



■ **NOTICIAS**

- 29ª ECCNA Marbella
- Informe EDM Estambul

■ **EXPERIENCIAS**

- Un ángel
- Mi experiencia
- Prioridades
- Mi último consumo

■ **NUESTRA REVISTA**

- Sólo tú
- Algo más será revelado



Sumario



■ NUESTRA REVISTA n°5

Nos vemos en Marbella.		pag. 4-5
29ª ECCNA. Un proyecto deseado.		pag. 6-7
Mis enfermedades mortales y yo.		pag. 8-9
Estambul. Informe del EDM.		pag. 11
Prioridades. Ser o Tener.		pag.12-13
Mi último día de consumo.		pag. 14
Algo más será revelado.		pag. 15
Mi experiencia.		pag. 16-17
Mantenerme limpio sólo por hoy.		pag. 18-19
Un ángel en la convivencia.		pag. 20-22
Poesía. Sólo tú.		pag. 23

Staff



Narcotics Comité Regional de España
Narcóticos Asociación de España

Edita:
 Comité Región Española
www.narcoticosanonimos.es
 Teléfono: 902114147

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser alterada sin previa autorización del editor.

CONSEJO EDITORIAL:
 Sixto, Manolo R., Manolo B., Michael C., Soraya, Edu.

Si quieres hacer aportaciones: la revista NA España está abierta a las cartas de todos los miembros que deseen compartir su

experiencia en recuperación. No deben exceder las 250 palabras y nos reservamos el derecho de corregirlas y recortar todas las aportaciones que recibamos en la redacción, a través del e-mail revista@narcoticosanonimos.es. Todas las cartas deben llevar firma, una dirección válida y un número de teléfono. Se utilizará el nombre y la inicial del apellido como firma, a menos que se solicite que sea anónima.

La revista NA España publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto éstas no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en su conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de la Confraternidad.●

Presentación del nuevo servidor de la Revista.

Estimados Compañeros: Me llamo Eduardo, soy adicto y me recupero en el área del Campo de Gibraltar. Para mí es una inmensa satisfacción contar con la confianza de la región para ser el responsable de la revista por un determinado tiempo. Supone un reto, un desafío y una responsabilidad, como tantas otras que la vida me pone a diario por delante.

Además, significa un motivo de crecimiento personal y espiritual, ya que supone mi primer servicio en el comité regional. Nuevos compañeros, reuniones, lugares y formas de hacer las cosas.

En los primeros meses conté con la ayuda de Soraya, anterior responsable, que forma parte activa en el comité de redacción de la revista, y empecé a recibir textos, fotografías, experiencias e informes de aquí y allá.

Soy un privilegiado, porque leo lo que me remitís de primera mano. Es como tener multitud de compartires en mi disco duro, fotos de vuestras reuniones, como la que publico

ilustrando estas líneas, de la reunión de Vigo, enviada por mail y hecha con un móvil.

LA IMPORTANCIA DE UNA FOTO.

Quiero publicarla porque responde a la petición de ayuda que os hice por correo electrónico. Solicitaba que me enviaseis fotos de vuestras salas, de las convenciones, convivencias, fiestas, carteles, así como vuestras colaboraciones en forma de textos, experiencias, reflexiones, poemas o cualquier otra aportación que consideraseis oportuna. Bueno, fue mi forma de pedir ayuda... a toda la Región.

Poco a poco fueron llegando, de lugares tan dispares como Asturias, Vigo o Valencia vuestras contribuciones con las que he podido conformar estas páginas.

Una experiencia bonita, que me gustaría seguir repitiendo en futuros números. La revista sirve para llevar el mensaje de recuperación a todos los rincones, con el granito de arena de cada uno de los que contribuyen en su edición.

Es por ello que esta pequeña aportación, en forma de foto, significa que hay compañe-



ros que me ayudan, que piensan en la revista y dedican un pedacito de su vida en ayudar y compartir con los demás. Por eso está aquí la foto del Grupo de Vigo.

Y es mi forma de dar las gracias.

Soy y me siento un privilegiado. Aprendo de todos y me recupero gracias a vosotros. Necesito vuestra ayuda y colaboración.

Eduardo. ●

NECESITAMOS TODA TU AYUDA PARA NUESTRA REVISTA



Experiencias - Textos - Fotografías - Artículos

TU APORTACIÓN ES MUY IMPORTANTE.

Sirve para compartir a la manera de NA, pasar el mensaje y que llegue a quien lo quiera recibir. Haz que tu voz suene muy alto y llegue muy lejos.

Utiliza nuestras páginas para ayudar a los demás y a la vez te estarás ayudando.

Envíanos tus aportaciones y contribuirás a la recuperación y al crecimiento personal de muchos compañeros. ¿A qué esperas? ¡Ponte en acción!



revista@narcoticosanonimos.es

Si no fuera por vosotros, no existiría esta revista.

