



ISSN 1508-0862

# Zdrój

Ukazuje się od marca 1985



# DUCH OWOŚĆ

## **CODZIENNA PRAKTYKA**

Zawał stał się impulsem do dalszej, głębszej pracy.  
s. 6

## **W RĘKACH BOGA**

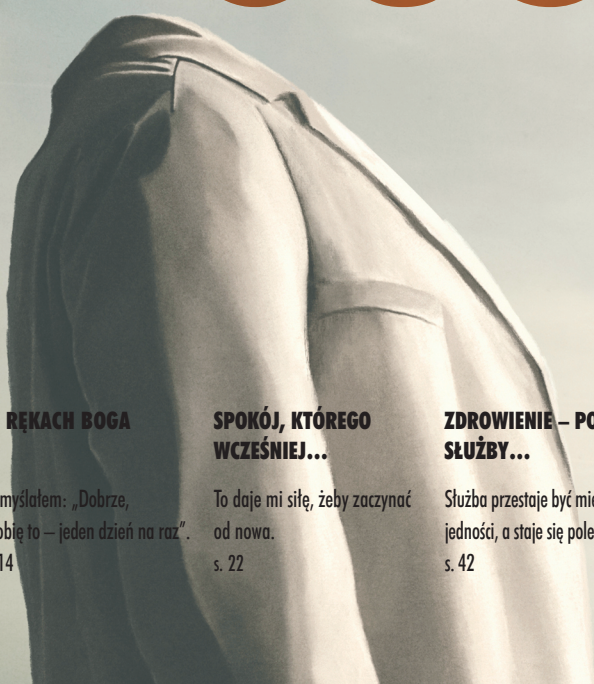
Pomyślałem: „Dobrze, zrobię to – jeden dzień na raz”.  
s. 14

## **SPOKÓJ, KTÓREGO WCZEŚNIEJ...**

To daje mi siłę, żeby zaczynać od nowa.  
s. 22

## **ZDROWIENIE – PODSTAWĄ SŁUŻBY...**

Służba przestaje być miejscem jedności, a staje się polem bitwy.  
s. 42



## DWANAŚCIE KROKÓW AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie stało się niekierowalne.
2. Uwierziliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *tak jak Go rozumieliśmy*.
4. Zrobiliśmy wnikliwą i odważną osobistą inwenturę moralną.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniloby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal osobistą inwenturę, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, *tak jak Go rozumieliśmy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

## DWANAŚCIE TRADYCJI AA

1. Nasze wspólne dobro powinno być zawsze na pierwszym miejscu; powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności AA.
2. Dla naszego grupowego celu istnieje tylko jedna ostateczna władza – miłujący Bóg, tak jak może On wyrażać siebie w naszym grupowym sumieniu. Nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami; oni nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem członkostwa w 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 zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy związane z finansami, majątkiem lub prestiżem nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Wspólnota Anonimowych Alkoholików powinna na zawsze pozostać nieprofesjonalna, lecz nasze biura służb mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.
9. AA, jako takie, nie powinno nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć zespoły i komisje bezpośrednio odpowiedzialne 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, że zasady są ważniejsze od osobowości.

*Drodzy czytelnicy!*

*Tematem wiodącym tego numeru jest duchowość. Nie ma trzeźwości bez duchowości – taką tezę wysnuwam z moich osobistych przeżyć i obserwacji. Zamieszczone w tym numerze doświadczenia poszukiwań duchowości i rozwoju duchowego są bardzo różne, a jednak mają wspólny nurt i podobny kierunek. Warto się z nimi zapoznać i porównać z własnymi poszukiwaniami i odkryciami. Życzę wam wspaniałej duchowej lektury!*

*Poza tekstami o duchowości pragnę wam polecić również kilka tekstów z działu „Z życia Wspólnoty”. Mam na myśli refleksje Mirka po jego uczestnictwie w jubileuszowym spotkaniu zorganizowanym z okazji rocznicy 30-lecia Warsztatów Kroków, Tradycji i Koncepcji w Tenczynie. Jak policzyli organizatorzy, w warsztatach, odbywających się regularnie cztery razy do roku, wzięło udział w czasie tych trzydziestu lat co najmniej kilkanaście tysięcy uczestników! Warto również przeczytać wspomnienie Dominiki, mojej zastępczyni, o wielce udanych i owocnych Ogólnopolskich Warsztatach Literatry i Kolportażu, które wspólnie przeżywaliśmy w marcu tego roku w urokliwym Karpaczu. Niezwykle interesująca jest również kolejna publikacja z naszego nowego cyklu opisująca historię wybranych grup AA w Polsce. Tym razem Robert przybliży nam historię grupy AA „Bez nazwy” z Kóz.*

