



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

KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napišeš na mail : aa@alkoholici-anonymni.sk alebo alkoholici-anonymni@stonline.sk Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohto čísla.

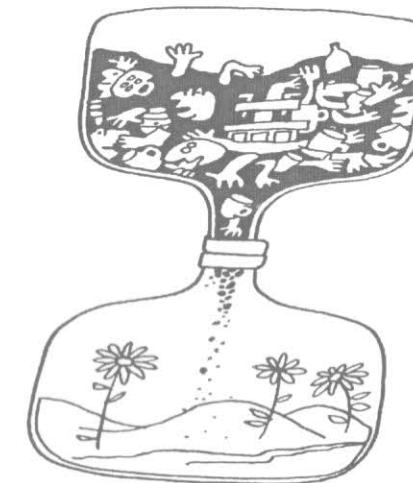
SOM ZODPOVEDNÝ,
KEĎ
KTOKOĽVEK, KEDYKOĽVEK
BUDE SIAHAŤ PO POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ



PRAMEŇ

4/2009

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



PRETO SA NAOZAJ MUSÍME RAZ A NAVŽDY VYSPORIADAŤ S TÝMITO
TRÝZNIVÍMI POCITMI, KTORÝMI PYKÁME ZA HRIECHY VĚRAJŠKA. JE TO NAŠA
PRVORADÁ POTREBA.

DVANÁST KROKOV str.46



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 spoločenstvo. Našim prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezosti ostatným alkoholikom.

Slovo na úvod

MOTTO: „Každá skupina má len jediný cieľ: prinášať toto posolstvo alkoholikom, ktorí ešte stále trpia.“

Piatá tradícia AA

Piatá tradícia má byť jednou z hlavných témov tohto čísla Prameňa. I my v redakcii sme skupinou ľudí (nie skupinou AA, máme medzi sebou aj nie závislých ...), ktorí sa snažia šíriť posolstvo AA. Máme ambíciu šíriť Vaše posolstvo, to znamená posolstvo celého AA na Slovensku. Túto našu snahu však nikdy neuskutočníme bez Vašej pomoci. Prameň je Vás časopis, šíri Vaše posolstvo, to znamená celého AA na Slovensku (i jeho piateľov, či iných skupín pracujúcich podľa 12 krokového programu, ale predovšetkým AA). Nie je to časopis úzkej „elitnej“ skupiny prispievateľov. Každý pravidelný čitateľ Prameňa už určite čítať veľa príspevkov od ... (nemenujem). Ale veľmi rad by čítať ako svoje kroky prežíval M z Košíc, A z BB, T z BA, čím žije D z TN, čo trápi L z Kežmarku či E z NZ, ako sa darí T z NR.

Vaše svedectvá sú to, čo má Prameň prinášať ostatným. Vaše obyčajné (aj neobyčajné) skúsenosti z práce na sebe, triezveho života. Vaše radosti a starosti, vaše úspechy, či poučenia z neúspechov.

Nemusíte sa báť, že nebudú gramaticky, či štýlisticky úplne správne, ved' na to je tu redakcia, aby sa o to postarala a že chyby sa vždy nájdú ste si už určite všimli, nie sme profesionáli, ale len skupina dobrovoľníkov. Preto Vás prosíme pište a posielajte svoje príspevky, aby sme mali čo vydávať a tak napĺňať 5. tradiciu AA.

Prichádzajú Vianoce, čas pokoja, radosti, lásky, ale aj zamýšľania sa nad doterajším životom. Napišme niečo zo seba, dajme tento dar iným. Ved' sami dobre vieme ako nám pomáhajú svedectvá iných alkoholikov. Podeľme sa o svoje skúsenosti, vieri, nádej, lásku.

Záverom mi dovoľte popriat' vám v mene redakcie pokojné a milostiplné prežitie Vianočných sviatkov, a v nastávajúcom roku 2010 veľa pokojných, triezvych dní. Nech nám Boh dá spoznať Jeho vôľu, nech nám dá silu ju pokorne vykonávať. Veľa zdravia, šťastia

a so želaním duševnej pohody za redakciu Peter.

5. KROK

Zbaviť sa bremena minulosti

Moje začiatky v AA ma napĺňali predovšetkým radosťou, že po dlhých rokoch sa môžem tešíť z trievzeho života a cítil som sa nesmierne šťastný. Ani štvrtý krok som zo začiatku nevidel až taký ľažký, pretože v rámci terapie, na mítinách, som celkom otvorené hovoril o svojich charakterových a morálnych nedostatkoch, ktoré som mal v dôsledku svojej závislosti na alkohole. Určitým problémom bolo to, že vždy som hovoril, alebo písal iba o nejakom konkrétnom probléme, či udalosti v mojom živote, ale Štvrtý Krok odo mňa vyžadoval, aby som urobil úplnú, dôkladnú a aj nebojácnu inventúru seba samého, a to už nebolo nič jednoduché a ani ľahké. Naviac za mnohé činy v svojom živote, ktoré som vykonal pod vplyvom alkoholu som sa nevýslovne hanbil, nenávidel. Moja alkoholická minulosť ma ľažila ako olovené činky na mojich pleciach, do myse sa mi vkrádali pochybnosti, či sa to všetko vôbec dá odpustiť. Trvalo to takmer tri roky. Môj Štvrtý Krok akoby toto bahno predo mnou odkryl v plnej šírke a necítil som sa nejako veľmi dobre, aj keď som už nejaké roky nepil. Navonok vesely a šťastný z toho, že nepijem, no na druhej strane dorábaný sústavnými výčitkami svedomia z toho, čo sa stalo. Ale čo s tým? To skutočne bolo a to už nikdy nezmením. Jednoducho som cítil, že ak sa nemám, alebo nemôžem od tohto bremena vlastnej minulosti

oslobodiť, bolo by to potrebné nechať zakopané v sebe až do konca života. Mat' pokoj v duši a nosiť v sebe také bremeno minulosti života však bolo úplne nemožné. Vedel som, že Štvrtý Krok má pre mňa tú pravú cenu iba v dôslednom spojení s realizáciou Piateho kroku. Práve Piaty krok má pre moju trievzost' mimoriadne dôležitý význam. Už som vedel, že bremena svojej minulosti sa nikdy nezbavím, pokiaľ ho neodovzdám Bohu a pokorne si nepriznám svoju ľudskú slabosť, pretože sám ju nedokážem uniesť. Piaty Krok chcel však odo mňa čosi ešte iné. Chcel, aby som svoje chyby čestne a úprimne priznal inému človeku, čo si vyžaduje skutočnú pokoru a aj odvahu. Musím sa priznať, že som to nemal jednoduché ani k Bohu a ani v tom, že som sa musel vysporiadať s hľadaním človeka, ktorému zverím všetku tú ľarchu, ktorá ma ľažila. Napriek tomu, že som bol presvedčený o tom, že iba vďaka Bohu som dokázal prestať piť, môj celý doterajší život bol naplnený ateizmom toho najväčšieho formátu a mojou oblúbenou vetou bolo, že ak by bol Boh, tak svet musí byť iný. Do kostola som nechodil, iba ak som už musel pri väčších rodinných udalostiach. Potom, čo sa mi podarilo prestať piť, som mal sice už „svojho“ Boha, ale akoby som sa nechcel o Noho deliť s niekým iným. Ešte stále som sa nedokázal zbaviť posudzovania iných za to, že sa sice modlia, ale ich svedomie nemá s Bohom nič spoločné. Trvalo mi chvíľu, kým som pochopil, že ja vlastne vidím smietku v oku iných a nevidím brvno vo vlastnom. Aký som vlastne bol ja? O čo som lepší ešte aj dnes? Pochopil som, že ešte stále je vo mne pýcha, ale pre

boha na čo? Chcel som sa zbaviť bremena minulosti a sám som sa hral na sudcu. Pretože som mal veľmi priateľské kontakty s kňazom v našej obci, veľmi často sme spolu debatovali o alkoholizme, postupne zo mňa padali všetky prekážky v mojom vnútri a našiel som po dvadsiatych ôsmich rokoch odvahu požiadať o generálnu spoved'. Zaujímavé bolo to, že medzi týmto požiadanim a samotnou spovedou boli takmer dva mesiace času. Bol to čas, kedy som každú chvíľu využil na spätný pohľad na celý môj život. Samotná spoved' bola vlastne veľmi dlhým rozhovorom.



Priznám sa, že som mal obavy a možno aj strach, nie z kňaza, ale skôr zo seba, či nájdem odvahu úprimne dostať zo seba všetko to, čo doslova trápilo moju dušu. Po vyše hodine mojej spovede, vlastne rozhovoru, som pocítil obrovskú úľavu a ešte dlho do noci som sa o tom rozprával doma s manželkou. Myslím, že nám obom padol kameň zo srdca. Po vykonaní Štvrtého a Piateho Kroku spadla zo mňa obrovská ľarcha minulosti, prijal som ju ako fakt, ktorý bol, ako niečo, k čomu sa za žiadnu cenu nechcem vrátiť, ale dnes už nie je mojou nočnou morou. Získal som späť svoju slobodu. Dnes už viem, že Boh nie je môj ani nikoho iného, je pre všetkých, ktorí neúnava hľadajú cestu k nemu a že je nekonečne láskavý, milosrdný a odpúšťajúci. Tiež to, že práve táto cesta k nemu je vlastne cestou k vlastnej duši, ktorú som mal po toľkých rokoch pitia takú dorábanú. A iný človek? Hoci už kňaz

nie je v našej farnosti, máme stále trvalé kontakty a cítim jeho radosť a podporu pre zmeny, ktoré nastali v mojom živote. Teraz viem, že som si vybral pre svoj Piaty Krok správneho človeka.

