkých, keď predovšetkým od jednoty AA záleží náš život.

Život podľa Dvanástich Krokov je skúška dosiahnutia skutočnej pokory a budovania pocitu vlastnej hodnoty cez úprimnosť k sebe samému a k iným. Dvanásť Tradícií usmerňuje spoložitie v AA ukazujúc v pokore každému jednému z nás jeho miesto v Spoločenstve. Okrem toho nám tiež

umožňujú múdro odhadnúť svoju hodnotu, miesto, ktoré zaujíma Spoločenstvo AA vo svete. Varovanie „nebuď taký dôležitý“, ktoré sa týka každého z nás, zostalo v Tradícii Desiatej prenesené do celého Spoločenstva.

Nižšie uvedené nech poslúži ako príklady, kde najčastejšie tak v minulosti, ako aj teraz dochádza k porušovaniu Desiatej Tradície. Predovšetkým je to miešanie sa do sporov okolo terapie. Naše sklony cítiť sa v problematike alkoholovej závislosti ako odborníci, nás často privádza k tomu, že sme jedni za krátkodobú terapiu, iní zase za dlhodobú, hoci by nám to malo byť v zásade jedno. Musíme si vždy pamätať to, že AA nie je žiadnou pomocnou zálohou lekárov, nevlastní a neponúka žiadnu inú alternatívnu terapiu. Nevieme nič iné, ako vlastným príkladom dosvedčiť, že je možné žiť bez alkoholu. Na veľmi klzký a nebezpečný terén takto vykročia všetci účastníci Spoločenstva, ktorí pracujú v skupinách AA pri nemocniciach a v nápravno - výchovných zariadeniach. Tam, kde využívajúc práva hostia, diskutujú na témy vhodnosti použitých foriem terapie, alebo na tému spravodlivosti alebo nespravodlivosti predpisov používaných vo väzniciach, vnášajú svojim konaním nepokoj a prinášajú viac škody ako osohu pre náš hlavný cieľ. Anonymní Alkoholici robia najlepšiu službu, ak sa čo s najväčšou dôkladnosťou budú pridrižovať Desiatej Tradícii. Slová „mimo nášho Spoločenstva“ obsahujú v skutočnosti všetko, čo nie je AA. V súlade s obsahom Desiatej tradície nezaujíma nás dokonca ani to, čo robí Spoločenstvo Al-Anon, či iné príbuzné spoločenstvá, ktoré sa opierajú o náš program. Svedomitá zdržanlivosť nášho Spoločenstva k problémom mimo neho

neznamená vôbec to, že sme „spolok poddajnej ľahostajnosti“. Každý trizvy alkoholik je rovnocenným a rovnoprávnym členom ľudskej spoločnosti, ktorého rozhodnutie má svoju váhu, ktorého pozorne vypočujú, a ktorý môže mať vplyv na určité veci. Spoločenstvo AA neodporúča svojim účastníkom chovať sa ako v myšej diere. Nesmieme dovoliť, aby sme boli zdegradovaní na podradné stupne spoločenského rozvoja. Predsa v našej modlitbe prosíme o odvalu, aby sme zmenili všetko, čo zmeniť môžeme. Ale aj to je napísané v obsahu Desiatej Tradície, že z každej činnosti tohto druhu musí byť vylúčené meno Anonymných Alkoholikov. Určite, že vo vnútri nášho Spoločenstva a to odkedy AA vzniklo, obsah Desiatej Tradície by mohol vyvolať v nás asociáciu, že sme veľká šťastlivá rodina, ktorej nič iného ako harmónia neudáva tón. Tomu tak nikdy nebolo, a aj naďalej tak nie je. Do jedného kotla hodená kopa individuálnych radostne debatujúcich ex-pijákov, veľmi ťažko nachádza úprimný správny tón alebo cestu životom. Uspokojujúce je iba to, že dokonca aj počas najväčších diskusií vo vnútri nášho Spoločenstva vždy ide predovšetkým o jedno: ako najlepšie môžeme plniť naše hlavné poslanie, niesť pomoc iným alkoholikom

Neautorizovaný preklad II. vydania knihy „Unser Veg“

**Skutočné problémy možno prekonať,
len vymyslené sú neprekonateľné.**

GERD VESPERMAN

LIST DO REDAKCIE

Drahí priatelia,

Pred niekoľkými dňami som sa vrátil z krásnej dovolenky v Podhájskej na Slovensku.

Tam som sa stretol s Emilom, mojim dobrým priateľom, zo Spoločenstva AA na Slovensku. To práve on mi navrhol, aby som napísal pár riadkov do vášho časopisu PRAMEN a podelil sa s vami so svojimi skúsenosťami a zážitkami z kontaktov s priateľmi zo Slovenska, ktorí sa tak, ako ja, snažia zmeniť svoje životy, uzdravujúc sa s Programom 12 Krokov AA.

Po prvýkrát som sa stretol s priateľmi AA na zjazde AA v Reváni v roku 2001. Musím povedať, že pred odchodom som bol plný obáv, či neznalosť slovenského jazyka nebude prekážkou, a dokonca či mi umožní moju aktívnu účasť na stretnutiach a mítingoch. Moje obavy sa vytratili už po prvom stretnutí, počúvajúc svedectvá priateľov, okrem toho, že som nerozumel všetky slová, dokonale som pochopil význam výpovedí. Teraz viem, že to bolo možné iba preto, že všetci priatelia hovorili jazykom srdca a hovoril tiež o probléme, ktorý je tiež mojim problémom. V Reváni som poznal veľa nových priateľov, medzi ktorými som sa od začiatku cítil vynikajúco, bol som si plne vedomý toho, ako veľa nás spája a ako sme si potrební navzájom, aby sme sa delili o svoje svedectvá v triezvení, v Programe Dvanásť Krokov.

Tak, ako som v Reváni sľúbil, že ak mi zdravie dovoľí, zúčastním sa aj na ďalších zjazdoch AA na Slovensku. Realizujúc svoje predsavzatie som sa zúčastnil aj na ďalších zjazdoch AA na Slovensku. Bol som účastníkom V. a VI. zjazdu v Topoľčiankach,

tam na stretnutiach sa veľa známostí pretavilo do priateľstva. V tej chvíli som si uvedomil, ako veľa dostávam svojou účasťou na mítingoch a rôznych priateľských rozhovoroch. Obdivoval som veľké zaangažovanie členov Spoločenstva AA na službe a ich práci vo veci rozvoja AA na Slovensku. Ich príklad pôsobil na mňa mobilizačne a pomohol mi v mojom rozhodnutí o väčšej angažovanosti v činnosti AA. Som si plne vedomý, že služba pre Spoločenstvo AA je jediná forma splácania dlhu, akokoľvek sa do nej zapojím, pretože som si vedomý toho, že Spoločenstvo AA mi zachránilo život....

Počas môjho vyše tridsaťročného pitia nejednou som skúšal prestať, nikdy to však nebolo myslené skutočne. Podarilo sa mi abstinovať najviac cez jeden mesiac a vtedy som si myslel, že nie je žiadny spôsob, aby som to zmenil.

