



PRAMEN

4 / 2005

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

15



NA CELKOVÝ POKROK V AA SA MÓŽEME POZERAŤ Z
HLADISKA DVOCH SLOVNÝCH POJMOV : POKORY A
A ZODPOVEDNOSTI. NÁŠ CELKOVÝ DUCHOVNÝ VÝVOJ
MÔŽE BYŤ HODNOTENÝ STUPŇOM NÁŠHO PRIBLÍŽENIA
SA K TÝMTO ÚŽASNÝM MERÍTKAM.

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.

" PRAMEŇ "

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov
na Slovensku**

Vydáva :

Kancelária služieb AA na Slovensku
Misijný dom na Kalvárii
949 01 Nitra

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
December 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 ŠTVRTÝ

Inventúra = ťažká cesta 4.Kroku.. 6

Urobili sme dôkladnú a nebojácnu

Inventúru 7

Sprievodca štvrtým Krokom 9

2. VIII. Zjazd AA v Tajove

Príď aj Ty14

Zbierka skúseností14

Doskonale rozumielišmy 16

Plná náruč pocitov 16

Ďakujem Vám 16

3. MOJE MENO JE

Okovy alkoholu 18

Vianoce – utrpenie a nádej 19

4. Pozvánka na druhé stretnutie

s Tradíciami AA 21

5. ŠTVRTÁ TRADÍCIA

Štvrtá Tradícia 23

Požehnaný je ten, kto sa vie

smiať na seba..... 25

Skutočná sloboda26

6. AL- ANON

Som veľmi vďačná 27

Odpúšťam Ti ocko 27

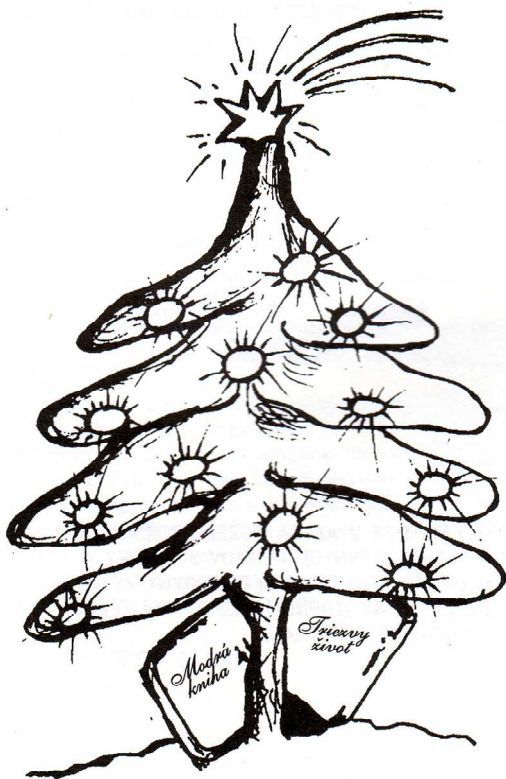
Vianoce – pokoj a radosť..... 28

Nová sloboda a nový pocit 30

8. . Kontaktný adresár skupín 31

*Šťastné a veselé Vianoce,
veľa zdravia a šťastia
v Novom roku 2006*

Vám želi redakcia časopisu Straneň



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 : My, uzdravujúci sa alkoholici nie sme až tak
spriaznení cez naše cnosti, ale skôr cez naše
chyby a naše spoločné úsilie ich premôcť.**
AKO TO VIDÍ BILL

Vážení priatelia ,

pred nami sú vianočné sviatky a príchod nového roku 2006. Zamyslime sa nad tým, ako a v akej atmosfére strávime tieto nádherné sviatky , a tiež nad tým, aký to bol rok, ktorý sa za krátky čas skončí. Asi sa mnohí nevyhneme spätnému pohľadu na skazu a hrôzu v našich životoch, ktorú spôsobila naša choroba - závislosť na alkohole v našej duši a aké utrpenie prežívali naši najbližší . Súčasne nás však naplňa nekonečná vďaka Bohu za to, že sme dostali dar triezvosti. Pokúsme sa tieto nadchádzajúce dni naplniť láskou, toleranciou, vzájomným porozumením a odpustením. Pretože je to práve láska, ktorá robí človeka slobodným, otvoreným k dobru a k skutočnej radosťi zo života.

Odhádzajúci rok 2005 bol významným pre naše spoločenstvo AA. Bol rokom 15.výročia AA na Slovensku, rokom rozširovania počtu členov nášho spoločenstva , skupín AA, ale aj AI - Anon, AN,. Objavili sa i skupiny DDA a ALATTEN. Tí z nás, ktorí sa zúčastnili na nedávnom 8. celoslovenskom zjazde AA v Tajove majú ešte dušu naplnenú fantastickou atmosférou tohto podujatia. Myslím, že sa nám darí lepšie, pretože naša práca - služba pre AA je zodpovednejšia a čoraz viac obetavejšia. Svedčia o tom aj vaše príspevky do nášho časopisu „ PRAMEŇ “, za ktoré vám z celého srdca ďakujem. Nech sa odhádzajúci rok pre nás stane tým správnym východiskom, aby naša pomoc ešte trpiacim alkoholikom padla na úrodnú pôdu a priniesla svetlo do ich životov.

V nasledujúcich vianočných sviatkoch a v novom roku 2006 , želim vám, vašim rodinám veľa zdravia a pokoja, dobra v starostlivosti Boha tak, ako ho chápete. Nech sa naplnia vaše sny a plány a váš život nech je naplnený pokojom duše. Pre náš časopis si želim vernosť „ starých “ a veľa nových prispievateľov . Nech je stále lepšie a nech nám pomáha a obohacuje nás.

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

KROK ŠTVRTÝ

Urobili sme dôkladnú a nebojácnu inventúru samých seba

Je to ťažká cesta, pretože už na jej začiatku som narazil na múr s obrovským nápisom : **PREČO SOM PIL ?**

Priatelia z AA mi na začiatku radili, aby som si s tým „ prečo “ nezraňoval svoju dušu. Najmä na samom počiatku, aj tak by som nenašiel žiadnu odpoveď, pretože moja duša bola príliš chorá , aby som dokázal posúdiť to , čo sa stalo. Neustále som sa

Taktiež moje bľakotaniny nemohla považovať za vyznanie lásky.

Vtedy som si myslel, že vinovatý je môj vedúci. Mal som dobrú povest' ako pracovník servisu v našom podniku. Bol som sám sebe pánom a zrazu som už nemohol pracovať v teréne. Mal som celý život stráviť za písacím stolom ?! To som predsa nemohol zniesť. Myslel som si, že je to jeho vina, pretože

INVENTÚRA ŤAŽKÁ CESTA ŠTVRTÉHO KROKU

dostával k tomu, že som zvaľoval vinu na iných.

Vtedy som si myslel., že za moje pitie je vinovatá moja žena. Čo som mal robiť , keď sa mi vyhýbala. Čo iné zostalo mužovi, ktorému žena uteká z lôžka ? Má ísť k inej alebo si hľadať milenku ? Potom bolo lepšie ísť do krčmy a zapíť svoje trápenie. Aspoň tam mi moji kumpáni dobre rozumeli.

Dnes viem, že moja žena ma odmietala pre odporný zápach alkoholu, ktorý zo mňa išiel. Odporné jej tiež bolo milovať sa s mužom prepoteným od smradľavého potu.

„ takého dôležitého pracovníka “, vyhodili z práce.

Dnes viem, že s mojím prepitým dychom som sa nehodil na tento druh práce - ani za šoféra služobného auta, ani na návštevy klientov. Dnes viem, že za všetko sa môžem poďakovať môjmu pitiu.

Vtedy mi bolo všetko ľahostajné. Moja žena sa so mnou rozviedla a priateľka, ktorá bola v druhom stave chcela spáchať samovraždu. Ja som sa však utápal v sebaľútosti nad sebou. a svojím osudom.

Dnes viem, že som bezmocný nad alkoholom, a že nedokážem riadiť svoj život.

Na to, aby som prišiel k takýmto záverom bol potrebný určitý čas. Neprišlo to ako osvetlenie v ten deň, keď som po prvýkrát nechtil pohár s alkoholom. Najmä v tom čase bolo pre mňa dosť nebezpečné rozmýšľať o svojej minulosti. Veľmi ľahko som sa mohol k nej vrátiť. Podľa môjho názoru má alkoholik začať so svojou inventúrou vtedy, keď obrazne povedané má pod hlavou dobre „ustlatú podušku“ AA, to znamená, že je skutočne tak silný vo svojej triezvosti, aby myšlienky o minulosti neviedli k recidíve. Poznáam niekoľko priateľov, ktorí padli na svojej inventúre. Preto tiež hovoríme priateľom. „Včerajšok je preč, zajtrajšok je ešte ilúzia, počíta sa iba dnešok – iba týchto 24 hodín je dôležitých.“ Dnes skutočne pomaly, priateľ, pretože sa ti môže stať, že ani nevieš kedy, si sadneš pred fľašku a už rozmýšľaš o tom, prečo piješ.“ Pre mňa bol 24 hodinový program života prvou časťou toho zázračného programu, ktorý ma priviedol k nepitiu. Triezvosť prišla až po niekoľkých rokoch. Vtedy som sa už osmelil na všetkých dvanásť Krokov.

Čím sa tak Štvrtý Krok líši od prehra-
bávania sa v minulosti? Vari nie je lepšie
nechať to všetko tak a pokojne začať
odznova? Stručne som bol poučený, že to
nie je možné. Sponzor mi povedal, že moje
pitie vychádzalo z určitých chybných
predstáv. Ak ich nerozpoznám a nenájdem,
potom nebudem môcť začať prácu na sebe,
a to predstavuje nebezpečenstvo návratu
k minulosti a k opätovného pádu. Preto
robím inventúru, preto sa snažím poznať
sám seba. Ako nástroj používam program
Dvanásť Krokov. K spoznávaniu seba mi
pomohlo svedectvami aj veľa priateľov z AA.
Na nespočetných mítingoch som mohol po-
rovnávať, a tak som našiel svoje zrkadlo.

Skôr zbadáme smietku v cudzom oku,
ako brvno v našom, aj ja som bojoval so
svojou alkoholovou slepotou, ktorá podľa
slov jedného z priateľov je „
najnebezpečnejšia choroba očí.“ Najprv som
sa presvedčil, že sa nemôžem opierať iba na
vlastný rozum, ktorý bol po tom všetkom,
čím som prešiel prekrútený. Skúšal som sa
preto držať rád mojich priateľov. Musel som
poraziť egoizmus a chuť mať vždy pravdu.
Pomaly som prichádzal na to, že nie iní boli
vinovatí za moje pitie, bol som to práve ja,
ktorý dvíhol každý pohár k ústam.