29 ECCNA-MARBELLA 2013



Narcotics Anonymous.
Narcóticos Anónimos



HERE COMES
THE SUN



6 - 7 - 8 SEPTIEMBRE - PALACIO DE EXPOSICIONES Y CONGRESOS

MARBELLA - MALAGA - SPAIN

“Nos vemos en Marbella”

Hace unos años un grupo de compañeros tuvieron la idea de que era posible hacer la Convención Europea de NA en Marbella y empezaron a reunirse con ese objetivo. Se reunieron varias veces durante varios meses y prepararon una propuesta que presentaron a la Reunión de Delegados Europeos (EDM) en agosto de 2009 para su aprobación. Emplearon mucho tiempo, esfuerzo e ilusión en este proyecto y ya sólo les quedaba esperar que su candidatura fuera la elegida por los delegados europeos.

Hace unos meses volvieron a la carga: creyeron de nuevo que era posible... que esta vez lo íbamos a conseguir; se contagiaron y compartieron con más compañeros este sueño.

Hace pocos días el EDM decidió dar su confianza a este grupo de optimistas que dicen que pueden hacer la Convención Europea más bonita, divertida y multitudinaria de las que hubo hasta ahora.

Este sábado tuve la suerte de participar en la reunión convocada para que cualquiera que quiera se presente para servir y ayudar en el comité organizador de la 29 ECCNA de Marbella.

Vinieron muchos amigos y compañeros a mostrar su apoyo y decir que podíamos contar con ellos. Vinieron de Málaga, Marbella, Fuengirola, San Pedro, Estepona, Sevilla, Algeciras, y otros se ofrecieron desde más puntos de España.

Cuando nos dieron su confianza en el EDM de Estambul, de repente, nos abrumó la responsabilidad... ¿seremos capaces?, ¿podremos hacerlo?... ¿nosotros?

La responsabilidad sigue siendo grande pero ahora se ha unido la “ilusión” y sabemos que contamos con vuestra ayuda y con “la fuente” de toda la ayuda... aquella que nos ha traído hasta aquí.

Tenemos la oportunidad de traer a Marbella a un montón de compañeros de todo el mundo y celebrar juntos nuestra recuperación.

Tenemos una gran oportunidad para dar a conocer NA en nuestro país y en nuestra co-

munidad y queremos aprovecharla.

Necesitamos el apoyo de todos nuestros compañeros de España, que sean conscientes que todos nosotros, NA-España, vamos a ser los anfitriones de compañeros de todo el mundo.

En la Convención Mundial de Barcelona-2009 pudimos ver lo que es esta gran Confraternidad de NA en el mundo y como



La responsabilidad sigue siendo grande pero ahora se ha unido la “ilusión” y sabemos que contamos con vuestra ayuda y con “la fuente” de toda la ayuda... aquella que nos ha traído hasta aquí.

nos une en un proyecto común que supera fronteras y culturas.

Ahora vamos a hacerlo nosotros, vamos a dar lo mejor de cada uno para que esta sea, además de nuestra fiesta, una “ventana” a la sociedad; para que nos conozcan en todas las regiones de España; para que más adictos que todavía no nos conocen y andan perdidos por ahí sepan que ya no es necesario morir como consecuencia de la adicción.

Nos gustaría compartir con todos nuestros compañeros la ilusión que sentimos al emprender este proyecto.

Gracias por permitirnos servir.●

**Comité Organizador
29 ECCNA Marbella.
Comunicaciones.**





29ª ECCNA

Un proyecto deseado

Atendiendo a mi compromiso con Narcóticos Anónimos, una vez más, no puedo decir que no a NA, cuando me piden que dedique unas líneas para compartir mi experiencia. En esta ocasión acerca de la presentación al EDM (Reunión de Delegados Europeos) de la candidatura de la Región española para albergar la Convención Europea (ECCNA) en Marbella el próximo año 2013.

Debo comenzar expresando que me considero un miembro enormemente afortunado por poder realizar este servicio en nuestra confraternidad; servicio que me llevó a la situación de presentar al EDM, en nombre de la Región española, este proyecto que por vez segunda, con gran pasión y dedicación pusieron en marcha un grupo de compañeros entusiasmados por la idea de experimentar la organización y celebración de una convención europea en su área.

El servicio que desempeño actualmente es el de Delegado Regional alterno. Fue a finales del pasado mes de febrero, en Estambul,

durante la celebración del último EDM donde presentamos la candidatura para la ECCNA en Marbella. La verdad es que era la única candidatura que se presentaba pero aún así tuvo que ser revisada y votada para su aprobación... o no aprobación.

A nivel personal puedo decir que fue como mi primera intervención "importante" en el EDM. La de Estambul era mi tercera asistencia al comité europeo y ya me sentía con cierta soltura y comodidad, aún así se trataba de una presentación donde tuve que informar extensamente sobre nuestro proyecto. Lo cierto es que previamente había tratado de prepararme bien con todo el material informativo que los compañeros que iniciaron este proyecto pusieron a mi disposición. En

La de Estambul era mi tercera asistencia al comité europeo y ya me sentía con cierta soltura y comodidad, aún así se trataba de una presentación donde tuve que informar extensamente sobre nuestro proyecto.

