

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

- INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14⁰⁰ spotkania w terenie
adres koresp. 08-110 SIEDLCE 2, skrytka pocztowa 24
- INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15⁰⁰
05-101 NOWY DWÓR MAZ. Osiedle Młodych, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „MOKOTÓW” – ostatni poniedziałek godz. 18⁰⁰
02-672 WARSZAWA ul. Dereniowa 12, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17⁰⁰
07-400 OSTROŁĘKA, ul. Goworowska 49, Kościół Zbawiciela Świata (harcówka)
- INTERGRUPA AA „PÓLNOC” - druga środa godz. 18⁰⁰, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰ 03-416 W-wa, ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18⁰⁰
02-532 W-wa, ul. Rakowiecka 61, Kościół A. Boboli
- INTERGRUPA AA „WSCHÓD” - ostatnia środa godz. 18⁰⁰ WARSZAWA ul. Brazylijska 10
- POLSKOJĘZYCZNA INTERGRUPA AA w Wielkiej Brytanii** - Przy Wspólnocie. Kat.:
48 Pitts Road Slough SL1 3XH, najbliższe spotkanie 13 lipca 2008r. g.13-17, tel. +447505620596,
e-mail: anglia@aa.org.pl zamówienia na literaturę AA: anglia-literatura@aa.org.pl

ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

Spotykają się w PIK, Warszawa ul. BRAZYLIJSKA 10:

- ds. **FINANSÓW** pierwszy poniedziałek m-ca godz. 18⁰⁰.
- ds. **INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI** pierwszy czwartek m-ca godz. 18⁰⁰
- ds. **INTERNETU** ostatnia sobota m-ca godz. 15⁰⁰
- ds. **LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18⁰⁰
- ds. **ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18⁰⁰
- ds. **ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰
- Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17³⁰
- Sprzedaż Literatury w PIK; każdy Poniedziałek, Wtorek, Czwartek od 16-00**

RADA REGIONU AA WARSZAWA

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę – miesiące nieparzyste godz. 16⁰⁰

03-946 WARSZAWA ul. BRAZYLIJSKA 10

Najbliższe spotkanie odbędzie się **19 lipca 2008 r.**

warszawa@aa.org.pl www.aa.org.pl/regiony/index013.php

Redakcja Regionalnego Biuletynu Informacyjnego:

www.mityng.net /w miejsce jeszcze aktywnej strony www.mityng.org/
redakcja@mityng.net /w miejsce redakcja@mityng.org/ oraz mityng@op.pl
lub dostarcz je do Zespołu ds. Literatury, 2 czwartek w godz. 18⁰⁰- 20⁰⁰ w PIK, albo wyślij pocztą.

PUNKT INFORMACYJNO - KONTAKTOWY

Od pon. do pt. godz. 16⁰⁰ - 21⁰⁰ W-wa ul. BRAZYLIJSKA 10 tel. 022/ 616-05-68



Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa	WSCHÓD
Wtorki - dyżury pełni Intergrupa	SAWA/MAZOWIECKA - II wt.
Środy - dyżury pełni Intergrupa	WARS
Czwartki - dyżury pełni Intergrupa	MOKOTÓW
Piątki - dyżury pełni Intergrupa	PÓLNOC

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

Biuletyn Regionu Warszawa

MITYNG

NUMER 7/133/2008

Ukazuje się od października 1992

Lipiec

Temat wiodący: **Pogoda Ducha**

A za miesiąc: **Wina, krzywda, zadośćuczynienie**

O pogodzie ducha

To, że nie muszę niczego zmieniać, poza sposobem myślenia o Bogu, sobie i drugim człowieku, otworzyło mi drzwi do pogodnego spojrzenia na swoją przeszłość.

Nie muszę już ranić swojego serca powrotami do winy za niewiedzę o tym, że jest wyjście. Bo wyszedłem i idę razem z tymi, którzy są gotowi do zmian.

Właśnie zmiana sposobu myślenia zbliża nas do siebie. Nie musimy się katować wstydem i strachem. Nie musimy się porównywać by usprawiedliwić swoją inność.

Przeczytajmy jeszcze raz broszurę „Myślisz, że jesteś inny”.

Za myślenie i uczucia nie jesteśmy odpowiedzialni. Nie musimy się tego bać i wstydzić.

Nareszcie możemy coś zrobić uczciwie, możemy i stajemy się inni. Czytamy MITYNG ochotczo i radośnie, bo jesteśmy tacy sami i każdy artykuł pozwala nam poznawać siebie.

Jestem kolporterem w intergrupie i na grupie, korzysta z tego także inna grupa. Moje myśli są różne, jak przeminęło z wiatrem, a ja robię to samo. Sprzedaję literaturę aowską, czytam MITYNG i sam do niego piszę. Moje wady charakteru same się zmieniają na zalety bo służę innym i nie oczekuję nic w zamian. Poza uszanowaniem tego co robię.

To pomaga, kiedy wzajemnie szanujemy swoje poświęcenie. Pogodnie podchodzę do służby i odnajduję siebie poprzez zaangażowanie w działania, a to jest na pewno zaleta. Dlatego szukajmy zalet w prostocie. A serce wynagradza nam pogodnym usposobieniem do wspólnoty i jej wszechstronności.

Mamy już nowe miejsce na ogniska, w Halinowie, możemy spotykać się z rodzinami i nie zapominajmy o tym, że możemy do samochodów zabrać przyjaciół, zachęcić do wspólnego spędzenia czasu w radości. Wszelkie spotkania ułatwiają nam życie, wymianę poglądów, dzielenie się swoją trzeźwością, pogodą ducha...

Duch jest pogodny więc podążajmy za nim po odnajdywanie zalet. To się nie zdzusi i nie wadzi. Kto żyw niech szykuje się do obfitych żniw.

Z pogodą ducha i w pogodzie ducha zaprasza wszystkich gotowych, Andrzej AA

Zaletą jest to, że mogę nie pić dzisiaj i żyć dniem dzisiejszym w trzeźwym spojrzeniu na Boga, siebie i innych.



Spis treści:

- Str. 1 O Pogodzie Ducha
 Str. 3 VII Tradycja
 Str. 6 Warsztaty sponsor - sponsorowany
 Str. 11 Wkładka mityngowa
 Str. 15 Listy do redakcji -Moja mama
 Str. 16 Moje uzdrowienie z alkoholizmu
 Str. 19 Zachowajmy to w prostocie
 Str. 20 „Nasze korzenie...” Wiśniewo
 Str. 21 ZZA KRAT,
 Str. 22 Zaczęliśmy dostrzegać w pokorze...
 Str. 23 Najpierw Krok, później Tradycja



Grupa **MŁODZI** AA spotykająca się w środy o godz. 19tej w Warszawie przy ul. Szczecińskiego przy parafii Dobrego Pasterza prosi o wsparcie. Frekwencja na grupie jest tak mała, że grozi to zawieszeniem mityngów!

Na Intergrupie Wars 6.06 została zgłoszona grupa kobieca EWA. Spotykamy się w każdą niedzielę o godz. 10.45 na Starym Mieście, w klubie Alternatif, ul. Wąski Dunaj 12/18, wejście od podwórza, na prawo, po schodkach w dół do suterenu. Mityngi trwają 2 godziny z przerwą. Wszystkie mityngi są otwarte, serdecznie zapraszamy przyjaciół.

Zespół ds. Literatury serdecznie zaprasza na warsztat "Prowadzący mityng" Wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszamy do PIK-u, przy ul. Brazylijskiej 10 w Warszawie, dnia 12 lipca 2008r. godz. 15:00 (sobota).

Tego samego dnia odbędzie się organizowane przez służby AA **ognisko w Halinowie**, ul. 3-go Maja 8 (Dom Kultury).

Przypominamy, że w spotkaniach Zespołów Służb AA Regionu Warszawa, wymienionych na stronie 24 MITYNGU uczestniczyć może każdy AA. **Zapraszamy!**

Nie zawsze możemy podawać termin dyżurów wszystkich Intergrup bo nie są jeszcze znane, niemniej jednak dyżury te są pełnione.

**Dyżury telefoniczne w PIK tel. 022/ 616 - 05 - 68**

SAWA	WARS	WSCHÓD
01.07 Przemienienie	02.07 - Michał	07.07 - Janusz Tradycja
08.07 Mazowiecka	09.07 - Foksal	14.07 - Nobel
15.07 Wiśniewo, Kontakt	16.07 - Wszechświat	21.07 - U Wincentego
22.07 Nimb i służby intergrupy	23.07 - Ursus	28.07 - Cegielka
29.07 Lourdes	30.07 - Walenty	

Kolporter literatury Regionu Warszawa, Zbyszek, przyjmuje zamówienia na **prenumeratę MITYNGU**. Chętni mogą kontaktować się 502-075-011 lub osobiście w PIK

„Z ogromnym trudem przychodzi mi powiedzenie sobie: „W porządku, coś rozpoznałeś i zrozumiałeś. Teraz po prostu pozwól, żeby to się zadziało!”

Próbuję przyjmować świat takim, jakim jest. Proszę Boga o siłę do spełniania jego woli. Pozbywam się buntu wobec decyzji bożych względem mnie. Odzyskuję swoją godność. Uczę się szanować samą siebie, nie pozwalając się poniżać. Szukam w sobie zrozumienia dla innych ludzi i ich braków.