Keď som sa stretol so Spoločenstvom AA, počúvajúc iných ľudí, ktorí hovorili, ako sa im podarilo zmeniť svoje životy realizujúc Program Dvanásť Krokov a 12 Tradícií, vstúpila do mňa nádej, že sa to možno podarí aj mne. Každý nasledujúci mesiac mojej abstinencie ma utvrdzoval v presvedčení, že som na správnej ceste. Kráčam ňou už dvanásť rokov a dúfam, že pri pomoci celého Spoločenstva AA budem ňou kráčať, aj naďalej.

Verím, že veľa slovenských priateľov stretnem na veľkom sviatku Spoločenstva AA v Poľsku akým bude 30-výročie vzniku AA, ktoré sa bude konať v dňoch 27-29. augusta 2004 v Krakove. Zo svojej strany urobím všetko, aby som sa zúčastnil aj na vašom VII. zjazde AA.

So želaním duševnej pohody
Zbyšek, alkoholik

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

Prostriedky masovej komunikácie – rozhlas, televízia, tlač – už od prvých chvíľ existencie nášho Spoločenstva sa vo veľkej miere pričínili o to, že sme sa stali známymi pre všetkých tých, ktorí potrebujú našu pomoc: ***závislým na alkohole a ich rodinám.*** Takto sa o našej existencii dozvedeli všetci, ktorí sa o tom mali dozvedieť: Lekári, inštitúcie, zamestnávateľia a široká verejnosť. Naše spoločenstvo je za to vďačné všetkým prostriedkom masovej komunikácie, ktoré sa o to pričínili. Každý z nás určite pociťuje túto vďačnosť, pretože náš nový život závisí od existencie a rastu Spoločenstva. Tešíme sa z každého objektívneho článku v tlači, hoci iba malej zmienky o našich stretnutiach, z každej pozitívnej relácie v rozhlase, alebo v televízii. Zo skúseností vieme, že každé zverejnenie našich kontaktných adries, vyvolala určitú lavínu otázok a volania o poskytnutie pomoci.

Veľa alkoholikov našlo svoju cestu k AA a tým aj k svojej

triezivosti vďaka televíznej relácii pozeranej ešte s veľmi zahmleným zrakom. Aj napriek tomu, zostali v pamäti účelovo rozmazané tváre „ale tiež jasne formulovaná výpoveď“, odkedy patríam k Anonymným Alkoholikom, dokážem nechať na pokoji prvý pohárik“. Alkoholik, ktorí dosiahol svoje dno si pripomenie, že počas tej relácie boli spomínané akési adresy a čísla telefónov.

Druhá cesta k AA je prečítanie si životopisu človeka, ktorý prišiel k AA. Alkoholické sediacej u kaderníčky, vpadla do očí strana ilustrovaného časopisu, v ktorom je písané o živote istej alkoholicky, ktorá našla cestu do Spoločenstva. Po prečítaní tohoto článku, táto ešte trpiaca alkoholická rozmyšľala o tom, že ona tiež prežíva rovnaké ťažké chvíle, ako žena z článku. V závere tohoto článku našla dovetok „ak máte problémy s alkoholom, môžete sa obrátiť na kontaktnú adresu „Anonymných Alkoholikov“ a tiež číslo telefonického kontaktu. Mladá žena neskôr využila tejto rady.

Nie jeden z nás rozmyšľal, alebo dokonca povedal, „keby som sa bol len o trochu skoršie dozvedel o Spoločenstve AA! Teda pre dobrú vec sa musí AA viac propagovať. Tradícia Jedenásta však hovorí, že AA by to nemalo robiť. Existuje preto veľa vážnych dôvodov. Jedným z nich je ten, že v súlade s pôsobením trhu, reklama vždy býva zameraná na konkrétnu osobu. Politické strany sa vždy skôr propagujú

osobami ako ideami. Nemusíme o tom hovoriť, že v AA takýto postup je vec nemožná.

Za druhé, vnútorná sila Spoločenstva poskytujúca pomoc iným alkoholikom, napriek zdaniu nie je ničím nevyčerpatelným. Proces rastu trvá dlhý čas. S cieľom lepšieho pochopenia poslužme si príkladom : V meste X existujú dve skupiny AA, ktoré majú okolo 30 až 40 účastníkov. Jeden z nich, veľmi bohatý, je toho názoru, že by bolo potrebné viac sa starať o propagáciu AA. Predloží účastníkom celostránkové návrhy reklamy pre tlač. Zoberme si, že by tieto reklamy priniesli úspech. Pred bránami AA stoja stovky alkoholikov hľadajúcich pomoc. Odkiaľ majú tie dve mladé skupiny čerpať silu, aby mohli všetkým poskytnúť pomoc ? Odkiaľ rýchle vyčarovať toľko sponzorov ? Kto by mal zakladať nové skupiny a hoci iba na začiatku usmerňovať ich činnosť ?

Z vyššie uvedeného príkladu vyplýva jasne, že je lepšie, aby AA rástlo prirodzeným spôsobom, tak ako sa prirodzeným spôsobom rozvíja pripravenosť hnutia k poskytovaniu pomoci vo vzťahu k ochote k jej prijímaniu. Anonymní Alkoholici nie sú žiadnym tajným zväzom a nemusíme nič skrývať. Spolu so s narastajúcou istotou seba samého, bez akýchkoľvek podmienok sa priznávame k svojej chorobe, a k svojej minulosti. Od prvých počiatkov existencie nášho spoločenstva sa ukázalo veľmi osožné, ak sa nepropagovala trhovým spôsobom.

A teraz drahý priateľ, ktorý čítaš tieto slová zamysli sa iba nad tým, či by si prišiel vtedy na svoj prvý míting, ktorý by sa konal v objekte nachádzajúcom sa na hlavnej ulici s kriklavou reklamou nad vchodom? Či sa

nám všetkým nezdala milšou miestnosť ďalej od centra majúca vchod z bočnej ulice ?

To, čo je potrebné Anonymným Alkoholikom pre prácu mimo Spoločenstva zabezpečiť v podstate za nich iní. Ustavične a nepretržite sa stretávajú novinári s fenoménom pre nich tak „ zvláštneho “ Spoločenstva a píšu na túto tému články. V podstate to robia s veľkou dôkladnosťou a s veľkým porozumením pre zásadu osobnej anonymity. Zdržanlivosť sa ukázala pre naše Spoločenstvo, ako najlepšia cesta. Veľa novinárov, ktorí sa zaoberali problematikou AA sa stalo medzitým veľkými priateľmi nášho spoločenstva. Ak chceme byť dôkladní, každý jeden z nás svojou triezvosťou propaguje AA. Jedenásta Tradícia je totiž vo svojich odporúčaniach týkajúcich sa postupu vo veciach publicity, čímśi viac, keď nám pripomína, aby sme zbytočne nepodľahli snahe myslieť si o našej výnimočnosti a dôležitosti, vedie nás k premýšľaniu na tému významu anonymity o ktorej budeme hovoriť v Tradícii Dvanástej

Neautorizovaný preklad II. vydania knihy
„ Unser Veg “



INFORMOVAŤ O PROGRAME V SÚLADE S JEDENÁSTOU TRADIČIOU

Príťažlivosť programu AA to je to, čo ma pred rokmi fascinovalo, aj keď počas mojej protialkoholickéj liečby som sa o duchovnom programe AA nedozvedel nič. V tých časoch bola „taká doba“, keď sa duchovnosť nemohla rozvíjať, a to v mene „ideí“ budovania spoločnosti na komunistických základoch.

