

# LATVIJAS VĪNOGA

Latvijas AA dienesta izdevums

Nr. 188

2013.gada oktobris

## DZĪVESSTĀSTS

# Dzīves kvalitāte skaidrā esot

*„Darbs ar Soļiem ir iemācījis man paraudzīties pilnīgi citām acīm uz pasauli, saskatīt ne tikai savas vajadzības, bet arī padomāt par citiem cilvēkiem,” saka alkoholiķis G., kas skaidrā dzīvo deviņus gadus. „Ieklausoties citos, arī mana dzīve uzlabojas.”*

– Dzert sāku piecpadsmit gados, beidzu, kad man bija trīsdesmit. Sākums jau bija skaists un nevainīgs – mazliet ballītēs. Taču man piemita dažādi rakstura trūkumi, kas mani traucēja un ar kuriem nevarēju tikt galā, un es atklāju, ka palīdzēt var alkohols. Sākumā viss bija kārtībā – varēju sevi kontrolēt un dzēru ļoti maz –, taču ar laiku viss mainījās. Kad man jau bija divdesmit, studiju gados, par kontroli vairs nebija ne runas. Atceros, ka arī skolā vienmēr, kad lietoju alkoholu, man bija nepatikšanas. Vēlāk domāju – kāpēc citiem viss iet no rokas, bet man vienmēr, kad paceļu pirmo glāzīti, nav ne jausmas, kādas būs beigas. Reiz, kad posos uz ballīti, vecāki ieteica darīt tā – mājās izdomāt, ka tās būs divas vai četras glāzītes, apņemties un tik arī tajā vakarā lietot. Mēs vienojāmies, ka izdzeršu četras, jo divas tā kā par maz.

Aizgājis pie draugiem teicu: „Mīļie draugi, ir ļoti lielas nepatikšanas, mājās devu godavārdu, ka lietošu tikai četras glāzes alkohola.” Draugi nolika man priekšā četras 200 g glāzes, pielēja pilnas līdz augšai... tā bija mana tā vakara deva. Toreiz pamodos atskurbtuvē. Pēc tam vēl bija lielas nepatikšanas, jo *papīrus* aizsūtīja uz institūtu... Tas apliecina, ka jau tajā laikā es absolūti nespēju kontrolēt alkohola devas. Kā izdzeru pirmo glāzi, tā man vajadzēja vēl un vēl, un vēl... Es nekad nezināju mēru.

Vecāki mēģināja mani vest pie prāta visādos veidos – man tika šūtas ampulas, vēnā laistas ķīmiskas vielas, biju kodēts... kas tik nebija darīts, bet tas viss nevainagojās panākumiem tikai tāpēc vien, ka es pats to nevēlējos. Varbūt kādam kodēšana ir palīdzējusi, bet man ne. Tā, manuprāt, toreiz maksāja kādas 70 naudas

.....  
 • *Draugi nolika man priekšā četras*  
 • *200 g glāzes, pielēja pilnas līdz*  
 • *augšai... tā bija mana tā vakara deva.*  
 .....

vienības, neatceros, kādas, bet tas bija ļoti dārgi. Mani kodēja uz gadu. Pēc nedēļas es dzēru atkal, un man bija ļoti slikti, daudz sliktāk nekā pirms tam. Dakteris kodētājs rādījās sapņos, es nevarēju gulēt... Draugi

*Turp. 2. lpp.*



LATVIJAS AA 25 GADI

2013. gada 9. novembrī

Sk. 8. lpp. ▶

aizveda mani pie viņa vēlreiz un teica: kāpēc sabojāji puisi, viņam tagad ir vēl sliktāk, viņš nevar normāli dzert, ko tagad darīt. Dakteris atbildēja: nav nekādu problēmu, samaksājiet vēl desmitnieku, un kodu noņemšu. Un es atkal varēju dzert tāpat kā pirms tam.

.....  
***Tas bija ļoti liels egoisms. Mani absolūti neinteresēja citu domas, tas, kas viņiem ir svarīgs, es domāju tikai par sevi. Un situācija arvien vairāk sarežģījās.***  
.....

Trīsdesmit gadu vecumā mani dzeršanas plosti jau bija ļoti smagi un garī... Un tad nonācu krustcelīs visās dzīves frontēs: vecāki bija ļoti, ļoti neapmierināti, kaut gan nedzina prom no mājas; man tolaik bija labs darbs, bet kolēģi, ar kuriem es sadarbojos, teica: viss, ja dzerši, mēs izbeidzam sadarbību, ja nedzerši – turpināsim; sievietē, kura tagad ir mana sieva, tolaik man bija draudzene, un es sapratu, ka nekādi nevarēšu šo sievieti iegūt, ja dzeršu. Man bija jāizvēlas. Un es, kā tagad zinu, ar Augstākā spēka palīdzību meklēju palīdzību pie daktera Oša. Viņš, mani uzklausījis, teica (viņa motivācija bija interesanta): es tev nepalīdzēšu, aizej uz Dārza ielu, tur ir kaut kāda amerikāņu programma, dakteris tur sēž un ļoti labi pelna, cilvēku ir daudz, un viņi pēc tam nedzer, tur kaut kas notiek. Es aizgāju.