Dziś uczę się odróżniać pokorę od upokorzenia. Dziś uczę się od Anonimowych Alkoholików przyjmować z pokorą to, czego nie mogę zmienić. Dziś pracując nad swoimi wadami, wkładam cały swój wysiłek. A w modlitwie proszę Boga, by mi pomógł usunąć te moje braki, na które moich ludzkich sił nie wystarcza. Nauczyłam się też prosić innych ludzi o pomoc. O pomoc w sprawach, w których sobie sama nie radzę. Nie wstydę się powiedzieć – „nie potrafię, proszę o pomoc”. I z otwartym sercem i wielką wdzięcznością tę pomoc przyjmuję. Od Was przede wszystkim, Moi Drodzy Przyjaciele.

Gosiali AA

Najpierw Krok, później już Tradycja

Jeśli cokolwiek chcę przekazać w duchu jedności, miłości i służby to nie mogę zapominać o kroku V, w którym odkrywam istotę moich błędów: samowystarczalność o mało mnie nie zabiła. Trzydzieści lat mojego picia i ciągłe próby zaprzestania to dowód błędzenia.

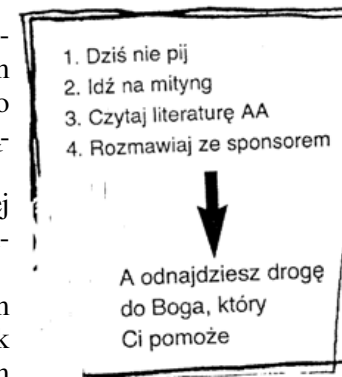
Na szczęście Bóg, jakkolwiek go pojmujemy, w swojej łaskawości odnalazł mnie i dotknął trzeźwością. Uwolnił mnie od śmierci duchowej bo już było blisko końca. Miłość czyni cuda i w dowód wdzięczności to ja mam wyznawać błędy, a raczej ich istotę. Samowola, brak ufności do ludzi, ograniczyły moją świadomość. Egoizm skazywał mnie na samotność i izolację. Ale AA ma skuteczne sposoby, które zmieniają sposób myślenia na prosty: przyjdź na mityng, czytaj biuletyn MITYNG, mów o błędach, a pomożesz innym.

Literatura jest uzupełnieniem wiedzy o nas samych i o sile, która wyzwala z samotności. Poszukaj sponsora, bądź wdzięczny za dary Boże we wspólnocie AA. Przynależność we wspólnocie AA jest odwagą. Pokora nie jest smutna i karząca, jest lekiem dla chorych dusz.

Idąc od światła, na drodze AA jest łatwiej, prościej. Pełniąc służby działam, a działając przedłużam sobie i innym życie w trzeźwości. Czytam MITYNG i wysyłam go na Ukrainę. Aktywność to cecha ludzi zdecydowanych żyć inaczej, bez uzależnień.

Chętnie Cię posłucham, kiedy przyjdiesz na mityng. Zrób ten pierwszy krok i uwolnij się od obsesji myślenia od alkoholu i picia go. Mnie ten nowy sposób życia odpowiada, mogę teraz iść z posłaniem do tych, którzy wierzą, że jest wyjście...

AnSan



„Przez lata obcowania z AA nauczyłem się jedynie „nie odkorkowywać flaszki”. Zupełnie natomiast nie zadbałem o to, żeby podjąć prasę nad wszystkimi Dwunastoma Krokami.”

„...zaczęliśmy dostrzegać w pokorze coś więcej niż stan żalosego zawodzenia...”

„Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji”

Kiedy przyszedłem do Wspólnoty był maj. Piękny. Słoneczny. Rozkwiecony. Krok Piąty, Krok Szósty... czytane i omawiane na mityngach. Dwa miesiące mojej abstynencji mijało. Pozbyłem się już objawów abstynenckich.. Na mityngach czułem się coraz pewniej. Wśród alkoholików byłem każdego dnia. Zaczynały powolutku docierać do mnie słowa, wypowiedziane przez nich. Usłyszałem o pokorze i o brakach. Najpierw tylko to. Pokora – zadźwięczało w moich uszach. Przed oczami stanął obraz człowieczka ze złożonymi rękoma na piersi, ze smętną, zbolaną miną pochylającego głowę w geście błagalnym. Deszcz rozmaitych niesprawiedliwości na jego głowę spada – a on „z pokorą je znosi”. To moja wyobraźnia. Tak widziałam to słowo. Było pustym słowem z zarejestrowanym w mózgu obrazkiem „unizoności”.

„Braki” – ha, przecież jedyny mój brak, to nieumiejętność picia! A właściwie, **brak** bycia konsekwentną. Bo przecież potrafiłam nie upijać się miesiąc, dwa, a nawet pół roku. Nie potrafiłam być tylko konsekwentną w swoich postanowieniach. Bo postanawiałam za każdym razem: „dzisiaj się nie upiję”.

Pomyślałam: Krok Siódmy bardzo łatwy. Mogę nawet uklęknąć, skrzyżować ręce, schylić uniesienie głowę i poprosić Siłę Wyższą o zabranie mi mojego jedynego braku – braku konsekwencji wobec alkoholu.

Dwa miesiące! A ja już jestem gotowa zrobić Siódmy Krok! Wspaniale! Byłam dumna z siebie i zdziwiona, że to takie proste.

Mijają lata a na listę moich braków wpisuję następne: brak uczciwości wobec siebie, brak cierpliwości, brak zrozumienia, brak tolerancji, brak wewnętrznego spokoju, brak zgody na świat, który jest wciąż taki podły i niesprawiedliwy względem mnie.

Lista się rozszerza - brak chęci poznania własnych wad, brak gotowości do pozbycia się ich, BRAK POKORY.

Wracam do słowa POKORA.

Czy na pewno mam uklęknąć, skrzyżować ręce, pochylić głowę i ...tylko „zwrócić się do Niego”? A potem wstać z kolan i czekać?. Czekać aż moje braki zapełnią się wartościami?

Podjęłam działania: z pokorą poprosiłam o pomoc w znalezieniu sponsorki, z pokorą przyjmuję jej sugestie. Z pokorą wydeptuję ścieżki na mityngi. Staram się słuchać z pokorą wypowiedzi na mityngach. Z pokorą podejmuję się służb. Nie jest ujmą dla mnie ustawienie krzesła w sali mityngowej, pomoc przy sprzątanu. Co z tego, że moja służba mycia szklanek skończyła się? Jeśli nie ma chętnych do pomocy, nic prostszego abym ją to zrobiła. Z pokorą i wdzięcznością.



„Czułem jak ta wspaniała uzdrawiająca moc działa w głębi mej własnej istoty, a także widziałem magiczne efekty działania tej tajemniczej, nieokreślonej mocy w życiu tysięcy zdrowiejących alkoholików.”

Drodzy Przyjaciele!

Przed nami lipiec i sierpień – okres wakacji. Może uda nam się odpocząć na urlopie. Jedno jest pewne - nasza choroba nas nie zostawi i na urlop sama nie pójdzie. Będzie z nami.

Dlatego oddajemy w Wasze ręce lipcowy MITYNG, w którym umieściliśmy fragmenty czytane na mityngach /str.II/. Może ich lektura choć na chwilę „przeniesie” Was w miejsca, gdzie czujecie się bezpiecznie. Niektóre artykuły - ZZA KRAT czy też „Moje uzdrowienie...” - znajdują swoje zakończenie w MITYNGU sierpniowym, którego lekturę warto już dziś zaplanować.

Piszcie do nas. Gorąco zachęcamy - nie tylko w czasie wyjazdów - do skreślenia paru słów. Przypominamy, że redakcja ogólnopolskiego „Zdroju” również oczekuje na materiały. Dzielimy się siłą, doświadczeniem, nadzieją. To działa!

Oby każdego wakacyjnego dnia dopisywała nam ta upragniona pogoda -
Pogoda Ducha!



Redakcja

VII Tradycja AA (jak to widzi Meszuga)

Wśród Dwunastu Tradycji Wspólnoty AA, dwie wydawały mi się proste, jasne i niebudzące wątpliwości. Tradycja III i właśnie Tradycja VII. Zwłaszcza tą ostatnią szybko uznałem za najprostszą z możliwych. Oczywiście tylko częściowo i w sumie dość powierzchownie rozumiałem, o co tak naprawdę chodzi.

Duży, otwarty, rocznicowy mityng. Wielu gości z zewnątrz. W odpowiednim momencie zaczyna krążyć kapelus. Kiedy przeszedł przez ręce połowy zgromadzonych, ktoś gorączkowo zaczął szeptać coś do ucha prowadzącemu. Chwilę później usłyszeliśmy jego komunikat: „przepraszam, ale do kapelusza mogą wrzucać tylko alkoholicy – grupa AA jest samowystarczalna i nie może przyjmować dotacji z zewnątrz”.

Miałem pretensje i żal do prowadzącego. Zareagował zbyt późno i doprowadził przez to do bałaganu i zupełnie niepotrzebnego zamieszania. Część gości już coś tam do kapelusza wrzuciła i w tej chwili nie wiadomo było zupełnie, co robić dalej – zwracać, czy jak?

