

KAPELUSZ A MOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Na moich pierwszych mityngach AA oprócz poczucia serdeczności, ciepła i zrozumienia interesował mnie leżący kapelusz i to, że są tam wrzucane pieniądze. Wiadomo, w dotychczasowym życiu forsa była mi potrzebna już głównie do zdobycia alkoholu. Byłem ciekaw, co się dzieje z tymi pieniędzmi z kapelusza. Byłem przeświadczony, że to opłata za kawę, herbatę i słodczyce, które spożywałem na mityngu. Później dowiedziałem się, że z tego opłacana jest sala, w której odbywa się mityng. Teraz po paru latach mam większą świadomość. W myśl Siódmej Tradycji AA Wspólnota jest samowystarczalna i utrzymuje się z dobrowolnych datków od członków AA. I właśnie ten kapelusz jest tego wyrazem. Obecnie wiem, że „moje” z chwilą, gdy wrzucam je do kapelusza, stają się własnością Anonimowych Alkoholików i pieniądze te są środkami do realizowania jej głównego celu – niesienia posłania alkoholikowi, który nadal cierpi. Pierwszym dysponentem kapelusza jest grupa i jej sumienie. W myśl sugestii powinna go dzielić według zasady 60/40. 60% przeznaczają się na potrzeby grupy, aby mogły się odbywać mityngi (podstawowa forma niesienia posłania), czyli czynsz, zakup literatury i ulotek, natomiast 40% przekazuje się na Intergrupe, Region i służby Krajowe. Z tych pieniędzy między innymi utrzymywany jest Punkt Informacyjny – Kontaktowy, wydawana literatura, drukowane biuletyny i organizowane mityngi informacyjne czy w zakładach karnych. To pozwala, by Wspólnota była widoczna i bliżej osób które nadal cierpią, aby miały tę samą szansę na lepsze życie, z której ja skorzystałem. Zawartość kapelusza winna być dzielona według tych sugestii po każdym mityngu. Kiedy piłem żyłem na czyjś koszt, teraz trzeźwiejąc chce być odpowiedzialny za Wspólnotę, której jestem wdzięczny za uratowanie życia. Mój dobrowolny datek jest tego wyrazem. Wrzucam do kapelusza zawsze tyle, na ile mnie stać w danej chwili, bo wiem na co te pieniądze są przeznaczane i że w ten sposób pomagam alkoholikom w AA, jak i tym, którzy do niej trafią po części dzięki moim datkom. Wyrazem mej odpowiedzialności za te pieniądze jest moja służba skarbnika na różnych szczeblach struktury Wspólnoty. Często mówię na mityngach o tym, na co są przeznaczane pieniądze z kapelusza i zachęcam do ich ofiarowania na rzecz AA. Pewnie wielu z nas trafiło do Wspólnoty dzięki tym dobrowolnym datkom – czy przez telefon kontaktowy, ulotkę czy mityng. Wielokrotnie słyszałem, że obrazem trzeźwienia alkoholika jest jego stosunek do wrzucanych datków i ich podziału. Uważam, że jest dużo prawdy w tym stwierdzeniu.

Pogody Ducha Sławek AA

NIE BÓJ SIĘ ODPOWIEDZIALNOŚCI

Mityngi, służby, praca ze sponsorem, potem praca z podopiecznym, warsztaty. Pewnego dnia jadąc w godzinach szczytu przez całe miasto samochodem z zepsutą klimatyzacją na swoją grupę macierzystą, zastanawiałem się: dlaczego ja to robię? Po co mi to wszystko? Moja Siła Wyższa dała mi odpowiedź szybciej, niż się spodziewałem. Na mityngu czytanie dowolnego fragmentu z Wielkiej Księgi. Jakie zdanie usłyszałem jako pierwsze? „Nie bój się odpowiedzialności”. Odpowiedzialność. To sedno mojego zdrowienia i zmiany, która we mnie zachodzi. Gdy piłem, odpowiedzialność za cokolwiek mnie nie dotyczyła. Przynajmniej tak mi się wydawało. Przecież byłem doskonały. Wszystkie moje decyzje bezbłędne, ponieważ i ja taki byłem. A kiedy trzeba było wziąć na własne barki ciężar swoich słów, decyzji czy zachowań? Nie było takiej potrzeby! Wiadomo, ja byłem w porządku. To inni się czepiali, nie doceniali mojego geniuszu. To cały świat stwarzał sytuacje, które sprawiały, że coś szło nie tak, jak powinno. Moje nierozłączne przyjaciółki – arogancja, pycha i duma – cały czas mi szeptały, że efekty moich błędów nie są moją winą. Dlatego, gdy za coś trzeba było wziąć odpowiedzialność, uciekałem. Dosłownie i w przenośni. W alkohol od problemów w szkole, a później w pracy. Do innych kobiet od partnerki, z którą nie potrafiłem znaleźć wspólnego języka, bo, wiadomo – ona była ulepioną z wad jędzą, a moja krystaliczność aż oślepiała. Uciekałem z jednej pracy do drugiej, gdy kierownictwo miało wobec mnie jakiekolwiek wymagania. Przecież ja wiedziałem znacznie lepiej od szefów, jak mam pracować. I tak trwałem w iluzji własnych wspaniałości i nieomylności wpajanych we mnie od najmłodszych lat. Nawet wtedy, gdy nie wlewałem w siebie alkoholu. Jednak moje myśli wciąż były pijane. Wszystko uległo zmianie, kiedy zacząłem żyć Programem. Osiągnąłem główny cel – nie piłem i pozbyłem się alkoholowej obsesji. Ale pojawiły się także „efekty uboczne” – poczułem prawdziwe szczęście, poznałem sens słów „pogoda ducha”, zaufałem swojemu