\*\*\*

Rehabilitācijas centra programmu it kā izgāju. Pirmos mēnešus, tur atrodoties, uz sapulcēm gāju katru dienu, pēc tam – trīs četras reizes nedēļā, tad – vēl retāk. Klausījos, un vienīgais, kas man likās interesanti, – cilvēki sauca savus skaidrības laikus, ļoti ilgus. Taču es uz to visu neticīgi raudzījies, ka tā nevar būt. Man saviem spēkiem bija izdevies divas nedēļas būt skaidrā, ne vairāk, bet viņi sauca gadus, citi pat desmit. Bija priecīgi un laimīgi, un bija skaidrā. Un viņi tur nāca. Arī es nācu, bet neticēju nekam, ko tur dzirdēju.

Līdz vienā brīdī noticēju AA, Programmai un, var teikt, Augstākajam spēkam. Toreiz savā darbnīcā naktī uzgāju pusdzertu alkohola pudeli... Varu dzert, nav pat jāzog, klāt neviena nav... Tā bija pirmā reize, kad es šādā situācijā neiedzēru. Un tieši tad arī noticēju, ka visā šajā AA lietā kaut kas ir. Un nostājos uz skaidrības ceļa.

Gāja mēneši, viss tā kā bija kārtībā – ar draudzeni, ar darbabiedriem... Tā teikt – mana dzīve gāja uz augšu. Pagāja gads, divi, trīs, četri... Biju skaidrā. Taču – skaidrā esmu, dzert nedzeru, bet rodas visādas problēmas. Ar vecākiem galīgi nevarēju satikt, bija ļoti lielas domstarpības. Mana ģimene ir destruktīva, tēvs visu mūžu ir dzēris. Ar tēvu nekāda kontakta nebija, ar mammu tikai ķīviņi par esošo situāciju, jo mitinājāmie vienā dzīvojamajā platībā. Arī kolēģi mainījās, ar jaunajiem vairs nesapratos, tā teikt,

neviens mani nesaprot, neprot strādāt. Arī ar sievu konfliktējām. Viņa strādāja, es arī strādāju, bet maz, jo vienīgais un pats galvenais, ko es atcerējos no AA biedru un alkohola terapietu teiktā – domāju, viņi man teica arī daudz ko citu –, bet es atcerējos: galvenais tev ir būt skaidrā, tev šad tad jāaiziet uz kādu sapulci, bet svarīgākais – tev ir sevi jāmil, jārod sev atpūtas brīži, tu nedrīksti pārstrādāties... Un to es ļoti strikti ievēroju, atļāvos darīt jebko – nestrādāju, bet sportoju, braukāju makšķerēt, vārdu sakot, atpūtos. Un, ja ģimenē teica, ka man vajag darīt to un to, es atbildēju: es esmu skaidrā. Vai jūs atceraties, kā bija, kad dzēru? Jūs gribat tā? Ja nē, tad par ko vispār ir runa. Tā es sevi pozicionēju. Tas bija ļoti liels egoisms. Mani absolūti neinteresēja citu domas, tas, kas viņiem ir svarīgs, es domāju tikai par sevi. Un situācija arvien vairāk sarežģījās.

Skaidrā bija, bet labi nejutos. Tad manā dzīvē parādījās, kā Lielajā grāmatā rakstīts, meitene, kura „mani saprot”. Žēlojos viņai, ka sieva tikai strādā, man nav tas un tas, man nav ko ēst, nav sekas, kad es gribu, utt. Es jau neaizdomājos, ka uz darbu sieva iet, lai nopirktu drēbes bērnam, jo es savu algu iztērēju makšķerēm. Jāpiebilst, ka šajā laikā sapulces vairs neapmeklēju. „Es taču esmu septiņus gadus skaidrā, varu nedzert, tad kāpēc man vajadzīgas sapulces? Kas es esmu par alkoholiķi, ja tik ilgi jau nedzeru, jūs, ko? Citi nevar septiņas stundas, septiņas dienas, bet es esmu septiņus gadus skaidrā,” – tāds bija mans uzskats. Taču līdz ar jaunajām attiecībām dzīve vēl vairāk sarežģījās, es vairs nezināju, ko darīt: strādāt turpat vai citur, dzīvot savā ģimenē vai citā. Biju pilnīgā nesaprašanā. Tad nokļuvu ļoti gleznainā vietā Somijā un apjēdzu, ka ir *baigie sūdi*. Mēģināju lūgt Dievu, bet visus Dievvardus biju aizmirsis. Izkasīju sūnas un mēģināju ar kociņu rakstīt AA lūgsmu vai arī Tēvreizī – neizdevās, bet kaut kādus vārdus kopā dabūju. Un uz ceļiem es biju. Es lūdzu Dievu, lai palīdz man no šīs situācijas izkļūt.

\*\*\*

Atbraucu atpakaļ uz Latviju, un, kā tagad saku, Dievs manas lūgšanas uzklāsja – es piedzēros. Ko šādā situācijā man domāt par Dievu un to, vai Viņš man ir pagriezis savu vaigu? Piedzēros, pilnīgi pārliecināts, ka dzeršu tikai trīs dienas.

