

PRAMEN

3 / 2005

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

14



**PODSTATOU KAŽDÉHO RASTU JE OCHOTA ROBIŤ ZMENY
K LEPŠIEMU A TIEŽ OCHOTA NEODMIETNÚŤ ČOKOL'VEK,
ČO ZNAMENÁ ZMENU K LEPŠIEMU**

AKO TO VIDÍ BILL

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.

" PRAMĚŇ "

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov
na Slovensku**

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave

Zodpovedný redaktor :

Emil- Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMĚŇ

A.Hliuku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147

Mail: baratpeter © Nextra. sk

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra

September 2005

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. KROK TRETÍ
 - Boh je dobrý 6
 - Bezmocná bezmocnosť..... 7
 - Samotná viera nestačí..... 9
 - Dlho to nebolo pre mňa
pochopiteľné 10
 - To som ja ,Boh 11
2. Pohľadnica z Toronta 12
3. TRADÍCIA TRETIA
 - Tradícia tretia 14
 - Túžba prestať piť 15
 - Aké jednoduché a
zrozumiteľné 16
4. Pozvánka na druhé stretnutie
s Tradíciami AA 18
5. MOJE MENO JE
 - Pokúšenie 19
 - Dar triezvosti možno aj
odhodiť 21
 - Byť zodpovedným 32
 - Môj život 24
6. Poznatky, dojmy, zážitky ... 27
7. AL- ANON
 - Moja cesta d Al- Anon 29
 - Naučila som sa žiť 29
 - Život je rovnováha 30
8. . Kontaktný adresár skupín . 31

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

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

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

Slovo na úvod

Motto : Kde nás Pán Boh zasial, tam máme kvitnúť
F.PASTORELLI

Vážení priatelia ,

*srdečne Vás pozdravujem pri príležitosti významného jubilea AA na Slovensku, 15. výročia jeho založenia. Čo AA znamená pre naše životy, môžeme nájsť v prísľuboch : **Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť ani sa snažiť za ňou zavrieť dvere. Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj... Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blížnych. Náš celkový pohľad na život sa zmení..... Odrazu si uvedomíme, že Boh robí pre nás to, čo sme sami nedokázali urobiť.** (Anonymní Alkoholici str.99) 15 rokov v živote je málo, alebo veľa, to je vec každého človeka, ale spomeňme si, čo pre nás znamenal prvý deň, prvý týždeň, mesiac ,rok triezvosti, ako fantasticky narástla hodnota času nášho života. Veľa sme o tom už napísali aj na stránkach nášho časopisu. Denne sme svedkami toho, ako naše životné príbehy a skúsenosti pomáhajú zachraňovať životy mnohých alkoholikov a vniesť svetlo do života celých rodín. Uvedomujme si túto silu a pomáhajme šíriť posolstvo AA aj naďalej.*

Chcem prízdraviť všetkých účastníkov 8.celoslovenského zjazdu AA v Tajove tých našich, ale mnohých aj spoza hraníc našej krajiny. Prajem im, aby sa u nás cítili ako doma, aby si od nás odniesli krásne spomienky a silu spoločenstva AA, ktorá akoby vykvitala z úprimných a priateľských stretnutí, ktoré sú v AA soľou nášho života.

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



1990 - 2005

15 ROKOV ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU

HISTÓRIA AA NA SLOVENSKU

- Prvou skupinou AA , ktorá vznikla na Slovensku bola **Skupina AA „ Z Mozartovho domu “**, ktorá bola založená v **Júli 1990**. V decembri **1991** vznikla nezávisle na uvedenej skupine aj **skupina AA „ Siccus “** v Nových Zámkoch.
- V roku **1993** boli na Slovensku už **3** skupiny AA.
- V roku **1995** bola založená **Interskupina v Bratislave**
- V roku **1996** vznikla **Kancelária služieb AA v Bratislave**
- V roku **1998** sa konal **1. zjazd AA v Častej Píle**.
- V roku **1999** sa konal **2.zjazd AA v Modre Harmónii**
- V roku **2000** sa konal **3.Zjazd AA na Reváni**
- V roku **2001** sa konal **4.zjazd AA na Reváni**
- V roku **2002** je už na Slovensku **17** skupín AA
- V roku **2002** sa konal **5.zjazd AA v Topoľčiankach**. Celkový počet skupín AA bol **18**.
- V apríli **2002** vyšlo **prvé číslo časopisu „ PRAMEN “** pre členov AA na Slovensku, časopis vychádza **4** krát do roka.
- V roku **2003** sa konal **6.zjazd AA v Topoľčiankach**
- V roku **2004** sa konal **7.zjazd AA v Beluškých Slatinách**. Celkový počet skupín AA dosiahol číslo **20**.
- Vo februári **2005** sa konalo **prvé poľsko – slovenské stretnutie k Tradíciám AA v Podhájskej**.
- V roku **2005** je na Slovensku **22** skupín AA, v týchto mestách a obciach: Bratislava, Pezinok, Nové Zámky, Šurany, Komjatice, Nitra, Trenčín, Banská Bystrica, Košice, Michalovce, Prešov,, Spišská Nová Ves, Poprad, Lučenec, Krupina, Levoča.
- Okrem skupín AA na Slovensku vyvíja činnosť **6** skupín AI –Anon , **2** skupiny Anonymných narokomanov AN **2** skupiny DDA dospelé deti alkoholikov a **1** skupina AIATEEN
- **September 2005** vitame účastníkov **8.zjazdu AA v Tajove**

**K
R
O
K**

**ROZHODLI SME SA ODOVZDAŤ SVOJU VOLŤ
A SVOJ ŽIVOT DO STAROSTLIVOSTI BOHA, TAK
AKO HO MY CHÁPEME**

BOH JE DOBRÝ

Pred príchodom do AA som si nemohol, alebo skôr nechcel priznať, že sa mýlim. Nedovolila mi to moja pýcha a hanbil som sa za seba. Vďaka tomuto vnútornému konfliktu som vyhostil Boha z môjho života. Cítil som, že Boh ma žiada, aby som sa choval príliš cnostne na človeka s toľkými slabosťami, akým som bol ja. Bol som presvedčený o tom, že moje chyby sa nedajú odpustiť, že Boh žiada odo mňa, aby som bol perfektný. Ponaučenie, ktoré je obsiahnuté v príbehu o návrate márnokratného syna, mi neustále unikalo.

Myslel som si, že keď sa budem neustále niečo pokúšať urobiť, že to nebude stačiť. Prestal som sa snažiť a okamžite sa dostavil pocit viny. Alkohol dokázal tieto pocity na chvíľu odstrániť, ale potom sa stal ich najväčšou príčinou. Po fyzickej, mentálnej, duchovnej stránke som musel byť opakovane zrazený na dno, každá čiastočka mojej osobnosti musela zbankrotovať, aby som sa mohol vzdať pýchy a priznal si porážku. Ale ani priznanie porážky nestačilo. Môj stav sa ďalej zhoršoval, pokiaľ som sa nevzdal úplne. Z hlbín pekla som vykrikol „ Ach, Bože, pomôž mi ! “ Boh ma zaviedol na miesto, kde som našiel cestu vedúcu z bludiska a poslal mi skupinu ľudí, ktorí ma na tejto ceste sprevádzali.

Dnes som si toho vedomý, ale vtedy som odmietol Boha a prehlásil som, že v modlitby neverím. Tým, ktorí ma sprevádzali, trvalo veľmi dlho, aby ma naučili viesť rozhovory s Bohom prostredníctvom modlitby. Do tejto doby bolo mojou Vyššou Silou spoločenstvo AA a ľudia, ktorí sa v ňom stretávali. Boli skutoční, mali súcit a porozumenie, dali mi na vedomie, že som vítaný. Môj prekrútený zmysel pre spravodlivosť mi napovedal, že Boh nemá jediný dôvod, aby mi odpustil, a tak som sa vždy pri zmienke o Bohu cítil vinovatý a hanbil som sa.

**T
R
E
T
I**

Keď som sa vzdal úplne, keď som prijal podstatu svojej choroby a Prvého Kroku, potreboval som čosi, čo je oveľa väčšie, čoho by som sa mohol pridržovať. Spoločenstvo AA ako moja Vyššia Moc mi už nestačilo. Neustále som čerpal zo spoločenstva pripomínanie toho, že Boh existuje, ale už som HO ním nenahradzoval. A takto som dospel k viere na základe mojej potreby.

Vďaka viere, ktorá sídlila v hĺbke mojej duše, som neskoršie získal mimoriadne silnú vieru v Boha. Boh je dobrý. Chápem toto tvrdenie tak, že všetko čo mi Boh pripraví na mojej ceste životom, je pre môj úžitok. Pochopenie a ďalšie rozvíjanie tohto mi zabralo veľa času, podobne tomu bolo pokiaľ sa mi podarilo prelomiť bariéru, ktorú predstavovala neochota zmeniť sa. Potreboval som prejsť utrpením a strasťami, aby som si priznal porážku a vzdal sa. Až po úplnej porážke pychy a ega som mohol začať víťaziť.

Nerád si stanovujem ciele, ktoré mám dosiahnuť. Človek sa ožení, ale nie je doživotne šťastný. Boh pred nás stavia neustále nové úlohy. Niekedy sa nám darí a inokedy zažívame biedu. Úspech vedie k samoľúbosti a bieda k sebaľútosťi. Ani jednu z týchto reakcií si nemôžem dovoliť. Nedokážem vždy prijať nepriazeň osudu, ako vec, ktorá je mienená dobre, najmä v dobe keď ju prežívam. Avšak už púhy fakt, že píšem tieto slová, dokazuje moje tvrdenie, že Boh je dobrý.

Zastávam názor, ktorý sa opiera o skúsenosť, že človek, ktorý rastie po duchovnej stránke, sa stáva bohatším. Čím viac som prijímal Boha, tým viac som od neho dostával. Čím viac som oceňoval prospech, ktorý som mal, tým viac som dával najavo vďačnosť. Bol som viac spokojnejší

so životom takým, aký je. Aj preto som po určitej dobe schopný žiť v mieri s priateľmi, s Bohom a so sebou samým.

DEMING, NEW MEXICO

BEZMOCNÁ BEZMOCNOSŤ

Aj po desiatich rokoch v abstinencii, hoci som už o nej veľakrát písala, mám pocit, že niečo je nevy povedané a zahalené rúškom tmy. Pribeh mojej závislosti bol tak nesmierne a ťaživo krutý, preto neviem, či vôbec niekedy dokážem plnohodnotne zodpovedať tieto otázky môjho hrozne doplneného života.

Už mladá som mala obrovské problémy, lebo som spoznala eufóriu a tá mi veľmi zachutila. Pociťovala som kúsoček šťastia asi aspoň trochu takého, akého som si vysnívala, a ktoré som dovtedy márne hľadala. Odvtedy sa stal pre mňa alkohol mojím priateľom č.1. Bývalý manžel alkohol objavil, už dávno čosi šípil. Potom pokračovali



problémy v práci, lebo už ako mladá začínajúca učiteľka, som si kupovala alkohol a nosila som si ho i do práce. Už v 25. roku života bola zo mňa ťažká alkoholička. Vtedy by som však túto diagnózu neprijala za žiadnych okolností a muselo pretiecť obrovské množstvo pohárikov mojím hrdlom, kým som si ráčila uvedomiť, že nie som pánom situácie, že fľaša je môj otrokár a ja som ochotná pre ňu urobiť čokoľvek na svete.