Minęło kilka lat, zanim – wspominając to wydarzenie – zorientowałem się, że prawdziwym problemem nie był wówczas bałagan na mityngu, ale nasze kompletne niezrozumienie istoty VII Tradycji. Kolejny raz okazało się, że dobra wola i zaangażowanie mogą być bardzo cenne, jednak nie zastąpią rzetelnej wiedzy, zrozumienia i doświadczenia. A w to, niestety, trzeba włożyć trochę pracy...

Tradycja ta pojawiła się we Wspólnocie AA stosunkowo późno. W pierwszych latach swojej działalności Anonimowi Alkoholicy prosili o dotacje i otrzymywali je – choć wydaje się, że nigdy w takiej wysokości, jakby sobie życzyli. Dopiero w 1945 roku powiadomili Johna D. Rockefellera oraz innych darczyńców, że od tej chwili nie potrzebują już pomocy finansowej.

Od tego czasu Rada Powierników konsekwentnie odmawiała przyjmowania dotacji z zewnątrz. Warto jednak pamiętać, że Rada Powierników to nie cała Wspólnota -

„Leczy nas nie tyle sama miłość, ile raczej nasza odpowiedź na nią. W pojmowaniu Boga wzrastamy wtedy, gdy znajdujemy w sobie gotowość, by Mu odpowiedzieć.”

„Wybawcza łaska Boga nie spada jak grom z jasnego nieba. Przychodzi do nas poprzez, w i od innych cierpiących – a także uratowanych – dusz, takich jak wy czy ja.”

Tradycje AA przyjęte zostały dopiero podczas pierwszej Konwencji Międzynarodowej AA w Cleveland (VII 1950). Oznacza to, że właściwie dopiero wtedy Wspólnota zadeklarowała oficjalnie i jako całość zasadę pełnego samofinansowania.

W książce „Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość” użyte zostało w związku z tym następujące stwierdzenie: nieodpowiedzialni stali się wreszcie odpowiedzialni, które zawsze mocno mnie porusza.

Fakt, że VII Tradycja AA nie obowiązywała we Wspólnocie „od zawsze” o dziwo, bardziej mnie do niej przekonuje, więcej mam do niej zaufania, niż gdyby okazało się, że stanowi ona czyjeś... „objawienie”. Jeśli zmiana nastąpiła tak późno, to niewątpliwie jako wynik całego szeregu konkretnych, trudnych, lecz wartościowych doświadczeń. Można zresztą poczytać o nich w naszej literaturze.

Czasem od osób biegle władających angielskim słyszę zarzut, że słowo „contributions” występujące w wersji oryginalnej, zostało błędnie przetłumaczone jako „dotacje”, podczas kiedy dotacje to faktycznie po angielsku „subsidy”. Jestem jednak przekonany, że w tym wypadku polskie tłumaczenie doskonale oddaje sens i ducha VII Tradycji. Zwłaszcza, że w jej wersji dłuższej można znaleźć zdanie: „Uważamy ponadto, że przyjmowanie poważniejszych funduszy z jakiegokolwiek źródła oraz darów pociągających za sobą jakiegokolwiek powiązania jest nie wskazane”. W takim razie okazuje się, że podczas mityngu, który opisałem wyżej, popełniony został dość poważny błąd – anonimowy, kilkuzłotowy datek wrzucony do kapelusza przez sympatyka AA, gościa otwartego mityngu, nie jest dotacją. Podobnie, jak nie jest dotacją złotówka rzucona na tacę w kościele.

Jak w takim razie mogłaby wyglądać dotacja, której nie powinna przyjmować żadna grupa? Przykład: Prezydent miasta Psia Dziura udzielił psiodziurzańskim grupom AA dotacji w wysokości 100000 PLN z przeznaczeniem na rozbudowę infrastruktury, a w szczególności na zakup... To jest dotacja.

Grupa powinna... Wydaje się to oczywiste, ale może warto powtórzyć – grupa AA nie prowadzi żadnej działalności gospodarczej, czy innej, która mogłaby przynieść jej dochody. Jeśli więc grupa POWINNA, to powinność ta spoczywa na jej członkach, a konkretniej mówiąc – także na mnie.

Samowystarczalność... Grupa ma SAMA (poprzez swoich członków) zadbać o zapewnienie funduszy na swoje potrzeby, a pieniędzy w grupie ma WYSTARCZYĆ.

Oznacza to, że pieniędzy ma grupie starczyć na pokrycie kosztów jej funkcjonowania i działalności (V Tradycja!!!), ale też nie powinno ich być zbyt wiele. Warto też pamiętać, że Wspólnota AA nie kończy się na mojej grupie, a kilogramy kawy i cukru



Doświadczenie wykazało również, że AA jako całość musi być samowystarczalne i niezależne

ZZA KRAT /cz. I/

Witajcie!

5 maja 2008r.

Mam na imię Michał i jestem alkohikiem. Mam 26 lat, obecnie przebywam w Zakładzie Karnym. Moje trzeźwienie zaczęło się 4 grudnia 2007 roku. Przebywam w ZK od 3 lat i 4 miesięcy, ostatni kieliszek wypilem 6 miesięcy temu i chcę aby ten kieliszek był ostatnim.

Piszę do Was ponieważ chciałem się podzielić tym, jaką radością, spokojem i nadzieją przepełnione jest moje serce dzięki Wspólnocie AA.

Nigdy bym nie pomyślał, że człowiek przebywający w ZK może tak dobrze się czuć. A to dlatego, że do czasu gdy trafiłem do Wspólnoty AA żyłem w ogromnym poczuciu winy i żalu, na okrągło się zamartwiałem i chodziłem zły na wszystkich i przede wszystkim na siebie samego.

Odmieniło się wszystko dzięki Wspólnocie AA, do której trafiłem będąc na oddziale terapeutycznym „Atlantis” w AŚ Mokotów. Podjąłem terapię dobrowolnie, ponieważ miałem już dosyć mojego tamtego życia.

Po odbyciu pierwszego wyroku wychodząc wiedziałem, że ze mną jest coś nie tak i że nie mogę pić alkoholu, a przynajmniej nie w tak dużej ilości. Dlatego też postanowiłem sobie, że będę pił mniej i rzadziej, co w skutkach okazało się odwrotne – piłem coraz częściej i coraz więcej.

To, co wtedy wyprawiałem po alkoholu – do dzisiaj nie mogę w to uwierzyć, że jestem zdolny do takich rzeczy. Byłem bliski zamordowaniu mojej koleżanki, potem w wypadku mogłem zabić moją starszą córeczkę i jej matkę, i samego siebie. Ale już teraz wiem, że wtedy czuwała nade mną Siła Większa ode mnie – Bóg.

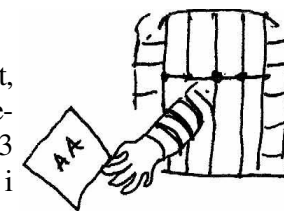
Gdy trafiłem do Wspólnoty AA i na terapię, dotarło do mnie że w moim przypadku nie istnieje picie kontrolowane, bo to alkohol kierował mną. Zrozumiałem, że pierwszy kieliszek to dla mnie za dużo.

Na terapii terapeuci otworzyli mi oczy i pomogli zobaczyć jakie zniszczenia robiłem wokół siebie i co zostawiłem. Pomogli mi bardzo i jestem im bardzo wdzięczny, szczególnie mojej terapeutce „ANI”, która była moja przyjaciółka i myślę, że jest nadal.

Na początku Kroki, które były mi przedstawione, wydawały mi się trochę śmieszne. Ale gdy zacząłem je wprowadzać do mojego życia – mam na myśli Kroki 1, 2, 3 – to przekonałem się o ich działaniu i staram się sumiennie pracować nad resztą Programu.

Myślę, że byłoby mi łatwiej, gdybym miał sponsora. Bo na razie tylko o tym myślę i naprawdę nie wiem jak mam go znaleźć. Jeśli jest ktoś kto zechciałby mi pomóc – adres zostawiam redakcji MITYNGU.

c.d. - w MITYNGU sierpniowym



„Nasze korzenie...”

Grupa WIŚNIEWO

Przez lata w okolicach Tarchomina funkcjonowała tylko jedna grupa AA – we czwartki na Myśluborskiej 100, na terenie plebanii. Na początku 2004 roku spotykało się tam ze zmiennym szczęściem najwyżej 4-5 osób /dzisiaj grupa ma się bardzo dobrze i zaprasza na 18:00/

Kiedy oddano nową przychodnię zdrowia przy ulicy Milenijnej, nieopodal Ratusza Białoleki, pojawiła się propozycja utworzenia nowej grupy.

Grupę WIŚNIEWO – a taka jest nazwa okolicy - zakładał Marek i Włodek z Tarchomina, z pomocą terapeuty. Za datę powstania przyjęto 4 listopada 2004 roku. Przez jakiś czas w niewielkiej salce spotykało się nawet kilkanaście osób. Znaczna część z nich była kierowana przez specjalistów leczenia uzależnień. Grupa dbała o swoją niezależność.

Po kilkunastu miesiącach grupa przeniosła się do pobliskiego budynku „Samaritanin”, do suterenu. Warunki wynajmu sali i zasady korzystania z niej zostały jasno ustalone z gospodarzem obiektu. Służby zadbały o wyposażenie pomieszczenia.

Wzrastając w służbie, Grupa zdecydowała, że dla niesienia posłania wskazane będą mityngi otwarte. W okresie świąt zrezygnowano z zastawionych stołów i wzniosłych śpiewów.