Bieži biju dzirdējis sievu sakām: būtu labāk, ka tu

.....  
***ledzēru ar domu, ka dzeršu trīs dienas, bet šis norāviens man ilga tieši pusgadu.***  
.....

dzertu, tad tu biji normālāks, tagad vienkārši esi draņķis. Un domāju: nu, parādīšu, kāds es biju, kad dzēru – kāvos, palaidu rokas un vēl visu ko darīju –, otrā dienā vēl palāpišos; pieļāvu, ka trešajā varbūt arī mazdruscīņ no rīta. Un tas notika pēc astoņiem skaidrības gadiem. Iedzēru ar domu, ka dzeršu trīs dienas, bet šis norāviens man ilga tieši pusgadu. Tieši sešus mēnešus, no kuriem pēdējos divus es dzēru diendienā. Tas ir pierādījums tam, ka slimība, ko sauc

par alkoholismu, progresē arī tad, ja nelieto. Man tā bija. Pirms tam man vajadzēja 15 gadus, lai pie tuvējā veikala nokristu uz trepēm, tagad man bija vajadzīgi četri mēneši, lai tēvs mani ar ķerru vestu mājās. Pēdējie divi mēneši bija ļoti murgaini – ar daudzām epizodēm, kuras negribu pat atcerēties.

.....  
: **Es jūtu: ja uzturu šo situāciju modru,** :  
: **esmu tajā visā iekšā, tad man labi** :  
: **veicas visās lietās. Ja nē – tik labi nav.** :  
: ..... :

Man vajadzēja aiziet bojā, jo dzērumā braucu ar dažādiem transporta līdzekļiem... Biju nonācis līdz trešās stadijas alkoholismam – no 50 g stiprā dzēriena vai puspuķes kāda vinglāka nevarēju paiet un kritu. Mājās attiecības ar ģimenes locekļiem bija tādas, ka tur nevarēju atrasties, tāpēc biju iepakoties darbavietā (tā atrodas 17 m no mājām) izdzert tik daudz, lai aizietu līdz istabai un vienkārši izslēgtos. Reizēm tas neizdevās, bija par maz un vajadzēja iet atpakaļ; reizēm bija par daudz un nevarēju to gabalu noiet... Tas bija briesmīgi.

Ar Augstākā spēka palīdzību tomēr atradu spēku lūgt palīdzību rehabilitācijā, uz kuru aizbraucu iereibis ar mašīnu. Es nostājos uz skaidrības ceļa otrreiz.

\*\*\*

Uzsākt otro skaidrību man bija daudz grūtāk nekā pirmo. Galvenokārt tāpēc, ka mani neatstāja doma: var jau iedzert, nekā jau nenotika, neko es nesalauzu, daudz mašīnu nesasītu, sieva no manis neaizgāja, es esmu vesels. Jā, bija „drusku” slikti, bet tas jau aizmirstas. Un šī doma man ļoti traucēja, tomēr es to pārvarēju, jo otrreiz neko tādu izbaudīt nevēlos. Sāku iet uz sapulcēm, sākumā četras reizes nedēļā, tad divas, tagad vienu, bet neizlaižu ne nedēļu.

Ejot uz sapulcēm, pagāja gads, pusotrs. Jutu, ka situācija kļūst tāda pati, kā pirms tam, – domstarpības darbā, mājās, pārsvarā jau ar tuvākajiem ģimenes locekļiem. Prātoju: „Skaidrā esmu, uz sapulcēm eju, bet domstarpības ar ģimeni man ir?!” Sapulcēs klausījos, vēroju... Daudzi teica, ka izgājuši 12 soļu programmu kopā ar sponsoru. Redzēju atšķirību starp tiem, kas to ir izdarījuši, un tiem, kas nav. Pirmie ir smaidīgāki, teic, ka labāk klājas, slavē šo procesu, stāsta, ka reizēm ir grūti, bet kopumā – *forši*. Varbūt arī man tas jādara? Bet ar domu „varbūt man tas jādara” es vēl nodzīvoju kādu gadu, jo sapratu: ja kādu uzrunāšu kļūt par manu sponsoru, tā tad man būs kaut kas jādara, turklāt vajadzēs stāstīt svešam cilvēkam to, ko nekad neviens neesmu stāstījis. No tā man bija ļoti lielas bailes, jo ne pret vienu nekad vēl nebiju bijis atklāts. Taču dzīves kvalitāte nebija laba, man tā nepatika, un es uzrunāju sponsoru. Sākās darbs ar 12 soļiem.

\*\*\*

Tagad es ļoti labi redzu to lielo atšķirību starp pirmajiem skaidrā jeb, kā mēdz teikt, *sausā*

pavadītajiem astoņiem gadiem un deviņiem tagad nodzīvotiem, strādājot ar programmu. Tas ir kā diena pret nakti. Darbs ar Soļiem ir iemācījis man paraudzīties pilnīgi citām acīm uz pasauli, saskatīt ne tikai savas vajadzības, bet ieraudzīt arī citus cilvēkus, padomāt par viņiem. Ieklausoties citos, arī mana dzīve uzlabojas. Man ļoti palīdzēja aizvainojumu un dusmu analīze. Man patika 9. solis, kad vajadzēja iet cilvēkiem atļūzināt nodarīto kaitējumu – tas bija tik emocionāli! Saraksts bija diezgan garš, daudz pozīciju. Gāju pie šiem cilvēkiem, runājāties, un reizēm viss izvērtās par ļoti jauku diskusiju līdz vēlai naktij, ar lielu sapratni. Tas bija brīnišķīgi!

Tagad esmu Programmā, arī pats sponsorēju. Ne uz mirkli neatstāju šīs lietas novārtā, 12 soļu programma iet cauri manai dzīvei visu laiku. Es jūtu: ja uzturu šo situāciju modru, esmu tajā visā iekšā, tad man labi veicas visās lietās. Ja nē – tik labi nav.