Začal sa kolotoč liečenia a rozpad všetkých hodnôt, ktoré ma dovtedy obklopovali. Liečenia s recidivami, rozpad manželstva, strata detí, narušené vzťahy s rodičmi, s okolím vôbec, neschopnosť pracovať bez alkoholických malérov, ba i väzenie za príživníctvo, život bez domova Hoci sa fľaša medzitým stala už mojím nepriateľom č.1, nedokázala som dlho na ňu zanevrieť a nedokázala som ju ani opustiť. Už dávno som vedela, že som iná. Nechápala som, ako niekto nepotrebuje piť. Ja som musela mať vždy nejakú zásobu schovanú, uloženú na mnohých miestach, a ak som zabudla úkryt, narobila som sa ako kôň, kým som našla svoj poklad najzväčnejší, poklad, ktorý ma viedol pomaly, ale isto bližšie a bližšie do pekla.

Už dávno som vedela, že som alkoholička, že boj s ohnivou vodou prehrávam, ale nedokázala som bez nej žiť. Potrebovalo ju nielen moje telo, ale i moja duša zohavená, živoríaca, nešťastná, tápajúca v tme. Stavby bez alkoholu boli viac ako desivé. Telo lomcovalo, stavy úzkosti naháňali hrôzu, výčitky svedomia driapali srdce. Toľko zla som narobila sebe a iným ! Spomienky na deti, tie boli najhrôzostrašnejšie. Nedokázala som ich zvládať. Samovražda sa mi zdala stále viac prijateľnejšia. Už dávno som nechodila po liečeniach. Už dávno ma slušní

ľudia a moja rodina odpísali. Vedela som, že vlastným iba jedno – bezmocnosť, skôr však bezmocnú bezmocnosť. Vedela som, že mám dve cesty – samovražda alebo upitie sa k smrti. Prestať piť, na to som nepomyslela ! To patrilo do sci fi ! V mojom prípade teda neskutočný sen, o ktorom som už nedokázala ani len snívať, lebo už dávno som nevedela snívať pekné sny. Moje sny patrili výlučne alkoholu, byť tak opitá, aby som necítila krutú realitu, aby problémy vybledli, aby som bola aspoň na pár momentov šťastná. To však mi už dávno alkohol neponúkal. Platila som krutú daň, opona spadla.

„ Je tu niekto, kto ťa miluje, mama, “ povedala mi raz moja veľká dcérka, ktorá uverila v Ježiša ako mocného Boha. „ On ti môže pomôcť . On to vie.“ Ja som jej neverila ! Smiala som sa ! Ale On, Ježiš, napriek mojej nevere mnou nepohrdol ! A prišiel, zmenil peklo na raj !

V júni som doma padla na kolena a vedela som, že je pri mne Boh a cítila som božiu lásku, bola som ňou prežiaraná ! Bohu som vyznávala svoje hriechy, viny – koľko klamstiev i podvodov, i iných nesmiernych vín ! Alkohol vymaže človečenstvo a človek robí veci, ktoré by nikdy nerobil ! Mala som o čom hovoriť. Dlhو, predlho som vylievala špinu dlhých rokov tmy a zúfalstva. Potom som vstala z kolien, prvýkrát v živote radostná a šťastná. Odvtedy nepijem. V tom okamihu mi Boh daroval zdravie a nový nádherný radostný život. Som nesmierne šťastná. Takto som nikdy nebola, ani v detstve. Som totiž milovaná takou láskou, po ktorej som túžila celý život. Moje vnútro už nie je prázdne. Boh zvíťazil nad mojou bezmocnosťou a ja odvtedy patríam jemu. I v tejto chvíli ďakujem, že prišiel do môjho života v pekle a oslobodil ma od otrokára

alkoholu. Uvidela som odrazu nádheru slnka, prekrásne kvety na lúke a moja duša sa radovala a raduje, lebo našla cestu DOMOV, k Otekovi. Jemu patrí spev môjho srdca. Jemu.

Po viac ako 20 ročnej krutej závislosti je zo mňa vďaka Božiemu zásahu šťastný človek. A Boh sa o mňa stará denne. On ma nenechal len tak, veď v mojom živote už nič nebolo v poriadku, nebolo jediného pevného bodu, a tá chudoba!

Dnes mám rodinu, deti ku mne prichádzajú a Boh hojí ich rany. Mám pekný domov, dobrého manžela, ktorý mi nepochopiteľne pomáhal i posledných 5 rokov závislosti, vyhľadával ma po krčmách a staral sa o mňa (som presvedčená, že i v tomto má prsty Boh). Mám aj prácu, o ktorej som už ani nespívala, opäť učím. A to je už čo povedať po takej osobnej tragédii! A mám aj nádherné vnúcatá, z ktorých sa môžem tešiť triezva a zmyslu plná. Boh ma nenechal ani dnes. Riadi môj život a v jeho každodennej pomoci mám istotu abstinencie.

Po tejto zázračnej osobnej skúsenosti som presvedčená, že Boh môže pomôcť každému človeku a alkoholikov miluje rovnako ako nealkoholikov.

Preto Vám všetkým želim Toho, ktorý pomohol mne osobne. Je živý a je skutočný, a najmä plný úžasnej a nepochopiteľnej lásky. Som rada, že program AA je založený na pomoci Boha, ktorý sa mi pre tými 10. rokmi zosobilil a dal sa poznať, ako ten najzáračnejší lekár ľudskej duše.

Vaša Dana, alkoholička

Neexistuje iný most do neba, než kríž. ABRAHAM A SANTA KLARA

SAMOTNÁ VIERA NESTAČÍ

Pochopiť podstatu Boha je predsa len nad ľudské sily a odovzdať svoj život do jeho starostlivosti je vôbec mnohokrát nad ľudské sily.

Najmä vtedy, keď mozog omámený alkoholom, či vlastne posadnutý týmto démonom neuvažuje racionálne, ale vždy cez „ružové“ účinky drogy.

Viera je osobný vzťah človeka k tomu, čo je „mimo neho“, ale i „v ňom“, spočíva jednak na poznaní, na skúsenostiach, ale aj na intuícii, v akejsi nápodvi podvedomia. Viera v Boha v jeho existenciu je síce nevyhnutná k duchovnému rastu, ale samotná nestačí. Skutky sú tým, čo robia vieru účinnou, taká viera je potom cestou k Bohu.

V detských rokoch som kráčal k Bohu takou cestou, ktorou ma viedla starostlivá ruka mojej matky. Prišli však roky mladosti a prvé kontakty s démonom drogy alkohol, ktorý ma z tejto cesty zviedol. Trvalo to roky. Táto cesta nikam nevedla, jedine na dno. Na dno pekla, z ktorého som sa musel odraziť, aby som vzlietol k výšinám. Letu však predchádzal pád.

Muselo k takémuto pádu prísť? Dnes už viem, že muselo, ale keď človek padá, má zatmený pohľad. Nepozerala napravo, naľavo, hore, ale ani dole, hoci sa rúti na dno. Na dno ho ťahá balvan závislosti.

Závislosť, slovo, ktoré sa v dnešných dňoch spomína v rôznych súvislostiach a v mnohých rodinách. Ja som sa o nej dozvedel pred dvadsaťjeden rokmi na protialkoholickom liečení. Odvtedy ma už toto slovo nestraší v súvislosti s pádom, ale skôr v súvislosti s rozletom. Nie je to strach, ale zdroj sily.

Od roku 1987, keď som sa prvýkrát dozvedel o duchovnom programe Dvanástich krokov som pochopil AA, že viera v Boha je pre mňa tou silou, ktorá ma dvíha, dáva silu žiť iný život, život bez alkoholu.

V roku 1988, keď som začal pracovať pravidelne týždenne v skupine AA na duchovnom programe Dvanástich krokov som intenzívnejšie pochopil, aký úžasný zdroj môže byť pre človeka Boh, ktorý mi dal život a neprestajne mi ho dáva, aby som mohol tento život odovzdať do jeho vôle.

On pozná moju cestu, preto len jemu dôverujem. On ma ešte nikdy nesklamal, preto to odovzdanie do jeho vôle.

Alkoholik Ján

DLHO TO BOLO PRE MŇA NEPOCHOPITELNÉ

„Rozhodli sme sa odovzdať svoj život a svoju vôľu do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.“

Úmyselne som si napísal Tretí Krok a vynorili sa mi myšlienky, ktoré som počul na mítingoch AA, a to ako sa cítim teraz. Bolo pre mňa dlho nepochopiteľné, ako mám odovzdať svoju vôľu a svoj život niekomu, koho som doteraz nepoznal. Bolo to možno preto, že som sa to snažil pochopiť cez intelekt, čo je však podľa mňa nemožné.

Priznám sa, že do kostola nechodím, netvrdím, že z času na čas do neho nezablúdím. Naposledy som bol v kostole na zádušnej omši po pohrebe svojho otca v marci t.r. Veľmi na mňa zapôsobili slová kňaza, ktorý hovoril, že Boh nás nesúdi za skutky vykonané, ale za to koľko lásky sme rozdali.

Ako som mohol rozdávať lásku, keď som si nevážil ani seba samého a nemal som sa rád. Dnes ďakujem Bohu tak, ako ho ja chápem, že som živý a zdravý a dostal som šancu prežiť to, čo prežívam. Nie nadarmo sa hovorí „Pomáhaj si, človeče, aj pán Boh ti pomôže.“ Stačilo pripustiť a prijať tú skutočnosť, že som alkoholik a môj život sa stal neovládateľný. Postupne malými krokmi som vstúpil do neznáma, a aj moje duchovné začiatky boli nepatrné – nové pocity, pochopenie samotného významu lásky. Lásku som chápal viac fyzicky, ako duchovne. Z nepatrného semena môže vzklíčiť láska a s veľkým písmenom L, lebo

tak to cítim „ Boh je láska, láska je odpustenie.“

Mal som problém prijímať ľudí. Na každom mi niečo prekážalo, niečo rozčuľovalo, ako keby som bol dokonale iba ja. Dnes viem, že všetky duše sú si rovné a všetky bez rozdielu si zaslúžia lásku. Láska sa nedá dávkovať, ako voda z vodovodného kohútika. Láska a viera proste je, alebo nie je.

A tu som pochopil, čo je to žiť vo viere. Nebáť sa vykročiť do neznáma a vedieť prijať čokoľvek príde. Nebojím sa vložiť svoju ruku do božej ruky, nechať sa viesť a povedať si „tak sa stať“, lebo to tak cítim celým srdcom a celou dušou.