Od času, keď som robil Piaty Krok uplynulo veľa času a ja som vďaka bohu mal viaceru možnosti hovoriť o svojom alkoholizme ako svedok v kostoloch, na informačných mitingoch, v rozhlase, ale hlavne s priateľmi alkoholikmi, ktorí ma o to požiadali. Je to však už iný pocit. Keď som to robil sám po prvýkrát, potreboval som sa oslobodiť od minulosti, teraz môj životný príbeh dáva šancu iným priznať svoju bezmocnosť a vykročiť k trievzosti a to ma dnes posilňuje.

Emil, alkoholik

Priznali sme ...

Vlani v novembri v Poprade som dostal od Američaniek Joyce a Joe Ann vzdelávaciu príručku, ktorá mi veľmi pomáha v poznávaní programu AA.

Práve som prečítał: "Mnohí členovia AA sa nikdy nedostanú ďalej než po Tretí krok". Je to vec, nad ktorou som sa väzne zamyslel, lebo skutočne, pýcha, lenivosť a vyhováranie sa obvyklým spôsobom „nemám čas“, ma môže veľmi dramaticky zabrzdíť na mojej ceste duchovným programom AA.

Štvrtý krok som dával na papier, pracoval na ňom niekoľko týždňov, svoj "vnútorný terén" takto písomne zaznamenal. Dnes pocitujem, že

potrebujem pokračovať. Je pravdou, že nemám problém otvorené a úprimne priznať svoje nedostatky, ale 5. krok je tým krokom, kde neraz počujem svoju mysel', ktorá hovorí - "Pal'o, nikomu nevydávaj svoje tajomstvá, lebo sa staneš zraniteľným a môžeš si poškodiť, neodhaluj sa, radšej sa schovaj za nejakou peknou maskou." V AA som ale počul jedno príslovie: "Si natol'ko chorý, nakoľko si strážiš svoje tajomstvá". Príručka ďalej píše: "Tajomstvá nás udržiavajú v otoctve. Často si myslíme, že keby nás ľudia poznali, tak by nás neakceptovali. V súvislosti s našimi tajomstvami sa často držíme skreslených predstáv. Ked' svoje tajomstvá obnazíme, zbabíme sa aj hanby." ... "Začni tak, že si vyhradíš čas, aby si Bohu všetko o sebe podrobne a nahlas vyzoprával. Je veľmi dôležité, akého človeka si vyberieš, aby si s ním prebral svoj štvrtý krok. Bud' ochotný o svojich chybách hovoriť s druhým človekom. Ked' raz niečo vyslovíš, tátó skúsenosť, či udalosť stratí nad tebou moc. Je to obrovské oslobodenie."

Prejdem ku svojej skúsenosti. Vyše 9 rokov som abstinoval, a skutočne, tak ako píše príručka, nedostal som sa ďalej, než po Tretí krok. Aj tam Vyšou silou bol pre mňa iba terapeut. Som v AA krátko - v auguste t.r. tomu boli iba 3 roky, ale dnes svoju abstinenciu cítim úplne inak. Vtedy to u mňa bolo bránenie sa alkoholu, od môjho vstupu do AA a práci na krokoch a tradíciah sa dnes alkoholu už nemusím brániť, mám radosť z abstinencie, mám radosť z programu AA, ktorý mi umožnil poznávať sám seba a tak ľahšie kráčať životom, prekonávať svoju emocionálnu labilitu, ale najmä zakúsiť triezvy život - je to nádherný život. Vstúpil som do AA, lebo sa chcem uzdraviť - zbaviť sa vedenia a riadenia svojho života svojou chorou alkoholickou myšľou, a preto si už nadľaď

nechcem v sebe strážiť svoje tajomstvá. Takže:

...priznali sme sebe - chcem sa vrátiť späť ku "dôkladnej a nebojácej" inventúre, späť na čestné čítanie cestovnej mapy svojho vnútra.

...priznali sme Bohu - chcem prevziať ZODPOVEDNOSŤ za svoje činy, lebo viem, Boh aj tak vie o mne všetko, či budem alebo nebudem niečo utajovať, samozrejme môžem, ale ak budem utajovať, nemôžem sa nikdy zmeniť a teda ani uzdraviť. Tak som utajoval, sice som nepil vyše 9 rokov, ale bol plný hnev, strachu, závisti, vnútorného napätia, zmätkov... a napokon ... zrecidivoval. Nebol som ja veru zdravý, bol to iba klam mojej alkoholickej mysle.

...priznali sme inej ľudskej bytosti – vďaka svojmu sponzorovi som mal možnosť v auguste t. r. sa zúčastiť duchovného pobytu vo poľskom Kalkówe, kde mi bolo umožnené svoje tajomstvá odhaliť. Mohol som tak formou spovede u duchovného otca – tamojšieho jezuitu Marka. Pocítil som OBROVSKÉ OSLOBODENIE. Som za tento DAR nesmierne vdăčný. Cítim ako moja triezlosť vďaka takému uzdravovaniu 12 krokovým duchovným programom AA, významne silnie. Svet je zrazu krajský a radostnejší - príroda, ľudia, veci, okolnosti života, všetko.

Paľo, alkoholik

Ked' sa postavíme čelom
k problémom a začneme ich riešiť,
nie je to nikdy bezbolestné, práve
preto je život ťažký.

M. Scott Peck

MOJE MENO JE ...

Moja prvá trička dvadsaťpäť

Ked' som svojho času oslavoval životné jubileum, päťdesiat rokov života, vo svojom príhovore k svojim blížnym a gratulantom, hodnotil som svoje žitie desiatky rokov. Najprv tá detská, bola úžasná, druhá mládenecká, tiež zo začiatku super. V jej polovičke, prišiel však prvý kontakt s alkoholom. O závislosti na ňom som ani nesníval. Skončila aj tá a prišla tretia, novomanželská a na jej konci, už tvrdo budovaná závislosť na alkohole a pád na pomyselné dno „studne“, skôr pekla závislosti. Dopad na dno, aj keď neboli „možno“ veľmi dramatický, ale bol. Stačil na to, aby som si túto skutočnosť uvedomil a začal sa meniť. Štvrtú desiatku rokov až jsem už siedmu, sú bez tohto „démona“.

Zjedom, možno s iným „démonom“, démonom abstinencie tvorivej, možno, až tupohlavej, ale predovšetkým radosnej. Pri svojom druhom životnom jubileu dvadsaťpäť rokov triezveho života, by som rád zhodnotil už nie desiatky, ale iba päťky (päťročnice) života.

Prvá – ústavné liečenie, skvelý štart. Trval sice len deväť týždňov, ale bol to začiatok. Po jeho ukončení nasledovala činnosť v Klube abstinentov. V treťom roku abstinencie sa mi dostáva do rúk Modrá kniha AA v českom jazyku, v spoločnosti zúri budovanie socializmu a ja sa dozvedám o duchovnom programe

dvanástich krovov a o dvanásťich tradiciach. Dlhé roky som bol predsedom Kluba abstinentov. Svoj život však podriadijem duchovnému programu, ktorý postupne vo mne dozrieva.

Druhá päťročnica je podobná tej prvej s tým rozdielom, že socializmus sme nedobudovali, padol. A ja písem tento príspevok práve v deň, keď si pripomíname dvadsať rokov jeho pádu. Prišla sloboda a pre mňa ďalších päť rokov ozajstnej vnútornej slobody, pretože zanechávam i ďalšiu drogu - nikotín. Takto slobodný vykročil som do ďalších piatich slobodných a triezvych rokov života.

Tretia päťročnica, „zrenie“ pokračuje. Rok 1997 - 1998 svedectvo o svojom triezvom živote šírim rôznym spôsobom. Tlač, rozhlas, televízia prednášky na školách, v kostoloch a v rôznych inštitúciach, ma priviedú k tomu, aby moje zrenie vyvrcholilo iniciovaním vzniku skupiny AA „Otvorené srdce“ u nás v Nitre, na Lukovom Dvore. K tomu pribúda aj ďalšia činnosť, spolupodieľam sa na organizovaní duchovných cvičení pre závislých a ich rodinných príslušníkov, pod názvom „Víkend nádeje – Triezvy život“, pred týždňom sme absolvovali už tridsiaty.

Štvrtá päťročnica, mohol by som povedať „klasika“, možno pre niekoho stereotyp, pre mňa však nie (to by bol môj koniec), je to výzva, deň po dni venovať svoj čas aj iným. Cítim veľkú potrebu odovzdávať to, čo som zadarmo dostal, a dostať som toho veľa, ozajstný dar. Druhýkrát som sa narodil. Oslobodený od

drogy alkohol a od drogy nikotín. Som vďačný Bohu za tento dar, svoj triezvy život.

Piata pătročnica, bohatá, veľmi bohatá. Pán Boh mi posila do cesty ľudí, ktorí zasvätili svoj život práve jemu, no i napriek tomu zlyhali. Práve na začiatku tejto pătročnice mi Pán Boh poslal do cesty rehoľnú sestru, aby mi ukázala silu odvahy aj napriek jej slabosti. Sú to aj knazi, ktorí svoju slabosť pretavili do odvahy vyjst' s pravdou o sebe navonok, aby ukázali cestu iným, chorým a závislým ľuďom.

V rozhlase som počul svedectvo knaza, ktorý prešiel pri komunistickom budovaní svetlých zajtraškov, peklem jachymovských uránových baní. Tento človek nezatrpkol a aj vo veku osemdesiat rokov na otázku ako sa má odpovedať: „Dobre, tančujem si životom...“ a čo ja? Aj keď som neboli v pekle Jachymova, bol som v inom pekle, pekle závislosti na alkohole. Ďakujem Bohu, svojim blízkym, matke, manželke, deťom, že mi na ceste z tohto pekla podali pomocnú ruku. Aj Vám všetkým, priatelia, ktorí kráčate po tejto uzdravujúcej ceste d'akujem, že ste mi oporou v mojom životnom tanečnom kroku, v rytme nádhernej symfónie Dvanásťich krovok a dvanásťich tradícii AA.

alkoholik Ján

„Vo chvíli, keď sa ľudia rozhodnú čeliť problému zistia, že sú omnoho schopnejší ako si mysleli.“

Paulo Coelho

Odpúšťam Ti mamička

Neviem, ako začať. Cítim, že sa chcem o to s tebou podeliť. Už som ti mnohokrát hovorila, že sa na svoju mamu veľmi nepamätam a akoby naschvál mi v pamäti utkveli práve nie dobré spomienky. Ako dieťa som bola často z domu preč, lebo ako mi povedali, mama bola v „blázinci“, alebo bola opitá. Raz som ju načapala v izbe so susedom, krvácala a on jej škaredo nadával. Nechápala som, len som plakala, aby sa jej nič nestalo.