Zakrátko som spoznal príčinu, prečo som
pil vždy v tých v najmenej vhodných
chvilách. Chcel som byť iný, ako som
v skutočnosti bol. Pil som napr. pred
stretnutím s cudzou osobou, pred stretnutím
s dievčaťom, pretože som sa vtedy cítil
istejší. Pil som pred každým ťažkým
rozhodnutím. Pil som, pretože som sa cítil
slabý. Využíval som alkohol ako liek. Mal mi
dať to, čo mi chýbalo. Moja slabosť bola tiež
príčinou toho, že niektoré ťažko dosiah-
nuteľné ciele som skúšal dosiahnuť
kľukatými cestičkami. Pretože som bol
dokonca presvedčený o svojej šikovnosti,
klamal som svoje okolie a niekedy som bol
sám zaskočený, keď sa mi podarilo vybaviť
čo som sám považoval za nemožné.

Takto som klamal aj sám seba pomocou alkoholu. Cítil som , že je mojím najlepším priateľom , a keď sa mi podarilo prekuknúť jeho hru, bolo už neskoro. Už som bol bohatší o ďalší problém. Bol som hercom a môj život bol scénou. Vynachádzal som tisíce výhovoriek a klamstiev, aby som ospravedlnil sám seba. Takto som si zahatal cestu k triezvosti a veľmi dlho som musel čakať na to, aby bolo možné znovu veriť mojim slovám

. Klamal som inštinktívne, možno aj z obavy, že druhá osoba neznesie pravdu. Vtedy som to bol však ja sám, čo sa báť pravdy. Cítil som sa opovrhnutý a ponížený životom. Neuznával som také slovo, ako pokora. Pretože som nemal žiadnu vieru, nevedel som, čo si počať s takou pokorou, čo mám padať pred inými ľuďmi na kolená ? To predsa nie, ešte aj na tom konci svojho pádu som bol predsa „ niekým “ , lepším ako iní. Kto chce niečo, nech príde ku mne a nie ja k nemu. Vždy som mal pravdu, : aj keď som sedel opitý za volantom, aj keď som si vynucoval, aby som bol vo všetkom prvý, aj keď som robil dlhy a neplatil alimenty

Inventúra je ťažká vec a sám by som si nedal rady. Pomohli mi mítingy i to , že som počúval priateľov, ktorí robili svoje inventúry, ako hovorili o chybách a úprimne sa priznávali k tomu, čo prežili. To od nich som sa dozvedel o našich smrteľných hriechoch akými sú : pýcha, hnev, neovládanie sa, nehanebnosť, závišť, egoizmus. Ako ťažko sa je priznať k tomu, že aj dnes na mňa striehnu, ale viem, že iba stála a solídna práca so sebou dokáže to, že budem čím ďalej šťastnejším človekom, čo aj vám srdečne želám

AA
ZDRÓJ 2/2003

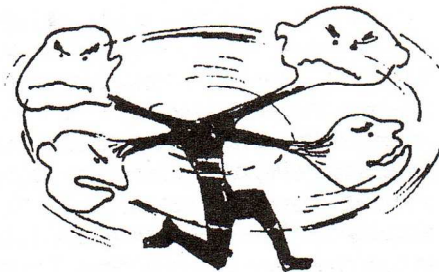
Urobili sme dôkladnú nebojácnu inventúru ...

Dôkladná, nebojácna a ešte k tomu morálna inventúra, niečo neslýchané skoro pre každého človeka, nieto ešte pre človeka závislého. Možno sa už opakujem, že „ ruky po použití WC si umýva skoro každý, ale svoje JA už málokto.“ Pri tomto Kroku sa ale inak nedá, hlavne preto, že sa jedná o mňa ako alkoholika. Niekomu sa bude zdať, že je trýznením samého seba, neustále si hovoriť alkoholik, nestačilo si to povedať v tom Prvom Kroku ?

Myslím si , že nie, zvlášť keď človek chce, čo najlepšie zvládnuť svoj Štvrtý Krok. Takéto pomenovanie seba samého je namieste, má to svoj psychologický význam, najmä pokiaľ má byť tá inventúra predovšetkým morálna. Aj keď som si vedomý, že vznik závislosti nie je morálnym zlyhaním človeka, teda nebolo ani mojím, je to choroba. Choroba, ktorá zanecháva stopy predovšetkým na duši človeka, a keď je duša chorá, je chorá celá osobnosť človeka. Narušená je nielen po stránke fyzickej, ale hlavne po stránke duševnej. Narušené sú hlavne vzťahy človeka k samému sebe a k iným, zvlášť k svojim najbližším - manželke, deťom , spolupracovníkom a k celému svojmu okoliu.

Nebolo to inak ani v mojom prípade. Svoje uzdravenie z alkoholizmu som prežil nie podľa duchovného programu Dvanásť Krokov, ale počas klasickej medicínskej

liečby. Keď sa však spätne pozriem na priebeh liečby a skonfrontujem to s duchovným programom, nedá mi, aby som nekonštatoval, to nie medicína, to nie ja som išiel „dobrovoľne na liečbu“, to konal Boh. Dnes to viem a som o tom presvedčený, svoje presvedčenie si nedám zobrať.



Celý Štvrtý Krok som pretavil do svojho denníka, ktorý som počas liečenia písal (vtedy som ešte o Krokoch nič nevedel), ale písal som ho poctivo, ukladal kameň po kameni s predsavzatím nepiť a meniť sa. Dňa 10. januára 1985 som si do denníka napísal „, že nezáleží na tom koľkokrát v živote poviem „ nechcem piť.“ Stačí to povedať len raz a dodržať to. Nuž a ja nič iné nerobím, len deň čo deň to dodržiavam už dvadsiaty prvý rok.

Aj keď sa to zdá byť jednoduché, nie je to celkom tak, pretože denná inventúra svojich myšlienok, činov je veľmi potrebná, spolu s vďakou, ale i prosbou k Pánu Bohu ma naplňa pokojom, ktorý je veľmi potrebný v tomto každodennom zhone života.

Alkoholik Ján

Časopis " P R A M E Ň " v roku 2006

Vážení čitatelia,
rok 2006 bude už piatym rokom jeho vydávania pre potreby AA na Slovensku. Aj v roku 2006 plánujeme vydať 4 čísla :

1/ 2006 – apríl 2006

2/ 2006 – jún 2006

3/ 2006 – september 2006

4/ 2006 – december 2006

Objednávky zasielajte na

adresu : Barát Emil

Ul.A.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Časopis si je potrebné objednať za celú skupinu AA, a aj jeho distribúcia bude vykonávaná na určené meno a adresu zodpovedného člena skupiny

Individuálne si môže objednať časopis ktokolvek, ktorý prejaví záujem. V tomto prípade okrem poplatku 30,- Sk za časopis je potrebné zaplatiť poštovné 60,- Sk za rok 2006

Príspevok na tlač časopisu :

Skupiny AA zašlú príspevok na tlač vo výške 30,- Sk za jeden ks. Peniaze môžu zaslať formou ročného predplatného, alebo po zaslaní jednotlivých čísel a počtu ks. Peniaze je možné zaslať na účet VÚB Šurany

č.úctu 1194729557/ 0200
variab..symbol. :2006 alebo
poukážkou na horeuvedenú adresu.

Tešíme sa na spoluprácu

SPRIEVODCA

ŠTVRTÝM KROKOM

Podobne ako všetky ostatné Kroky, tak aj Štvrtý Krok znamená začiatok novej cesty v našom živote. Započatím práce na Štvrtom Kroku začíname reálne spoznávať samých seba. Veríme, že tento sprievodca uľahčí pohľad do nášho vnútra, spoznávanie a dešifrovanie vlastných tajomstiev.

Pre vykonanie úprimnej inventúry sú nám potrebné tri podstatné základy .

1. Hľadanie
2. Odvaha
3. Svedomie

Skúsme si ich priblížiť otázkami :

- Si skutočne na ceste hľadania ? Skúšaš vstúpiť do vlastného svedomia a reálne opísať svoj postup ?
- Si dosť odvážny, aby si sa úprimne pozrel na svoju minulosť ? Na to treba ukázať veľmi veľkú odvahu .
- Si svedomitý ? Teraz totiž príde čas úprimne sa pozrieť tak na svoje pozitívne, ako aj negatívne skutky a porovnať ich s tvojimi predstavami životných hodnôt.

Vykonaj svoju inventúru dostatočne podrobne, odvážne a svedomito, ale nie moralizátorsky. Tvoje doterajšie postoje boli príčinou tak pozitívnych, ako aj negatívnych skutkov. Je tomu tak nielen u teba – nie si žiadnou výnimkou. V živote každého človeka majú miesto nielen veci krásne, ale tiež hanlivé. Pozri sa na svoje skutky a staň sa znovu pánom seba samého. Nepokúšaj sa

odsudzovať za svoje negatívne postoje. Ide predovšetkým o to, aby si sa spoznal a prijal sa taký, aký si. Iba takýmto spôsobom budeš schopný začať proces zmeny a nastúpiť na cestu duchovného rozvoja.

Ku každej vlastnosti si priprav samostatný list. Napiš naň postoje alebo skutky ukazujúce tvoje skutočné „JA“ Po nejakom čase sa pozri na svoje zistenia a utvrd' sa, či si bol dostatočne úprimný.

Pre väčšinu z nás sa ako pomoc ukázalo rozlišovanie určitej časti zistení. Najmä tých, ktoré nám išli najviac na nervy, ktorých existenciu sme u seba dokonca ani nepredpokladali, o ktorých sme iba ťažko hovorili a ešte ťažšie sme sa s nimi zverili iným.

Poznávanie seba je úloha na celý život. Štvrtý Krok je bezprostredným začiatkom zlepšovania tvojho života, cesta, ktorou túžime ísť dnes a každých ďalších 24 hodín. Inventúra svedomia sa stane spôsobom života, opierajúcim sa o odvahu byť úprimný sám k sebe.

Počas vykonávania inventúry môžu prísť chvíle pochybností (na čo je to všetko) alebo znechutenia – netráp sa s tým, je to normálne. Môžeš sa predsa cítiť podráždený, oklamáný, utrpený alebo zahanbený. Možno budeš mať obavu, že znovu zlyháš . Možno, že sa prichytíš pri myšlienkach nenechám to na zajtra ? Poznač si aj takéto zistenia v svojej inventúre.

Pamätaj, že poznanie seba sa môže stať najdôležitejším skutkom tvojho života. Ak sa počas svojej práce cítiš slabý, ak sa ukáže,

že potrebuješ podporu a pomoc – obráť sa na svojho sponzora.

PERFEKCIONIZMUS – často sme náchylní nepomenovať naše a cudzie nesprávne postoje. Veľmi často si stavíme pred seba nereálne ciele. Keď ich nedosiahneme, cítíme sa sklamaní. Ak prichádzajú k nám takéto pocity, končí sa naša trpezlivosť ku všetkým tým, ktorí majú podobnú nedokonalosť ako my, bez ohľadu na to, či je to naša najbližšia rodina, priatelia alebo spolupracovníci.

Ako veľmi ťa zranila tvoja túžba po dokonalosti ? Ako veľmi si ublížil iným, vyžadujúc od nich dokonalosť, ktorú sa tebe nepodarilo dosiahnuť ?