SEE YOU IN MARBELLA 2013 29ª ECCNA



realidad fueron ellos quienes habían hecho la parte más dura. Con la ayuda de mi Poder Superior pude aplacar los nervios del comienzo y creo que la presentación salió bien.

Después se pasó a la ronda de preguntas... Como es corriente entre los adictos en recuperación, la mayoría de las preguntas estuvieron relacionadas con el tema económico. Hubo varias preguntas durante un buen rato. El Delegado Regional, Miguel, y yo fuimos contestando y comentando las inquietudes de los otros delegados del EDM. La verdad es que en ningún momento tuve la sensación de que nuestra candidatura estuviera en peligro de no prosperar. Y es que, como allí mismo dije, en general y salvo algunos reajustes, nuestra candidatura para acoger la ECCNA-29 es una buena candidatura, es un buen proyecto. Un proyecto muy atractivo también para la mayoría de los delegados eu-

ropeos que finalmente lo aprobaron y abiertamente nos comentaron su deseo de disfrutar una convención europea en Marbella.

Así pues un proyecto deseado por el EDM y un proyecto deseado por los compañeros que lo pusieron en marcha, los cuales no desesperaron la primera vez que se presentó (en verano de 2009 en Barcelona) y fue desestimado en beneficio de la candidatura de la región de Suecia. Aún así su deseo persistió y hoy día al fin tenemos en perspectiva la celebración de la convención europea en Marbella. La fiesta de la recuperación de Narcóticos Anónimos en Europa tendrá lugar en nuestra región y cada miembro tendrá la oportunidad de experimentar un evento memorable. Nos vemos en septiembre de 2013, nos vemos en Marbella, nos vemos en la ECCNA-29.●

Pablo V...

Un proyecto deseado por el EDM y un proyecto deseado por los compañeros que lo pusieron en marcha, los cuales no desesperaron la primera vez que se presentó (en verano de 2009 en Barcelona) y fue desestimado en beneficio de la candidatura de la región de Suecia.



Mis enfermedades mortales y yo

Me llamo Manuel y soy adicto en recuperación. Comencé a consumir cuando prácticamente era un niño y fui de más a más. Después, con 15 años, embarqué en los barcos que van a Marruecos y empecé a consumir con más asiduidad, eso fue allá por el año 71 o 72, todavía vivía mi Tío Paco. Consumía con la gente con la que viajaba, iba a la ciudad... vamos, que me convertí en un consumidor más que habitual de todo tipo de drogas y alcohol.

Soy diabético, según mi especialista hace que tengo sida unos 28 - 30 años, pero cuando lo supe fue hace 18 años, en el 94, y me diagnosticaron el pack completo, hepatopatía, toxoplasmosis, y soy seropositivo. Además, del cáncer del pulmón derecho que me fue diagnosticado y del que recupero desde 2009. Y bueno, pues ahí estoy. Hace ya algún tiempo que me he dado cuenta de que la peor enfermedad que tengo es la adicción. Hoy se que soy adicto a la comida, al sexo, al juego, a las drogas, a la lujuria. Soy redondo, como las pelotas de goma.

Tengo muchas cosas que agradecer. Compañeros, ahijados, maridos de mis hermanas, mis padrinos... Será que como lo pasé tan mal y me ayudaron de una manera tan intensa que he desarrollado ese sentimiento de gratitud.

Lo puedo decir ahora, es curioso, porque cuando yo empecé a recuperarme, no pensaba así. Aún después de haberme causado varias enfermedades mortales como consecuencia de mi consumo, y ocasionado consecuencias negativas derivadas de mi adicción activa durante tantos años.

Los doce pasos.

Así llegué a un centro que se trabajan los doce pasos, donde había compañeros que se recuperaban. Incluso había tres o cuatro personas que tenían otras enfermedades asociadas a la adicción. Y sin embargo salían adelante. Yo iba a ingresar en La Línea en un lugar para enfermos terminales, y como no había plaza, fui a parar a ese centro. "Para

que se muera en un sitio de terminales, que se muera aquí", dijo el responsable del lugar. Bueno, ni me morí allí ni me morí aquí.

Aquí estoy.

Y digo que es curioso porque en esa casa de enfermos terminales, ahora estoy colaborando como monitor, en los pisos de acogida, en el hogar, y llevo ya muchos años haciéndolo. Y los responsables que llevan esa casa confían hoy más en mi que en otros trabajadores, que ni son seropositivos, ni son adictos

día 10, un mes y medio más tarde. Se me olvidaría medicarme, se me olvidaría todo, perdería todas, todas las prioridades, comenzaría a consumir defectos de carácter que son los que hacen mi vida ingobernable... Así, en adelante.