Neveredela som, ani neviem nič o jej živote, ako žila, aké bolo jej manželstvo s otcom.



Prečo začala piť?

Len keď odišla navždy, bola som na ňu nahnevaná, znenávidela som ju za to, že ma tu nechala samú s otcom alkoholikom. Brat si už vtedy robil čo chcel a ja som bola stále samá.

Keď ma dali do domova, nenávist stúpala. Prečo práve ona sa neveredela postarať o svoje deti?

Prečo práve ona bola taká? Ešte všeličo iné sa pridružilo k nenávisti. Niekoľko som sa snažila ju obhajovať, ale nenávist' vždy zvíťazila.

V dospelosti som sa snažila jej odpustiť, ale nedokázala som to, aj keď som sa mnohokrát o to snažila. Navštívila som Medžugorie, miesto zjavenia Panny Márie. Tu, na mieste pokoja, pri svätej spovedi mi Panna Mária dala pocítiť úľavu z odpustenia. Začala som rozmyšľať nad osudem mojej mamy.

Prečo?

Prečo neveredela žiť pre svoje deti, prečo vždy zvíťazil alkohol? Určite nás mala rada, len jej s tým alkoholom nemal kto pomôcť a možno ani nechcel pomôcť, alebo ona nechcela?

Kto vie čo všetko musela prežiť, kým sa odhodlala definitívne opustiť svoje deti, opustiť tento svet.

Rozmyšľala som o tom, o celej našej rodine, takmer celú ju zničil alkohol.

Otec, mama, brat všetci sú už tam odkiaľ niet návratu.

Len mne sa zatial podarilo vytrhnúť sa z objatia tohto démona.

Mama veľmi často na teba myslím a ver mi, už nie z nenávistou. Je mi len veľmi lúto, že ti nik nepodal pomocnú ruku a že sme si užili tak málo jedna druhej. Mami chcem ti povedať, že som ti odpustila, prepáč, že to tak dlho trvalo. Akú tŕnistú cestu si musela prejsť, nemala si to ľahké.

Odpúšťam ti mamička a prosím t'a odpust' aj ty mne.

Odteraz budem na teba myslieť len s láskou, dala si mi život, ktorý aj keď sa to

nezrá bol a je krásny, máš tri krásne vnúčatá mami.

Škoda, že ich nepoznáš, dala si mi život, ktorý si už viem vážiť inak, ako predtým, keď som ti bola vo všetkom podobná.

Dala si mi život, ktorý si mi chcela aj vziať, možno si len chcela, aby som sa netrápila, možno si mi chcela pomôcť tak, ako si vedela.

Nehnevám sa už, robila si to, čo ti vtedy kázaľ rozum a možno i srdce. Dala si mi život, v ktorom som i ja ubližovala, hoci som nikdy nechcela byť ako ty, ale náš spoločný „priateľ“ bol trpezzivý, láskavý, chláholivý, dobrosrdečný, nežný, ale aj ľstivý a nikdy neodvrával... bol vždy poruke. Až raz som zistila, že to vôbec neboli priateľ. Mala som však pri sebe ľudí, ktorí záležalo na mne, ty si to šťastie nemala.

Dala si mi život, ktorý som si i ja skoro zničila, určite som si ho však skrátila, ale to, čo mi z neho ostáva, chcem prežiť bez zatrpknutostí na teba, bez hnevu.

Dala si mi život a ja ti zaň, mama d'akujem. Spoznala som v ňom svojho anjela, tvojho druhého zaťa. Možno si ho práve ty vyprosila pre mňa.

Je to fantastický človek a ja zaň d'akujem Bohu.

Moje srdce je otvorené, môžeš doň vojsť, je tam miesto i pre teba, teraz už áno mama.

Neviem si vybaviť ani tvoju tvár, je mi to lúto, ale ja viem, že sa raz stretneme a ty mi porozprávaš o všetkom, že mi povieš aký t'ažký život si mala. Budem čakať a teším sa na teba, odpočívaj v pokoji mama, ja som ti odpustila.

Toto sa stalo v Medžugorí, stalo sa nemožné, ja som naozaj odpustila svojej mame a je mi nesmerne lúto, že musela čakať tak dlho. Je mi lúto všetkého, čo sme spolu nestihli, ale už sa na ňu nehnevám.

Za to všetko, d'akujem aj tebe láska moja. Ty vieš ako to myslím, nikdy ma neprestaň lúbiť a nikdy ma neopust'. Ja t'a nikdy neprestanem milovať a tento svet opustíme spolu, pretože jeden bez druhého, to by nebolo ono.

Lúbim t'a láska moja a d'akujem

alkoholička Anka

Úprimnosť Uprimnosť

Slovo krásne, pre mňa aktuálne na každý deň a stretávame sa s ním na každom mitingu. K úprimnosti som bol rodičmi vychovávaný od detstva, k neúprimnosti ma však dovedol alkohol. Môžem povedať, že s rastúcou závislosťou na alkohole, rástla aj moja neúprimnosť k sebe, aj k okoliu. Dennodenné popieranie môjho problému s alkoholom, tvrdohlavé presadzovanie môjho chorého ja, ma dovedli až na dno, z ktorého povstať sa zdalo byť nemožné. Podarilo sa mi to vďaka liečbe na Prednej hore a najmä programu 12 krokov AA.V „Ako na to“ čítame: len tí ľudia sa nezotavia, ktorí majú vrozenú neschopnosť byť k sebe úprimní.

Byť k sebe úprimný znamená poznat' pravdu, prijať ju, aj keď je niekedy t'ažká a zraňujúca. Nežiť niekde vo vzdušných zámkoch, ale reálne na zemi s radosťami, starosťami, riešiť problémy a neodvracat' sa od nich a čakať, že ich za mňa niekto vyrieší.

alkoholik Peter

Spomínam si, ako som na liečení bojoval sám so sebou pri 1. Kroku – som alebo nie som alkoholik, Všetko nasvedčovala pre áno, no moja chorá myseľ mi ešte stále šepkala nie. No keď som pozrel na všetky tie moje pády, povstania a zasa d'alšie pády, moje pobyt v nemocnici, stratu zamestnania a skoro aj rodiny, v rukách mi neostali žiadne tromfy, len pokorné prijatie pravdy. Tej pravdy, ktorá je t'ažká, ale osloboďuje.

Spoznanie mojich charakterových nedostatkov bolo posunom smerom vpred. Nikdy predtým by som nevedel, čo dokáže prehnany perfekcionizmus ruka v ruke s hnevom, netreplivosťou, braním vecí ako samozrejmosť, odkladám vecí na neskôr – resp. urobí to niekto iný a taktiež spoluživlosť. V kombinácii s alkoholom sa to rovná celému môjmu obdobia pitia. To je realita, ktorú prijímam. To už nezmením.

S Božou pomocou, ktorému verím a odovzdal som svoj život postupne odstraňujem svoje nedostatky, robím nápravu a prosím o odpustenie. Bez úprimnosti, pravdovravnosti by to nešlo.

Castokrát sa však stretнем s ľuďmi, ktorí dokážu byť neúprimní. Až teraz viem ako neúprimnosť zraňuje, ako bolí. Až teraz viem ako som svoju neúprimnosťou zraňoval svoje okolie, najmä rodičov. Koľko zla som napáchal. Hanbím sa za to, ale zodpovedne sa chcem postaviť aj k následkom mojej neúprimnosti. Vďaka za program, pomocou ktorého sa môžem meniť a to aj chcem. Vďaka patrí aj vám, ktorí tu na stretnutiach ste úprimní a hovoríte o svojej skúsenosti, sile a nádeji.

MOJA CESTA K PROGRAMU 12 KROKOV AA

Chcela by som sa s vami podeliť o svoj príbeh – o mojom alkoholizme, liečení a hlavne o programe 12 krov, ako som sa s ním zoznámila a ako mi pomáhajú. Po dlhoročnom mojom období pitia až po okamih, kym som si naozaj priznala, že som alkoholička, že už neovládam svoje pitie, že som bezmocná, som nakoniec „padla na nos“ tak hlboko, že už mi nič neostávalo, len si to všetko pokorne priznať a ísť sa liečiť.

Na liečení som bola dvakrát. Na prvom liečení som sa aj prvýkrát stretla s programom 12 krov, v ktorom je spomenutý aj Boh – Vyššia moc. Keďže som aj veriaca, verím v tú moc, ale v období môjho pitia som naňho zabudla, lepšie povedané nechýbal mi Boh, lebo mojím „bohom“ bol alkohol a moja priateľka fľaška. Keď som na liečení išla na skupinu, kde sa preberajú kroky, vydržala som tam možno 15 minút. Vôbec ma to neoslovilo a na d'alšie stretnutie som už nešla. A tak som skončila aj moje prvé liečenie. Bez programu 12 krov.

A to bola veľká chyba, pretože keď som odchádzala z liečenia, so mnou odchádzala aj jedna veľká myšlienka „vyskúšať to“. Jednoducho som neverila, že už naozaj nemôžem vypíť ani jeden pohárik a že aj vôňa alkoholu mi môže spôsobiť zle. Táto myšlienka ma hrýzla veľmi dlho. Bojovala som s ňou, ale bolo to veľmi t'ažké. Keďže po návrate z liečenia som bola nezamestnaná, doma som bola sama. Deti boli v škole a manžel v práci, moja nekalá myšlienka sa začala stupňovať a tak po

krátkej abstinencii som svoj boj prehrala a vyskúšala som to.