*Ponawiamy również zaproszenie na Złot Regionu Dolnośląskiego z okazji 45-lecia istnienia AA w tym regionie, połączony ze Świętem „Zdroju”. Mamy nadzieję na wspólne spotkanie z wieloma z was w Starej Kopalni w Walbrzychu w sierpniu tego roku!*

*Nadsyłajcie nam swoje doświadczenia na adres zdroj@aa.org.pl. Tematy wiodące kolejnych tegorocznych numerów znajdziecie w ogłoszeniu zamieszczonym wewnątrz numeru. Macie szansę współtworzyć nasz pisany sercem mityng. Jeśli tylko wyrażacie taką chęć, my wam w tym pomożemy.*

*Nasz biuletyn w wersji drukowanej można nabyć u kolporterów, a w wersji elektronicznej w sklepie internetowym na stronie [www.sklep.aa.org.pl](http://www.sklep.aa.org.pl). Zadbajcie prosimy o to, aby „Zdrój” pojawiał się wszędzie tam, gdzie go dzisiaj jeszcze nie ma. Zapraszamy Was również na cotygodniowe mityngi online prowadzone przez redakcję „Zdroju” na platformie Zoom, w każdy poniedziałek w godzinach 21.00–22.00. Czytamy na nich wybrany artykuł z bieżącego numeru i dzielimy się swoimi doświadczeniami. Link do tych spotkań znajdziecie na naszej stronie internetowej [www.zdroj.aa.org.pl](http://www.zdroj.aa.org.pl).*

*Z serdecznymi pozdrowieniami,  
oddany wam całym sercem  
Michał Ś. – redaktor naczelny „Zdroju”  
wraz z zespołem*

**„Przeżyliśmy głębokie i dające efekty duchowe doświadczenie, które zrewolucjonizowało całe nasze nastawienie do życia, do naszych bliskich i Bożego wszechświata”.**

**Wydawca****FUNDACJA BIURO SŁUŻBY  
KRAJOWEJ AA W POLSCE**

ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa

Telefon: +48 22 828 04 94

e-mail: aa@aa.org.pl

Infolinia AA: tel. 801 033 242, tel./SMS +48 727 777 989

Konto bankowe: SANTANDER BANK POLSKA S.A.

konto nr 33 1090 1043 0000 0001 0067 9467

dla wpłat z zagranicy – kod Swift (BIC): WBKPPLPP

Zamieszczone materiały stanowią własność

Wspólnoty AA, której prawa reprezentuje

Fundacja BSK AA w Polsce.

**Kolegium Redakcyjne**Michał Świerczek redaktor naczelny, tel. +48 505 742 806  
(Rabka-Zdrój)

Dominika (Kraków) zastępca redaktora naczelnego

Katarzyna (Kraków) sekretarz redakcji

Wojciech (Kraków) redaktor graficzny

Małgorzata (Kraków) edycja, korekta

Janusz (Lubiąż) moderator mitingów online „Zdroju”

Rafał (Jarosław) administrator strony internetowej „Zdroju”

Maciek (Tarnów) członek redakcji

**Redaktorzy biuletynów regionalnych i tematycznych:**Adam (Bydgoszcz) biuletyn „Nadzieja” dla ZK i AS  
BSK biuletyn „Więści z AA” e–wydanie dla  
profesjonalistów

Michał (Rybnik) biuletyn „Karlik” Regionu AA Katowice

Marek (Londyn) biuletyn „WyspiAarze” z Regionu AA Europa

Pawel (Kobylarnia) biuletyn „Wisła” Regionu Kujawsko-Pomor-  
skiego

Adam (Warszawa) biuletyn „Mityng” Regionu AA Mazowsze

**Adres redakcji**

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce „ZDRÓJ”

ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa

Telefon: +48 22 828 04 94

e-mail: zdroj@aa.org.pl

ZDRÓJ nr 3(237)/2026

NAKLAD: 2100 egz.

ISSN 1508-0862

ISSN 2719-4914 – e-wydanie

Ilustracje: Adobe Stock i zespół redakcyjny.

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce 3/2026 (nr 237)



ISSN 1508-0862

**Zdrój**

Ukazuje się od marca 1985

**W numerze****Temat wiodący wydania**

Codzienna praktyka .....	6
Kiedy Bóg nie przychodzi na parapet ...	8
Musi mieć siłę i głębię .....	10
Nie chodzi tu o żadne duchy .....	12
W rękach Boga .....	14
Cicha, subtelną i zaskakującą myśl .....	16
Dajcie wy mi święty spokój z tym waszym Bogiem! .....	18
Duchowość to nie religia .....	20
Spokój, którego wcześniej nie znalazłam .....	22
Uwierzyłem mu .....	24
Moje pomysły nie działały, ale idea Boga tak .....	26
Prawo do duchowości .....	29
Miejsce ulgi .....	30
„Głosem serca się nie kieruj, tylko forsa ważna w życiu jest” .....	32
Brak siły – to był nasz problem .....	35
SondAA. Duchowość, czyli co?	
Duchowy, czyli jaki? .....	37