Mira. Hoy tengo algo de dinero, medio de locomoción, sé de lugares donde se vende y todavía hay gente que conozco que puede proporcionarme la sustancia. Sin embargo no consumo, ¿por qué? Porque de alguna mane-

dado los años de recuperación la serenidad y la experiencia, la fuerza y la creencia en mi Poder Superior. En mi padrino y ahijados, en mi servicio, en mis reuniones, en los pasos... El tener los pies en la tierra y el rumbo que he trazado durante tantos años, mantenerlo ahí.

¿Batallitas de mi consumo?

Son tantas... ¡uf! Yo le fui fiel a mi adicción a tope. Trafiqué, me prostituí, robé, atraqué, mentí engañé, hice daño consciente e inconscientemente, pero muchas veces consciente-



en recuperación, ni nada. Confían más en mi.

Tengo mucho que agradecer a mucha gente, mucho, mucho. Personas de la recuperación, del programa, de los doce pasos, los maridos de mis hermanas, mis padrinos... en general soy una persona sumamente agradecida. Será que como lo pasé tan mal y me ayudaron de una manera tan intensa y se volcaron conmigo, he desarrollado de forma natural ese sentimiento de gratitud. Cuando llegué a ese centro no sabía ni la edad que tenía, ni cómo me llamaba, de dónde era, dónde vivía.. no era dueño de mi persona. La toxoplasmosis en un virus cerebral, yo ni vocalizaba bien. Hoy vocalizo algo mejor para cómo lo hacía hace diecisiete años. Puedo decir que apadrino a varias personas, y que he tenido varios padrinos a los que estoy muy agradecido.

¿Que por qué considero que la adicción es la peor enfermedad, de las enfermedades mortales que tengo?

¡Hombre! Si yo consumiera hoy, seguramente que la próxima analítica se me olvidaría, a la próxima revisión iría en lugar del

ra tengo un mantenimiento diario, habitual y constante con este programa. Y que conste que yo, en mi trabajo como voluntario, tengo acceso a sustancias legales, medicamentos que se administran, drogas sustitutivas en un armario para los internos de esa institución, y aún así no consumo. Tengo sano juicio y soy libre para decidir lo que quiero, eso me lo ha

Me salvó un chaval de Barbate, y mi DNI, que acaba en la letra B, desde entonces de B de Barbate, no de Barcelona, ni de Balón, ni de Bueno. B. De Barbate. En recuerdo y gratitud al barbateño que me salvó la vida.

mente de lo que estaba haciendo porque le tenía que ser fiel a mi consumo. Ahora quiero ser igual de fiel a mi recuperación, lo que pasa es que al estar bien, y como esta enfermedad es tan astuta, tan de aquella manera, ella tiende a llevarme a su terreno. Y a lo mejor empiezo a priorizar cosas en detrimento de mi recuperación. Una película que me gusta, ir de compras, una cita con una mujer... me justifico con muchas cosas. Una vez me caí de un barco viniendo de Ceuta, con un colcón de mil demonios. Salte de un barco a otro, me resbalé, golpeé la cabeza y caí del tirón a la mar, de noche, lloviendo, directo al fondo. Me salvó un chaval de Barbate, y mi DNI, que acaba en la letra B, desde entonces de B de Barbate, no de Barcelona, ni de Balón, ni de Bueno. B. De Barbate. En recuerdo y gratitud al barbateño que me salvó la vida. Y así, un tiro en la cabeza, otro en el hombro, salte de un 4º piso y no me pasó nada... son demasiadas cosas por las que hoy debo estar agradecido.

De alguna manera llegué a parar a ese centro de doce pasos. Cuando llegué allí, digo, veía a la gente sonreír, sana, saludable,

y me decía para mí "ésta gente no es adicta". Me decían "una es demasiado y mil no son suficientes", "sólo por hoy" y otra serie de "palabrería" como lo llamaba yo, que por aquel entonces no me llegaba. Alguna vez paso lista a algunos compañeros de años de consumo, se San Roque, de Algeciras, de La Línea, Los Barrios, y hay muchos, demasiados, que se quedaron en el camino.

Uno de ellos fue la persona que se ocupó de mi durante mis primeros meses en el cen-

Tengo una buena relación con mis hijas, de madres diferentes, mantengo una buena relación con una de las madres y en general, con la gente que me rodea. Incluso a veces, personas de cualquier condición me piden consejo y pienso: "Si tu supieras a quién estás tu pidiendo consejo, si tu supieras mi cabeza cómo revoluciona". Que la gente confíe en mi, eso hace sentirme bien.

Lo más curioso es que hago todo esto no por encontrar la aprobación de las personas,

maestros... y ayudo a que los demás no cometan los errores que yo cometí en el pasado, por lo menos lo intento.

Gratitud, gratitud y gratitud.

En definitiva estoy agradecido a la vida, a este programa, a las herramientas que este programa tiene, que me da para seguir adelante y lo más gracioso es que la enfermedad de la adicción tiene poder enorme conmigo, y mata. Si estoy solo contra ella, puede con-



tro, sombra, compañero, enfermero, padrino y amigo, que recajó, remontó una recaída, volvió a recaer y al final murió unos meses después de una sobredosis. Entonces me dio la lección más importante de esta enfermedad. Me di cuenta de que esta enfermedad mataba. Era el primer adicto que veía, después de estar limpio, morir del consumo. Es a la persona a la que estoy más agradecida de este programa.