Sponsors mani iemācīja rakstīt. Kad kļūstu drūms, uztraukts, slikti jūtos un nesaprotu, kāpēc tā notiek, es aprakstu esošo situāciju, un bieži vien pēc tam nav vairs jāzvana savam sponsoram. Rakstot jau saprotu, kur tas āķis ir, kāpēc jūtos tā, kā jūtos.

Taču arī šajos deviņos skaidrības gados man divas reizes ļoti gribējās dzert. Pirmā – kad ar salauztu pēdu atrados laivā, maksšķerējot zivis kopā ar kompanionu, un man ļoti sāpēja. Es zināju, ka laivā ir pietiekami daudz alkohola, un zināju, ka iedzerot man pēc divām minūtēm nesāpēs. Tas bija grūti, tomēr noturējos. Otrā reize bija uz prāmja – ļoti gribējās, es nevarēju izstāvēt rindu ar alkohola pudeli rokā. Doma tikai viena: jāizstāv, jānopērk, jāatkorķē un jāiedzer. Un tas pēc septiņiem gadiem skaidrā! Es zināju, kas notiks; zināju, ka ar vienu pudeli nepietiks. Stāvēšanas laiks šķita tik garš, domāju, ka tikmēr nomiršu... Nolēmu dzert veikalā un pēc tam kasē samaksāt. Zināju: kad būšu iedzēris, viss būs kārtībā, pēc minūtes vainas apziņas man vairs nebūs. Bet Augstākais spēks atnāca pie manis, pateica to, ko pateica, un... es neiedzēru.

Abas šīs epizodes man ir svarīgas. Ja dzīvē vēl pienāktu

.....  
: **... šajos deviņos skaidrības gados** :  
: **man divas reizes ļoti gribējās dzert.** :  
: ..... :

tāds brīdis (un tāds var pienākt), kas svaru kausos nostāsies manā pusē? No vienas puses ir tieksme dzert, bet kas būs spēks otrā pusē, kāpēc es neiedzeršu? Šis spēks ir AA, tas ir Augstākais spēks, AA grupa, brāļi un māsas, ko es pazīstu. Jums es nevaru un nevarēšu samelot. Tas ir spēks, kas stāv pāri visam. No abām situācijām es izkļuvi skaidrā. Ja nebūtu šī spēka, būtu citādi. Es joprojām AA, grupu un visus tos cilvēkus, ko Dievs man ir devis, uzskatu par Augstākā spēka izpausmi uz zemes.

*Pierakstīja alkoholiķe Sarmīte*

# Mazliet par 7. tradīciju

***Katrai AA grupai pilnībā sevi jāuztur, nepieņemot ziedojumus no ārpusēs.***



Ar prieku atklāju, ka „Vīnogā” lasa arī tās ziņas, kas vēsta par AA Dienesta sapulcēs runāto. Jo viedokļus par lasīto var dzirdēt, piemēram, saietos, sapulču starpbrīžos, – tur ir vairāk cilvēku un dažī tiešām ir lasījuši un izsaka savu viedokli. Ikdienas sapulcēs „Vīnogā” tiek klusi pārlapota un padota tālāk, ja nav vēlēšanās to paņemt un mājās kārtīgi izlasīt.

Cilvēku saietos ir daudz, taču ***man rūp, ka vairākums uz šādiem pasākumiem nebrauc un nedabū izmantot tās iespējas, ko atveseļošanās procesā sniedz tieši saieti*** – kaut vai lielākas uzskatu dažādības vai sev līdzīgā saklausīšanas dēļ. Esmu ievērojis, ka vismaz pusei AA ļaužu patīk redzēt, cik daudzi atveseļojas caur AA – tu un tu, un tu... Tas taču patiešām ir varens spēks! Vairs nav jājūtas kā izolētam invalidam. Taču otrai pusei vai vienai trešdaļai cilvēku negribas būt lielā, lai arī sev līdzīgu ļaužu pulkā, viņi labprātāk apmeklē savas mājas grupas sapulces vairākas reizes nedēļā.

Gan individuālās sarunās, gan arī Dienesta sapulcēs izdomājām visādus pieņēmumus. ***Kā viens no izskaidrojumiem saietu neapmeklēšanai tiek minēts naudas faktors***, taču arī šeit tas pats. Tikai puse, kad atnāk uz AA, ir zaudējusi visu vai gandrīz visu, otrai pusei vēl ir gan darbs, gan nauda, arī ģimene kaut kā turas kopā. Manuprāt, tas par „turīgākajām” grupām, kuras varētu no grupas naudas izsniegt cilvēkiem, ko ziedot saietos, nav labs risinājums. Individuāli, protams, katrs to var darīt. Taču īsta vērtība ir paša nopelnītai naudai, ko ieguldu dzīvei svarīgā lietā. Un AA ir svarīga lieta, jo bez AA sapulcēm nebūs pārējo lietu, vispirms – skaidrības. Agri vai vēl skaidrība garantēs ģimenei pamatlīdzekļus. Protams, sākumā naudas var nebūt un var arī nebūt, ko ziedot pasākumam. Ja cilvēks tikai tāpēc neiet uz pasākumu,

tas nav tik daudz kauns, cik lepnība – mūsu rakstura visbīstamākā nepilnība, šoreiz nomaskēta aiz tā paša kauna un neērtības izjūtas. Atcerēsimies dzeršanas laiku – vai mēs nekad nedzērām uz citu rēķina? Dzērām, lai gan sākumā bija kauns. Taču mēs kaunu pārvarējām, jo lāpīšanās toreiz bija nepieciešama. Arī skaidrība tagad ir tikpat vai vēl vairāk nepieciešama.

