

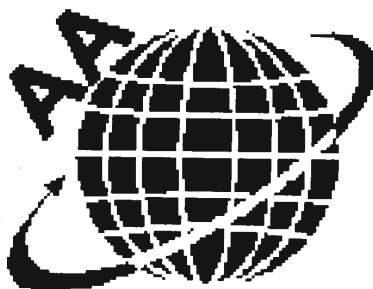


PRAMEN

3 / 2006

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

18



PRE TÝCH Z NÁS, KTORÍ SME DOTERAZ POZNALI LEN ROZĽÚČENIE, DEPRESIU ALEBO STAROSTI, INÝMI SLOVAMI PRE NÁS VŠEKÝCH –NOVONÁJDENÝ MIER DUŠE JE NEOCENITEĽNÝM DAROM. NIEČO NOVÉ, ČO SKUTOČNE STOJÍ ZA TO. KDE PREDTÝM POKORA STÁLA BOKOM, DNES JE ŽIVITEĽKOU NAŠEJ DUŠE, DODÁVA NÁM ODVAHU A SILU.

/ DVANÁŠŤ KROKOV AA STR. 62 /

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 na Slovensku
Misijný dom na Kalvárii
949 01 Nitra
mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk
informácie : www.alkoholici-anonymni.sk

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

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra
September 2006
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 SIEDMY	
Cestou pokory.....	5
Naplniť každý deň pokorou.....	6
Mám dve krídla	8
Základný princíp pokory.....	10
Program 9.zjazdu AA v SR.....	11
2. Na návšteve u priateľov.....	12
Prinášajme nádej iným.....	14
Na 12.zjazde AA v Maďarsku	16
Pripravované podujatia AA	17
3. MOJE MENO JE	
Gerlachovský štít	18
Mala som všetko, ale nemala som nič.....	19
Liat priateľovi	20
Abstinencia alebo nepitie	21
Priateľstvo	22
4. Internetová skupina AA	
Zodpovednosť	23
Sama nič nezmôžem.....	23
Odpustenie.....	24
5. SIEDMA TRADÍCIA.	
Neúprimné šetrenie	26
Zajacovka	27
Pohľad z druhej strany	28
6. AL- ANON	
Všetci sme chodiace zázraky... ..	29
Nedosiahneme pokrok bez	
Pokory	30
Kontaktný adresár	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 triezvým a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

Slovo na úvod

Motto : Len ak bude mať človek blízko
k druhým ľuďom , priblíži sa sám k sebe
BECHER

Vážení priatelia ,

v týchto dňoch opätovne prežívame radosť zo stretnutia s mnohými našimi priateľmi na 9. zjazde AA na Slovensku v Modre – Harmónii. Naše stretnutia akoby vyjadrovali dôležitosť druhého triezvejúceho alkoholika pre každého z nás. Hlavnou témou zjazdu je „ Ten druhý vedľa nás. “ .Skutočne ten druhý je soľou našej triezvosti a jeden pre druhého predstavujeme istotu v pokračovaní nového života. Som naplnený vierou, že rady našich priateľov sa rozšíria nielen na tomto zjazde, ale aj v každej skupine a prinesú potrebnú životadárnú silu pre naše spoločenstvo AA na Slovensku.

K tomuto cieľu chce prispievať aj náš časopis „ PRAMEŇ “. Neraz som na jeho stránkach písal o jeho ťažkostiach, ale aj o nádeji, že nás bude aj naďalej sprevádzať na našej ceste triezvym životom. S radosťou vám chcem oznámiť, že budúcim číslom v decembri náš časopis oslávi 5. ročné jubileum od svojho vzniku. Chceme toto číslo naplniť tým najlepším, čo bolo na jeho stránkach za päť rokov uverejnené. Zároveň vás prosíme o vaše názory a postrehy k jeho vydávaniu , k náplni a úrovni. Boli by sme veľmi radi, ak by ste vaše ohlasy k 5. výročiu časopisu mohli poslať aspoň do 30. novembra 2006. Budeme vám veľmi povďační.

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

KROK SIEDMY

POKORNE SME HO POŽIADALI, ABY
ODSTRÁNIL NAŠE CHARAKTEROVÉ VADY.

CESTOU POKORY

Siedmy Krok v podstate nie je ničím iným ako potvrdením a zopakovaním toho, čo sme už spoznali v prechádzajúcich Krokoch, že nie sme až takí „**veľkí**“, za akých sme sa doteraz považovali.

Pokoru v skutočnom význame tohto slova si vyžadoval od nás iba Prvý Krok. Takáto pokora bola však prinajmenej z polovice pasívna. Patrilo k nej totiž ešte niečo z ponížovania, ktoré bolo naším údelom v čase neslobody a izolácie vyplývajúcej z nášho alkoholizmu. Priznanie svojej bezmocnosti u nejedného z nás bolo jednoducho vynútené tvrdou neúprosnosťou skutočnosti, že „už nemôžem ďalej“. Ak sa nám v tomto Kroku podarilo to, že k pokore pasívnej sa pridala aj pokora aktívna, vtedy sa stal pravdivým priznaním bezpodmienečnej kapitulácie s prejavom pripravenosti prijatia pomoci. Takýmto spôsobom prejavovaná aktívna pokora v Prvom Kroku sa stala kľúčom pre otváranie dverí v ďalších

Krokoch programu Anonymných Alkoholikov.

Až vďačnosť a pokora nám skutočne dovolili uveriť, že „Sila väčšia ako naša, nám môže prinavrátiť duševné zdravie“, ako sa o tom hovorí v Druhom Kroku.

Hoci v Treťom Kroku sa nevyskytuje slovo pokora, musí byť tento bod nášho duchovného programu naplnený pokorou. Treť Krok totiž hovorí „Rozhodli sme sa svoju vôľu a svoj život odovzdať do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.“. To predsa neznamená nič iné ako to, že kormidlo nášho života sme odovzdali tomu, kto nás s toľkou pomocou sprevádzal z našej ukončenej pijackej existencie do začínajúcej pokojnej triezvosti. Sme presvedčení tiež o tom, že On nás nevytiahol z toho bahna zo srandy, a ani preto, aby nás hneď nechal napospas všetkému, aby sme sa do toho bahna okamžite vrátili. Nechávame sa ním viesť preto, že v najťažších chvíľach nášho života sme spoznali jeho vodiacu ruku. Bolo to dobré rozhodnutie, keď sme sa pod jeho vedením postavili do druhého radu.

Pokoru môžeme tiež charakterizovať ako odvahu pre plnenie služby, pričom slovo odvaha môžeme chápať skôr ako pripravenosť, otvorenosť. Byť pripravený slúžiť iným, je jedným z najdôležitejších

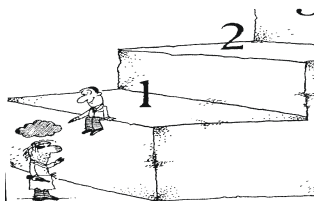
znakov spoločenstva Anonymných Alkoholikov. Dôkazom takto chápanej pokory je zásada anonymity – uprednostňovanie princípov nad osobnými ambíciami. Naše Tradície o tom hovoria jasne a jednoznačne „ naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi, ktorí nám nevládnu “. Táto Tradícia obsahuje v sebe aj pripravenosť prenechania úlohy vedenia Bohu, akokoľvek ho chápeme. Teraz je pre nás jasné, že hoci slovo „ POKORA “ vystupuje iba raz, v prípade Siedmeho Kroku, stáva sa rozhodujúcim pre pripravenosť do služby, prelína sa všetkými Krokmi a Tradíciami AA..

V Siedmom Kroku ide predovšetkým o pokoru byť druhým, byť členom spoločenstva vedeného milujúcim Bohom. Byť však jedným z členov takého spoločenstva nie nič ponižujúce. Ten , kto je na čele spoločenstva, vždy nesie pečať kvality a my máme na tomto mieste najlepšieho, akého len mať môžeme. Napokon, je to cieľ, ktorý je pre nás najdôležitejší a nie to, či k nemu prideme v prvom, či v druhom rade.

V minulosti pre nás neexistovalo niečo také ako „ nechať sa viesť “. Náš život sa točil okolo vlastného „ JA “ alebo všetko ovládajúce alkoholom. Potom čo sme z nášho života odsunuli magický bod tohto neskutočne silného magnetizmu, by sme bezpochyby asi vyleteli niekde do kozmu, ak by sme našej existencii nedali skutočný smer. Pretože vieme, že sami nie sme toho schopní v našom prípade takýto smer stanoviť , ponechávame to JEMU, ako o tom výstižne hovorí Siedmy Krok. Vytriezvenie znamená tiež naučiť sa jasne myslieť. Ak na to prideme a presvedčíme sa, že naše vlastné „ JA “ v žiadnom prípade nie je až tak veľkým slinkom, okolo ktorého sa má všetko

točiť , potom môžeme povedať, že je v tom veľkom usporiadanom kozme skôr jedným z tých miliónov maličkých satelitov s relatívne veľmi malým vplyvom na vesmír.

S tým poznatkom, že nemáme ani tú najmenšiu možnosť pôsobenia mimo svoj obzor, začali sme robiť poriadok v našom vnútornom mikrokozme. V Štvrtom Kroku sme urobili dôkladnú a neobjasnú inventúru nášho „ JA “, pričom sme narazili na celú kopu chýb, deformácií a klamstva. Napriek tomu sme tam našli tiež aj určité dobré a pozitívne vlastnosti. Najvážnejšou z našich chýb a môžeme povedať , že táto chyba tvorí spoločného menovateľa všetkých našich chýb z času, keď sme pili, bolo podriadenie celej našej existencie nášmu „ JA “.



Doporučený rozhovor o našich chybách s „niekým druhým “ sa stal pre nás oslobodzujúcim a zakončil sa uvoľnením od našich ťažkostí. Týmto sme urobili veľký krok dopredu. Ako len ďaleko siahala naša pamäť a svedomie, podarilo sa nám strhnúť záves ľahkovážnosti a podceňovania našich chýb. Neukrývali sme už pred sebou z pamäti vytrhnuté udalosti a nesnažili sme mať žiadne tajomstvá. Otvorili sme ich všetky pred „ druhou osobou “ a pred Bohom tak, ako ho my chápeme. Stali sa pre nás otvorenou knihou, v ktorej nie je žiadna zalepená strana.

. Ak sme doteraz, obrazne povedané, iba spočítali naše viny, teraz už začíname ich splácať. Nechceli sme už ďalej žiť s chybami a klamstvami objavenými v Štvrtom Kroku a vyznanými v Piatom Kroku. Dokonca aj s tými, ktoré z dôvodov našej nedokonalosti alebo zabúdania už neťažili naše svedomie. Preto Šiesty Krok nás našiel prístupných k tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.

Táto prístupnosť sa rozvinie a prehĺbi v Siedmom Kroku. Uvedený Krok nám totiž doporučuje duchovný postoj k uskutočneniu nášho spoločného diela začatého spoločne s Bohom, ktorého sme prijali do nášho života ako spoločníka. Týmto duchovným postojom je naša pokora pre nájdenie ktorej musíme vynaložiť veľa úsilia. Pokora sa stane našou základňou, ktorá nám bude slúžiť počas každodennej inventúry v Desiatom Kroku s cieľom objavovania všetkých nedokonalostí. Iba ten, kto citlivo pozoruje všetky svoje návraty k egoizmu a zamýšľa sa nad bezvýznamnosťou prebývania múru vlastnou hlavou, ten sa nachádza veľmi blízko mosta, ktorý spája Kroky od Tretieho do Siedmeho a tvorí podstatu celého programu Dvanástich Krokov. Touto podstatou je POKORA.