Aprecio a la vida.

Tengo a la vida tanto aprecio, tanto cariño, que puedo saborear cada momento intensamente. La amistad, un café, una charla, una película, que nace otro día más, que llueve, que hace sol. Que si hace calor, que si hace frío, es señal de que estoy vivo. Son tantas cosas por las que estoy agradecido que las resumo de esta manera: Nada más levantarme por la mañana, poner el pie en suelo y no pensar adonde voy a pillar, a quién voy a engañar, dónde puedo pedir, dónde puedo robar, nada más que por eso por las que estoy agradecido de estar limpio. A partir de ahí, no veas si hay cosas por las que estar agradecido.

Tengo a la vida tanto aprecio, tanto cariño, que puedo saborear cada momento intensamente. La amistad, un café, una charla, una película...

sino simplemente por sentirme bien, sentirme útil. Si yo estuviera esperando simplemente a que pase el mes, cobrar mi pensión y que pasaran los días, no tendría mucho sentido, no.

También hago voluntariado en el comité antisida, soy el subdirector, y esto lo digo para que no suene a falsa modestia, porque reconozco y sé que mi labor es importante y que la responsabilidad también lo es. La recuperación me va regalando responsabilidades en lugares, sitios y situaciones antes impensables para mí. Y eso que no quería asumir ese puesto, pero como me insistieron tanto y confiaron tanto en mí, que acepté la responsabilidad. Voy a las escuelas a dar charlas, chavales de dieciséis años, jóvenes,

migo, pero si tengo un programa y lo utilizo, el programa siempre tiene más fuerza que la adicción. Porque tiene la solución. Hablo con mi padrino, con mis ahijados, con compañeros, voy a reuniones, hago mi programa personal y de alguna manera, hago mi parte en todo ello. Un día una persona, la que me introdujo en la recuperación, me dijo: "Manuel, difícilmente, difícilmente, la persona que se trabaja este programa recaer". Y si tu te comprometes a trabajar el programa tienes un porcentaje de un 99.9% de que no recaes.

Eso es justamente lo que yo hago. Si hago lo que me toca hoy, si hago las cosas bien, es probable que mañana no tenga problemas de más, pero si hoy doy un paso en falso, o un paso atrás, seguramente mañana o pasado mañana pegue un resbalón, un tropiezo o una caída de la que me cueste o no pueda volver a levantarme.

Hago lo que me toca hacer hoy, trabajo mi programa día a día, paso a paso, y dejo mi voluntad y mi vida en manos de mi Poder Superior. Muchas gracias a todos y feliz 24 horas.●

Manuel M.

ESTAMBUL

Informe del EDM febrero 2012

1º.- ASISTENCIA

Asistieron a este EDM 23 Regiones:

Alemania, Bulgaria, República Eslovaca, Malta, Polonia, Rusia, Irlanda, Noruega, Letonia, Egipto, Turquía, Suiza, Reino Unido, Portugal, Italia, Francia, Israel, Islandia, Finlandia, Bélgica, Grecia, España y Suecia.

Hungría no asiste pero manda informe.

También asistió el Comité Ejecutivo formado por:

- Coordinadora	Sisko
- Alterno	Simon
- Tesorero	Jim
- Secretario	Udo

Subcomité de C+D

- Coordinador	Wolfgang
- Alterna	Nina
- Pagina Web	Stephane

Al mismo tiempo asistieron de la Junta Mundial: Tony (Grecia)

De la Oficina Mundial vino Becky de EEUU, Paul de Bélgica y Seemac de Irán.

Nos visitaron también varios miembros locales y compañeros de Noruega, España, Irlanda, Israel y Suecia.

El Comité Ejecutivo se reúne bianualmente en el EDM y se reunieron 6 veces online entre los 2 EDMes. C+D y el servidor de la Web han participado activamente en estas reuniones. El Comité Ejecutivo se ha ocupado en tareas de planificación, transferencias y correspondencia en Europa así como la constante comunicación con Rusia para la ECCNA en Moscú del verano 2012. Se creó un comité ADHOC para revisar y mejorar las pautas de la ECCNA que presentaron un borrador para los cambios sugeridos.

Se aprobó celebrar el EDM de invierno 2013 en Zagreb y **la ECCNA en verano 2013 en Marbella.**

Se aprobaron los cambios en las pautas del EDM y la ECCNA.

Se aprobó prestar 5000 € a Rusia para organizar la ECCNA.

Se ha redactado un documento "12 pasos para ir a Moscú", para facilitar la participación de los miembros.