Paralēles ar dzeršanas laiku mēdz būt auglīgas lietu izpratnei. Atceros situāciju pirms gadiem piecpadsmit. Sapulci, kurā bija 18 cilvēku, bet, izberot uz galda kasi, sanāca ne visai apaļa summa – 2 lati un 89 santīmi. Ātri pie sevis kalkulešu, jo tiešām biju apjucis. Hm, deviņi cilvēki no slimnīcas nodaļas, tiem šobrīd *švaki*, taču biju ievērojis, ka arī dažī no viņiem kaut ko iemeta, laikam simboliski. Paliek vēl deviņi... Atcerējos, cik iemetu pats. Taču neko neteicu, varbūt sagādīšanās, taču līdzīga situācija atkārtojās vēl vairākas reizes. Reiz neizturēju un pacēlu roku, lai teiktu: iedomāsimies, ka mēs visi kopā dzeram... Vai mums, tādām baram, par Ls 2,89 sanāk kārtīga dzeršana? Tā mēs pat par alkoholiķiem nekļūtu. Lūk, un tāpat mums par šādu summu nevar sanākt nekāda atveseļošanās, jo telpu īrei nauda nesana, tāpat kafijai, tējai un cukuram, nerunājot par cepumiem.

Jūs domājat, ka tas palīdzēja? Es neatceros, varbūt Dievs tikai pasmaidīja par situāciju, un lietas tālāk risinājās, kā risinājās. Katram pašam bija jāpieņem vai nu vaļsirdīgs, pateicības pilns, vai arī vienkārši vīrišķīgs lēmums, pateicība varbūt nāca vēlāk.

Sapulcēs taču runājam par lieliem individuāliem finansiāliem zaudējumiem savā dzīvē. Kāpēc mēs tagad nevaram runāt par kaut nelieliem, bet stabiliem kopīgiem finansiāliem ieguldījumiem, kas galu galā palīdz tam pašam jaunatnācējam?

Jo nauda ir daļa no gaismas, ja to uztver atbilstoši mūsu Tradīciju garam. „Cepure” ir tā vieta, kur satiekas mūsu Solji ar Tradīcijām, kur savienojas nauda un garīgums. Mūsu līdzekļi, ko vēltām Sadraudzībai, nav biedru nauda, bet ziedojumi. Arī saietos tie netiek saukti par dalības maksu, bet par vēlamo ziedojumu. Man gan liekas: ja ilgāku laiku daudzi izvēlētos neziedot, tad tomēr šī nauda būtu jāsauc par dalības maksu. Tas saistītos ar veselo saprātu – mums vajadzīgas gan telpas, gan kafija un tēja, gan jāiepērk AA literatūra, lai tā būtu pieejama tiem, kuri to iegādājas visam skaidrības mūžam, pat ja mūsu izpratnē tā ir tikai šodiena.

*Aivars E.*

# „Magnēta” pirmsākumi

**Šā gada 14. septembrī 20 gadu jubileju svinēja Jelgavas AA grupa „Magnēts” – viena no stabilākajām Latvijas AA grupām. Bet kāds bija sākums? Par to raksta Aivars E. no grupas „Atkarīgie”:**

„1993. gada vasarā Jelgavā „Ģintermuižas” slimnīcas Narkoloģijas nodaļā kādā telpā sēdēja bariņš smagu alkoholiķu un sarunājās par savu kopējo nelaimi, ko divi no viņiem – Valdis un Aivars – sauca par slimību, jo abi jau vairākus gadus apmeklēja Anonīmo alkoholiķu sapulces un to zināja. Pārējie bija drūmi vīri no 3. palātas, kuriem citur nebija, kur dzīvot, un kuri slimnicā uzturējās mēnešiem ilgi, dzerdami zāles, bet pa dienu iedami strādāt. Tā bija tipiska apārstēšana vecajā stilā.

Minētā saruna lielākoties notika krievu valodā, un, šķiet, abiem AA biedriem prātā vienlaikus ienāca līdzīga doma. Kādā brīdī viens no viņiem uzrakstīja zīmīti un padeva otram. Tajā bija rakstīts: „Jelgavā derētu sapulces arī krievu valodā.” Un otrs nekavējoties zīmītē rakstīja tā: „Pirmā sapulce šovakar 18.00.”

Sapulce notika turpat, taču tai nebija lielas jēgas, jo klātesošo spējas uzklaut vēsti bija stipri zem vidējām. Taču pati ideja izrādījās auglīga. Pēc pāris dienām izdevās dabūt pagaidu telpu sapulcēm Lauksaimniecības universitātes 5. dienesta viesnīcā pie autoostas. Tā bija parasta kopmītnes istaba, kur sanākušie sēdēja gultās, jo krēslu nepietika, vienreiz sanāca pat 14 cilvēku. Aivars un Valdis laiku nebija tērējuši velti un bija atraduši jaunatnācējus vīriešu un sievietes detoksikācijas palātās.