PRIZNANIE SA K CHYBÁM - väčšina z nás nemá veľkú chuť k tomu, aby si priznala vlastné chyby, ktoré urobila. Vypadá to tak, akoby existovali iba dve možnosti ; absolútna dokonalosť alebo nekonečná ničomnosť. Priznanie si vlastných chýb, je priznaním toho, že sme iba ľuďmi – prináša nám to obrovskú úľavu.

Spomínaš si na situácie, v ktorých si sa priznal vlastným chybám ? Dokážeš si dovoliť taký luxus, že aj ty máš právo robiť chyby ?

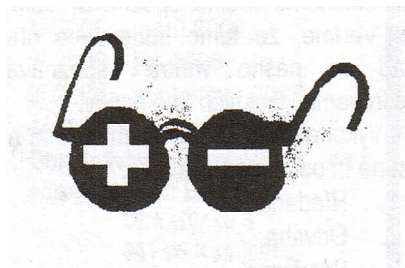
FALOŠNÁ PÝCHA – myslíme tým nadmerne nafúknutú pýchu. Sme predsa chvíľami „ tak veľmi pyšní “ zo svojich skutkov, že sa iba ťažko dokážeme priznať k tomu, že máme aj my nejakú ľudskú slabosť.

Skús popísať, ako ti nadmerná pýcha zabránila reálne zhodnotiť tvoje skutky.

POKORA – presvedčil si sa o tom, že priznanie k tvojej bezmocnosti nad alkoholom, neznamená pre teba žiadne nebezpečenstvo , alebo si myslíš, že je

jednoduchšie zachovať sa jednoducho ako každý iný človek ? Pokora vôbec nie je jednoznačne spojená so slabosťou .Byť pokorným značí, že akceptujeme seba, akí v skutočnosti sme – spolu so všetkými našimi slabosťami a nedokonalosťami.

Chápeš, čo je skutočná pokora ? Dokážeš už menej ospravedlňovať svoje počínanie ? Si schopný využívať svoj vnútorný pokoj, ktorý si dosiahol vďaka pokore ?



POKRYTECTVO, NEÚPRIMNOSŤ – Ak prestaneme byť úprimný, určitá časť nášho života sa stane pokrytectvom a klamstvom. Myslíme si, že musíme na iných urobiť dobrý dojem. Často sa nám tiež zdá, že nestačí byť takými, akí sme a vyrábame falošné legendy.

Akými spôsobmi si klamal v minulosti ? Ako klameš seba samého ešte aj dnes ?

BYŤ SÁM SEBOU – Ak dnes urobíš niečo dôležité – si úprimný a zodpovedný, nie je to nádherný pocit ?

Dokážeš voči sebe prejavíť určitú dávku zodpovednosti ? Máš už toľko odvahy, aby si sám seba poklepal po pleciach ? Menia tieto nové pocity, ktoré si dnes pocítil tvoje vnútorné postoje ? Dokážeš ich odovzdať iným ?

SEBECTVO - Ja to chcem...! To, čo ja chcem! Kedy ja chcem ! Premysli si tieto postoje. Koľko času pohlcuje alebo zaberá tvoje vlastné JA ? Je možné, že

nedostávaš to, čo by si TY chcel, ale prečo používať toľko energie na to, aby si robil iba to, čo sa tebe chce ? Alebo je to pre teba zaužívaná cesta ?

V akej miere si krivdil iným, kladúc svoje požiadavky vždy na prvé miesto ?

DELENIE SA S INÝMI – Keď sa nám dobre darí, túžime po tom, aby sa aj iným dobre darilo, aby boli šťastní.

Naučil si sa už počúvať iných, pozerat' sa na nich a spoznávať ich ? Dozrel si už k tomu, aby si dokázal reagovať na potreby iných ? Naučil si sa deliť s nimi ? Mať o nich starosť ? Opiš , aké sú tvoje pocity !

SEBALÚTOSŤ – Ťažko je tento pocit rozpoznať, a tiež málokto sa dokáže k nemu priznať. Je to pocit, kedy jednoducho ľutujeme seba samého. Možno, že tento pocit prichádza preto, že sami pociťujeme nedostatok porozumenia od iných a možno, sa nám zdá, (a to sa stáva najčastejšie) že iní nás nechápu, že nás nerešpektujú. Znamená to jednoducho , že sa cítime beznádejne, ako obeť okolností.

Pocítil si niekedy ľútosť sám nad sebou ? Máš takéto pocity ešte aj dnes ?

DOBRÝ POCIT – počas práce nad svojim rastom pochopíme skutočný význam prikázania „ Miluj blížneho svojho, ako seba samého “. V tomto prikázaní nevystupujú slová „ menej “, alebo „ viac “ . Ak sa naučíme mať rád seba, vtedy sa naučíme umeniu milovať iných . Od toho zasa závisí to, či začneme považovať seba za plnohodnotného človeka.

Dokážeš považovať seba za človeka, ktorý má svoju hodnotu ? Dospel si už k poznaniu dobrých pocitov ? Skús to popísať na niektorých príkladoch a zážitkoch z nedávnej minulosti .

TRPEZLIVOSŤ – je cnosť, ktorá sa nedá dosiahnuť na 100 % . Každý deň sa učíme sebaovládaniu a môže sa stať, že nikdy sa nestaneme trpezliví až do konca. Dôležitým však je to, aby v našom živote neprevládala pocit netrepezlivosti.

Pracujúc na programe Dvanásť Krokov stávaš sa viac trpezlivejší k sebe a v vzťahu k iným ? Dokážeš už nebrať všetko až tak vážne ?

NETRPEZLIVOSŤ – ak nás naplňa pocit netrepezlivosti, je to znak toho, že nielenže túžime splniť našu vôľu, ale navyiac ju chceme splniť ihneď. Keď nás opanujú pocity , že sa nám nedarí realizovať veci tak, ako my chceme a na dôvažok, že sa nám to nedarí ani v čase, v ktorom my chceme – vtedy naše podráždenie dosahuje vrcholu a stávame sa pre iných neznesiteľnými.

Skús napísať niekoľko situácií, kedy tvoja netrepezlivosť spôsobila príkosť tebe samému a iným. Ako si dnes vieš poradiť so svojou netrepezlivosťou ?

PRECITLIVENOSŤ – precitlivení ľudia sú ovládaní pocitom zlosti. Precitlivenosť a zlosť si veľmi často odnášame z nášho rodného domu. Trápia nás pocity z toho ako, kde a kedy žijeme. Podliehame negatívnym pocitom, a to nás môže urobiť skutočne nešťastnými. Precitlivenosť, alebo tzv. „ nervy “ si vždy nájdú dokonalú výhovorku pre naše chovanie, počas ktorého neberieme za seba žiadnu zodpovednosť.

Na túto tému si doteraz iba rozprával. Napíš teraz, či sa utiekaš k takýmto pocitom, kedy si toho presvedčenia, že tvoja zlosť je zdôvodnená.

POROZUMENIE A ODPUSTENIE - naučiť sa prijať situácie a veci, ktoré nedokážeme zmeniť, a ďalší fakt – snaha v smere porozumenia pre ľudí, o ktorých usudzujeme,

že nám ublížili sú znakmi nášho rastu.

Čo vieš o téme odpustenia ? Stala sa schopnosť prijať to, čo nemôžeš zmeniť pevnou časťou tvojho života ?

NEDOSTATOK TOLERANCIE – nedostatok tolerancie môže byť tiež dôsledkom seba-lúťosti alebo hnevu z tvojej precitlivenosti. Ak si hoci iba raz na niekoho zvalil vinu za tvoje pocity – alebo za ich absenciu – potom veľmi rýchlo začneš využívať tento mechanizmus natrvalo. Netolerantným sa dá stať veľmi ľahko vtedy, keď iní majú oproti nám odlišný spôsob myslenia a života. Nedostatok tolerancie prejavujeme najmä k osobám, ktoré sú nám blízke, a ktoré sú dôležité pre náš život.

Ako sa u teba prejavovala intolerancia voči iným ? Polož si otázku, či ti aj naďalej chýba tolerancia voči iným ? Premysli si do hĺbky túto otázku .

POROZUMENIE – Cítiš od chvíle , keď si sa naučil prijímať zodpovednosť za svoje pocity, že si sa stal viac tolerantným ? Dokážeš skutočne byť tolerantným voči sebe ? Voči Iným ? Skutočne dokážeš rozpoznať potreby iných ? Vnímaš ich ako ľudské stvorenia spoločne s ich prednosťami a chybami ? Dokážeš ľudí pochopiť ? Si schopný prijať seba samého ?

OSPRAVEDLŇOVANIE – spomeň si koľko energie si vynakladal na hľadanie a vypočítavanie dôvodov, ktoré mali ospravedlňovať tvoje pitie. Možno, že niektoré objasnenia boli pravdivé, iné iba z časti, najčastejšie však boli celkom „ vycucané z palca.“

Opíš situácie, v ktorých si používal výhovorky. Ako si sa cítil vtedy ? Nesiahaš aj teraz niekedy po tom, aby si vymýšľal ospravedlnenie pre svoj postup ?



ÚPRIMNOSŤ – Čo si teraz myslíš o sebe, keď sa usiluješ byť úprimný a otvorený ? Cítiš sa lepšie ako predtým ? Stalo sa tvoje spolunažívanie s inými aj vďaka tomuto ľahšie ?

KLAMANIE SEBA – Neúprimné myslenie sa objavuje vtedy, keď hľadáme pre seba ospravedlnenia a snažíme sa im uveriť. Nebezpečie straty úplnej kontroly nad skutočnosťou začína vtedy, keď skutočne začíname veriť v správnosť nášho rozhorčenia, pretože sa cítime zneužívaní a nepochopení .

Akým spôsobom si klamal v minulosti sám seba ? Ako ešte dnes si dokážeš nahovárať klamstvá ?

ÚPRIMNOSŤ K SEBE SAMÉMU – Najťažšia forma úprimnosti je úprimnosť k sebe samému. Od chvíle, kedy sa naučíš akceptovať seba takého, akým si, zahrnie ťa chuť smiať sa zo seba., zo všetkých tých pokusov byť niekým iným, ako si v skutočnosti bol .

Dokážeš sa už takto dívať na seba ?

ODKLADANIE RIEŠENIA – Veľmi často sa stáva, že určité veci odkladáme na čas, keď budeme mať chuť a všetky ostatné okolnosti budú v súlade s našimi predpokladmi tak, aby sme mohli začať. Takýto nami vysnený systém času a predpokladov, sa vo väčšine prípadov nikdy nestane. Keď však narastá tlak a určitá práca musí byť hotová , vtedy už začíname zdôvodňovať , že ďalšie vykonávanie tejto práce je pre nás nad naše sily . Stávame sa netrpezliví a dokonca cúvneme zo svojej zodpovednosti.

Popíš prípady predsavzatí, ktorých uskutočnenie si presúval až do „ patričného času „ Ako si sa zachoval, keď narastal tlak na ukončenie započatej a sústavne prerušovanej práce ? Aké boli vtedy tvoje pocity ?