Bogu, a przede wszystkim wreszcie stałem się uczciwy. Czyli odpowiedzialny. Już nie szukam wykrętów, by usprawiedliwić swoje roztargnienie. Nareszcie przez gardło przechodzą mi słowa: „tak, pomyliłem się.” Patrzę na wady swoje, a nie moich bliskich. Tylko i wyłącznie ja jestem odpowiedzialny za swoje emocje oraz decyzje. Nawet nie przypuszczałem, że odpowiedzialność będzie sprawiała mi tyle radości. Odkąd pamiętam, usuwano mi spod nóg wszelkie kłody. A dziś satysfakcję sprawia mi przyznanie się, że coś zepsułem. Dla jasności – nie błąd sprawia mi satysfakcję, ale to, że umiem się do niego przyznać. Codzienne dzwonienie do sponsora i spotkania z nim raz w tygodniu, codzienne odbieranie telefonów od podopiecznych, systematyczny obrachunek moralny – to wszystko nauczyło mnie, jak wziąć za siebie odpowiedzialność. Teraz już wiem, dlaczego mimo szalejących wad, jako skarbnik jadę ponad godzinę na mityng, by przeczytać grupie stan kasy i dać mandatariuszowi pieniądze na intergrupę.

Alkoholik M.

MOJA DROGA DO AA

Długo nie mogłam pojąć, co takiego zdarzyło się w pewnym momencie mojego życia, że opuściła mnie obsesja picia i przestałam pić. Nie pojmuje tego do dziś, ale teraz mam świadomość, że COŚ podziało za mnie, COŚ postanowiło odebrać mi wolę i świadomość działania kilka lat temu. Dziś wiem, że to KTOŚ i dziś jestem pewna, że to moja Siła Wyższa, że to Bóg. Dziś jestem na etapie odkrywania mojej wiary. Mam ją w sobie i tego też jestem pewna, choć czasem jest we mnie jeszcze tyle buntu i nieposłuszeństwa, to czuję już to, że nie kieruje własnym życiem. Kiedy pierwszy raz usłyszałam te słowa na terapii i od innych AA, były dla mnie jak cios – jak to, ja nie kieruje własnym życiem? A kto w takim razie? Całe życie musiałam radzić sobie sama, od najmłodszych lat, także wtedy, kiedy w domu „królował” alkohol zamiast miłości, wsparcia, zrozumienia a i akceptacji. Jak ktoś może mi mówić, że nie ja kieruje własnym życiem? Trudno mi było godzić się z tym, co mnie spotyka i co nie było zgodne z moimi planami. Wściekałam się, złościłam i kłóciłam, użalałam nad sobą i własnym losem. Mogłam zrozumieć w trakcie procesu leczenia, że kiedy piłam i miałam przymus picia, to rzeczywiście nie ja kierowałam nim, ale moja choroba, mój alkoholizm, koncentracja na alkoholu. To zrozumiałam, ale cała reszta, kiedy nie piłam, miała należeć do mnie! Teraz, kiedy po kilku latach niepicia i terapii, wróciłam do Wspólnoty AA, zaczęłam dostrzegać pewne fakty z mojej przeszłości alkoholowej. Na razie dostrzegam, staram się poczuć, ale to długi proces u mnie, gdyż wszystko przepuszczam najpierw przez głowę. Nie umiem oddzielić rozumu od uczuć, nigdy