Dnes si dovoľm urobiť aj väčší skok do neznáma, lebo cítim, že moja viera je dostatočne silná a môj Boh je tu vždy so mnou. Snažím sa vstúpiť do každého nového dňa s vierou, že ma čaká len to najlepšie a všetko, čo sa stane je v jeho rukách. Jediné, čo by som mal urobiť, je stále pevne veriť. Na mojich prechádzkach objímam vyhladnutý dub, odriekam modlitbu a prosím Boha, aby mi dal silu.

Teším sa na zajtrajšok, lebo verím, že príde len to najlepšie

Váš Tono, alkoholik



Pamätaj, JA som BOH

Dnes sa budem starať o všetky tvoje problémy. Prosim Ťa, aby si si pripomenul to, že tvoju pomoc pri tom nepotrebujem. Ak ťa život postaví pred takú situáciu, v ktorej si nebudeš vedieť poradiť, vtedy sa nesnaž, aby si ju prekonal. Úprimne daj túto záležitosť do priehradky : Boh to vybaví. Ja sa zase postarám o ňu, ale v čase, kedy to bude potrebné – a nie v tvojom čase. Od chvíle odloženia tejto záležitosti do priehradky sa jej už krčovitvo nedrž, ale jednoducho ju nechaj tak.

Keď sa nachádzaš v dopravnej zápche na ulici, nerozčuľuj sa ! Na svete žije mnoho ľudí, ktorí ešte nikdy nemali možnosť sedieť v automobile.

Ak máš zlý deň v práci, pomysli si na človeka, ktorý už roky nemôže nájsť prácu.

Ak by si sa znepokojoval nad vzťahom, ktorý ľahol popolom, vtedy si pomysli na tých všetkých, ktorí nikdy neskúsili, čo je to milovať a byť milovaným.

Ak smútok naplní tvoju myseľ, preto, že tvoj voľný čas sa skončil, pomysli si na ženu, ktorá sa nachádza v najväčšej núdzi a iba preto, aby užívala svoje deti robí 12 hodín denne a to sedem dní v týždni.

Ak sa ti na odľahlom mieste pokazí auto a najbližšia pomoc sa nachádza až niekoľko km ďalej, nerozčuľuj sa – pomysli si na nevládneho človeka, ktorý by s nesmiernou chuťou išiel na prechádzku.

Ak nájdeš na hlave nový šedivý vlas, pomysli si vtedy na pacientku v chemo-

terapii, ktorá si určite želá mať akékoľvek vlasy.

Ak sa cítiš stratený a dávaš si otázky, o čo vôbec v živote ide, prečo sa nachádzaš na tomto svete, vtedy buď vďačný, pretože veľa ľudí nežilo dostatočne dlho, aby vôbec mohli takúto možnosť dostať.

Ak si obeťou zatrpknutosti, nevedomosti a nedôslednosti iných, pomysli si to, že sa mohlo stať ešte oveľa horšie – mohol si byť aj ty jedným z nich.

**Bože daj mi vyrovnanosť,
aby som prijal to,
čo zmeniť nemôžem,
odvahu,
aby som zmenil to,
čo zmeniť môžem
a múdrosť,
aby som vedel odlišiť
jedno od druhého.**

**Daj, aby som žil iba dňom
dnešným
a tešil sa prítomnou chvíľou,
aby som v ťažkostiach
a v životných skúškach
videl cestu, ktorá ma vedie k pokoju,
aby som tak, ako ty, prijal
tento svet taký,
aký v skutočnosti je,
a nie taký, aký ho chcem ja vidieť,
aby som uveril,
že urobíš všetko
tak ako treba,
ak ja sa odovzdám do Tvojej vôle.**

**Potom budem v tomto živote šťastný
a vo večnom živote
po tvojom boku
budem môcť zažiť neskonale šťastie
Amen**

POHL'ADNICA Z TORONTA

Chcem sa s vami, milí priatelia, na Slovensku podeliť so svojimi zážitkami, ktoré som prežil na svetovom stretnutí AA v Toronte v Kanade. Je toho veľa a ťažko mi je rozhodnúť, s čím začať.

Už príprava a organizácia 13 - denného zájazdu do Kanady, na ktorý som sa prihlásil aj s mojou milou manželkou Giselou bol veľmi zaujímavý. Jeho organizácia a samotná realizácia bola perfektná. Dôvod bol viac ako prozaický, majiteľ cestovnej kancelárie totiž tiež členom AA, dokonca aj člen našej skupiny v Brémach. Napriek tomu, že sme sa na Kanadu veľmi tešili, mali sme aj s manželkou trochu strach z dlhého letu, ako aj obavy s dorozumievaním, pretože ani jeden z nás neovládal angličtinu. Leteli sme z Hamburgu do Paríža a z Paríža do Toronta. Samotný let z Paríža do Toronta trval niečo viac ako 8 a pol hodiny : Atmosféra cesty bola veselá a plná radosti, čo je v podstate normálne všade tam, kde cestujú spoločne priatelia z AA .

Na americkom kontinente som zažil to, čomu sa hovorí prísna pasová kontrola. Hoci som občan Nemecka. Ako rodený Čech mám slovanské meno, a preto som musel prejsť ešte dodatočnou kontrolou. Netrvalo to až tak dlho, ale stačilo to na to, aby som sa stratil od skupiny, a aj od manželky. Stálo to veľa nervov, ale spomenul som si na modlitbu o vyrovnanosti a od tohto okamžiku som bol schopný jednať v naprostom klude.

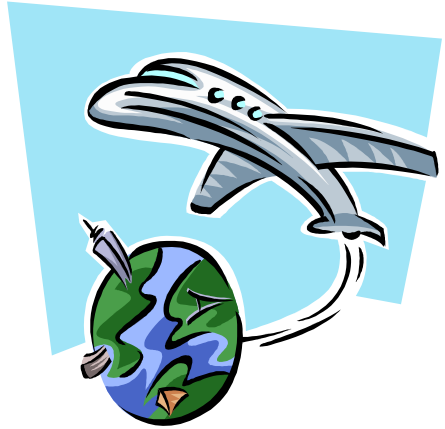
Napriek tomu obrovskému množstvu ľudí (boli tam snáď všetky národnosti sveta) som prehľadom a bez paniky našiel našu skupinu. Pred letiskom nás očakával autobus s nemecky hovoriacou tlmočnicou, ktorá s nami podnikla okružnú cestu Torontom. Počas tejto prehliadky nám ukázala miesto, kde sa stretnutie bude konať a ako sa tam najľahšie dostaneme. Bolo to obrovské „Congress centrum“. Či už pešo , alebo akýmkoľvek dopravným prostriedkom sa k tomuto miestu bolo možné jednoducho dostať. Bývali sme v hoteli takmer v strede mesta a z 11 poschodia sme mali krásny výhľad na mesto , ale aj na „ mrakodrapy“, ktoré sme ešte takto nemali možnosť zažiť. Oproti počasiu u nás s teplotami okolo 18 stupňov nás tu privítali tropické teploty okolo 33 stupňov. Druhý deň nás čakal výlet k Niagarským vodopádom. Je to zážitok, ktorý sa nedá opísať, to sa musí v skutočnosti zažiť.

Ten ďalší deň ,bol už prvým dňom stretnutia AA. Na stretnutie sme išli pešo z hotela do Kongresového centra, ktoré bolo vyzdobené vlajkami vo farbách AA, ale aj keby tam žiadna výzdoba nebola , nebol by problém si tú správnu cestu nájsť. Boli tu úžasné prúdy ľudí, s nádhernou náladou, ktorí zo všetkých strán prúdili k miestu svetového stretnutia AA. Napriek tomu, že neovládam angličtinu, ktorá samozrejme bola centrálnou rečou , som si rozumel s

každým, kto ma oslovil a to sa dialo prakticky nepretržite. Ľudia, ktorí sa stretli prvýkrát v živote a hovorili každý inou rečou, si navzájom padali do náručia a mali pocit, že sú starými priateľmi. Iba na základe registračných preukazov, ktoré mal každý zavesené na krku, bolo poznať, ako sa dotyčný volá a odkiaľ pochádza. AA bolo všade, v celom meste, v metre, v reštaurácii, v obchode alebo v hoteli. Všade sa odohrávali takéto srdečné scény. Už iba to bolo fantastické, že pri každom vchode, alebo priechode stál jeden z kanadských priateľov AA, a každého privítali osobne podaním ruky. Čo to bolo za výkon si môže uvedomiť každý z vás, pretože nás tam bolo obrovské množstvo. Ale aj celá organizácia stretnutia bola perfektná. V Kongresovom centre bolo niekoľko veľkých sál a plno menších miestností a všade sa konali mítingy. Samotné mítingy boli veľmi dobre vyznačené a napriek tomu, že sa to všetko odohrávalo v takom obrovskom „labyrinte“ sa dali veľmi dobre nájsť. Ja som si vybral dva v nemeckom jazyku a jeden v poľskom.. Na poľskom mítingu som sa stretol s jedným manželským párom z Česka a s jednou priateľkou zo Slovenska. Čo je zaujímavé, že sme sa zoznámili už deň predtým v metre na základe našich registračných preukazov. Priateľka zo Slovenska (Míchaela) , bola tiež vlajkonosičkou slovenskej zástavy pri otváracom ceremoniály. Veľmi sme sa tiež potešili, že sa opäť za krátku dobu všetci stretneme na VIII. celoslovenskom zjazde AA v Tajove pri Banskej Bystrici.

Otvárací a záverečný míting sa konal na obrovskom športovom štadióne, na ktorom sa hrávajú typické americké športy (americký futbal). Hoci nás tam bolo viac ako 60 tisíc, neboli tribúny tohto štadióna

úplne zaplnené, bola to však kulisa a zážitok, ktorý nikdy nezabudnem. Ale nie iba tieto okamihy, bolo tam ešte nesmierne veľa zážitkov, ktoré mi ostanú na celý život. Musím ich však v sebe postupne spracovať a možno o niektorých aj neskoršie napísať. Samozrejme, že sa k nim pripojili aj zážitky, ktoré sme prežili na našej okružnej ceste po Kanade.



Dnes však viem jedno, že s veľkou radosťou pre mňa bude o tomto celosvetovom podujatí AA rozprávať alebo písať mojím priateľom zo spoločenstva. Dúfam, že sa mi takto podarí rozdať aj iným aspoň časť skúseností a najmä silu, ktorú som na tomto stretnutí dostal. Chcem vzbudiť nádej, že prakticky každý z nás má možnosť zažiť niekedy takéto krásne a nádherné zážitky vo svojom triezvom živote, vďaka nášmu spoločenstvu AA.

Pozdravujem všetkých priateľov v AA na Slovensku a teším sa spoločne s mojou manželkou Giselou na stretnutie na vašom zjazde .