POCIT VINY – Niekedy nás ovládnu – tak, ako voľakedy voči iným – zlé pocity z nás samých. Pocit viny sa môže stať jedným z najbolestivejších síl v našom živote. Pod vplyvom takýchto pocitov sa budeme nachádzať v neustálej pripravenosti reagovať na chovanie iných ľudí, budeme tiež sústavne hľadať výhovorky a ospravedlnenia zdôvodňujúce naše zlé pocity, zbavujúc sa takto celej našej zodpovednosti.

Zbadal si, že niekedy sa u teba objavujú pocity viny ? Hrajú ešte stále v tvojom živote dôležitú úlohu ?

SATISFAKCIA – Spoznal si už tento nádherný pocit objavujúci sa po ukončení práce, ktorú si urobil nie preto, že na teba niekto tlačil, ale preto, že si ju sám chcel skončiť ?

Opíš niektoré prípady a skús opísať, do akej miery ti pomohli, aby si sa dobre cítil. Popíš tiež svoje súčasné pocity, ktoré prežívaš počas práce nad inventúrou, ktorá má dať tvoj život do poriadku.

ZBAVENIE SA POCITU VINY – *Dokážeš sa už zbaviť takéhoto pocitu ? Cítiš, ako je pre teba dôležité ukončenie nenávisti k sebe samému a akceptácia svojej osoby ? Dokážeš spoznať ako sa vlastné sebaocenenie stáva veľmi dôležitou súčasťou tvojho osobného rastu ?*

STRACH – niekedy pociťujeme strach pred určitými konkrétnymi situáciami. Veľmi sa bojíme napr. toho, že by nás mohli odmietnuť. Bojíme sa tiež toho, že nejaké naše predsavzatie sa nám nepodarí, a že nás niekto pri tom pristihne. Niekedy nás opanuje nejaká nedefinovaná a ničím neodôvodnená obava, že sme určení na to, aby sme stále s niečím zápasili, že sa nám v živote nič nedarí, a že všetko skončí zle.

Napíš o strachu, ktorý ťa trápi a o nepokoji, ktorý ničí pokoj v tvojej duši.

AKCEPTÁCIA – v miere, ktorej narastá naše umenie akceptovať seba samého, narastá tiež naša schopnosť akceptovať naše okolie. Nemusíme už žiť v žiadnom strachu, nemusíme sa stále stavať do obrannej pozície. Náhle sa ukáže, že tých vecí, ktoré nám môžu spôsobiť ťažkosti, nie je až tak veľa. Dnes vieme, že môžeme urobiť iba to, čo sme schopní. Keď sme sa však na niečo podujali, potom to musíme urobiť do konca tak, aby nás to nepoškodilo.

Dokážeš už veriť sebe a iným ? Myslíš si, že si už menej bojazlivý ? Snažíš sa o to, aby si menej manipuloval so sebou a inými ?

PLÁN NA CELÝ ŽIVOT

Teraz, keď si už vykonal svoju inventúru v rámci Štvrtého Kroku, zamysli sa nad tým, aký je tvoj vzťah k vlastnému svedomiu a k poznaniu seba. Aký je tvoj postoj k zmene vlastnej osobnosti s cieľom dosiahnutia neustáleho rastu ? Máš v pláne zmeniť niektoré tvoje návyky ? Aké miesto v tvojom vedomí zastávajú Štvrtý a Piaty Krok ?

Ako vypadá tvoj plán duchovného rastu dnes ? Skús ho tvoriť a realizovať tak isto dôkladne a starostlivo, ako si sám spoznával seba počas písania tejto inventúry.

POTOM SA SNAŽ ŽIŤ PODĽA TOHOTO PLÁNU

Často máme predsavzatie, že budeme iným človekom, ale len málokedy, že budeme človekom.

BRIE

VIII . z j a z d A A 1 6 . - 1 8 . 9 . 2 0 0 5 v T A J O V E D O J M Y - Z Á Ž I T K Y - N Á Z O R Y

Opäť sa konal celoslovenský zjazd Anonymných alkoholikov. Tento bol v poradí ôsmy a konal sa v dňoch 16-18. septembra 2005 v Tajove pri Banskej Bystrici. Ústrednou témou zjazdu bola téma: **Naše spoločné dobro je prvoradé.** Každý z doterajších zjazdov bol čímsi výnimočný. Tento asi dostane prívlastok s najväčším počtom účastníkov, ktorých sa tu zišlo 183. Hojná bola účasť priateľov z Poľska, Česka. Nemecka, z USA, ktorí sa pričínili o oživenie zjazdu. Na zjazde bolo všetko, na čo sme boli v minulosti zvyknutí. Mítingy, Workshopy. Boli tu mítingy Anonymných narkomanov, skupín AI - Anom a uskutočnili sa tiež mítingy pre ženy, mužov. Na relaxáciu tu bola diskotéka, kultúrny a športový program, opekanie špekáčikov... Témy zjazdu, ako napr. Odvaha, Mám strach, Recidíva....boli zážitkom. Po poslednej téme „Konaj dobro - vráti sa ti späť“ panovala v sále neskutočná pohoda, ktorú vystihol jeden z účastníkov zjazdu slovami. „V tejto sále cítiť toľko dobra, že škoda sa rozísť domov.“ Mal pravdu – ak to chceš zažiť, príď aj TY na 9. celoslovenský zjazd v r. 2006 !!!

Tomáš alkoholik

zbierka skúseností ...

Nikdy som nič nezberala, ale teraz som zberateľkou skúseností a moja zbierka sa rozrástla o ďalšie vzrušujúce, silné a ničím nenahraditeľné skúsenosti obohacujúce moju abstinenciu.

Sedím v kuchyni, je nedeľa, čosi po 15.hodine a je po zjazde. Cítim v sebe eufóriu troch dní, ktoré zasiahli moju dušu. Strávila som krásne chvíle na VIII. celoslovenskom zjazde AA v Tajove pri Banskej Bystrici. Bola som akoby doma, veď pochádzam a bývam v Banskej Bystrici, ale nie iba preto. Bola som v kruhu ozajstných priateľov. Vedomie, že nik ma neodsudzuje a uvedomenie si, že to čo som dostala, mi môže dať len sila priateľstva.

Počas týchto troch dní sa u mňa prejavila chamtivosť, bažila som po rozhovoroch s Anonymnými alkoholikmi, ich názoroch a ich skúsenostiach z abstinencie.

Abstinujem dva roky, cítim sa na správnej ceste, mám dobrú sponzorku, ktorá mi ukázala a ukazuje správny smer, ale vo mne narastla potreba zdieľať sa, počúvať, prijímať skúsenosti iných alkoholikov.

Boh nás stvoril ako individuality, nie sme duplikáty, len máme spoločnú chorobu, a aj tým, že naše spoločné dobro je prvoradé, môžeme spoločne víťaziť DEŇ PO DNI !!!

Kolko ľudí, toľko názorov, a ich úžitok sa mi dostával zadarmo, stačilo iba siahnúť po nich. Naučila som sa, že aj ticho je dôležité, aby človek precítil a vychutnal si kombináciu výpovedí obohatených smiechom alebo slzami ,,,

Aj teraz slzím, sú to však slzy šťastia a radosti. Hrejú moje srdce a spomienky sa doňho ukladajú. Všetko skončilo, ale začína nová etapa, lebo som sa zaradila do davu ľudí, ktorí mi masovo ukázali príklad života, na nič sa nehraného, nič neskrášľovaného ... Znova a znova mi pripomínajúceho, aký skutočný fakt nosím v srdci, SOM ALKOHOLIČKA, ale realita nie je krutá, len vystihuje moje JA. Utrpenie a bolesť nás naučili brániť sa. Zúfalstvo živorenia sa premenilo na šancu zaradiť sa do plnohodnotného života a vidieť svoju čistú vnútornú krásu.

Naučila som sa dať si pred seba pomyselné zrkadlo a upozorniť sa na vlastné chyby, ľudské nedostatky, negatívne návyky. Pokorne nájsť silu ich prijať a začať nápravu. Slogan : MUSÍŠ TO ROBIŤ SÁM, NO NEMOŽEŠ TO ROBIŤ IBA SÁM ! – vystihol podstatu nášho zjazdu.

Tak dnes sedím, ďakujem Bohu za každý rast v mojej abstinencii, za ochotu robiť zmeny k lepšiemu a hlavne neodmietat' čokoľvek , čo znamená vylepšenie môjho života.

Ďakujem Bohu, že to nebolo len experimentovanie so slovíčkami, ale oslobodenie sa, otvorenie brán našich sŕdc za poukázanie všetkého, čo v nás je a čo v nás driemalo.

Moje srdce sa na okamih zatvára len preto, aby sa v ňom ukryl fascinujúci pocit radosti, že patríam k Anonymným alkoholikom a že som našla okolo seba ľudí, ktorí mi chcú a dokážu pomôcť.

Táak si lebedíte v mojom srdiečku a ja si vás nikdy a nikomu nedám vziať.

Ďakujem, že ste obohatili moju, pre mňa skutočnú „ zbierku skúseností “. Bez vás by moja abstinencia nemala takú silu, lebo keď nevnímam lásku, ubližujem si !

Ďakujem Bohu, že dnes viem, že ak si to chcem udržať, musím to dať ďalej ...

Preto sa teším na ďalší zjazd, Boh nás opatruj a daj nám milosť vytrvať. Nech je ďalší zjazd aspoň taký dobrý, ako tento ...

BOHU VĎAKA

Irena, alkoholička



**Hľadať ľudí, ktorých by ste milovali
... to je tajomstvo a úspech života**

SOVA

DOSKONALE ROZUMIELÍŠMY VÝBORNE SME SI ROZUMELI

V dňoch 16. – 18..09. 2005 sa konal VIII. celoslovenský zjazd AA na Slovensku v Tajove pri Banskej Bystrici, takmer v srdci Tatier. Zúčastnili sme sa na tomto zjazde a chceme sa s vami podeliť o naše dojmy. Stretli sme sa v hoteli „ Lesák “ , ktorí sa nachádza v peknom malebnom prírodnom prostredí. Ubytovaní sme boli v hotelových izbách i v okolitých chatkách. Program stretnutia bol taký rozmanitý, že si každý mohol nájsť niečo pre seba. Niektorí z nás sa obávali jazykovej bariéry, čo sa ukázalo ako zbytočné.