Chvála Bohu, že duchovný program AA nebol položený na podobných základoch, ale vznikol na úplne iných, ktoré majú trvalú hodnotu odkedy bol človek stvorený pre život na tejto zemi. A budú mať hodnotu pokiaľ život človeka bude trvať.

Nielen chlebom je človek živý.

Tak, ako človek potrebuje potravu pre svoj fyzický život, tak potrebuje potravu aj pre svoj duševný život. V čase po skončení mojej protialkoholickéj liečby som chcel na plné hrdlo vykričať svoje svedectvo o veľmi vážnej chorobe zvanej závislosť na alkohole, písal som články autentické s plným menom a priezviskom. Po rokoch, keď sa program AA stal aj mojim programom, sa dodržiavanie Jedenástej Tradície pre mňa stalo tak trochu problémom. Jednak preto, že média, rozhlas, televízia, či tlač, teda ich pracovníci nevedia alebo nechcú pochopiť princíp dodržiavania anonymity. Často novinári i po upozornení nedávajú články na autorizáciu a tak prekážne v tlači priezvisko, podobne je to aj v rozhlase. Po patričnom vysvetlení je možné verejnosť upozorniť z akého dôvodu je potrebné anonymitu zachovať.

Myslím si, že princíp tejto Tradície sa prakticky dodržiava, aj keď ide o našu skupinu AA. Anonymní Alkoholici sú však

povinní informovať o svojom programe verejnosť tak, aby bolo zrejmé, o čo vlastne v duchovnom Programe Dvanásť Krokov ide. Existujú rôzne formy cez články, letáčky v rôznych podobách, informácie o skupinách, kontaktné čísla telefónov, to všetko je možné pre verejnosť a najmä v zariadeniach na liečbu závislosti propagovať, myslím, že aj pomocou nášho časopisu PRAMEŇ, ktorý práve čítate.

Jano, alkoholik

SKUPINA AA „FÉNIX“ KOMJATICE

VÁS POZÝVA NA

3. VÝROČNÉ STRETNUTIE

**Stretnutie sa uskutoční v sobotu
13. novembra 2004 o 16.00 Hod.**

Miestom stretnutia je Kultúrny dom v Komjaticiach, Námestie Andreja .Cabana, prvé poschodie.

TEŠÍME SA NA VÁS





POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

PRE PRAMEŇ a pre vás všetkých

V máji tohto roku sa mi po prvýkrát dostal do rúk Váš časopis. Priznám sa, že ma veľmi zaujal. Prečítala som si každú stránku a k niektorým príspevkom som sa dokonca i vrátila.

Iste mi každý dá za pravdu, keď poviem, že som ešte nestretla dokonalého človeka, pretože takýto jedinec môže byť iba výplodom našej fantázie a našich snov.

My sme prišli na tento svet a priniesli sme si so sebou klady i zápory, dostali sme do vienka lásku i nenávisť, dobrosrdečnosť i lakomosť, dobroprajnosť i závisť, pochoopenie i opovrhovanie, pevnú vôľu i slabosť, proste ako sa hovorí „z každého rožku trošku“.

Záleží iba od človeka samotného, ako dokáže využiť tento svoj potenciál, a ktorú cestu života si zvolí pre svoj rast, aké si on sám stanoví svoje priority. Nechcem Vás však zaťažovať svojimi filozofickými úvahami, chcem Vám vyjadriť iba svoju podporu a uznanie, ako ste sa dokázali vyrovnáť so svojou závislosťou.

Patrím k strednej generácii a počas svojho doterajšieho života som sa stretla s narkomanmi, alkoholikmi i patologickými hráčmi, ktorí svojím konaním veľmi ovplyvnili

nielen svoje životy, ale aj životy svojich najbližších, a ja som pociťovala iba súcit a ľútosť nad ich osudmi. Veď čo už to len môže byť za život s takým alkoholikom, narkomanom, či hráčom, i keď prešiel liečením a abstinuje. Rokmi som i ja dospela a zmenila som svoj postoj k osudom ľudí, ktorí si prešli svojim peklom a chcú sa opäť zaradiť medzi nás ostatných. Veď každý z nás má právo na druhú šancu.

Je to v podstate to isté, ako keď sa malý človečik učí chodiť. Urobí pár krôčikov, spadne na zem, niekto k nemu príbehne a postaví ho na nohy.

Až „DOLU“ sa môže ocitnúť každý z nás, ale tiež si zaslúži, aby k nemu niekto podišiel, postavil ho a podržal, kým nezíska opäť istotu a sebadôveru. Rozdiel je však v tom, že to malé dieťa chceme na nohy postaviť my, ale závislý človek sa musí chcieť postaviť na nohy sám, zo svojho vlastného presvedčenia, a musí stáť na tej zemi poriadne pevne, aby vydržal všetky okolité nápor, i keď ho drží pomyslená pomocná ruka. Musí to byť veľká sila, ktorú sme dostali do vienka a vy ste si zvolili trpezlivosť za jednu zo svojich priorít do budúcnosti.

Prajem Vám všetkým veľa vytrvalosti, istý krok a pevnú pôdu pod nohami.

Mirka vaša čitateľka

ANJEL UZDRAVENIA

Keď počujeme slovo uzdravenie, hneď myslíme na vyliečenie našich chorôb, na vlastné zdravie. Slovo zdravý prapôvodne znamenalo aj „ neporušený, zachránený, celý, celistvý, svieži, neoslabený “. A zdravie znamenalo „ šťastie, uzdravenie, záchranu, pomoc “. Anjel uzdravenia by ti chcel dať nádej, že sa ti vydarí život, že budeš celistvý, dokážeš prijať všetko, čo v tebe je, a budeš môcť povedať : je to dobre, tak, ako to je.

Aby si to však mohol povedať, musia sa ti najprv zahojiť rany. Každý z nás má nejaké rany. Zraňovali nás rodičia, hoci to s nami mysleli dobre. Ranilo nás, keď nás v našej jedinečnosti nebrali vážne, prehliadali naše potreby a pocity, keď sa nenaplnili naše základné potreby – potreba lásky, pocitu bezpečia, domova a spoľahlivosti. Zraňovali nás učitelia, ktorí nás zosmiešňovali pred celou triedou, a tiež kňazi, ktorí nás naočkovali strachom z pekla. Zraňuje nás priateľ alebo priateľka, keď nás nepochopia, keď nás zasiahnu na citlivom mieste, alebo sa vrtajú v našich starých ranách. Anjel uzdravenia ti chcel povedať : Tvoje rany sa môžu zahojiť a aj sa zahoja. Uzdravenie však neznamená, že ich vôbec nebudeš cítiť. No nebudú už hnisať. Zakryje ich jazva. Aj potom budú k tebe patriť, a pritom ti nebudú brániť žiť. Už ti nebudú vysávať celú tvoju energiu. Áno, budú ťa dokonca držať pri živote, stanú sa pre teba zdrojom života. Tvoje rany sa prostredníctvom anjela uzdravenia stanú drahocenným pokladom, vzácnymi perliami. Pretože miesta, ktoré boli zranené, sa otvoria pre ľudí z tvojho okolia, budú citlivo reagovať, keď ti budú rozprávať o svojich ranách. Tam budeš sám živý, tam sa dotkneš sám seba, svojho pravého ja. Želám ti, aby ti anjel uzdravenia dal nádej, že

sa všetky tvoje rany môžu zahojiť, že tvoj život nebudú vymedzovať všetky minulé zranenia, ale budeš môcť žiť v prítomnosti, pretože, ti tvoje rany už nebránia žiť. Skôr ti dávajú schopnosť žiť. Anjel uzdravenia by chcel premeniť tvoje rany na zdroje života a pramene požehnania pre teba aj pre iných.

