



**AUKŠTAITIJOS
REGIONAS**

NAUJIENLAIŠKIS

„Kokia yra malonė suprasti šį dievišką paradoksą – jog stiprybė kyla iš silpnumo, kad pažeminimas eina prieš prisikėlimą; kad skausmas yra ne tik kaina, bet ir kertinis akmuo dvasiniame atgimime. Žinodami visą jo vertę ir prasmę, mes daugiau nebebijome nelaimių ir sunkumų, mes radome gerovę skurde, ramybė ir džiaugsmas ištryško iš chaoso gelmių. Didžiuliai yra mūsų palaiminimai! Taigi, džiaugsmingų Šv. Kalėdų visiems... Nuo patikėtinių, Bobo, Luis ir manęs. Bill W. (Ištrauka iš kalėdinio Bilo sveikinimo, 1944 m.)

**2018 METŲ
GRUODIS
NR.12**

mas ištryško iš chaoso gelmių. Didžiuliai yra mūsų palaiminimai! Taigi, džiaugsmingų Šv. Kalėdų visiems... Nuo patikėtinių, Bobo, Luis ir manęs. Bill W. (Ištrauka iš kalėdinio Bilo sveikinimo, 1944 m.)

Sveiki, mielieji, šilti sveikinimai žiemos švenčių proga! Iškart po jų susiburti ir dvasiškai sustiprėti kviečiame į Aukštaitijos regiono stovyklą Sudeikiuose. Daugiau renginių ir susirinkimų galite rasti www.aaar.lt. Ir pirmename, kad visada labai laukiame jūsų atsiliepimų, pasiūlymų ir skelbimų, kuriais norėtumėte pasidalinti su kitais. Rašykite mums aaar.naujienlaiskis@gmail.com *Naujienlaiškio redakcija*

2019 M. SAUSIS. KAS VYKS?

ŽIEMOS STOVYKLA!

2019 m. sausio 3–6 d. Sudeikiuose (Utenos raj.) organizuojama kasmetinė AA Aukštaitijos regiono žiemos stovykla tema „Gyventi blaiviai“.

Vienam asmeniui nakvynė kainuos 7 eurus parai, maitinimas – 9 eurus parai (2,5 Eur – pusryčiai, 4 Eur – pietūs, 2,5 Eur – vakarienė), registracija – 6 eurus. Rengiamą smagią laisvalaikio programą. Daugiau informacijos suteiks Dalia (tel. 8 699 05778), už registraciją atsakinga Lina (tel. 8 627 01215).

Žiemos stovykloje – sausio 5 d. (šeštadienį) 12.00 val. – vyks AUKŠTAITIJOS REGIONO SUSIRINKIMAS. Numatoma susirinkimo darbotvarkė:

- Trumpos regiono tarnautojų ataskaitos, Konferencijos nutarimų aptarimas;
- Artėjančių AR renginių aptarimas (grupių suvažiavimas ir seminaras, Dėkingumo diena, vasaros stovykla);
- Grupių ir einamieji reikalai.

Kviečiame dalyvauti visų grupių atstovus, regiono tarnautojus ir visus, kam tai svarbu.

Sausio 8 d. 19 val. AA grupė „Lazdynai“ švęs 15 metų jubiliejų (Erfurto g. 3, Vilnius).

KITI RENGINIAI

Sausio 19 d. Palangos AA grupė „Gintaras“ kviečia į grupės įkūrimo 22 metų paminėjimo šventę. Renginio adresas – Sporto g. 3 (Sporto centras), Palanga. Kontaktinis tel. 861696833.

KVIEČIAME VISUS, norinčius ir galinčius prisidėti prie žinios perdavimo bei kitų tarnavimo veiklų. Skambinkite mums!

Viešosios informacijos komitetas: +370 682 42709, Irma.

Vidaus ryšių komitetas: +370 685 64037, Inga.

2018 M. GRUODIS. ATSPINDŽIAI

Indrė prieš kelerius metus persikraustė iš Vilniaus į Šiaulius. Ji dalinasi mintimis apie namų grupės svarbą pasikeitus gyvenimo aplinkybėms.