się tego nie nauczyłam będąc dzieckiem, nastolatka czy kobieta. Potrzeby duchowe, zwłaszcza moje, zawsze były na dalszym planie, jak wystarczy mi na nie czasu to się nimi zajmę - mówiłam. Ale nigdy tego czasu nie było. Aż zatraciłam tę potrzebę, a z czasem i siebie. Później moje potrzeby realizowałam poprzez picie – przecież coś mi się należy od życia. W zasadzie to nie mogę też pojąć, dlaczego piłam? Przecież nienawidziłam alkoholu i tego, co zrobił z moją rodziną, co robił z moim ojcem i matką, kiedy ich potrzebowałam. Choć matka nie piła nigdy, nie potrafi okazywać miłości, ale za to świetnie jej wychodzi krytyka i brak zrozumienia. Myślałam wówczas, jak mogę zawracać jej głowę sobą i moimi wyimaginowanymi problemami, kiedy ona ma tyle na głowie, walka o pieniądze od wiecznie pijanego ojca, utrzymanie trójki dzieci i jeszcze praca. Tak ją wtedy gloryfikowałam, jeszcze na terapii byłam pełna podziwu dla jej zmagania. Przecież mówiłam sobie, będąc dzieckiem i nastolatka, że nigdy nie będę pić, że nigdy nie będę tak żyła, jak moi rodzice. A jednak – tak samo, jak mój ojciec piłam, tak samo jak moja matka krytykowałam i wymagałam, od innych i od siebie najwięcej, tak samo krzywdziłam. Przerosło mnie to, nie potrafiłam poradzić sobie z emocjami. Nie mogłam się wtedy buntować, nie mogłam się wtedy złościć, nie mogłam mieć wtedy własnego zdania i nie mogłam mieć wtedy własnego życia. Życie toczyło się wokół picia mojego ojca, okresów życia w biedzie, rozpacz mojej matki, wiecznych awantur i kłótni, przemocy fizycznej i psychicznej. To wszystko powodowało we mnie poczucie ogromnego strachu, wstydu przed innymi ludźmi i zamykania się w domu, w sobie. Potem, kiedy zauważyłam, że chłopcy, a później mężczyźni interesują się moim ciałem, poszukiwałam bliskości i miłości poprzez seks i kontakty fizyczne. Wtedy czułam się akceptowana. Potem był alkohol, mój jedyny sojusznik w rozluźnieniu się, w cieszeniu się i złościeniu się. Kiedy piłam, byłam inną osobą, radosną, wyluzowaną, mogłam góry przenosić od energii, jaką miałam w sobie. Nie czułam żadnych ograniczeń, niemalże błogostan. Do czasu, kiedy po raz pierwszy sięgnęłam drugiego dnia po alkohol. Następne lata mojego picia mogę porównać już tylko do zjazdu w dół po równi pochyłej. W tamtym czasie rzeczywiście nie ja kierowałam własnym życiem, ale moja choroba i przymus picia. Zanim całkowicie się poddałam bezsilności, doświadczyłam wielu skutków mojej choroby. Nieustający przymus picia, który rósł z miesiąca na miesiąc, tygodnia na tydzień, ciągi alkoholowe z czasem wydłużały się do dwóch tygodni, lewe zwolnienia lekarskie, prywatne odtrucia, picie od samego rana, przed