Šťastný s pokojným alkoholik
Jaroslav, Brémy, Nemecko

TRADÍČIA TRETTA

**JEDINOU PODMIENKOU ČLENSTVA SPOLOČENSTVA JE TÚŽBA PRESTAŤ
PIŤ.**

Tretia Tradícia je vo svojom znení taká jasná, že si v podstate nevyžaduje žiadny dodatočný komentár. A aj napriek jej teoretickej sile a výraznosti znenia na jednej strane a jej praktickou realizáciou v činnosti skupiny na strane druhej, sa dosť často nachádza hlboká priepasť. Pozrime sa teda na Tretiu Tradíciu v doslovnom význame. Po „n“ - ty raz musíme potvrdiť, že žiadne iné spoločenstvo sa nemôže porovnávať s Anonymnými alkoholikmi. Nikde inde nie sú podmienky prijatia stanovené takým lapidárnym spôsobom, jednou a to ešte iba túžbou. Nikde inde nie sú postavené podmienky vstupu na takej minimálnej úrovni ako tu. Z hľadiska možnosti vstupu do AA, okrem už vymenovanej podmienky neexistujú žiadne iné ohraničenia, ktoré by boli vymenované a doplnené nejakou vysvetlivkou pod čiarou. Neexistuje tu akákoľvek zmienka na tému veku, súhlasu pedagógov, rasy, či náboženstva, neexistuje tu nijaký vstupný poplatok alebo členský príspevok. To čo sa teraz tak ľahko číta je v praxi nepredstaviteľne ťažká prekážka, ktorú je potrebné prekonať. Pripomeňme si,

koľko času sme potrebovali, a aké ťažkosti sme museli prekonať, pokiaľ sa v nás objavila túžba prestať piť. Pred niekoľko desiatkami rokov, keď táto Tradícia bola ešte v štádiu tvorby, bola snaha vedome otvoriť dvere do spoločenstva AA všetkým tým, ktorí mali problém s pitím. Ešte dnes kladie spoločenstvo v tejto Tradícii veľmi silný dôraz na slovo „pitie“. Vďaka mnoho-ročným skúsenostiam, že veľa alkoholikov v snahe dosiahnuť eufóriu používa tiež chemické prostriedky, priatelia s tzv dvojitou závislosťou, čiže závislý od alkoholu a liekov, ktorí chcú vstúpiť do AA takto spĺňajú podmienky Tretej Tradície. Inakšie je to s priateľmi výlučne závislými od liekov alebo narkotík, pretože nespĺňajú túto podmienku a vystupovať môžu iba na otvorených mítingoch. Vieme, že náš program Dvanástich Krokov pomáha tiež ľuďom trpiacim chorobami rôzneho druhu a z vlastnej skúsenosti môžeme týchto priateľov iba upozorniť na možnosť využitia Programu AA, ako program uzdravenia zo svojej choroby. V ďalších krokoch musia oni sami nadviazať kontakt so svojpomocnou

skupinou ľudí, ktorí majú osobné skúsenosti v tej istej oblasti závislosti čo oni, alebo s cieľom podpory vlastného uzdravenia si takúto skupinu založiť. Toľko na tému „ vstupu “ alebo prekročenia vstupného prahu do spoločenstva.

Každý, kto má úprimnú túžbu prestať piť a je pripravený pre realizáciu tejto túžby využiť Program AA, patrí k Anonymným Alkoholikom. V AA neexistuje nič také, ako „ kandidát “ ani „ skúšobná doba “. Ten, kto počas mítingu povie, „ som alkoholik “ a potvrdí v tomto kontexte taktiež túžbu prestať piť vlastne povedal som Anonymným Alkoholikom .“ Dokonca ani účasť na mítingoch AA nie je povinná, do AA patria tiež ľudia bývajúci inde, z akejkolvek inej skupiny AA, jednotlivci, ktorí za pomoci Programu AA hľadajú východisko zo svojej závislosti. Do spoločenstva patrí ďalej aj ten , kto dospel k presvedčeniu, že na určitý čas dokáže žiť aj bez skupiny AA. Spoločenstvo nerobí žiadne prezenčné listiny. Nikto z neho nezostane vylúčený po trojnásobnej, pätnásobnej alebo osemmesačnej neprítomnosti. V AA celkovo nik nikoho nemôže vylučovať. Dokonca aj návrat choroby, či recidíva – bez ohľadu na jej dĺžku nekončí spolupatričnosť, iba prerušuje kontakt so spoločenstvom až do chvíle, kedy túžba prestať piť opäť začne silno prevládať u toho, kto prešiel recidívou a vráti sa do skupiny.

Ten, ktorému prekáža zápach človeka stojaceho vedľa, alebo táranie, či prázdne reči dvoch iných, má právo si vybrať. Alebo opustiť skupinu , alebo riskovať opätovné pitie.. V AA je to skutočne tak ; tu sa nedá vyberať si tváre, alebo názory tých, ktorí so mnou prišli do spoločenstva. Tolerancia, to nie je nič, čo môžeme vyžadovať iba od iných vo vzťahu k nám. A možno si už ani

nepamätáš , že spoločenstvo ťa prijalo takého, akým si bol vtedy, na začiatku tvojej cesty. Vtedy, keď si sa neustále snažil miešať iným do výpovedí, kedy si všetko vedel najlepšie a všetko si chcel meniť, vtedy keď si svojim táraním ohrozoval anonymitu iných spoluúčastníkov – pripomínaš si to ešte ? A teraz ťa nový znervózňuje iba preto, že nedokáže tak dokonale klamať ,ako ty ? teraz nazývaš jeho výpoveď „ táraním “ iba preto, že sa považuješ za človeka, ktorý akoby lyžičkou vyjedol všetku múdrosť AA ?

Skupiny v spoločenstve Anonymných Alkoholikov prijímajú do svojich radov toho i onoho, pani Krecik aj baróna Flecik a to je výzva k vzájomnému sa ucteniu. Spolužitie a spoločné uzdravovanie v spoločenstve si vyžadujú od nás, aby sme tie milosti, ktoré tu od Boha dostávame, preukazovali si aj navzájom medzi sebou.

TÚŽBA PRESTAŤ PIŤ

„ Túžba prestať piť. “ Myslím si, že každý alkoholik aj počas svojej alkoholovej kariéry v kútičku duše sníval o takejto túžbe. Pamätám si, že vo svojich triezvych chvíľach som nesčíselnekrát takúto túžbu deklaroval, či už pre seba, ale aj pred svojimi blízkymi.

Hovorí sa , že nevedomosť hriechu nečiní. V mojom prípade to ale bol hriech, ktorého pokračovanie ma mohlo priviesť k strate života. Život sa mi strácal pomedzi prsty a ja som kľučkoval v jeho záhyboch, ako „ zajac

pred poľovným psom .“ Ani som len netušil, že existuje niečo, kde by som mohol nájsť záchranu. Bola taká doba. Dnes aj keď je doba iná, tisíce ľudí možno funguje tak, ako ja pred rokmi. Konajú z nevedomosti.

Keď vrcholila moja alkoholická kariéra, po ktorej by nasledoval pád do priepasti, či na dno pekla, prišla záchrana v podobe protialkoholickej liečby, najprv krátka ambulantná, neskôr ústavná. I táto netrvala dlho, len deväť týždňov. **Možno preto, že som túžil prestať piť**, som túto liečbu zobral veľmi vážne. Dnes ďakujem Bohu, že túto moju túžbu napĺňa už dvadsiaty prvý rok.

Pamätám si, že dňa 10.januára 1985 som si do svojho denníka napísal túto myšlienku : „ Nezáleží koľkokrát poviem, že chcem prestať piť. Stačí to povedať iba raz a dodržať to .“

Práve táto myšlienka ma priviedla do spoločenstva triezvych ľudí. Aj keď na začiatku to nebolo spoločenstvo Anonymných alkoholikov. O spoločenstve AA som sa dozvedel až po roku 1987. Znovu trvalo niekoľko rokov, aby som mohol naplno prežívať duchovný program Dvanástich Krokov a Dvanástich Tradícií AA.

Tých niekoľko rokov som už nekľučkoval medzi triezvym životom, ako „ zajac pred poľovným psom .“ Skôr by som mohol povedať, že ich prechádzam ľahkým tanečným krokom triezveho človeka – tancu-jem si životom. Na otázku ako sa mám ? Zvyknem odpovedať, že „ vynikajúco ,“ každý deň bez alkoholu je pre mňa dňom vianočným. Za to všetko zo srdca denne ďakujem Bohu, že to ON napĺňa moju túžbu prestať piť, ktorú som pred rokmi prejavil.

Alkoholik Ján

Boh dáva šťastie, ale človek ho musí vedieť chytiť. ADOLF KOLPING

**AKÉ JEDNODUCHÉ
A ZROZUMITEĽNÉ**

Áký jednoduchý a zrozumiteľný je text tejto Tradície, nekomplikovaný bez žiadnych záľudností interpretácie, právnych podmienok a nevedomo ešte akých. Pozrime sa však sami na seba a povedzme si úprimne, ako si sami dokážeme skomplikovať život práve rozdielnymi interpretáciami tejto Tradície.

Vezmime si napríklad prijímanie nového účastníka nášho spoločenstva, ako sa zamotávame v rôznych druhoch otázok, ktoré mu dávame, hoci v žiadnej a ani v Tretej Tradícii neexistujú žiadne otázky. My sa však úporne držíme našich starých zvykov a pýtame sa : „ máš problém s alkoholom ? Pil si dnes alkohol ?, Odkiaľ si ? Kto ťa nasmeroval k AA ?, Kto má abstinenciu menšiu, ako jeden mesiac ? a tak do nekonečna.... Sám som tiež takéto otázky dostal a sám som ich aj nejaký čas dával. A predsa som ochotne prišiel na míting, čo značí, že som chcel čosi so sebou robiť. Či som od začiatku vedel , že mám problém, s alkoholom ? Nie, ja som si iba ľúbil vypiť, a mojej žene to veľmi vadilo, a že v dome sa všetko rútilo dolu vodou, to nebol môj problém. Až po nejakom čase na mítingoch som pochopil, že skutočne tento problém s alkoholom mám. Koľkokrát som počul od nového účastníka na mítingu „ Nie,

ja nemám problém s alkoholom “ a hneď na to odpoveď vedúceho mítingu „ keď nemáš problém s alkoholom, tak nemôžeš byť na uzavretom mítingu. “ Čo sa vtedy deje, nový odchádza a už sa nikdy nevráti, možno, že dokonca nevedome, ale aj preto že my sme ho odmietli. Ak by mala zostať nejaká otázka, tak možná, že jediná a to „Chceš prestať piť ? “ Predsa ja sám rozhodujem, či sa chcem zúčastňovať stretnutí AA a nikto nemá právo mi v tom brániť. Pokiaľ by sme na mítingoch rozhodovali, kto môže byť a kto nemôže byť účastníkom spoločenstva, určite by veľa z nás bolo vylúčených. Nebudem sa tu rozpisovať nad dôvodmi, pretože ich sami poznáme (ja sám v určitom období môjho triezvenia, alebo radšej nepitia som chcel niektorých vziať na koberec a dávať pokarhania.)