Na pierwszej godzinie czytane są „Refleksje” i odnośnie nich proponowany jest temat.

Na drugiej godzinie czytane jest fragment z „12 Kroków, 12 Tradycji” – w pierwszej połowie miesiąca Kroki, w drugiej Tradycje. Mityngi spikerskie odbywają się w ostatni piątek miesiąca, na pierwszej godzinie. WIŚNIEWO, przynależąca do Intergrupy SA-WA, niesie posłanie na dyżurze telefonicznym w PIK.

Przyjaciele z grupy biorą też często udział organizowanych przez służby Regionu AA warsztatach, ognisku.

Grupa opracowała ulotkę informacyjną o sobie, przypominającą kim są Anonimowi Alkoholicy, jakie zasady obowiązują na mityngu, no i sposób dojazdu. Przekazywała ją w wiele miejsc. W ostatnim czasie co drugi – trzeci mityng pojawia się ktoś nowy. Jest dużo przyjaciół nie tylko z okolic, ale z Legionowa, z Marywilskiej.

Mityngi prowadzi Marek (cieniem jest Grażynka) i jest też mandatariuszem. Skarbnikiem i jednocześnie rzecznikiem jest Janek. Rozglądając się za następcami, cierpliwie pełnią służbę. Spotykamy się na Modlińskiej 205 A, w każdy poniedziałek i piątek o 18:00. Zapraszamy!

AA, 20 czerwca 2008

Paweł - zastępca rzecznika Regionu ds. archiwum - poszukuje chętnych do prac przy archiwum. Kontakt: 503-924-812, e-mail: archiwum_wawa@wp.pl
Pokornie ponawia również prośbę skierowaną do weteranów AA Regionu Warszawy o napisanie o swoich doświadczeniach /pomocne będą pytania z MI-TYNGU kwietniowego 2008r., str. 22/



(przejadanie kapelusza) oraz symboliczna opłata za salę, to jeszcze nie wszystkie niezbędne koszty.

Odpowiedzialność – wartość, która najsilniej kojarzy mi się z VII Tradycją i stanowi dla mnie jej istotę.

W sposób kompletnie nieodpowiedzialny, nieomalże jak kilkuletnie dziecko, przez całe swoje pijane życie wyciągałem rękę (w ten czy inny sposób) do kogoś, kto mógł mi zapewnić dalsze picie. Czasem była to żona, od której pożyczalem (i nigdy nie oddawałem) pieniądze z domowego budżetu, spychając także na nią obowiązek załatwienia braków... jakoś – to mnie już nie obchodziło.

Pożyczałem również pieniądze od przyjaciół, znajomych, a nawet sąsiadów. Prosiłem, wyludzałem albo wymuszałem podwyżki w zakładzie, ale przecież tak naprawdę moja praca nie była warta ani połowy z tego, co zarabiałem – sporą część dniówki byłem przecież albo podpity, albo skacowany...

Przez cały ten czas, dzień za dniem, ktoś, opłacał salę, w której spotykali się ludzie gotowi mi pomóc. Członkowie AA kontaktowali się ze sobą, drukowali książki i ulotki, tworzyli sieć ratunkową (także dla mnie) stale gotową na przyjęcie nieszczęśnika, gdy tylko zechce on z niej skorzystać.

Rzecz jasna większość z tych działań była bezinteresownym niesieniem posłania w ramach Dwunastego Kroku... większość, ale nie wszystkie. Jako człowiek żyjący wreszcie w realnej rzeczywistości, a nie w krainie iluzji, muszę zdawać sobie sprawę, że niektóre z działań Wspólnoty wiążą się z kosztami.

Jestem teraz członkiem Wspólnoty, ale czy nadal, po starym, rachunki za mnie ma płacić ktoś inny?

Trzeźwość, co oczywiste, nie jest na sprzedaż, gdybym jednak porównał ją do towaru, to niewątpliwie miałyby wtedy słuszność zasada: wart towar swej ceny. Jeśli więc płacę drobniakami, albo pozwalam, żeby za moją trzeźwość płacił ktoś inny, to...

Świadomość, że nikt nie może „kupić” Wspólnoty AA za żadne pieniądze niewątpliwie zwiększa moje poczucie bezpieczeństwa. Dzieje się tak dlatego, że Wspólnota sama płaci swoje rachunki i koszty.

Ile ja „zapłaciłem” w tym tygodniu za swoje bezpieczeństwo?

We wszystkich tych rozważaniach na temat odpowiedzialności, samowystarczalności, nieprzyjmowania dotacji, jest jeden element, co do którego mam wątpliwości. Chodzi o wynajmowanie sal na potrzeby spotkań (mityngów) grup AA, za kwoty zupełnie symboliczne, stanowiące ułamek rzeczywistej i realnej wartości najmu takiego pomieszczenia.

Czy faktycznie grupa jest samowystarczalna i nie przyjmuje dotacji, jeśli spotykać może się właściwie tylko i wyłącznie dzięki dobrej woli (fascie?) właściciela sali, który udostępnia ją na przykład za kwotę 20 złotych miesięcznie?

Właściciel może ze swoją własnością robić, co mu się żywnie podoba, to po pierwsze. Po drugie, często wykazuje on autentyczną życzliwość i dobrą wolę, i chwala mu za to. Tylko czy my, jako Wspólnota AA, możemy i powinniśmy przyjmować takie prezenty?

Meszuge (luty 2008)

Warsztaty SPONSOR-SPONSOROWANY

Punkt Informacyjno - Kontaktowy, dn. 14.06.2008

PIK Brazylijska 10

Jako motto warsztatów obrano tekst „Rzadko się zdarza by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem.” z „Anonimowi Alkoholicy” str. 52, a warsztaty odbyły się wg następującego planu:

„Jestem odpowiedzialny...” Przeczytanie krótkich informacji z innych warsztatów (MITYNG, KARLIK); Wypowiedzi przyjaciół do 5 minut; „Modlitwa o Pogodę Ducha”

Oto pytania wraz z zapisanymi przez uczestników odpowiedziami:

1. Co to jest sponsorowanie, czemu ma służyć? Czy jest „obowiązkowe”? Kto decyduje?

- Pomoc w „przejściu” przez Program 12 Kroków, w nauce wprowadzania go w życie, pomoc w zobaczeniu siebie oczami drugiego alkoholika. Ja uznałam, że jeśli chcę naprawdę zmieniać się, to sama sobie z tym nie poradzę. Dla mnie sponsorowanie jest obowiązkowe-sama nie potrafiłam, nie chciałam i nie chcę mocować się – łatwiej mi jest z pomocą drugiej osoby. Ja zdecydowałam się poprosić o pomoc a moja sponsorka zdecydowała się tej pomocy mi udzielić.

- Wyznaczanie kierunku trzeźwienia, chęć niesienia pomocy, nie wiem, jestem zbyt krótko we Wspólnocie.

- Jest to program 12 Kroków, ma służyć trzeźwieniu. Osobiście wydaje mi się, że łatwiej podzielić się ze sponsorem niż komukolwiek, bo rozumie drugiego alkoholika. Decyduje ja.

- Sponsorowanie dwustronne powinno służyć w umiejętności i rozumieniu 12 Kroków, tak, by móc żyć tym programem bez względu na nawet najtrudniejsze i najtragiczniejsze tzw. okoliczności zewnętrzne. Nie jest obowiązkowe. To tak jak program jest sugestią, sponsorowanie też. To tylko mój wybór.

- Praca nad sobą – ma służyć zmianie moje osobowości na lepszą. Sponsorowanie nie jest obowiązkowe, ale jeśli ma się w sercu zasady w AA to jest. Obopólna zgoda i porozumienie z przewagą doświadczenia sponsora.

- Sponsorowanie dla mnie jest to pomoc w zrozumieniu programu i dążeniu do trzeźwości przez próbę dawania sugestii sponsorowanemu. Nie jest to obowiązkiem, ale jeśli chcę zachować trzeźwość. Czy chcę mieć sponsora lub mieć sponsorowanego decyduje ja sam.

- Sponsorowanie to praca z trzeźwiejącym alkoholikiem na programie 12 Kroków. Obowiązkowe nie jest, ale bardzo potrzebne w trzeźwieniu.

- Pomoc w zrozumieniu pojęcia przynależności i odpowiedzialności za swoje trzeźwe życie we Wspólnocie AA. Wspólna praca przy pomocy 12 Kroków po to, żeby stosować ten program we wszystkich poczynaniach. Zaprzyjaźnianie się i zaufanie

wieka z Bogiem”. Był to dla mnie wielki trud.. Trud z bólami i cierpieniem, z błędami i ich konsekwencjami, z ich naprawianiem i zadośćuczynieniem. Wiara czyni cuda, ale wiara to uczynki, to praca nad tym, w co się wierzy i wytrwałość, by osiągnąć zamierzony cel. Tak to pojmuję, tak robiłem i robię.