praca, w pracy, po pracy, upijanie się w pracy, totalny brak odpowiedzialności za dziecko, jego życie i zdrowie, jazda samochodem wiele kilometrów po pijanemu, wozenie i narażanie innych osób na niebezpieczeństwo, omamy słuchowe, polineuropatia, brak jakiegokolwiek koncentracji na pracy, życiu czy moim ukochanym dziecku. Aż wreszcie picie perfum albo płynu do mycia szyb, byle tylko był jakiś alkohol we krwi, nie wspominając o wiecznym poceniu się, drzeniu rak. Zamiast radości pojawił się ciągły ból i cierpienie, poczucie wszechogarniającego strachu, wstydu i leku, co będzie dalej? Jak mam żyć? W jaki sposób? Co mam robić? Aż nadszedł dzień, kiedy przez picie alkoholu straciłam pracę, swoją ukochaną pracę, w której realizowałam się, czułam się ważna, do której nie miał prawa wtrącać się ani mój mąż alkoholik, ani moja matka. To było moje życie, TYLKO MOJE. Najważniejsza wówczas wartość w moim życiu. I została mi odebrana. To, co się zdarzyło tamtego dnia, do dziś pozostaje dla mnie zagadką i choć nie pojmuję tego, to wiem, że została mi odebrana świadomość działania. Któż inny mógł to zrobić, jak nie mój Bóg? Nie ja sama przecież, ja wtedy nie kierowałam swoim życiem. Nie pamiętam, co zdarzyło się tamtego dnia po południu, kiedy wracałam do domu samochodem z koleżanką, choć akurat tego dnia jeszcze nie piłam nic. Jedyne, co z tego popołudnia mi pozostało to jej słowa – tylko proszę, nie zrób nic głupiego. Nie czułam nic, całkowicie odrętwiała siedziałam z nią w samochodzie. Następne, co pamiętam, to krzątanie się moich rodziców w moim mieszkaniu, dwa dni później, i pilnowanie mnie, bym się już nie napiła. Choć nie chciałam tak łatwo się poddać i kombinowałam, jak się napić. O mały włos nie skończyłoby się to tragedia, o jedna mała chwila, przeblask człowieczeństwa, opanowałam się i nie trzasnęłam mojej mamy otwartym oknem. Wtedy właśnie poddałam się. Nie miałam już siły na dalszą walkę ani z alkoholem, ani z życiem. Róbcie, co chcecie – powiedziałam. I pozwoliłam by zawieźli mnie na detoks. I choć wtedy nie wiedziałam o tym, to dziś pracując na programie 12 Kroków, wiem, że zrobiłam pierwszy krok i uznałam swoją bezsilność wobec alkoholu przekraczając próg detoksu i poddając się późniejszemu leczeniu odwykowemu. Natychmiast (dosłownie) też tamtego dnia opuściła mnie obsesja picia i nie poczułam jej do dnia dzisiejszego. W AA mówią, że dostałam Łaski Bożej, dziś i ja to tak czuję. Jak inaczej pojąć, że wcześniej piłam obsesyjnie i kasacyjnie i nic nie było w stanie przerwać tej karuzeli, ani strach o własne życie, ani strach o życie i bezpieczeństwo własnego dziecka, a tu nagle została mi zabrana obsesja picia. Choć moja choroba ma różne oblicza i czasem jest mi bardzo trudno z nią żyć, to wiem dziś, że Bóg tak pokierował moim losem, nawet za cenę mojego uzależnienia, bym mogła odnaleźć swoje miejsce w życiu, swoją tożsamość wśród ludzi podobnych do mnie, wśród ludzi, którzy mnie akceptują taką, jaką jestem i wreszcie odnaleźć siebie sama po latach bezskutecznych poszukiwań. Dziś doświadczam ciepła, radości, miłości i akceptacji we Wspólnocie AA. Nie zostawiam dla siebie tego, co dostałam i dostaję, ale staram się dzielić tym wszystkim pomagając innym alkoholikom poprzez służby i niesienie posłania. Powrót do Wspólnoty AA i praca na Programie sprawia, że trzeźwienie nabrało sensu, a moje życie barw i wrażeń, których nie da się opisać słowami. Dziś nie izoluje się od ludzi i nie uciekam w samotność. Wręcz przeciwnie, stałam się osobą otwartą na zmiany, na ludzi i na siebie. Nie boję się zaglądać w siebie głęboko nawet wtedy, kiedy dotyczy to tak trudnych spraw, jak relacje z moim synem nastolatkiem. Wiem, że mój wysiłek w pracy nad sobą w połączeniu z uczciwością i odpowiedzialnością to jedyna droga do trzeźwego życia bez lęku, niepokoju i strachu. A najważniejsze, że nawet najmniejsze efekty dają siłę i odwagę do dalszego działania zgodnie z wola Mojej Siły Wyższej. Naprawdę warto!

Alkoholiczka Ula.