Ak pochopíme, že náš program je programom uzdravenia, do ktorého medzi iným patrí tiež jasná a čistá myseľ, získanie pocitu vlastnej hodnoty, môžeme povedať, že sa s ním spája aj dávno stratená úprimnosť. Ten kto je úprimný, jednoducho nebude považovať seba na dlhší čas za niečo neobyčajné, za akési centrum, okolo ktorého sa všetko musí točiť. Potom zistíme, že byť pokorným nám nerobí až také veľké ťažkosti. Potom pre nás už vôbec nebude

ťažké, poprosiť „HO“ o to, aby odstránil všetky naše charakterové chyby. Pravdou je tiež i to, že aj ON počíta s tým, že sami urobíme všetko preto, aby sa tak stalo.

Rk

NAPLNÍŤ POKOROU KAŽDÝ DEŇ...

Myslím, že po prvýkrát v živote som sa s nefalšovanou pokorou stretol vtedy, keď som si priznal, že môj život sa zrútil v dôsledku pitia. Boli to chvíle, keď som sám už nič nechcel, a ani nevedel urobiť pre jeho záchranu. Vtedy som skutočne a s úprimnou pokorou prosil Boha, aby mi pomohol. Moja kapitulácia bola úplná a bezpodmienečná. Táto pokora bola vynútená mojim pitím a nie mojou snahou zmeniť život k lepšiemu. V tej dobe som však vplyvom svojho imaginárneho sveta alkoholika, skutočne nevedel, prečo sa mi zrútil život. Bol som plný hnevu a nenávisti voči celému svetu. Myslím si tiež, že som vtedy ani nedokázal vidieť svoju zodpovednosť za to, čo sa stalo.

To ako sa život zmenil po mojom liečení je pre mňa zázrak, a preto som nemal žiadne problémy prijať Druhý a Tretí Krok AA. Znovu som našiel cestu k Bohu a odovzdal som svoj život do jeho rúk. Nebola to však ľahká cesta. Keď som si uvedomil vlastnú zodpovednosť za môj predchádzajúci život, naplnila ma nenávisť voči sebe samému.. Dlho som si nevedel odpustiť to, čo sa stalo a výčitky naplňali každý môj krok. Nedalo sa pohnúť ďalej, pokiaľ som si nedokázal

odpustiť minulosť, na ktorej som už aj tak nemohol nič zmeniť. Veľmi som sa trápil so Štvrtým Krokom, ale bez dôkladnej inventúry seba samého, by som sa nikdy nemohol pohnúť dopredu. Kúsok po kúsku som na svetlo sveta vyberal všetky svoje charakterové chyby a až vtedy sa mi začal vynárať jasnejší obraz toho, čo sa so mnou v minulosti stalo. Nebolo to však všetko. Musel som celý tento obraz skazy vlastnej duše dostať von, priznať to Bohu a inej ľudskej bytosti. Pochopil som, že s týmto nemôžem ďalej žiť, a tak som sa stal prístupný k vlastnej zmene.

Od prvých dní mojej triezvosti som sa snažil nájsť vždy ráno a večer chvíľku pre moje rozhovory s Bohom. Prežíval som a stále vďaka Bohu aj dnes prežívam rána plné nádeje. Verím, že prichádza deň, v ktorom dám svojmu životu plný zmysel, že ho naplním pokiaľ sa len dá láskou, a že aj ja budem schopný lásku prijať. Snažím sa s pokorou obracať sa k Bohu, aby mi pomohol pri realizácii mojich predsavzatí na tento deň. Mnohokrát sa však prichytím pritom, akoby som si mýlil Boha s niekým, kto za mňa všetko vykoná, vyrieši a zabezpečí. Často sú to prosby typu „Pane Bože daj, dožič, dopraj a pod.“ Určite, že tak, ako iní ľudia aj ja prežívam ľudskú dilemu, že človek je obmedzený v svojich možnostiach a nekonečný v svojich túžbach. Inak povedané na mnohé potreby mám svoje „veľké“ oči. Vďaka Bohu, zažívam dnes však aj chvíle, keď nevyhľadávam iba svoje šťastie, ale pokúšam sa ho dať aj iným. Myslím, že práve od tejto cesty môžem očakávať najväčší pokoj a pohodu pre vlastnú dušu.

Večer, keď sa pozerám na prežitý deň, zažívam pocity, ktoré sa nedajú porovnávať so strachom a depresiami z obdobia pitia.

Moja noc už nie je zaťažaná balvanom výčitiek, čo „bude“ zajtra, až sa s niekým stretnem. Ešte stále sa mi mnohé veci, ktoré sa stanú v nejaký deň nepáčia a mnohokrát aj trápia. Vtedy poprosím Boha o odpustenie a o odstránenie mojich chýb. Snažím sa v každej udalosti, v každom človeku, ktorého stretnem, nájsť význam a posolstvo pre vlastný život. Poďakujem za všetko, aj za to, čo sa mi nepodarilo, za všetko príjemné aj bolestivé, pretože to všetko má rovnaké miesto v živote. Snažím sa mu odovzdať tiež môj strach ako aj moju radosť, pretože žiť v opojení úspechu je rovnako nebezpečné, ako žiť so strachom.



Myslím si, že ak sa mi podarí naplniť každý môj deň pokorou, môžem ho prežiť v pokoji so sebou a so svojím okolím.

V mojej pokore je ešte veľa ľudskej vypočítavosti, moje „JA“ sa ešte stále ozýva, má to však so mnou podstatne ťažšie ako pred niekoľkými rokmi. Pochopil som, že skutočne pokorný človek sa nebojí, ani svojich kvalít, ani svojich nedostatkov, ani iných ľudí, ale bojí sa, že stratí Boha, ktorého našiel.

Neviem, či príde čas, keď budem môcť aj v svojom triezvom živote tak úprimne a s takou bezhraničnou pokorou prosiť Boha

o pomoc, ako tomu bolo v onej chvíli mojej prvej kapitulácie pred alkoholom. Chcem však žiť tak, aby môj život bol každý deň naplnený pokorou, ktorá úprimne vyjde z môjho srdca. Ak sa mi podarí takto žiť, verím, že sa alkohol do môjho života nevráti.

Emil - alkoholik
PRAMEŇ 4/2003

MÁM DVE KRÍDLA

Volám sa Tadeusz a som alkoholikom. Alkohol som začal piť vo svojich pätnástich rokoch. Po dvadsiatich rokoch, vo veku tridsaťpäť rokov, som s alkoholom skončil a začal novú, neznámu a ťažkú etapu svojho života. Dnes uplynulo už dvadsať rokov môjho života bez alkoholu.

Čím som starší, tým mám viac času a tiež som hospodárom, ktorý má čas. Čo robí hospodár, keď má čas: sedí a rozmýšľa. Ja tiež. Zatiaľ som prišiel na to, že jediný stolík, ktorý sa nekýva, je stolík s tromi nohami. - presnejšie povedané s tromi rovnakými nohami. Nohy, ktoré podopierajú stolík môjho života, ktoré som kedysi počul od otca Martina sú: Ver v Boha, daj si do poriadku svoj život a pomáhaj iným. Držiac sa týchto zásad, môj stolík triezveho života je čoraz viac stabilnejší. Dovoľte mi, aby som sa chvíľu pozastavil nad tým, ako som si poslušil v živote týmito zásadami. Krok Druhý hovorí: „Dospeli sme k viere, že“. Tretí Krok

hovorí: „Rozhodli sme sa odovzdať.....“ Pre mňa to boli rozhodujúce kroky mojej triezvosti. Zamyslime sa – predsa to, čo nazývame prvotným hriechom, nie je nič iného ako neschopnosť uveriť, čomukoľvek a kdekoľvek. Ak by človek bol schopný uveriť, potom by bol schopný aj prijať to, čo v skutočnosti existuje, potom by bol slobodný aj od svojich emócií a schopný využívať skúsenosti iných. Alkoholik je však človek, ktorý sa nedokáže zmieriť s tým, kým a čím je. Táto skutočnosť mu následne sťažuje aj využívanie skúsenosti iných.

V roku 1986 som spoznal spoločenstvo AA a od samého začiatku som sa rozhodol uveriť, (nie overovať), a využívať skúsenosti mojich predchodcov v AA.. Odtiaľ pochádza moja úvaha – ak má Boh rád, to znamená, že chce pre mňa dobre. Nemusím tomu rozumieť, mám to prijať a realizovať. Samozrejme, nemôžem byť bezradný, pretože ten istý Boh mi dal rozum a slobodnú vôľu a prikázal mi ich využívať. Rozumiem tomu tak, že prijímam rozhodnutia, riadim svoj život a sledujem, čo sa s ním deje. Pretože ani rozum, ani vlastnú vôľu, ani slobodné rozhodovanie nie je možné vidieť. Vidíme iba výsledok. Preto vždy sledujem, čo vzniká z môjho životného nasmerovania. Ak prijmem rozhodnutie a začínam otvárať dvere, za ktorými sa podľa mňa nachádza to, čo hľadám a dvere sa nedajú otvoriť alebo to, čo hľadám tam nie je. Vtedy je načas, aby som myslel na to, že to, čo Boh pre mňa pripravil je za inými dverami a možno na inej chodbe, s iným radom dverí, ktoré je potrebné skúšať otvárať. Pozerám sa na to, či som spokojný s tým, čo som za dverami našiel, tiež na to, či je to v súlade s mojim svedomím a mojimi životnými hodnotami..

Ak sa takto dívam na život, nie je v ňom miesta pre pády. Je to však príležitosť na zamyslenie sa nad tým, čo Boh pre mňa pripravil za nasledujúcimi dverami. Je to tiež čas na pouvažovanie nad tým, čo sa deje s mojim životom. Či je niečo, čo mám zmeniť alebo čo musím zmeniť, ak sa nechcem aj naďalej brodiť v chybách svojej mladosti, ktoré vznikali z nedostatku vedomostí alebo jednoducho preto, že rozhodnutia, ktoré som prijal boli pod vplyvom emócií, strachu, či neporozumenia. Rozhodnutia, ktoré zatiaľ prijímam sú ťažké, málo akceptovateľné pre ľudí mimo AA a pre kritikov môjho života. Ale v konečnom dôsledku sú to moje rozhodnutia, za ktoré iba ja nesiem zodpovednosť. Nechcem sa už dopúšťať hriechov, ktoré vznikajú z mojej rezignácie. Do dnešnej doby sú moje rozhodnutia pre mňa dobré a som presvedčený, že nielen pre mňa. Práve na tomto mieste využívam zásadu, že od zlých rozhodnutí sú horšie iba rozhodnutia, ktoré neurobíme, alebo trvanie na zlých rozhodnutiach.