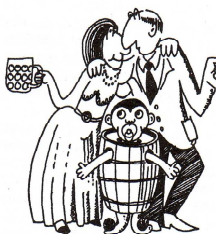
Keď anjel uzdravenia vylieči tvoje rany, sám sa staneš anjelom uzdravenia pre druhých. Potom sa iní v tvojej prítomnosti budú cítiť dobre. Zistia, že ti môžu ukázať svoje rany, že ich chápeš, ich rany neposudzujú, ale že ich jednoducho prijímaš. A pociťia aj hojivú atmosféru, čo sa pri tebe šíri. Neprenášaš svoje rany na nich. Nezaťažuješ druhých svojimi problémami, ale si pre nich butľavou vrúbou. Môžu ti rozprávať o svojich trápeniach, pričom nemusia mať strach, že ich „ opečiatkuješ “ ako chorých alebo ufnukaných. Vôbec nevieš, prečo ľudia tak radi za tebou chodia a prečo o sebe tak otvorene hovoria. Zrejme anjel uzdravenia premenil tvoje rany a prostredníctvom nich by chcel aj druhým ľuďom oznámiť : Si dobrý taký, aký si.

Si celý zdravý. Aj tvoje rany sa môžu zahojiť.

OZNAMUJEME všetkým, ktorí prešli závislosťou na alkohole a iných drogách a rodinám , ktoré takéto utrpenie prežívajú, že **v Kostole Nanebovzatia Panny Márie v Nitre sa uskutoční dňa 31.októbra 2004 o 9.00 hoh.**

d'akovná svätá omša za uzdravenie, a za pomoc pre tých, ktorí ešte trpia.

Na svätej omši si môžu vypočuť autentické svedectvá ľudí, ktorí prešli peklom závislosti. Všetkých srdečne pozývame a veríme, že môžeme vytvoriť peknú tradíciu.



MOJE MENO JE ...

ĎAKUJEM BOHU ZA TO, ŽE ŽIJEM

Volám sa Bandi a som alkoholik. Iba necelý mesiac uplynul odo dňa, kedy som oslávil šieste výročie môjho nového života. Sú to roky, ktoré napriek tomu, že som za svoje pitie zaplatil krutú daň, sú pre mňa tými najlepšími v živote.

Pil som celé desiatky rokov. Ako murár som mal k tomu dostatok príležitostí. Neraz sa mi stalo, že cestou z práce alebo z fušky som stratil svoje murárske náčinie. To by však bolo to najmenej. Doma ma čakala manželka a tri deti. Tak, ako každý alkoholik aj ja namiesto lásky a pokoja som prinášal domov strach, hádky a nepokoj. Postupne sa mi rodina odcudzovala, až sa prakticky rozpadla. Bývali sme ešte všetci v jednom dome, ale zostal som v ňom sám so sebou a svojou fľašou. Bolo to hrozné, byť cudzí vo vlastnom dome a na vlastnom dvore. Nik sa so mnou nebavil. Utápajúc sa v sebaľútosti som pil viac a viac. Prišla doba, že som už ďalej takto nevládal žiť a jediné východisko som videl v samovražde. Trikrát som sa pokúsil vziať si život. Dvakrát som to nedokázal, ale tretíkrát vďačím za svoju záchranu susedom, ktorí ma zachránili už takmer pred istou smrťou. Teraz už chápem, že Boh ma napriek všetkému, napriek môjmu zbabranému životu miloval a chcel,

aby som našiel cestu z alkoholického pekla. Veľmi so mnou otriasla smrť mojej sestry a švagra, ktorí sa upili k smrti. Myslím, že to bol ten posledný kamienok, ktorý ma pohol k tomu, aby som čosi urobil so svojim životom.

V auguste v roku 1998 som bol hospitalizovaný na psychiatrii a hneď potom som nastúpil na liečenie. Zo začiatku to bolo veľmi ťažké. Mal som problém niečo povedať, navyiac som ako občan maďarskej národnosti pociťoval jazykovú bariéru. Mnohí vtedy by neboli na moju dlhšiu triezvosť stavili ani deravý groš. Skupina a terapeuti mi pomohli a ja som si postupne začal uvedomovať bezvýchodiskovosť svojho doterajšieho života. Liečenie som úspešne ukončil a chvála Bohu od tej doby som triezvy.

Veľmi často počujem na mítingoch a kluboch svojich priateľov, ako hovoria o tom, ako sa usporiadali ich vzťahy s manželkami, deťmi. Úprimne a z celého srdca sa tomu teším a želám im to. Je dojemné počúvať o tom, že sa uzdravujú rozbité rodiny, syn nachádza znovu svojho otca a pod. Tento článok píšem predovšetkým aj preto, že tomu tak žiaľ byť nemusí. Nechcem si vylievat' bolesť, ale v mojom prípade som kruto zaplatil za svoje pitie. Deti sú aj naďalej odcudzené, manželka sa odsťahovala už potom, čo som

bol už nejakú dobu triezvy a zo svojich vnukov sa mi občas prihovori iba jedna vnučka. Nezanevrel som na nich, majú na to právo a ja už dnes viem, že nesiem zodpovednosť za svoje skutky z minulosti. Zostal som sám, ale nedá sa to vôbec porovnať s tým, čo bolo

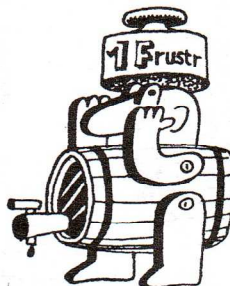
Čo sa však zmenilo a to je pre mňa rozhodujúce, je môj vlastný život. Z človeka, ktorý bol schopný siahnuť si na život sa stal človek, ktorý má život rád. Našiel som opätovne svoju ľudskú hodnotu sám v sebe ako aj u ľudí, s ktorými sa stretávam. Teším sa z práce, teším sa z prírody, teším sa zo všetkého okolo mňa. A nestratil som celkom ani rodinu. Naopak moja nová rodina medzi uzdravenými alkoholikmi je veľmi početná a čo je hlavné, naše vzťahy vychádzajú zo srdca, naša pomoc nie je odvodená z peňazí a hmotných statkov. Stretávame sa, zatelefonojeme si a úprimne sa tešíme z každého stretnutia.