DLA TAKICH CHWIL WARTO ŻYĆ

Pamiętam, że kiedyś powiedziałem swojej Mamie, chcąc ją ukarać i zranić, że nie jest moją matką. Nie ta, co urodziła, mówiłem, ale ta, która wychowała, jest matką. Mówiłem to z wielkim żalem, pogardą, urazą i złością. W sercu miałem chęć odwetu. W ten sposób krzywdziłem i Ją, i siebie. Byłem zaślepiony swoją krzywdą, egoistycznie patrzyłem tylko z jednej strony. Nie potrafiłem zobaczyć w Matce człowieka, nie chciałem zrozumieć bliskiej osoby. Byłem synem, który żąda dla siebie uwagi, miłości, nie dając w zamian nic oprócz lekceważenia i złości. Krytyczne nastawienie do innych ludzi oddziaływało na mnie od nich, powodowało samotność i niezrozumienie i jak wyczytałem w Wielkiej Księdze, było też powodem wielu moich problemów. Pamiętam moment, kiedy Babcia ciężko zachorowała i trafiła do szpitala. Sąsiad spotkał mnie kompletnie pijanego i zapytał, czy byłem w szpitalu. Skłamałem, że tak. Smutna to prawda, ale tak było. Byłem zapałany i skoncentrowany na sobie, nie myślałem o odwiedzinach. Raczej bałem się o to, kto będzie się mną opiekował, troszczył. Babcia zmarła w szpitalu sama. Odwiedzali Ją sąsiedzi i dalsza rodzina. JA piłem alkohol i użalałem się nad sobą. Babcia pewnie oczekiwała zrozumienia, życzliwości, miłości z

mojej strony. Mnie przy niej nie było. Nie wiem czy Babcia mi wybaczyła, bo powiedziała tylko, że wybacza mi wszystko, ale nie wie czy Bóg mi wybaczy. W moim sercu nie ma dziś urazy do rodziców czy samej Mamy. Bo, za co? Zdażyłem się z Mamą pożegnać, przytulić i podziękować za dar życia. Byłem na pogrzebie i pewnie była ze mnie dumna, że nie piję i godnie żyję. Zrozumiałem, że nie muszę już nikogo karać i zwalczać. Mam teraz być lepszym człowiekiem dla siebie i innych ludzi, a nie lepszym od nich. W moim kościele msze odprawia ksiądz, który przypominał mi niedawno o koledze, o którym już dawno zapomniałem. W okresie mojej bezdomności poznałem chłopaka, który był inwalidą, Ponieważ wynajmował pokój, mógł zaprosić mnie do siebie. Razem przez długi czas piliśmy tam alkohol. Pamiętam jego wzrok, jak po kilku tygodniach zapytał mnie, dlaczego go okradam. Kiedy spał pijany, okradałem go z pieniędzy, mimo, że to on wszystko fundował i za wszystko płacił. Jeśli dzisiaj spotkałbym go, zapytałbym, co mogę zrobić, aby mi wybaczył. Nie jest najważniejsze, że z kieszeni mi ubędzie, ale to, że w moim sercu pojawiła się chęć naprawienia krzywdy, którą mu wyrządziłem. Gdybym nie trafił do wspólnoty AA nigdy tego nie napisałbym i nie poczuł. Jeżeli w moim sercu jest pragnienie Boga, to jest i miejsce na wybaczenie i zadośćuczynienie. Nie poprzez piękne słowa, ale konkretne działanie. Krok Ósmy pozwala mi przypomnieć sobie krzywdy, które wyrządziłem konkretnym ludziom z mojego życia. Pozwala zrozumieć i poczuć, co się w nich działo, kiedy byli krzywdzeni. Jest początkiem pragnienia, aby mnie wybaczone. Uświadomiłem sobie, jak bardzo potrzebuję ich wybaczenia. Myślę też, że póki sam nie wybaczę, to dalej będę widział w moim bracie wroga, w szefie każącego ojca, a w synach kochającej partnerki rywali do tego, kto ma być bardziej kochany. Jeżeli JA sam nie wybaczę, nie zrodzi się w moim sercu pragnienie wybaczenia, czyli zadośćuczynienia. Moja Babcia, gdyby żyła, myślę, że byłaby szczęśliwa, że mimo krzywd, które jej wyrządziłem, odnalazłem w programie AA drogę do Boga. W naszym Biuletynie MITYNG jest krótkie przesłanie zawarte w słowach: **„Dzisiaj nie pij. Idź na mityng. Czytaj literaturę AA. Rozmawiaj ze sponsorem a odnajdziesz drogę do Boga, który może ci pomóc“**. Moja partnerka ostatnio powiedziała mi, że jestem dla niej nagrodą od życia. Dla takich chwil warto żyć. Nie muszę pić, mogę poznawać prawdę o sobie i zmieniać się. Przestałem się już dawno łudzić, że jak będę chodził tylko na mityngi, pił kawę i słuchał, to się zmienię. Bez uczciwej rozmowy ze sponsorem dalej żyłbym w świecie złudzeń. Lubię powiedzenie mojego przyjaciela „zacząłem, a teraz tylko poprawiam - siebie“.