Minule som sa zamýšľal nad tým, že môj otec bol predsedom spoločenstva vorárov na Pieninách a ja som aj preto bol vychovávaný v atmosfére starostí a obáv o problémy iných ľudí. Hoci môj otec zomrel, keď som mal šesťnásť rokov, ale ukázal mi a ja som to ochotne prijal, že vedľa mňa žijú aj iní ľudia.

Dostal som veľa darov od dobrého a milujúceho Boha, medzi nimi aj dar triezvosti, čo je niečo, čo som dostal zadarmo nie iba pre mňa, ale cez mňa aj pre iných ľudí. Uvažoval som o tom, že Boh – Ježiš chodiac po svete rozmnožoval chlieb. Nehovoril však nič také, ako „nech sa nakopí hora chleba“, ale lámal ho a dával. Pri dávaní sa tento chlieb rozmnožoval. Myslím si, že ak sa budem ja deliť s týmito mojím darom triezvosti, potom aj ja jej budem mať čoraz viac. A takto sa to aj deje. Akým spôsobom chcem dávať? Chcem predovšetkým byť k dispozícii. Chcem byť ako chlieb, z ktorého si každý, kto ho potrebuje, môže odkrojiť toľko, koľko chce. Nie koľko si ja myslím, že potrebuje, ale toľko, koľko si on želá. Je to veľmi ťažké, ale podľa mňa tento spôsob vyjadruje úctu voči múdrosti iných ľudí – a medzi nimi aj tých, ktorí nás potrebujú.

Zatiaľ som k dispozícii na rôznych miestach..... Chcem tiež vytvoriť na zemi také miesto, do ktorého bude možné prísť, a porozprávať si o svojich problémoch, alebo iba tam byť, odpočinúť si, pozrieť sa na seba a na svoje problémy z určitého odstupu. Viem, aké je to ťažké pre ľudí, ktorí sa nemajú na koho obrátiť so svojimi problémami. Ak sa mi môj zámer podarí, poviem vám o tom. Rozmýšľam nad tým, že to, čo máme odkázať iným ľuďom je vlastne nádej. Každý z nás triezvých je nádejou pre iných. Pre tých čo pijú, predstavujeme najskôr nebezpečenstvo, ktoré ohrozuje ich pitie. Všetci chcú predsa zdôvodňovať to, že bez pitia sa nedá žiť. Nahovárajú nás, aby sme si vypili, aby mohli tento svoj názor pre seba zdôvodniť. A my, ktorí žijeme triezvo im robíme také svinstvo a dokazujeme, že nemajú pravdu a sme svedectvom toho, že alkohol nie je pre náš život potrebný. A opäť sa tu potvrdzuje téza, že ľudia nepočúvajú,

ale sa dívajú. Noví v AA ani tak nepočúvajú, ako sa pozerajú, ako my žijeme. Či žijeme podľa toho, čo hovoríme. Pamätajte na to! Pamätajte na zodpovednosť za to, čo odovzdávame iným ľuďom. Ľudia skutočne berú od nás to, čo oni chcú a nie to, čo im my chceme dávať. Je to ťažké? Určite je to ťažké! Ale ak po niekoľkých rokoch stretnete niekoho, kto spomína nato, ako ste sa stretli, čo od vás počul a akým spôsobom to zmenilo jeho život, je to skutočný dôkaz toho, že musíme nieť zodpovednosť za to, čo odovzdávame druhému človeku.

. Prajem sebe aj vám vieru a vyrovnanosť so svojím životom. Ďakujem vám, že ste, že spoločne môžeme rezkejšie prejsť cez tento svet.

Pozdravuje Vás s optimizmom do budúcnosti sa pozerajúci

Tadeusz
ZDROJ 4/2003

ZÁKLADNÝ PRINCÍP POKORY

Vo všetkých doterajších Krokoch sa slovo pokora preplietalo ako zlatá niť. Podobne sa v mojom živote bez alkoholu, najmä na začiatku počas liečby, preplietalo slovo abstinencia. Ako však plynul čas a roky triezveho života pribúdali, menili sa moje názory, postoje, pribúdali nové pojmy, či ich zmysluplnejšie chápanie.

Áno chápanie, pretože mozog otupený alkoholom, nemohol pochopiť mnohé veci, udalosti. Na život som sa pozeral cez ružové okuliare alkoholu.

Pokora sa dnes nenosí, ani ako slovo a nie ešte ako ideál. Dnes je jednoducho dehonestujúce hovoriť o pokore, keď sa do popredia dostáva ideál ľudskej pýchy, na to, čo človek dosiahol v materiálnej oblasti. Aj v mojom predchádzajúcom živote s alkoholom bolo tomu tak.

V čase, keď som pil, sníval som o dobe, keď sa každému naplnia sny a túžby a nebude existovať nič na svete, kvôli čomu by sa bolo potrebné hádať. Boli to moje chybné predstavy. Z každého ideálu človek raz vytriezvie, iba z ideálu triezveho života, by nemal nikdy.

Málokedy som zamýšľal nad tým ako byť čestným, tolerantným a skutočne milujúcim človekom, nezamýšľal som sa nad skutočnou láskou k Bohu, ako o základnom princípe života.

Chýbal mi, ako chýba mnohým základný princíp pokory – túžba nájsť a plniť Božiu vôľu. My alkoholicy, sme tvrdohlaví a nie sme schopní odovzdať niekomu svoju vôľu, bárs by to bol i sám Pán Boh.

Bojíme sa totiž bolesti, ktorá je cenou, ktorú je potrebné zaplatiť za vstup do nového života. Po rokoch viem, že som investoval svoju bolesť dobre. Investovaná bolesť mi prináša radosť. Počas svojej liečby som si napísal do svojho denníka „Želal by som si, aby v mojom ďalšom živote, živote bez alkoholu, bol každý deň tak trochu vianočný.“ Dnes s odstupom vyše 22 rokov triezveho života, ďakujem Bohu, že mi moje želanie naplňa.

Alkoholik Ján

Čas je krásny dar, ktorý nám dáva Boh. Bude od nás žiadať presné vyúčtovanie.

MICHEL QUOIST

Program
9. celoslovenského zjazdu AA, konaného v dňoch 22.-24.9.2006
v Modre - Harmónii

Ústredná téma: „ Ten druhý vedľa mňa “

Piatok 22.9.2006

16.00-19.00 hod.	Prezentácia, uvítanie účastníkov zjazdu
19.00-20.00 hod.	Večera
20.00-21.30 hod.	Slávnostné otvorenie zjazdu. Meeting - téma: “ Som zodpovedný, keď ktokoľvek, kedykoľvek požiada o pomoc “ Vedie: Laco – Šurany
22.00-23.30 hod.	Speaker - meeting: Vedie: skupina Ymca-Bratislava

Sobota 23.9.2006

08.00-09.30 hod.	Raňajky
09.30-11.00 hod.	1. Meeting -téma: „2. Tradícia“. Vedie: Emil - Komjatice
	2. Meeting-téma: „5. krok“ Vedie: Tomáš - Nitra
	3. Workshop AL-Anon Vedie: Joyce
	4. Meeting – Anonymní narkomani
11.15-12.45 hod.	1. Workshop-téma:“O sponzorstve“ Vedie: Joe- Ann
	2. Meeting – Anonymní narkomani Vedie:
	3. Poľský meeting
	4. Meeting - Al-Anon Vedie: Daša Bratislava
12.45 - 13.45 hod	Obed
14.00 – 18.00 hod	Interskupina (podľa potreby)
.	Individuálny program-výlety , turistika,šport.....

- 18.00-19.30 hod. Večera
- 19.30-21.00 hod. 1. Meeting pre ženy
 Vedie: Oľga – Bratislava
 2. Meeting pre mužov
 Vedie: Ondrej – Bratislava
- 21.00 - xx hod. Diskotéka
- 24.00-01.30 hod. Meeting-Téma: „Sila modlitby a meditácie“
 Vedie: Irena - Banská Bystrica

Nedela 24.9.2006

- 08.00-09.00 hod. Raňajky
- 09.00-10.30 hod. 1. Meeting-téma: „12. krok“
 Vedie: skupina Lučenec
 2. Meeting-téma: „11. Tradícia“
 Vedie: skupina Levoča- Spišská Nová Ves
 3. Poľský meeting
 4. AI Anon Meeting
 Vedie: skupina Banská Bystrica
- 10.45-12.30 hod. Meeting-téma: „Pomáhaš druhému, pomáhaš sebe“
 Vedie: skupina Trenčín
 Ukončenie zjazdu – Laco – Šurany
- 13.00 hod. Obed

Združenie pre služby AA

Najlepším liekom pre človeka je iný človek. Prichádzaš sem, pretože potrebuješ pomoc porozumenie – blízkosť. Utrápený klamstvom , hľadáš pravdu o sebe. Nie si osamotený, nikto z nás nie je osamoteným ostrovom. Buď pozorný. Vedľa teba je človek, ktorý cíti podobne ako ty. Môžeš byť pre neho liekom tak ako on pre teba.

NA NÁVŠTEVE U PRIATEĽOV ZA HRANICAMI

PRINÁŠAME NÁDEJ INÝM
LICHENĚ - JÚL 2006

V prísľuboch AA sa o. i. hovorí : ...Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blížnych... Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť

Za osem rokov môjho triezveho života môžem iba tieto slová potvrdiť. O tom, čo som prežil na stretnutiach AA na Slovensku a aj v iných krajinách som ani v tom najlepšom sne nesníval.

Vďaka i môjmu priateľovi Andrzejovi a skupine AA v Pinczowe som sa v posledných júlových dňoch zúčastnil spoločne s Lacom, Tomášom a Marošom na dňoch triezvosti v Licheni. Musím povedať, že na toto stretnutie som sa veľmi tešil už aj preto, že sme sa na ňom dohodli dávnejšie.

Ešte nikdy v živote som nestretol na jednom mieste toľko tisíc triezvých a šťastných ľudí, ako tomu bolo na stretnutí počas Dní triezvosti v dňoch 29 – 30. júla v Bazilike Matky božej v Licheni.

PRINÁŠAJME INÝM NÁDEJ - bolo hlavné heslo mítingu „ Pod Hviezdami „, pretože sa konal na vonkajších priestoroch sanktuária počas celej noci. Je vari možné žiadať ešte väčší dôkaz šírenia nádeje, ako tento obrovský počet prítomných ľ (odhadom cez dvadsaťtisíc), prítomnosť celých rodín, nespočítateľné hlúčky ľudí

v priateľských rozhovoroch, plných úsmevov. Prítom všetci títo šťastím naplnení ľudia v minulosti sami prežívali osobné životné a rodinné krízy. Mnohí stratili akýkoľvek zmysel a význam života a sami sa stali zdrojom bolesti a utrpenia pre svojich najbližších. A teraz má človek zrazu pred sebou tú zázračnú neuveriteľnú zmenu.

Spomínam si, ako často som počas svojho alkoholom ovládaného života bol naplnený smrteľným nebezpečenstvom beznádeje. Koľkokrát som sa pýtal, čo mám urobiť, aby tomu bol koniec. Koľkokrát som prežíval pocit, že už nič nedokážem v svojom živote zmeniť, že už nie som pre nikoho potrebný. Takto môže človek veľmi ľahko deň po dni duševne umierať.