2. – TESORERIA

La economía del EDM está bien ya que la ECCNA de Malmö fue un éxito. (+10000 €)

Detalle del dinero asignado a gastos:

Asociación legal	2.000,00 €
Reserva prudencial	4.000,00 €
Viajes de emergencia	1.000,00 €
Presupuesto 2011	2.000,00 €
Gastos total	9.000,00 €
Total en el banco	36.135,96 €
Dinero apartado	- 9.000,00 €
Total	27.135,96 €

El detalle completo de gastos e ingresos (en inglés) en el informe del EDM

3º - SUBCOMITÉ DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

El comité de C+D esta muy satisfecho en como se esta desarrollando el nuevo proyecto con los diferentes equipos y sus respectivas tareas. Llevan mas de un año funcionando y parece que se ha trabajado así toda la vida. C+D se comunica regularmente con el FPA, colabora estrechamente con la OM y planea nuevas estrategias de cómo llegar mejor a los más necesitados.

Actividades:

Bélgica – El equipo "EL DIA DE LA UNIDAD" y C+D se reunieron para encontrar nuevas formas de conexión donde se invitaron a algunos miembros holandeses.

A finales de abril el equipo Checo va a participar en la primera Crena Checa.

Nuevas estrategias de C+D: Que los equipos sean mas proactivos y que trabajen con presupuesto propio. No olvidarse que no solo las comunidades nuevas necesitan C+D.

Equipo/Tarea República Eslovaca
Equipo/Tarea Letonia
Equipo/Tarea República Checa
Equipo/Tarea Italia
Equipo/Tarea Islandia
Equipo/Tarea Día de la Unidad
Equipo/Tarea Malta

4º. Pagina Web:

sS ha formado un comité para evaluar si se puede hacer pagos online a través de la Web



5º. – Talleres durante el EDM

La Junta Mundial presento un taller de "Beneficios personales del Servicio" y C+D hicieron un taller de "Seguimiento" conjuntamente con la comunidad local turca.

6º.- INFORME DE IRAN

La oficina se formó en el 2005 en un apartamento y ahora tienen un local en propiedad y un almacén. Trabajan un total de 9 personas a jornada completa.

Tienen 21 áreas (cada área tiene el tamaño de una región nuestra), 3700 grupos y 17.000 reuniones semanales.

90% de los adictos tienen menos de 10 años de limpieza. Adictos con 2-3 años de limpieza tienen de 40 – 45 ahijados y ya coordinan reuniones de área con mas de 50 Rsgs (a ver si no se van a quemar).

Irán esta ayudando a Afganistán a crear una comunidad de NA.

7º. ELECCIONES (no hubo)

8º. - PUESTOS VACANTES EN EL EDM

Alterno de Página Web

9º. - EVENTOS

28ª ECCNA verano 2012 Moscú; Rusia

EDM invierno 2013 Zagreb (Croacia)

Abril 2012. A vuestro servicio.

DR Miguel
Región Española.
Delegado Regional.



PRIORIDADES

¿De qué te sirve tenerlo todo si eres incapaz de disfrutarlo? Evidentemente el dinero es importante, muy importante. Pero no lo más importante. ¿Que por qué para mí es tan importante? En primer lugar por la SEGURIDAD. No tener que preocuparte por la falta de este, que te va a permitir además de cubrir las necesidades básicas de alimento, cobijo etc... Un nivel de CONFORT que al menos en mi caso deseo conseguir. Quiero poder vivir en un sitio que me guste, poder vestir como desee, viajar y conocer otros países, conducir un coche seguro...

La realidad es que hoy en día para prácticamente todo hace falta dinero y la carencia de este va a limitar mucho tus opciones. Pondré un ejemplo, teniendo el dinero suficiente operaría mi hernia de disco en una clínica privada con, por ejemplo una terapia de ozono. Como no lo tengo llevo un mes con dolores, impedido y limitado rezando para que se me pase el dolor y no tenga que coger una baja que me puede costar el trabajo, que es mi única fuente de ingresos.

Aparte de eso esperar seis meses a que me pueda ver un traumatólogo para que evalúe si la S.S me opera, con el miedo a quedarme peor de lo que estoy.

Un futbolista de elite se opera de la misma dolencia y en 6 meses está de nuevo compitiendo al primer nivel...

Y como este ejemplo podría poner otros tantos, por lo que no es necesario extenderse en lo evidente.

El problema radica en querer empezar la casa por el tejado, el tratar de construir de

fuera hacia dentro. Pienso que es al revés.

Salí del centro hace cuatro años, 32 años y una mano delante y otra detrás. No solamente no tenía nada, sino que además tampoco tenía experiencia, ni oficio, por no hablar de las secuelas psicológicas-emocionales consecuencia de los más de 15 años de adicción activa (todo me daba un miedo atroz, enormes dificultades para relacionarme sin sustancias que rozaban la fobia social, una autoestima inexistente, una total falta de disciplina y orden, una ignorancia supina y un sinfín de hándicaps más que poco a poco voy superando).