Aj napriek tomu, že hovoríme „nikdy, nehovor nikdy“, nemyslím, že dnes je taká sila, ktorá by ma dotiahla k poháriku a nikdy nezabudnem na ľudí, ktorí mi pomohli dostať sa z toho bahna. Dnes ďakujem Bohu za každý deň v tomto novom živote a pokiaľ sa týka mojej rodiny musel som sa s tým vyrovnať aj keď nádej ako sa hovorí umiera posledná. Dnes viem, že všetko tak, ako aj môj život je v Božích rukách, preto úprimne a zo srdca hovorím „Bud' vôľa Tvoja Pane a nie vôľa moja.“

So želaním duševnej pohody
Bandi, alkoholik

**V každom človeku je priepasť, ktorá
sa dá vyplniť jedine Bohom.**

BLAISE PASCAL



MYSLEL SOM SI, ŽE KAŽDÝ JE PROTI MNE

Volám sa Ondrej a som abstinujúci alkoholik .Pokúsim sa vyrozprávať svoj životný príbeh a históriu môjho pitia i abstinencie

Bolo a stále je to ťažké otvorene niekomu povedať " som alkoholik " niekto ma pochopí, iný pokrúti hlavou a hodí rukou. Zo začiatku mi to bolo nepríjemné ... hlavne pred rodinou. Postupne som sa naučil hovoriť komu a koľko poviem o svojej abstinencii. Alkohol som popíjal od svojej mladosti ako súčasť a samozrejmosť pri rôznych rodinných oslavách, stretnutiach s priateľmi, alebo len tak z dlhej chvíle od žiaľu alebo radosti. Dôvod na popíjanie čohokoľvek sa vždy našiel. Prvýkrát som sa pokúšal prestať piť ambulantne na naliehanie manželky i matky. Vydržal som 1,5 roka a potom prišiel prvý pohárik na osvieženie ..., veď čo by sa mi mohlo stať. Myslel som si, že keď nepijem som vyliečený,

Triezvy znamenalo pre moju hlavu a rodinu vyliečený. Bohužiaľ alkoholik vo mne si to nemyslel a len číhal, kedy sa prebudí prvým pohárikom . Následky na seba nedali dlho čakať. Alkohol si začal vyberať svoju daň nie naraz, ale postupne som upadal do

čoraz väčšej závislosti. Všetok môj záujem sa nakoniec sústredil len a len na to, ako, kedy, alebo s kým si vypiť. Začínal som hneď ráno prvým pohárom na povzbudenie a potom celý deň od "smädu", ako som si to stále myslel, na zdravie svoje, svojich blízkych. Takto to pokračovalo až do večera a na druhý deň odznova. Opäť som sa bránil priznať sám sebe, že som "alkoholik". Pre pohárik alkoholu by som bol urobil "čokoľvek". Zábrany prestávali fungovať. Zvíra vo mne sa prebúdzalo a pýtalo si svoju dávku. Ublížoval som nielen sám sebe, deťom, manželke. Krutosť a výčitky vtedy pre mňa boli len slová... nič a nikto ma nezaujímal a hlavne nikto nebol na mojej strane. Ostal som SÁM. Len ja, alkohol a alkoholik vo mne.

Celý svet sa zrazu postavil proti mne a nechcel ma pochopiť. Hrozné, ale pravdivé. Druhý pokus abstinovať som začal v júni 2001, po dvojtyždňovom odkladaní návštevy ambulancie a hľadani výhovoriek. Bolo to niečo hrozné. Nakoniec som sa kvôli svojej rodine a samozrejme i sebe odhodlal navštíviť lekára, aby mi pomohol prekonať závislosť na alkohole. Potom prišiel prvý ... druhý ... tretí deň ... týždeň, mesiac a teraz tomu bolo tri roky, čo abstinujem.

Krok po krôčiku, hodina po hodine som si zvykal na život bez drogy-alkoholu. Na Vianoce som sa dokonca odhodlal prestať fajčiť. Internetovú závislosť nahrádzam inými, myslím si zmysluplnejšími činnosťami. Každý večer v duchu poďakujem sám sebe, svojim deťom, manželke, doktorke a všetkým, ktorí mi svojou troškou pomohli prekonať deň bez alkoholu.

Mám z odvykania aj nepekné spomienky. Nevedomosť popíjajúcich konzumentov ma iritovala a znervózňovala. Svoje najtemnejšie a akékoľvek v hlave víriace pocity

som si napísal na papier, a keď emócie opadli, hľadal som vysvetlenie, pýtal sa sám seba, čo sa vo mne deje, zaujímal ma, aký názor majú na to manželka i deti, ktoré sú stále mojimi majákmi na rozbúrenom mori abstinencie. Vedia o všetkom, čo ich zaujíma a hlavne ma vypočujú, keď to potrebujem a na oplátku im za to dávam svoju triezvosť.

Koncom mája 2004 som prvýkrát navštívil stretnutie AA aj Al-Anon. Nechcem byť sentimentálny. Po počiatočných obavách a prekonávaní svojej osamelosti si myslím, že tieto stretnutia ľudí mi majú čo povedať a je to, čo som posledné tri roky hľadal. Momentálne je pre moju abstinenciu podstatné, aby som sa stretával s ľuďmi, ktorí majú podobný problém. Pomáhame si navzájom a spoločne nachádzame odpoveď na množstvo osobných a spoločných otázok. Je úplne jedno, odkiaľ pochádzame. Trochu som sa zamotal do svojich pocitov ale jedno viem určite. Existuje Vyššia sila v každom z nás, ktorá nám pomáha prekonávať samých seba.

Abstinencia vo mne zaplnila prázdnotu, ktorá tam bola počas mojej pijáckej kariery alkoholika. Občas, keď mi je ťažko, spomeniem si, ako som pil a utekal od problémov a nabaľoval ďalšie a ďalšie.

Predtým som si osvojil slogan: Keď pijem, veľké problémy sú menšie a malé sa strácajú. Klamal som sám seba. Rána boli vtedy kruté a veľakrát som si nepamätal, čo som robil večer. Teraz si hovorím: Každý deň je krásny, keď si pamätám, čo som robil nielen večer, ale po celý deň.

Tieto krásne vety som si zapamätal zo stretnutí skupín AA aj Al-Anon. Hlavne ma oslovila veta a dlho som nad ňou rozmýšľal: „Ja ti môžem ukázať cestu, ale kráčať po nej už musíš SÁM.“

Rád by som sa týmto mojím príbehom prihovril všetkým závislým a im blízkym. Každý nový deň bez alkoholu je krásny. Oplatí sa byť sám sebe pánom. Prežívam veľa úžasných, nových zážitkov ktoré som predtým videl, ale nechápal. Striednosť, tolerancia ku komukoľvek a k čomukoľvek je to, čo mňa osobne naučilo žiť s alkoholikom vo mne.

Ondrej, alkoholik

Chorý človek je ako mesto po kapitulácii. Nový život vojde do neho rôznymi cestami, nasávať ho bude celým telom, všetkými pórmí kože.

ALEXANDER FEDOROWITZ

POZRI SA HLBŠIE DO SEBA

Na jednom stretnutí AA ma požiadal priateľ, aby som sa hlbšie pozrel na svoje zlyhania a hľadal príčiny, ktoré ma mohli k tomu doviesť, aby som napísal o nich a pokúsil sa prísť na to, **prečo toľko pádov?**

Musím sa priznať, že je to asi najťažšie, čo odo mňa niekto chcel. Už to nie je o dôkazoch, prečo som fetoval, už to nie je o mojom živote s drogami, o ktorom som si myslel, že je taký ťažký, už nikto nechcel moju drogovú kariéru, o ktorej by som mohol rozprávať a písať celé hodiny.