V Gramblinskom lese na mieste zjavenia panny Marie Lichenskej som mohol sledovať ojedinelú krížovú cestu. Niekoľko hodinový nepretržitý sprievod ľudí sa posúval od jednej stanice krížovej cesty k druhej. Počúvajúc slová pri jednotlivých zastaveniach som znovu prežíval celú škálu vlastného utrpenia a utrpenia mojich najbližších, ktoré spôsobil môj alkoholizmus. Na tomto posvätnom mieste vôbec nebolo ťdôležité to, kto je akého vyznania pretože na tvárach prítomných ľudí bolo vidieť ako každý prežíva svoju vlastnú Golgotu. Pre moju dušu bolo mimoriadne dôležité znovu sa ponoriť do tohoto mora utrpenia, aby som sa mohol na plné pľúca nadychať novej slobody. Človeku sa až na plné ústa zažiadalo zaďakovať za ten dar Boha, Sily Vyššej, že už nemusím piť, že ma alkohol prestal ovládať.

V živote človek potrebuje nádej tak ako

ako vzduch. Bez nádeje niet života a tu v tej obrovskej mase ľudí žijúcich triezvym životom, som pocítil obrovský pocit spokojnosti, že som súčasťou tejto rieky nádeje pre tých, ktorí ešte trpia v područí alkoholu.

Vďaka Andrzejovi a Zbyszekovi sme si mohli prezrieť baziliku, golgotu a všetky objekty sanktuária. V prekrásnom prostredí baziliky sa to hemžilo návštevníkmi kade ste sa pohli. Nepretržitý míting sa konal na veľkom priestranstve pred bazilikou od 19.hod až do piatej hodiny ráno. Stretnúť tu niekoho známeho bolo takmer nemysliteľné. Žijeme v dobe mobilov a naše mobili boli plne využité. Tam pri zvonoch sa stretneme s Mirekom, pred objektom s Evou, pred bazilikou s Edekom, Hľadá vás Valek, Maryša a tak ďalej a ďalej. A zrazu v tej mase ľudí sa vynorili známe tváre priateľov a radosť zo stretnutí bola fantastická. Veľmi ma potešilo, že mnoho našich poľských priateľov sa s radosťou chystá prísť na náš 9. zjazd AA v Modre. Veľmi sa teším na naše skoré stretnutie.

Silno na mňa zapôsobilá polnočná omša v bazilike. Priznám sa, že som od únavy sotva stál na nohách. Keď som sa pred jedenástou hodinou dostal do baziliky, myslel som si, že hodinu pred omšou bude snáď viac voľných miest. Nakoniec som bol veľmi rád, že po dlhom hľadaní som našiel v jednej lavici voľné miesto. Potom som už bol iba svedkom toho, ako sa plnia všetky chodby a voľné priestory baziliky ľuďmi, každý sedel na tom čo mal pri ruke, alebo stál na uchodených nohách. Myslím, že bazilika sa naplnila tak okolo 5 tisíc ľuďmi. Pred bazilikou pri reproduktoroch sledovalo omšu ďalších okolo 15 tisíc ľudí. Videli som tam veľa detí, niektoré vzhľadom na nočnú hodinu usínali. Najprv mi to bolo ľúto, ale vzápätí som si uvedomil aj radosť detí

z tohto stretnutia. Mnohé boli svedkom pekla v ich rodinách, v ktorých otec alebo mama prichádzali domov opité, videli hádky, slzy aj násilie. Žiaľ, niektoré pocítili toto násilie na vlastnej koži. Pochopil som tú detskú radosť za dar, že ich otec, ich mamka sú triezvi, že ich opäť milujú tou nekonečnou láskou, akou rodič má milovať svoje dieťa. Samotná polnočná omša a svedectvá, ktoré predniesli členovia AA, Al Anon a ďalší bola pre mňa chvíľou neopísateľnej vďaka Bohu za moju triezvosť. Bol som iba zrnkom tej obrovskej vďačnosti, ktorou bola naplnená celá bazilika.

Nezabudnuteľnou spomienkou bola aj nálada v autobuse, krásny Zoszin spievaný ruženec a priateľské rozhovory spojené s neutíchajúcim humorom.

Na spiatocnej ceste sme veľa o stretnutí debatovali. Pre každého z nás to bol fantastický zážitok. Ak dá Boh a vyvineme k tomu aj my dostatočné úsilie by sme chceli, aby takéto duchovné stretnutie triezvosti sa konalo už na budúci rok v mesiaci máj na Kalvárii v Nitre.

Medzi nezabudnuteľné zážitky patrí aj príkladná pozornosť, s akou sa o nás starali rodiny oboch Andrzejov počas nášho pobytu v Busku Zdroj a celá skupina AA v Pinczowe. Sme im z celého srdca povďační a veríme, že im ich pohostinnosť budeme môcť vrátiť pri ich pobyte u nás.

Všetkým vám prajem veľa duševnej pohody a šťastných a triezvych 24 hodín.

Emil AA

**ČLOVEK V INÝCH LÚDOCH JE
PRÁVE DUŠA ČLOVEKA.**

PASTERNAK

NA 12. ZJAZDE AA V MAĎARSKU

Môj prvý kontakt s Anonymnými alko-holikmi, o ktorých som dovtedy málo vedel, bol v jednom krásnom mestečku na západnom Slovensku v Šuranoch. Práve tu na jednom mítingu v júli som sa dozvedel, že sa môžem zúčastniť na celoštátnom zjazde AA v Maďarsku, ktorý sa konal od 14. do 16. júla 2006 v Budapešti. Veľmi som sa potešil a hneď som vedel, že tam musím ísť. Tak sa stalo, že 14. júla sme sa s priateľom Robom vybrali do Budapešti.

Zjazd sa konal v malebnom prostredí v jednom z rekreačných zariadení. Na recepcii nás privítala Gyorgy, ktorú som spoznal na výročnom mítingu skupiny AA „3P“ v Lučenci. Po ubytovaní sme boli pozvaní na Interskupinu, kde sme sa dozvedeli viac o AA v Maďarsku. Podľa týchto informácií v Maďarsku v súčasnosti existuje vyše 70 skupín AA a v priebehu týždňa sa koná okolo 150 mítingov. Trikrát do týždňa sa koná aj míting AA v anglickom jazyku. Na slávnostnom otvorení zjazdu nás privítali ako zástupcov AA zo Slovenska a súčasne nás požiadali o vystúpenie. Po prvýkrát v živote som rozprával pred takým počtom ľudí. Rozprával som o tom, ako pracuje AA na Slovensku a o mojej ceste k triezvosti. Okrem nás sa zjazdu zúčastnili aj delegáti z Rakúska, Ukrajiny, Švajčiarska, Taiwanu a USA. Po dobrej večeri sme si pozreli zaujímavý film, ktorý mal názov Billov príbeh. Na druhý deň v sobotu bol tiež veľmi nabitý program. Mítingy AA sa konali súběžne s mítingmi AI – Anon. Najviac ma zaujal otvorený míting s tematikou „Sexuálny život počas pitia a teraz“. Bolo fantastické počúvať ako úprimne a otvorene účastníci o tejto téme hovorili. Pauzu medzi dvoma mítingmi som využil na zaplávanie si v bazéne, ktorý bol oproti našej chatky. Večerná diskotéka bola dobrá, hoci nebolo na nej veľa účastníkov. Po diskotéke sme ešte dlho do noci debatovali, a ja som sa zoznamoval s ďalšími priateľmi AA z Maďarska.

V nedeľu doobeda pokračovali mítingy. Počas nich som pokorne počúval svedectvá účastníkov. V každom z nich bolo niečo o mne a veľakrát som videl sám seba. O druhej hodine poobede bolo slávnostné ukončenie zjazdu. Poďakoval som sa za pozvanie, za starostlivosť a za dobrú atmosféru. Počas môjho príhovoru sa mi rozprávalo veľmi ťažko. Už predtým, ako som začal, sa mi začali chvieť ruky a mal som obrovskú trému. Na mítingoch sa na rozdiel od nás netlieska, ale hovorí sa ďakujeme. Po mojom príhovore, ktorý som povedal úprimne a zo srdca, som niečo také nečakal, ale prítomní začali tleskať. Začal som sa triasť a zároveň som prežíval neopísateľný pocit. Potom sme sa pomodlili našu modlitbu o vyrovnanosti a prišla chvíľa rozlúčky. Hostitelia mi ešte darovali literatúru a DVD o AA. Keď nad tým rozmýšľam, normálne ma srdce bolí, že až rok musím čakať, aby som mohol opätovne stretnúť svojich nových priateľov a priateľky. Nevadí, na budúci rok sa koná 13. zjazd AA v Maďarsku v meste Kecskemét, kde ma pozvali. Určite tam pôjdem, aby som sa znovu s nimi stretol.

Na návštevu v Budapešti určite nezabudnem, dalo mi veľa sil, nové poznatky, poznal som nové tváre. Domov som si doniesol darčeky v podobe literatúry, ktorú som si tam kúpil. Ešte raz sa chcem úprimne poďakovať organizátorom, ktorým úprimne záležalo na tom, aby sme sa tam cítili dobre a prežili príjemné chvíle.

So želaním veľa šťastných triezvých 24 hodín pre všetkých čitateľov časopisu „PRAMEŇ“, váš

Kálmí, alkoholik

**NAPOKON MOŽNO DÚFAŤ, ŽE ĽUDIA
AK SA BUDÚ STRETÁVAŤ A SPOLU
DISKU – TOVAŤ, LEPŠIE OBJAVIA AJ
PUTÁ, KTORÉ ICH SPÁJAJÚ A KTORÉ
SÚ SPOLOČNÉ VŠETKÝM ĽUĎOM**

JÁN XXIII

SKUPINA AA " 24 "
NITRA

VÁS POZÝVA
na
2. VÝROČNÝ MÍTING
dňa 11.novebra 2006
o 15.00 Hod

Ktorý sa uskutoční
V misijnom dome
na Kalvárii v Nitre

SKUPINA AA " FENIX "
KOMJATICE

VÁS POZÝVA
na
5.VÝROČNÝ MÍTING

dňa 21.Októbra 2006
o 16.00 Hod

V Kultúrnom dome
v Komjaticiach 1.poschodie

VŠETCI STE VÍTANÍ !

III.STRETUTIE S TRADÍCIAMI
A KROKMI AA
V PODHÁJSKEJ

Upozorňujeme záujemcov o účasť na už tradičnom stretnutí s Tradíciami a Krokmi AA v termálnom kúpalisku v Podhájskej v dňoch 2. – 4. februára 2006 , že sa môžu prihlásiť do 30.11.2006 na kontakte Emil č.ť. 0905 372 147.

Náklady na ubytovanie na jeden deň orientačne činia 300,- Sk, náklady na stravovanie plná penzia 300,- Sk.

Vzhľadom k tomu, že z organizačných dôvodov je počet účastníkov obmedzený na 45 osôb, budú prijímané prihlášky v takom poradí, ako prídu !



MOJE MENO JE ...