Pēc pāris mēnešiem kļuva iespējams pārvākties uz citu kopmītni, pastāvīgām telpām, Stacijas ielā 12, kur „Magnēts” pēc daudziem klejojumu gadiem sanāk kopā arī tagad. Toreiz gan tā bija maza istabiņa stāvu augstāk, un sapulces gaitā nereti bija dzirdamas skaļas balsis aiz sienas.

Kā rakstīts mūsu Trešajā tradīcijā, „Lielākā daļa no tiem, kuri pievienojās mums, bija kā sveces liesmas vētrā. Laiku pa laikam viņu vārgās liesmiņas dzisa bez jebkādam cerībām, ka varētu tikt no jauna aizdedzinātas.” Lai vai kā, apmēram uz pusgadu izveidojās kaut kas līdzīgs grupas kodolam, varbūt pat komitejai. Tie bija Aleksandrs, Jeļena, Ēriks un Valentīna. Bija arī grupas vārda izvēles sapulce; pieņēma Ērika ieteikto – „Magnēts”. Tas bija septembra pirmajā pusē. Bez šiem četriem biedriem sapulces ilgstoši apmeklēja Valentīns un Vladimirs, kurš to darījis visus šos gadus un ir mūsu vidū arī šodien. Pieredzē dalties nāca arī biedri no grupas „Atkarīgie”.

Kad pirmais posms bija pārvarēts un radies pamats jaunām cerībām, tomēr cita pēc citas apdzisa arī šī četrinieka skaidrības liesmiņas. Taču, par laimi, 1994. gada februārī „Magnētam” jau bija pievienojies Anatolijs. Viņš, sākumā arī aktīvs grupas „Atkarīgie” dalībnieks, gribēja „pacelt” „Magnētu”, kuru tolaik apmeklēja tikai daži cilvēki. Toreiz Anatolijs vēl nenojauta, ka Augstākais spēks viņam lēmis būt par istu „Magnēta” atdzimšanas līderi.”

\*\*\*

„Tieši „Magnēts” man iedeva turpmāko dzīvi,” saka Anatolijs. „Toreiz meklēju krievvalodīgo grupu Jelgavā, lai arī mana sieva varētu to apmeklēt. Daudz pūļu šīs grupas eksistencē ieliks, lai gan sieva pēc pusgada pameta AA. Uzskatu to par savu mājas grupu. Patlaban „Magnētu” par savējo sauc desmit cilvēki (pieci-septiņi ir skaidrā vairāk nekā desmit gadus, četri-pieci – no 5 līdz 10 gadiem), bet sapulcē dažreiz sanāk pat trīsdesmit. Daudz ir pacientu no rehabilitācijas programmām, no kuriem vēlāk dzirdu pozitīvas atsauksmes par uzņemšanu. „Magnētā” galvenais ir ikviens jaunatnācējs.”

## Sveicam jubilārus!

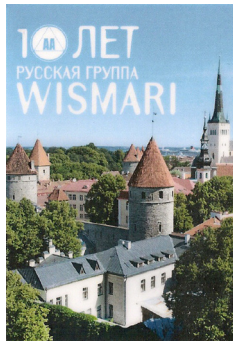
Māri no Saldus – 8 gadi  
Guntaru no Rīgas – 4 gadi  
Juri no Rīgas – 6 gadi  
Vineti no Rīgas – 9 gadi  
Vilni no Dobeles – 12 gadi

Andri no Ventspils – 1 gads  
Aldi no Ventspils – 1 gads  
Igoru no Ventspils – 2 gadi  
Raimonu no Ventspils – 3 gadi





# Ciemos pie Tallinas AA grupas



***Ģirts, Jūrmalas AA grupas „Plosts” jubilejas pasākumā uzzinājis par Igaunijas AA saietu, nolēma beidzamās atvaļinājuma nedēļas nogalē doties uz Tallinu, uz AA grupas Wismari, precīzāk – Igaunijas AA krievu grupu 10 gadu jubileju.***

– Lielākās grūtības sagādāja atrast līdzbraucējus. Kaut arī piedāvājums visiem šķita vilinošs, dažiem jau nedēļas nogale bija saplānota, bet citiem bija nepieciešams laiks padomāt. Apzvanīju aptuveni pussimtu Sadraudzības biedru

un sarunāju divus līdzbraucējus, no kuriem viens atcerējās, ka pase nav derīga, un atteicās. Šā vai tā, līdz vakaram bijām piecu nedzērošu alkoholiķu komanda, gatava doties ciemos pie Tallinas draugiem.

No Ikšķiles izbraucām 28. septembrī pulksten septiņos. Pa ceļam, Upešlejās, mums piebiedrojās vēl divi mūsējie, bet viens bija jāuzņem Rīgā. Cerēju piecās stundās nokļūt līdz Tallinai, bet nebiju ierēķinājis, ka daži mostas tikai tad, kad mašīna jau piebrauc pie mājas.

Dāvanai nopirkām medus podu, trīs burciņas medu un apsveikuma kartīti ar trim meitenēm. Varēja līkties, ka uz kartītes attēlotas trīs piedzērušās meitenes, bet patiesībā vidējā meitene bija skaidrā un veda divas piedzērušas uz skaidrības ceļa.