Vypila som si. Najprv to bolo malé množstvo, ale potom sa to začalo stupňovať. Vždy som si však mysla, že to nikto nevidí, ale bol to veľký omyl. Keď sa mi neskôr podarilo nájsť prácu v MŠ, sa mi raz stalo čosi zvláštne. Moja vedúca oslavovala promócie a pilí víno. Ja som súce nepila, ale umývala som za nimi poháre. Vôňa vína z pohárov vyvolala vo mne takú silnú túžbu napiť sa, že som do ukončenia zmeny doslova rátala sekundy a minúty. Prvé moje kroky z práce smerovali do obchodu, kde som si kúpila víno. A tak to šlo ďalej.

Po liečení som začala navštevovať Klub AA a sponzala som nových priateľov. Tam som sa zoznámila aj s mojou sponzorkou a začala som s ňou pracovať na programe 12 krov AA. Začala som ten program oveľa lepšie vnímať, začala som viac pracovať na sebe, ale čo je pre mňa najdôležitejšie, vrátila som sa k Bohu, na ktorého som zabudla. On ma však neopustil.



No napriek tomu moje recidívy neustupovali a tak som za pomocí priateľov z klubu, manžela a detí dobrovoľne nastúpila na liečenie –

druhýkrát. Na tomto liečení som novu začala robiť odznova program 12 krovov – tretíkrát. Vôbec to neľutujem. Priznávam, že aj recidív, hoc sú bolestivé a kruté, sú časťou doliečovania. Na druhej liečbe som spoznala samú seba, svoje chyby a nedostatky. Vďaka recidívam som aj pochopila, aký je alkohol nebezpečný a zlý.

Konečne som našla samú seba a začala som odznova. Za to všetko som vdľačná Bohu, programu 12 krovov a priateľom z AA. Program nie je ľažký, ale môže sa stať, že niekto ho nemusí pochopiť hned, že ho nemusí hned oslovíť, ale ak bude mať vieri a túžbu uzdraviť sa, určite mu tento program pomôže. Možno nie hned, ale ak bude trpežlivý a odovzdá sa do vôle Boha – Vyšej sily, určite sa mu to podarí, tak ako sa to pomaličky, ale predsa darí mne.

Lucia alkoholička

Beznádej v trane

Bez tela a myšlienok som uviazol vo vzduchoprázdne ukotvený na neviditeľných siločiarach spomienok a túžob. Zvláštny stav, v ktorom ma prebodávajú ostne vlastnej bezmocnosti, lútosti, nenávisti voči sebe samému a neschopnosti akéhokoľvek pohybu čo i len náznaku myšlienky. Nedá sa mi myslieť, iba vnímať ten chaotický pohyb okolo seba, v ktorom sa prelínajú všetky pocity a emócie. Chcem načiahnuť ruku, uchopíť, precítiť, vyplniť prázdno v mojej duši hoci aj výkrikmi zo samotného pekla... Nemo čakám, neschopný prosiť, plakať, smiať sa, cítiť... neviem sa z toho

bezdotykového zovretia vymanit'. Kedy to skončí? Alebo je toto koniec samotný? Nevnímajúc čas čakám na prebudenie mysle a citov... niekde daľeko sa mi črtá spomienka na pocit šťastia v nádeji, že snáď raz...

/venované dvom priateľkám/

...písané na psychiatrii v januári 2007 počas môjho prvého protialkoholického liečenia...

Erno, alkoholik

LITERATÚRA AA

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

ANONYMní ALKOHOLICI – cena nového slov. vydania je 4 €

TRIEZVÝ ŽIVOT - cena 2,50 €

DVANÁST KROKOV
DVANÁST TRADÍCIÍ –
cena za komplet 3,50 €

Objednávky zasielajte na :

Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk
alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie:

www.alkoholici-anonymni.sk

Slovo o svedectve

Každá doba má svoje paradoxy. Jedným z výkričníkov tej našej sú zástupy novodobých otrokov uprostred slobodnej spoločnosti. Spútaní neviditeľnými okovami nesú si svoj smutný kríž a spolu s nimi v jednom šíku kráčajú tí, ktorí chtiac-nechtiac, zdielajú ich trpký osud.

Nariekajú a kričia azda málo? Alebo ich svet rútiaci sa šialeným tempom, v šialenom hluku, jednoducho nie je schopný vnímať?

Na čo ešte teda podávať svedectvo, keď to už toľki urobili pred nami a oveľa lepšie a navyše v dobe, ktorá je hluchá a slepá viac, ako kedykoľvek predtým?

Pretože to dlhujeme Bohu a blížnemu a vôbec nejde o to, kto to urobí lepšie, ak má svedectvo váhu jednej slzy, ktorá pohne ľudským srdcom a silu jedinej myšlienky, ktorá pohne ľudskou vôľou, tak potom je jeho hodnota nesmierna a doba nech si je, aká chce.

Ráz doby nikdy nemôže ospravedlniť našu ľahostajnosť pred Bohom, veď kto má hovoriť o pekle?

Tí ktorí tam už raz boli, alebo tí, čo ho poznajú len z rozprávok?

Daniel, alkoholik

Spomedzi všetkých darov, ktoré môže človek ponúknut' Bohu a blížnemu, je láska ten najvzácnejší, má nesmiernu hodnotu v božích očiach. Je to koruna všetkých hodnôt, ktorá má cenu vykúpenia.



Slovo o láske

Láska je odrazovým mostíkom do života, láska je svetlom na cestu, láska je vstupenkou do neba, láska je základ, na ktorom možno stavať triezvy život.

Srdce naplnené láskou vždy nájde ten správny smer a aj tie najobyčajnejšie slova znejú nádherne, ak vychádzajú zo srdca.

Zivot alkoholika je o nesmiernej bolesti a utrpení, ktoré spôsobuje sebe a iným, lebo tento hriech je hriechom proti láske.

Jeho srdce je choré a postupne sa stáva chorým, čo v ňom je i čo z neho vychádza. Je zablokované, stráca smer i onú schopnosť lásku dávať i prijímať, blúdi v labyrinte bolesti, strachu, nenávisti a desivej samoty. Pred sedemnásťimi rokmi takým srdcom bolo i moje srdce.

Daniel alkoholik

12 KONCEPCIÍ SLUŽBY V AA

Konceptia 2

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

Ked' v roku 1955 prijali skupiny stálu Chartu Konferencie Všeobecných Služieb, odovzdali takto Konferencii celkovú moc nad aktívnym udržiavaním našich svetových služieb a dali jej právo vystupovať ako svedomie celého spoločenstva AA, s výnimkou vykonávania akýchkoľvek zmien v Dvanásťich Tradících alebo článku 12 Charty Konferencie.

Je nesporným faktom, že tisíce skupín AA a toľko tisícov členov AA rozmiestených po celom svete nemôže samostatne zabezpečovať a vykonávať všetky rôznorodé druhy svetových služieb. Svedomie skupiny sa nachádza v nej samej a to isté sa týka aj finančných prostriedkov. V skutočnosti skupiny a ich členovia majú najvyššiu moc robiť zmeny v štruktúrach svetovej služby a posudzovať jej činnosť. Na nich spočíva celková zodpovednosť

a im patrí aj celková moc, od nich záleží tiež všetka činnosť. Funguje to tak odvtedy, keď skupiny prijali zodpovednosť od zakladateľov a veteránov hnutia v St.Louis v roku 1955.

Samotná najvyššia moc a zodpovednosť skupín ešte sama o sebe nič neznamená. Nič nemožno urobiť iba na základe tejto zásady. Aby práca priniesla želané efekty, musia skupiny delegovať právomoci v plnení služby zvoleným reprezentantom, ktorí majú celkovú právomoc hovoriť a konáť v ich mene. Hlas svedomia AA by neboli vypočutý, keby príslušní zvolení členovia Konferencie neboli obdarení plnou dôverou na jeho vyjadrenie v otázkach týkajúcich sa Svetovej Služby AA. Z tohto dôvodu zásada štredého odovzdania moci „dôveryhodným služobníkom“ musí byť bezpodmienečne záväzná v našej štruktúre služieb od hora až nadol. Je to logický dôsledok platnosti Druhej Tradície AA.

Už od samého začiatku musela byť zásada delegovania značnej právomoci záväzná pre tých, čo plnili služby. Vráťme sa do roku 1937, keď skupiny z Akronu a New Yorku splnomocnili Dr. Boba a mňa na vytvorenie kompletnejších služieb, ktoré budú schopné niesť poslanie AA do celého sveta. Tieto dve, sotva vzniknuté skupiny nám odovzdali právomoc na vytvorenie a riadenie svetových služieb. V dôsledku ich rozhodnutia na nás spočinula konečná zodpovednosť a plná

moc na začatie prác a ich pokračovanie. Vedeli sme, že sami nie sme to schopní dokázať, museli sme si preto nájsť vhodných a dôveryhodných ľudí, ktorí by nám postupne pomohli. S postupom času sme sa sami presvedčili o tom, že musíme týmto priateľom odovzdať veľkú časť našich právomoci i zodpovednosti. Vyzeralo to asi takto :

Najprv Dr. Bob prenesol na mňa bezprostrednú zodpovednosť za uvedenie svetových služieb do života. V New Yorku sme mali lepšie možnosti získania takýchto priateľov, ako aj prostriedkov a potvrdili sme tiež, že centrum svetových služieb sa bude nachádzať tu. Začal som hľadať dôveryhodné osoby, nealkoholikov, ktorí by nám mohli pomôcť a tak v roku 1938 vznikla „Nadácia vo veciach alkoholikov“, ako neveľký úrad skladajúci sa z členov AA a našich priateľov nealkoholikov.