Na prvom spoločnom mítingu slovenskí priatelia vítali každého osobne. Hneď na prvom mítingu sme sa modlili modlitbu o duševnej pohode v piatich jazykoch : Anglicky, nemecky, poľsky, česky a slovensky. Ihneď sme pocítili ducha spoločenstva. Rozumeli sme si dokonale, o čom svedčí aj to, že na poľskom mítingu sa zúčastňovali aj priatelia zo Slovenska a naopak. Témy boli zamerané predovšetkým na jednotu spoločenstva AA, ale hovorili sme tiež o odvahe, recidíve a Sile Vyššej tak, ako ju chápeme. Uskutočnili sa mítingy pre ženy a pre mužov, čo ale v poľštine znamená pre kobiety i mezczyzny. Na týchto mítingoch sa hovorilo o trinástom kroku. Zaujímavé, že v Poľsku sa iba zriedka venujeme týmto delikátnym vzťahom mužsko – ženským v spoločenstve AA. ? Organizátori zjazdu pamätali na všetko. Počnúc nocľahmi, stravou a kaviarňou

s nápojmi počas prestávok .Zorganizovali výlet do hôr, návštevu mesta Banská Bystrica a tradičnú zábavu, ktorá sa tak vydarila, že sa skončila o veľa neskoršie, ako bolo plánované. Uzatvorili sme mnoho nových známostí. Vymenili sme si literatúru. Čas uplynul veľmi rýchlo, hoci počasie nám neprialo. Bolo daždivo a zima, no nikto nenariekal. Priateľstvo, dookola usmiate tváre a teplo vychádzajúce zo srdc účastníkov urobili to, že tu bolo teplo, útulne a bezpečne. A ani nemohlo byť inak pretože , „ **čo zo srdca vychádza to do srdca vchádza.**“

Basia, Ewa, Jacek i Witek z Intergrupy Centrum Łódź

ĎAKUJEM VÁM

Ďakujem vám všetkým triezvým alkoholikom bez rozdielu na to, či máme rok ,dva, päť , desať, alebo viac rokov triezvosti. A takisto chcem povedať moje veľké ďakujem skupine AA „ Nová Sloboda “ zo Spišskej Novej Vsi a skupine AI - Anon z Levoče, ktoré mi finančne umožnili stať sa účastníčkou VIII. Celoslovenského zjazdu Anonymných alkoholikov v dňoch 16. – 18. septembra 2005 v Tajove. Bola som nesmierne šťastnou alkoholičkou, pretože iba vďaka vám všetkým triezvým som mohla na tiež na vlastné oči vidieť zázrak. Vidieť preplnenú miestnosť s toľkými šťastnými tvármi, je priam neuveriteľné. Tak veľa lásky, šťastia, úprimnosti, pomoci, ochoty a radosti som doposiaľ nezažila.

Keď som 17.marca na mojom druhom mítingu dostala od Joan biely žetón (24 hodín triezvosti) ani vo sne by ma

nenapadlo, že presne 17.9.2005 mi tá istá žena odovzdá žltý žetón (za 6 mesiacov triezvosti) práve na tomto zjazde. Preto musím povedať, že to nie je iba môj úspech, ale úspech celej našej skupiny „ Nová Sloboda “. Pomoc , ochota a úprimnosť týchto ľudí mi pomohla poskladať 180 dní triezvosti, deň po dni, po 24 hodinách.

Moje okolie, známi , rodina vnímajú moju triezvosť ako samozrejmosť. Len vy všetci moji drahí triezvi alkoholicy presne chápete a viete, že to až také jednoduché nie je. Mojou veľkou túžbou a snom je , aby som na deviatom zjazde AA na Slovensku stála medzi skupinkou ľudí, ktorí majú ž viac ako rok triezvosti. S vašou pomocou a s pomocou programu Dvanástich Krokov AA a Vyššej sile sa mi snáď tento sen splní.

Toto neopakovateľné stretnutie a spoznanie sa s Vami ma svojim očarujúcim spôsobom tak trochu šibalsky k tomu zaväzuje. Srdečne pozdravujem aj priateľov z Poľska, Česka, Nemecka, USA, ktorých som na zjazde stretla .

Ďakujem Vám
Denisa AA

PLNÁ NÁRUČ POCITOV

Vynechám slová, hoci boli múdre, rozumné, radiace. Najsilnejší pocit, ktorý som vnímal bol pocit lásky k blížnemu, pocit pomoci, pocit ľudskosti, človečenstva, pocit spolupatričnosti , pocit priateľstva , kamarátstva, sila emocií . Som pevne presvedčený, že na svete neexistuje iné takéto spoločenstvo, ktoré by malo takéto vlastnosti, ako spoločenstvo Anonymných alkoholikov.

Miro, alkoholik

INFORMÁCIE INTERSKUPINY

Stretnutie interskupiny 17.9.2005 V Tajove

Na stretnutí Interskupiny bola prejednaná správa o finančnej situácii, schválené zriadenie Kancelárie služieb AA na Slovensku v Nitre a poplatkov za nájomné. Bolo schválené konanie II. slovensko - poľského stretnutia s Tradíciami AA v dňoch 3.-5.2..2006 v Podhájskej. Interskupina bola informovaná o pripravovaných výročných mítingoch skupín AA Fenix v Komjaticiach a skupiny AA 24 v Nitre.

Stretnutie Interskupiny 19.11.2006 v Nitre

Interskupina prejedнала zpravu o finančnom výsledku 8.zjazdu, ktorý sa ukončil prebytkom 13.440,- Sk a o celkovej finančnej situácii. Členovia Interskupiny si tiež prezreli nové priestory kancelárie služieb a prejednali program stretnutia k Tradíciám AA v Podhájskej. Podrobné informácie, ako aj program uverejní časopis PRAMEŇ 4 / 2005 . ďalšie stretnutie Interskupiny bude v mesiaci február 2006 v Bratislave.

KANCELÁRIA SLUŽIEB AA NA SLOVENSKU

Misijský dom na Kalvárii 949 01 Nitra

Kancelária svoju činnosť započne v najbližších dňoch. Tel.spojenie, mail. adresu oznámime dodatočne na skupiny AA. Písomné spojenie je možno už teraz. Podrobnejšiu informáciu prinesieme v nasledovnom čísle časopisu PRAMEŇ 1/2006



MOJE MENO JE ...

OKOVY ALKOHOLU

Prechádzala som sa ulicami podvečerného mestečka a moje myšlienky ma začali vracaf k tým rokom závislosti, keď som bola už na dne, keď som nemala ani strechu nad hlavou, keď som túžila len po jednom jedinom, opiť sa do nemoty, aby som necítila tú bolesť, čo bodá ako dýka do srdca, že moje deti nemajú mamu. Len piť a piť, to bolo jedno čo, už dávno nešlo o značku ! Len piť a zabudnúť, že nemám prácu, že nemám strechu nad hlavou, že sa bojím a strach ma zviaza ako v okovách . Myšlienky sa vracali do doby, keď som mala za sebou mnoho zlyhaní, mnoho neúspešných liečení a už nebolo ani nádeje na zmenu k lepšiemu.

Och, nedovoľte diablove, aby s vami takto zametal ! O koľko nádherných rokov života som prišla ! O koľko krásnych chvíľ so svojimi deťmi ! Otokár alkohol si vyžadoval všetko , aby som len jemu venovala pozornosť, aby som len naň myslela a aby mi bolo nesmierne nanič, ak ho nemám. Aby mi chýbal ráno, keď sa prebudím, lebo bez

jeho prítomnosti nedokážem ani vstať z postele, aby mi chýbal vždy a všade a pohltil ma celú. Bral a zničil všetko, čo som kedysi mala. Nedovoľte diablove, aby vám všetko vzal ! Nedovoľte, vzoprite sa mu a on utečie !

Ale dá sa vzoprieť diablove ? Áno . Dá. Keby som mohla vrátiť späť všetky tie roky závislosti, od začiatku by som volala k Bohu. On mi pomohol, On môže pomôcť aj tebe, aj tebe, aj tebe ! S Ním sa to dá, lebo Jemu nie je nič nemožné. Závislosť, strach a úzkosť, hrôza a des ! Závislosť – väzenie bez dvier, väzenie bez okna nádeje, len tma a beznádej a opovrhnutie. Priepasť desivá, zivajúca do tmy.

A potom prišiel Boh, vzal aj alkohol a vzal aj úzkosť. Koľko radosti a šťastia mi daroval a čo všetko zmenil v mojom živote .

Sám si nepomôžeš . A nepomôžeš si ani zakrývaním pravdy, len si prehliáš problémy. Špirála tvojich starostí a výčitiek svedomia a okien bez pamäte bude ešte klukatejšia. Sám si nepomôžeš, ideš do pekla a diabol si ťa len tak ľahko nedá.

Ale ... je tu tvoj Boh, ktorý ťa miluje a čaká, kedy Ho zavolaš do svojich starostí a diagnózy, ktorá je jasná – ALKOHOLIZMUS.

Pomenuj svoju chobotnicu, ktorá ťa zovrela a nechce pustiť a volaj k Bohu vo svojej bezmocnosti. On veľmi rád prichádza k tým, ktorí úprimne prosia o pomoc, lebo sami si pomôcť nemôžu.

Urob to teraz. Urob to ešte dnes. Nie zajtra. Dnes. Život ide zázračne rýchlo a je taký nádherný ! Ver, so svojimi neuveriteľnými krásami čaká aj na teba môj priateľ. Ver mi to, pretože ja som tiež dlho neverila, vysmievala sa, až do chvíle, keď som v svojom poslednom zúfalstve padla na

kolená, On Ježiš so mnou nepohrdol ! Prišiel a zmenil peklo na raj . On je skutočne živý , skutočný a plný úžasnej a nepochopiteľnej lásky a ochoty pomôcť vždy a každému, kto úprimne o pomoc prosí.

Dana, alkoholička

Voláš Boha. On často prichádza potajomky. Klope na tvoje dvere, ale ty si zriedka doma.

ADAM MICKIEWICZ

VIANOCE - UTRPENIE A NÁDEJ

Blížia sa Vianoce, sviatky rodiny, sviatky odpúšťania a pokonania sa. Zo svojich skúseností však musím povedať, že to pre mňa triezvejúceho alkoholika nebolo vždy a ešte ani dnes nie je také jednoduché.

Pamätám si na Vianoce môjho detstva, na skromné darčeky pod stromčekom, ktoré už pre dnešné deti by nemali ani charakter pozornosti. Mňa však na Vianociach tešilo naiviac to, že sme boli celá rodina spolu a tešil som sa z toho, že som mohol byť spolu s bratmi, ktorí boli starší a pracovali v rôznych mestách, alebo prišli zo školy. Najviac som sa tešil tým, ktorí prišli ako vojaci na Vianoce domov.. Veľmi som miloval tieto sviatky.

Keď som si založil rodinu a narodil sa nám syn, sme celá rodina prežívali radosť z Vianoc už v našom dome , ktorý sme si postavili. V synových a aj v manželkiných

očiach som videl to šťastie, ktoré som pocítoval, ako dieťa doma, ale už s pocitom zodpovednosti človeka za vlastnú rodinu.

Po nejakom čase sa dostával do môjho života alkohol. Tak ako utekali roky, bolo ho čím ďalej viac a prinášal do našej rodiny smútok a bolesť. Je všeobecne známe, že alkoholik sa dokáže vždy opiť v tej najnevhodnejšej chvíli a Vianoce sú preto ako stvorené. Každý z nás mal svoje obdobia, kedy sa dokázal opíjať v jednom kuse. Pre mňa takýmto obdobím bol november až február. Už niekoľko týždňov pred manželkinými narodeninami, v novembri, som sa spil niekoľkokrát tak, že celá oslava bola dokonale zničená. Potom prišli výčitky a ani neviem, ako moje alkoholické ťahy sa dostali až do obdobia, keď prichádzali vianočné sviatky. Naplnený hnevom, sebaľútosťou som už od Vianoc nič

neočakával. Aby som to dokázal prežiť, musel som zabudnúť, a to som mohol urobiť iba, keď som sa napil. Takto som postupne začal meniť naše Vianoce na utrpenie. Tá najväčšia bolesť naplňala naše Vianoce v posledných rokoch môjho pitia. Cítil som podvedome svoju vinu, ale alkohol ju premieňal na hnev a nenávisť k iným, žiaľ najmä k mojim blízkym. Moja manželka veľa Vianoc preplakala a stalo sa aj to, že moje depresie boli až také, že som nedokázal zísť ani k štedrovečernému stolu. Vtedy sa Vianoce u nás stali Golgotou utrpenia.