GERLACHOVSKÝ ŠTÍT

Leto je pre každého z nás obdobím bohatším na zážitky. Môžu za to dovolenky či prázdniny. Zážitkov je viac ako po ostatné dni roka. Nevieť, ako je toto obdobie zapísané v štatistikách, pre nás – alkoholikov. Zjavne je letný čas nebezpečným obdobím. Štatistiky neovládám, mám vlastnú skúsenosť. Vlni uprostred leta, som po čase druhý raz zažil utrpenie alkoholika. Padol som do priepasti, dotkol sa a ohmatal jej tmavé, špinavé, obludné dno. Osveta, statočnosť, skúsenosť a láska môjho syna, mi pomohli odraziť sa od dna a zachytiť záchranné lano. Druhý koniec lana, druhý raz v Pinelovej nemocnici, trpezlivo držala pani primárka Nejedlová. *Ďakujem!*

Po roku abstinencie, s toleranciou jeden – dva dni, sme sa so synmi (23 a 28 rokov) stretli vo Vysokých Tatrách. Spontánne som navrhol a narýchlo zorganizoval výstup na Gerlachovský štít. Končiar som v minulosti spájal s určitou métou a želaním, zastať na jeho vrchole. Doposiaľ ostalo pri želaní (už

som si myslel, že nesplniteľnom) a obdivovaní z okna idúceho dopravného prostriedku. Konečne nadišla chvíľa splniť svoj starý, zaprášený (prepitý ?) sen ! Z noci pred výstupom neostalo veľa. Premietal sa mi film šťastného rodinného života, kde cez dovolenky nechýbala turistika a hory. Patina zažltnutého filmu mi nevadila. Boleli ma vystrihnuté, zdeformované a chýbajúce časti filmového kotúča. Rozpustili sa a zmizli v alkohole.....

Výstup sme začali o pol štvrtj ráno. Pôsobivý a pre mňa namáhavý výstup nebudem opisovať. Nie som prvý ani posledný alkoholik, ktorý vystúpil na vrchol. Úprimne a z celého srdca želám každému z vás, aby raz zastal na svojom vytúženom vrchole. Nech je to kdekoľvek na zemi, či v duši ! Nám sa to podarilo na Gerlachu. Vymenili sme si pohľady, podali ruky, objali sa. Vyčerpaní z cesty hore, plní obáv zo zostupu, premočení od dažďa, sme urobili pár záberov. To už sme všetci boli naviazaní na horolezeckom lane. Tu niekde vo mne skrsla myšlienka o všetkom napísať a podeliť sa s vami. Bol to pre mňa zvláštny pocit takto zostupovať. Každý bol ohľaduplný, pozorne, s obavou, ale láskavo sledoval, ako postupuje „ lezec “ nad ním, či pod ním. Hľadali sme výstupok skaly, kde stúpiť, kde

stupiť, kde sa zachytiť, častokrát pre toho druhého. Liezol som „ uprostred “ synov. Bolo krásne byť opäť s nimi. Vnímať ich skúmvavé, starostlivé a láskyplné pohľady. Či mi nič nie je, či ma nič nebolí, či vládzem, či mám kam stupiť, kde sa chytiť. Všetky tieto nevyslovené otázky som čítal z ich očí. Vysoko v horách, kde človek nič nepredstiera, na nič sa nehrá, nepretvaruje, som prečítal to hlavné a nevyslovené : „ ... otec sme radi, že si triezvy, a že si to dokázal..“.

Podobne je to s mojou abstinenciou. Na pomyselnom lane spoločenstva AA, pozvoľna stúpam k jednoduchému, všednému životu bez alkoholu. Môj vrchol je *triezvy život*. Výstup na Gerlach bol iba malým, nepatrným stupienkom. Učím sa, ako sa k nemu dostať, kadiaľ vedie cesta, ako sa tam udržať. Moja cesta je istená pomocou lana, za pomoci spolulezcov. Pre mňa ste spolu lezci vy – spoločenstvo anonymných alkoholikov. Keď som „ liezol “ – abstinoval sám, potkol som sa a padol. Priatelia, za cestu po ktorej kráčam, vám ďakujem. Ďakujem za lano, skobu, či úchytku, kde sa môžem podržať, či oprieť. Čo budem vedieť a vládať, vám na tejto krásnej, náročnej a priamej ceste vrátim!

leto 2006
Ivan, alkoholik

MALA SOM VŠETKO, ALE NEMALA SOM NIČ

Mala som všetko a nemala som nič. Z môjho života sa vytratila láska, nadej i viera.

LÁSKA ?

Áno, hlavne k sebe samej, lebo tí najbližší pri mne stáli, súcitili, no pomôcť mi nedokázali. Potrebovala som tých druhých . potrebovala som AA, ich 24 hodinový program, program Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií. Potrebovala som ich svedectvá, povedať im to, čo ma trápilo . Pretože som nebola na liečení, potrebovala som sa spoločne učiť, ako sa vyhýbať recidívam.

NÁDEJ ?

Niečo zmeniť ? Ale čo ? Veď som mala všetko, milujúceho muža, syna, milujúcu dcérku, byť v peknom prostredí, zdravie aj prácu. Nieкто by povedal, že od dobroty neviem, čo robiť, tak pijem.

VIERA ?

Tá sa postupne vytrácala. Prestávala som veriť na zázraky, napriek tomu, že ich Boh v mojom živote (keď som pila) urobil veľa. Keď som chcela, dosiahla som všeličo – dobré aj zlé. Len prestať piť bolo nad moje sily. Nechcela som žiť s alkoholom, lebo ma tlačil k zemi. Pod jeho ťarchou som padala stále hlbšie a ťažšie sa mi dvíhalo, nie pre telesnú váhu, ani roky, ktoré mi pribúdali. Bola to choroba alkoholizmu, ktorá mi gniavila dušu aj telo.

Dnes už viem, že nielen moja modlitba , ale aj modlitby tých, ktorí za mňa prosili Boha, bola vypočutá. On mi dal šancu nového triezveho života, bez pokušenia. Život naplnený triezvosťou je prekrásny. Znovu túžim ľubiť a byť milovaná.....

Mária, alkoholička

LIST PRIATEĽOVI ...

Ahoj,

uplynulo už dosť času a ja som stále v nemocnici. Vyšetrujú moju pečeň a hľadajú.... Nevadí.

S radosťou spomínam na chvíle rozhovoru s tebou Žit' musím tu i teraz.

To že som v nemocnici, vôbec neznamená, že som stratil kontakt so spoločenstvom alebo nedaj Bože s programom AA. Nie je taký deň, kedy by neprišiel niekto zo spoločenstva AA za mnou. Telefonátov mám viac, ako keď som bol doma.

Ako je to so mnou ? AK by ma choroba pečene zasiahla pred štyrmi, piatimi rokmi, za každú cenu by som sa snažil vyvarovať sa hlúposti, aby som sa po uzdravení mohol chytiť nejakého biznisu, prísť k peniazom, spočítať to i ono, slovom žiť si po pánsky bez ohľadu na kohokoľvek a čokoľvek. A dnes ? Dnes okrem toho, že sa lepšie cítim nedávam si 100 % istotu, že sa dožijem zajtrajška., hoci sa mi veľmi chce žiť. Pobyt v nemocnici mi pomohol uvedomiť si, že nie som „nepotopiteľný,“ tak ako som si myslel niekedy. Spoločne s duchovným rozvojom sa vkradol do mňa konečne zvláštny pokoj. Vysporiadal som sa sám so sebou a začal som sa vyrovnávať so svetom. Prišla viera, kdesi sa stratil strach a takzvaná neistota zo zajtrajška. Dnes rozlišujem oba tieto chápania, napr. strach pred veľkými a neznámymi psami brzdiť moju chuť ich pohliadiť. Objavil sa záujem o druhého človeka a to iba z jedného dôvodu, aby som ho bližšie pochopil. Už nepozerám na ľudí cez pohľad minisukní, majetku, či obsahu peňaženky. Človek – iba jedno krátke slovo,

ale aké dôležité. Kde a čím by som bol bez druhého človeka ??? Za môj druhý život vďačím inému alkoholikovi. Naše cesty sa už dávno rozišli, ale bol to on, čo prerušil cestu. On mi po prvýkrát ukázal, že nie všetci pijú, kradnú a nie všetci sa napchávajú liekmi a očakávaniami. On, druhý anonymný alkoholik ma doprevádzal na môj prvý miting, z ktorého si skutočne už, ale skutočne nič nepamätám. Bože, (akokoľvek ťa chápem), ako som ti vďačný za tohto človeka. Obetoval mi kus svojho vzácneho času a nič za to nechcel.

Teraz to chápem, že významom môjho života je druhý človek. Iba tak sa môžem približovať k Bohu. Bez predpojatosti, očakávania, nariekania a kladenia akýchkoľvek podmienok. A napokon človek nie je človekom bez druhého človeka. Aké je to geniálne a aké jednoduché. Koľko som si však musel vytrpieť, aby som na to prišiel. Roky pitia, poníženia a muk z vlastnej existencie. Už pekných pár rokov nepijem, naopak konečne žijem, cítim, že žijem a mám život rád. Naplnený radosťou teraz ja prichádzam k druhému, ktorý potrebuje pomoc. Neurážam sa, ak niekto odmieta moju pomoc, ja som tiež na začiatku odmietal a čoraz viac som platil za moju falošnú pýchu. Padol som na samé dno pekla, už nebolo čím platiť, nebolo žiadnej hodnoty, už nebolo človeka, už som nič necítil

Dnes sa snažím prvý vystrieť ruku. Je to skutočne v mojom záujme, dáva mi to čoraz viac bezpečnosti, chuti do života. Dodatočne (okrem mítingov, stretnutí so sponzorom, služby AA) ma to zabezpečuje pred recidívou a zlými postojmi. Súhlasím v tom s Billom W., že je to moja povinnosť. Bez prinášania posolstva vlastné triezvenie ani

triezvením nie je, ak tak nanajvýš abstinencia.

Teraz už vieš priateľu, odkiaľ sa berú iní ľudia vôkol mňa a ako je to, že hoci bývam sám, nepociťujem žiadnu samotu. Predtým som však ja nasiakol programom, učil som sa od iných a snažil som sa s nimi zbližiť. Musel som, hoci sa v AA nič nemusí, natiahnuť vlastný krk do sveta a nie svet ku mne. Musel som sklopiť hlavu pred vlastnou hlúposťou a múdrosťou iných ľudí a stalo sa. ! Mne sa tiež vyjasnilo. Pretože je mi super, snažím sa žiť každý deň podľa 12 Krokov a 12 tradícií.

Alleluja ! Dopredu, Pozdravujem ťa i tvojich najbližších, So želaním duševnej pohody.

Piotr AA

ABSTINENCIA ALEBO NEPITIÉ

Zdá sa, že je to jedno a to isté. Nie je tomu celkom tak, hoci ľudia, ktorí nemajú problém s alkoholom, v tom veľký rozdiel nevidia.