Mám 32 rokov. S tvrdými drogami som začal po skončení základnej vojenskej služby. Dlhé roky som užíval heroín. Neskôr sa pridali tabletky, marihuana. Posledné roky to už bola kombinácia všetkých možných aj nemožných drog, dostupných aj nedo-

stupných a alkohol nevynímajúc. Mám za sebou niekoľko neúspešných pokusov o liečenie .

Veľa som rozmýšľal o tom, ktoré z mojich vlastností by mohli byť kľúčové, že ma zakaždým privedli k drogám. Nebolo to pre mňa také jednoduché, akoby sa na prvý pohľad zdalo. Je dosť nepríjemné priznať si vlastnosti, ktoré sú pre človeka kameňom úrazu.

Po dlhom rozmýšľaní mi vyšli asi štyri najdôležitejšie. Je to PÝCHA, NETRPEZLIVOSŤ, NEZODPOVEDNOSŤ a SEBALÚTOSŤ.

Pýcha , ako taká sa mi nezdala vhodná Vždy som si predstavoval pyšného človeka v spojení s rozprávkou ako namyslenú rozmazanú princeznú. Ale ja nie som princezná. Princezná síce nie som, ale to všetko ostatné, áno. Vždy som bol len JA. Vždy som si myslel, že som najlepší vo všetkom, iný ako ostatní. A to aj pri drogách. Myslel som si, že ja som silnejší ako droga. Veľmi rád som sa porovnával s inými ľuďmi alebo narkomanmi. JA nie som na tom tak zle, aby som potreboval liečenie, JA nikdy tak nedopadnem ako oni. Vždy som mal po ruke to zázračné slovo JA.

Netrzeplivosť – myslím si, že keby bola súťaž o najnetrzeplivejšieho človeka na svete, určite by som bodoval. Naučiť sa trzeplivosti chce trzeplivosť. Bol som zvyknutý mať všetko ihneď. Nebol som ochotný akceptovať, že všetko má svoj čas. Keď som niečo chcel ,chcel som to hneď, potom to už pre mňa nemalo zmysel. A do tohto kolotoča neuveriteľne zapadli drogy. Veď aj samotné chcenie je len o pocite. Keď niečo chcem a dosiahnem, mám pocit šťastia radosti a pohody. Raz mi jeden kamarát napísal jednu výstižnú vetu. „ Nič nie je také rýchle ako FLASH (pocit šťastia ,

radosti a pohody). Takže, keď som chcel mať tento pocit, stačilo siahnuť po droge a bol som „ šťastný “. A tak to bolo aj s abstinenciou lepšie povedané nefetovaním. HNEĎ , a hlavne, aby ma to čo najmenej bolelo a bez väčšej námahy.

Nezodpovednosť – je moja ďalšia typická vlastnosť. Spočíva v tom, že som nebol ochotný a schopný niesť následky za svoje rozhodnutia a za svoje činy. Či to bolo už spojené s fetovaním alebo s hocičím iným. Väčšinou som svoje rozhodnutia robil pod vplyvom drogy, v kríze a pod. Je jasné, že všetko, čo som robil, som robil iba pre to, aby som zohнал ďalší fet. Z toho nemohlo vzniknúť nič iné, len problémy. A problémy sa neriešili. Myslel som si, že sa vyriešia samy, avšak sa iba hromadili. To bol pre mňa ďalší dôvod, aby som mohol fetovať.

Sebaľútosť – je súhrnom všetkých predošlých vlastností. Keďže nič nefungovalo tak, ako som si naplánoval, a ako som si želal, musel prísť pád. Pád v tom zmysle, že som sa znovu utápal v sebaľútosť. Lutoval som sa , akú mám smolu, nešťastie v živote, nič sa mi nedarí, skratka pobabraný život. Veľmi rád som používal spojenie „ Na čo ? To nemá zmysel.. , To sa neoplatí “. A to bola najkratšia cesta k fetu. Ešte ma napadla jedna myšlienka, ktorú mi napísal kamarát : *„Dnes pravdepodobne chápeš, že si nezačal fetovať len z roztopaše ? Tak ako ja a ostatní feťáci mali v sebe vytvorený terén. Drogy iba skvele zapadli do tvojej boľavej duše a vyplnili prázdne miesto. Je veľmi dôležité znovu dosiahnuť na dno, na dno svojho vnútra. Poodkryť miesta, ktoré si sa snažil roky zatlačiť tak hlboko, ako lento išlo.*

ČO S TÝM ? V prvom rade musím definitívne pochopiť, čo vlastne v živote chcem a rozhodnúť sa pre triezvy život alebo

drogu, čo v takom prípade znamená rozsudok smrti nad sebou. Po druhé asi nikdy nebudem môcť byť čistý, ak nezmením tie vlastnosti, o ktorých som hovoril, ale aj mnohé ďalšie moje chyby. Ochotne prijať to, čo mi život prinesie, lepšie povedané, čo si svojou prácou zabezpečím. Po tretie musím pochopiť, že je to môj život, nemôžem ho žiť na chrbáte iného človeka. Iba ja sám som zodpovedný za dobré a špatné dni svojho života. A čo je veľmi dôležité musím vo svojom vnútri zmenou životných hodnôt **zničiť terén pre drogu**, pretože moje recidívy a neúspechy akoby vyklíčili z neupratanej a zanesenej duše. Myslím, že som vďačný za to, že mi priateľ svojim návrhom umožnil pozrieť sa viac do seba. Môj život skutočne závisí od poriadku, ktorý si vo svojom vnútri urobím a to je práca na celý život. Ďakujem.....

Robo, narkoman



NUTKANIE POMINULO

Keď som vo februári 1961 prišiel prvýkrát na AA, bol som agnostik a mal som predsudky. Dúfal som, že dokážem abstinovať bez toho „ náboženstva “, o ktorom rozprávali členovia AA. No po dvoch zlyhaniach v druhom roku abstinencie

nutkaním vypiť už nemusím bojovať ani zďaleka tak úporne ako predtým.

O svojich ťažkostiach som povedal bratovi, ktorý je tiež členom AA v Ontáriu a on mi povedal, aby som sa prišiel pozrieť k nim a vyskúšal tamojšie AA. Netrvalo dlho, kým som sa rozhodol, a tak som sa čoskoro presťahoval k bratovi a chodil na Krokové a rečnícke stretnutia, kde členovia hovorili o tom, ako vďaka uplatňovaniu Programu Dvanástich krokov prekonalí vlastné problémy. Za krátky čas som si uvedomil, že s nutkaním vypiť si už nemusím bojovať ani zďaleka tak úporne ako predtým. Našiel som si prácu asi 300 km od mesta. Raz ráno som sa zobudil a zistil, že nekontrolovateľná žiadostivosť sa vrátila. Keďže sme táborili asi 100 km od cesty, nemohol som zavolať členom AA, ani nemal nikoho, s kým by som sa mohol porozprávať. Ešte pred obedom som oznámil, že s prácou končím, lebo som mal pocit, že sa zbláznim, ak niekde nezoženiem alkohol. Avšak nič som nenašiel. Dokonca aj citrónový extrakt a vanilku už vypili kuchári. Plácu som mal dostať až po večeri a nevedel som, ako prežijem popoludnie. Nakoniec, aby som sa niečím zamestnal, som si začal baliť veci a v kufri som našiel Modrú knihu a Dvanásť Krovov a Dvanásť Tradícií.