W naszej literaturze znalazłem wiele tekstów potwierdzających fakty wyzdrowienia. Identyfikuję się z nimi. Zacytuje choć jeden - dr Boba z WK z rozdz. Koszmar dr Boba: "To najcudowniejsze szczęście uwolnić się od straszliwej kłątwy, którą byłem dotknięty. Jestem ZDROWY, odzyskałem szacunek dla siebie i poważanie kolegów. Moje życie rodzinne układa się idealnie, a zawodowe tak dobrze, jak tylko można spodziewać się w naszych niepewnych czasach". Nigdy nie pomyślałem, że jego, i innych współtwórców Programu, teksty są nieprawdziwe. Nie podważam faktów, bo się nie da - robiłem to jak piłem. Ale mam świadomość, że te drogocenne dary, które otrzymałem, mogę utracić. Dlatego dbam o nie codziennie stosując Kroki X, XI, XII.

c.d. - w MITYNGU sierpniowym

„...zachowajmy to w prostocie.”

Przypomniałam sobie czas uczenia swoich dzieci rozumienia i przestrzegania świata przy pomocy rysunków:

Małe kółeczko, wokół pięć większych – kwiatek;

Owal, dłuższa kreska i cztery kreski krótsze – człowiek;

Nad prostokątem narysowany trójkąt – dom;

Kółko, wokół okręgu kreski – słońce.

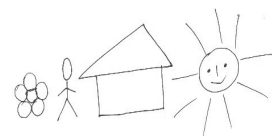
Aby narysowane słońce ogrzewało – dorysowywałam oczka, nosek i uśmiech.

Dzieci powtarzały nazwy narysowanych rzeczy, potem rozpoznawały je w świecie poza kartką papieru. Proste rysunki mamy – bez zakrętasów, wywijasów i mnóstwa kolorów, które by zacierały kształty. Rysunki pozbawione pychy – „muszą być śliczne, najśliczniejsze.” – miały moim dzieciom jasno, jednoznacznie i wyraziście przybliżyć świat, który są w stanie zrozumieć, objąć swoim rozumem.

Dziś ja jestem takim dzieckiem. Uczę się na trzeźwo poznawać świat. Proste przekazy moich przyjaciół, nie straszą mnie, lecz wyjaśniają Program. Kiedy w swojej pysze zaczynam stosować ozdobniki rozmaite w słuchaniu i w wymowie, tracę kontakt z rzeczywistością, gubię się w esach-floresach. Chcę dziś rozumieć i być rozumianą – „...zachować w prostocie” przekaz jaki

dają temu, który przyszedł do AA po mnie.

Te Kroki, Tradycje, Konceptcje... uff, jakie trudne... Więc... jeszcze raz... najpierw małe kółko, potem pięć większych wokół niego...



„Musiałem pozwolić odejść przeszłości i zapomnieć o przyszłości. Dopóki jedną ręką trzymałem się przeszłości a drugą sięgałem po przyszłość, dopóty nie miałem czym uchwycić się dnia dzisiejszego.”

które Kroki są tak napisane, że nie wymagają nawet myślenia - wystarczy uwierzyć i realizować. Do nich należy Krok Drugi. Jestem pewny, że pomogła mi w tym moja podświadomość. Akurat w tym Kroku znalazłem z nią porozumienie. Nie wracam do tego Kroku tak jak i do Pierwszego. Zmieniło się tylko pojęcie mojej Siły Wyższej. Postawiłem Boga na pierwszym miejscu przed Programem AA, przed ludźmi i Wspólnotą. Przyjąłem, że tam gdzie Bóg jest na pierwszym miejscu, tam wszystko jest na swoim miejscu - oczywiście nie od razu. W Drugim Kroku zadałem sobie pytanie: co do mnie należy? Jak mam tego dokonać? Odpowiedź przyszła w następnych Krokach w Wielkiej Księdze w rozdz. "Jest sposób". Nie próbowałem myśleć, czy można wyzdrowieć czy nie. Gdybym zwątpił, poddałbym w wątpliwość cały ten Program. Nie mógłbym realizować czegoś, co podważam, czegoś w co nie wierzę. Pamiętam w czasach, kiedy piłem jak zmieniłem znaczenie Dekalogu np. 6 Przykazanie "Nie cudzołóż". Dlatego nie robiłem tego w cudzym łóżku tylko w swoim a ponadto uznałem, że robienie komuś przyjemności nie jest grzechem. Wyzdrowienie moje jest jednak warunkowe. Wiara to czyn, to praca. Ale też uznałem, że Program nie jest bajką typu: gdzieś tam za siedmioma górami, za siedmioma lasami, za siedmioma morzami.... jest "trzeźwienie", ani że zrealizuje się jak za dotknięciem "czarodziejskiej różdżki"

Odrzuciłem bez rozważań teorię, że będę trzeźwiał do końca życia, że będę chory. Było to dla mnie nierozsądne, nielogiczne i nie do przyjęcia. Nie odpowiadała mi również wizja Syzyfa, który nigdy nie ma nadziei i który, co wtoczy kamień pod szczyt góry, to się z nim zwali z powrotem na dół. Nie odpowiadała mi rola "trzeźwiejącego" tzn. takiego, który stoi w rozkroku jedną nogą w grząskim gruncie - życiu pijanym, a drugą na twardym - w życiu trzeźwym. Moim bezpośrednim celem była trzeźwość, jako wolność od alkoholu i od żalonych konsekwencji, jakie pociąga za sobą używanie go. Bez tego przekonania nie osiągnąłbym niczego. I to był mój cel: konkretny, osiągalny, widzialny, obiecany, jeśli będę nad nim pracował. Na terapii, którą przeszedłem w siódmym roku trzeźwości, spotkałem terapeutów, którzy uznawali Program 12 Kroków, za program wyzdrowienia i potwierdzili, że tylko zdrowy człowiek może kierować swoim życiem.

Uznałem również, że osoba kierująca życiem to taka, która posiada dostateczne umiejętności, aby w sposób świadomy określać swoje cele życiowe w odniesieniu do wartości, które wyznaje, w sposób dojrzały dostosowuje się do otaczającej go rzeczywistości, wpływa na jej zmianę i ponosi w sposób odpowiedzialny konsekwencje swoich decyzji. I to mi obiecał Program AA a szczególnie 12 Obietnic, które są dla mnie najpiękniejszym tekstem naszego Programu. Traktowałem je najpierw jako marzenie, później, jako test postępu i stanu mojej trzeźwości, następnie stanu zdrowia tak samo, jak test badania krwi, którego wyniki potwierdzały mój stan fizjologiczny a jego wyniki przyjmowałem za prawdziwe. Otrzymałem ten dar dzięki łasce Bożej. Określam to jako cud. "Cud jako zadziwiający owoc zgodnego i pełnego trudu współdziałania Boga z człowiekiem i czło-



„W moim odczuciu, Bóg jest tożsamy z cichym głosem wewnętrznym, który słyszę tak często w ciągu dnia, a który mówi: "Nie dość się starałeś, Roy!"

tworzy zdrowy klimat we współpracy. Podopieczny wybiera sponsora i staje się sponsorowanym.

- Myślę, że sponsorowanie to pomoc sponsorowanemu w wprowadzaniu Programu w jego codzienne życie. Sponsorowanie nie tyle jest obowiązkowe, co niezbędne. Same mityngi to za mało. Sponsorowany decyduje, że chce być sponsorowanym a sponsor, że chce być sponsorem- każdy ma swoją rolę i tylko o niej może decydować.

- Praca z Programem 12 Kroków, wprowadzanie programu z życie, ale nie tylko. Mnie sponsorowanie (bycie sponsorem, bycie sponsorowanym) uczy właściwej relacji, bycia tu i teraz. Uczę się, by nie łączyć sponsorowania z innymi rzeczami: interesy, praca, również układy partnerskie (dlatego jestem przeciwny sponsorowaniu płci przeciwnej). We Wspólnocie nic nie jest obowiązkowe. Ale moje doroślenie, zdrowienie przejawia się tym, że biorę na siebie obowiązki, że chcę być odpowiedzialny. Ja sam decyduję o tym czy chcę mieć sponsora, czy chcę być sponsorem.

2. Jakie cechy charakteru przeszkadzają mi w zwróceniu się o sponsorowanie?

- Najpierw musiałam pokonać lęk i nieśmiałość, by poprosić przyjaciół o pomoc w poszukiwaniu sponsorki – na mityngach, gdzie bywałam nie było kobiety, która pracowała ze sponsorem. Zanim poprosiłam o sponsorowanie musiałam najpierw pokonać lęk przed nową sytuacją i swoją pychę.

- Chcę mieć sponsora, ale pierwszy raz słyszę o czymś takim.

- Nie mam jeszcze sponsora. Przeszkadza nieśmiałość, wstyd. Jestem osobą, która jest bardzo wrażliwa i boi się komuś zaufać.

- Wstyd, rezygnacja, bo pomimo wielu prób żadna z kobiet nie zdecydowała się mi sponsorować. 15 lat temu było bardzo mało kobiet i ciężko było się przebić. Próby pracy nad 4 i 5 Krokiem z 2 kobietami nie wyszły. Obie wycofały się. Na pewno brak zaufania: kobiety są zdradliwe, zazdrosne, lubią plotkować. Zawiodłam się niejednokrotnie. Ale jeszcze brak odwagi.

- Pycha, samolubność, brak szczerości.

- Wstyd, lęk przed tym, że nie potrafię sobie dać rady ze swoimi problemami.

- Nieufność, lęk przed odmową, lęk przed oceną.

- Lęk przed odpowiedzialnością i przynależnością do AA. Obawa przed zmianą myślenia. Bycie indywidualistą za wszelką cenę, niezmiennym.