Mám veľa priateľov, ktorí už dlhé roky úspešne abstinujú, poznám aj takých, ktorí mali po dlhšom období abstinovania recidívu, ale napriek tomu pokračujú ďalej, lebo už vedia porovnať triezvy život so životom, ktorý sa im zásluhou pitia vymyká z rúk. Takisto poznám ľudí, ktorým sa nedarí, ale aj ľudí, ktorí nepijú, ale ich život napriek tomu akoby strácal zmysel, nepociťujú v ňom nijakú úľavu. Okrem toho, že žijú s čistou hlavou, akoby im triezvy život nič nedával, iba bral. Neustále sa zaoberajú myšlienkou, že si už nebudú môcť dať napr. pivo, prípitok a pod. Často hovoria : „ Na čo je to dobré,

mám, čo som si zaumienil, našiel som si prácu, posplácal dlhy, teraz mám aj peniaze, ale aj tak sa necítim šťastný. “ Takýto život aj napriek nepitiu ich nenaplní, ba skôr stresuje, hnevá, uvádza do sebaľútosti, ukrivdenosti a často uvažujú o dobrovoľnom odchode z neho.

V čom tkvie to, že niektorí z nás dokážu nachádzať v novom živote novú energiu, silu, optimizmus, vedia vnímať krásu okamžiku, maličkostí, vecí, ktoré iní ľudia ani nevnímajú ?

Keď som bola na liečení, často sa tam hovorilo o zmene myslenia, o práci na sebe a o zmene životného štýlu. Kým som nezačala v reálnom živote fungovať bez alkoholu, mi to nevravelo až tak veľa, ba nevedela som si to ani celkom dobre predstaviť. Pre mňa bolo veľkou pomocou, že som tam dostala prvé lekcie zo sebapoznávania a sebadisciplíny. Boli to základy, na ktorých som mohla stavať.



Neskôr som sa dostala k doliečovaciemu programu AA, ktorý sa konkrétne zaoberal zmenou osobnosti. Nestačilo však vedieť „ ako na to “, ale aj začať dôsledne a trpezlivo na sebe pracovať. Pracovať na svojich povahových vlastnostiach, ktoré som si doniesla z domu a neskôr „ dôsledne “ dotvárala a pretvárala. Priznať si svoje chyby nie je vôbec ľahké, chce to veľa odvahy a pokory a ešte viac jej je treba, keď sa človek snaží naprávať, čo pokazil. Môžem

však povedať, že je to pre človeka oslobodzujúce a môj život sa stáva omnoho kvalitnejším, dokonca by som povedala, že plnším ako predtým, keď som ešte závislá nebola.

Naučiť sa vnímať prítomnosť, netrápiť sa ďalekou budúcnosťou, zmeniť pohľad na minulosť, pozrieť sa na ňu očami optimizmu, nebyť toho, že som padla na nos, nikdy by som sa neprebudila a nevedela, že život mi ešte toľko môže dať. Brať to, že teraz sa už môžem zodpovedne postaviť k svojmu prežívaniu ako dar. Ak za dar pociťuje človek vďaka, treba ju aj vyjadriť, preto by som chcela poďakovať nielen lekárom, ale všetkým vám, ktorí mi pomáhate abstinovať.

Viera, alkoholička

PRIATELSTVO

Všetko ožíva, naberá nové dimenzie, spokojné tváre, pohoda v duši, zmena života k lepšiemu, nový vzhľad, nový triezvy život, pozná to každý alkoholik, ktorý je na ceste triezvosti.

V myslí sa mi vynára, aké to bolo počas môjho pitia. Pousmiala som sa, lebo mi napadlo, že aj satani, ktorí ma ovládali v alkoholizme sa triasli od strachu, že som bola horšia ako oni. Bolo to priateľstvo na život a hlavne na smrť. Bola som obluda a moje priateľstvá vznikali pri fľaši a z opitého rozumu. Niektorých ľudí som určite mala rada, ale či oni mali radi mňa, to je otáznke.

Abstinujem tretí rok, tak viem posúdiť vzťahy, ktoré som mala, a ako je to dnes. AA je spoločenstvo, kde nachádzam ozajstných

priateľov a možnosti realizovať sa. Nedávno mi prišiel do cesty problém resp. existenčná dilema. Ocítla som sa v bezradnosti a v zúfalstve. Vďaka modlitbe o vyrovnanosti som oslovila priateľov z AA. Viem, že niekedy sa nedá všetko riešiť hneď, ale zväžili sme všetko, čo sa dá a čo sa nedá. Pomoc prišla a som dnes oveľa šťastnejšia, a o to viac hrdá, akú priateľku mám v AA. Možno, že jej to nebudem môcť ešte v blízkej dobe oplatiť, ale viem, že jej pomoc neprišla z vypočítavosti, ale z úprimného srdca. Pociťila som istotu, že opravdivé priateľstvo existuje a je čisté ako naša čistá triezvosť.

Čo všetko si človek dokáže vychutnávať, keď vie komunikovať srdcom v znamení priateľstva. Každý deň sa prebúdzam a líham s pocitom víťazstva. Nie som sama, mám veľa priateľov a viem už konečne byť priateľská, pretože veľa vecí zatrplo vo mne ako alkoholičke. Teraz však sa nadýchavam do sýtosti toho, čo bolo predtým vo mne ubité, znevažované a pokrytecké. Na opravdivom priateľstve je úžasná tá sila, ktorá dokáže prevalcovať problémy a úskalia.

Bez priateľstva môže byť človek len bezduchým, nič nepociťujúcim človekom. S priateľom viem načúvať, smiať sa, učiť sa jeden od druhého všetko, čo mi v alkoholizme chýbalo.

Tak ako v abstinencii, ani v priateľstve sa nedá nič zakrývať. V priateľstve sa rodí pokora, úprimnosť, trpezlivosť. Priateľstvo je normálny a pre mňa vzácny vzťah ako napr. slnko na nebi, občas sa skryje, ale vždy sa objaví a zahreje nás. Tak cítim priateľstvo - tento teplý dar od Boha vďaka tomu, že som triezva.

Vaša priateľka z AA



ZODPOVEDNOSŤ

Nakoľko mám drobnú vadu, od detstva do mňa rodičia vtíkali, že musím byť oveľa zodpovednejšia ako ostatní ľudia. Musím k životu pristupovať zodpovedne a nemôžem očakávať toľko ako ostatní. Všetko si musím zaslúžiť a byť zodpovedná voči tým, ktorí mi umožnili „zaradiť sa do spoločnosti.“ Musím byť zodpovedná a svoj život si prispôbiť aj tomu, aby som nemala deti. Bolo by to nezodpovedné netúžiť po vzdelaní, pretože to stojí peniaze a ja som si ho vybrala. Bola som asi „nezodpovedná“, pretože som si vybrala svoju cestu a odsťahovala som sa z domu. Vydala som sa, vyštudovala popri práci a plánovala si rodinu.

Mala som rada ľudí okolo seba a s alkoholom som nemala problémy. Na naliehaní rodiny som sa vrátila domov, aby som sa postarala o svojich rodičov. Pred 13 rokmi som vyprevadila otca na jeho poslednej ceste. S manželom, ktorý túto zodpovednosť neuniesol, stal sa alkoholikom, som sa musela rozvieť. Po krátkom čase, aby som zachránila aspoň seba a syna som sa z rodného domu na radu lekárov odsťahovala. Syna som vychovávala tak, že je z neho výborný chlapec. Sama som však celú tú ťarchu zodpovednosti neuniesla a zhruba pred piatimi rokmi som začala piť. Väčšina rodiny

INTERNETOVÁ SKUPINA AA "TRIEZVY PRIESTOR"

KONTAKT www.triezvypriestor.net

mi to tolerovala, pretože tých problémov bolo skutočne na jednu hlavu veľa. Keď som sa pred dvoma rokmi rozhodla, že sa pôjdem liečiť, všetci mi hovorili: „Bud' zodpovedná už kvôli synovi, budú na neho ľudia ukazovať prstom, že mama išla do blázninca. Neboj sa, to zvládneš sama, ako si doteraz všetko zvládla.“ Trvalo to dva roky pokiaľ, som sa nerozhodla buchnúť do stola a povedala sebecky „nie“, že sa mi chce žiť a pôjdem sa liečiť, aj keby to tu malo všetko spadnúť.

Od terapeutov som počas liečenia často počula: „Myslite na seba a znovu na seba, majte čas na odpočinok, na malé radosti iba tak sa môžete zachovať zodpovedne k sebe a okoliu. Ešte aj doteraz, keď sa s nimi stretnem, počujem otázku, koľko času venujem sebe a či dokážem vypínať.“

Možno, že to znie sebecky, ale pre mňa je to rajska hudba, chápať zodpovednosť trochu inak ako v predchádzajúcich rokoch. Postaviť si ju tak, že pokiaľ budem zodpovedná k sebe, môžem byť zodpovedná i k ostatným. Ďakujem

Helena, alkoholička

SAMA NIČ NEZMOŽEM

Som Viera alkoholička, pozdravujem vás a teším sa, že som triezva.

V začiatkoch som sa zaoberala iba sebou a svojou závislosťou. Nezamýšľala som sa nad tým, ako funguje skupina, skrátka sme sa stretávali a bolo pre mňa prirodzené, že si navzájom pomáhame, pretože máme spoločný problém a chceme sa z neho dostať.

Keď som začala navštevovať skupiny AA, som možno čakala nejaký zázračný recept na moje problémy, myslela som si, že druhí budú za mňa niečo riešiť, alebo mi radiť. Najprv som váhala, či je toto to pravé, čo mi môže pomôcť. Pocit spolupatričnosti prišiel až potom, keď som začala hovoriť o sebe. Zrazu som videla okolo seba ľudí takých ako ja, nerozhodných, zlomených, ustráchaných, ale aj odhodlaných, úprimných a vyrovnaných so svojou chorobou. Snažila som sa postupovať podľa doporučeného programu Dvanásť Krokov, v ktorých som videla určitú nádej v mojom odhodlaní abstinovať. Dlhو mi trvalo, kým som pochopila ich podstatu. Darí sa mi to aj vďaka sponzorke, ale zistila som, že ich nestačí iba pochopiť, hovoriť o nich, ale treba začať s nimi žiť a používať ich. Vôbec to nebolo a ani nie je ľahké. Uvedomujem si, že sama nič nezmôžem ... „Mýlia sa tí, ktorí si myslia, že si vystačia sami“. Už nejde iba o nepitie, ide o abstinovanie, a to znamená naučiť sa kvalitnejšie žiť. Pre mňa bolo dôležité, že som začala chodiť na stretnutia AA bez výhrad, teda dopredu som nehládala to, čo sa mi nepáči, čo ma neoslovuje alebo vyslovene dráždi. Povedala som si, že nebudem hodnotiť a kritizovať skôr, ako nepreniknem do podstaty programu AA. Osvedčilo sa mi často hovorené, „dívaj sa na svet z dobrej stránky a napodobňuj tak dlho, až uspeješ.“ Vypláca sa to. Začalo ma zaujímať, v čom to je, že tento program dokáže človeka motivovať aj vtedy, keď už

rezignoval. Spoločné dobro som začala vnímať až potom, keď som pochopila, že aj moje výpovede môžu pomáhať druhým. Uvedomila som si silu skupiny a začala si viac vážiť možnosť stretávať sa, ale aj možnosť aktívne pomáhať. Vďaka skupine vidím na sebe osobnostné zmeny a poznávam nové hodnoty, ku ktorým sa snažím priblížiť. Tým získavam aj na zodpovednosti a nielen voči sebe, ale aj voči celej skupine. Zistila som, že pomoc druhým je najúčinnnejšia zbraň proti recidíve. Som rada, že sme tu jeden pre druhého.