Moje liečenie sa ukončilo práve počas vianočných sviatkov. Namiesto zúfalstva sa pomaličky k nám začala vracat' nádej. Moje pocity však nezodpovedali tomu. Bol som naplnený hrôzou z toho, čo sa v poslednom období dialo a iba ťažko som si vedel predstaviť, ako ja môžem po tom všetkom priať niekomu šťastné a veselé Vianoce. Ešte vtedy som si ani nepomyslel, že práve na tieto prvé triezve Vianoce som dal sebe a rodine ten najkrajší darček v mojom živote.

S mojím uzdravovaním sa uzdravovala celá rodina a rok po roku sa stávali Vianoce krásnejšími a krásnejšími. Prestala ma ťažiť nočná mora minulosti a Vianoce sa stali chvíľou, kedy som znova začal pociťovať ten zázračný prvok mojich detských Vianoc a to radosť z toho, že sme všetci spolu. Žiaľ, na všetkých blízkych z mojich detských Vianoc iba spomínam, ale taký je údel najmladších. Moja bývalá radosť v detských očiach sa premiestnila do radostných očí mojich vnúčat, do spokojného úsmevu ich rodičov a najmä mojej manželky. Moja nevesta nám zvykne k našim sviatkom zaželať krásny vinš : „ Nech sa Vám vydaria vnúčatá “, akoby týmto vinšom povedala všetko, že oni budú spokojní, že sa im vydaria deti, my budeme zdieľať radosť z ich života a pokoj v srdci sa

ako zázračný potok rozleje našou rodinou. Takto sa to prekrásne čaro Vianoc stane súčasťou našich dní.

Ďakujem Bohu za tieto už ôsme Vianoce naplnené láskou a pokojom, želám Vám všetkým to isté z celého srdca. Ďakujem Bohu aj za to , že som prešiel peklom závislosti a ukázal mi z neho východ, pretože v utrpení človek nachádza silu žiť inak, nachádza úctu k sebe, k iným, nachádza lásku, v ktorú už neveril.

Šťastné a veselé
Emil , alkoholik

KEDY SÚ VIANOCE ?

- Keď sa ráno zobudíš s túžbou milovať Boha a v ňom všetkých ľudí – v ten deň sú Vianoce.
- Keď máš snahu podať ruku tomu, kto ťa urazil – vtedy sú Vianoce.
- Keď vieš prijať od iných láskavé slovo, úsmev, porozumenie - v tej chvíli začínajú Vianoce.
- Keď dávaš úsmev, láskavé slovo, porozumenie druhému – začínajú Vianoce.
- Keď dokážeš zabudnúť na seba a myslieť viac na druhých sláviš Vianoce.
- Keď si dopraješ času vypočuť druhých - sláviš v duši Vianoce.
- Kedykoľvek vypočuješ zavolanie Boha, ktorý potrebuje pomoc v trpiacich, chorých a opustených – potom jasaj od radosti, lebo už prežívaš Vianoce.
- Keď sa včas spamätáš, aby si zadržal nevŕúadne slovo – ďakuj za Vianoce v srdci.
- Ak si však voči svetu ľahostajný a myslíš len na svoje záujmy – Vianoce od teba odišli.

POZÝVAME VÁS

NA

"I. STRETNUTIE S TRADÍCIAMI AA"

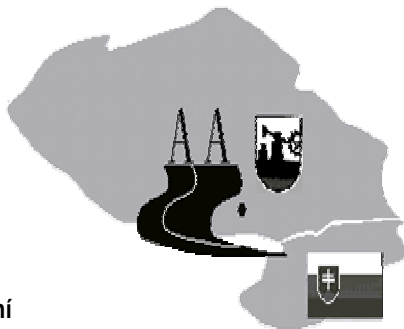
Stretnutie sa uskutoční na základe spoločnej dohody Interskupiny AA na Slovensku a Regiónu AA „ Katowice “, regiónu „ RADOM “ v Poľsku. Umožní nám podeliť sa so svojimi svedectvami a pohľadmi na jednotlivé Tradície AA a ich realizáciu v Spoločenstve AA a v našom každodennom živote.

STRETNUTIE SA USKUTOČNÍ
v dňoch 3 - 5. Februára 2006

V zasadačej sále obecného úradu
V Podhájskej

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

Ubytovanie je zabezpečené v dvoch
Penziónoch. Registrácia sa uskutoční
v penzióne DOM V ZÁHRADE
941 48 PODHÁJSKA č.35



Informácie o poplatkoch :

Poplatky za ubytovanie : 300,-Sk / osoba / deň

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

Akreditácia : 100 Sk

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 do 10.1.2006 , **záväznú prihlášku spolu s peniazmi je potrebné zaslať najneskôr do 5 .januára 2006** na vyššie uvedenú adresu. Žiadame skupiny AA o zasielanie prihlášok a peňazí za celú skupinu AA.

PROGRAM II. STRETNUTIA S TRADÍCIAMI AA

PIATOK – 3. Februára 2006

13.00 – 15.00 hod Registrácia v penzióne DOM V ZÁHRADE
15.30 – 17.00 hod Prvá a Druhá Tradícia AA – míting
17.00 – 18.00 hod Večera
18.00 – 20.00 hod Termálne kúpalisko
20.30 – 22.00 hod Tretia a Štvrtá Tradícia AA

SOBOTA – 4. Februára 2006

07.00 – 08.00 hod Raňajky
08.30 – 10.00 hod Piata a Šiesta Tradícia – míting
10.30 – 12.00 hod Termálne kúpalisko
12.30 – 13.30 hod Obed
14.00 – 15.30 hod Siedma a Ósma tradícia – míting
15.45 – 17.15 hod Deväta a Desiata Tradícia - míting
17.20 – 18.00 hod Večera
18.00 – 20.00 hod Termálne kúpalisko
21.00 – 22.00 hod Film k 12 Tradíciám

NEDEĽA – 5. FEBRUÁRA 2006

07.00 – 08.00 hod Raňajky
08.30 – 10.00 hod Jedenásta a Dvanásta Tradícia – míting
10.30 – 12.00 hod Termálne kúpalisko
12.30 – 13.30 hod. Záverečný míting
13.45 - Obed a odchod domov

V rámci stretnutia sú v programe zahrnuté návštevy termálneho kúpaliska. Orientačný poplatok pre jedno lúpanie činí 40,- Sk. Poplatok sa bude vyberať pri akreditácii. Prosíme všetkých účastníkov, aby si so sebou priniesli plavky.

V prípade, že niektorí účastníci budú na stretnutie dochádzať denne zo svojich domovov a majú záujem objednať si stravu (môže to byť napr. obed, večera) je to potrebné uviesť v prihláške a úhradiť pri registrácii. Tešíme sa všetci na stretnutie, ktoré nás obohatí o nové svedectvá z triezveho života a na čo sa mimoriadne tešíme o nové priateľstvá tak medzi skupinami AA na Slovensku a našimi poľskými priateľmi.

Interskupina AA Slovensko, BSR Katowice, BSR Radom Poľsko

TRADÍCIA

SIVRA

Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok

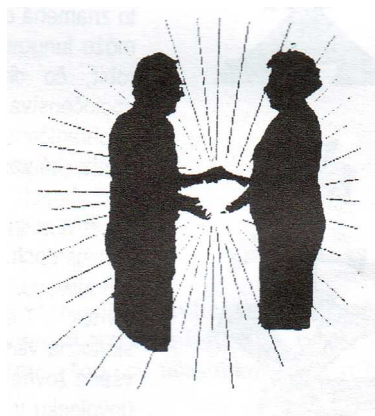
V troch predchádzajúcich Tradíciách sme hovorili o jednote spoločenstva AA, duchovnom vedení a podmienkach určených pre prijatie k AA. V štvrtej Tradícii sa nám ukazujú hodnoty vyplývajúce zo svedectiev dotýkajúcich sa práce skupiny AA.

Na prvý pohľad význam tejto Tradície nie je pre neinformovaného alkoholika až tak zrozumiteľný. Avšak v súlade so znením tejto Tradície na otázku : čo skupina môže a čo musí sa tam odpovedá niečím takým, ako „ robte si čo chcete ! “ Ten, kto nepozná spoločenstvo AA, by z tohoto všeobecného bodu mohol dôjsť k presvedčeniu, že to znamená celkový rozpad a zánik . Určite si dá otázku, ako môže fungovať organizácia, v ktorej si každá skupina môže robiť, čo chce! Dokonca aj pre ľudí, ktorí patria do spoločenstva AA už desiatky rokov to, že v tej takmer neohraničenej voľnosti, existuje jednota slov a činov patrí medzi zázraky tohto spoločenstva. Ten kto má nejaké pochybnosti sa ich zbaví, ak z príležitosti svojich ciest navštívi mítingy AA v iných mestách, krajinách alebo dokonca kontinentoch. Cestujúci, ktorý bol pondelok na mítingu v Bratislave, v utorok v Banskej Bystrici, stredu v Nitre, štvrtok v Trenčíne, piatok v Šuranoch vám rozpovie, že skutočne všade stretal iných ľudí, ale duch spoločenstva bol všade rovnaký. Ak takýto účastník AA strávi svoju budúcu dovolenku v Škótsku , Španielsku alebo v Mexiku, či v Indii, tam všade nájde skupiny AA, v ktorých alkoholici opierajúci sa o program AA sa budú snažiť o dosiahnutie prvoradého cieľa nášho spoločenstva „ zostať trpezlivým a pomáhať iným alkoholikom k vyzdraveniu z alkoholizmu.“ Kto počas svojej cesty cez Spojené štáty americké nahliadne do jednej z niekoľko tisíc skupín AA, dočká sa, ako alkoholik, srdečného prijatia, či je z tej alebo onej časti Atlantiku. Všade sa cíti akceptovaný v „ spoločenstve mužov a žien “ , ktorí sa rovnako tu, aj tam delia so svojimi svedectvami, silou

silou a nádejou, Zážitky z takýchto ciest nás učia, že okrem tej veľkej slobody, v AA platí jedno nenarušiteľné pravidlo . Všetky dvere v miestnostiach, kde sa konajú mítingy AA, sú otvorené pre každého, kto to potrebuje v súlade s Treťou Tradíciou, ktorá znie „ Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.“ V AA neexistujú žiadne exkluzívne skupiny, kde z dôvodov špecializácie alebo kruhu účastníkov (napr. iba nefajčiari, ženy, homosexuáli, spevácke hviezdy, lekári a pd) by bolo možné vylúčiť účasť akéhokoľvek alkoholika. Hoci v Amerike najmä vo zvlášť veľkých mestách, kde existuje niekoľko stoviek skupín, existujú skupiny s určitou čiastočnou špecializáciou. Napr. V Denveri, program stretnutí obsahujúci okolo 400 skupín obsahuje pri niektorých skupinách dodatok napr. „ Začiatkovníci “, „ Ženská skupina “ alebo „ Gay “, čo značí iba homosexuáli. Nikde však, tomu kto sa chce zúčastniť na mítingu sa nezakáže vstup: ani mužovi v ženskej skupine , ani heterosexuálovi v skupine „ gay “, ani tomu, kto je v AA už dlhé roky na skupine „ začínajúci .“ Ak aj niekde toto pravidlo nebolo dodržané, znamená to, že skupina využila jednu zo slobôd zahrnutých v Štvrtej Tradícii a to je možnosť dopustenia sa chýb a omylov. Zakaždým však milujúci Boh, o ktorom hovorí Druhá Tradícia ju nasmeroval na správny kurz.