Mariusz AA

JAKIE TO PROSTE

Lipiec. Tradycyjnie myślę w tym miesiącu o Kroku Siódmym. Na mityngach jest omawiany na różne sposoby. Słucham doświadczeń i wyobrażeń, co jest potrzebne, aby go zrobić. Mam za sobą pracę na Krokach poddania się. Już wiem, że ja nie mogę, On może, ja mu pomogę. Odnalazłam istotę moich błędów. To, co mnie niewoliło, na co szukałam lekarstwa. Tym lekarstwem był przez jakiś czas alkohol. Ale teraz szukam innych rozwiązań. Zrobiłam moralną inwentaryzację tego, co we mnie dobre i złe. Podzieliłam się swoją wiedzą z Bogiem, tak jak Go pojmuję i z drugim człowiekiem. Nadszedł czas na Krok Szósty, gotowości rozstania się z cechami, które mi szkodzą. Z niektórymi szkoda mi się rozstawać. Niekiedy było fajnie i wesoło, do czasu. Ale Krok Szósty mówi, że mam być gotowa. Aby osiągnąć tę gotowość, przeżyć żal z powodu tego rozstania, mam do dyspozycji Krok Siódmy właśnie: „Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki”. I znowu pytanie – jak to zrobić? Sięgam do Wielkiej Księgi, na str. 65 czytam: „Boże Stwórco mój, oddaje Ci w posiadanie to wszystko, co we mnie jest dobre i złe. Modlę się i błagam, abyś raczył usunąć ze mnie wszystkie braki mego charakteru, które przeszkadzają mi być użytecznym dla Ciebie i moich współbraci. Udziel mi siły, abym od tej chwili czynił Twoją wolę. Amen”. W ten sposób postawiliśmy KROK SIÓDMY. I już. A teraz do roboty, czeka Krok Ósmy.

Pozdrawiam

MOJE TRZEŻWIENIE -MOJA RADOŚĆ Złot radości Regionu Warszawa 31.05.2014r

Złot radości to taki dzień w roku, w którym wspólnie z przyjaciółmi AA, z rodzinami i bliskimi mogę świętować i cieszyć się trzeźwością. Bardzo lubię te złoty, dlatego, że jest to czas, kiedy mogę zostawić obowiązki i cieszyć się czasem wolnym, korzystać z atrakcji, jakie przygotowali organizatorzy, rozmawiać,

integrować się, poznawać nowych ludzi i okolice. Co roku organizatorem jest inna Intergrupa, więc zlot odbywa się w innym miejscu. W tym roku gospodarzem Zlotu radości była Intergrupa „Narew”. Przyjaciele przez wiele miesięcy pracowali nad przygotowaniem i oprawą zlotu, aby zapewnić uczestnikom zarówno atrakcje, jak i bezpieczeństwo. Tradycją jest, że zlot odbywa się w ostatnią sobotę maja. I tak też było tym razem. Spotkalismy się 31 maja w miejscowości Zawady koło Baranowa. Był piękny słoneczny dzień, a organizatorzy zapewnili mnóstwo atrakcji i dla ducha, i dla ciała. Był więc bufet, w którym można było zjeść coś na ciepło, kupić kawę, herbatę, napoje i słodycze. Były też, jak na każdym zlocie, stanowiska z literaturą AA i Al-anon, obsługiwane przez służebnych. W czasie całego zlotu można było nabyć książki lub zapoznać się z nimi – widziałam, że cieszyły się dość dużym zainteresowaniem. Niektórzy rozkładali koce, opalali się, inni spacerowali, jeszcze innych bawiła gra w siatkówkę, a na ławkach siedziały grupki osób gawędzących i wygrzewających na słońcu. Można też było skorzystać z takich atrakcji, jak trzygodzinny spływ kajakowy rzeką Omulew. Urozmaicheniem zlotu był występ Regionalnego Zespołu Kurpiowskiego, który dał piękne przedstawienie, tańcząc, śpiewając i grając ludowe piosenki. Wielu uczestników zlotu robiło sobie pamiątkowe zdjęcia z artystami z zespołu, którzy przyciągali uwagę swoimi pięknymi, kolorowymi strojami. Ponadto odbyły się warsztaty na tematy: „Prowadzący Mityng”, „Niesienie posłania do ZK i AS” oraz otwarty mityng AA i Al-anon na świeżym powietrzu. Dzielili się na nich doświadczeniem, siłą, wiarą i nadzieją, zarówno alkoholicy, jak i współuzależnieni. Dla mnie było to bardzo ciekawe doświadczenie, szczególnie kiedy słuchałam wypowiedzi osób z Al-anon, ponieważ usłyszałam jak osoby współuzależnione radzą sobie ze swoimi problemami. Po wieczornym mityngu zebraliśmy się przy ognisku. Pieczeniu smaczkowej kiełbaski, towarzyszyła radosna atmosfera i gwarne rozmowy. W tym czasie na scenie zespół wokalny szykował się do wieczornej zabawy. Na początku w świetle zachodzącego słońca znalazło się kilka odważnych osób, które zaczęły tańczyć, a po krótkiej chwili przed sceną było już gęsto. Prawie wszyscy bawili się przed sceną i było bardzo wesoło. Był to dla mnie wspaniały dzień, pełen wrażeń, radości i miłych wspomnień, dlatego bardzo dziękuję wspólnocie AA, Intergrupie „Narew” - organizatorom zlotu, mojej Sile Wyższej za trzeźwość i za to, że mogłam tam być. Życząc wszystkim 24h, pozdrawiam