- Brak pokory, lęk przed zmianą, lęk przed trzeźwym życiem (ze względu na to, że trzeźwe życie to coś nowego, niewiadoma rodzi lęk). To także lęk przed zobaczeniem siebie uczciwie, zderzenie, kim się jest naprawdę.

- Pycha, nieśmiałość, niecierpliwość, włączanie konkretnych oczekiwań.

3. Kto i kiedy może zostać sponsorem? Czym się kierować w poszukiwaniu sponsora? Czy można odmówić sponsorowania?

- Sponsorem może zostać osoba, która sama ma sponsora. Trzeźwieje w oparciu o nasz Program, wprowadzając go w życie. Najlepiej tej samej płci. Okres abstynencji

„Dzięki pracy nad Dwunastoma Krokami, całkiem sporo uczestników AA odkryło, na czym polega ją przewidziane dla nich zadania na tej ziemi. I wykonują je.”

(czy dłuższy czy krótszy ode mnie, dla mnie nie ma znaczenia – chociaż akurat w moim przypadku sponsorka ma wieloletnią trzeźwość). Ja jedynie kierowałam się tymi „kryteriami”, które podałam wyżej – ma sama sponsora, realizuje Program, jest w służbach. Można odmówić sponsorowania bez podawania przyczyn.

- Osoba doświadczona. Intuicję. Nie wiem.

- Może zostać sponsorem, który ma duże doświadczenie i realizuje program 12 kroków.

- Ten, kto nie ma tzw. wpadek, stosuje program w życiu, ma parę lat trzeźwości i jest optymistą, ma Pogodę Ducha i wewnętrzny spokój. Kierować się jakością trzeźwości i równorzędnym poziomem kultury i intelektu. Można odmówić, jeśli sama jestem pogubiona i niegotowa.

- Każdy, kto ma pojęcie o życiu na podstawie 12 Kroków i 12 Tradycji. Można kierować się sympatią do osoby, która ukazała nagminne życie. Można odmówić w szczególnych wypadkach.

- Sponsorem może zostać każdy, kto pracuje na programie AA i ma sponsora – tak uważam dziś. Każdy powinien mieć swoje zdanie o wyszukaniu dla siebie sponsora. Jeśli nie przeszkadza to w moich życiowych problemach dnia dzisiejszego, to nie powinno się odmawiać sponsorowania.

- Sponsorem może być osoba, która sama ma sponsora i pracuje nad programem. Niewskazana jest osoba odmiennej płci. Powinna mieć więcej trzeźwości od podopiecznego. Można odmówić w sytuacji, kiedy nie czuje się sympatii do drugiej osoby.

- Każdy, kto realizuje program 12x12, kto ma cechy osobowości pozwalające na współpracę. Ten, kto nie rządzi, ale chce służyć swoim doświadczeniem w stosowaniu 12 kroków w życiu. Można odmówić osobie, która chce udowodnić, że program 12 kroków nie działa. Szkoda czasu dla niej.

- Myślę, że żeby zostać sponsorem trzeba zapoznać się z Programem, żeby mieć, choć odrobinę więcej wiedzy niż sponsorowany. Dla mnie wybór sponsora był intuicyjny – po prostu wiedziałem, że jest to ta osoba. Myślę, że sponsor zawsze musi mieć prawo odmowy sponsorowania, choć sponsorowanie jest tak potrzebne, nie może być obciążeniem ponad siły sponsora, nie może być jego „psim obowiązkiem”.

- Sądzę, że sponsorem może zostać każdy, kto w pełni zaakceptował cały Pierwszy Krok. W moim rozumieniu „cały”, to nie tylko nie sięganie po pierwszy kieliszek, ale również czynne uczestnictwo w życiu Wspólnoty, chęć do służb – poczynając od mycia szklanek. To również osoba, która sama ma sponsora. Ja unikałem ludzi, do których czułem antypatię. Uważam, że można a niektórych przypadkach trzeba wiedzieć, gdy prosi osoba płci przeciwnej. Gdy w grę wchodzi inne rzeczy (np. interesy), gdy wiem, że inne obowiązki nie pozwalają mi wywiązywać się z obowiązków sponsorowania. Również, gdy w trakcie okazuje się, że sponsorowany nie ma chęci do pracy.

„Przeciwności losu, osamotnienie, choroba, straty i rozczarowania nic teraz dla mnie nie znaczą. Jestem szczęśliwa, bo uwierzyłam – nie tylko e Boga, ale i w dobro obecne w każdym człowieku.”

złem się w klinice. Ktoś w trakcie pobytu zapytał mnie, czy nie mam problemu z pić alkoholu?. Zaprzeczyłem. Jednak pytanie to zostawiło ślad. Nikt tam mnie nie znał. Skąd takie przypuszczenie?

Gdy dostałem wypis, powiedziałem sobie: już tu nie wrócę. Chcę wziąć moje życie w swoje ręce-innej drogi nie ma.

Coraz bardziej dźwięczały mi w uszach słowa mojej mamy: zgnijesz w barłogu jak twój dziadek. Coraz głośniej słyszałem przysłowie: "dopóty dzban wodę nosi, dopóki ucho się nie urwie". I słowa żony, która rozeszła się ze mną ,wywołujące we mnie wściekłość: "zapijiesz się!" Byłem pełen lęków i strachu. Czułem, że to się może spełnić... N I E ! ! !

Przyszedł czas - znalazłem się na pierwszym mityngu - niby przypadkiem, bo szukałem abstynentów z wyboru, by zobaczyć jak żyją ci "chorzy", którzy niby nie mogą pić. Uważałem wówczas, że tylko chorzy nie mogą pić. Ale już wtedy nie wierzyłem w przypadki. Zobaczyłem ludzi radosnych, którzy nie piją - niektórzy już od kilku lat. Usłyszałem, co mówią, dotknąłem ich. Niektórych z nich znałem z pijanego życia. Usłyszałem, że jest sposób, że jest program wyzdrowienia z alkoholizmu. Program uzdrowienia umysłu, ciała i duszy. Moje pragnienie i wiara w inne lepsze życie były tak wielkie, że uwierzyłem. Koniec egzystencji gąsienicy oznacza narodziny motyla. Śmierć jest zmartwychwstaniem. I zaczęła się harówka.

Krok I - uznałem swoją bezsilność wobec alkoholu. Obsesja picia odeszła po pierwszym mityngu, jakby szablą odciął i nigdy już nie powróciła. Za myśli, które przychodzą nie odpowiadam. Odpowiadam za to, co z nimi zrobię. Istnieją one dzięki uwadze, jaką im poświęcam, więc staram się nie zajmować tymi negatywnymi. Gdy nadejdą umierają szybko, bo przestają się nimi po prostu zajmować. Zakończyłem ten Krok, gdy uznałem bezsilność wobec ludzi, gdy znalazłem sponsora i poprosiłem go pomoc. Poprosiłem o pomoc innego człowieka. Pierwszy raz w życiu. Trwało to prawie trzy lata. Już więcej dla siebie nie wracałem do tego Kroku. Robiłem to z podopiecznymi. Ten Krok dał mi świadomość, że nie jestem bezsilny wobec swojego wewnętrznego nastawienia, że nie jestem bezsilny wobec moich skłonności do negatywnych myśli i uczynków, że nie jestem bezsilny wobec odpowiedzialności za swoje wyzdrowienie. Że dysponuje siłą, która pozwala mi wywierać pozytywny wpływ na siebie samego, na tych których kocham i na świat w którym żyję. Ale najpiękniejszym Krokiem tego Programu jest dla mnie Krok Drugi . Krok, który dał mi wiarę w cały ten Program, nadzieję na inne jutro i siłę do pracy nad nim. Nadzieja dla mnie to decyzja, to postanowienie, to realizacja i wprowadzanie w życie zasad AA

Zdobyłem świadomość, że to moja decyzja, że to ja się tego podejmuję. Psychologowie twierdzą, że ludzie chorzy w istocie rzeczy naprawdę nie chcą wyzdrowieć. W chorobie jest im dobrze. Oczekują ulgi a nie powrotu do zdrowia. Leczenie-powrót do zdrowia jest bolesne, wymaga wyrzeczeń i jest długotrwałe a dla alkoholika to za wiele. To było dla mnie przestroga.

Krok II: "Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie". UWIERZYŁEM! Dla tego Kroku zostałem w AA. Przyjąłem go tak, jak jest napisany. Dosłownie. Zrobiłem go automatycznie nie zastanawiając się wcale nad jego treścią. Nie-

Moje uzdrowienie z alkoholizmu /cz. I/

Mam na imię Tadeusz jestem alkoholikiem.

Zacznę od wydarzeń poprzedzających moje przyjsie do Wspólnoty AA.