Spomenul som si, ako niekto na stretnutí hovoril, že ak sa nebudeme mať s kým rozprávať, môže vám pomôcť čítanie Modrej knihy, Krovov alebo Tradícií. Chvíľu som čítal, potom som sa zastavil a premýšľal o tom, a potom čítal ďalej. Hoci som sa vďaka tomu začal cítiť trochu lepšie, stále som mal pocit, že je len malá šanca, že z toho vyviaznem triezvy.

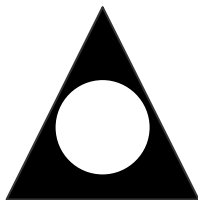
Nevediac, čo robiť, vyšiel som na dvor, vystrel ruky k nebu a povedal: „Bože, ak existuješ, pomôž mi odohnať toto nutkanie.“

Krátko na to som si uvedomil, že kričím a mávam ostatným chlapom, ktorí práve prichádzali na večeru. Cítil som sa nesmierne šťastný a nevedel som prečo, až kým som si neuvedomil, že nutkanie vypiť si ma opustilo. Neskôr v ten večer som pochopil, že sa prihodilo niečo, čo si nedokážem vysvetliť. Bol výplatný deň, a tak väčšina z nás išla do malej dedinky vzdialenej asi 40 kilometrov, kde som si na noc zaistil izbu v hoteli spojenom s hostincom. Kým všetci ostatní pili studené pivo, ja som pil nealko a rozmýšľal nad tým, ako zúfalo som si chcel celý deň vypiť. Teraz, keď som tu, mal som pocit, že by som si nevypil, ani keby mi za to niekto dal sto dolárov. Nasledujúci deň som sa spolu s ďalšími dvoma chlapmi, ktorí tiež končili s robotou a boli po riadnej opicu, vybrali do mesta vzdialeného asi 300 kilometrov. Museli sme sa k vôli nim zastavovať v každom hoteli a obchode s alkoholom, ktorý sme mali po ceste, no ja som stále pil len nealko. Podarilo sa mi dostať na stretnutie AA, a keď som vošiel dnu, vyšlo zo mňa: „Vďaka Bohu, že sa mi to podarilo.“ O pár dní neskôr som jednému z dlhoročných členov hovoril, čo sa stalo a on mi na to povedal: Ty nevieš, čo sa v skutočnosti stalo, všakže? Prežil si to, čo na AA nazývame duchovná skúsenosť.“

Od tej chvíle uplynulo už osemnásť rokov a ja som už nikdy nemal nutkanie a dokonca ani túžbu vypiť si. Vďaka tomu som sa naučil, aké dobré je pristupovať k veciam, ktorým nerozumieme, alebo ktoré sme sami neprežili, bez predpojatosti. A tiež som sa naučil, že potrebujeme jeden druhého, a všetci potrebujeme Boha.

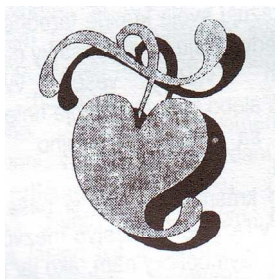
C.P.St.John, Kanada

Lifting the Obsession, in: AA Grapevine, Inc, New York, január 1981, s.11-12



AL - ANON

AL- ANON MA NAUČI L'ÚBIŤ



Bola som vychovávaná v neúplnej rodine bez otca, ktorý zahynul vo vojne. Z detstva si veľa nepamätám možná, že je to ukryté niekde hlboko vo mne a nechcem na to spomínať. Pamätám však udalosti, ktoré vo mne zostali a je možné, že zavážili v mojom živote. Pamätám si, že nikdy som nespoznala matkinu nežnosť, nepritúlila ma, nepobozkala, vždy bola veľmi chladná, a tak to zostalo až dodnes. Možno, že to bolo spôsobené ťažkými podmienkami a prácou, aby nám zabezpečila kúsok chleba. A možno, že sama bola tak vychovávaná a nedokázala ukázať lásku.

S takými pocitmi som vošla do dospelého života. V matke som nemala dôverníčku, nemala som odvahy rozprávať o svojich starostiach a malých láskach, ktoré sa sem -

tam na ceste ukázali. Veľmi som chcela byť milovaná a veľmi som chcela milovať.

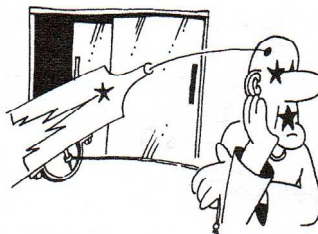
Vydala som sa. Vtedy som ešte nevedela, že môj muž má problémy s alkoholom. Ja som sa s niečím takým nestretla.

Muž pil čoraz viac a ja som zostala znovu sama. Hoci ma často ubezpečoval o svojej láske, doma boli čoraz častejšie avantúry a dokonca násilie. Potom boli dni odprosovania a ja som znovu uverila, že všetko bude dobré, že je to posledný prípad, ktorý sa stáva v každej rodine. Porodila som dve deti. Veľmi ich mám rada. Jednako ustavičné sa zaoberanie manželom spôsobilo, že som nemala síl na prejavovanie lásky k nim. Čoraz viac času zaberali hádky s manželom, robila som všetko preto, aby som nevyvolala ďalšiu scénu, a tak ochránila naše deti. Aj tak som čoraz hlbšie padala do spoluzávislosti a čoraz väčšiemu pocitu viny. Cítila som vinu za všetko. Hanbila som sa za jeho pitie a jeho chovanie. Toto všetko trvalo 28 rokov. Stala som sa kľbkom nervov a zdrapom z človeka. Prehovorila som ho na liečenie. Išli sme k psychológovi a tam som po prvý raz stretla niekoho, pred ktorým som mohla otvorene hovoriť a kto ma chápal. Tam som pocítila obrovskú úľavu. Manžel na liečenie nakoniec nešiel. Ja som sa okamžite toho chytila, bola to pre mňa iskierka nádeje ako sa dostať zo strašného sna. Navštívila som

výchovnú skupinu. Dozvedela som sa, čo je alkoholizmus. Tam som sa dozvedela o svojich právach, že sa môžem brániť a predovšetkým otvorene o probléme hovoriť. Dozvedela som sa, že existujú skupiny AL- Anon, na ktorých sa delíme so svojou silou a nádejou. Chodím do skupiny už štyri roky a hoci môj muž naďalej pije, necítim sa už ohrozená. Mám odvahu zavolať na políciu , keď sa cítim ohrozená. Dokážem sa obrániť a postarať o seba. Naučila som sa tiež ľúbiť. Hoci moje deti sú už dospelé a majú už svoje rodiny, mám s nimi veľmi dobrý kontakt, dokážem im povedať, že ich veľmi ľúbim a to isté počúvam od nich. Manžela som nechala s jeho problémami, pretože som sa naučila, že iba on si s nimi môže poradiť. Otvorene ho informujem, kde chodím, čo pre seba robím a tiež o tom, čo sa učím. Zúčastnila som sa tiež otvorených mítingov AA. Z výpovedí alkoholikov som ľahšie porozumela, čo pociťuje môj manžel, poznám jeho psychiku a jeho vnútro. Teraz verím, že ma určite ľúbi aspoň s tou lepšou časťou svojej osobnosti. Našla som svoju cestu, viem, že je veľmi dlhá, ale kráčam ňou rovno do cieľa. V Al- Anon som našla priateľov, dávame si navzájom veľa ľudského tepla a zvlášť nádeje na lepšie rána.