Dorota AA

NOTATKI Z WARSZTATÓW 7 TRADYCJI

Kilka myśli z naszej literatury :

- * Tragedią naszego życia jest to, jak głęboko musimy cierpieć, nim nauczymy się prostych prawd, według których należy żyć. „AA wkraczają w dojrzałość”, str. 331
- * Samowystarczalni alkoholicy? Kto to słyszał? A jednak uznaliśmy, że to jedyna droga. Zasada ta jest oczywistym dowodem głębokich przemian, jakie zaszły w nas wszystkich pod wpływem AA. „12 Kroków i 12 Tradycji”, str. 160
- * Dawcy rzadko mogą obserwować bezpośrednie efekty swojej szczodrości. Ale wiedzą, że dzięki nim pomoc uzyskały tysiące alkoholików i ich rodzin. „Jak to widzi Bill”, str. 290
- * O ile w latach niemowlęstwa AA uważaliśmy, że potrzebujemy wielkich pieniędzy, o tyle w młodości doszliśmy do przekonania, iż AA w ogóle nie powinno mieć pieniędzy. „12 Kroków i 12 Tradycji”, str. 161
- * Nieodpowiedzialni stali się odpowiedzialni i że przez ustanowienie niezależności finansowej, jako części własnej tradycji Wspólnota Anonimowych Alkoholików wskrzesiła ideał w naszych czasach prawie zapomniany. „AA wkraczają w dojrzałość, str. 149
- * Toteż, gdy teraz zaczynamy sami płacić swoje rachunki, jest to zdrowa odmiana. „Jak to widzi Bill”, str. 84
- * Zgodnie przyjęto stanowisko, że nadmierne uproszczenia i cięcia budżetowe mogące prowadzić do torpedowania pracy Dwunastego Kroku na skalę regionalną i światową nie mogą być utożsamiane ani z prawdziwą prostotą, ani z prawdziwą duchowością. „AA wkraczają w dojrzałość”, str. 40

Doświadczenie AA przekonało nas, że:

- * poszczególne grupy AA powinny być w całości finansowane z dobrowolnych datków swoich członków;
- * wszelkie publiczne starania o pieniądze, prowadzone zarówno przez grupy, jak i przez kluby, szpitale, itp., podczas których korzystano by z imienia AA, są wyjątkowo niebezpieczne;
- * niepokoi gromadzenie nadmiernych funduszy.

Kilka słów od uczestników warsztatów:

- * Wszyscy pragniemy towaru, który ma na imię trzeźwość. Ale jeśli płacisz orzeszkami, otrzymujesz...
- * Jako aktywni alkoholicy, w ten czy inny sposób, ...trzymaliśmy wyciągniętą rękę.
- * Doświadczenie wykazało, że AA, jako całość musi być ...samowystarczalne i niezależne.
- * Częścią osobistego zdrowienia stała się nasza przemiana w ludzi odpowiedzialnych.

- * Powab pieniędzy może wielu zwieść na manowce. To ...może się i nam zdarzyć.
- * Rutynowe działania pozyskania funduszy innych instytucji, ...w AA oznaczają często, że znów wyciągamy rękę, prosząc o pomoc ludzi spoza wspólnoty.
- * Nikt nie może kupić wpływów w AA, bez względu na bogactwo.
- * Samowystarczalność jest obrazem, jaki przedstawiamy ludziom spoza AA. Żaloszny pijak zmienia się w odpowiedzialnego członka Wspólnoty.
- * Ta tradycja mówi mi o mojej odpowiedzialności za grupę i całą wspólnotę, bez której nie miałbym szans.
- * Ta tradycja gwarantuje mi, że na mityngach nikt spoza AA nie narzuci swojej woli, ani nie będzie ingerował w sprawę Wspólnoty AA.
- * Na Intergrupie dowiedziałem się, na co przeznaczony jest kapelusze z grupy. Kapelusze służą V tradycji. Nadwyżkę z kapelusza można przeznaczyć na ulotki i literaturę na grupie. Dzięki BSK mam dostęp do „czystej” literatury AA.
- * Tradycja ta mówi mi, że muszę być odpowiedzialnym, jeżeli się podejmuję jakiegokolwiek służby.
- * Przyjmowanie dotacji stwarza niebezpieczeństwo: (sam nie umiałem kierować, ale we dwoje możemy spróbować) ogranicza mi wolność, trzeźwość. Będąc zobowiązany, jestem uzależniony.
- * Samowystarczalność równa się z uwolnieniem od kogoś, od czegoś. Kapelusze jest sprawdzianem dla mojego trzeźwienia (ile i na co). W bezinteresowności jest duch Miłości AA.

XLI KONFERENCJA REGIONU AA WARSZAWA

XLI Konferencja Regionu AA Warszawa już za nami. Od dawna planowałam, że weekend 14-15 czerwca 2014 roku spędzę w Ożarowie Mazowieckim, bo tam właśnie odbędzie się nasza konferencja. Ze smutkiem wspominałam człowieka, który konsekwentnie wnioskował o to, aby trwała dwa dni. Na zakończenie każdej konferencji, od kilku lat wpływał jego kolejny wniosek, aby następna była dwudniowa. I w końcu jest, ale Janek w niej nie uczestniczy. Jest chory, a mi bardzo go brakuje. Dziękuję Janku, że mogę się od Ciebie uczyć wytrwałości. W takich zdarzeniach najbardziej pociągające są dla mnie spotkania z ludźmi. Z przyjemnością i sympatią z tymi, których widuję tylko na konferencji. Z ciekawością i sympatią z tymi, którzy są po raz pierwszy. Zawsze w takich momentach, udziela mi się trochę ich podniecenia i zafascynowania. Świat wydaje mi się trochę lepszy. Przystępujemy do realizacji bogatego i napiętego programu. Zaczynamy od...zmian w programie. Nie można wszystkiego przewidzieć i tak się zdarza. Z przyjemnością patrzę, jak zebrani przyjmują ze spokojem takie informacje. Ważne wydarzenie: prezentacja kandydatów do służb. Bardziej lub mniej zdenerwowani, przechodzą kolejno przez trudy autoprezentacji. Teraz będą oczekiwać na głosowanie. Nie ma właściwie rywalizacji z innymi kandydatami, ale nawet gdy nie ma kontrkandydata, można nie przejść dalej, jeśli nie otrzyma się odpowiedniej liczby głosów. Niemniej szkoda, że tak mało jest chętnych do służb. W AA można bezpiecznie przećwiczyć takie trudne chwile: autoprezentacja i oczekiwanie na werdykt. Ćwiczenie pokory, cierpliwości, tolerancji. Spotkanie z gościem konferencji, Darkiem z Radomia było okazją do posłuchania o doświadczeniach płynących z pełnienia służb. Mówił m.in. o tym, jak ważne jest łączenie służby dla Wspólnoty z obowiązkami członka rodziny. Fascynujące było wystąpienie następnego gościa - Pawła Moczydłowskiego, człowieka który otworzył bramy więzień w Polsce dla AA. Nieśmiało wcześniej próby niesienia posłania do ZK, dzięki jego przychylności, nabrały wiatru w żagle i dziś jest więcej grup AAw w więzieniach niż więzień w Polsce. Konferencja to także warsztaty, spotkania i mnóstwo rozmów. Dzielenie się doświadczeniami, rozwiewanie wątpliwości jest źródłem takiej siły i nadziei, że niesie jak na skrzydłach. Na długo zostaje w sercu przekonanie, że wspaniale być w AA. Takimi wrażeniami dzielili się ze mną ludzie, z którymi rozmawiałam. Po spełnieniu obowiązku: wysłuchaniu sprawozdań, udziale w głosowaniach nad wnioskami do konferencji, wybraniu służb Regionu i Służby Krajowej wszyscy w kręgu odmówili modlitwę o pogodę ducha. Konferencja zakończyła się. W poczuciu dobrze wykorzystanego czasu, wróciłam do swoich codziennych zajęć, bogatsza o doświadczenie bliskości i przyjaźni. Do zobaczenia na następnej konferencji.

Ewa