Pozrime sa tiež na druhý príklad, kde rôzne interpretujeme prítomnosť osoby nachádzajúcej sa na mítingu pod vplyvom alkoholu. Niektoré skupiny jej dovoľia zostať na mítingu, iné ju vykazujú a nikto nie je taký múdry , aby povedal, čo je lepšie. Keď som čítal našu literatúru som sa dozvedel, že zakladatelia AA a predchodcovia tiež pracovali s pijanmi, teda každý spôsob je dobrý, iba treba vycítiť moment ako postupovať. Poznám príklady ako neskoršie ďakovali tí, ktorým bolo umožnené zostať na mítingu, hoci boli pod vplyvom alkoholu. Ale poznám tiež takých, ktorí ďakovali za to, že dostali „ kopanec “ a vďaka tomu porozumeli, že treba si dávať záležať na svojej triezvosti.

Viem však jedno, že kladenie akýchkoľvek otázok nie je na mieste, pretože iba sám sa môžem rozhodnúť, čo urobím a takúto možnosť mi dáva aj Tretia Tradícia. Predsa, keď nekladíme žiadne podmienky a nikoho sa nepýtame do akej politickej strany patrí,

akého je náboženstva, či bol trestaný, nepýtame sa na vzdelanie, nepozerať sa na rasu, tak potom sa nemusíme pýtať na nič, a iba ho srdečne privítať a dovoliť každému triezvieť bez akýchkoľvek podmienok vstupu. Ak sa niekto tak hrdie do dávania otázok, nech sa zoznami so širšou verziou Tretej Tradície, kde sa hovorí „, to ty sám rozhoduješ, či patíš do AA....“ a ďalej „, staneš sa členom AA presne vo chvíli, keď sám zadeklaruješ svoju ochotu....“

Nechcem už ďalej rozvádzať veci súvisiace s otázkami pre nových, lebo je to jednoznačné, ale zastavme sa pri tom, čo urobiť, aby sme umožnili získať triezvosť tým, ktorí sa z akýchkoľvek dôvodov nemôžu zúčastňovať na mítingoch AA. Čo som sám urobil, aby som dal šancu využívať Tretiu Tradíciu vo väzniciach, nemocniciach, v domovoch pre starostlivosť o starších ľudí, v útlukoch pre bezdomovcov, ale aj tým, ktorí nemôžu chodiť, ktorí nepočujú alebo nevidia. Či rozumiem text „, som zodpovedný ...“ a čo robím, aby bol realizovaný.... Myslím si, že koľko nás je, toľko názorov je na túto tému, ale viem, že využívajúc náš program, poznajúc Tradície AA a starajúc sa o ich pravdivú interpretáciu mám garanciu, že spoločenstvo AA bude naďalej existovať a vďaka tomu budem existovať aj ja Marián triezvejúci alkoholik.

So želaním duševnej pohody
 Marián AA
 ZDRÓJ 3/2004

Keby všetky individua a plemená, ktoré sa pokladajú za soľ zeme, ňou skutočne boli, podobala by sa naša planéta soľnej púšti.

SCORELL

POZÝVAME VÁS NA "DRUHÉ STRETNUTIE S TRADÍCIAMI AA"

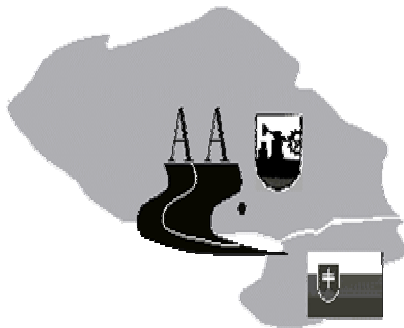
To je heslo druhého slovensko – poľského stretnutia k Tradíciám AA.

Stretnutie sa uskutoční na základe spoločnej dohody Interskupiny AA na Slovensku a Regiónu AA „ Katowice “, regiónu „ RADOM “ v Poľsku. Umožní nám podeliť sa so svojimi svedectvami a pohľadmi na jednotlivé Tradície AA a ich realizáciu v Spoločenstve AA a v našom každodennom živote.

STRETNUTIE SA USKUTOČNÍ
v dňoch 3 - 5. Februára 2006

V penzióne DOM V ZÁHRADE
941 48 PODHÁJSKA č.35
SLOVENSKO

Podhájska je kúpeľné miesto s termálnymi prameňmi vzdialené cca 40 km od Nitry a 13 km od Šurian



Organizačné informácie:

Poplatky za ubytovanie : 300,-Sk / osoba / deň – ubytovanie bude v 2-3 posteľových izbách .

Stravovanie : 300,- Sk / deň plná penzia, V prípade členenia 60,- Sk raňajky, 120,- Sk obed, 120 Sk, večera

Prihlášky : zasielajte na adresu Barát Emil, Ul. A. Hlinku 5 , 941 06 Komjatice

INFORMÁCIE : Emil - č.t. 035/6591176, Mobil: 0905 372147
Tomáš – Mobil ; 0905 800 603

Vzhľadom k tomu, že je potrebné zložiť zálohu vo výške 50 % nákladov na pobyt do 10.1.2006 , **záväznú prihlášku spolu s peniazmi je potrebné zaslať najneskôr do 8 .januára 2006** na vyššie uvedenú adresu. Žiadame skupiny AA o zasielanie prihlášok a peňazí za celú skupinu AA. Regióny Katowice a Radom zabezpečujú prihlášky na stretnutie po svojej linke za každý región osobitne.



MOJE MENO JE ...

POKUŠENIE

Pokušenie je vážna situácia, často spájaná s alkoholizmom. Veď bez pokušenia by sa alkoholizmus dal hravo zvládnuť. Zradnosť a prefíkanosť pokušenia pochopí len človek, ktorý to zažije a vyskúša si to na vlastnej koži.

Neviem, či moje pokušenie na zlyhanie abstinencie vzniklo z pocitu vzrušenia a šťastia, alebo jednoducho zo smädu. Objavilo sa a musela som mu čeliť, zabojovať, alebo podľahnúť. Som živá a zdravá, preto Vám môžem popísať, čo sa vlastne odohralo.

Cestovala som z návštevy Anglicka od mojej dcéry. Mala som za sebou úspešný let a nádherné spomienky. Moje pokušenie skrslo pri ceste vlakom z Bratislavy do Zvolena. Dcéra má dostatočne vyzbrojila jedlom, pitím, ovocím, cukríkmi, ale ja som to všetko pochamtala a popila. Ostala mi len káva a zrazu som pocítila smäd a veľkú chuť na pivo. (Pivo počas mojej alkoholovej kariéry som pila veľmi zriedka, bola to pre mňa podradná a slabá pijatika.) Myšlienka na pivo však vzrastala. Pred očami sa mi

objavuje túžba po alkoholovej eufórii. S týmto pocitom som sa ocitla na železničnej stanici a predou mnou kopa času – 2 hodiny čakania na spoj do Banskej Bystrice. Bufet akoby čakal na mňa. Všetko hralo „môjmu pokašiteľovi“ do karát. Vedela som, že akonáhle si kúpim pivo, nemusím už ani rozmýšľať, čo je správne a čo nie. Kúpila som si 1 liter orange a s nápojom som vyšla pred budovu na lavičku. Pila som a fajčila o dušu. Hasila som závislosť, ale chuť na pivo neúfichala, ba ešte sa stupňovala. Ale bola tu aj iná možnosť, začala som mobilizovať zdravé myšlienky. „Čo mám robiť ???“ Veď stále hovorím, že som pripravená, nabitá energiou čeliť prekážkam – to bolo prvé, čo ma napadlo. Zavolaj známemu, ale kde, keď je okolo tretej hodiny ráno? Môžem v takejto hodine niekoho otravovať? To nebolo vhodné. Stískala som mobil a znenazdajky som sa začala modliť – pane Bože, pomôž mi, nech sa netrápim! nech som silná! Stoj pri mne!

Začala som cítiť, že mi pribúdajú sily, ale moja trepezlivosť na to, aby to trápenie netrvalo dlho bola slabá. Uvedomovala som si, čo sa deje, jasne som cítila, ako so mnou stále lomcuje strašidelné pokušenie. Neprestávala som sa modliť, ani som si Vtedy neuvedomila, aký správny krok som

urobila. Po chvíli som bola pokojnejšia, vyrovnanejšia, nevzdávala som sa. Skrsli mi na um slová, ktoré si každý týždeň čítavame z .kapitoly - AKO NA TO. Vírili mi v hlave slová „ ak chcete mať to, čo máme my, potom ste pripravení urobiť určité kroky ! “ Začala som myslieť na postupnosť krokov. Slová priznávam si, že som alkoholička a som bezmocná, ak si vypijem, sa zabodávajú do mojej mysle. Stále som stískala mobil, a ani neviem ako, začala som si čítať SMS - ky od mojich blízkych a vzdialenejších priateľov z AA. Krásne a povzbudzujúce.



Moje ústa sa otvárali, no nebolo nič počuť, len tiché stekanie slz a búšivý tikot môjho srdca. Počula som to iba ja a Boh. Zrazu som si uvedomila veľkú váhu triezvosti, precítila som aké šťastie znamená v ľudskom živote, akou radosťou a láskou napĺňa nielen mňa, ale milióny ľudí na celom svete. Pane Bože, toto je to pravé, chcem ostať triezva. Nesmiem sa zradiť. Tie myšlienky, že ma nik nevidí a som sama, ďaleko od všetkých, že

mám chuť si vypiť, že mám i možnosť Zrazu to všetko bolo preč. Bohu vďaka !

Cítila som sa ako maturantka po skúške z matematiky. Vyrátané a nezáleží na známke. Konečne to mám za sebou Teraz sa nad tým usmievam, ale verte, vtedy to bolo hrozivé.

Akoby však moja “ skúška z matematiky “ potrebovala urobiť aj skúšku správnosti. Po chvíli , keď už bol klud v mojej duši sa pri mne objavil chlap s pivom v ruke a chcel vedieť koľko je hodín. Ostal pri mne stáť a debatovali sme. Začal mi rozprávať o prameni s minerálnou vodou, ktorý je blízko nás za rohom. Ja som držala prázdnu fľašku od orange a on nedopité pivo. Vravím „ išla by som si nabrať, ale nechcem tam ísť s toľkými taškami .“ On sa mi ponúkol. Položil fľašu piva vedľa mňa a ja som mu so smiechom povedala: „ Nebojte sa, ja Vám ho nevypijem.“ On sa zasmial a povedal : „ Ved ja viem .“

Irena , alkoholička



DAR TRIEZVOSTI možno aj odhodit'

Triezvosť ako dar ? Keby som to pred rokmi, keď som po prvýkrát skúšal skončiť s pitím, videl takto, veľmi veľa by mi to ušetrilo.

Vtedy som to však robil jedine z ohľadu na moju ženu. Zdalo sa to pre mňa vtedy nesmierne ľahké. Možno, že to záležalo aj na množstve mnou konzumovaného alkoholu, čo ešte aj dnes považujem za relatívne nízke. Ale čo s tým, keď som už povedal, robil som to k vôli žene. Očividnú pravdu má ľudové porekadlo hovoriace o tom , že ak človek k niečomu príde ľahko, necení si to. Bez nemocnice, bez lekárov – iba za pomoci skupiny AA, kde som sa pravidelne zúčastňoval mítingov sa mi podarilo na prvý raz prestať piť. Musím k tomu ešte dodať, že tak Program uzdravenia, ako aj ľudia prichádzajúci na míting, sa mi zdali akoby boli predurčení pre mňa.