Viera, alkoholička

ODPUSTENIE

Ahojte, kamaráti, všetkých vás pozdravujem a prajem šťastný deň. Veľmi ma oslovila téma zamyslenie sa a odpustenie. Je to niečo, čo mi pomohlo, keď som prestal piť. Na začiatku mojej triezvosti som svoj život hnal smerom vylepšovania ekonomickej situácie v rodine, chcel som tým čiastočne odškodniť rodinu za to, čo som zanedbal, keď som pil. Moja žena to našťastie so mnou vydržala, ale bolo to skutočne na hrane. Začal som pracovať v zamestnaní na brigádach a ešte ako podnikateľ, čo ma stálo veľa síl. Bohužiaľ, v tejto dobe som nevedel akú pascu mi pripravila moja alkoholická myseľ vo forme nadmernej práce. Aby som takto mohol robiť, som potreboval mať okolo seba všetko zabezpečené na 100 %. Či už to bola starostlivosť o domácnosť, deti, rodičov, a tak som kladol vysoké požiadavky na celé moje okolie. Všetko muselo klapať podľa mňa, pokiaľ tomu tak nebolo, som sa rozčuľoval a šíril okolo seba neprijemnú

náladu. Finančné zabezpečenie rodiny som dosiahol, ale stále to nebolo ono. Neustále ma zožieral hnev, predovšetkým na moju matku, bol som presvedčený o tom, že práve ona ma svojou necitlivosťou priviedla k tomu, že som začal piť. Sme protichodné povahy a naše rozhovory sa často končili ostrými hádkami. V mojom podvedomí zostala rana, že ako dieťa som u nej nenašiel to, čo deti u matky hľadajú, a to teplo, pohodu, pokoj a lásku. Vždy som tam videl iba to, nemôžeš..., to musíš..., pre mňa to bola viac chladná ekonomická kalkúlia. Jednoducho, niektoré veci, ktoré vo mne v detstve vyvolávali depresiu. Keď som ešte pil, boli príčinou návalov zlosti tak, že sa to ani nedá opísať. Tieto pocity som mal aj v dobe, keď som nepil a trvali tak osem rokov.

Potom zapracovala Vyššia sila, o ktorej som ani nemal potuchy a prostredníctvom môjho priateľa Martina ma priviedla k AA. Kedykoľvek si na to pomyslím, som mu za to vďačný. Až v radoch AA som zistil, čo alkoholizmus skutočne je, že nestačí iba nepiť, pretože tieto rozptútané inštikty sú ma schopné zabiť, aj keď nepijem a ublížiť ľuďom, ktorých mám najradšej. Už v začiatkoch po tom, čo som pochopil naše alkoholické myslenie, som pomaly začal chápať aj iných. Začal som odpúšťať svojej vlastnej rodine to, že ma nechápali a dnes už viem, že ani pochopiť nemohli. Nešlo to, pretože to dokáže iba iný alkoholik. Zo začiatku som si myslel, že niekto musí byť vďačný za to, že nepijem, dnes viem, aká je to hlúposť. Už pri Štvrtom Kroku som odpustil všetkým, o ktorých som si myslel, že mi ubližovali. Teraz viem, že to nebola pravda, mi chceli pomôcť, ako len najlepšie vedeli. Najhoršie je odpúšťanie samému

sebe. A to je skutočne tvrdý oriešok. Ale vďaka AA som dostal smer a cestu. Tá cesta má Dvanásť Krokov, a keď ňou kráčam, vedie ma moja Vyššia sila, ktorá mi pomáha prekonávať prekážky. Momentálne mám takmer skončený Deviaty Krok, v ktorom robím ospravedlnenie a zjednávam nápravu mojich chýb voči svojmu okoliu a modlím sa za odpustenie. Verím, že po tomto kroku už ľahšie odpustím aj sebe a budem môcť pomáhať iným s čistým srdcom. Som rád, že som na svojej ceste narazil na spoločenstvo AA a spoznal dobrých ľudí, ktorí mi pomohli objasniť podstatu mojej choroby a pomohli žiť s radosťou bez toho, aby som ubližoval iným. Nejde iba o to nepiť, nepiť je iba prvý krok.

Mám vás všetkých rád a pozdravujem
vás alkoholik Jiří



Neúprimné šetrenie

Volám sa Gabriela, som dnes triezva a spokojná alkoholička. Keď som sa v roku 1997 vrátila po štvormesačnom liečení, okamžite som sa pripojila k AA. V spoločenstve som sa cítila dobre a veľmi mi vyhovovalo to, že v AA „nič nemusím“.

Je pravda, že pred koncom každého mítingu sa hovorilo „Príď opäť“ a tiež „AA svoju činnosť vykonávajú z dobrovoľných príspevkov svojich členov“ ale“ No čo možno, že nejaký zlotý mi chýbať nebude“ Boli to moje začiatky v AA, keď som sa raz do týždňa zúčastňovala na mítingu. Počas nasledovných troch a pol rokov moja cesta k triezvosti viedla hore, aby v zápätí prudko padala dolu. Ale stále som si myslela : „vedie sa mi dobre až taaaák dobre, že AA v podstate ani nepotrebujem. A okrem toho tam neustále doporučujú ten istý program a na dôvažok sedia tam vždy tí istí ľudia a hovoria to isté.... Nakoniec ja tam celkom nemusím chodiť“, myslela som si a zostala som doma. Najprv niekoľko týždňov, potom niekoľko mesiacov – vždy však až do najbližšej recidívy.

Nakoniec som prišla k presvedčeniu, že sa potrebujem zúčastniť aspoň dvakrát do týždňa na mítingu. Dobré zúčastniť sa, ale príspevok do klobúka, to je už iné kafé. Pomyšlela som si, že zlotý jedenkrát za týždeň bohato stačí.

Bola som veľmi spokojná z toho, že už nemusím piť, prinajmenej počas tej doby, keď som svoju účasť na mítingoch brala vážne, dokonca až tak spokojná, že už dokážem hospodáriť aj so svojimi peniazmi.

Keď už teraz nemusím dávať peniaze na alkohol, nebudem ich dávať na akési dobrovoľné príspevky. Chcela som aj po stránke finančnej ukázať, že sa mi darí stále lepšie.



Ale predsa boli aj také situácie, kedy som myslela celkom inak. Napr. navrátila som sa do svojej predalkoholovej záľuby v pití dobrého čaju. Veľmi rýchlo som našla cestu do obľúbeného obchodu, kde som často platila 100 až 200 zlotých za akúsi krásnu škatuľku čaju a niekoľko nádherných servítkov.

Toto mi vôbec nevadilo veď „nepijem, nemám tiež žiadne iné nákladné hobby – tak hádam raz za tri mesiace môžem nechať v čajovni tých mizerných 100 zlotých“.

Dnes rozmyšľam celkom inak. Skutočne je dobré a tiež dôležité z času na čas si dovoliť niečo pekné alebo dobré. Jednoducho urobiť pre seba niečo dobré, ale všetko s mierou, pretože nie som triezva, že som si dovolila niečo dobré, ale preto, že existuje AA, kde až štyrikrát do týždňa môžem čerpať z účasti na mítingoch.

Od mojej poslednej recidívy na Silvestra 2000 som sa naučila veľmi veľa. Od januára 2001 sa zúčastňujem plná vďačnosti na mítingoch minimálne trikrát do týždňa, (niekedy aj štyri) musím povedať, že takýto život, ktorý dnes žijem, predstavuje pre mňa veľkú hodnotu.

Dôvodom na zamyslenie sa o mojom vzťahu k dobrovoľným príspevkom bola návšteva v skupine AA v inom meste, počas návštevy mojich rodičov. Tam do klobúka padlo dokonca niekoľko desiatok zlotých. „Oho“ pomyslela som si, to sa u nás vo veľkom meste nestáva. Ale nemajú oni vlastne pravdu? Ak raz do týždňa idem na míting, potom mám dať do klobúka toľko, čo som voľakedy prepila počas jedného večera, alebo minimálne v priebehu dvoch hodín počas trvania mítingu prepila. Takýto postoj som zbadala u niekoľko účastníkov tohto mítingu. Dnes som triezva už taký dlhý čas, aký sa mi od roku 1997, keď som skončila liečenie, nepodarilo dosiahnuť. Na mítingy od tej doby chodím bez ohľadu na to, či sa cítim zle, alebo „super“ – najdôležitejšie je však to, že zostávam triezva.

Pretože som medzičasom spoznala už aj štruktúru nášho spoločenstva a vďaka tomu aj všetky miesta, kde sú potrebné výdavky, stalo sa pre mňa životnou nutnosťou dávať na tento cieľ zodpovedajúce príspevky. Snažím sa postupovať takým spôsobom, že na každom mítingu dávam do klobúka čiastku, ktorú som voľakedy za tento čas prepila. Ale za ten čas, ktorý mi dnes pomáha zostať aj naďalej triezvou, mi nie je ľúto mojich peňazí.

Okrem toho aj dnes si dovoľm kúpiť pre seba dobrý čaj, či niekoľko iných drobných vecí, možnože trochu menej, ako tomu bolo po skončení liečenia, pretože vždy musím mať v zásobe odpovedajúcu sumu na príspevok do klobúka.

Prajem sebe a vám veľa dobrých mítingov, vždy plný klobúk a dobrých 24 hodín

Vaša Gabriela
ZDROJ 4/2003

ZAJACOVKA

Keď som pil, bol problém s peniazmi, no iba zriedkavo som chodil do krčmy s menej ako dvadsiatimi korunami. To bolo jedno pivo. a vodka. Dnes by mi to už nestačilo. Nevieť prečo, asi som to odpozeral od prvej účasti na mítingu, ale vždy mám po ruke dvadsiatku do klobúka.

Viem, že tieto peniaze sú iba nepatrnou smietkou toho, čo som dal na kontá majiteľov krčiem a reštaurácií. Dnes viem, že tieto peniaze nám pomáhajú, aby si sme mohli pre skupiny zabezpečiť potrebné priestory, literatúru a občerstvenie na mítingoch. Dávajú nám pocit slobody a nezávislosti.

Mám miestami však aj nepríjemné pocity, najmä keď prídu niektorí noví a peniaze sú pre nich problém. Hoci hovoríme, že nemusia a dokonca priamo, aby dávali až potom, keď budú na tom lepšie, cítim, že ich to trápi. Dokonca si myslím, že niektorí preto ani viac na míting neprídu. Na druhej strane je tých dvadsať korún, na ktoré sme si zvykli v skupine dobré, aby sa niekto cez vyššie dávky do klobúka, necítil čosi viac.

Ďalším problémom je delenie týchto peňazí na potreby AA na úrovni regiónu alebo celého AA. Myslím si, že takúto potrebu každý z nás lepšie pochopí, ak sa zapojí do služby a sám uvidí potrebu financovania potrieb mimo skupiny AA.

Nebol som nadšený, keď boli zavedené 20 korunáčky ako platba pri návšteve lekára, viem však, že AA hoci nie veľké, ale určité financie pre svoju potrebu musí mať. Preto som si na to zvykol bez problémov.