Dzisiaj po latach mogę powiedzieć, że one to wpłynęły na moje poglądy, przekonania i późniejsze decyzje. Jest rok 1994. Z urazem kręgosłupa trafiłem do jednej z klinik na Wybrzeżu na terapię manualną zaburzeń czynnościowych narządów ruchu i dysfunkcji stawów. Utkwiła mi w pamięci rozmowa z panią psycholog i pytanie, które zadała: "jaki nadzieje wiążesz z pobytem w klinice oprócz usunięcia dolegliwości fizycznych tzn. bólu i usunięcia ograniczeń ruchowych?". Dziwne pytanie. Nie rozumiałem go i nie widziałem związku z moimi dolegliwościami i dlatego rozmawia ze mną "jakaś" psycholog. Po długim namprawadaniu i namyśle odpowiedziałem, że czuję się jakbym szedł przez życie na słabych, uginających się i chwiejnych nogach po grząskim terenie. Od najmłodszych lat miałem sny, że ktoś lub coś mnie goni, a ja nie mogę uciekać. Mam słabe uginające się nogi i nie mogę zrobić kroku, bo nie mam siły wyciągnąć nogi z grzęzawiska. Budziłem się z krzykiem, zlany potem, z bijącym sercem, przerażony, bezradny. Na szczęście już minęły. Dr Andrzej, szef kliniki, mawiał że:

O ile Bóg przebacza zawsze, a człowiek czasem - natura nie przebacza nigdy. Gdy ktoś sprzeciwia się naturze, ona go karci, mści się, odpowiada ciosem.

Powiedział mi również, że może usunąć ból, przywrócić funkcje ruchu, ale od tego, co będzie jutro, zależy, co ja w swoim życiu zrobię dzisiaj. To znaczy, że na co dzień ścisły związek zaburzeń nieruchomości z dolegliwościami mają emocje i co z nimi zrobić, a równowagę statyczną (fizyczną) może poprawić lub na powrót osiągnąć dobry stan wyłącznie sam chory poprzez osobiste zaangażowanie się w proces leczniczy, że dysfunkcja stawów i zaburzenia czynnościowe narządów ruchu są dolegliwościami odwracalnymi. To znaczy, że można je wyleczyć. Ostrzegł mnie również, przed myśleniem o następnym pobycie w klinice, jako skutku lekceważenia zaleceń, czy jak się to w naszym języku mówi, sugestii. Daje ci narzędzia, pokazuję jak się masz nimi posługiwać i jak masz o nie dbać. Reszta należy do ciebie - powiedział przy pożegnaniu. Ja po powrocie piłem dalej, mimo wiedzy, że alkohol wysusza powierzchnie stawów, zwiększa ich napięcie i dolegliwości. Zacząłem natomiast poszukiwania łatwego sposobu, by odzyskać równowagę psychiczną, której braki zacząłem zauważać. W jednej z przeczytanych książek znalazłem mantrę o treści: "wyzwoliłem się z nałogu i odzyskałem w pełni wewnętrzną równowagę i spokój ducha" oraz zapewnienie autora, że to działa. Mimo iż nie uważałem się za alkoholika powtarzałem ją często przez parę lat. Działo ale na krótko. Wierzyłem początkowo, że tylko za pomocą autosugestii czy autohipnozy można zmienić swoje życie - szedłem na łatwiznę. To było życzenie do złotej rybki. Miałem natomiast już przeżytki, że istnieje jakieś przeznaczenie, porządek, sprawiedliwość, miłość i te doznania mają jakąś wartość. Po trzech latach znowu znalaz-



4. Przejrzystość warunków i zasad sponsorowania

- Ustalenie warunków i zasad sponsorowania jest niezbędne – powinny być określone jasno, ale nie sztywno – zawsze powinny być przyjęte przez obie strony.
- Zasady są niezbędne i trzeba je na początku określić.
- Zasady, które omawiamy ze sponsorem.
- Praca nad krokami i wspieranie w ciężkich chwilach. Sponsorowanie to ma być rzetelna i uczciwa wzajemna pomoc. Ustalenie reguł spotkań jest niezbędne.
- Warunki ustalamy wspólnie. Zasady powinny być jasne i proste.
- Warunki tj. gdzie się spotykamy, kiedy i zasady, co do których jesteśmy obydwoj zobowiązani. Zasady są to np. jeśli sponsorowany powinien wykonać jakieś zadanie, to powinien je wykonać na czas jaki jest ustalony.
- Trzeba postawić sobie jasne zasady pracy. Praca nad programem AA, wymaganie dotrzymania zasad, terminów, tematów.
- Uzgodnienie ze sobą możliwości współpracy związanej z programem 12 kroków.
- To pewien rodzaj dyscypliny, która rodzi szacunek i świadczy o wzajemnym szacunku, przestrzeganie tematów, trzymanie się pracy nad programem bez wchodzenia w dywagacje o sprawach niezwiązanych z programem.
- Konkretne, jasne reguł: kiedy się spotykamy, jak często (regularność spotkań), łączy nas tylko sponsorowanie.



5. Sponsorowanie początkowe. Rola grupy AA

- Ja przez sponsorowanie początkowe rozumiem np.: zachęcenie osoby, która zgłasza się do PIK, na dyżur internetowy lub telefoniczny z prośbą o pomoc do pójścia na mityng a następnie zaproponowanie tej osobie wspólne pójście na pierwszy jej/ jego mityng w życiu. Wyjaśnienie głównych zasad uczestnictwa w AA. Jeśli sama nie mogę dalej tą osobą zajmować się – poproszenie kogoś z grupy o opiekę nad nowicjuszem a następnie zachęcenie go do poszukania sobie sponsora.
- Potrzebuję opiekuna, by wprowadził mnie w zasady AA.
- Opieka nad nowoprzybyłymi przez kilka pierwszych miesięcy. Dawanie wsparcia, dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją i tym jak sobie poradziłam.
- Grupa AA jest dla każdego nowo wstępującego do AA pierwszym sponsorem. Na grupie mówi się o zasadach, sugestiach (w AA nic się nie musi, ale żeby trzeźwieć pewne rzeczy się musi).
- Zapoznanie się, nabranie zaufania, spotkanie się na mityngach i uświadomienie roli grupy AA dla rozwoju przy pomocy 12 Kroków.
- Zaopiekowaniem się nowicjuszem, wzięcie go pod skrzydła. Wprowadzenie w życie Wspólnoty. Dzielenie się sobą, swoimi początkami we Wspólnocie, przygotowanie, pomoc w znalezieniu sponsora do dalszej pracy z Programem.

10 „Na jednym z mityngów zamkniętych ktoś powiedział kiedyś: „W każdym z nas jest jakieś dobro. Wyszukaj je, umacniaj, pielęgnuj a zobaczysz, że rozkwitnie”. No więc zaczęłam szukać w sobie cech pozytywnych.”

6. Sponsorowanie w służbie.

- Tak jak sponsor pomaga mi w rozumieniu i realizowaniu Programu 12 Kroków, zachęca do służb tak sponsor w służbie jest to osoba, która ma doświadczenie w pełnieniu danej służby, którą ja podejmuję się – wprowadza mnie, służy swoimi sugestiami, dzieli się swoim doświadczeniem.
- Bardzo ważne, bo doświadczenia zdobyte w służbie muszą być przekazywane tym, którzy do służby się dostosują.
- Nie mam takich doświadczeń.
- Sponsorowanie w służbie na dzień dzisiejszy jest dla mnie bardzo ważne. Widzę jeśli mam przyjaciela, który pełnił tę służbę przede mną i w początkach pełnienia jakiegokolwiek służby jest mi lżej, gdyż mogę otrzymać doświadczenia przyjaciela i skorzystać z niego.
- To jest przygotowanie do pełnienia danej służby. Nie jest się wtedy z „łapanki” tylko podejmowanie świadomie odpowiedzialności.
- Rotacja jako podstawa. Przekazywanie służby, wprowadzenie drugiej osoby do przyjęcia służby, podczas pełnienia służby. Służenie swoim przykładem stosowania zasad i zachowywania Tradycji, szczególnie I i II.
- Zachęcenie do służby, wprowadzenie do danej służby. Pomoc w służbie następcy.

7. Czego nauczyłem się w trakcie sponsorowania?

- W trakcie sponsorowania nauczyłam się samodyscypliny, systematyczności, cierpliwości, zrozumienia, nie krytykowania, nie oceniania. Cały czas uczę się pokory. Uczę się przede wszystkim bycia otwartą na drugiego człowieka i pogłębiania pracy nad samą sobą.
- Nie mam takich doświadczeń.
- Pokory, współpracy, stosowania programu, nauczyłem się umiejętności przekazania innym, tego, co sponsor mnie nauczył.
- Ja nauczyłam się pokory, odpowiedzialności, zobaczenie siebie w prawdzie, zrozumienia programu i stosowania go w życiu.
- Współpracy, przynależności, odpowiedzialności, pełnienia służb i przekazywania ich. Nauczyłem się rozpoznawania w sobie zalet jako nadziei na lepsze życie. Podejmowanie i dokonywanie wyborów.
- Jestem na początku sponsorowania. Uczę się cały czas obowiązkowości, odpowiedzialności, planowania, pokory.

W warsztatach udział wzięło ponad 30 osób.



„Myślę, że On był we mnie przez cały czas – tak jak obecny jest we wszystkich ludziach – a ja zgodnie z zaleceniem Wielkiej Księgi, odkryłem Go, uporządkowałem rumowisko przeszłości.”