Určitá časť Štvrtej Tradície a to samostatnosť skupín je ohraničená Treťou Tradíciou, ktorá otvára dvere každému alkoholikovi, ktorý túži prestať piť. Treba však dôrazne povedať, že z hľadiska predchádzania takým, alebo onakým nerozumeniam, na uzavretých mítingoch nemajú byť žiadni „ hostia .“ Tak, ako každý účastník nie je vylúčený zo zbierky do klobúka, rovnako ani nikomu nemôže byť

odmietnuté právo hlasovať. V praxi to vypadá asi takto Napr. účastník, ktorý je každý deň na inom mítingu, (má aj svoju materskú skupinu), má aj tam možnosť hlasovania o dôležitých veciach skupiny. Z rešpektu pre slobodu a voľnosť každej skupiny sa však zdrží zasahovania do vnútorných vecí tejto skupiny. Zabrániť mu v tom však nie je možné – dokonca aj účasti na hlasovaní. Okrem toho sa konajú na lokálnej, národnej a medzinárodnej úrovni tzv. pracovné stretnutia vykonávané prostredníctvom delegovaných členov. Napr počas stretnutia hovorcov skupín určitého regiónu nie je možné, aby sa iní prítomní mohli zúčastniť diskusie. Ich záležitosti sú tlmočené hovorcami, ktorým za týmto účelom dali dôveru, a ktorí sú zodpovední voči tým, ktorým slúžia.



Samostatnosť skupiny AA je v zmysle významu Štvrtej Tradície ohraničená všade tam, kde činnosť skupiny sa týka aj iných skupín alebo spoločenstva AA ako celku. Možno to dokumentovať na stovkách príkladov. Zoberme si jeden reprezentatívny. V určitom meste pracuje päť skupín AA. Jedna z nich sa dozvedela, že v nejakom

staršom dome je možné za veľmi nízku cenu prenajať miestnosti, ktoré by sa dali prerobiť na kontaktné stredisko. Táto skupina však nemôže túto činnosť vykonávať samostatne. Potrebný je k tomu súhlas a spolupráca ostatných štyroch skupín. Iným príkladom môže byť spolupráca s nemocnicou alebo väzením v meste, kde pracuje viac skupín AA. Aj tu je potrebné poradiť sa so všetkými skupinami. Široko chápaná samostatnosť priznaná jednotlivým skupinám v Štvrtej Tradícii sa musí chápať ako úloha týkajúca sa vnútorných záležitostí skupiny. Preto každá činnosť prekračujúca rámec skupiny, musí byť vykonávaná pod zorným uhlom Tradície Desiatej a Jedenástej. Štvrtá Tradícia nás tiež nabáda k ostrážitosti všade tam, kde ide o AA ako celok. Všetky výpovede, povedané počas informačných stretnutí nie sú zo strany prítomných alebo prostredníctvom tlače spojené s určitou konkrétnou skupinou AA. V takýchto prípadoch sa vždy hovorí – „Anonymní alkoholiči.“

Len tak mimochodom, aj každé rozhodnutie skupiny o účele použitia peňazí zo zbierky do klobúka je v zmysle Štvrtej Tradície vec, ktorá sa týka celého spoločenstva.



Požehnaný je ten, kto sa vie smiať na sebe...

Staré čínske porekadlo nám pripomína: „**Požehnaný je ten, kto sa vie smiať na sebe. Ten nebude mať nikdy núdzu o zábavu.**“ Niečo podobné nám hovorí komentár k Štvrtej Tradícii AA. Spomína sa tam história vzniku tejto Tradície, kde istá skupina mala celkom 61 pravidiel, ktoré nekorešpondovali so skúsenosťami AA ako celku. Preto činnosť tejto skupiny skôr viedla ku krachu ako ku prosperite. Hlavný propagátor činnosti tejto skupiny však s humorom pripísal 62. pravidlo, ktoré znelo „Neberte sa až tak priveľmi vážne.“ Táto skupina si priznala svoj omyl, spolu so svojím hlavným organizátorom, ktorý sa dokázal sám sebe smiať a to je vrchol skromnosti.

Moja skúsenosť s činnosťou našej skupiny je podobná, fungujeme už ôsmy rok a ja sám som musel prejsť určitým prerodom, preto som musel zvyky z predošlej činnosti v Klube abstinentov zanechať. Trvalo to určitý čas, ale bral som to a doposiaľ to beriem s humorom. Viem, že som mnohokrát urobil chybu, veď kto ju nerobí, ale učil som sa a učili sme sa aj ako skupina.

Nehovorím, že všetko vieme, či viem perfektne. Pokúšam sa so skromnosťou, pokorou i humorom slúžiť iným. Svojou skúsenosťou prispievam k činnosti AA nielen v našej skupine, ale ja pre rozšírenie činnosti AA na Slovensku. Či už ide o relácie v rádiu Lumen, duchovné cvičenia pre závislých alebo príspevky do časopisu Prameň, či iných časopisov a novín.

Táto práca na sebe a služba pre iných ma naplňa pokojom, ktorý je tak potrebný k môjmu životu bez drogy alkohol.

Alkoholik Ján

SKUTOČNÁ SLOBODA

Táto tradícia skrýva v sebe a navonok predstavuje jednu veľkú hodnotu. *Nezávislosť* je slovo v mene ktorého sa viedli vojny, pre skutočný význam tohto slova bolo položené neskutočné množstvo životov, udialo sa mnoho ľudských a celosvetových tragédií. Keď si toto slovo privlastníme na jednotlivca, každý jeden človek túži byť nezávislý od niekoho, od niečoho ,či sa jedná o pracovný alebo osobný život. Byť samostatným, vedieť sa postarať o seba a svoju rodinu, je snád' snom a túžbou každého človeka.

Opakom nezávislosti je závislosť, toto slovo (ale najmä jeho význam vo vzťahu k alkoholu), veľmi dobre poznáme. Výsledkom nezávislosti je však sloboda. V jej mene sa to všetko odohráva.

V našom prípade to znamená, že každá skupina AA sa riadi a spravuje svoje veci tak, ako si to sama dohodla a ako si to sama želá. (s výnimkou ak je ohrozené spoločenstvo AA ako celok). Nik nemá právo zasahovať do jej chodu, ak jediným jej cieľom je triezvosť. Je to teda vec skupiny, pretože je nezávislá a tým slobodná.

Skupina však pri svojom každodennom chode svojho života musí mať na pamäti a rešpektovať základné atribúty AA: Kroky

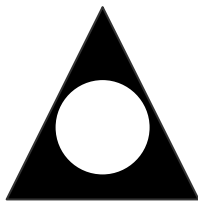
a Tradície AA. Ako a akým spôsobom ich realizuje je jej vec, rovnako aký druh mítingu si zvolí, koho prípadne na míting pozve a pod. V tomto tkvie skutočná nezávislosť a sloboda.

Písanie tohto článku ma zastihlo v období, keď práve završujem svoj piaty rok abstinencie. Niektorí jej dávajú rôzne prívlastky, ako napr. čistá, radostná, ťažká... Ja by som svoju nazval absolútna alebo nekompromisná. Tak ako som absolútne a nekompromisne pil všetko čo mi prišlo do cesty, tak aj abstiniujem. Dúfam, že Vyššia sila mi dopraje, aby to tak bolo do konca môjho života. Päť rokov nepijem a zároveň päť rokov navštevujem skupiny spoločenstva AA. Ich nezávislosť a skutočná sloboda ma zmenila. Zbavil som sa závislosti od alkoholu, stal som sa od neho nezávislý, čo mi umožnilo stať sa slobodným. Žiadny závislý človek nemôže byť slobodný, je len otrokom a vazalom svojej závislosti. Presne to môžem povedať o sebe. Nič nebolo na svete dôležitejšie ako si vypiť - hneď a teraz, ostatné je druhoradé, keby to bolo čokoľvek. Peklo závislosti, rozbité vzťahy, neúcta k životu iným. A sloboda ? Snád' len v tom, že mi nik nedokázal zabrániť v pití.

Slobodu dnes chápem celkom inak. Čo konám, konám pri plnom vedomí a rozmyšľám o dôsledkoch a vplyvoch svojho rozhodnutia. Môžem sa aj pomýliť. Nevadí, veď nepijem iba päť rokov a pil som dvadsať.

Nesmierne si vážim spoločenstvo AA, pretože ja som prestal piť iba vďaka nemu a Bohu, ktorý mi ho ukázal. Je nezávislé, slobodné, a preto nezanikne. A ak predsa, tak len s poslednou kvapkou alkoholu.

Tomáš , alkoholik



AL - ANON

SOM VEĽMI VĎAČNÁ...

Veľmi som sa tešila na 8. celoštátne stretnutie Anonymných alkoholikov, ich rodinných príslušníkov a priateľov v Banskej Bystrici. Bolo krásne slnečné popoludnie, domáci pripravovali občerstvenie, hostia prichádzali a stretnutie sa začalo.

Celý program bol veľmi zaujímavý no na mňa zapôsobil výpoveď o ceste alkoholika, ktorý bol hosťom z USA. Naozaj to bolo o krásnej no ťažkej životnej ceste zo závislosti. Som mu vďačná, že hovoril o svojej závislosti veľmi otvorene, pretože v mojej rodine o otcovej závislosti sa nemohlo rozprávať ani doma. Toto ťažké bremeno zviazané reťazami a okovami tajomstva ma ťažilo mnoho rokov.

Keď som sa vrátila domov, stále som rozmýšľala o tom, čo som počula na stretnutí. Tak veľmi by som chcela, keby aj môj otec sa chcel liečiť zo závislosti a v krátkej modlitbe som prežila, že by som mu mala odpustiť.

Moje detstvo bolo veľmi smutné, plné bolesti a útrap pre otcovu závislosť, preto bolo pre mňa nesmierne ťažké pomyslieť a niečo ešte vysloviť slová odpustenia.