Pozdravujem vás

AA

POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

Roky môjho detstva mi ubehli v znamení pľanstva môjho otca a so všetkým tým, čo s tým ide : utrpenie , bôľ, strach z neustálych avantúr. Vždy som si pre seba opakovala, že nikdy nebudem s človekom , ktorý veľa pije. Osud však chcel inak a jedného dňa sa na mojej ceste objavil alkoholik, ale iný ako môj otec, pretože bol triezvejúcim alkoholikom. Napriek tomu, čo som si po celý život vstúpala, že nikdy nebudem žiť s alkoholikom, som sa do neho zamilovala a zaľúbila. Veľa osôb bolo proti tomuto zväzku a pýtali sa ma, či viem , kto on je. Mohla som si určite vybrať niekoho, kto takýto problém nemá. Ale chcela som byť práve s ním, prečo ? Možno, že preto, že od samého začiatku bol voči mne úprimný, povedal mi kým je, po čom túži, preukazoval mi úctu, trpezlivosť a porozumenie. Všetko to, čo som nikdy predtým nemala. Pomohol mi pochopiť, že alkoholizmus môjho otca je choroba. Vďaka týmto rozhovorom som sa postupne začala zbavovať depresie z tejto choroby a našla východisko zo spoluzávislosti.

Čo to znamená žiť s alkoholikom, ktorý triezvie ? To znamená v prvom rade akceptovať skutočnosť, že jeho triezvosť je najdôležitejšia a stojí na prvom mieste. Vďaka nej ja a naše dieťa máme spokojné dni i noci, vydatené návštevy a pokojné návraty domov. Nemusím sa nikoho a za nikoho hanbiť. Život s mojím triezvejúcim partnerom sa opiera o dôveru v partnerstve, spoločné prijímanie rozhodnutí, plánovanie, ale aj prijímanie zodpovednosti za svoje skutky. Je to tiež radostné pozorovanie , ako

sa naše dieťa teší na pohľad svojho otca vracajúceho sa domov z práce alebo z mítingu, ako mu veľmi verí a túži s ním byť.

Život s takýmto človekom je tiež „ vzdanie sa “ alkoholu, alebo pitia v jeho prítomnosti a organizovanie bezalkoholových návštev doma. Niektorí môžu povedať, že ja nemám problém s alkoholom, tak potom prečo sa ho zriekam ? Samozrejme, že nemám problém s alkoholom, ale môj manžel má a ja ho chcem svojím postupom „ vzdaním sa “ podporovať. Či je to až tak veľa nepiť, aby niekto iný nepil ?

V našom živote však nie je vždy tak nádherne a ružovo, pretože sme normálnymi ľuďmi, normálnym manželstvom, v ktorom niekedy dochádza k sporom a aj k buchnutiu dverami. Deje sa to bez potýčiek a tichých dní, pretože sa dokážeme medzi sebou porozprávať a nič neodkladáme na neskoršie.

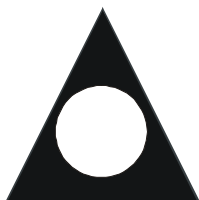
Okrem toho, že sa dnes cítim bezpečná vo svojom manželstve, mám tiež na pamäti skutočnosť, že môj manžel je alkoholikom, že je chorý a môže sa tiež čosi stať. Nečakám na to, modlím sa, aby som sa nikdy nedočkala toho najhoršieho, teším sa z toho, čo dnes mám.

Dnes môžem povedať, že sa oplatilo uveriť alkoholikovi, ktorému vďačím za tak veľa, s ktorým som prežila veľa krásnych, ale aj ťažkých chvíľ .Dnes som šťastná a spokojná a čo bude zajtra, s tým si nelámam hlavu.

Ž.

KARAVANA 16/05/2005

**Aké priepasti oddeľujú človeka od človeka.
Vzdialenosti medzi jednotlivými svetadielmi
nie sú proti tomu nič.** FLAUBERT



AL - ANON

VŠETCI SME CHODIACE ZÁZRAKY

Mama bola z otcovho alkoholizmu zmätená a nakoniec ju to úplne pohltilo. Ja som jej správanie kopirovala. Keďže otec nebol schopný pracovať, zostával so mnou doma. Mama bola živiteľka rodiny. Kým bola v práci, zamestnávala som sa poľovačkou na otcove fľaše a ich vylieváním. Tiež som mu skrývala zápalky a cigarety do kočíka pre bábiky.

Neskôr, keď som začala chodiť do školy, začala som mať komplexy. Myslela som si, že každý odhalí to, čo som nechcela – že môj otec je alkoholik. Snažila som sa vždy ľuďom vyhovieť, aby sa ma nepýtali na veci, ktoré nie sú dobré. Tieto zmiešané pocity som skrývala.

Rodičia sa čoskoro rozviedli a ja som tomu bola rada. Otec sa o mojom hneve nedozvedel. Človek by si myslel, že keď otec odíde, všetko v našom živote sa napraví. Všetko? Chyba! Mama bola naďalej zmätená a malo to vplyv aj na mňa. Otec nebol jediný, koho poznačil alkoholizmus. Po skončení

strednej školy a nadstavby som sa vydala. Nebola to láska. Vydala som sa za neho, lebo nepil. Zdalo sa, že je protikladom môjho otca. Napriek tomu, že som bola nešťastná, v manželstve som zotrvala, lebo som sa bála zostať sama. Potom som spoznala svoju prvú skutočnú lásku – alkoholika. Rozviedla som sa a nasledujúce dva roky som strávila s nepijúcim alkoholikom. Hoci chodil na AA, správval sa ako blázon a bol násilnícky. Predtým, než som sa s ním rozišla, bola som často v nebezpečí, no tento druh „vzrušenia“ mi bol známy.

Keď chodil na AA, ja som začala chodiť na Al-Anon. Ak by k tomu nedošlo, nikdy by som sa nedokázala oddeliť od tohto ničivého vzťahu. A to, že je ničivý, by som si vlastne nikdy neuvedomila.

Počas nasledujúcich rokov som urobila niekoľko nezdravých rozhodnutí. Mala som ďalšie nestabilné vzťahy, a potom prišiel môj vlastný alkoholizmus. Prisahala som, že také niečo sa mi nikdy nestane. A teraz idem v otcových šľapajach. Až keď som na Al-Anone našla iné dospelé deti alkoholikov, skutočne som začala čeliť svojej komplexnej chorobe alkoholizmu.

Stretnutia Al-Anonu mi zachránili život. Našla som tam mnoho vecí, najmä lásku a

postrehy, ktoré som nemohla nájsť nikde inde. Prežili sme rovnakú vojnu, bojovali rovnaké boje a máme podobné jazvy. Všetci sme chodiace zázraky. Milujeme a podporujeme jeden druhého, nech sa deje čokoľvek. Učím sa žiť pre dnešných 24 hodín. Nebojím sa prehovoriť. Môj život je vyrovnanejší. Púšťam veci z rúk a púšťam k nim Boha. Keď mením len to, čo môžem – seba, nachádzam šťastie.

Pracujem s Dvanástimi krokmi. Prijímam právo na slobodu, šťastie a radosť. To chce pre mňa moja Vyššia sila. Teraz, keď sa viem postarať o seba, viem sa postarať aj o druhých.

Anna Marie

NEDOSIAHNEME POKROK BEZ POKORY

V AI – Anone nám povedali, že nedosiahneme pokrok bez pokory. V mnohých nás vyvolal tento výrok zmiešané pocity a zo začiatku tento názor narazil na tvrdohlavý odpor v nás. „Čo?“ hovorili sme. „Očakáva sa odo mňa, že budem poslušným otrokom v určitej situácii a prijmem všetko, čo príde, akokoľvek to bude pokorujúce?“

Nie. Skutočná pokora neznamena pokorujúce sa odovzdávanie deštruktívnemu spôsobu života. Znamená poddávanie sa Božej vôli, čo je celkom odlišná vec. Pokora nás pripravuje na realizáciu Božej vôle pre nás. Ukazuje nám úžitok, ktorý získavame, keď odstránime našu tvrdohlavosť. My nakoniec pochopíme, ako táto tvrdohlavosť v skutočnosti prispela k našim pocitom

úzkosti. Postoj skutočnej pokory nám prepožičiava dôstojnosť a milosť, posilňuje nás v tom, aby sme pri riešení našich problémov používali inteligentné duchovné skutky.

Nikto z členov Alanonu mi nezaručí, že budem mať odvahu žiť s alkoholikom. Samozrejme rovnako mi nikto nezaručí, že budem mať odvahu čeliť v živote rôznym okolnostiam. Potrebujem odvahu veriť, že žiadna situácia nie je beznádejná, a že môžem zostať v duševnej pohode napriek tomu, že mám dôvod na zúfalstvo, aby som odolala nutkaniu sťažovať sa iným o svojom nešťastnom osude. Taktiež potrebujem odvahu na to, aby som sústavne nepreberala zodpovednosti za alkoholika, pretože ho to len brzdi v jeho uzdravení.

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

***To, čo ma zrazilo k zemi,
sa dnes na popol mení.
Vták mojej mysli
je posol jari,
ktorému dnes darujem slobodu.***

Helena
Bratislava

Kontaktný adresár skupín 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, Kápisztoryho 5, Kontakt: : Juraj Tel.035 6410 621

ŠURANY

Piatok – 18.30 h. **Skupina AA „ Nádej “**, Rím.Kat. farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650 3575, M : 0907 797503

KOMJATICE

Streda – 19.00 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

NITRA

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“**, Homá 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

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

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

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 – 17.15 h. **Skupina AA „ 3 Pe “**, Spoločenské centrum, Sokolská12 Kontakt : Margita – M: 0915 302 898

tel. 045/551076

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

ŽILINA

Nedeľa – 19.00 hod. **Skupina AA** Dom charity,
Predmestská 12.
Kontakt Kristýna M 0907 093 237

ZBEHY

Utorok – 18.00 hod – **Skupina AA** „ Čistá
myslel “, Farský úrad Kontakt . Oscar č.tel.
0904214376

**INTERNETOVÁ SKUPINA AA „ TRIEZVY
PRIESTOR “** www.triezvypriestor.net

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 : Beata: M; 0908 073 211
Tel. 048 / 410 1140

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., **Skupina Al- Anon „ 3 Pé“**
Sokolská 12,
Kontakt : Eva , M: 0903 792 519

POPRAD

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

KRUPINA

Pondelok – 17.00 hod , **Skupina Al- Anon** ,
Svätotrojičné námestie 21, Kontakt ; Dana

LEVOČA

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

ŠURANY

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

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 “**,
Frašťacká 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

LEVOČA

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

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 hod –**Skupina DDA**, Sokolská
12, Kontakt; Eva M: 0903792519

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

BOŽE , DA J MI VYROVNaNOSŤ,
ABY SOM PRIJAL TO,
ČO ZMENIŤNEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO ,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROST',
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ
JEDNO OD DRUHÉHO



Každú stredu od 14.00 – do 17.30 hod.
v kancelárii služieb AA v Misijnom dome
v Nitre na kalvárii č.3, môžeš nájsť pomoc,
alebo zavolaj na č.t. 037 651 6235,
Mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk

**SOM ZODPOVEDNÝ
KEĎ
KTOKOL'VEK, KEDYKOL'VEK
BUDE SIAHAŤ O POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA,
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ**