Pretože tak ľahké získanie triezvosti sa mi na začiatku zdalo akoby malým zázrakom, už po krátkom čase som si to pripísal ako môj veľký úspech. No a tým skončila všetka vďačnosť za obdržaný dar triezvosti ! Okamžite som bol samozrejme v stave riadiť si sám svoj život, čo žiaľbohu skončilo dosť tragicky. Pretože som bol vždy takého názoru, že v živote mi nič nebolo darované a všetko som si musel ťažko odpracovať, nenaučil som sa s vďačnosťou s prijímať

akékoľvek pozitívne dary. O tom, že Boh, život, osud, či akokoľvek to nazývam, má so mnou dobré zámery, som často počul počas mítingov – ale chýbala mi viera ! Čo sa mi v budúcnosti ťažko vymstilo.

Pretože som nedokázal svoju triezvosť pochopiť ako dar, ale jedine iba ako môj vlastný úspech , začal som sa túlať po bludných cestičkách. Moje manželstvo bolo čoraz ťažšie a po siedmich rokoch trpekkej „ vojny “ sa skončilo rozvodom. Po niekoľkých mesiacoch som definitívne odhodil dar triezvosti a nezávislosti od tyrana alkoholu, ktorý som aj tak nikdy nedokázal s vďačnosťou využívať.

Začal som nanovo piť a vo veľmi krátkom čase som prekročil všetky svoje očakávania. Ľudia, ako som ja upadol ! Surovo a hlboko. Počas môjho ďalšieho vyše šesť rokov trvajúceho pitia, som zničil všetko, čo som mal predtým. Logickým následkom toho, boli stavy ťažkej depresie spojené s myšlienkami samovraždy (jeden neúspešný pokus) a totálne psychické, fyzické a duševné zrútenie. Iba málo chýbalo, aby som sa neutopil vo vlastnom žiali nad sebou. Predsa mne už aj tak nikto nemôže pomôcť !?!

Potom prišla moja druhá šanca ! Keď mi moja firma pohrozila okamžitou výpoveďou, čo v mojom prípade znamenalo hodenie do stoky špiny, pretože kto by zamestnal viac ako päťdesiatročného muža - sa vo mne ešte raz čosi pohlo. Vôľa prežiť ? Neviem. Vôľu som predsa stratil už dávno. Hanba a falošné myšlienky, ktoré ma vždy varovali predtým, aby som ako trúchliaci recidivista opäť hľadal pomoc v AA, sa rozspali. Moje nafúknuté EGO, ktoré sa držalo už iba alkoholom, prasklo ako balón.!

Najhoršie bolo to, že vo svojom vnútri som nemal ani tú najmenšiu nádej, že sa mi to ešte raz podarí. Ale to, že som to dokázal, je

pre mňa ešte aj dnes zázrak - a zázraky ako je známe, sú darom od Boha!

Tento dar, ktorý mi dáva stále viac triezvosti, spokojnosti a šťastia by som si chcel udržať. Akým veľkým hlupákom by som bol, keby som ho zahodil. !!!

Z hlbokej vďačnosti sa chcem s týmto darom podeliť s alkoholikmi, ktorí ešte trpia

z dôvodu svojej choroby, s účastníkmi, ktorí majú ešte akési pochybnosti a tiež s celým veľkým spoločenstvom Anonymných alkoholikov.

Dnes viem, že ten dar som obdržal od Neho a neustále Ho prosím, aby mi ON nedovolil na to zabudnúť.

Herby
vďačný alkoholik

BYŤ ZODPOVEDNÝ ...

Nepovažujem svojich sedem rokov triezveho života za dlhú dobu na nejaké závery. Táto doba, skôr by som ju nazval cestou, má pre mňa charakter neustáleho hľadania a chvála Bohu aj nachádzania. Ako arianina niť ma na nej sprevádzajú tieto alebo podobné otázky: Je to čo robím správne, zodpovedné? Som skutočne zodpovedný voči sebe a voči iným? Aká je moja zodpovednosť a moje miesto v AA? Ako mám vlastne žiť, aby som si udržal triezvosť a pokoj v živote?

Odpovede nie sú ľahké a ich zodpovedanie si skutočne vyžaduje čas, ale predovšetkým skutky.

Už na samom začiatku triezvosti nemohol som obísť dlhé roky môjho pitia a všetko to, čo som v živote v dôsledku svojej závislosti na alkohole zničil. Chcel by som povedať, že to vôbec nebolo ľahké. Musel som sa priznať

k tomu, že celé roky som utekal od zodpovednosti voči sebe, rodine, v práci a v celom živote. Mal som na to vynikajúceho priateľa, ktorý to za mňa vždy k spokojnosti urobil – alkohol. Umožnil mi zabudnúť, nenávidieť, urobiť iných zodpovedných za všetko, čo sa v mojom živote rúcalo. V tých najhorších chvíľach ma doniesol až k tomu, že som sa dokonca chcel zbaviť zodpovednosti aj za vlastný život. Pamätám ako dnes, na tie momenty svojho najkrutejšieho pekla z alkoholického dna, kedy mi neostalo už nič iba slová zúfalo volajúceho človeka o pomoc. Vďaka Bohu prišlo liečenie, moje prvé mítingy a záchrana. Musel som znova začať svoju cestu od začiatku.

Ale ako? Život je o vzťahoch a o kontaktoch. Rýchlo prišli chvíle, keď som sa musel dokázať pozrieť do očí ľuďom, ktorí boli očitými svedkami môjho pádu a hanby,

či už je to rodina, susedia, spolupracovníci a známi. Aj toto je v určitom ponímaní zodpovednosť a nie ľahká.. Myslím si, že mi veľmi pomohli dve veci. Tou prvou bola hĺbka mojej osobnej tragédie života s alkoholom, myslím, že som ju pochopil a nepovažoval som liečenie za niečo ponižujúce. Mnohí v mojom okolí to pochopili bez potreby vysvetľovania, mnohí a dnes si myslím, že to boli, a sú aj dodnes moji najlepší priatelia, mali z toho veľkú radosť a držali mi palce. Tým, ktorí to nedokázali pochopiť som sa to ani nesnažil vysvetľovať. Druhou vecou bola pomoc mojej manželky a rodiny. Manželka stále aj dnes tvrdí, že hanbou bolo moje ponižovanie sa v opitosti a nie liečenie, a že je jednoducho hrdá na to, že som to dokázal zvládnuť. Veľmi mi to uľahčila a som jej za to aj dnes nesmierne vďačný.

Ani vo sne by som si nepomyslel, že najväčšou prekážkou pri návrate do triezveho života, budem ja sám. Aj keď som prijal zodpovednosť za všetko to, čo sa stalo, doviedlo ma to paradoxne k nenávisti k sebe samému. Nechcel som si ani pripustiť, že mi môžu ľudia a o Bohu ani nehovoriac odpustiť. Bolo však treba žiť a chvála Bohu už v týchto chvíľach som chcel veľmi žiť a urobiť všetko preto, aby sa môj život zmenil. Trvalo mi takmer tri roky, kým som pochopil a prijal slová kňaza o tom, že Boh mi darom mojej triezvosti všetko už dávno odpustil, a že iba ja pokračujem v hre na Pána Boha a nedokážem si odpustiť. Myslím si, že až ukončenie nenávisti voči sebe a prijatie seba samého takého, aký som, mi pomohlo prijať plnú zodpovednosť za svoj ďalší život. Bez tohto by bola moja triezvosť utrpením so stálym pohľadom na minulosť. Nezabudol som na ňu a ani ju nechcem zabudnúť. Dnes už ma minulosť nestraší a nechodí ako balvan so mnou životom.

Nepoviem žiadnu novotu, ak tvrdím, že v čase môjho pitia sa na mňa rodina nemohla vôbec spoľahnúť. Moja zodpovednosť k rodine bola nulová. Musím sa priznať, že k mnohým veciam, ktoré som doma po liečení robil, som sa musel doslova nútiť. Niektoré práce som predtým vôbec nerobil a niektoré mi doslova liezli krkom. Dal som si však otázku : Iný to musí a ty nie ? Čo je dôležité, začal som vidieť, čo je pre rodinu potrebné a postupne som začal byť platným a môžem povedať aj zodpovedným členom rodiny. Liečenie mi pomohlo aj v tom, že som pochopil čo je tolerancia a až dodnes sa snažim vyvarovať vyžadovania vecí, ako to ja chcem, prípadne zasahovania do života iným. Ak ma niečo aj také napadne, vždy si spomeniem na slová piesne „ ži a nechaj žiť “.“



Za veľa vecí, ktoré dnes chápem a robím, môžem ďakovať programu 12 Krokov a 12 Tradícií. Vďaka AA sa mi podstatne ľahšie nesie moja zodpovednosť, za najväčší dar od Boha - moju triezvosť. Ale ani tu to nebolo také jednoduché a ľahké. Prvé roky v AA to bola prakticky radosť z toho, že nepijem a že sa stretávam s ľuďmi, ktorých spája podobný

pocit. Potom prišli na rad Kroky a Tradície AA. Nemal som to šťastie mať sponzora a moje samovzdelávanie ma mnohokrát doviedlo k chybám a omylom. Veľmi mi však pomohla literatúra AA : Modrá kniha, 12 Krokov, 12 Tradícií AA, Triezvy život a časopisy AA. Musím sa poďakovať mojim poľským priateľom, ktorí mi darovali takmer všetku literatúru vydanú v Poľsku.

O zodpovednosti je aj môj vzťah k skupine AA a povinnostiam vyplývajúcim z toho, že som členom tohto spoločenstva. Sú chvíle, keď ani ja nemám chuť ísť na míting, pretože som zavalený inými problémami a starosťami. Vždy si však dám otázku „ Čo ak tam nepríde nikto a niekto práve vtedy bude potrebovať pomoc ? Ak vidím, že skupina potrebuje odo mňa nejakú službu, dnes už neuvažujem, a pokiaľ to dokážem, tak to aj urobím, pretože najväčší prínos sa vracia ku mne práve vďaka službe. V kútiku srdca si však vždy želim, aby bolo v AA na Slovensku viac ľudí ochotných prijať službu, a to nielen v skupine, ale aj v Interskupine a pri poriadaní rôznych akcií AA na Slovensku.

Z vlastných skúseností AA som už dokázal pochopiť aj to, že nenesiem zodpovednosť za to, že ak niekto odíde z programu AA a začne piť. Na začiatku som tiež patril k tým, ktorí si mysleli, že môžu zachrániť celý svet. Roky v AA mi umožnili vyrovnáť sa s tým že nedokážeme vždy pomôcť. Teším sa však z triezvosti každého, ale cesta k nej je jeho výsostnou voľbou.