Uvedomila som si, že sama z vlastných síl to nedokážem, v tej chvíli Pán Ježiš mi prišiel na pomoc a vložil mi nasledujúce slová do úst, s ktorými sa chcem s vami podeliť.

ODPÚŠŤAM TI OCKO,

najprv chcem, aby si vedel, ocko, že som sa rozhodla odpustiť. Ver mi, nebolo to ľahké vysloviť, pretože v tomto slove je veľká moc.

Odpúšťam Ti, ocko, keď som sa bála tvojej choroby, pretože mi naháňala strach. Keď som sa bála zaspáť, musela počúvať tvoje výčitky, a nadávky mame.

Odpúšťam Ti, keď si hovoril, že zo mňa nikdy nič nebude, lebo som ako moja mama. Odpúšťam Ti, ocko, že si na mňa bol zlý, neprávom si ventiloval na mne svoje sklamanie, bolesť a hnev.

Odpúšťam Ti, keď si ma bil a neprestal si, aj keď som plakala, alebo kričala o pomoc.

Odpúšťam Ti, že tvoje nadávky a ponižovanie ma boleli viac ako tvoje rany.

Odpúšťam Ti že som musela mlčať o tvojej chorobe a jej dôsledkoch, a preto som nemala blízkeho človeka.

Odpúšťam Ti, že som si zabila svoje srdce, aby už necítilo a nemohlo plakať.

Odpúšťam Ti tvoju pretváрку, ktorá ma privádzala do šialenstva.

Odpúšťam Ti že si nedokázal priznať, že si alkoholik.

Tiež ti odpúšťam, že som bola sama s tvojou chorobou.

Odpúšťam ti, že si mi dával najavo, že za tvoju chorobu môžem ja.

Odpúšťam ti, že som nenávidela deň, kedy som sa narodila.

Odpúšťam Ti to, že tvoja choroba otráвила moju dušu na smrť.

Odpúšťam Ti, že som sa pokúsila o samovraždu, pretože som nedokázala znášať tvoju chorobu.

Nehnevám sa už ani za to, že som si modriny musela zakrývať, že som sa na svoju zbitú tvár musela dívať v zrkadle.

Odpúšťam Ti, že som mala mnohokrát hlad a žila som v neistote, pretože tvoja choroba ma obrala o pocit bezpečia.

Odpúšťam Ti, ocko, že si mi nepovedal, že ma máš rád. Aj to Ti odpúšťam, že si ma nikdy nepochválil a neobjal.

Odpúšťam Ti že si mi nepovedal, že som tvoja krásna dcéra a že si na mňa hrdý.



Aj keď moje detstvo sa podobalo doline smrti aj tak ti odpúšťam, lebo ťa chcem prepustiť z mojej ubolenej duši a mojich spomienok, aby som sa mohla konečne uzdraviť.

Odpúšťam Ti, hlavne preto, že cez moju hroznú skúsenosť viem rozumieť deťom, ktoré vyrastajú v rodinách alkoholikov.

Odpúšťam Ti, pretože môžem vidieť v ich očiach toľko bolesti a trápenia, ako keby som sa pozerala do zrkadla, kde ostali oči môjho detstva.

Tvoja dcéra.

Jolana



I.

Rozmýšľam o sviatkoch, o tom, v akej podobe sa objavujú na vianočných pohľadniciach. Sú tiché a pokojné. Všetko je perfektne naplánované. Pod stromčekom je obrovská hĺbka darčiekov. Nikto nešetrí na peniazoch za dary, za ktoré na pohľadniciach netreba ani platiť splátky. Izba je plná šťastných tvárí. Celá rodina sa spoločne usmieva.

Priatelia klopú na dvere. Návštevy prichádzajú a odchádzajú. Stôl sa prehýna pod ťarchou jedla a nápojov. Všetci dvíhajú pohárik, aby si pripili na oslavu Vianoc.

Náš kostol sa nachádza v nádhernom prostredí. Chodíme na bohoslužby, možno zájdeme aj na polnočnú. Je to čas plný spomienok na iné časy a iné miesta. Je to čas lásky, radosti, nádeje, viery, svetla a šťastia.

II.

Teraz rozmýšľam o Vianociach, ktoré sa začali po tom, čo sa súčasťou môjho života stal alkoholik. Namiesto pokoja a nadšenia prišiel hnev a zúfalstvo. Na pohľadniciach som sa snažil veci vykresliť čo najkrajšie, ale trápil som sa kvôli hrozným veciam, ktoré sa u nás diali. Niekedy sa stali a inokedy nie.

Neexistoval nijaký pokoj a klud. Namiesto toho, aby som vnímal všetky tie úžasné dobroty, bola moja hlava plná myšlienok sklúčenosti a odsudzovania. Čo urobí alkoholik najbližšie? Minie všetky peniaze? Príde o prácu? Skončí vo väzení?

Nesmie k nám prísť nijaká návšteva. A samozrejme, nijaké oslavy. A čo naši príbuzní, ktorí teraz mali byť s nami? Ako to môžeme ďalej zakrývať? Cítil som, ako ma naplňa hnev a zúrivosť.

Hovoril som si, že keby ma milovala, prestala by piť. V mojom živote sa uhniedzila panika a zúfalstvo. Nič z toho, čo som robil, nefungovalo. Život sa mi vymkol spod kontroly. Vôbec som nemohol spať. Myslel som si, že sa zbláznim. Neustále ma bolela hlava. Na koho som sa mal obrátiť?

Musel som sa okamžite rozhodnúť. Už ďalej som takto nemohol žiť ani minútu. Určite som bol jediný, kto prechádzal takými mukami.

III.

Som vďačný, že ma niekto nasmeroval na Al-Anon. Odkedy tento program vstúpil do môjho života, moja skúsenosť so sviatkami sa úplne zmenila. Choroba alkoholizmu je stále blízko mňa, ale je mi lepšie. Problémy pokračujú aj naďalej, ale učím sa ich riešiť postupne.

Krok za krokom sa učím odovzdávať alkoholika do opatery Božej lásky a snažím sa vzdať úsilia o to, aby som ju zmenil. Zakrývanie pred rodinou už nie je potrebné.

Moja posadnutosť jej chorobou slabne spolu s mojím hnevom a zúrivosťou. Ani dnes nie je ešte všetko dokonalé, ale vnímam určitú perspektívu a vyrovnanosť.

Viem, že ak opäť nastanú zlé časy, mám nástroje a podporu, ako to zvládnuť. Je úžasné, ako sa život môže zmeniť vďaka stretnutiam, knihám, sloganom, patrónom a priateľom, ktorí sa so mnou delia so svojou skúsenosťou, silou a nádejou. Títo priatelia prinavracajú mojim sviatkom radosť.

Harry P., Florida

*The FORUM, December 1999, Vol. XLVII,
No. 12, str. 2*

**Človek nesmie patriť všetkým
natoľko, aby už potom vôbec
nepatril sebe.**

GRACIAN

**Ty si moja Veronika,
ktorá utierala svojou šatkou
Kristovu zakrvavenú tvár.**

**Ty si môj Šimon zo Sirény,
ktorý pomáhal Ježišovi niesť kríž
na Golgotu.**

**Ty si môj Judáš Iškariotský.
ktorý ma zradil.**

**Odpúšťam ti dnes
moja Veronika
môj Šimon
môj Judáš
v jednej osobe
dnešný vianočný deň**

Helena, Bratislava

Nová sloboda a nový pocit šťastia

Názov článku som si vybrala zo sľubov AA, ktoré mám veľmi rada a skutočne vystihujú vnútornú situáciu môjho života dnes.

Pochádzam z viacpočetnej rodiny, v ktorej otec bol a stále je alkoholik. Už aj v čase, keď som ešte nevedela, že AI – Anon existuje, som ako dospievajúce dievča hľadala odpovede na mnohé otázky týkajúce sa alkoholizmu. Študovala som rôznu literatúru k tejto téme a veľmi ma trápila situácia v našej rodine. Je pravda, že alkoholizmus je choroba celej rodiny. Naša rodina touto chorobou trpí dodnes a čo je horšie, táto choroba sa stále viac rozširuje. Ja sama som pred niekoľkými rokmi prežívala na vlastnej koži dopad toho, v čom som vyrástla. Mám piatich súrodencov, ktorí sú buď alkoholikmi alebo s alkoholikom žijú.

Práve táto situácia ma priviedla pred jeden a polrokom do skupiny AI – Anon. Ako dieťa alkoholika som pociťovala silné nutkanie pomáhať svojim blízkym. Bola som zapojená do pomoci ich rodinám rôznymi formami a v takej miere, že som to nedokázala ďalej zvládať. Cítila som, že musím niečo urobiť, nejaký vážny krok, ale nevedela som aký. Dnes to už viem a som za to nesmierne vďačná Bohu a programu Dvanásť Krokov. Keď sa mi tento program dostal do rúk, ktorý mi ako veriacemu človeku mnoho hovoril, bolo to, akoby sa mi otvorili oči. Pochopila som, že v zápase s týmto problémom som

bezmocná, a že len jedna jediná sila na svete dokáže dať do poriadku životy mojich drahých.

V skupine AI – Anon som sa naučila, že som zodpovedná len za svoj vlastný život a môj postoj k alkoholikovi. Naučila som sa odpútať vnútorne od ich problémov bez toho, aby som s nimi prerušila kontakt, alebo ich prestala milovať. V skupine sa učim nadobúdať väčšiu trpezlivosť, lásku a zdravé postoje voči nim. Všetky nové skúsenosti, poznatky a informácie o tejto chorobe ma posúvajú dopredu, dokážem lepšie chápať a spolucítiť s týmito ľuďmi. Okrem toho problém alkoholizmu v našej rodine spôsobil ešte jednu zvláštnu vec tým, že sa tak veľmi vyostril. Vnímam teraz veľkú zmenu v našich vzájomných vzťahoch, ktoré sú teraz akési bližšie a hlbšie. Čiže problém, ktorý nás predtým ako rodinu ničil, nás teraz spája. Aj túto skutočnosť pripisujem pôsobeniu mojej Vyššej moci, ktorá ako verím pracuje aj v životoch ľudí na ktorých mi tak veľmi záleží.

Preto môžem povedať, že prežívam novú slobodu a nový pocit šťastia a prajem ho z celého srdca všetkým Vám v AI – Anon.

Eva - Lučenec

Nasledujúce číslo 1/ 2006 „ PRAMEN “ vyjde v apríli 2006.

Zameranie obsahu : Piaty Krok a Piata Tradícia AA, Rubrika Moje meno je .. pre príbehy zo života členov AA, Rubrika AI – Anon.

Príspevky prosíme zaslať na adresu redakcie (vid' str.3) najneskôršie do 10.3.2006. Nezabudnite naše svedectvá zachraňujú a pomáhajú - REDAKCIA

Kontaktný adresár skupín na Slovensku

SKUPINY AA (Anonymní alkoholicy)

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 – 1830 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“**, 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

PREŠOV

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

SPÍŠSKÁ NOVÁ VES

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

SPÍŠSKÁ 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, 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

ŽILINA

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

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 ; Oľga 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 “**,
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 “**

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva , ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďaľujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám 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**