Braucām raiti, un ceļš nelikās garš. Ar mūsdienu tehnoloģiju palīdzību ātri atradām vajadzīgo adresi. Sapulces sākumu plkst. 12.00 nokavējām tikai desmit minūtes. Sapulču telpa atrodas slimnīcas pagrabā; nedaudz atgādinā Strēlnieku ielas telpas Rīgā, kur kādreiz notika AA sapulces. Bija ieradušies vairāk nekā 20 cilvēki. Tā kā bija arī jaunatnācējs, sapulces tēmas tika izraudzītas šādas: „1. solis” un „AA sirsnība un mīlestība”. Klātesošie dalījās savā skaidrības pieredzē, atcerējās AA grupas tapšanu un darbību, un izteica apsveikumus.

Mani uzrunāja kāds īss stāsts, kas raksturo ziemeļniecisko spītu un vēlmi pēc skaidrības. Krievu grupa kopā sanāk 10 gadus, bet kādam biedram ir jau vairāk nekā 13 gadu ilga skaidrība. Pirmos trīs ar pusi gadus viņš apmeklēja igauņu AA grupas. It kā jau nekas īpašs, ja neņem vērā to, ka viņš gandrīz nemaz nesaprot igauņiski. Un igauņi ar viņu neesot runājuši krieviski, tomēr, apmeklējot AA sapulces, dzert nav atsācis. Pēc kāda laika viņš dabūjis AA literatūru krievu valodā, un tad igauņi parādījuši viņam vajadzīgo soli, tradīciju vai grāmatas nodaļu, kas sapulcē tiek apspriesta, un viņš sekojis līdzi krieviski. Vēl joprojām šis AA biedrs

nav iemācījies igauņu valodu, bet, pateicoties AA, ir skaidrā. Iespējams, ka tā aizsākās Tallinas krievu AA grupu vēsture.

Biju pilnvarots apsveikt Igaunijas biedrus. Atvainojos par neaizpildīto apsveikuma kartīti, izstāstīju par trim meitenēm, no kurām vidējā ir skaidrā, bet abas malējās piedzērušās un tiek vestas uz skaidrību. Atvainojos, ka nepaguvām medu saliet podiņā. Galvenais, ka mūsu sveiciens ir patiesi, jo, pateicoties AA Sadraudzībai, šodien esam skaidrā. Izrādījās, ka uzdāvinātais podiņš nemaz nav parasts, ka tas ir Latvijas īpašais podiņš, kuru, atšķirībā no Igaunijā nopērkamajiem, varot likt cepeškrāsnī un mikroviļņu krāsnī. Par šādiem podiņiem daudzi bija dzirdējuši, un kādam pat tāds bija. Mums likās interesanti, ka viņi nekad vēl nebija dzēruši kafiju ar medu. Atzīnuši, ka garšo labi, medu lika pie kafijas, uzēda un slavēja.

Sapulcē piedalījās arī divi igauņi, kas apsveica Tallinas krievu grupu. Daudzi runātāji ne tikai teica apsveikuma vārdus, bet arī priecājās par mums un to, ka latviešu esot vismaz divreiz vairāk nekā igauņu. Vairāki solīja novembrī braukt uz Latvijas AA jubilejas saietu; informācija par mūsu pasākumu jau bija izlikta pie ziņojumu dēļa.

Pēc sapulces bija mielasts. Cienastā – tēja, kafija, sulas, sviestmaizītes, aukstās uzkodas un saldumi. Stundiņu pasēdējuši un pārsprieduši skaidrību, AA aktualitātes un citas lietas, Igaunijas AA biedru pavadībā devāmies apskatīt vecpilsētu: Tallinas pili, baznīcas, vecos namus. Nedaudz nosalu, laikam nebiju vēl īsti apjautis, ka ir rudens, un džemperīti, bez virsjakas, staigājot pa rudenīgi saulaino, bet vējaino Tallinu, bija vēsi.

Pēc ekskursijas apmainījāmies ar telefona numuriem, atvadījāmies un uzsākām mājupceļu. Līdz Rīgai atbraucām četrās stundās, ieskaitot uzkodām vēltīto laiku Latvijas pierobežas ēstuvē. Mājupceļā, pārrunājot braucienu, visi braucēji likās apmierināti, jo tika sakarīgi piepildīta sestdiena, gūta skaidrības pieredze un iegūti jauni draugi.

## ***Informācijai***

- Nobraukts 700 km.
- Brauciena kopīgais laiks – no plkst. 7.00 līdz 21.00 (14 stundas: aptuveni 9 h ceļā, 5 h Tallinā).
- Izmaksas: nepilni 10 lati katram (Ls 7,5 degvielai, Ls 2 kopīgajai dāvanai).

*Pateicībā par skaidrību – Ģirts*

## ZIEDOJUMI, PASĀKUMI

### Valmieras „Stāvjiem krastiem” – 13

**19. oktobrī** plkst. 18.00 Valmieras AA grupa „Stāvie krasti” ielūdz uz 13 gadu jubileju atpūtas un sporta centrā „Avoti” ([www.avoti.com](http://www.avoti.com)): atklātā sapulce, maratonsapulces, pirts, baseins un dejas.

Vēlamā dalības maksa – Ls 3; ieteicams līdzī nēmt groziņus.

Tālr. 29254552 (Jānis) un 29445512 (Sarmis).

### Rīgas „Rīta grupai” – jau 2 gadi!

**2. novembrī** „Rīta grupa” atzīmēs savu otro dzimšanas dienu. Tradicionāli pēc sapulces – Daces gardā kūka, kafija un sarunas.

