



AUKŠTAITIJOS  
REGIONAS

# NAUJIENLAIŠKIS

„[...]pamatysime, kaip mūsų patirtis gali padėti kitiems [...]“

(Anoniminiai alkoholikai, p. 73)

2016 METŲ  
LAPKRITIS  
NR. 11

Sveiki, „[...]Svarbiausia, kad jis, alkoholikas, pats rado raktą į blaivybę. Kančių ir sveikimo patirtį alkoholikai lengvai perduoda vienas kitam. Tai – Dievo dovana. Perteikti šią patirtį yra vienintelis tikslas, kurį sau kelia viso pasaulio AA grupės [...]“. (Dvylika žingsnių ir dvylika tradicijų, psl. 173.) Labai prašome visų bendradarbiauti leidinio ruošime ir siųsti pasiūlymus bei įžvalgas el.paštu: [aaar.naujienlaiskis@gmail.com](mailto:aaar.naujienlaiskis@gmail.com). Iš anksto dėkojame už bendradarbiavimą. *Naujienlaidžio redakcija*

## 2016 M. GRUODIS. KAS VYKS?

**Kiekvieną sekmadienį / 18:00 val.**

**AA grupėje “12” Gynėjų g. 4, Vilniuje, atviri AA susirinkimai (trukmė 1 val.).** Maloniai kviečiami dalyvauti visi besidomintys Anoniminių alkoholikų judėjimu: alkoholikų artimieji, žmonos, vyrai, seserys, spaudos atstovai ir kt. Adresas: Gynėjų g. 4, Vilnius. Telefonas pasiteiravimui 8 643 58533.

**Kiekvieną pirmadienį / 19:00 val.**

**AA grupėje “Šviesa” atviri AA susirinkimai.**

Juose gali dalyvauti visi, kam aktuali alkoholizmo problema ir galimas jos sprendimo būdas. Adresas: P. J. Matulaičio a. 3 (buvęs Socialinis centras), Vilnius. E-paštas: [grupesviesa@gmail.com](mailto:grupesviesa@gmail.com) Pagalbos ir informacijos tel. +37064515836.

**01.05 – 07 d.**

**Aukštaitijos regiono žiemos stovykla**

Stovykla vyks įprastoje vietoje, Ignalinos kultūros ir sporto centre. Stovyklos programa ir informacija dėl registracijos bus paskelbta po visuotinio Aukštaitijos regiono susirinkimo, kuris vyks gruodžio 3 d. Stovyklos organizaciniams darbams reikalinga mūsų pagalba (registracijai, susirinkimų vedimui ir pan.) Dėl visų stovyklos reikalų skambinkite Valdui tel. 8 659 09109.

**AA Aukštaitijos regiono Viešųjų ir Vidaus ryšių komitetai labai laukia visų norinčių ir galinčių prisidėti prie žinios perdavimo bei kitų tarnavimo veiklų.**

**Jūs visi esate laukiami.**

**Tel.: 8 626 67 288 (Viešųjų ryšių komitetas),  
8 687 87 826 (Vidaus ryšių komitetas).**

## 2016 M. LAPKRITIS. ATSPINDŽIAI.

**Kiekvieną šeštadienį, 17:30 val., Vilniaus priklausomybės ligų centre vyksta dalinimosi patirtimi susirinkimai.**

**Atsiliepimas:**

**D**vyliktas žingsnis – tai mano sveikatos sąlyga. Toks kokį jį darė pradininkai ligoninėse, kuriose atsidūrė ligos broliai ir seserys. Mes „sirgome kūnu, protu ir dvasia“, todėl ligoninėje medikai, pasirūpinę paciento kūnu, kaip ir pradininkų laikais, taip ir dabar, įsileidžia ir priima mus – anoniminius alkoholikus, kad mes pasirūpintume mūsų bičiulių protu ir dvasia. Niekas kitas be mūsų, perėjusių tai, ką jie dabar eina, jiems nepadės. Kartais jie būna abejingi, kartais labai nuliūde, kartais pasipiktinę, kartais naiviai nepatiklūs ar atstumiantys, tačiau tada sau primenu, – kartais aš būnu abejingas, kartais aš būnu nuliūdęs, kartais aš būnu pasipiktinęs, kartais naiviai nepatiklus, galbūt kažkam būnu atstumiantis, tačiau aš negeriu. Dabar aš esu blaivus ir blaivėju toliau, ir tai gavau už dyką iš anoniminių alkoholikų, kurie savu laiku atnešė tą žinią ir viltį man. Todėl kas antrą šeštadienį aš ir einu, kad suteikčiau ir kartu gaučiau kažką labai reikalingo, seniai pamesto ar užmiršto, ar gal neturėto niekada, arba turėto taip senai ir pamiršto. Ateinu dėl tikėjimo, kad galbūt tai bus naudinga mums visiems. Ateinu išreikšti savo dėkingumą. (Valdas, AA grupė „Bernardinai“)

**Mano tarnavimo AA grupėje patirtis**

**Atsiliepimas:**

**T**arnauti AA? Laisvai. Atsakiau „laisvai“, eidamas jau dešimtąjį mėnesį savo blaivybės. Iš tiesų pirmaisiais blaivybės mėnesiais apie tarnavimą kalbėti buvo sunku, o ką ten ir tarnauti. Tik visiškai pripažinęs savo narystę AA sugebėjau įjungti žalią šviesą tarnystei. Vesti susirinkimus parekomendavo pati Bernardinų grupė, todėl ne tik sutikau, bet ir pats norėjau išbandyti save naujajame amplua. Taigi, dešimt mėnesių blaivybės ir aš, dar visai šviežias anoniminis alkoholikas, stoju už grupės vedėjo pareigų vairo. Nuostabi patirtis, nuoširdžiai. Žmonės kurie mane gerai pažįsta galėtų pasakyti, kad man patinka toks vaidmuo kur aš visuomet būnu dėmesio centre, aš juk alkoholikas, narcizas ir savimyla, bet iš tiesų tarnystė duoda kur kas daugiau, nei dėmesio. Kaip žinia, žodis „tarnauti“ ir mano ego netelpa per vienas duris, bet per AA susirinkimą šie du komponentai labai gražiai sutaria tarpusavyje. Ir nepatikėsit, tai mane keičia į gerąją pusę. Čia išmokau vesti, o ne kontroliuoti ir nurodinėti. Patarnauti be pinigų ir be jokios naudos turėjimo yra nuostabu, nes tokios tarnystės metu tu atveri duris magiškiems įvykiams savo gyvenime. Aprašyti juos labai sunku. Vienintelis būdas yra pabandyti ir pačiam tą magiją atrasti. Tarnystė yra tarsi vidurinis laiptelis tarp susirinkimų lankymo ir ėjimo žingsniais. Nedidelis, bet labai svarbus elementas tavo ir grupės vystymosi procese.

(Arvydas, AA grupė „Bernardinai“)

Daugiau informacijos apie renginius ir veiklas Aukštaitijos regione galite rasti tinklapyje [www.aaar.lt](http://www.aaar.lt)