Era una cuestión de supervivencia, y en poco tiempo fui venciendo obstáculos estructurando mi vida. La verdad es que me fue todo rodado, la vida se puso de mi lado y conseguí comprarme un coche, conocí una mujer maravillosa y nos fuimos a vivir a una magnífica casa. Además empecé a trabajar en una multinacional y logre estabilizarme en un trabajo que jamás hubiese soñado que habría podido desempeñar.

Me compre un montón de ropa, nunca he tenido tanta ropa, salimos casi cuando nos

apetece y me pague yo mismo unos implantes dentales. Empecé a ir al gimnasio, me puse en excelente forma física.



Mi abuela me decía:
 “Es más importante SER
 que TENER”. Hoy lo veo así
 también, y estoy contento
 de tenerlo claro.

Pero me costaba sentirlo... me cuesta me-
 jor dicho.

Incapacidad para disfrutar de las cosas...,
 desde tomar un café chalandando con un amigo,
 una buena comida, un paseo por el campo,
 pocas veces me sentía agusto, siempre es-
 taba pensando en qué hacer después para
 sentirme bien y se me escapaba casi cada
 momento

Tendencia a la búsqueda patológica de pla-
 cer, a la evasión permanente, un miedo atroz
 al futuro (“Temíamos al futuro y el presente
 no nos entusiasmaba demasiado...”)

Poco a poco voy conociendo mi naturaleza,
 veo mi tendencia innata a obsesionarme con
 según qué cosas y la imposibilidad para con-
 trolar ciertas conductas que a mí me resultan
 dañinas una vez estoy obsesionado.

Me dicen que la raíz del problema es mi
 EGOCENTRISMO CRONICO. Es precisamente
 el estar constantemente mirándome el om-
 bligo lo que me impide disfrutar de la vida
 como lo hacen otros y me conduce a sufrir.
 Me suena bien, tiene sentido.

Parece que la solución no pasa por conse-
 guir cosas y tener éxito. Ya lo hice en menor
 o mayor medida y no me ha solucionado el
 problema. Volvemos a la pregunta inicial

¿De qué sirve tenerlo todo si eres incapaz
 de disfrutarlo?

Me dicen (y luego a experimentar) que las
 reuniones son el primer paso para combatir
 mi egocentrismo. Siempre y cuando asistas
 con la actitud adecuada me sirven para salir
 de mi aislamiento, me pone en contacto con
 otras realidades que además tienen muchos
 puntos en común conmigo, esquivo por un
 rato mi auto-obsesión y además me recuer-
 dan de donde vengo.

Pero esto no basta. Hay que trabajar, com-
 prender y finalmente vivir los 12 pasos. Cada
 paso vivido es un golpe asentado a mi ego-
 centrismo crónico. (Esto no es nuevo, ya lo
 decía entre otros San Agustín “Olvidándonos
 de nosotros nos encontramos”.

Un programa espiritual...Llevo varios años
 escuchando esto y todavía me pregunto qué
 significa.

Hace tiempo leí una definición de espiri-
 tualidad: “es el modo en que nos relaciona-

mos con Dios, con nosotros mismos y con
 los demás”. Mi miopía empieza a dejarme
 verle el sentido (es una verdadera pena que
 necesite comprenderlo todo para comenzar
 a practicarlo). Casi todas las grandes reli-
 giones vienen a decir lo mismo. “Amaras al
 prójimo como a ti mismo” “Os amareis los
 unos a los otros como yo os he amado...”

(Es muy difícil no creer en Dios cuando uno
 observa la perfecta sincronía de la naturale-
 za). Que Jesucristo fuese el hijo de Dios en
 la tierra y su madre le concibiera por divina
 concepción que se lo cuenten a otro... pero
 eso ya es una cosa distinta. Este programa es

si conviertes esto en un fin, en una obsesión
 mas en vez de en un medio y pierdes la pers-
 pectiva de poco sirve todo lo que consigas. El
 bien más preciado esta en nosotros y en pri-
 mer lugar hay que trabajar en esa dirección.

Mi abuela me decía “Es más importante
 SER que TENER”. Hoy lo veo así también,
 y estoy contento de tenerlo claro ya que no
 es algo fácil de entender en una sociedad
 como la nuestra, en la que prima el capita-
 lismo salvaje por encima de todo. Nos han
 estado lavando el cerebro desde muy niños
 para que seamos un eslabón más del sistema
 establecido.

Me dicen que la raíz del problema es mi EGOCENTRISMO
 CRONICO. Es precisamente el estar constantemente
 mirándome el ombligo lo que me impide disfrutar de la
 vida como lo hacen otros y me conduce a sufrir.

espiritual, no religioso. Esto me gusta

La esencia de los 12 pasos consiste en llegar a
 concebir un Poder Superior/Dios o como quieras
 llamarle y lograr desarrollar una estrecha rela-
 ción con El. Así se corrige el egocentrismo. Tam-
 bién hacemos un detallado inventario personal,
 identificamos los defectos de nuestro carácter,
 enmendamos el daño causado y debemos llevar
 el mensaje de esperanza y recuperación que en
 su día se nos dio a otros que están sufriendo la
 adicción activa.