Jokia paslaptis, kad esu linkusi priklausyti nuo aplinkybių ar žmonių, kurie suteikia saugumą. Bet tai nebuvo „išlindę“ taip ryškiai, kol dėl pasikeitusių gyvenimo aplinkybių neprisiėjo man palikti savo AA namų grupę, kurią lankiau pusketvirtų metų. Buvo liūdna, supratau, kad rečiau matysiu bendrakeivius, prie kurių jau spėjau prisirišti, ir net būgštavau, ar pajėgsiu susitvarkyti su kylančiais jausmais, negalėdama kas savaitę ateiti į man įprastą vietą ir tiesiog vien pamatyti ar išgirsti man pažįstamų žmonių. Norėjau tikėti, kad AJ galų gale su tvarkys, kaip man geriau, bet kantriai būti nežinomybėje nesisekė: vis dvejotau, o tai kaip dabar bus, kas pakeis grupę, ar tai atsilieps mano sveikimui ir pan. Daugybė minčių sukosi galvoje, kas bus ateity, o gyventi šia diena neleido atgijusi mano baimė (prarasti kontrolę, kažko nevaldyti, dėl pokyčių ir t.t.). Ir tai stabdė, kaip dabar suprantu, mano pažangą. Aš praradau pasitikėjimą AJ ir ėmiausi pati spręsti, kas man geriau. Atsikrausčiusi į naują vietą, skaičiau AA knygas, telefonu bendraudavau su pažįstamais žmonėmis iš programos, kai galėdavau, aplankydavau vis dar vadinamąjį namų grupę, bet viduje kirbėjo nuojauta, kad pagrindinis tikslas pasidarė ne sveikimas, o susitikimas su žmonėmis, prie kurių jausmais buvau prisirišusi, o tai stabdė, kaip dabar supratau, mano pažangą. Kitos grupės man patogesnėje vietoje ar iš baimės, ar iš puikiybės, ar dėl visko kartu neieškojau. Užsispyrimas padarė savo. Gavau prislėgtą būseną, tapau uždaresnė pasauliui, tokiam, koks buvo po nosim. Ir vienintelis išsigelbėjimas buvo susirasti naują grupę, kurią reguliariai galėčiau lankyti. Ne kartą reguliarius grupių lankymas padėjo sunkiose situacijose rasti atsakymus, priimti savalaikius ir sveikus sprendimus kasdienybėje, o to man labai trūko. Ir aš nuėjau. Kiek buvo nuostabos, kad nauja grupė buvo visai šalia namų. Tikra namų grupė. Ir, aišku, visos dvejonės išgaravo vos pradarius duris. Akimirksniu supratau, kad tie trys mėnesiai, kuriuos delsiai daryti tai, kas sveika ir naudinga man (eiti į grupę), gana brangiai kainavo ir buvau tikrai pakliuvusi į pavojingą padėtį. Dabar jau metai, kai vėl turiu namų grupę ir pamoką. Mokausi neprisišti ir priimu AA dovaną suprasti, kas yra nuolankumas. Be to, turiu puikią progą atiduoti kitam tai, ką senoje grupėje gavau veltui. Dabar aš esu mažesnėje grupėje, kur neretai ateina naujokų. Ir galbūt AJ dėka aš čia esu ne be reikalo. Galbūt esu reikalingesnė čia, o man labai pravertė naujoko situacija, pirmasis žingsnis, primenantis, kas pirmiausia ir kas svarbiausia (mano blaivybė). Šiandien pasaulis prasipletė ir tapo turtingesnis žmonėmis bei autentiška patirtimi. Grįžo emocinė pusiausvyra ir sugebu pasikliauti Aukštesniaja jėga kasdien vis labiau.

(Indrė, AA grupė „Atgaiva“)

AA LIETUVOJE:

Apie renginius ir veiklas AA Aukštaitijos regione: www.aaar.lt
Visos Lietuvos AA naujienos ir informacija: www.aalietuvoje.org

AA PASAULYJE:

Pagrindinė AA svetainė: www.aa.org
AA Europos regiono svetainė: www.alcoholics-anonymous.eu