Būsiet mīļi gaidīti Rīgā, Augusta Deglava ielā 10.

Sapulces sākums plkst. 9.00.

### Ārvalstīs

**Š.g. 9. un 10. novembrī** notiks Francijas AA 53 gadu jubilejas saiets. Sīkāka informācija: <http://www.aafrance.fr/accueil-congres>.

### Mainīts sapulču norises laiks un vieta

• **SALDUS „Cerība” pulcējas PIRMDIENĀS** plkst. 18 Saldū, Avotu ielā 12 (Tuvāka informācija: Viktors 26189449, Vilnis 29883813)

• **No 1. oktobra MADONA-CESVAINE „C.M.” pulcējas OTRDIENĀS** plkst. 19 Madonā, Parka ielā 4 (Tuvāka informācija: Dace 28615625, Valters 29426012, Māris 25906284, denyyy2@inbox.lv)

• **No 2013. gada oktobra IKŠKILES „Atrisinājums ir” sanāk kopā PIEKTDIENĀS** plkst. 18.15 Ikšķiles Tautas namā Libiešu ielā 2, 2. stāvā.

### Jauna grupa

Rīgā jauna krievvalodīgā AA grupa „**Vsjo budet horošo**”. Grupas sapulces notiek sestdienās no plkst. 16 līdz 18 Salaspils ielā 20a (blakus veikalam „Supernetto”, 15. trolejbusa pieturvietā „Jāņvārti”). Tālr.: 26947565 (Olga), 29570301 (Aļona).

## Paldies par ziedojumiem!

### Augustā

„Dzīvīte, dzīvīte”, Rīga (jūlijs, augusts)	Ls 15
„Ausma” Tukums	Ls 20
„Atrisinājums ir”, Ikšķīle	Ls 10
„Apziņa”, Rīga	Ls 10
„Izvēle”, Rīga	Ls 5
„Sauleskalns”, Talsi	Ls 10
„Atziņa”, Dobeles	Ls 5
„Sveču sapulce”, Rīga	Ls 15
Valkas AA grupa	Ls 2
„Mazie brāļi”, Rīga	Ls 3
„Dzintarlāse”, Liepāja	Ls 5
„Atkarīgie”, Jelgava	Ls 5
English meeting (angliski runājošā grupa), Rīga	Ls 12

### Individuālie ziedojumi

Valdis – sadraudzībai	Ls 5
-----------------------	------

### Ziedojumi AA kontā augustā Ls 122

### Paldies par papildu mērķziedojumu AA vizītkaršu izgatavošanai!

„Majak”, Rīga	Ls 50
---------------	-------

### Septembrī

„Saule”, Sigulda	Ls 35
„Ausma” Tukums	Ls 20
„Apziņa”, Rīga	Ls 10
„Dzīvīte, dzīvīte”, Rīga (par augustu un septembri)	Ls 20
„Dārza grupa”, Rīga (par augustu un septembri)	Ls 20
„Spēkavots”, Valdemārpils	Ls 2
„Oāze”, Rīga	Ls 10
„Atkarīgie”, Jelgava	Ls 5
„Sauleskalns”, Talsi	Ls 10
„Atziņa”, Dobeles	Ls 5
„Mazie brāļi”, Rīga	Ls 3
„C.M.”, Madona	Ls 10
„Dzintarlāse”, Liepāja	Ls 5
„Sveču sapulce”, Rīga (par septembri un oktobri)	Ls 30

### Individuālie ziedojumi

Vilnis A. no Tukuma – skaidrības jubilejas ziedojums	Ls 20
Vilnis no Dobeles – skaidrības jubilejas ziedojums	Ls 12

### Mērķziedojumi

„Apziņa”, Rīga – Latvijas AA 25 gadu jubilejas saietam	Ls 10
--	-------

### Ziedojumi AA kontā septembrī: Ls 267



## *„Latvijas AA pieņemšanas spēkā un cerībā”*

2013. gada 9. novembris  
RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE  
Rīga, Dzirciema iela 16

No plkst. 11.00	Reģistrācija
11.15	Preses konference (atb. Aivars E.)
12.00	Atklāšanas sapulce „Latvijas AA pieņemšanas spēkā un cerībā” (atb. Raimonds L.)
14.30	Slēgtā AA sapulce „Pieredze – labākais skolotājs” (atb. Ainārs A.)
14.30	„Al-Anon” sapulce
17.00	Koncerts
18.00	Maratonsapulces (latv. un kr. val., atb. Juris un Vladimirs)
20.00 - 24.00	Balle ar dzīvo mūziku

Vēlamais reģistrācijas ziedojums – Ls 4

### ***Kontaktpersonas:***

Valdis B. – tālr. +371-29437594 (latv. val., krievu val.)

Ilze Ķ. – tālr. +371-22017831 (latv. val., krievu val., angļu val.)

Latvijas AA dienests, a/k 459, LV-1050, Rīga  
Atbildīgie - Sarmīte un Jeļena, datorsalikums - Annija. Rediģēšana - Ilze, Raimonds  
AA tālr. 27333523, e-pasts aa@aa.org.lv

Biedrība „Anonīmo Alkoholiķu sadraudzība”, reģ. Nr. 40008004960  
Swedbankas konts Nr. LV97HABA0551000281899  
www.aa.org.lv