Človek nemôže byť vždy iba úspešný a veľa vecí sa mu v živote nepodarí, myslím si, že ani nedokáže vždy byť zodpovedný za všetko, čo sa od neho vyžaduje. Omyly , ak chcete aj akési úniky od zodpovednosti existujú v živote každého človeka, aj v mojom. To čo je nové, je fakt, že si to teraz

dokážem priznať, že sa dokážem ospravedlniť a ak sa to dá, urobiť nápravu. Toto považujem za skutočne veľký dar triezvosti.

Tou najväčšou zodpovednosťou však pre mňa vždy zostáva udržanie mojej triezvosti, dnes už viem, že nie som v tomto úsilí osamotený, že je pri mne milujúci Boh, ktorého som našiel po toľkých rokoch blúdenia. A odmena za prijatú zodpovednosť je vlastne pokoj vlastnej duše a dobrý pocit, že môj život už nie je premárnený tak pre mňa ako aj pre všetkých, s ktorými žijem, ktorých mám rád, a s ktorými stretávam sa.

Alkoholik, Emil

Moj život

Mám 30 rokov. Chcem vyrozprávať históriu svojho života, ktorá sa začala nevinne v takej obyčajnej šťastnej rodine. Vyrastal som spolu so svojim starším bratom, starala sa o nás mama, pretože otec mal prácu, ktorá mu nedovoľovala byť s nami , pracoval za hranicami našej krajiny. Ako malý chlapec som bol dobrým dieťaťom, mohol by som sa nazvať „ mamičkin synáčik “. V našom dome sa často konali stretnutia bohato zapíjané dobrou pijatkou a tancom až do bieleho rána, najmä keď sa otec vracal z práce zo zahraničia po niekoľkomesačnom pobyte. Často sa končili avantúrami a bitím mamky zo strany silno podnapitého otca, po ktorých sme často museli utekať z domu k rôznym tetkám.

Takýto kontakt s alkoholom som mal od prvých rokov môjho života.

Prvýkrát som alkohol okúsil, keď som chodil do šiestej triedy základnej školy, ešte vtedy som nevedel, že som na ňom závislý, pretože ktoré dieťa to v tomto veku vie ? V siedmej triede som sa už častejšie stretal s alkoholom, prejavovalo sa to tak, že som popíjal víno so staršími kamarátmi. Pil som najmä vtedy, keď otec nebol doma, vtedy som mal väčší komfort pitia. Matka to nezbadała, alebo nechcela zbadať. Môj prvoradý záujem už nebola škola, ani šport alebo iný koníček vhodný pre zdravého chlapca v jeho veku. Mojmým prvoradým záujmom sa stal alkohol. Teraz už viem, že je to závislosť. Mladý organizmus sa rýchlo stáva závislým, a ak to má aj v génoch, tak je to ešte horšie a u mňa tomu tak bolo. Mal som plány, chcel som sa stať pilotom, keď sa mi nepodarilo dostať do leteckej školy, nastúpil som do školy pre automechanikov, chcel som sa stať vodičom. Vždy ma to ťahalo do sveta, ale moje plány a sny zmaril alkohol. Z kariéry dobrého žiaka som vycúval veľmi rýchlo. Nechcelo sa mi učiť, považoval som školu za nudu, tvrdil som, že už môžem pracovať, ale práca sa mi tiež rýchlo znudila. Začal som špekulovať, zarábať na čierno, kraďnúť a piť alkohol, on bol pre mňa ten najdôležitejší. Medzitým som spoznal peknú dievčinu, ktorú som si zamiloval a túžil som s ňou byť. Trochu som sa upokojil, stretávali sme sa, ale často som za ňu chodil opitý. Začal som jej nadávať, biť ju , ponižovať a psychicky ničiť.. Takú spúšť spôsobil v mojej hlave alkohol vo veku ani nie dvadsaťročného človeka. Bez pochybností som bol nebezpečným, agresívnym mladým človekom , u ktorého úcta k inému človeku bola zničená. Počas ďalších rokov som mal neustále alkoholové ťahy trvajúce

niekoľko dní až mesiacov. Alkohol sa stal najdôležitejšou súčasťou môjho života, pokiaľ som sa nestretol s amfetamínmi. To som už vedel, že alkohol kombinovaný s amfetamínmi je niečo nádherné, skutočný úlet. Teraz som už nepotreboval nikoho , a tak aj bolo, pretože kto by chcel mať niečo s agresívnym nevyrovnaným človekom. Tak to išlo niekoľko rokov, chlast, žúry, ktoré trvali niekoľko dní a spoločnosť, ktorá mala rád to isté : drogy a alkohol.



Keď som už padal na dno a chcel som prestať, bolo už neskoro. Drogy ma vtiahli tak hlboko, že som už nedokázal prestať a musel som ich brať. Bol už iba vrakom človeka, pomaly padajúc do anorexie som našiel odvahu, aby som hľadal pomoc na liečenie, a to bolo moje prvé múdre rozhodnutie za život.a Od toho času sa môj život veľmi zmenil, nemyslel som si, že až tak veľmi som neovládal svoj život, a že alkohol a drogy spôsobia takú spúšť v ľudskom organizme. Je samozrejmé, že po liečení nebolo až tak sladko, ako sa to zdalo, že pôjdem na liečenie a uzdravia ma, to tak nie je. Vedel som, že ma čaká ťažká práca, z niekoľkoročného pitia a fetovania sa nedá tak ľahko skočiť do normálneho života. Celé okolie ma poznalo ako zdemoralizovaného

človeka, ale ja som sa chcel zmeniť. Darilo sa mi to, ale moje úsilie bolo slabšie ako moja závislosť.

Podarilo sa mi byť triezvym osem mesiacov po skončení liečenia a potom som to už nevydržal. Napil som sa, vzal drogy, hovoril som si, keď som vydržal tak dlho nepiť, že keď sa raz napijem, nič sa nemôže stať, však potom vytriezviem. Žiaľbohu to bolo inak. Prvý pohárik a dávka drogy spôsobili, že som sa vrátil k takému istému pitiu, fetovaniu, k žúrom a nevracaniu sa domov. Pil som a fetoval ešte pol roka, až som priviedol svoj organizmus na pokraj vyčerpania. Keď som ležal na koberci

v mojej izbe nafetovaný, zapáchajúci, roztrasený a sám ako cholera, pretože od všetkých som sa odvrátil. Nemohol vstať z podlahy som napísal SMS priateľovi a prosil som ho o pomoc, pretože som vedel, že ak mi nikto nepomôže, budú to posledné chvíle môjho života.

Pomohol. Teraz som triezvy už šesťnásť mesiacov. S čistým svedomím môžem povedať, som šťastný človek. Triezvy život je krajší a zaujímavejší a viacfarebnejší ako po alkohole a drogách. Píšem takto preto, lebo konečne viem, ako vypadá triezvy život.

Jan
KARAWANA 6/7/04

Skupina AA "FENIX" KOMJATICE

VÁS POZÝVA NA 4. VÝROČNÉ STRETNUTIE

Stretnutie sa uskutoční v sobotu
1. októbra 2005
v kultúrnom dome v Komjaticiach
o 16 .00 Hod
Všetci ste vítaní !

Poznanky, dojiny a zážitky z Poľska

V dňoch 24. – 26. júna 2005 sa konal v Poľskej Juži asi 30 km od mesta Radom II. regionálny Zlot Radości, ktorého sa zúčastnila aj naša minidelegácia v zložení: Tomáš – Nitra, Emil – Komjatice, Laco – Šurany.

Regionálny Zlot je možné prirovnať k našim celoslovenským zjazdom AA. Je to obdobné, avšak trochu v menšom rozsahu. Poliáci celopoľské zjazdy neorganizujú. Na celoštátnej úrovni sa uskutočňujú iba okrúhle výročia. (Naposledy v minulom roku v Krakove pri 30. – výročí vzniku AA v Poľsku.) V Poľsku sú vytvorené regióny, ktoré poriadajú svoje vlastné zloty radości. Je to pochopiteľné, pretože skupin AA je u nich niekoľkonásobne viac ako u nás, k čomu majú vytvorenú príslušnú organizačnú štruktúru, v ktorej hrá prím región.

Na zlot sme sa veľmi tešili, cestovali sme o jeden deň skôr, aby sme sa mohli zúčastniť aj jedného mítingu skupiny AA. Naš priateľ Andrzej vybral skupinu AA v Pinczowe, kde sme strávili na mítingu dve príjemné a srdečné hodiny a ešte dlhú dobu po mítingu. So srdečnosťou sme sa stretávali na každom kroku, prím však zohral Andrzej, u ktorého sme strávili aj úvodnú noc. Na druhý deň sme cestovali do asi 150 km vzdialenej Juži na Zlot. Po akreditácii a ubytovaní sa Zlot začal polooficiálnym mítingom pri ohnisku, speve a opekaní klobás. Nezabudnuteľným dojmom na mňa zapôsobil predstavovanie účastníkov, ale najmä hodenie škatuľky cigariet do ohňa jednou účastníčkou (Krzystyna) s oznámením, že to je jej koniec fajčenia (palenia). Držím jej palce, lebo ja ako fajčiar som takúto odvahu a silu zatiaľ v sebe nenašiel.

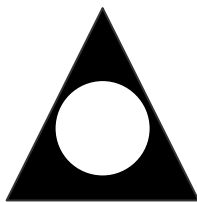
Ústrednou témou Zlotu bola téza „A využívať tieto zásady vo všetkom našom konaní“. Preberali sa Kroky, Tradície AA, rôzne voľné témy, ako napr. čo sa zmenilo v mojom živote, či a nechaj žiť, ako nedávno sme sa spoznali.....

Míting AI – Anon bol veľmi dojímavý, pretože také vrúčne prosenie Boha, cez slzy, aby partner prestal piť, nemohli nezapôsobiť u prítomných a mne alkoholikovi to pripomenulo, čo všetko sme spôsobovali svojim najbližším bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Zlot bol ukončený obrovskou diskotékou s kultúrnym programom speváka, ktorý sám prešiel peklom závislosti. Preto jeho apely a výzvy boli prijímané s veľkým aplauzom prítomných.

Naše vystúpenia na Zlote sa niesli v znamení informácií o živote AA na Slovensku, o kt. ore naši poľskí priatelia javili neformálny záujem. Samozrejme, že sme ich pozvali na náš 8. zjazd AA v Tajove. Veríme že prídu.

Tomáš, alkoholik



AL - ANON

Moja cesta do AL - ANON

Keď som sa prvýkrát dopočula o stretnutiach ľudí, ktorí sú v úzkom kontakte s niekým, kto nadmerne pije alkohol, povedala som si, že tam pôjdem. Manželky alkoholikov som si predstavovala ako roztrásené, vynervované ženy, neustále uplakané a snažiace sa voľačo urobiť so svojimi manželmi. Aké však bolo moje prekvapenie, keď som ich zbadala mladé, pekne oblečené a pokojné. Pomyslela som si, ako to dokážu robiť? Pocítila som závisť, pretože som si myslela, že ja nikdy nedokážem dosiahnuť takúto vyrovnanosť.