So srdečným pozdravom a so želaním duševnej pohody

Malgosia
3/98 ZDRÓJ



ALKOHOLIZMUS

S alkoholizmom som sa stretla v detstve, keď otec chodil domov opitý. Vo svojej práci bol odborníkom, a preto nemal problém dostať sa k ľaši. Chodil domov neskoro, a tak som už väčšinou spala, no rodinná disharmónia sa nedala prehliadnuť. Pamätám sa, že jeho neprítomnosť som začala zneužívať na to, aby som si urobila väčšie osobné voľno. Trávila som čas v partii – veď otec aj tak príde domov až v noci – a opitý. Ako osemnásťročná maturantka som nechcene otehotnela, následne sa vydala a odišla z domu. Dnes viem, že to bol únik. Program Al-Anon sa mi dostal do rúk až v mojich štyridsiatich rokoch. Hneď po prečítaní prvých materiálov som vedela, že som danú problematiku prežila, tak som tam išla. Dostávala som otázky: „Prečo tam chodíš? Veď nik z tvojej rodiny nepije.“ Mňa však veľmi oslovovala záverečná veta z príručky pre rodinu alkoholika: „Mnohí členovia rodín už nežijú s alkoholikom, no cítia, že ich životy boli touto chorobou alebo reakciami na ňu silne ovplyvnené. Zisťujú, že hoci sú dospelí, svoj život nevládajú, lebo sú naďalej silne citovo zaangažovaní na minulosť.“

Naša skupinka mi poskytla odborné vedomosti, porozumenie, lásku a silu vyrovnávať sa so svojou minulosťou. Pán mi dal aj nový pohľad na alkoholikov, zbavil ma predsudkov, naučil odpúšťať a začínať budovať aj tam, kde už všetko vyzerá beznádejne.

Daniela

CÍTLA SOM SA POVZBUDENÁ

Môj otec je alkoholik, a preto mi je táto problematika veľmi blízka. Počas rokov, keď som duchovne rástla, ma Boh učil, ako sa správať k otcovi, aby to nemalo väčší dopad na moju rodinu. Na Al-Anon som sa naučila predovšetkým to, že alkoholizmus ovplyvňuje celú rodinu. Na sebe i celej svojej rodine som videla spomínané nepísané pravidlá v rodine alkoholika (nehoror, necíť, nedôveruj) a motivovalo ma to k tomu, aby sme sa o tom doma otvorene porozprávali. Bola som povzbudená k tomu, aby som sa viac a vytrvalo modlila za svojho otca, aby videl to, že potrebuje pomoc. Al - Anon ma tiež povzbudil v tom, že každý člen má žiť vlastný život, ktorý nie je riadený alkoholikom.

Monika

Najdôležitejšia hodina je vždy tá prítomná, Najdôležitejším človekom je vždy ten, ktorý stojí pred vami. Najnevyhnutnejším dielom je vždy láska.

Majster Eckhart

REDAKČNÉ INFORMÁCIE

Časopis Prameň vychádza štvrťročne, číslo 4/2004 vyjde v mesiaci december 2004.

TÉMATICKÉ ZAMERANIE ČÍSLA 4/2004

- **DVANÁSTY KROK AA** : Výsledkom týchto Krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

- **DVANÁSTA TRADÍCIA AA** : Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich Tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

- Ďalšie rubriky ako sú : Moje meno je, Pohľad z druhej strany, Al- Anon tvoria Základnú osnovu časopisu a sú obsiahnuté v každom čísle. V týchto rubrikách uverejňujeme príspevky účastníkov AA názory najbližších príbuzných, priateľov a spoluzávistých účastníkov Al-Anon

Príspevky zasielajte na adresu redakcie do 30.novembra.2004

Redakcia časopisu PRAMEŇ

Ul. A.Hlinku č.5

941 06 KOMJATICE

- Redakcia srdečne ďakuje všetkým, ktorí napísali svoje príspevky do tohoto čísla. Prosíme vzhľadom k tomu, že chceme, aby číslo 4/2004 ste mali už pred Vianocami 2004, aby ste svoje príspevky zaslali čo najskôr, najneskôršie však do 30.11.2004

DOČÍTAJTE A PÍŠTE - ĎAKUJEME

Kontaktný adresár skupín AA, Al-Anon, AN na SLOVENSKU

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu “**, IMCA Karpatská 2, 1.posch. Kontakt: Pafo Tel. 02 6428 1434

Streda – 18.00 h. **Skupina AA, CPPS**, Tomašíkova 23, Kontakt Milan – M; 0905 579 380

Štvrtok – 18.30 h. **Skupina AA „ Svetlo “**, CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch. Kontakt Oľga : Tel. 02 6381 1954, M; 0907 725 063

PEZINOK

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

Nedeľa –17.30 **Skupina AA Pinelová nemocnica odd.AT** ,Kontakt Jožko M: 0904 384 458

NOVÉ ZÁMKY

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

ŠURANY

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

KOMJATICE

Streda – 17.30 h **Skupina AA „ Fénix „** Kultúrny dom, Námestie , I.posch.

Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147

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

TRENČÍN

Pondelok – 19.00 h,

Štvrtok – 19.00 h, **Skupina AA Psycho-sociálne centrum**, Palackého 21 Kontakt : Jarmila, Tel. 032 640 1008

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok– 16.30. h. –**Skupina AA**, Bratská Jednota Baptistov , Horná Strieborná 3 , Kontakt Irena : tel. 048/417 35 77, M: 0904384 458

KOŠICE

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

PREŠOV

Pondelok - 15.00 h. – **Skupina AA**, Ukrajinské divadlo, Jarkova ul.

Kontakt : Eva. – 0907 474 811

MICHALOVCE

Nedeľa – 17.00 h. – **Skupina AA „ Návrat „** Staničná reštaurácia, I. posch. Kontakt :Hanka M: 0907 916158

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h. **Skupina AA „ 3 Pe “**, Spoločenské centrum, Sokolská 12Kontakt : Tomáš – M: 0903 205 851

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA

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

BANSKÁ BYSTRICA

Streda – 16.30 h. – **Skupina AL- Anon-** , Horná Strieborná 5, Kontakt : Irena:

Tel. 048/ 417 35 77, M: 0904 384 458

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., **Skupina Al- Anon „ 3 Pé“** Sokolská 12, Kontakt : Tomáš , M: 0903 025 851

ANONYMNÍ NARKOMANI

BRATISLAVA

Utorok – 19.00 h. – **Skupina AN „ Piaty element “**,CPLDZ , Hraničná 2

Kontakt : Lenka – M: 0903 220 728

HLOHOVEC

Pondelok – 19.00.h –

Streda – 19.00 h. **Skupina AN „ Archa “**, Fraštická 3Kontakt : Ivan M: 0907 717 097

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva , ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďaľujú 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 zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

Bože, daj mi vyrovnanosť,

aby som prijal to,

čo meniť nemôžem,

odvahy,

aby som zmenil to,

čo meniť môžem

a múdrosť,

aby som vedel odlíšiť

jedno od druhého