LISTY DO REDAKCJI

Moja Mama

MITYNG

Moja Mama zmarła 27 lutego br. Wiadomość ta wywołała u mnie szok. Strasznie płakałam, czułam rozdzierającą rozpacz i ból. Od pół roku przygotowywałam się na jej odejście. Instynktownie czułam, że to już końcówka. Piła całe moje życie. Wychowywałam się bez ojca, w cieniu młodszej siostry. O tym, że jest to siostra przyrodnia dowiedziałam się 13 lat temu, a podejrzewałam zawsze. Nie chciałam żyć tak jak Matka. Przestałam pić, a uczyniłam to dla swoich dzieci. Unikałam kontaktu z domem rodzinnym, z Matką, siostrą, bo tam wciąż był alkohol. Dbałam o swoje bezpieczeństwo i trzeźwość. Matka bardzo mnie skrzywdziła, ale ja jej wybaczyłam, pomimo, że kiedy byłam młodą dziewczyną omal mnie nie zabiła w alkoholowym amoku, a gdy moja córka była małeńka, Mama złamała mi nos. Tego nie da się wymazać z pamięci. Jednak bardzo staram się pamiętać to, czego mnie nauczyła: miłości do ludzi i nie bycia egoistką. Często powtarzała, by żyć dla innych. Posunęło się to jednak za daleko, bo dawałam z siebie czasem zbyt wiele. Nauczyła mnie kochać teatr, kino i książki. To zostało do dziś. Nie zdawałam do szkoły teatralnej, choć Matka bardzo tego pragnęła. Uważała, że mam nieoceniony i wyjątkowy talent. Nie miałam poczucia własnej wartości, brakowało mi odwagi, choć prof. B. zachęcał mnie do tego. W młodości dwa razy próbowałam odebrać sobie życie, nie otrzymywałam przy tym żadnego wsparcia ani profesjonalnej pomocy. W domu rodzinnym zawsze był alkohol: czwartki brydżowe, towarzyskie imprezy. Matka pomogła wielu ludziom, ale nie mnie. Nie chciałam powiełać jej bardzo burzliwego życia. Wzorcem zasad moralnych była dla mnie moja Babcia. Dziś jestem wolna od alkoholu.. Ale czy uwolniłam się od przeszłości? Jestem pogodzona z odejściem Matki. Mam swoją trzeźwość. Zbliża się moja okrągła piętnasta rocznica. Śmierć Mamy zamyka moje dzieciństwo i młodość. Mam cudowne, piękne i mądre dzieci. Są już dorosłe i samodzielne. Kocham swoją córkę i syna bardzo mocno. Jestem spełniona jako matka i w sercu noszę wdzięczność dla nich za to, że mnie wspierały na początku mojej drogi do trzeźwości. Zbliża się moja piętnasta rocznica. Cieszę się, że pomimo tylu trosk, kłopotów i splotu smutnych wydarzeń, nie napiłam się alkoholu. Zachwiała się moja równowaga emocjonalna, co zagroziło mojej trzeźwości. Jednak sobie poradziłam, bo mam AA! Bill i Bob - ogromne dzięki!!!

Na konferencji w Otwocku kupiłam sobie medal na 15-lecie. Na jednej stronie widnieje napis „Jedność Służba Zdrowie” dookoła symbolu 24h. Jest również napis „TWOJA OSOBOWOŚĆ JEST PRAWDZIWA”, co odbieram bardzo personalnie.

Trzeźwe życie ma dla mnie ogromną wartość. Aby je zbudować musiałam podjąć wielki wysiłek, ale fundament jest dość solidny. Warto żyć, kochać, pracować, spełniać marzenia, choćby te najdrobniejsze i cieszyć się każdym dniem, w którym największym zwycięstwem jest to, że nie piję.

Ela - AA



„Z czasem odkrywamy, że stopniowo stajemy się zdolni do odrzucenia starej drogi życia – tej, która zaprowadziła nas donikąd – na rzecz nowej, która zdaje egzamin i wiedzie prosto do celu.”

CZY CHCESZ WZIĄĆ UDZIAŁ W PRACY REDAKCJI MITYNGU?

Możesz na przykład:



Odbierać MITYNG na spotkaniu Intergrupy, aby dostarczyć swojej Grupie.

Być zorientowanym w życiu grupy i jej potrzebach
Uczyć się odpowiedzialności.



Przynosić MITYNG do przyjaciół AA, przekazywać do bibliotek, szpitali, ośrodków leczniczych, terapii.

MITYNG pozwala zaprezentować ciekawe umiejętności, przedstawić humorystyczne wydarzenia



Przypominać, że MITYNG jest zawsze miłą pamiątką uroczystych dni naszego trzeźwienia.

MITYNG sprawia, że słuchamy dodatkowego uczestnika naszego spotkania, inicjuje dyskusję.



Możesz też anonsować ukazanie się nowego numeru, prezentować ciekawe artykuły i wieści służb AA.



Każda sytuacja jest dobra dla pozyskania nowych materiałów, zaproponowania współpracy, zaciekawienia.



Z członkami redakcji biuletynu MITYNG możesz się spotkać

w drugi czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno - Kontaktowym o godz. 18:00.

Możesz też do nas napisać:

redakcja@mityng.net albo mityng@op.pl

lub dostarcz tekst osobiście, albo też wyślij go na adres

PIK, Brazylijska 10, 03-946 Warszawa, z dopiskiem MITYNG

ZAPRASZAMY

„Bóg - taki, jak ja Go pojmowałem – pewnie musiał być mną oburzony i rozczarowany. Nieraz się z nim targowałem i przymilałem Mu się a w końcu łamałem wszystkie składane Mu obietnice.”

PREAMBUŁA AA

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów.

Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

Jak to działa?

/fragment rozdziału 5 książki „Anonimowi Alkoholicy”/

Rzadko się zdarza, by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem. Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi. Zazwyczaj są to mężczyźni i kobiety, którzy z natury swojej nie są zdolni do zachowania uczciwości wobec samych siebie. Istnieją tacy nieszczęśnicy. To nie ich wina. Tacy się po prostu urodzili. Z natury swej nie są zdolni pojąć, a tym bardziej rozwinąć, sposobu postępowania, który wymaga bezwzględnej uczciwości. Ich szanse na powodzenie są znikome. Istnieją także ludzie, których cierpienie wyphywa z głębokich zaburzeń emocjonalnych lub umysłowych, ale wielu z nich wraca do zdrowia, jeśli tylko zdobędą się na uczciwość wobec siebie.

Historie naszych zmagania, opublikowane w tej książce, ukazują - w ogólnych zarysach - kim byliśmy, co się z nami stało i jacy jesteśmy obecnie. Jeżeli czytelnik tej książki powźmie decyzję, że pragnie tego, co my w AA posiadamy, i że gotów jest uczynić wszystko, aby ów cel osiągnąć, wtedy jest już przygotowany do postawienia pierwszych kroków.

Przy stawianiu niektórych z nich towarzyszyło nam wahanie. Sądziliśmy, że potrafimy znaleźć łatwiejszą, łagodniejszą drogę, ale nie potrafiliśmy. Pozostaje nam zatem prosić Was - bądźcie nieustraszeni i gorliwi od samego początku.

Niektórzy z nas przez jakiś czas bezskutecznie usiłowali się trzymać starych przekonań. Musieliśmy pozbyć się ich całkowicie. Pamiętajmy przy tym, że mamy do czynienia z alkoholem, wrogiem podstępny, potężny i przebiegły. Nie jesteśmy w stanie walczyć z nim sami, bez dodatkowej pomocy. Ale na szczęście jest Ktoś potężniejszy pod każdym względem, posiadający wszystkie potrzebne zasoby sił. Tym kimś jest Bóg. Obyś odnalazł go teraz.

Stosowanie półśrodków nic nam nie dało. Znajdowaliśmy się ciągle w punkcie wyjściowym. Poprosiliśmy Boga - z całkowitym oddaniem - o pomoc i opiekę.

A oto Kroki, które sami stawiamy i które są proponowanym przez nas programem zdrowienia:

Dwanaście Kroków AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
 2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
 3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*.
 4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
 5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
 6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
 7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
 8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
 9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
 10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
 11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, *jakkolwiek Go pojmujemy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia.
 12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.
-

Dwanaście Tradycji AA

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnotce jest miłujący Bóg, *jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy*. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel, nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.

6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
 7. Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
 8. Działalność we wspólnotce AA powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.
 9. Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
 10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.
 11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
 12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.
-

Wizja dla ciebie

/Anonimowi Alkoholicy, roz. 11/

Zdajemy sobie sprawę, że wiemy niewiele. Bóg będzie coraz pełniej wyjawiał Swoją wolę - tobie i nam. Pytaj Go podczas porannej medytacji, co możesz zrobić każdego dnia dla kogoś, kto jeszcze jest chory. Jeśli twoje sprawy są uporządkowane, otrzymasz odpowiedź. Oczywiście, nie możesz podzielić się czymś, czego sam jeszcze nie masz. Bacz na to, aby twoja więź z Bogiem była właściwa, a tobie i wielu, wielu innym przydarzą się wielkie rzeczy. Dla nas jest to Wielka Prawda. Oddaj się Bogu, takiemu jak Go sam pojmujesz. Wyznaj Bogu i współbraciom swoje winy. Uporządkuj swoją przeszłość. Dziel się tym, co odkrywasz, i dołącz do nas. Będziemy z tobą we Wspólnocie Ducha i z pewnością spotkasz niektórych z nas na Drodze Szczęśliwego Przeznaczenia. Niech Bóg cię błogosławi i prowadzi. Zatem - do zobaczenia.

***Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym
czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to co mogę zmienić
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego***