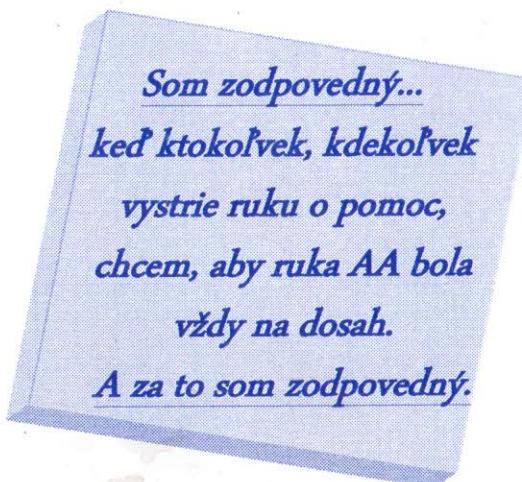


*BOŽE, DAJ MI  
VYROVNANOSŤ,  
ABY SOM PRVIAL TO,  
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM, ODVAHU,  
ABY SOM ZMENIL TO,  
ČO ZMENIŤ MÔŽEM  
A MÚDROST,  
ABY SOM VEDEL ODLIŠIŤ  
JEDNO OD DRUHÉHO*

## KONTAKTY:

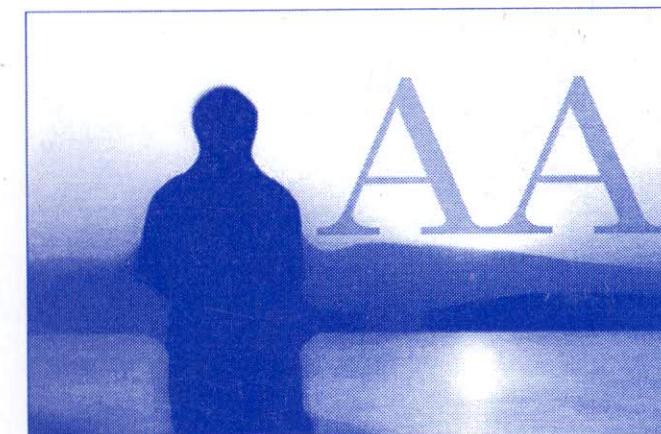
NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príď, rady sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) Na tvoje otázky odpovieme, ak napišeš na mail : [aa@alkoholici-anonymni.sk](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk) alebo [alkoholici-anonymni@stonline.sk](mailto: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.



# PRAMEŇ

## 4/2013

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



... pri prosbách o niečo konkrétnie bude dobré ku každej prosbe dodať toto upresnenie. „... ak je to Tvoja vôle“

DVANÁSTÝ KROK, JEDENÁSTÝ KROK

## 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 obnovi 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 ubližili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých pripadoch, v ktorých to bolo možné, okrem pripadov, keď by naše konanie im alebo iným ubližilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonalovali 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 odovzdať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostach.

## 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 ňa môže prejať 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 pripadov, 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 trpi.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hľať k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdáľujú 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 predupy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezajímá stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstvo. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na pritiažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase, v televizii a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícii a pripomína nám nadmudrenosť principov nad osobnosťami.

===== PRAMEŇ =====



# PRAMEŇ

## 4/2013

### 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](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

#### Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

#### Adresa redakcie :

Peter Opatovský  
P.O.BOX 48  
Ul. Gen. Svobodu 1  
911 08 Trenčín  
Č.tel: M: 0903957976  
Mail: [pramen@alkoholici-anonymni.sk](mailto:pramen@alkoholici-anonymni.sk)  
[redakciapramen@centrum.sk](mailto:redakciapramen@centrum.sk)

December 2013

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 písateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

#### OBSAH

11. krok .....	4
Modlitba a meditácia .....	7
Meditácia je... ....	11
11. tradícia .....	13
Kde bých bol bez tradic? .....	14
Moje meno je .....	15
Služba – náš tretí odkaz .....	17
Ďalšia metá – Emocionálna triezvost ..	20
Prečo 12 krovov .....	23
Konečne som napísal .....	25
Dospěl jsem k víre .....	26
Iné vianoce .....	28
Alkoholizmus a „rodinný život“ .....	29
Kontaktný adresár .....	30



## PREAMBULA AA

## ( Kto sú Anonymní Alkoholici)

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločenstvom mužov a žien, 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 diskusii a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstvo. Naším prvoradým cieľom je zostať trievym a pomáhať k trievosti ostatným alkoholikom.

**MOTTO:** Odvaha nie vždyreve na plné ústa.  
Niekoľko je odvaha ten malý hlas na konci dňa,  
ktorý hovorí „zajtra to skúsim znova“.

### Slovo na úvod

Milí priatelia,  
prihováram sa k vám z tohto miesta prvýkrát a som za to rada.  
Mať odvahu neznamená vrhať sa strmhlav do dobrodružstiev, či pestovať adrenalínové športy. Mať odvahu znamená veriť, že je niečo dôležitejšie, ako strach. Mať odvahu znamená nebáť sa dívať do zrkadla. V akomkoľvek zmysle. Do zrkadla v kúpeľni ráno po zobudení bez hanby z toho, ako som sa správal včera. Do zrkadla vo svojom vnútri, ktoré sa častokrát snažíme usilovne ignorovať. Do zrkadla, ktoré nám nastavujú naši blízki. Celý život je o odrazoch, obrazoch a zrkadlení, všetci žijeme a fungujeme v kontexte s inými ľudskými bytosťami. Všetci sme schopní iného zraniť, zarmútiť rovnako tak potešíť, povzbudit. Spôsobiť bolest, ale i radosť a štásťie. Tieto predvianočné adventné dni sú ako stvorené na nahliadnutie do tých našich zrkadiel ; potichu si sám pred sebou pozriete, čo budujem, na čom staviam, ako žijem, kol'kých som potešíl, kol'kým pomohol, kol'kých zranil. Rozhodnutie ako budem žiť a čo pre to urobím, je len na mne. Na každom z vás. Prajem vám, aby ste mali odvahu žiť tak, ako túžite. Aby žiadne zrkadlo nebolo pre vás nebezpečné a aby ste si pri svätočnom stole mohli povedať, že ste tento rok spravili všetko, čo sa dalo a mohli do nového roku vykročiť s čistým štitom. A keby to náhodou tak nebolo, tak nezúfajte, vždy to možno zajtra skúsiť znova, bez ohľadu na to, aký je deň ...

Tatiana

# 11. krok

**Pomocou modlitby a meditácie  
sme zdokonalovali svoj  
vedomý styk s Bohom tak,  
ako ho my chápeme a  
prosili sme ho len o to,  
aby sme spoznali jeho vôľu  
a malí sily ju uskutočníť.**

Ked' som na začiatku 90-tych rokov začala chodiť na stretnutia AA, bola som neveriaca. Bola som ten prípad, o ktorom sa píše na str 25. v knihe 12 krokov a 12 tradícií : „Existuje tu však aj ďalšia skupina ľudí, takých, ktorí už raz verili, ale stratili svoju vieri. Sú to ľudia, ktorí upadli do stavu nostalgie, zbytočne sa čičíkali rečami o sebestačnosti, izolovali sa. Tito ľudia sa stali vyslovene zaujatými voči náboženstvu, vzdorovitými, pretože Boh nevyslyšal ich prosby. Domnievali sa, že Boh nikdy nesplní ich túžby. Čo s takými ľuďmi ? Môže im AA ešte pomôcť ? Môžu s pomocou AA nájsť cestu späť k viere ? Určite môžu, ale táto ich cesta bude omnoho zložitejšia ....“

To čo ma v AA osloivilo, boli ľudia. Šťastní, priateľskí, so svetlom v očiach. Chcela som mat' to, čo oni. Dovtedy som 6 rokov chodila do klubov, riadila som sa radami, ktoré som tam dostávala, nepila som, ale vnútornú pohodu som nenašla. Bývala som unavená, vyčerpaná, plná strachu z budúcnosti. V AA som stretla

ľudí, ktorí prekonávali veľké životné prekážky a ich oči boli aj napriek tomu plné jasu, ich tváre sa usmievali. To som naozaj chcela aj ja a tak som sa začala riadiť tým, čo som počula na svojich prvých mitingoch AA v USA : „Ak chceš mať to, čo máme my, rob to, čo sme my robili.“

Slovo Boh ma v tom čase v celom programe AA veľmi rozčul'ovalo. Dokonca som v tom čase uvažovala aj nad tým, že by som pri prekladoch AA textov do slovenčiny z 12 krov slovo Boh vynechala. Ale bola tu tá vetička „Ak chceš mať to, čo máme my, rob to, čo sme my robili“. Miesto toho, aby som 12 krov začala meniť, začala som s prvými pokusmi, ako na nich pracovať. Na mojej ceste k hľadaniu Vyšej sily mi zásadne pomohli moji priatelia z AA, tiež zopár sloganov, ktoré sa často opakujú na mitingoch AA a samozrejme hlavne práca na 12 krovach nášho programu.

Starší skúsení členovia AA často na mitingoch AA hovoria : „Na stretnutia AA nosíme svoju vieri v uzdravenie a nie našc náboženstvo“. Moji priatelia ma upozornili na to, že v textoch AA sa hovorí „Boh, tak ako ho my sami chápeme“. Toto mňa, tak ako tisice iných členov udržalo v AA a pomohlo mi pochopiť, že v AA nemusím hľadať náboženstvo svojich otcov, ale svoj vlastný koncept vieri a „Boha, tak , ako ho ja sama chápem“ Tiež bolo pre mňa veľmi dôležité slovičko „Rozhodli sme sa“ v treťom kroku: „Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako

ho my chápeme.“ Ked' som začínala pracovať na programe 12 krov, chcela som hned', okamžite, mať takú vieri, akú som videla u mojich priateľov. Ale tak rýchlo to nešlo. Bola som netrpezlivá a nešťastná, že mi to nejde. Trošku som sa uspokojila, ked' mi moja sponzorka vysvetlila, že dôležité je rozhodnúť sa, že chcem hľadať vieri a poradila mi ďalšiu, pre mňa veľmi dôležitú, vec: „ked' ti niečo nejde, rob to „ako keby“, až kým to nezačne fungovať“. Povedala mi, že ani ona nebola veriacia, ked' prišla do AA a poradila mi pár metód, ako sa učila správne sa modliť“.

Takto pomaly sa začínala moja cesta hľadania vlastného konceptu Vyšej Sily a pokusov o akúsi komunikáciu a spoluprácu s touto silou. Skúšala som sa modliť a meditovať. Spočiatku boli moje pokusy o modlitby veľmi sebecké. Síce som sa veľa a často modlila za iných, ale predostierala som Bohu moje plány a idey, ako by sa tito ľudia mali správať. Bola by som najradšej, keby som mohla Boha, tak ako ho ja sama chápem, aj skontrolovať, či sa deje všetko podľa mojich predstáv.

V tom čase som žila striedavo v eufórii a nešťasti. Pochopiteľne, eufória bola, ked' moje plány vychádzali, smútok a depresia, ked' sa veci diali inak, ako som si ja želala. Vždy som bola človek, ktorý mal veľa otázok, a chcela som okamžite odpovede, vysvetlenia, plus kompletnej rozbor situácie. Pomaly som sa naučila, že odpoveď na otázky môže prísť aj po rokoch, alebo nikdy a prijala som to. Síce

horko-ťažko, ale docvaklo mi, že nie som stredobod sveta. Pre moju cestu bolo a stále je veľmi významné nájsť si čas na modlitbu aj meditáciu a tiež si nájsť vlastný spôsob, ktorý vyhovuje môjmu štýlu života, zázemiu, odkiaľ pochádzam.

Na stretnutiach AA som počula aj takúto vetu „Boh pravdepodobne existuje, ale určite to nie si ty“. Začala som pozorovať, v ktorých životných situáciách sa opakovane správam ako „riaditeľ sveta“. Naučila som v svojich rozhovoroch s Bohom vždy na začiatok podákať za všetko, čo sa mi dostało, aj ked' sa mi to až tak veľmi nepáči a svoje rozhovory s Ním končím vetičkou: „nech sa deje Tvoja vôľa“. Toto ma učí v reálnom živote rozpoznávať veci, ktoré môžem a ktoré nemôžem zmeniť a prispôsobiť tomu svoje správanie. Jedno je isté, našla som spôsob, ako si udržiavať pohodu ducha. Stáva sa, a nie zriedka, že ma niečo z tejto pohody vykopne. Býva to z rôznych dôvodov.... stratím dôveru v Boha, ovládne ma lenivosť, alebo ego, ktoré zase chce riadiť veci. Tiež sa mi stalo v poslednom čase, že som jednoducho nemala silu prijať ľažké životné situácie, do ktorých som sa dostala. Chodenie na mitingy, rozprávanie sa s inými alkoholikmi, modlitby za blízkych, za ľudí , ktorých som stratila, aj za tých, na ktorých sa hnevám, chvíľa v tichom sústredení na to, čo mi hovorí hlas sveta, to všetko mi pomáha vrátiť sa do pohody.

„Zdokonalovanic vedomého styku s Bohom tak, ako ho ja sama chápem“ bola

a je pre mňa aj aktívna účasť a práca v skupine ľudí, ktorí si tiež hľadajú svoju cestu viery a nemusia to byť iba členova AA. Chodila som na rôzne duchovné cvičenia, kde som sa učila techniky ako správne meditovať, ako sa rozprávať s Bohom. Mám veľmi rada, ak sa na pôde AA robia meditačné mitíngy, zažila som to v USA a v poslednom čase aj na zjazde AA v Maďarsku, aj u nás na Slovensku v Poprade. Stále rada chodím do komunity veriacich. Vyhľadávala som a vyhľadávam duchovných, s ktorými som sa môžem rozprávať o mojej ceste viery a úskaliach, ktoré sa na nej nachádzajú. Niekoľký mýdy povedal, že modlitba je náš rozhovor s Bohom a meditácia je, keď sa učíme ticho načívať. Cesta hľadania spôsobu komunikácie s Vyššou silou a zdokonaľovanie tejto komunikácie je pre mňa nekončiaci sa príbeh. Za tie roky, čo sa to učím, sa mnohé zmenilo. Z neveriaceho Tomáša, som sa stala úprimne veriacim človekom. Dnes žijem tak, že viem, že je tu pre mňa milujúca Vyššia sila, neviem presne, ako vyzerá, môžem kľudne túto silu volať Boh a dôverujem mu.

V poslednej časti tohto kroku sa hovorí o zdokonaľovaní nášho vzťahu s Bohom, tak ako ho my sami chápeme. V AA veľa hovoríme o spiritualite, v našej Modrej knihe sa viac krát spomína „Viera bez skutkov je mŕtva“. Posledná časť tohto kroku „aby som spoznala jeho vôľu a malá silu ju uskutočniť“ patrí k mojej každodennej práci na sebe. Z času na čas je pre mňa veľmi náročné rozpoznať Jeho

vôľu a mať silu ju uskutočňovať. Ide tu ozaj o konkrétné životné situácie, o to, čo cítim, že by som v týchto situáciách mala, alebo nemala urobiť.

Moje správanie bolo dlho, aj potom, čo som prestala piť, reaktívne. Keď sa niečo udialo, reagovala som okamžite, vedená svojim pocitmi, tak ako ma práve napadlo. Napríklad - keď ma niekto nahneval – alebo som na neho kričala, alebo som potlačila svoj hnev a nechala som ten hnev, aby ma zožieral zvnútra. Keď som kričala, hnevala sa, nebola som v pohode, keď som hnev dusila v sebe, tiež to akúkoľvek pohodu zabíjalo. Iný príklad z mnohých: niekedy som naopak bola nadšená niečim, čo sa podarilo a hned som bezhlavo a bez uváženia pokračovala v podobných aktivitách. Nabrala som na seba hory doly aktivít a potom som sa čudovala, že nestiham, nevládzem... V konečnom dôsledku som, ak som na to naozaj nemala čas, aj sklamala tých, ktorým som to sľúbila. Dá sa v takomto správaní nájsť pohoda?

Dnes sa snažím reagovať inak. Keď ma niečo vyvedie z miery, snažim sa zastaviť, zamyslieť, reagovať uvážene, nenechať sa ovplyvniť v rozhodnutiach okamžitým rozpoložením citov a pocitov. Ak nedokážem reagovať v tej chvíli správne, môžem si celú situáciu rozobrať neskôr, napraviť chybu, ospravedlniť sa. Nabudúce sa mi možno podarí reagovať lepšie.

Naučila som sa aj niečo, čo bolo, a stále je, pre mňa naozaj veľmi ťažké, ak sa v

danej chvíli neviem rozhodnúť, odložím rozhodnutie na neskôr. Potom prosím moju Vyššiu silu, aby mi ukázala správnu cestu. Tiež som sa naučila, že svoje rozhodnutia môžem časom prehodnotiť a zmeniť, ak to situácia vyžaduje. Občas sa dostanem do situácie, kedy je naozaj ťažké reagovať správne. Napríklad... zastať sa priateľa, keď ho niekto obviňuje a ja viem, že ten človek má pravdu. Nie je oveľa pohodlnejšie mlčať, alebo sa pridať k tým čo ho obviňujú? Iný príklad - keď sa mi nepáči, čo niekto hovorí – mám mu dať jasne najavo, že je neželaný hlupák, alebo sa mám ku nemu zachovať slušne, tolerantne a s rešpektom?

Život mne, tak ako každému z nás, prináša situácie, keď sa musím rozhodnúť ako konáť čo najsprávnejšie, v súlade s hodnotami ktoré sú pre mňa dôležité. Určite si každý vie mnogo takých situácií predstaviť. Vtedy sa opakovane obracam na Vyššiu silu. Moja novonájdená Vyššia sila je svedok toho, ako sa mi darí, niekedy viac, inokedy menej. Moja novonájdená Vyššia sila je však svedkom aj toho, že sa mi často darí reagovať úplne inak ako som bola zvyknutá a veľmi to prispieva k udržaniu pohody v mojom živote. Moja novonájdená Vyššia sila je jeden z najväčších darov, ktoré som v AA dostala. Spolupráca s ňou je súčas občas náročná, ale vcelku mi prináša do života pohodu a pokoj, ktorý som predtým nepoznala.

Miša, alkoholička

Vištuk, 1.12.2013

## MODLITBA A MEDITÁCIA

### rozhovor s BOHOM tak ako ho chápem

Modlitba a meditácia sú slová, ktoré môžu už na začiatku u niektorých znamenať väznu prekážku pre realizáciu 11.kroku, ktorý hovorí: „Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonalovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a malí silu ju uskutočniť.“ Pre niekoho sa môže modlitba zdať tak zviazaná s náboženstvom, cirkvou, že si jednoducho povie, že s tým nechce mať nič spoločné. Môže sa to týkať tak ateistov, ako aj tých, ktorí sa z rôznych dôvodov od náboženstva odvrátili.

Musím povedať, že to bol aj môj prípad, kde dlhé roky so mnou lomcovali pochybnosti všetkého druhu a nepovažoval som modlitbu za niečo potrebné, resp. užitočné. Na druhej strane realizácia programu AA pritiaha nejedného takého človeka vrátane mňa k prehodnoteniu svojho postoja k Bohu alebo náboženstvu. Veľmi mi v tejto dileme pomohlo samotné objasnenie pojmu slova „modlitba.“ Pre pochopenie tohto slova potrebujem klíč, ktorý by nepasoval iba do dverí od kostola, ale predovšetkým do môjho vnútra ako človeka. Ak pochopím slovo modlitba ako „rozhovor s Bohom“, tak je to skutočne moja

moja a nie náboženská záležitosť, hoci pritom môžem byť katolík, budhist, moslim, ateista alebo žid.

Vrátim sa k môjmu prvému kroku. Čím iným ako modlitbou bola moja úpenlivá prosba k Bohu hned v prvých hodinách môjho pobytu na psychiatrii, kde som sa nechal zaviezať v obrovskej zúfalosti mojim synom? Na izbe v psychiatrickej liečebni som so slzami v očiach prosil: „Pane Ježišu, ak existuješ, iba Ty jediný mi môžeš pomôcť.“ Čo iné ako modlitba boli tieto slová plné pokory a zúfalstva? V tejto najhlbšej beznádeji svojho života začalo pre mňa svítat, aby som mohol opäť nájsť vlastnú dušu. Bolo to moje dno i môj nový začiatok.



V prvom kroku som si priznal svoju porážku. Nebolo to iba čisto intelektuálne priznanie bezmocnosti, cítil som ju v hĺbke svojej duše. To je to, čomu hovorili prví členovia AA .. na kolenach ... Pred kým?? Pochopil som, že ja si neviem pomôcť, tak potom, kto? Na koho som sa obracal v tej kritickej chvíli v nemocničnej izbe? Na Boha, v ktorého som v podstate ani neveril.

Potom prišiel čas hľadania viery a hlavne vďačnosť Bohu za trievy život. Na objasnenie tejto mojej cesty použijem slová kňaza, ktorého Boh postavil na moju cestu: „*Boh je veľmi taktný, necháva na slobodu človeka, či ho hľadá a či chce ísi s ním kráčať a človek ho na tejto ceste objavuje. Toto je vlastne naša celoživotná úloha. Pravdy sa nemôžeme zmocniť, iba v pokore sa ju môžeme učiť a slúžiť jej. Na tejto ceste za Bohom a pokojom v našej duši by sme mali byť pripravení neustále rúcať naše falosné predstavy o Bohu, lebo jediná istota je dôverovať v Boha a žiť život spojený s ním.*“ Práve takéto pochopenie Boha mi umožňovalo začať moje rozhovory s ním, ktoré trvajú dodnes a ktoré viac a viac pretiahajú slepotu mojej duše.

Trievy život nie je jednorazovou skutočnosťou a rovnako to plati aj o mojom vzťahu s Bohom. Mení sa však forma, hĺbka, intenzita, zameranie a stupeň úprimnosti mojich modlitieb. V počiatočnej fáze trievosti som sa veľmi často obracal na Boha s prosbou, aby mi pomohol v tom alebo v onom. Teraz s odstupom času sa iba nad tým pousmejam. Moje prosby boli niečo v štýle: Bože, pomôž mi, aby som si zabezpečil to a to.... daj, aby sa mi podarilo úspešne vybaviť to a to ... a pod. Priopomínať my to skôr papierik, ktorý mám vo vrecku od manželky, aby som niečo nezabudol v obchode kúpiť. Postupom času sa moje prosby redukovali na pomoc, aby som prežil ďalší deň v trievosti a aby bola moja rodina zdravá

a zabezpečená. Stále to však bolo viac menej o diktovaní Bohu, čo mi má zabezpečiť alebo v čom mi má pomôcť. Až časom sa moja každodenná prosba k Bohu stala maximálne jednoduchá: „Bože, bud vôľa Tvoja ....“, niekedy som dodal akoby potichu „, a nie moja“, asi bol v tom strach, čo ked Jeho vôľa bude iná ako moja. Dnes už nemám s tým žiadny problém a celú modlitbu opakujem každý deň. „Bože, bud vôľa Tvoja a nie moja.“ Pochopil som, že čokoľvek, čo pre mňa Boh prichystá, je pre mňa to najlepšie. Ak v tom dni čaká na mňa neprijemnosť alebo vážny problém, je to iba upozornenie, aby som sa snažil pochopiť, čo mi tým chce naznačiť a s Božou pomocou prejdem cez všetky problémy.

Po vykonaní piateho Kroku spadla zo mňa obrovská tarcha minulosti, prijal som ju ako fakt, ktorý bol, ako niečo, k čomu sa za žiadnu cenu nechcem vrátiť. Moja minulosť už dnes nie je mojou nočnou morou. Necítim už nenávisť k sebe za to, čo sa stalo a ani netrpím pocitom hanby. Na rumovisku mojej minulosti som si vybudoval most k novému životu. Získal som späť svoju slobodu. Viem, že Boh je pre všetkých, ktorí neúnavne hľadajú cestu k nemu a že je nekonečne láskavý, milosrdný a odpúšťajúci.

Kroky šiesty a siedmy sú kroky, ktoré vyžadujú, aby sme sa v pokore pozreli do svojho vnútra a upravili si nás bezprostredný vzťah s Bohom. Pokora je pravda a úľava. Je nám daná od Boha, ktorý prebýva v našich srdeciach. Priznať

sa k tomu, že som človekom, to je veľká úľava a nepoznajú ju iba tí, ktorí za každú cenu chcú byť bohmi. Pravda o sebe je určité dno. Mám sa odraziť od tohto dna každý deň, a to je to ťažké. Odraz od dna viedie cez modlitbu a v nej stojím pred Bohom taký, aký som. Keď človek cíti, že je neúprimný, trápi ho to. Trápi sa zo všetkého, ale najviac zo seba, pretože je niekým úplne iným ako ten, za koho sa vydáva. Pravda, ktorá spočíva iba na odhalení vlastnej slabosti, to ešte nie je pokora, ale iba predzvesť pekla. Iba prichádzajúci Boh môže túto smutnú pravdu nasýtiť svojou láskou a človek je zrazu krajší, hoci to sám ešte nevidí a nedokáže sa tomu tešiť. Preto je tak dôležitý neustály osobný kontakt s Bohom. Takto pociťujem aj moje problémy a ťažkosť pri náprave krív, ktoré som spôsobil svojim pitím a ktoré denne spôsobujem svojim chybami. Ony aj keď postupne rednú, ešte stále existujú a bez pokornej modlitby k Bohu sa ich nikdy nezbavím.

Modlitba a meditácia nie sú podľa mňa veci od seba vzdialené. Ak sa zamyslíme nad slovom meditácia, prídeme k záveru, že skutočná modlitba bez meditácie je nemožná a na druhej strane skutočnú meditáciu môžeme nazvať modlitbou. Meditácia je umenie sústredit sa len a len na jedno miesto, na jednu oblasť. Cvik prichádza s mnohými zdravotnými benefitmi vrátane zlepšenia schopnosti sústrediť sa a lepšie spoznať sám seba. Realizujúc program AA postupne túžim po tom, aby som si v uponáhľanom dni našiel

čas pre zamyslenie sa nad sebou a svojim životom, v pokoji a v tichu počúvať seba samého. Počas meditácie môžem nájsť odpovede na veľa otázok, ktoré ma zaujímajú a ktoré stojia predo mnou.. Moja modlitba počas meditácie smeruje k tomu, aby som spoznal vôľu Boha pre mňa. Neprosím o nič viac, ale iba o spoznanie toho, čo Boh odo mňa žiada, aké plány má so mnou a akými cestami ma chce viesť. Nedá sa to bez úprimnej dôvery v Boha, ktorá odsúva tie všetky moje smiešne prosby o to, či ono a znamená bezpodmienečné volanie „staň sa Tvoja vôľa“.

Ak sa pozriem na postupné zdokonaľovanie svojho vzťahu s Bohom, potom jednoznačne vidíme ako sa tento vzťah prehľboval realizovaním jednotlivých krokov, počnúc tým prvým a končiac dvanásťtym. Nemôže tu íst' iba o nejakú summarizáciu toho, čo sa vo vzťahu k Bohu a mňa stalo. Jedenásty krok odo mňa vyžaduje systematickú meditáciu a modlitbu, ktorej sa musím držať každý deň a nie iba vtedy, ak niečo potrebujem a to je vlastne základom môjho duchovného života.. Modlitba a meditácia sa postupne stali, a sú trvalou súčasťou, môjho každého dňa, až na chvíľ, keď sa nechám uniesť uponáhľanost'ou dnešného sveta, alebo čo je horšie vtedy, keď ma ovládne ten starý klamný pocit, že mám všetko pod kontrolou.

Veľa vecí v mojom živote sa diaľo, a niekedy aj deje, nevedome. Jednou z hlavných úloh programu AA pre mňa je naučiť sa postupne dať môjmu životu

zmysluplnosť, aby som bol schopný udržať si svoju triezvlosť. Snažím sa stále nachádzať pomocou modlitby a meditácie svoje poslanie, svoju úlohu na tomto svete. Z trosiek môjho alkoholizmu pomaly a postupne skladám svoj nový život naplnený vierou k Bohu, ktorému vdáčim za zázrak svojej triezvosti. Viem, že jeho láska ku každému človeku nie je ničím podmienená, že sa nemusím báť toho, že si ju nezaslúžim. Viem, že „jeho vôľa“ pre mňa znamená to najlepšie, modlím sa však o to, aby som svojim sebectvom, egocentrizmom nebránil lúčom jeho lásky preniknúť k mojej duši. Každý deň súčasného môjho života mi dáva tisíctero možností povedať tú najkrajšiu modlitbu: „Dákujem Ti Bože.“

Emil, alkoholik



*Ak nemôžeš byť  
hviezdou na nebi,  
bud' lampou  
v dome.*

príliš tiché na to, aby som ich dokázala počuť počas šrotenia znepokojivých myšlienok.

Preto potrebujem najskôr modlitbu na stíšenie a až potom meditáciu na prijímanie „pokynov“ - načúvania tomu, čomu sa hovorí Božia vôľa.

Tá pre mňa spočíva v samotnom pokoji, neprítomnosti konfliktu, v tichu, nasledovaní prúdu, ktorým, pokiaľ sa mu s dôverou odovzdám, môj deň plynie ako pokojná rieka.

## Meditácia je počúvaním odpovedí

Vnútorný zmätkok u mňa vždy pramení z toho, že neprijímac realitu a snažím sa do nej pretlačiť vlastné predstavy o tom, kedy, čo a ako presne by sa niečo malo diať. Výsledkom takéhoto zmätku býva bolest', nespokojnosť a strach.

Neviem, či sa viac bojím bolesti alebo samotného pocitu strachu, ktorý ma kedysi dokázal natol'ko rozložiť, že som úplne strácal pevnú pôdu pod nohami a robila prečudensné veci...

Takže modlitba u mňa dnes predovšetkým predstavuje prosbu o to, aby sami podarilo znova získať stratenú rovnováhu.

Nečakám do večera, žiadam okamžite, ešte skôr ako si stihнем narobiť kopu nepríjemnosti. Iným, ale najmä sebe samej.

V konečnom dôsledku som aj tak len ja tou, ktorá potom musí robiť nápravy, aby mi zo seba nebolo na grc.

Ako získam späť stratenú rovnováhu?  
Meditácia je počúvaním odpovedí.

Až vtedy, keď sa mysel' utísi, je schopná vnímať nejaké tie odpovede. Sú

Meditujem si tak „po svojom“, minimálne raz denne. Keď nestiham ráno, určite nevynechám aspoň pravidelné večerné stíšenie sa.

Po večernej d'akovnej modlitbe za triezvy deň si v duchu poviem tieto vety:  
Odobzívam sa  
Som súčasťou Nekonečna  
Milujem  
Som vďačná a štedrá  
Moja mysel' je čistá  
Zostávam v spojení  
Som veselá

Potom už len tiško sedím, počúvam svoje srdce, snažím sa sústredit' na svoj dych. Nepovažujem sa za experta na meditáciu. Len zdieľam svoju skúsenosť, ktorá mi pomáha a možno oslovi aj niekoho iného.

Kris, alkoholička

## PRÍSLUBY

Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítíme skôr, ako prejdeme polovicu cesty.

Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere.

Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným. Pocit neužitočnosti a sebaútosti sa vytratí.

Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blíznych.

Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení.

Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť.

## PRAMEŇ 1/2014

vyjde v marci 2014

Zameranie obsahu čísla : 1/2014

Témou nasledujúceho čísla je **12. krok a tradícia**. Zostáva aj rubrika **Moje meno je...** pre individuálne príbehy a taktiež nová rubrika **Služba v AA**.

Uvitame srdečne tiež príspevky **spoluzávislých rodinných príslušníkov, členov Al-Anonu a všetkých**, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Redakcia časopisu Vám ďakuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na [redakciapramen@centrum.sk](mailto:redakciapramen@centrum.sk)

**Príspevky do čísla 1/2014 prosíme zaslať do konca februára 2014.**

Casopis je možné objednať na adrese redakcie alebo v Kancelárii služieb AA.

Doporučený príspevok za jeden ks časopisu je 1,- €. Pri jednotlivom odbere celoročné predplatné vrátane poštovného je 7 €.

Za redakciu: Peter



## 11. tradícia

**Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame.**

**V rozhlasu, televízii a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.**

Informácia o AA je ponúkaná verejnosti prostredníctvom komunikačných médií, tlače a rádií. V rádiu je jednoduché ustrážiť anonymitu člena AA. Ale v televízii (v čase písania Tradícii nebola ešte veľmi rozšírená) je to inak. Podľa názoru Konferencie členovia porušujú ich anonymitu, keď sú v TV predstavení ako členovia AA a ich tvár je vidno - či už sú ich mená uvedené, alebo nie. Napriek tomu, toto médium s jeho širokou sledovanosťou nemožno ignorovať.

Na to, aby sa ochránila anonymita v televízii, sa využívajú rôzne techniky : masky, zásteny, zadné osvetlenie, kedy je vidno len siluetu AA, uhol záberu kamery, aby ho bolo vidno len od chrbta. Použitie „tieňovej“ metódy je jednoduché, nenútene - a vhodné. Pretože my neponíkame osoby, my objasňujeme AA. Porušenie osobnej anonymity vo verejnom médiu môže nielen odradiť

bojazlivé osoby; môže ohrozíť aj vlastnú triezlosť a to nedodržaním ducha programu AA a Tradícii ...

Alkoholici, ktorí sa uzdravujú pomocou nášho programu, sú tým najsielnnejším príkladom, ktorý AA majú. Ak sa niekoho opýtate, čo ho priviedlo k vyhľadaniu AA, najčastejšou odpoveďou je: „Nejaký člen Anonymných alkoholikov.“ Ich šance by boli slabé, keby sme boli úplne utajení. Avšak mnohí z nás si sami vybrali spôsob ako povedať našim priateľom, susedom, zamestnávateľom, spolupracovníkom, lekárom, duchovným radcom, že sme v Anonymných alkoholikoch - a keď sme tak urobili, *nenerušili* sme svoju anonymitu v zmysle tejto Tradície.

**A  
K  
O  
B  
Y  
T  
A  
P  
R  
O  
M  
I  
N  
Y**

**V  
T  
E  
R  
I  
V  
N  
I**

Predpokladajme, že trpiaci alkoholik nemal doteraz šťastie stretnúť nejakého člena AA. Ako nás takáto osoba nájde? Toto hľadanie bude obtiažne, ak si miestna skupina myslí, že by *mala* byť tiež anonymná. Táto Tradícia hovorí o „osobnej anonymite“, spomíname si? Alkoholikov neprítiahne AA, ak nevedia o tom, že existuje, alebo ak majú skreslené, nepriaznivé predstavy o ich členoch alebo programe.

Poskytovanie presného obrazu o AA širokej verejnosti je hlavnou úlohou našich komisií pre kontakt s verejnosťou. Navyše, tieto často nesú posolstvo určitým skupinám – od policajtov ku generálnym riaditeľom pretože ich práca zahŕňa aj kontakt s aktívnymi alkoholikmi.

# Kde bych byl bez tradic?

Jsem Tomáš alkoholik.

Mě by stoprocentně jakákoliv propagace už dopředu odrazovala. Doslova nenávidím různé reklamy, nabídky a chudáci podomní prodejci nebo pouliční nabízečci čehokoliv - nemají u mě žádnou sanci na alespoň trochu slušnou reakci.

Při svém prvním setkání s AA jsem byl tou "veřejností" jen malou chvíliku. Úplně nulová propagace a neskutečná síla přitažlivosti! Úplně mě ten program "vcucnul"!! Stejně jako Země mě nijak nepřemlouvá, jen prostě k sobě přitáhne svou přitažlivostí zemskou, tak i program AA mě (alkoholika lítajícího v povětrí) přitáhl do skutečnosti, do reality. Když si sám sebe představím v televizi, před kamerou, v tisku - hned se přestávám cítit alkoholikem a začínám se vidět jako hrdina, zachránce a příklad pro ostatní.

A Bůh mě hned "přihrál" situaci a myšlenku: Jednou jsem vzal telefon alkoholiče s abštákem a snad jsem ji svým povídáním i fakt pomohl překonat pár těžkých chvil.

No a ona mi pak řekla upřímně a s trohou dojetí, že jsem ji zachránil. No a já se najednou zasnil a viděl se jako "zachránce"! Obrovský neonový reklamy "TOMÁŠ ZACHRÁNCE" svítily a blikaly a já si řekl: "No, konečně! Konečně ocenění, konečně si mě všimli!"

Byl to docela fajn pocit ... A v tom mém krátkém zasnění se mě najednou zrak odtrhnul od té nádhery a sklouzl na stůl přede mnou.

To byl šok !

Já držel v jedné ruce flašku s rumem a v druhé štamprdi ! A hned říkám: "Bože, co blbneš, já už přeci nepiju !"

A zhora odpověděl: "Když jseš ten zachránce, tak se neupejpej a kopni jednu do sebe ! No, nečum a na zdraví zachránce!"

Tak se mě hned rozsvítilo v palici, probral jsem se z toho krásného snění a trochu ustrašeně říkám potichu: Já nejsu zachránce, já jsem alkoholik... a v tom blik a zmizely ty reklamy i s tou flaškou rumu.

No a právě v poslední době se mi ta 11. tradice moc hodí a já si ji pro svou potřebu připomínám. V Blansku vznikla totiž nová skupina AA - PROMĚNA. Vám nemusím nic tajit - byl jsem ještě s jedním alkoholikem u toho založení. Takže jednání s Charitou, roznášení letáků a různé rozhovory s lékaři, lidmi, atd. A najednou si ty vztahy s veřejností prožívám docela "naživo". A já najednou si skoro každý den pročítám tradice AA a fakt nad tím vším přemýšlim. Není to totiž žádná "legrace" - hodně pokusení, hodně možností něco "zvorat". A jak jsou mě najednou ty tradice dobrý a užitečný !!!

Kde bych byl bez těch tradic AA? No, asi víte kde..tak to nemusím ani psát, že jo?

# Moje meno je ...

Moje meno je Teo a som alkoholik.

Nenarodil som sa ako alkoholik, ale ako život bežal, tak som sa ním stal. Neviem, kedy sa to stalo, ako sa to stalo, ale stało sa. Moja bývala žena ma takto dost často oslovovala a mňa nič rozumnejšie nenapadlo ako hnevať sa na ňu a hned si bežať liečiť moju urazenu ješitnosť do krčmy. Nevedel som počúvať. Až teraz si uvedomujem, akú veľkú pravdu mala, keď ma nazvala alkoholíkom. Dnes si sám vrvam, že som alkoholik a vôbec mi to nepripadá seba zničujúce.

V dobe môjho pitia to bolo všetko akosi inak. Nedokázal som fungovať bez alkoholu, aspoň taká bola moja mylná predstava. Moje rozhodovanie vo všetkých oblastiach bolo neisté a o sebavedomí ani nehovorím. Nevedel som komunikovať pred väčším počtom ľudí. Pamäťam si, že raz, keď som bol na vojne ako čerstvý absolvent poddôstojníckej školy, môj veliteľ mi dal rozkazom, podotýkam za tričva, prednieť príhovor k vojakom. Nedokázal som zo seba dostať ani jednu súvislú vetu, napriek tomu, že som mal všetko pripravené a napísané na papieri. Chýbala mi odvaha, ktorú mi alkohol dodával. Je pravda, že čítanie mi robilo problém už v detstve a ani teraz to

nie je bohvie čo, a tak musel ten príhovor prečítať za mňa kamarát. Oklamal som všetkých, že mi slzia oči.

V dobe môjho pitia mi klamanie nerobilo žiadny problém. Bol som majster na výhovorky a klamstvá, hlavne pri vysvetľovaní príčiny prečo pijem. Určitý podiel na tom má aj tá skutočnosť, že som vyrastal v chorom prostredí. Otec zručný remeselník, ale alkoholik a matka vďaka nemu závislá na liekoch, takže si viete živo predstaviť ako asi vyzeralo moje dospeevanie.

Práve v tomto období počas učenia som chodil na internát. Zručnosť, ktorú som (okrem iného), zdedil po otcovi, mi zaručovala bezproblémové štúdium. Uzkosť narastala bližiacim sa víkendom. Všetci sa tešili na to, že pôjdu domov, no ja som mal strach, čo zas bude doma, ak sa to vôbec dalo nazvať domov. Nevedel som prejavovať žiadne city a ani pocity, bohu žiaľ, zostalo mi to až doteraz. Myslím, že aj to bola jedna z mnohých príčin rozpadu môjho manželstva.

Strach zohral v mojom živote veľkú úlohu. Na žclanic Mojjej manželky som prestal piť. Tri roky tvrdého odriekania a sebatrýznenia bez alkoholu ubiehali veľmi pomaly a keď už malo bit' všetko OK objavil sa „niekto iný“. Dalo sa to čakať. Ved' bez alkoholu bol život i ja neznesiteľný. Trpeli všetci v mojej blízkosti. Samozrejme nasledoval rozvod a ja zo strachu ako budem fungovať bez mojej ekonomickej založenej manželky,

siahol som po mojom bývalom piateľovi, po alkohole. Potom to už nabralo rýchly spád. Moje pitie zastavilo až liečenie.

Pred koncom liečenia sa ku mne dostala informácia o existencii dákeho spoločenstva anonymných alkoholikov. Keďže moja túžba urobiť dačo so sebou, aby sa moje deti nemuseli hanbiť za svojho otca, ma donútilo navštíviť, v tom čase pre mňa, tých zvláštnych ľudí. No priznám sa zo začiatku nič moc, ale keď som sa po niekoľkých návštěvách naučil počúvať, bolo všetko inak. Ich podobné životné pribehy ma utvrdili, že som medzi tými správnymi ľuďmi. Môj vtedajší pohľad na svet, že všetci pijú, sa zmenil. Objavil som spoločenstvo ľudí, ktorí , ba čo viac, dokážu aj triezvo žiť. Vedia sa slušne baviť aj bez alkoholu. Je to aj vďaka dvanásťim krokom, ktoré používajú na ceste k uzdraveniu.

Prednedávnom som bol na jednej „výročke“ AA, ktorá končila zábavou pri hudbe. Bola tam výborná nálada, všetci sme sa bavili aj bez alkoholu. Sedel som s kamarátkou, ktorá nemá problém so žiadnymi závislosťami . Počúvali sme hudbu a ja som rozprával, hádam prvy krát vo svojom živote, o svojich pocitoch pred inou osobou. Bola to nová skúsenosť a zvláštny pocit, ktorý neviem pomenovať. Tam som si uvedomil ako pozitívne na mňa pôsobí prostredie, v ktorom sa nachádzajú títo ľudia s podobnými problémami ako mám ja. Môžem sa veselo zabávať aj bez alkoholu tak, aby netrpelmoje okolie a hlavne môžem bez

problémov rozprávať o svojich pocitoch. čo bol môj problém v dobe pitia.

Raz, keď som už ako člen AA navštívil aj so svojimi kamarátmi väzenskú nemocnicu, aby som spravil službu a odovzdával svoju skúsenosť s alkoholom a taktiež posolstvo AA tým, ktorí to potrebujú , tak tam nám položil jeden klient veľmi dobrú otázku. Že čo by sme robili, keď tak veľmi ospevujeme AA, keby z nejakého dôvodu zaniklo? Páčila sa mi pohotová odpoveď kamaráta, ktorý odpovedal: Veľa z nás by skôr, či neskôr začalo piť, no určite by sa zasa našli nejaki dvaja alkoholici a založili by spoločenstvo AA.

Dlhoh som rozmýšľal nad touto otázkou. Pri pohľade na nás znak, na ktorom je trojuholník so slovami „jednota, služba, uzdravenie“, ma napadlo, že nič také nám nehrozí. Preto, že služba je vlastne aj o zodpovednosti a v našom spoločenstve sa nachádza veľa zodpovedných ľudí, ktorí nedopustia, aby slovenské AA zaniklo.

S úctou Teo.



Správa z účasti na konferencii v Yorku, UK.

## **služba – náš tretí odkaž**

Volám sa Alice a som alkoholička.

V dňoch 19.-21. 4. 2013 som sa zúčastnila ako pozorovateľ 48. konferencie AA všeobecných služieb vo Veľkej Británii. Konferencia sa konala v hoteli Park Inn v Yorku. Moja účasť na konferencii bola na základe pozvania AA UK a ubytovanie a náklady na cestu boli hradené AA UK. V Yorku sa nachádza kancelária všeobecných služieb celoštátneho združenia AA a tu sa tiež konajú každé tri mesiace stretnutia rady dôverníkov zo 16 regiónov Anglicka a Škótska. Dvanásťčlenná rada dôverníkov má aj troch členov triedy A – nealkoholikov, z toho dva sú psychiatri a jeden psychológ.

Titul (motto) tejto konferencie bol „Dar služby“ a na túto tému bol aj úvodný príhovor predsedu konferencie (uverejnený v Prameň 2/2013). Konferencie sa zúčastnilo 95 delegátov zo 16 regiónov, 21 členov všeobecnej služby, predsedu konferencie, zástupca časopisu Share, zástupca časopisu Roundabout, 5 členov z kancelárie všeobecných služieb a 5 pozorovateľov (z Belgicka, Českej republiky, Poľska, Slovenska a Slovinska). Pri registrácii každý z účastníkov obdržal folder obsahujúci všeobecné inštrukcie, správy jednotlivých pracovných skupín za posledné obdobie a pracovné materiály pre pracovné skupiny na konferencii.

Konferencia sa začala návrhom predsedu pre 49.konferenciu a pokračovala správami o činnosti rady dôverníkov, finančná správa, správa o činnosti kancelárie všeobecných služieb, činnosť NAT (dôverníci triedy A), atď. Zo správy o činnosti spolupráce so zdravotníctvom ma zaujala činnosť o seminári, ktorý usporiadali na tému „AA zdroj pre lekárov a zdravotníckych pracovníkov“. Príklady z ich powerpoint prezentácie:

### **Náš cieľ: Informácia o AA**

12 krokový program uzdravenia

### **Primárny cieľ AA:**

Byť triezvy

Pomôcť iným dosiahnuť triezvost'

### **Kto sa uzdraví?**

Každý sa môže uzdraviť

Nie každý sa uzdraví

Nevieme kto sa uzdraví

Každý má dostať šancu

### **Dvanásťkrokový program:**

ciele programu: motivovať a podporovať triezvost'

oboznamovať s programom už počas liečenia

Ďalšie správy sa týkali spolupráce so zamestnávateľmi, väznicami, súdnictvom, o činnosti časopisov Share a Roundabout, službe na telefóne.

### **Činnosť jednotlivých pracovných komisií.**

Delegáti boli rozdelení do 6 pracovných skupín. Pracovné témy boli vybrané na základe podnetov od jednotlivých skupín aj jedincov, posielaných do kancelárie

všeobecných služieb telefonicky alebo emailom. Otázky boli prejednávané v septembri 2012 na rade dôverníkov, skompletované a odoslané delegátom konferencie. Delegáti do konferencie získali odpovede od jednotlivých skupín, ktoré na konferencii prezentovali.

Príklady otázok preberaných v jednotlivých skupinách:

1. Šírenie posolstva AA v médiach, možnosť publikovať príspevky aj vo voľnočasových časopisoch
2. Predaj AA literatúry v elektronickej forme
3. Prehodnotenie zákazu externých linkov na AA website.
4. Revízia služobného manuálu – doplniť spôsob ako vystupovať v médiach.
5. Ako zlepšiť odovzdávanie posolstva mladým alkoholikom vo vnútri aj mimo AA.
6. Čo urobiť, aby AA bolo atraktívne pre mladých ľudí.
7. Môžu byť mladí alkoholici zahrnutí do štruktúr AA.
8. Ako zlepšiť službu 12. kroku
9. Ako zlepšiť zbierané odpovedi skupín na otázky preberané na konferencii a spätná informácia skupinám o výsledkoch konferencie.
10. Ako pristupovať ku skupinám, ktoré sa nechcú podriadiť skupinovému svedomiu interskupiny alebo konferencie?
11. Ako pristupovať k zdravotne postihnutým členom AA, ktorí potrebujú 24 hodinovú starostlivosť - možnosť účasti na mítингoch ich opatrníkov a dopad na zachovanie anonymity.

Každá pracovná skupina pripravila odpovede na problémy, ktoré mala spracovať a tieto boli predložené v záverečnej správe a schválené konferenciou. Pri vypracovávaní odpovedí, prípadne navrhnutých riešení, sa prisne dbalo, aby boli dodržané tradície.

Zo záverov konferencie by som rada uviedla niektoré, ktoré by mohli byť inšpiráciou aj pre prácu v našom AA:

- Pre zlepšenie práce s mladými ľuďmi bolo doporučené dať viac možnosti mladým ľuďom v aktívnej službe v rámci AA, zapájať nováčikov do sponzoringu. Boli diskutované aj moderné prostriedky komunikácie na sociálnych sietiach, tu však treba postupovať veľmi opatrne, aby nedošlo k porušeniu anonymity.
- V rámci služby 12. kroku boli diskutované možnosti služby na telefóne, sponzorovanie, informovanie verejnosti, využívanie nových technológií na šírenie programu AA medzi alkoholikmi, vytvorenie zoznamu možných sponzorov, využívanie literatúry
- V rámci zbierania a odovzdávania informácií o otázkach prerokovávaných na konferencii skupiny uskutočňujú workshopy alebo špeciálne mítiny nad rámec normálnych mítingov
- V súvislosti s otázkou účasti zdravotne postihnutých členov a ich opatrovateľov na mítingu bolo doporučené dať problém zvážiť kolektívnu svedomiu skupiny v súlade s tradíciami a manuálom o otvorených a uzavretých mítingoch
- Každá skupina AA je samostatná a nie je zodpovedná žiadnemu inému orgánu,

ako je jeho vlastné svedomie. Ale ak činnosť skupiny môže ohrozíť aj iné skupiny, mala by byť skupina na to upozornená. Žiadna skupina, interskupina alebo jednotlivec by nemal vykonávať žiadnu činnosť /akciu/, ktorá môže výrazne ovplyvniť AA ako celok, bez konzultácie s radou dôverníkov. V týchto prípadoch je spoločné blaho AA prvoradé.

Spoločenstvo AA v UK prísne dbá na rotáciu služieb, pre každú konferenciu je volený nový predseda, činnosť vedúceho pracovnej skupiny je jeden rok, sekretár pracovnej skupiny môže byť 2 roky /ak je znova zvolený/. Volba je súčasťou programu pracovnej skupiny na konferencii. V zozname účastníkov konferencie je vždy uvedený počet rokov služby delegáta, aby bolo zrejmé, komu končí služobné obdobie.

Na záver konferencie každý účastník konferencie obdržal predbežnú správu z konferencie a do dvoch mesiacov aj záverečnú správu.

Cinnosť AA v UK má história asi 60 rokov, preto „služba,, delegátov je trochu rozdielna od služby na Slovensku. V UK je asi 4400 AA skupín rozdelených do regiónov alebo interskupín a asi 500 anglicky hovoriacich skupín na európskom kontinente. Preto delegáti sú volení za jednotlivé interskupiny alebo regióny, t.j. nie z každej skupiny je delegát. Vzhľadom k tomu, že pracovné materiály pre konferenciu každý delegát dostane už v októbri, je jeho úlohou oboznámiť všetky skupiny s otázkami, ktoré budú

preberané na konferencii, a pozbierať názory od jednotlivých skupín, ktoré potom prezentuje na konferencii.

Účasť na tejto konferencii bol pre mňa veľmi silný emotívny zážitok. Posilnil moju dôveru v AA, v možnosti, ktoré mi ponúka pre môj život a aj pre iných alkoholikov, ktorým môžem svojou prácou v službe priniesť. Úžasná atmosféra spolupatričnosti, lásky a pochopenia zanechala vo mne silný dojem, z ktorého čerpám dodnes a dúfam, že ešte veľmi dlho bude vo mne rezonovať. Takýto zážitok prajem každemu členovi AA a verím, že v mojej správe som aspoň kúsok tohto pocitu odovzdala.

**Ak si chceš udržať čo máš, odovzdaj to ďalej.**

Dakujem slovenskému AA za dôveru a možnosť zúčasniť sa tejto konferencie

Alica, alkoholička

*Človek má tri cesty ako mудро konať. Najskôr premýšľaním: To je tá najuľachtilejšia. Druhá napodobovaním: To je tá najlahšia. Tretia skúsenosťou: To je tá najtvrdšia.*

Konfucius

## Ďalšia meta emocionálna triezvost'

V nasledujúcich riadkoch nájdete list, ktorý napsal Bill pred pár rokmi blízkemu priateľovi, ktorý tiež trpel ľažkými depresiami. Týmto nás Bill zároveň žiada, aby sme si nerobili starosti, keďže aj Bill, aj jeho priateľ sú už obaja v poriadku.

Myslím, že mnohí „veteráni“, ktorí podstúpili nejeden experiment a už dávno odložili „liek“ v podobe chlastu, majú aj naďalej problém s nedostatom emocionálnej triezvosti. Možno budú priekopníkmi pre nasledovný rozvoj v AA – rozvoj z hľadiska zrelosti a vyrovnanosti (inými slovami pokory) vo vzťahu k sebe samým, svojim blížnym a k Bohu. Tieto nutkavé požiadavky, ktoré máme na úplné prijatie, dokonalý pocit bezpečia, perfektný romantický vzťah – požiadavky prisľúchajúce veku 17 ročného človeka, sa ukazujú byť nereálnymi vo veku 47 alebo 57.

Odkedy vzniklo AA som zažil veľa ubližení vo všetkých týchto oblastiach, pretože som zlyhával dospiť emocionálne a spirituálne. Bože môj, aké zraňujúce môže byť trvanie na splnení niečoho, čo nie je možné a aké bolestivé je poznanie, že po tú celú dobu som mal umiestený voz pred koňom! Potom prichádza záverečná agónia, pri ktorej pochopíme, ako veľmi sme sa mylili a zároveň uvedomenie, že napriek všetkému ešte stále nie sme

schopní vystúpiť z tejto emocionálnej horskej dráhy.

Ako priviesť zdravý úsudok k zdravým výsledkom v podobe jednoduchého, šťastného a dobrého života – nuž to nie je len problém neurotikov, ale aj problém života ako takého tých z nás, ktorí dospeli k ochote prepracovať sa ku správnym princípom vo všetkých našich záležitostiach.

Dokonca aj vtedy, keď sa snažíme tieto princípy dodržiavať, pokoj a radosť sa nám možno ešte stále vyhýbajú. To je miesto, na ktoré sa dostala väčšina „veteránov“ v AA. Je to riadne pekelné miesto a to doslova a v priamom slova zmysle. Ako skrotiť naše podvedomie – z ktorého pramení množstvo strachov, nutkavých vzorcov správania sa, premrštených ambícii, ako to skľbiť s tým, čomu veríme, čo vieme a čo chceme! Ako presvedčiť nášho natvrdlého a besniaceho Mr.Hydea, je našou hlavnou úlohou.

Len nedávno som dospel k viere, že sa to dá dosiahnuť. Verím tomu, pretože začínam vidieť množstvo mne podobných, pred tým nevedomých ľudí, ako dosahujú pokroky. Minulú jeseň bez zjavnej príčiny ma znova zachvátila depresia. Začal som sa obávať, že som sa znova ocitol v dlhodobom chronickom prekliatí. Berúc do úvahy smútok, ktorý ma sprevádzal pri každej depresii, nebola to vôbec príjemná vyhliadka. Neustále som si kládol otázku: „Prečo 12 Krokov nedokáže vyliečiť aj depresiu? Asi hodinu som zizal na

modlitbu sv. Františka...“Kiež by som potešoval, než by iní potešovali mňa...“ Takže tu bol ten návod. V poriadku. Ale prečo nefungoval?

Náhle som si uvedomil, v čom spočíva celá podstata. Mojim základným defektom bola odjakživa závislosť – na ľuďoch alebo okolnostiach, ktoré by mi ponúkli prestíž, pocit bezpečia a pod. Keďže som opakovane zlyhával v dosahovaní týchto vecí v súlade s mojimi perfekcionistickými očakávaniami a tűžbami, neustále som o ne bojoval. A keď prišla porážka, za ňou nastupovala depresia. Nebola šanca inšpirovať sa všadeprítomnou láskou sv. Františka a zakomponovať ju do zmysluplného a radostného života, pokým som sa nezbavil týchto absolútne zhubných závislostí.

Keďže som počas niekol'kych rokov zakúsil určitý duchovný rozvoj, zaregistroval som absolútnu podstatu týchto hrozných závislostí, ktoré som si pred tým neuvedomoval. Opierajúc o všetku Milosť, ktorú som dokázal získať prostredníctvom modlitby, pochopil som, že musím vyvinúť všetku svoju vôľu a úsilie na to, aby som sa zbavil týchto chybnych emocionálnych závislostí na ľuďoch, na AA a akýchkol'vek iných okolnostiach. Až potom som mohol milovať tak slobodne, ako to robil sv. František. Pochovil som, že citové a pudové zadostučinenia sú len akousi odmenou navyše za to, že lásku mám, ponúkam a vyjadrujem v každom vzťahu a v každej oblasti života.

Stručne povedané, nemohol som si nárokovat Božiu lásku dovtedy, kým som neboli ponúknut Mu to isté prostredníctvom lásky voči druhým a to v takej miere, akou On miluje mňa. A toho som neboli schopný pokým som bol obeťou falošných závislostí. Pretože moja závislosť predstavovala požiadavku – požiadavku vlastnenia a ovládania ľudí, a vonkajších podmienok.



Hoci spojenie *absolútna závislosť* môže pôsobiť nezvyklo, práve tieto slová mi pomohli dosiahnuť súčasný stupeň rovnováhy a duševného pokoja, vlastnosti, ktoré sa snažím upevňovať tým, že ponúkam lásku ostatným bez ohľadu na to, či mi ju opäťujú.

Zdá sa, že práve toto je základný kolobeh uzdravenia: bezpodmienečná láska Božieho stvorenia a Jeho ľudí, prostredníctvom ktorej prispievame k Jeho láske voči nám. Je úplne zjavné, že prúd nemôže plynúť, pokiaľ sa nezbavíme koreňov našich paralyzujúcich závislostí. Len vtedy mám šancu nazrieť záblesk toho, čomu sa hovorí dospelá láska.

Duchovná kalkulácia vrváte? Ani nápad! Sledujte po dobu šiestich mesiacov ktoréhoľvek člena AA pracovať s nováčikom. Ak tento povie: „Chod' do čerta“, sponzor sa len usmeje a obráti sa k inému nováčikovi. Necíti sa frustrovaný alebo odmietnutý. Ak sa ďalší nováčik „chytí“ a sám začne venovať lásku a pozornosť druhým alkoholikom a žiadnu sponzorovi, sponzor je šťastný aj tak. Stále sa necíti odmietnutý, práve naopak, teší sa, že jeho sponzi je triezvy a šťastný. Príliš dobre si uvedomuje, že jeho šťastie je akýmsi vedľajším účinkom, extra dividendou za to, že dával bez nároku na odmenu.

To, čo mu prinieslo vyrovnanosť bola láska, ktorú ponúkol cudziemu opilcovi na prahu jeho dverí. Takto jednal František, uvážlivо a prakticky, bez závislosti a požiadaviek.

V prvých šiestich mesiacoch mojej triezvosti som pracoval s mnohými alkoholikmi. Ani jeden z nich nezostal triezvy. Avšak pomohlo to mojej triezvosti. Nebolo to tým, že by mi niekto z tých alkoholikov niečo dal. Moja vyrovnanosť vziašla zo snahy dávať, nie z požiadavky niečo za to dostat’.

Z toho usudzujem, že podobný princíp môže fungovať pri emocionálnej triezvosti. Ak preskúmame každú nespokojnosť, ktorú máme, či už malú alebo veľkú, vždy objavíme jej pôvod v nejakom nezdravom ľpeňi a za ním stojacu nezdravú požiadavku. Odovzdávajme s pomocou Božou tieto obmedzujúce požiadavky. Až

potom dostaneme slobodu žiť a milovať; potom budeme schopní urobiť Dvanásť krok vo vzťahu k sebe samým a druhým ľuďom smerom k emocionálnej triezvosti.

Samozrejme, že som vám neponúkol nič nového, len myšlienku na zamyslenie, ktorá mi pomohla odstrániť niektoré moje „kliatby“ až do hlbky. V súčasnosti môj mozog už nepotrebuje nutkavé striedanie pozdvihnutia a veľkoleposti s depresiou. Dostalo sa mi tichého miesta v žiarivom slnku.

Grapevine, január 1958

## LITERATÚRA AA

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

**ANONYMNÍ ALKOHOLICI** - cena 4 €

**TRIEZVÝ ŽIVOT** - cena 2,50 €

**DVANÁST KROKOV**

**DVANÁST TRADÍCIÍ** -

cena za komplet 3,50 €

**Ako to vidí Bill** - cena 5 €

**Denné zamyslenia** - cena 5 €

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](mailto:alkoholici.anonymni@stonline.sk)

Informácie: [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

lebo mi hovorí yeľa ľudí "rob kroky, ži kroky, inak to nezvládneš."

Už bolo dosť toho zlého, už konečne chcem to dobré a kroky mi to ponúkajú .

A prečo sponzor??

Lebo chcem tie kroky robiť poriadne a zodpovedne.

Cheem, aby ma mal kto usmerniť. Počas chodenia na míting som pochopil, že mať sponzora je veľmi dôležité, že ten maťahá dopredu, akoby bol mojím vzorom. Mal by byť o nejaký kus cesty (kroky) vpred.

Tým pádom prešiel už raz po tej ceste ako idem ja. Preto ma môže usmerniť a pomôcť mi na tej mojej ceste. V sponzorovi vidím aj priateľa, ktorému môžem povedať všetko bez ohľadu na to, že to je zlé alebo dobré, neodsúdi ma za to, práve naopak, pochopí ma. Nikdy som nemal s nikým taký vzťah, že by som s ním zdieľal svoje pocity, nálady, túžby, minulosť až tak dopodrobna bez toho, aby som sa bál, že to zneužije. Prečo sponzor?

Lebo v tom, že ho mám, vidím obrovskú silu, energiu.

Peter, narkoman

**Kto nepozná prístav, kam sa chce plaviť, tomu nie je žiadny viacorazivý.**

# Prečo 12 krokov?

Začнем asi tam, že už som bol asi 8krát na liečení, bol som v resoce a okrem Pezinča som sa všade stretol s formou doliečovania ako skupiny, kluby.. Tam išlo len o vlastnú pýchu, ego, že všetko zvládnam sám. Takže teraz ako som sa začal viac oboznamovať s tými krokmi to bolo pre mňa niečo nové, čo mi dávalo a stále dáva nádej, že sa môžem stať abstinujúcim narkomanom konečne.

Ked' som viac spoznal program 12-krokov som pochopil, že je to oveľa viac ako to, že dáva nádej, energiu a silu...že pomocou 12 krokov zistím, kto som, čo chcem a kam kráčam. 12-krokový program ma učí správne reagovať na rôzne situácie, pochopiť pocity, ktoré pri tých situáciách prežívam.

Prečo 12-krokov? Lebo len kroky ma naučia hovoriť o svojich pocitoch, najtajnejších skrytých veciach, ktoré ma brzdia a v neposlednom rade preto, lebo v programe sú samí skvelí, úžasní ľudia, s ktorými sa chcem rozprávať, ľudia, ktorí cestou mítingov môžu veľa dať a ked' vidím hmatateľné dôkazy – abstinujúcich ľudí – tak verím, že to naozaj funguje a ja chcem mať to, čo majú oni...tú ľahkosť, pokoj, pohodu, vyrovnanosť.

Aj ja chcem byť čistý a pracovať na sebe pomocou 12 krokov. A ešte preto,

# Konečne som napísal

Počas svojej desaťročnej ceste triezvostou uzdravovania som sa už x-krát rozhodol, že napíšem článok do časopisu Prameň. Pevne rozhodnutý a horúci písat' som bol vždy na každom nejakom výročnom stretnutí alebo mítingu niektoréj skupiny. Toto odúševnenie mi žiaľ Bohu vydržalo iba niekoľko hodín, a úplne zo mňa vyprchalo hned' nasledujúci všedný deň. Včera som sa zúčastnil výročného mítingu Ponitrianskeho regiónu v Hrádku pri Šuranoch a počul som tam viac informácií o zodpovednosti. Vďaka Bohu ma niekedy napadnú aj dobré veci, a mne prišlo na um, že by som mal v rámci zodpovednosti stvoriť už konečne svoj prvý príspevok. Takže skúsim niečo o mojej zodpovednosti.

Som človek, ktorý chce mať vo svojej viere živého Boha, a nielen vo viere, ale i vo svojom živote. Zastávam názor, že ja ako alkoholik som nemohol zostať triezvy len za pomocí svetských účinkov vyplývajúcich z vedy, náuky a morálky. Vedu, náuku a morálku som mohol viac ako tri mesiace vnímať a počúvať počas základnej liečby v ústave na Prednej Hore od psychológov a psychiatrov i lekárov. Ihned' po liečbe som vyhľadal spoločenstvo AA, kde som sa každý týždeň zúčastňoval mítingu skupiny. Tam som postupom času zistil, že naše hnutie a spoločenstvo nemá iba náuku, nemá iba morálku, ale naše spoločenstvo AA má predovšetkým BOHA! Ďalšími

pribúdajúcimi rokmi v uzdravovaní a v doliečovaní som zistil, že nie je možné len z ľudských sôl zostať TRIEZVY! Čítaním a počúvaním Božieho slova a literatúry spoločenstva som sa presvedčil, že moje uzdravenie a triezvost' sa zrodila cez vypočuté túžby a prosby od môjho Boha. Myslím si, že sa človek závislý nedokáže uzdraviť bez túžby a každodenných úprimných prosieb.



A keďže môj Boh má oči, ktorými vidi a má uši, ktorými počúva, tak ma vyslyšal a uzdravil. Žiadny lekár a psychiater tohto sveta mňa ako alkoholika uzdraviť nedokázal. Preto som si vedomý, že som Bohu zaviazaný a vďačný. Dar triezvosti a uzdravenia som od neho dostal úplne zadarmo. A to je pre mňa veľký záväzok voči Nemu. Boh do mňa neinvestoval svoju lásku a milosť len preto, aby som si ju nechal iba pre seba! A zas som rozmyšľal nad svojím Bohom, ako by som ho ja mohol urobiť šťastným, keď sa na mňa pozera. Spoločenstvo AA mi ponúklo východisko pre mňa a tiež východisko, ako urobiť môjho Boha šťastným. Toto východisko sa volá SLUŽBA. Určite môjho Boha teší, keď sa na mňa dívá, že súčasným spôsobom môjho života som sa stal svedkom Jeho uzdravenia a Jeho

zázraku a daru triezvosti. Stalo sa mi už niekoľkokrát, že ma ľudia zastavili, oslovili, skontaktovali a kladli mi otázky. Ako žiješ? Čo robíš? Čo mam robiť ja, aby som žil ako žiješ ty? Porad' mi, ako sa ja, môj syn, moja dcéra, môj otec stanú zdravými a začnú bojať so svojou závislosťou?

Som presvedčený, že takéto udalosti robia môjho Boha šťastným a robia šťastného i mňa! Moju zodpovednosťou pred Bohom je, aby som v momente skúsky z lásky obstál pred Bohom a ON mi mohol povedať: Oskar, talent a dar triezvosti si si nenechal pre seba, rozdelil si sa s ním s ostatnými trpiacimi blížnymi! A tým si ho znásobil! Zoral si úhor a nesial si do trnína!

Oskar, alkoholik

*Pújť robí krásnu  
to, že niekde  
skrýva prameň.*



Ahojte som Danka, alkoholička,

som jednou z tímu Popradského AA, ktorý spoluorganizovali zjazd AA v Poprade. Dostalo sa nám cti 16.zjazd v Poprade zorganizovať. Týmto sa chcem všetkým podľať za dôveru, ktorú ste do mňa vložili, napriek tomu, že triezva som ešte len 2 roky. Verím, že ste všetci boli s organizáciou zjazdu spokojní.

Týmto by som sa rada podľaťovala aj svojej VM, že ma nasmerovala na liečenie, vďaka ktorému som spoznala krásny život v triezvosti a vás všetkých, ktorí ste mi na ceste k triezvosti pomohli a pomáhate stále. Presvedčam sa o tom dennodenne aj vďaka tomu, že som vďaka môjmu osvetleniu Vyšej Moci stretla aj môjho už manžela na pravidelnom klube AA na Prednej Hore. Sme dvaja AA, ktorí žijeme triezvy život aj vďaka programu 12 krokov AA. Aj keď mnohí neveriaci kývali hlavami, že vztah 2 závislých nemôže fungovať, zatiaľ môžem len oponovať. Ak sme obaja v programe a trpeživo sledujeme svoju cestu a navzájom sa podporujeme, môže to fungovať. 16.11.2013 sme sa vzali v pravoslávnom kostole vo Vernári. Sme šťastní, aj keď máme pred sebou ešte veľa povinností, ale vďaka krokom to zvládame.

Ďakujem ešte raz všetkým za podporu a teším sa na ďalší zjazd a iné stretnutia s vami všetkými.

Krásny triezvy život,  
Danka

Když jsem přišel do AA poprvé, byl můj fyzický, duševní a duchovní stav na bodu mrazu. Spíš bylo hodně zamrzlo.

## Dospěl jsem k víře

Byla mi zle od víkendového skříňového samotahu. Sám jsem cítil, že jsem cítit. Alkoholem jsem byl dost nasáklej a opravdu jsem si moc nevoněl :). Má vnitřní duševní zmatenosť, byla spíš vnitřní zatemnenosť a v AA jsem chtěl vidět moje řešení s chlastem. Konečně jsem se sebou chtěl něco udělat.

Uviděl jsem tam lidi, kteří mi vůbec nepřipadli jako alkoholici. Na zdech visely nějaký texty (12 + 12 :)). Modlitba, dokonce dvakrát... no nazdar:-).

Lidi se spolu úplně normálně bavily a jak začal mítink čtením, jen jsem poslouchal samého boha tudle... boha tamdle... Ale zjistil jsem, že mi nevadí. Všichni pěkně seděli a poslouchaly a jejich výpovědi mě usvědčily z toho, že jsou alkoholiky a hlavně z toho, že i já jsem skutečně taky alkoholik. Příliš mockrát jsem tam slyšel mluvit o sobě i když mě nikdo neznal. Ale znaly své pocity a já cítil s jejich a slyšel o svých pocitech od úplně cizích lidí...

Ukončení mítinku modlitbou byla pro mě zkušenosť, kterou jsem nečekal (mítink s překvapením pro mě :-)). Raději jsem se rychle zděkoval. Ještě odpověděl na

formální dotazy (bože at' už mě nechaj : ) prý bože...:-)). A vypadl jsem pryč...

Co vám to se mnou udělalo. Neuvěřitelný. Bylo mi lehce na duši po neskutečně dlouhý době a to jsem nechápal proč se mi to děje. Smál jsem se i plakal od radosti. Našel jsem řešení i pro sebe... uvěřil jsem. Uvěřil jsem téměř lidem tam, že i já nemusím pít. Dokonce, že nemusím pít už ted'. Měli to, co jsem chtěl také a slyšel jsem, že to mají. Když to mají i oni, tak proč bych to tam nemohl najít taky? Uvěřil jsem, že to najdu také. Má první zkušenosť u AA s vírou...

Nějaký čas už od té doby uběhl a já pochopil, co se mi stalo v podstatě před pár měsíci. Přijal jsem tehdy svoji nemoc (vzdal jsem marný boj) a uvěřil, že mám šanci se uzdravit. Dospěl jsem k víře, že síla větší než moje navráti mě duševní zdraví.



Ti lidi mi tehdy předaly své poselství a já uvěřil... .

Dlouho jsem hledal víru a našel ji díky svému alkoholizmu... No, měl se mnou takový úmysl : -). V AA jsem uvěřil v boha a cítím vděčnost k Vám všem, že jste mě

pomohly Ho nalézt. Stále ve své víře dospívám a jsem za to rád, protože můžu objevovat pro sebe možnosti své víry.

Ano, můj první mítink byl pro mě zázrak. Ušetřily jste mi pobyt v léčebně a díky Vám jsem od té doby střízlivý. Pracuji na programu protože je jednoduchý a tudíž ho i já dokážu pochopit... někdy rychleji a někdy pomaleji. Mám sponzora, který mě lehce pokopává dopředu:-). Samozřejmě mám Modrou knihu.

Hlavně mám víru v Boha... věřím. A Vás...

Ale někdy je těžké k té víře dospět. Hodně mě to celou tu dobu bolelo. Hlavně ke konci, když jsem ještě chlastal.

Alkoholik Břeťa

PS: Jsem alkoholik, chodím na mítinky a něco se snažím se sebou dělat. Jde to pomalu, ale mění se to... už se necítím být tak sám. Začít něco dělat se sebou bylo i pro mě v začátku těžké. Měnit jsem se začal já a mě okolí mě postupně začalo přijímat.

*Nikdy nevieš, do akého miery niečomu naozaj veríš, kým sa to nestane otázkou tvorho života alebo smrti.*

## RÍEKA

Nenásytné plná

rieka tvojej bolesti,

čerpajúca sa vlieva

do mojej duše.

A zatápa ostrovčeky

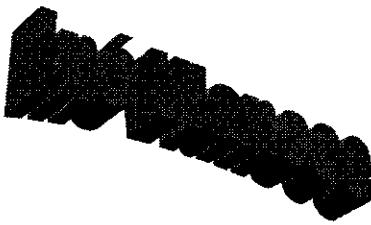
sladkej nádeje,

Ale ja sa nehnevám,

sám takto zatápam

duše ľajoch.

Martín, závislý



MOJE TERAJŠIE VIANOCE PREŽÍVAM, CHYSTÁM SA PREŽÍVAŤ, VIAC V DUŠEVNEJ POHODE A ROVNOVÁHE. Viac mi záleží na tom ako som nastavený vo vnútri, aby som vytvoril okolo seba atmosféru, aby sa ľudia okolo mňa cítili dobre. Som pozornejší a vnímatvý, čo nebolo vždy tak.

Pred piatimi rokmi som ešte žil vonku na lavičke v parku a pozeral do okna ako tam svietia vianočné stromčeky, ako sa ľudia usmievajú a chodia na nákupy a sú na seba pozorní a milí. Ja som im závidel. Sedel som v parku a bol som nahnevaný na celý svet okolo mňa.

Bol som vyhodený z domu, lebo som sa prizívoval na našich ako pijavica a citovo som ich vydieral, aby tolcrovali moje správanie a fetácke maniere...ked' našli po mne na záchode ihly, či rôzne iné veci, báli sa mi to povedať alebo upozorniť na to, lebo vedeli, že sa neovládam a bude z toho zase len krik... Veľakrát, ked' som prišiel domov nadránom, som ich našiel rozprávať a plakať, že kde urobili chybu v mojej výchove, prečo sa stal zo mňa feták.

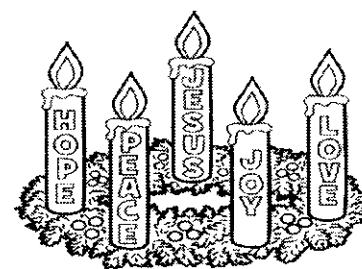
Nebol som zvyknutý na to, že mi ľudia dávajú len tak lásku a pochopenie, úsmev, ani som nebol zvyknutý na to, aby som ja

dával niekomu niečo len tak, ale môj život mi teraz prináša chvíle, čo ma napĺňajú.

Som rád, že môžem urobiť radosť aj iným a nemusím za to nič čakať. Pochopil som, že Vianoce nie sú o tom, aby som dostával a prijímal drahé darčeky ... peniazmi zlepíš oči mne alebo iným ... teraz viem, že je to o tom, aby som otvoril moje srdce a vedel dať zo seba niečo dobré aj iným okolo mňa.

Som rád, že som mohol vyrásť medzi vami, dospiť a učiť sa. Prajem vám všetkým pohodu v duši, veľa lásky, objati a úsmevu.

Požehnané Vianoce,  
Ferko, narkoman a alkoholik



**Najlepší spôsob ako v ľuďoch prebudíť to dobré, je jednať s nimi akoby už dobrí boli.**

## Alkoholizmus a „rodinný život“

Najčastejšou príčinou rozpadu rodín v poslednom období je alkohol resp. závislosť jedného alebo oboch rodičov od neho.

Za svojho života som bol raz ženatý a potom som žil dlhé roky s družkou. Až teraz som prišiel na to, že za všetkým zlým stojí môj alkoholizmus. Najzhubnejšie, najmasovejšie zasahuje alkoholizmus do manželských a rodinných vzťahov, ktoré brutálne narúša, ničí lásku manželských partnerov, vzájomnú dôveru a rodinný súlad, vyvoláva manželské rozvraty a to sa týka mňa.

Alkoholizmus veľmi pôsobí aj na deti. Mám ale šťastie, že moje deti to až tak nezasiahlo. Rozvedli sme sa, keď ešte boli malé. A som rád, že sa majú dobre a na mňa nezabudli. Iste som im chýbal pri ich výchove, vo vzťahu rodič - dieťa. I keď už mám dospelé deti, tak sa snažim, aby sa naše dobré vzťahy prehľbovali k lepšiemu, lebo som im dľžníkom. Viem, že keď ich sklamem, tak ich sklamem na plnej čiare, ale aj moju rodinu, svojich priateľov. Rodina pre mňa znamená veľa. Nebol som schopný prijať správne riešenie, pretože mi chýbalo to rozhodujúce - schopnosť pochopiť, že mám problém a riešiť to s čistým rozumom. Ak je v rodine prítomný alkoholizmus, nedajbože ak je poznáčený i

násilím, sú tieto okolnosti sprevádzané psychickým narušením všetkých členov rodiny! Správanie sa rodiny býva podriadené píjanovi a podobne je tomu všade tam, kde je niekto v rodine postihnutý akoukoľvek závislostou napr. gamblerstvom.

Treba rozhodne vykročiť a neobracať sa späť. Byť otvorený, neklamať a viedieť sa priznať aj ku zlým veciam. Inak to nemá zmysel. Najúspešnejší sú tí, ktorým sa abstinenca stane nielen cieľom, ale aj zmyslom života.

Štefan - alkoholik



**Život je o rovnováhe dvach veci : niečoho sa držať a niečo necháť ist'.**



# Kontaktný adresár

## SKUPINY AA (Anonymní alkoholici )

### BANSKÁ BYSTRICA

**Utorok** – 16.30 h. – Skupina AA „**MOST**“, Horná Strieborná 3 kontakt: Anina 0910910627

### BRATISLAVA

**Pondelok** – 18.30 h. Skupina AA „**Z Mozartovho domu**“, YMCA Karpatská 2 2.posch. č.d.264 kontakt: Laco 0908 333 575, Ondrej D. 0914 185 413 Ondrej M. 0904619744,

**Utorok** – 18.00 h. – Skupina AA „**Svetlo**“ Tomášiková 8/a, Dom nádeje kontakt: Olga 0907725063

**Streda** – 18:00 h. – Skupina AA „**Teplická**“ rímsko - kat. kostol, Teplická 2, kontakt: Ľubo 0904878212  
**Štvrtok** – 17.30 h. Skupina AA „**Maják**“ Žirinského 2 (Zborový Dom Bratskej jednoty baptistov ) suterén, kontakt: Želka 0903294927

**Piatok** – 17.00 h. Skupina AA „**Triezvost**“ Dom Quo Vadis, Veterná 1, kontakt: Eva 0918318248

**Piatok** – 17:00 h. Skupina AA „**Sanatko**“ AT sanatórium, Osuského ul., kontakt Miša 0905404825

### Sobota – 17:30 English speaking meeting

Franciscan church - Františkánsky kostol, Františkánska 2, kontakt: Marek 0948134340

**Nedeľa** – 17:30 h. Supina AA „**Quo vadis**“ Dom Quo Vadis Veterná 1, kontakt: Marek 0948134340

### Prvý piatok v mesiaci – 17:00 h. Skupina AA

„**Triezve duše**“ Strečianska 15, kostol kontakt: Dušan 0907136231

### DOMANIŽA

Každá párna nedeľa - 16.45 h – Skupina „AA

Domaníža MM“ Fara Domaníža

kontakt: Jana 0944524246

### HRONOVCE

**Nedeľa** – 15.00 h. Liečebňa pre drogové závislosti kontakt: Juraj 0905605709

### JASOVÁ

**Utorok** – 18.30 h. – Skupina AA Rim-kat. fara, Jasová 296 kontakt: František 0903218531

### KEŽMAROK

**Pondelok** 16.00 hod. – Skupina AA v budove lýcea,( Ev. fara) vedľa červeného kostola, prízemie kontakt: Miki 0903606232

### KOMÁRNO

**Streda** – 19.00 h Skupina AA „**Dunaj**“ mítинг dvojjazyčne v slovenčine i v maďarčine budova Matice slovenskej, Nám. M. R. Štefánika kontakt : Gabo 0905624847, Juraj 0905605709

### KOMJATICE

**Piatok** – 19.00 h. Skupina AA „**Fénix**“ Kultúrny dom, Námestie ,11.posch. kontakt: Emil 0905372147

### KOŠICE

**Utorok** – 16.30 h. Skupina AA „**1.košický AA**“ Psychosoc. centrum, Južná Trieda 23, kontakt: Hilda 0907459998, Marek 0903204731

### LEVICE

**Streda** – 16.00 h Skupina AA „**Levičatá**“ Rím. - kat. kostol, pastor. centrum sídl. Rybníky III kontakt: Korina 0917435704

### LUČENEC

**Štvrtok** – 16:00 h. Skupina AA „**3 Pe**“, Spoločenské centrum, Sokolská 12 kontakt: Margit 0915302898

### MARTIN

**Pondelok** - 18.00 h. – Skupina AA „**Môj Domov**“, Evanjelický farský úrad M.R.Štefánika 13 (Memorandové nám.) kontakt: Ľuboš 090529956

### NITRA

**Utorok** – 17.00 h. – Skupina AA „**Otvorené srdce**“ Evanjelický kostol, Sládkovičova 12 kontakt: Jano 0908136141

**Streda** – 18:00 h - Skupina AA „**24**“, Pastoračné Centrum ,Misiijný dom na Kalvárii. kontakt: Tomáš 0905800603, Maroš 0903809614

### NITRIANSKY HRÁDOK

**Sobota** – leteň čas – 19.00 h, zimný čas – 18.00 h Skupina AA „**Venuša**“

Kultúrny dom, Šurany – Nitriansky Hrádok kontakt: Milan 0911229144 Robo 0908153077

### NOVÉ ZÁMKY

**Pondelok** –17.00 h. Skupina AA „**Siccus**“ Františkánsky kostol, Námestie kontakt: Klárika 0907575257 Zuzka 0911052595

### PEZINOK

**Streda** –17.30 Skupina AA „**Triezvy život**“ Psych. nem. Philippa Pinela odd. AT Malacká Cesta 2192/63 kontakt: Marianna 09035557544

**Posledná nedeľa v mesiaci – 17.30 Skupina AA „**12 krokov**“** Psych. nem. Philippa Pinela odd. AT Malacká Cesta 2192/63 kontakt: Michaela 0905404825

### PIEŠŤANY

**Pondelok** – 17.00 h. Skupina AA „**Iskra**“ JPC (Jezuiti) nad predajňou Dobrá kniha kontakt: Igor 0907749910

### POPRAD

**Štvrtok** – 17.30 hod Skupina AA Kostol BJB, Jahodná 5, (Veľká) kontakt: Gabika 0944257066, Jozef 0905313618

### PREDNÁ HORA

**Nedeľa** – 15.00 h. prvá nedeľa v mesiaci CPLZ Predná hora Kontakt: Jozef 0915819816

### PREŠOV

**Piatok** - 17.00 h. – Skupina AA, Jarkova ul. 77, Katolícky Kruh kontakt: Eva 0907474811

### ROŽŇAVA

**Skupina AA „Escape“** Javická ul. č. 66, kontakt: Evka 0907515957

### SENEC

**Poľedný pondelok v mesiaci – 17.00 h. – Skupina AA „Pokoj v srdci“** Rim. kat. kostol, pastoračné centrum, Farské nám. Kontakt: Jozef 0908331964

### SPÍŠSKÁ NOVÁ VES

**Streda** – 17.30 h, Skupina AA „**Nová Sloboda**“ Letná ul.č.60, fara, kontakt: Marek 0915929084

### SVIT

**Streda** – 18.00 h. Skupina AA v budove Rim. kat fary kontakt: Jozef 0915426134

### ŠAL'Á

**Pondelok** – 18.00 h. – Skupina AA Kultúrny dom – vchod „B“, ul. SNP kontakt: Stano 0907391532

### ŠURANY

**Štvrtok** – 17.30 h. Skupina AA „**Nádej**“ Rim. Kat. farský úrad, kontakt: Laco 0907797503

### TRNAVA

**1. a 3. piatok v mesiaci – 17.00 h. Skupina AA „Otvorené srdce“** Poliklinika Družba, Starohájska 2, 1. posch. č.dv. 133 Kontakt: Alica 0915461903

### TRENČÍN

**Streda** – 17.00 h. Skupina AA „**JUH**“, Pastoračná miestnosť rím.- kat. kostola sv. Rodiny, sídl. Juh kontakt: Peter 0910784462

**Štvrtok** – 19.00 h, Skupina AA „**Kroky**“ Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa.

**Nedeľa** – 18.00 h. Skupina AA Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa.

Info a linka pomoci : 0944521223

### VRÁBLE

**Utorok** – 16.00 h. Skupina AA „**Pokoj v duši**“ Mestský úrad Vráble, Kontakt: Miro 0905887218

### ZLATÉ MORAVCE

**Štvrtok** – 17.00 Skupina AA Kláštor tešíteľov, Mojmirova 1 kontakt: Vlado 0908723280

E-mailové adresy kontaktov jednotlivých skupín AA nájdete na internetovej stránke AA [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) v adresári skupin INTERNETOVÁ SKUPINA AA „**TRIEZVÝ PRIESTOR**“. [www.triezvypriestor.net](http://www.triezvypriestor.net)

### SKUPINY NA (Anonymní narkomani)

#### BRATISLAVA

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

#### POPRAD

**Utorok** – 17.30 – Skupina NA Alya, Jahodná 9 (Veľká) kontakt: Ľuboš 0911080308

#### TRENČÍN

**Štvrtok** -18:00 h. Skupina NA Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa kontakt : Evka 0903965667.

#### ŠURANY

**Utorok** 17:30 Skupina NA „**Emanuel**“ Rim. – kat. farský úrad, M. R. Štefanika 2 kontakt: Patrik 0908209744

**Nedeľa** – 15.00 hod. Skupina NA „**RADOST**“, Resoc. zariadenie NELEGÁL, Nový Svet kontakt: Laco 0907797503

### SKUPINA GA (Anonymní hráči)

#### TRENČÍN

**Pondelok** – 19.00 h, Skupina GA Psychosociálne centrum, Palackého 21 Kontakt: [nehazardujtn@gmail.com](mailto:nehazardujtn@gmail.com)

**SKUPINY AL-ANON****BANSKÁ BYSTRICA**

Každý nepárný utorok v mesiaci – 16.30 h. Skupina Al-Anon Horná Strebiomá 5, kontakt: Alena 0905112302

**BRATISLAVA**

Piatok – 17.00 h. ~Skupina Al-Anon Cirkev Bratská , Cukrová 4, kontakt : Dáša 0902394614

**LUČENEC**

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

**POPRAD**

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon, Kostol BJB, Jahodná 5 (Veľká) kontakt: Jana 0908699767

**PREŠOV**

Piatok –18.15 hod Skupina „Cesta k pokoju“ Jarkova ul. 77, Katolicky kruh kontakt: Milka 0905855858

**RUŽOMBEROK**

Streda – 17.00 Skupina Al-anon Kostol BJB, Bernoláková 18 kontakt: Maja 0908928270

**TRENČÍN**

Nepárný streda – 18.00 h. Skupina Al-Anon Homý Šianec 17 kontakt: Helena 0907779131, Zuzana 0904535615, Lenka 0903 836 888

**ZLATÉ MORAVCE**

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon kláštor Tešíťov Hviezdoslavova 77 vchod z Mojmirovej ulice kontakt: Beata 0908406842

**SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN****BRATISLAVA**

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

**LEVOČA**

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

**LUČENEC**

Štvrtok – 16.00 h. Skupina DDA Sokolská 12 kontakt: Eva 0902338033

**PREŠOV**

Piatok – 18.15 Skupina DDA Jarkova ul. 77 Katolicky kruh kontakt: Milka 0905855858

**ZVOLEN**

Každý párný utorok v mesiaci - 16:30 h Skupina AL-AEEN, Tehelná 4 kontakt: Eva 0908406842

**Skupiny CODA****BRATISLAVA**

Piatok - 19:30 h. Skupina CODA oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost) kontakt: Lenka 0903 793 676

**LEVOČA**

Sobota - 17:30 h. - Skupina "Duševný pokoj" Nemocnica NSP, Probstnerova cesta 2, (Domček opora) kontakt: Jana 0944327227

**NITRA**

Utorok – 18.00 h. Skupina CODA Pastoráčne centrum, Misijný dom na Kalvárii kontakt: Paľo 0948366043

**POPRAD**

Pondelok – 18.00 h. - Skupina CODA Jahodná 9 kontakt: Fero 0907 517 250

**SKUPINA OA (pre ľudí s poruchou príjmu potravy)****BRATISLAVA**

Pondelok – 20.00 Skupina OA Cukrová 2, zvoníč na zvončeku "kancelária" kontakt: Bibiana 0907573215

V jedno krásne ráno sa chlapec prechádzal v horách so svojim otcom. Zrazu sa potkol, spadol, udrel sa a zakričal: "Aaaaaaa!" Popri bolesti začul z hôr hlas, ktorý zopakoval: "Aaaaaaa!" Zo zvedavosti sa opýtal: "Kto si?" A dostal odpoved": "Kto si?" Potom zakričal : "Ja ta počujem! Kto ale si?" A hlas odpovedal: "Ja t'a počujem! Kto ale si?" Nahnevaný chlapec znova zakričal: "Hlupák!" A dostal odpoved": "Hlupák!"

Vtedy sa chlapec pozrel na svojho otca a opýtal sa: "Oci, čo sa deje?" Otec sa usmial a povedal: "Synček môj, teraz pozorne počúvaj." A potom muž zakričal: "Ty si najlepší!" Hlas odpovedal: "Ty si najlepší!" Diet'a bolo prekvapené a nerozumelo. Tak mu otec vysvetlil:

"Ľudia to volajú ozvena, ale v skutočnosti je to ŽIVOT. Život ti ako ozvena vracia to, čo ty povieš, alebo spravíš. Život nie je nič iné ako odraz našich činov.

Ak si ty praješ viac lásky na svete, musíš vytvorit' viac lásky v tvojom srdci.

Ak chceš, aby t'a ľudia rešpektovali, musíš ty rešpektovať ich. Toto je princíp, ktorý treba vložiť do všetkého v živote.

Život ti vracia to, čo si dal  
ty jemu.

Náš život - to je zrkadlo nás samotných.