Veľa rokov som žila v strese. Sama som nevedela, čo je dobré a čo zlé. Môj pocit viny a strach – to boli hlavné a dominujúce pocity v mojom živote. Okrem nich existovala iba zlosť a nenávisť k manželovi. Na mítingu som počula, že alkoholizmus je choroba. A ja, čo som strávila celý život s alkoholikom, som tiež chorá. Zdalo sa mi to, že to nemôže byť pravda. Myslela som si, že ak by muž prestal piť, tak sa automaticky vráti do nášho domu pokoj a radosť. Ja a chorá! Také niečo! Povedala som si, že sa budem pravidelne zúčastňovať mítingov, a že vyličím svojho manžela. Žiaľbohu, dnes už viem, že som vtedy zbytočne márnila svoj čas a energiu. Až vtedy, keď som porozumela, že Al-Anon je iba pre mňa

a začala som meniť samu seba, zbadala som pozitívne výsledky svojej práce.

Dnes naďalej pokračujem v práci na sebe, ktorá je podľa mňa veľkou radosťou. To, čo sa mi zdalo voľakedy nemožné, stalo sa skutočnosťou. Za svoj nový život ďakujem skupine, ktorá mi dala najskôr nádej a neskoršie aj silu pre realizáciu mojich plánov. Som vďačná spoločenstvu Al-Anon.

Celina (B2)
Radom 10/2004

NAUČILA SOM SA ŽIŤ

Už 4 dni sa snažím niečo napísať. Chcela by som to napísať srdcom a nie hlavou. Zaujal ma film o problémoch alkoholičky. Všetci vieme, ako to chodí. Naša láska, náš boj, naše pády a nádeje. A ja? Čo som ja získala za tých posledných päť rokov, čo som v Al - Anon. Možno, že som aj niečo stratila. A stratila som veľa.- zbavila som sa výtčiek, trápenia, že je to moja vina. Dcéra alkoholika, vnučka alkoholika – to bolo moje dedičstvo. Prečo nie ja? Prečo som to prenechala môjmu dieťaťu? Prečo som ho neochránila pred tým, čomu sa uchrániť nedá? Prečo som nevedela už skôr, že jeho sklon k alkoholu je choroba.

Zbadala som to až, keď mal 30 rokov. Vtedy sa rozpadlo jeho manželstvo a nepomáhali ani prosby, ani hrozby. Ešte som nevedela o AI – Anon a skúšala som rôzne spôsoby záchrany syna. Priviedla som ho k psychiatrovi, donútila som ho ísť na protialkoholické liečenie – nič sa z toho nepodarilo. Ťažkosti sa zväčšovali, prišli záväzky, dlhy, hrozby. Všetko sme sa snažili s manželom urovnať. Vtedy som sa ešte hanbila, zakrývala som to. Až konečne terapeutka v poradni mi poradila, aby som zašla na AI – Anon. Bola som taká vykoľajená, že som to skúsila. Vedela som, že si už ďalej neviem dať rady.

Skupina, do ktorej som prišla, bola práve tým, čo som potrebovala. Už som nebola sama. Nemyslela som, že sa to pre mňa ukáže ako záchrana a oslobodenie. Mohla som si poplakať, vyrozprávať, vydať zo seba všetku tú horkosť a žiaľ nahromadený za celé roky. Hoci som bola jediná matka alkoholika spomedzi prítomných žien, každým týždňom som nachádzala niečo pre seba. Učila som sa o sebe odznova – teraz však už podľa zásad AI – Anonu. Nebolo to ľahké. Priateľky a literatúra mi pomohli. Každý týždeň som čakala na míting, vždy tu získavam silu a podporu. Poznala som, že iba Sila Vyššia mi môže pomôcť.

Presvedčila som sa, že to nie je moja vina, že syn pije. Je to jeho voľba a ja v podstate nemôžem nič robiť – iba čakať, že Sila Vyššia, ktorou je podľa mňa Boh, pomôže aj jemu, modlím sa za to. Naučila som sa žiť, nevyvolávať hádky a nerobiť zo seba múdru. Viem, že iba syn sám sa môže rozhodnúť prestať piť a ísť na liečenie. Ja sa snažím žiť vlastným životom a pomáhať manželovi, ktorý sa s týmto problém vyrovnáva ťažšie. Hoci nám je ťažko, nemyslíme iba na chorého syna závislého na alkohole,

chodíme na dovolenku, stretávame sa s priateľmi a ja som sa prestala hanbiť za to, že mám syna alkoholika. Je to jeho život a jeho hanba. Nemám ráda iba rady, ktoré sa mi snažia udeľovať naši známi, ktorí nemajú ani poňatia o tom, čo je alkoholizmus za chorobu.

Predo mnou je ešte veľa ťažkostí, smútku, ťažkých problémov, ktoré je potrebné vyriešiť, pretože s vlastným dieťaťom sa nedá rozviesť. Lúbim ho bez ohľadu na okolnosti a neopustím ho až do konca, ale neprestanem sa usilovať o jeho triezvosť a nestrácam nádej, že sa to podarí. Už viem, kto ma môže podporiť – sú to priateľky z AI – Anonu, ktoré mi vždy pomôžu a dajú silu.

Odvzdávam moje problémy Bohu a prosím ho o pomoc pre moje 40 – ročné dieťa. A ja sa dokážem tešiť z drobných radostí, dní bez problémov, dokonca aj niekoľkodňovej triezvosti môjho syna. Len, aby ich bolo, čo najviac.

Za získanie pokoja a radosti zo života ďakujem Bohu a priateľkám z AI – Anon. Ďakujem Vám, že ste, mám Vás rada

Mária

Radom 10/2004



ŽIVOT JE ROVNOVÁHA

Ľudia si vždy mysleli, že som veľmi spoločenská a priateľská. S každým som sa dala do reči a medzi ľuďmi som sa cítila dobre. Napriek tomu som s nikým nenadviazala blízky vzťah. Nechcela som riskovať, pretože som sa toho veľmi bála. Nechcela som, aby sa niekedy niekto dozvedel, že nie som taká zábavná a priateľská, ako si to o mne všetci myslia. Na seminári Al-Anon som počula, že izolácia je "dobrovoľne prijatá osamelosť" a začala som o tom premýšľať.

Kým som vyrastala, rada som chodila na rôzne miesta. Mala som dobrodružnú povahu! Ľudia ma vnímali ako veľmi silnú a schopnú osobnosť. Myslela som si, že všetky tieto charakteristiky sú veľmi dobré kvality, až kým som neprišla na Al-Anon. Uvedomila som si, že môj zmysel pre dobrodružstvo a sebestačnosť boli spôsoby, akými som unikala z rodinnej situácie, ktorú som nemala rada.

Moje dobrodružstvá ma priviedli do Spojených štátov. Prešla som z rozpálenej panvice do ohňa, keď som sa vydala za amerického alkoholika. Skoro som sa ocitla v cudzej krajine s novým životným štýlom, niekoľkými deťmi a "na tanieri som toho mala veľa". Keď choroba môjho manžela napredovala, rovnako napredovala aj moja izolovanosť. Nechcela som, aby niekto vedel, čo sa u nás deje, a tak som sa snažila situáciu kontrolovať tým, že som na seba prevzala všetky zodpovednosti. Myslela som, že to je presne to, čo mám robiť, ale vo svojom vnútri som naozaj trpela. Život bol veľmi ťažký a nemala som v ňom ani štipku zábavy!

Veci išli od zlého k horšiemu, až som narazila na samé dno. Keď už bolo zrejmé,

že situáciu v rodine nemôže kontrolovať, cítila som sa zúfalo. Vtedy som našla Al-Anon. Bola to tá najlepšia vec, ktorá sa mi kedy stala. V Al-Anon mi trvalo dosť dlho, kým som začala rozprávať a kým som niekoho požiadala, aby sa stal mojim sponzorom. Veci na základe tohto programu u mňa fungovali veľmi nenásilne. Spriatelila som sa s úžasnou ženou, ktorú som na stretnutí stretla ako prvú. Stali sme sa jedna druhej sponzorkami, hoci som to v tom čase ešte nevedela. Keď mi pomohla dostať sa cez veľmi ťažkú situáciu, uvedomila som si, že som nebola taká sebestačná, ako som si to predtým myslela. S pomocou nej aj ostatných členov svojej skupiny som videla, čo musím urobiť.

Jedna z najťažších vecí, ktoré som vo svojom živote urobila bolo to, že som sa rozviedla. Vedela som, že to bude mať veľmi tvrdé následky, ale program ma učil, aby som dôverovala svojej Vyššej moci. Všetky odpovede som mala vo svojom vnútri. Potrebovala som len viac vyrovnanosti, aby som mohla počúvať! Od môjho prvého roku v Al-Anon môj život nie je ľahký. Dnes chápem, že život je rovnováha. Niekedy idú veci dobre, inokedy zle, ale mám svoj program, ktorý mi pomáha všetko to prekonať. Dnes žijem, no pred Al-Anon som sotva prežívala.

Stále mám problémy s izolovanosťou. Mám sklony chcieť vyriešiť všetky problémy sama, až kým to nie je také zložité, že potrebujem požiadať o pomoc. Program mi poskytuje príležitosti zavolať môjmu sponzorovi alebo iným členom Al-Anon. Je na mne, či sa rozhodnem zostať v mojom osamelom, izolovanom stave, alebo budem aktívne hľadať iné alternatívy a nádeje.

Maria L., Pennsylvania

The FORUM, September 2003, Vol. LI, No. 9, str. 10

Kontaktný adresár skupín AA, AL-ANON, AN, DDA, ALATEEN na Slovensku

SKUPINY AA (Anonymní alkoholici)

BRATISLAVA

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

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

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

PEZINOK

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

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

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok –17.00 hod. **Skupina AA „ Siccus“** Stará nemocnica CPLDZ, Kápiszatoryho 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

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

TRENČÍN

Pondelok – 19.00 h,

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

BANSKÁ BYSTRICA

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

Piatok – 17.30 hod **skupina AA „Maják“ v Novamede** , Bernoláková 12, .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

MICHALOVCE

Nedeľa –17.00 hod.,**Skupina AA „ Návrat “** Staničná reštaurácia, i.posch. Kontakt : Hanka M; 0907 916 158

PREŠOV

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

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

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

POPRAD

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

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h. **Skupina AA „ 3 Pe “**, Spoločenské centrum, Sokolská 12Kontakt : Margita – M: 0915 302 898

KRUPINA

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

LEVOČA

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

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 : Eva , M: 0903 792 519

POPRAD

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

KRUPINA

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

LEVOČA

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

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

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

HLOHOVEC

Pondelok – 18.30.h –

Streda – 18.30 h. **Skupina AN „ Archa “**, Fraštická 3

Kontakt : Ivan M: 0907 717 097

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

BRATISLAVA

Štvrtok - 17.00 hod – **Skupina Dospelé deti alkoholikov**

cirkev Bratská Cukrova 4 , Bratislava, Kontakt ; Hana 0908 607 188

LUČENEC

Štvrtok – 17.30 h., **Skupina Al- Anon „ 3 Pé“** Sokolská 12, Kontakt : Eva , M: 0903 792 519

LEVOČA

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

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

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže 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 vzd'ľujú 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 , 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**