**Powrót do zdrowia**

Drogowskazy w moim życiu .....	40
--------------------------------	----

**Z życia Wspólnoty**

Zdrowienie – podstawą służby w AA ...	42
Magiczne miejsce .....	44
Warsztaty kolporterów i literatury .....	45

Przesłanie tekstu do Redakcji jest równoważne z oświadczeniem, że autor posiada pełne prawa autorskie do tekstu oraz wyraża zgodę na publikację przesłanego materiału w naszym czasopiśmie w formie papierowej, elektronicznej i audio oraz jego rozpowszechniania na innych polach eksploatacji takich jak internet. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, poprawiania tekstów i publikacji tylko wybranych materiałów. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Przesłanie tekstu na adres Redakcji oznacza zgodę na jego nieodpłatną publikację bez dodatkowej zgody autora – nadawcy. Redakcja nie płaci honorariów za publikowane teksty. Osoba przekazująca tekst do publikacji nie zręka się praw autorskich ani majątkowych do niego. Wypowiedzi uczestników Wspólnoty AA zawarte w czasopiśmie „Zdrój” przedstawiają ich osobiste poglądy i doświadczenia. Opinie wyrażane w nich nie powinny być przypisywane AA jako całości. Cytaty z literatury AA przedrukowano za zgodą A.A. World Services, Inc.

## PREAMBUŁA AA

*(Kim są Anonimowi Alkoholicy?)*

*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.*

Copyright „A.A. Grapevine”, Inc. Przedrukowane za zgodą

## ALKOHOLICY TEŻ MAJĄ RODZINY

Niemal każdy na świecie słyszał o mityngach Anonimowych Alkoholików, ale niewiele osób wie, że są też spotkania dla rodzin i przyjaciół alkoholików. Grupy Rodzinne Al-Anon pomagają tysiącom ludzi na świecie odzyskać spokój i radość życia.

Sprawdź, czy Al-Anon jest dla Ciebie, wejdź na stronę [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon  
os. Wichrowe Wzgórze 12c, 61-675 Poznań  
Tel.: 61 828 93 07  
[stowarzyszenie@al-anon.org.pl](mailto:stowarzyszenie@al-anon.org.pl)



**GRUPY  
RODZINNE  
AL-ANON**





# CODZIENNA PRAKTYKA

*Już wiem, że nie muszę wszystkiego pojmować intelektem. Wystarczy, że doświadczam.*

**M**am na imię Wojtek i jestem alkoholikiem. Chciałbym podzielić się z wami moimi doświadczeniami związanymi z duchowością. Jestem we Wspólnocie AA od ponad siedmiu lat. Kiedy dziś myślę o rozwoju mojej duchowości, widzę drogę przepelnioną oporem, niezrozumieniem, a czasem wręcz wewnętrznym buntem. To nie była dla mnie oczywista ani łatwa przestrzeń.

Gdy piłem, duchowość kojarzyła mi się jednoznacznie z religijnością – surową, zamkniętą w dogmatach albo z intelektualizowaniem rzeczywistości i szukaniem odpowiedzi w mądrych książkach. Wydawało mi się, że duchowość to coś dla „wybranych”, dla ludzi, którzy wiedzą więcej, czytają więcej, rozumieją więcej, dla księży, mnichów itp. Ja tego nie rozumiałem i chyba nawet nie chciałem rozumieć. Na terapii tematy związane z duchowością odbijały się ode mnie

jak od ściany. Słuchałem, ale nie słyszałem. Byłem obecny fizycznie, ale mentalnie stałem w opozycji. Czulem, że to nie jest dla mnie. Że to coś obcego, niepojętego, może nawet niepotrzebnego. Uważałem też, że duchowości potrzebują słabeusze, życiowe popychadła nieumiejące rozpychać się w życiu lokciami. Ja umiałem.

Zmiany zaczęły się bardzo powoli, niemal niezauważalnie. Najpierw usłyszałem w AA o możliwości wykreowania własnej Siły Wyższej. To było coś zupełnie innego niż moje wcześniejsze wyobrażenia. Nagle okazało się, że nie muszę przyjmować czyjejś definicji; że mogę spróbować budować własne rozumienie tej siły; że duchowość nie musi oznaczać religijności w żadnej mi formie. A co najważniejsze – że nie jestem przeklęty i nie jestem na marginesie Siły Sprawczej tego świata. Ta koncepcja sprawiła, że skorupa mojego niezrozumie-