Na začiatku dôvernici našej nadácie prevzali výlučne správu v oblasti finančných prostriedkov. Postupne však museli prijať zodpovednosť za veľa iných vecí, pretože sám som sa nimi trvalo zaoberať nemohol. Preto som odovzdał dodatočné záväzky a s nimi spojené právomoci tak rýchlo, ako to len bolo možné.

Napr. v roku 1940, rok po publikovaní knihy „Anonymní alkoholici“, sme všetci potvrdili, že tento nový skvelý knižný prírastok musí byť odovzdaný celému spoločenstvu AA. Preto tiež právo udeľovať licencie na publikáciu (z vydavateľstva, ktoré som osobne uviedol do života) bolo odovzdané Rade

dôverníkov. Takmer celý príjem z knihy AA bolo vtedy potrebné vynaložiť na udržanie činnosti Kancelárie, ktorú sme už predtým založili pre služby AA. Dôvernici sa teraz mohli zaoberať dôležitejšími úradnými prácami, pretože boli zodpovední aj za prostriedky potrebné na jej udržanie. Nakoniec sa moja úloha vo finančnej oblasti ohraničila iba na poradenstvo. Zbavil som sa takýmto spôsobom ďalšej poriadnej časti právomoci. Ked' v roku 1941 začali skupiny poukazovať „Nadáciu ..“, príspevky na udržanie chodu kancelárie služieb, kontrola Rady dôverníkov nad financiami svetových služieb sa stala kompletná.

Po určitom čase bolo jasne vidieť, že problematika vzťahov AA so spoločnosťou je skutočne neobyčajne dôležitá vec a nemôže byť zverená iba mne. Preto sme sa obrátili s prosbou na skupiny o delegovanie tejto právomoci na Radu nadácie. Ako ďalšie v poradí bolo to, že Rada prevzala kontrolu nad našim celoštátnym časopisom „The AA Grapevine“, ktorý bol založený inou skupinou dobrovoľníkov.

Takýmto spôsobom sa postupovalo pri každej z našich svetových služieb. V ďalšom období som pracoval ako poradca v našej Centrálnej Kancelárii Služieb, ale všetky veci boli legálne v rukách Rady dôverníkov. Ked' sme s Dr. Bobom rozmyšľali o budúcnosti bolo nám jasné, že to bolo jediné správne riešenie.

Napriek tomu tak Dr. Bob ako aj ja sme boli presvedčení, že i naďalej máme

plnú zodpovednosť voči spoločenstvu AA za správnu organizáciu a tvorenie svetových služieb aj v budúcnosti. Ak by niečo s nimi išlo zle, boli by sme za to zodpovední my, pretože skupiny sa neprestali obracať na nás, namiesto vtedy ešte málo známych dôverníkov a vodcov svetových záležitostí AA.

V priebehu týchto udalostí sa objavil veľký rozdiel medzi najvyššou a bezprostrednou právomocou služby. Už v roku 1945 bolo jasné, že najvyššia zodpovednosť a moc spoluzakladateľov v službách, nikdy nesmie byť úplne odovzdaná Rade dôverníkov. Nepochybne dôverníkom musí byť odovzdaná časť pracovnej a bezprostrednej zodpovednosti, ale najvyššia zodpovednosť, ktorá aj naďalej spočívala na mne a Dr. Bobovi nemohla byť prenesená na Radu, ktorá by si mohla sama vyberať svojich členov a bola známa svojimi kontaktmi v rámci AA. Kam však potom preniest konečnú zodpovednosť za svetové služby? Čo by sa vlastne stalo s mojou úlohou v oblasti svetových služieb. História AA dnes ukazuje, kde sa vlastne konečná moc našla. V St. Louis prešla z Dr. Boba a mňa na samotné skupiny AA.

Samotná akceptácia všetkých právomoci vo veciach služby ako aj zodpovednosti nebola postačujúca. Nezávisle od toho aké právomoci skupiny mali, neboli schopné si poradiť s novými záväzkami, pokial neodovzdali zvoleným osobám väčšiu časť aktívnych právomoci, jednoducho preto, aby sa s týmito potrebami vyravnali.

Všeobecnej Konferencie Služieb bola odovzdaná celková zodpovednosť za udržanie svetových služieb a z tohto dôvodu sa stala svedomím služieb pre AA ako celku.

Presne tak, ako predtým sme Dr. Bob a ja skonštatovali, že je nevyhnutné prenesenie značnej časti našich právomoci na dôverníkov, tak isto skupiny AA potvrdili, že musia odovzdať tie isté oprávnenia Všeobecnej Konferencii Služieb. Nakoniec slovo – definitívny súhlas v otázkach, ktoré majú veľký význam – nezostalo iba dôverníkom. V súlade s Chartou Konferencie, priatou v St. Louis, faktický patrí skupinám AA a cez Konferenciu, ktorá je reprezentatívnym prierezom celého nášho spoločenstva.

Preto Všeobecná Konferencia Služieb AA, ako aj všetky neskôr vytvorené sekcie služieb, sa stala zo všetkých praktických dôvodov hovorcom a skutočným svedomím celého nášho spoločenstva v otázkach, ktoré sa dotýkajú celosvetovej činnosti AA.

Dokončiac tento historický transfer, my, veteráni, máme hlbokú nádej, že sme unikli nástrahám, do ktorých neraz padli rôzne spoločenstvá, pretože v priebehu ich existencie sa im nepodarilo vhodným spôsobom odovzdať a rozdeliť svoju moc, zodpovednosť a vodcovstvo.

Neautorizovaný preklad



*konaný 15. mítинг služieb EMS
v dňoch 23. - 25. októbra 2009
vo Frankfurte nad Mohanom, SRN*

V dňoch 23. – 25. októbra 2009 som sa ako delegát AA reprezentujúci Slovenskú republiku zúčastnil 15. Európskeho mítingu služieb 2009 vo Frankfurte nad Mohanom, SRN.

Stretnutie sa konalo v znamení hesla „Recovery has no borders“ (Uzdravenie nemá hranice) a prvotným zámerom tohto Európskeho mítingu služieb (ďalej len EMS) bola rovnaká aktivita akú má celé spoločenstvo AA – prinášať posolstvo alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí a to bez ohľadu na to, kde sa nachádza a akým jazykom hovorí. EMS ako fórum čerpajúce zo skúseností, sily a nádeje delegátov prichádzajúcich zo všetkých časťí Európy hľadalo cesty a znamenia pre dosiahnutie tohto víťazstva. EMS bolo súčasne vyjadrením svedomia skupín AA celej Európy.

Skúsenosť nás naučila, že rozširovanie hlasu tohto zoskupenia nám umožnilo vykonávať službu efektívnejšie. Zasadnutie EMS dodalo odvahu k plánovaniu štruktúr vyhovujúcich potrebám a potenciálu najrozličnejších krajín a prieskumu rozširujúcej sa služby AA tak, aby sme posilnili vnútornú komunikáciu, vzájomné vzťahy a spoločenskú prácu.

Miting bol zahájený dňa 23. 10. 2009 v popoludňajších hodinách v hoteli National na Baseler Strasse 50 vo Frankfurte nad Mohanom. Streli sme sa delegáti 24 krajín Európy a v dvoch jazykových formáciách pre Belgicko a Švajčiarko pod vedením predsedu Ib Badena z Dánska. Prítomní boli delegáti z nasledovných krajín: Rakúsko, Bielorusko, Belgicko (flámska časť), Belgicko (francúzsky hovoriaca časť), Dánsko, Estónsko, Fínsko, Francúzsko, Nemecko, Veľká Británia, Grónsko, Island, Írsko, Taliansko, Lotyšsko, Litva, Malta, Holandsko, Nórsko, Poľsko, Rumunsko, Slovensko, Španielsko, Švédsko, Švajčiarsko (časť francúzsky hovoriaca), Švajčiarsko (časť nemecky hovoriaca). Svoju účasť pred zahájením avizovalo i Rusko, Ukrajina a Česká republika, na stretnutie EMS 2009 sa ich delegáti nedostavili.

Delegáti prítomných krajín Európy boli rozdelení do troch komisií a troch pracovných skupín. Uvedené komisie a pracovné skupiny pracovali pod vedením predsedov zvolených na zasadanie EMS 2007 a to v maratóne mítingov dňa 24.10.2009. Komisie a pracovné skupiny prijali uznesenia, ktoré boli ďalej pripomienkovane a prijímané na spoločných zasadaniach všetkých prítomných delegátov. Vo večerných hodinách dňa 24.10.2009 bol spoločný mítинг s tému „Nachádza novú slobodu a nové šťastie“. Mítинг sme ukončili modlitbou vyrovnanosť. Ešte dnes pociťujem rezonanciu obrovskej sily jednoty hlasu AA jazykov Európy. AA je fantastické!!! Dňa 25.10.2009 zasadanie EMS 2009 bolo ukončené pozdravom delegátov Valérie a Warrena z GSO z New Yorku, ďalej voľbou nového

predsedu pre EMS 2011 a napokon záverečnou rečou končiaceho predsedu Ib Badena z Dánska so spoločne prednesenou modlitbou vyrovnanosti. Z dvoch navrhnutých kandidátov Michaela z Írska a Jaceka z Poľska, sa stal jednohlasne novým predsedom pre rok 2011 Jacek z Poľska.

Okrem oficiálneho programu delegáti v prestávkach využili možnosť ku vzájomnému spoznávaniu a komunikácii, odovzdávaniu skúseností a hľadania pomoci. Týmto spôsobom som mohol bezprostredne komunikovať s delegátmi z GSO (Valéria a Warren) z New Yorku, ktorí Slovensku prisľúbili urýchlené vydanie súhlasu pre tlač literatúry – dvoch nových pripravovaných kníh v jazyku slovenskom a to: Ako to vidí Bill a Denné zamyslenia. Najneskôr by sme mohli očakávať udelenie licencie a autorských práv do konca februára 2010, hneď potom, čo bude z našej strany ku koncu mesiaca decembra 2009 vykonaný preklad z jazyka anglického do jazyka slovenského a tento zaslaný ku kontrole na GSO. Finančnú pomoc prisľúbili delegáti z krajín Poľsko, Švédsko, Nórsko a Írsko (Jacek, Walle, Kristín a Michael). Odovzdal som im adresu na našu kanceláriu služieb a nás bankový účet, kam peniaze zaslať. Nórsko zašle peniaze potom, čo od nás obdrží faktúru. Ide o sumu 1500 EUR od Poľska a po 1000 EUR od Švédov, Nórov a Írov. Všetci tito delegáti sú si vedomí významu veľkého daru, ktorí môžu naši členovia dostať budúci rok na Celoslovenskom zjazde AA v Drienici pri Sabinove v dňoch 17.–19. septembra 2010 k 20. výročiu AA na Slovensku. Niektorí delegáti prítomných krajín na EMS 2009 si zaznamenali dátum a uvažovali o podpore nášho zjazdu AA aj ich osobnou účasťou. alkoholik Pavol

PRAMEŇ 1/2010

vyjde v marci 2010

Zameranie obsahu čísla : PRAMEŇ 1/2010

Témou nasledujúceho čísla je 6. krok a 6. Tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

Rok 2010 je 20. výročím existovania AA na Slovensku. Plánujeme uverejňovať malé histórie jednotlivých skupín. Preto prosíme skupiny, aby spracovali svoju krátku história a zaslali ju do redakcie.

Uvítame srdečne tiež príspevky spoluživisťich rodinných príslušníkov, členov Al-Anonu a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 koncepcí služby v AA a nasleduje 3. Koncepcia.

Redakcia časopisu Vám ďakuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na adresu redakcie.

Príspevky prosíme zaslať do 20.2.2010

Časopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA

Cena jedného časopisu je 1, €

Pri jednotlivom odbere celoročné predplatné vrátane poštovného je 6,50 €.

Za redakciu : Peter



Usmej sa ! Ak si našiel pre seba chvíľu času a čítaš PRAMEŇ, tešíme sa s Tebou. A ak máš chut', tak napiš, neodkladaj to na neskôr.

QUO VADIS AA

QUO VADIS AA
na SLOVENSKU ???

Môj prvý kontakt s Anonymnými alkoholikmi na mítingu pre mňa znamenal zázrak. Našiel som ľudí, ktorí ako ja prešli peklem alkoholizmu a objavili radosť zo života. Ponúkli mi ju ako vzácný dar a ja som ho vďaka Bohu prijal. V tej chvíli som o AA nevedel takmer nič a tu sedelo iba pári ľudí – boli však pre mňa nádejou, svetlom, proste všetkým.

Prešiel nejaký čas a môj obzor o AA sa zväčšoval. Nazrel som za dvere našej skupiny a zistil som, že AA je niečo väčšie, niečo, čo mi môže poskytnúť podstatne viac ako bol môj prvý pocit. Začal som chápať, že AA je po všetkých stránkach samostatné a že záleží aj od mojej služby v ňom ako bude vypadáť, ako bude slúžiť ďalším, ako dokážeme dar triezrosti prinášať tým, ktorí ešte trpia alkoholizmom. Prežíval som chvíle nadšenia, vnútorných kríz, znechutenia a opäťovného nadšenia a tak dokola. Jedno, čo mi neustála služba v AA nepochybne dala, bolo neustále upevňovanie mojej triezrosti a narastajúci pokoj duše.

Na prvý pohľad vlastne ani neviem prečo je vo mne nespokojnosť a obava. Počet skupín AA na Slovensku neustále rastie, máme svoj časopis, dnes už i pomerný dostatok literatúry, novú pripravujeme, robíme stretnutia ku Krokom a Tradíciam, dokonca v Podhájskej s medzinárodnou účasťou, naše zjazdy sú skutočnými sviatkami Anonymných alkoholikov na Slovensku a početných zahraničných hostí. Tak v čom je problém, čo ma trápi ?

AA ma naučilo úprimnosti a ak chcete aj nebojácnosti, preto otvorené chcem hovoriť aj o tom, čo ma trápi.

V prvom rade je to neochota mnohých ľudí v AA zapojiť sa do služby. Spolieham sa na tých pári ľudí v Interskupine, že oni to zvládnu, a chcú to robiť, možno, že si chcú uplatňovať svoje ambície (aj to si niekto môže myslieť ak nevie o čo ide), tak nech to robia. Nebudem kritizovať tak ako o tom hovoria naše pravidlá komunikácie, ale pravdou je to, že sme neurobili nič preto, aby sme dotiahli nových ľudí k službám. Pritom v mnohých spoločenstvách AA je zaužívaný systém tzv. **tieňa**, ktorý spocíva na tom, že pokial' robím nejakú službu už si zároveň pripravujem a zaškoľujem svojho náhradníka. Nielenže sa takto pritiahol väčší počet ľudí k službe , ale aj ich k tomu postupne pripravujeme a to je základ možnej rotácie. Myslím si, že pokial' dostatočne nehovoríme o službe na skupine, ani sa nemôžeme čudovať, že chýba ochota prijať službu.



Ťažko asi môže so mnou niekto polemizovať o tom, aký prínos má literatúra AA pre našu triezost'. Iba málo skupín má niekoho povereného službou kolportéra literatúry AA.. Trápi ma prístup niektorých členov AA, ked' si majú zakúpiť literatúru a knihy AA, zrazu rátajú všetky centy. Neviem ako, kto ale väčšina z nás prepila za jeden mesiac viac ako stojí

všetka literatúra AA - a to sme sa zabíjali alkoholom. Dnes sme lakomí, keď máme vyzdravieť aj s pomocou literatúry AA. Iba málo ľudí si uvedomuje, že práve príjmy z literatúry tvoria takmer 90 % všetkých našich príjmov. Podobná situácia je aj s príspevkami skupín na Interskupinu. Pomoc nováčikom v AA bez literatúry asi tiež nie je ľahká a ani nemôže byť taká účinná. Ak si hovoríme, že sme sebestační, nemôže to platiť iba o skupine, inak potom na úrovni celého Slovenska nebudeť moť byť z čoho sebestační. Zamyslime sa nad tým v skupinách.

Slovensko je malá krajina, ale od západu k východu je to vyše 600 km a od juhu na sever cez 350 km. Veľmi ľahko môže toto územie obslužiť jedna Interskupina. Prečo sa neodhodláme pracovať v menších celkoch, kde vzdialenosť by maximálne dosiahla niečo okolo 100 km. Blízke skupiny by sa mohli lepšie poznáť a spolu dokázať mnohé veci na úrovni. Sám zo svojich skúseností viem ako pomáha posilniť skupinu účasť členov iných skupín na výročných mítингoch, prípadne rôznych akciach. Neverím, že pokiaľ by sme o tom na skupinách hovorili, že nenašli by sme riešenie. Takéto menšie Interskupiny by sa lepšie zaštítili na úrovni celého Slovenska.

Myslím, že to, čo ma bolí je aj izolovanosť od zahraničia a pritom, práve krajiny, kde AA je silné a pracuje podstatne viac rokov nám môžu pomôcť. Tu môžeme vidieť ako AA funguje vo svete a to dobré si priniesť so sebou. Akoby sme si ani neuvedomovali obohacujúci pocit veľkých stretnutí AA v zahraničí pre našu trievost'. Viem, že mnohé veci si vyžadujú prekročiť hranice, predovšetkým tie naše vnútorné v sebe. A toto sa týka aj účasti na našich zjazdoch.

Zjazd, to nie sú stretnutia pre známych alebo vyvolených, to je sviatok pre každého z nás a predstavuje oslavu nášho nového života.

Ešte je toho dosť, čo ma trápi, snáď niekedy nabudúce. Je však pravdou, že je oveľa viac toho, čo ma teší. Tento rok je významný rokom v živote nášho AA. – jeho 20.výročie vzniku. Je to teda aj miesto na hodnotenie a prijatie zámerov.

Sme tu pre to, že sme dostali dar trievosti, ale aj predovšetkým preto, aby sme tento dar dávali ďalej tým, ktorí trpia. Ak nám chýba vzor, spomeňme si na prácu Joe Ann a Joyce z USA, akoby nám prišli ukázať čo máme robiť, nesmieme byť voči tomu slepí a hluchí.

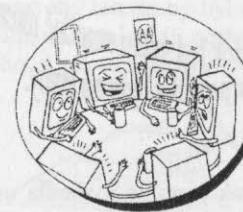
Trievost' nie je dar, ktorý si udržíme, že ju budeme držať silou mocou v našich rukách, dokonca až tak silno, že ju zadusíme. Dajme je voľnosť tým, že ju prinesiem k iným a ona sa ako holubica vráti obohatená k nám. Naše šťastie je v tom, že ho darujeme tomu, kto ešte trpí, nebojme sa, že nám z neho niečo ubudne.

Čaká nás významný rok 20.výročia našej existencie na Slovensku, pripravujeme sa na 1.skutočnú Konferenciu AA, dajme sa preto znova v čo najväčšom množstve spolu do práce. Áno aj v práci a službe sme sebestační, nikto druhí za nás totiž nič neurobi a budeme mať iba to, o čo sa zaslúžime. A neurobia to ani tí, ktorí neustále hovoria, ako by to malo byť a nie sú schopní, lepšie povedané ani ochotní nič urobiť.

Želám Vám veľa zdravia na duši i na tele, želám nám, aby naše AA neustále rástlo, aby nás obohacovalo a dávalo radosť zo života.

Emil alkoholik

TRIEZVY PRIESTOR



*Ted' se však už nebojím jedné dôležité veci,
že bych ztratil cestu, smér, účel.*

Mluví se o pátém Kroku a Tradici. Zároveň je tématem týdne Zevšednění a to mi hraje do karet. K tomu, jak môže nebo nemôže zevšednēť střízlivost, bylo napsáno hodně pravdivých a moudrých slov; vesměs se týkaly života ako takového a vděčnosti. Já si práve prožívám, jak to funguje a co se proto dá dělat, a to samozrejme díky programu a společenství AA. Zjednodušeně rečeno: v mému životě něco chybělo, nebo já něco neviděl, postrádal jsem účel a smysl, i proto jsem se plácal v alkoholu, který mi nakonec znemožnil s tím cokoli udělat i kdybych chtěl. Když jsem vystřízlivěl, tak jsem tu možnost získal, ale už jsem byl natolik odloučen od normálních zvyků a konvencí, že jsem nemohl najít správnou cestu a zůstalo tak vše při starém. S tím rozdílem, že jsem se denně neopijel, takže jsem si svou ubohost a neschopnost se zapojit uvědomoval čistou hlavou; tedy žádný důvod ke zpěvu. Proto mě od snadného znova napítí a známého koloběhu mohlo

zachrániť len program AA. Poctivě jsem udělal První krok a vybudoval si tak nezbytný základ. Pokorně a ochotně jsem pripustil zásah vyšší Sily, abych na to nebyl sám. V tuto chvíli jsem byl připraven vyjít na cestu a právě smysl a význam Tradic mi ji ukázali. K páté Tradici se váže naše motto o Zodpovědnosti, pátá Tradice nám ukazuje, co vše je možné činit ve a pro střízlivost. Co je nakonec tím nejdůležitejším a onen smysl přinášejícím: nést dál poselství AA. Díky této Tradici vím kolik toho můžu dělat a jak je důležitá služba. Abych, jak je pro mě typické, nesešel z této cesty, vím, že hlavní je dávat dál co mě samotnému umožnuje žít. Jak mi může něco zevšednět, když díky tomuto si uvědomuji, kolik dalších alkoholiků někde trpí a čeká, až se k nim dostane pomocná ruka AA; třeba právě přese mne? Jsem střízlivý díky AA a díky programu i vím, jak s tím naložit, jak naplněně a pro mě každý den nevšedně žít. Možnosti je spousta a pokud dojdou do stádia popsáného otázkou: "proč takhle vlastně žijí?", můžu si odpovědět: "Proto, aby tu možnost měli i jiní!" Jestli jsem si dřív myslel, že mě nikdo nepotřebuje a jsem k ničemu, tak teď je to úplně jinak, teď mohu pomáhat dalším alkoholikům a kdybych pomohl jen jednomu, tak mi za to stojí žít!

Mám proto radost, když někdo napíše, že mu zdejší příběhy pomáhají. To zase pomůže mě.

Díky některým současným osudům zde jsem si opět živě připomněl svůj týdení pobyt v psychiatrické léčebně kvůli pokusu o sebevraždu. Byl jsem na oddělení, kde nás pacientů byla široká škála, od trvalých ležáků, přes těžkou demenci až k neúnavné

pobíhajícím narkomanům, kteří si v noci otloukali hlavu o zed' . Samozřejmě tam byli i sebevrazi, a žádné prvníčky jako já. Vždycky jsem si mysl, že člověk, který se odhadl ukončit život, ale je zachráněn, musí proctnout a najít nové krásy a smysl... kdepak, já viděl naprostě prázdné schránky, lidi ,kteří už nebyli ani zoufláni nebo nešťastní, ale naprostě rezignující lidi, kteří svůj život ukončili, ale pořád tu museli být. Žel, ani tento, pro mě jeden z nejsilnějších zážitků, mě nepřiměl k obratu. Ještě jsem si musel projít svým alkoholickým peklem a prožít všechny černé myšlenky, abych začal konečně chtít a naučil se vážit si těch darů, které mám.

Trvalo mi dlouho než jsem si přiznal, že za většinou mých vad v chování a myšlení stojí strach, strach ze všeho možného. Ted' se však už nebojím jedné důležité věci, že bych ztratil cestu, směr, účel.

V tomto už jsem klidný, protože vím, že jsem alkoholik, že patřím do společenství Anonymních alkoholiků a zde se pro mě vždy najde uplatnění.

Díky za vše co zde od Vás mohu čerpat.

Alkoholik Michal

**Život bez skúšok
nestojí za žitie.**

Sokrates

Můj 5. krok byl velmi emocně intenzivní
a prožitky byly na etapy.

Tento krok jsem se rozhodla udělat se svou sponzorkou Susan, které jsem důvěrovala a která mě vedla daným programem a měla moji veškerou důvěru. V té době jsem ani neznala a nevěděla, kdo jiný by byl tím nejlepším naslouchajícím a chápajícím. Dohodly jsme se se sponzorkou, že krok uděláme u ní doma. Děti měla ve školce, vypnuly jsme si mobily, udělaly čaj a mohly jsme začít, tedy já :-). Mluvila jsem a mluvila a chvílemi se zastavovala, přemýšlela, listovala ve 4. kroku a zase pokračovala a mezi tím vším vstupovaly do mého vyprávění a svěřování se mě slzy, kterék tomu určitě patřily. Občas mě Susan zastavila, měla otázku a nebo dodatek /bylo dobré, že je sama z programu AA/, a tak jsme něco osvětlily a dotáhly, a pod... Po třech hodinách sezení jsem byla u konce. Už jsem netušila, co ještě říci a měla jsem v danou chvíli pocit, že už nic víc nevím a nevpomínám si. Stačilo.

Rozešly jsme se ve velkém objetí a smíšených pocitů sounáležitosti, lásky a pochopení. Poradila mě , že když se nebudu cítit dobře, mám ji určitě zavolat a nebo někomu jinému z AA a nebo jít na meeting AA. Jen nezůstávat po tomto kroku sama se sebou, jestliže se nebudu cítit dobře. Ano, volala jsem ji jednou ten den a řekla ji, že ji moc děkuji za to, že měla trpělivost, že naslouchala a že mě za nic neodsoudila a ničemu se nesmála. Řekla jen: Leni, od toho je program AA a

od toho je sponzorství, abychom se vzájemně podporovali a naslouchali si a svěřovali se jeden druhému, i s těmi nejchoulostivějšími životními zkušenostmi. A o tom, aby ten druhý byl nejen oporou, ale vším, co v tu chvíli potřebuje jeden od druhého. A tak to také bylo :-))



Po pár dnech jsem měla pocit, že určitě jsem neřekla všechno a že něco jsem zapomněla, atd. A postupem času jsem přicházela ještě na další situace, které se mi v hlavě otevřely díky nějaké současné situaci či zkušenosti, a tak jsem je se sponzorkou doplnila. Mé pocity po uskutečnění 5. kroku byly smíšené. Bolest, zmatek a pláč, ale později nastupovala úleva, smíření a pocity radosti a vyčištění se od minulosti a přijetí sama sebe; mé minulosti, ale také současnosti.

Ano, 5. krok byl a je hodně důležitý. Děkuji za něj programu AA a své Vyšší moci. Díky, že jste..... mám vás ráda a bez vás by to nešlo :-))

Lenka alkoholička

*Lod' je v bezpečí,
kým je
v přístavě. Ale na
tentou účel sa
lode nestavajú.*

John A.



Spytovanie

Stále opantávajú otázky moju myseľ,
či toto všetko, čo prežívam,
má vôbec zmysel.

Hovorím si, či som toto vlastne chcela,
viem, že som si to sama zavinila.

Ľutujem, naozaj ľutujem,
ľahko je povedať sľubujem,
že neopantá ma moja závislosť.
Prosím, stále prosím o milosť.

O dar rozumu a rozvahy,
Zmeniť časť svojej povahy,
Viedieť sa pobiť so svojou slabosťou.
Iba tak budem žiť život s radosťou.

Tešíť sa z ďalšieho triezveho rána
A z dní, kedy už nemusím byť znova sama,
vážiť si úsmevu, nádeje svojich blízkych
a znova ich nesklaňať v poklesoch
nízkych.

Jana, alkoholička



Dovolila som si na 13: zjazde v Drienici oslovíť niekoľkých z účastníkov s prosbou o vyplnenie krátkeho dotazníka. Týmto d'akujem všetkým, ktorí boli ochotní k jeho vyplneniu a podelili sa aspoň takýmto spôsobom s ostatnými, ktorí možno ešte stále vahajú, či je AA to vhodné pre nich a prečo by mali...

Vyberám niekoľko odpovedí na prvú položenú otázku (pokračovanie v ďalších čislach).

V čom sa zmenil môj život po príchode do AA?

„Vo všetkom. Zbavil ma strachu z budúcnosti, otvoril mi oči, že zlo, ktoré tu je všade sa dá premôcť nebojácnym, pravdivým životom, žitím v pravde.“ Marek, 21 mesiacov triezvosti

„Ešte pred príchodom do AA som chcel niekam patriť, nechcel som zostať s mojou triezvostou sám. Tu som našiel spôsob môjho života, radosť, šťastie, s ktorými sa rád podelím s ostatnými. AA je môj štýl života.“ Emil, 3 roky abstinencie

„Celkový postoj k životu sa zmenil. Prehodnotila som svoj rebríček hodnôt. Vďaka závislosti som stratila úplne všetko. Vďaka programu 12 krovom som našla všetko, svoju dôstojnosť, opäť žijem, som vyrovnaná. Pochopila som, že nie tí iní, ktorých som obviňovala zo svojho pitia sú vinní, ale ja. Tento program ma naučil niesť zodpovednosť za chyby, ktoré som spôsobila. Naučila som sa trpežlivosti, ved' čo viac okrem svojej triezvosti môžem dať? Čas!! Nie slovami, ale skutkami. Vďaka Bohu za program 12 krovov.“ Jana, 42 mesiacov

A
K
O

A
A

m
e
n
í
n
a
š
e

ž
i
v
o
t
y
?

triezva

„Určite sa môj život upokojil a vyjasnil. Zmenil moje životné hodnoty aj priority. Naučil ma rozlišovať medzi dôležitým a nedôležitým.“

Luboš, 1 rok triezvy

„Od prvej návštavy mítingu AA 100%-tná abstinencia.“

Tomáš, 9 rokov triezvy

„Môj život dostal úplne iné dimenzie. Získal som reálnejší pohľad na život, kontakt so sebou, našiel som svoju Vyššiu Silu a spoločenstvo ľudí, ktorí mi ukázali, čo to je naozajstné priateľstvo. Jednoducho konečne žijem.“ Peter, 3,5 roka triezvosti

„Vo všetkom. Menia sa vzťahy s ľuďmi, uzdravujem sa na všetkých úrovniach, našla som Boha, zmenila som zamestnanie, kde sa cítim dobre, cítim vyrovnosť, nemám strach a úzkostí, prijíjam a dávam lásku.“ Linda, 6 rokov triezvosti

Povedzme si to narovinu, AA nie je prínosom iba pre svojich členov. AA je prínosom aj pre partnerov a rodiny závislých, je prínosom pre lekárov, ktorí do skupín častokrát posielajú tých „beznádejných“ a potom s úžasom sledujú, čo sa spoločenstvu AA podarilo spraviť s človekom, ktorého oni dali do škatuľky s nálepkou...

A čo mne dalo AA? Čo mne ako nečlenovi, ako partnerke závislého toto spoločenstva prinieslo a prináša?

V prvom rade triezvho partnera,

AA mi dáva podporu a tú pomyselnú podanú ruku stále vidím pred sebou. Áno, jasné, mám niekedy plné zuby nekonečných debát točiacich sa okolo problematiky AA; do zúfalstva ma vedia priviesť priateľove debaty o konferenciách, koncepciách, charte...; miestami ma vyčerpávajú posedenia pri káve s priateľmi, kde predmetom rozhovoru je AA, jeho fungovanie, jeho členovia, mítiny...niekedy to už ani nevládzem počúvať.

Ale vidím a cítim, že pre tých ľudí je to životne dôležité...že to nie je zábavka, že to je oveľa viac, že to je niečo, na čom možno stavať, niečo, na čom aj my stavíme nás spoločný život...nepoznám nikoho, kto pravidelne a poctivo navštevuje AA a zároveň sa potíka medzi recidívami, krčmami a liečeniami (ak sa my lím, tak ma opravte).



Viem, že ruka AA je vždy nabízku...viem, že stačí zavolať, povedať, prísť a oni neodmietnu, porozprávajú, vypočujú, poradia, podporia...nikto iný mi takýto komfort nevedel zabezpečiť. Kým som nebola súčasťou tohto spoločenstva, nemala som s kým o tomto svojom ústrednom probléme hovoriť. Bežná reakcia bežných ľudí bola „Pije? Tak sa s ním rozíď preboha.“ Nikto nerozumel. A kým môj priateľ pil, bolo pre mňa neskutočne ľažké niesť to sama.

Dnes aj keby nedajbože piť znova začal, viem, kam ísť po radu, pomoc, podporu, viem, ktoré ruky sa k nám natiahnu.

AA je súčasťou nášho života a poviem pravdu – niekedy sa mi zdá privel'ká. Ale ako partnerka alkoholika, ktorá chce žiť s triezvym mužom rozumiem tomu, že musím túto náklonnosť oddanost' k AA rešpektovať a rešpektujem. Dokonca ju podporujem. Viem, že je to dôležité.

Zvláštne, že sa miestami v tomto mojom postoji cítim akási opustená. Často počúvam, že niektoré ženy, či niektorí muži nechcú púšťať svojich začínajúcich abstinujúcich partnerov na mítiny. Že sa majú venovať radšej rodine. Úplné nepochopenie situácie... A potom počúvame donekonečna o manželských krízach, o odcudzení, vzdialení, dokonca o rozvodoch...

Lenže tak ako bol dôležitou súčasťou závislého človeka alkohol, tak je teraz jeho dôležitou súčasťou spoločenstvo a program AA...ak toto nie som ochotná rešpektovať, tak potom nemôžem povedať, že svojho partnera v abstinencii podporujem. A ak ho naozaj podporujem, tak potom nemôžem povedať, že má radšej zostať doma a umývať riady alebo pozeráť so mnou seriál...

Tatiana, priateľ AA

„Jestvuje len jeden problém: Objaviť nanovo existenciu duchovného života, ktorý je čímsi viac než inteligenciou, a len tento duchovný život je schopný uspokojiť človeka.“

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôle 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 chýby.
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 vôle 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 záležiostach.

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 prestati 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 vzdaľujú 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 spoločenstvo. 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 zachávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnostami.

PRAMEŇ



PRAMEŇ
4/2009

**ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002**

Vydáva:

Kancelária služieb AA na Slovensku pri
Misijnom dome na Kalvárii 3

949 01 Nitra

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk

Informácie:

www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

Adresa redakcie :

Peter Opatovský

Redakcia časopisu PRAMEŇ

Východná 9 A

911 08

Č.tel: M: 0910784462

Mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk

December 2009

Tlač : T-EXPRES Trenčín

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 vyjadrujú osobné názory pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

5.krok

Zbavit' sa bremena 4

Priznali sme 5

Moje meno je

Moja prvá trieza 25 7

Odpušťam Ti mamička 13

Úprimnosť 10

Moja cesta k programu 12 krokov. 11

Beznádej v tranze 12

Slovo o svedectve 13

Slovo o láske 13

12 Koncepcii služby v AA

Koncepcia 2. 14

15. mítинг služieb EMS 17

Quo vadis AA na Slovensku 19

Triezvy priestor

Ted' se však už nebojím 21

Môj 5. Krok byl 22

Ako AA mení naše životy? 24

Kontaktný adresár 26

SKUPINY AL-ANON

BRATISLAVA

Piatok - 17.00 h. - Skupina Al-Anon – Cirkev Bratská , Cukrová 4,
Kontakt : Dáša: Tel: 0262802442 M:
0902394614

BANSKÁ BYSTRICA

Každý nepárny utorok v mesiaci – 16.30 h.
Skupina Al-Anon Strieborná 5,
Kontakt: Alena M: 0905112302

ZVOLEN

Každý páry utorok v mesiaci – 16:30 h
Skupina Al-Anon, Tehelná 4
Kontakt: Eva M: 0908406842

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., Skupina Al-Anon „3 Pé“
Sokolská 12,
Kontakt: Eva: M: 0902338033

POPRAD

Štvrtok – 17.30, skupina AL-ANON, Jahodná 5,
Kontakt: Jana: Tel: 0527754936
M: 0908699767

KRUPINA

Pondelok – 17.00 h. Skupina Al-Anon,
Svätojročné námestie 21,
Kontakt: Dana Tel: 0455511076

LEVOČA

Sobota – 17.30 hod, Skupina „ Duševný pokoj „ Nemocnica NSP, Probstnerova cesta (Domček opora) – Kontakt: Oľga M: 0907871017

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Utorok – 17.30 h. SKUPINA „ Nová Sloboda „
Letná ul. 60 (fara)
Kontakt: Jana M: 0908668786

PREŠOV

Nedeľa – 15.00 hod Skupina „Cesta k pokoju“
Jarkova ul. Ukrajinské divadlo ,
Kontakt: Dominik M: 0908338311

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Utorok , Nedeľa – 19.00 h. – Skupina AN „Piaty element“, oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost) Kontakt : Lenka M: 0903228728

SURANY

Nedeľa – 15.00 hod. Skupina AN RADOST, Resoc.zariadenie NELEGÁL, Nový Svet Kontakt: Laco M: 0907797503

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

BRATISLAVA

Štvrtok - 17.00 hod – Skupina DDA cirkev Bratská Cukrová 4 , Bratislava,
Kontakt: Hana M: 0908607188

LEVOČA

Piatok – 17.30 h. Skupina AL ATEEN Nemocnica NSP, Probstnerova cesta (Domček opora) Kontakt: Jana M: 0908668786

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h. – Skupina DDA, Sokolská 12
Kontakt: Eva M: 0902338033

Cestu k duchovnej slobode si musí preklesniť každý sám, lebo táto cesta svojou povahou je osobná. Pred nami žilo len málo generácií svätcov, básnikov, pokorných, ktorých by nestrhlala chudoba.

Bohatí, chvastúni, mocní tohto sveta, nositelia medailí, spupní, všetci tí, čo mali tak dlho gniavili, nepohli v záujme pokroku ľudstva ani prstom, ale boli príčinou úpadku na stupnici ľudskosti.

To najhoršie, čo sa mi mohlo stať, keď som sa osloboobil od alkoholu, by bol, keby som sa zaradil medzi nich a konal ako oni alebo sa vrátil do „normálneho života“ ako sa to hovorilo.

To mi odporúčali mnohí: „Teraz, keď už nepijete, robte tak ako my, žite ako my.

Ja som však nemohol žiť ako vy. To, čo vás pritahuje, mňa odpudzuje.

To, čo vás vzrušuje, mňa sa nedotýka. To, nad čím sa vy oduševňujete, mňa necháva ľahostajným.

To, čomu sa vy smejetе, ja často nechápem. To, z čoho vy máte strach, z toho ja žívam.

**N
e
m**

Vaše peniaze? Nemám ich rád.
Nenávidím ich, lebo dusia moju nádej.

Samota? Od detstva ju nazývam svojou drahou sestrou.

**ō
ž
e
m**

Choroba? Zvykol som si na ňu, navštevujú ma v nemocnici.

Ohováranie? Nenávidim vaše súdy.
Moji bratia ma objímajú každý týždeň, aby ma utešili.

**b
y**

Smrť? Prinesú mi chryzantému a nebudú plakať.

- Ale vy ste aj ďalej posadnutý alkoholom?
- Už naň ani nemyslím.
- Môžete však znova začať piť?
- Dnes nie.

**a
k
o**

Ked' som pil, kazil mi život strach pred smrťou. Triedzy stav mi vracia chuť do života a pritom necítim strach zo smrti. A všetko sa začalo malým úkonom poníženosti: „Volám sa Lucien a som alkoholik.“

**v
y**

Aime DUVAL :

„Prečo bola noc taká dlhá“