Después de más de 5 años sin consumir
 drogas he decidido completar este proceso
 de manera rigurosa.

Claro que quiero prosperar y tener una
 vida cómoda y desahogada ¿Quién no? Pero

Personalmente no pienso que sea cuestión
 de “indignarse” o de irse a las reuniones del
 G-20 con un pasamontañas, no sería adap-
 tativo. Nos guste o no nos ha tocado vivir en
 esta sociedad y creo que la clave radica en
 tener claras las prioridades, no perder la pers-
 pectiva y hacer de tu mundo un mundo mejor.

Además y paradójicamente cuando uno se
 orienta al SER le suele acompañar el TENER.
 Tiene sentido. Volvemos al principio “Con-
 struir de dentro hacia fuera”. No se puede
 empezar la casa por el tejado, no sin unos
 buenos cimientos.●

Borja M. Cádiz



Siempre recordaré mi "último día de consumo"



Mi último día de consumo ya fue en NA. Llevaba casi un año; aunque muy poco tiempo limpio, no pasaba de 3 meses con recaídas. Pero la última vez ya fue cuando toqué fondo y le cogí miedo a las drogas.

Yo soy un consumidor de fin de semana y mi último día de consumo fue un sábado, el día de los enamorados. Habíamos ido un compañero y yo a otra provincia a la reunión de allí. Salí de la reunión eufórico muy contento y con muchas ganas de seguir limpio, ya que yo me recuperé en un sitio que somos pocos en el grupo y estamos algo apartados de otros grupos de NA.

Fuimos a esa reunión porque yo me aburría en las de mi grupo, la misma gente, las mismas experiencias, los mismos compartires y me aburría. Por eso salí de allí eufórico, nuevas caras, nuevas experiencias, nuevos compartires, para mí fue algo increíble. Al llegar a mi ciudad, sería las 12 de la noche y decidí salir a dar una vuelta por la zona de copas de mi ciudad, eufórico porque ya controlaba todo, sentimientos que sabéis y el que no, pues yo me sentía así. No tardé ni 2 horas en beber una cerveza y luego ya vino todo lo demás, yo consumía para controlar, para estar despierto, porque pasarlo bien no lo pasaba. Solo pensaba donde consumir más, donde pillar más, a quien poder pedir, a quien poder robar y engañar.....

Pues de esa noche solo recuerdo donde tomé esa primera cerveza y lo último que recuerdo es donde aparecí. Fue en la casa de alguien que nunca había visto en mi vida, consumiendo, otro practicando sexo, otro fumando en plata, etc... Me asusté tanto que lo

único que mi mente me dijo es que corriera de ese sitio, y corrí, lo malo es que cuando salí de esa casa, no sabía dónde estaba. Lo único que se me vino a la mente fue llamar a mi padre para ver si podía decirme dónde estaba y que viniera a buscarme. En el trayecto me acordaba que era domingo y que había reunión de NA. Pero que no iba a ir, pensaba que ya habían sido muchas recaídas, que ya

sur recordaré "mi último día de consumo" y escribo esto para recordarme, una y otra vez, quien soy, de donde vengo, y a dónde no quiero ir, en otra ocasión, a las 12 de la noche para beber una cerveza.●
Un abrazo feliz 24 horas

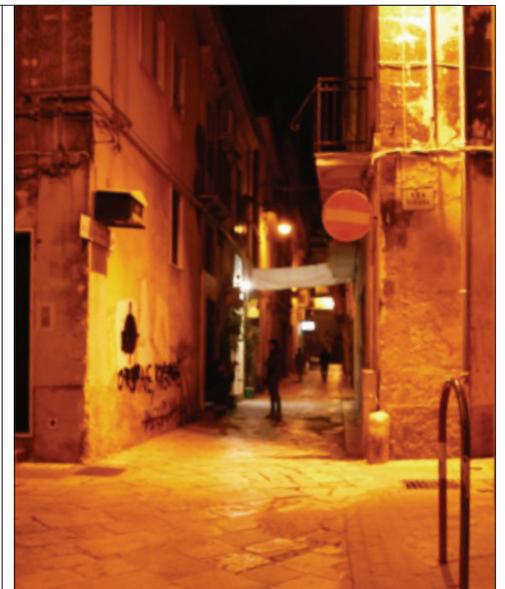
**Omar.
Desde Asturias**

El recibimiento fue lo contrario a lo que pensaba, la gente solo me daba ánimos y que siguiera viniendo, incluso un compañero en el descanso me dijo gracias: "por venir y por tu experiencia de ayer"

estarían cansados.

Aun así fui, hecho una piltrafa, hundido, ahí me di cuenta que ésta sería la última porque más fondo ya no podría tocar. El recibimiento fue lo contrario a lo que pensaba, la gente solo me daba ánimos y que siguiera viniendo, incluso un compañero en el descanso me dijo gracias: "por venir y por tu experiencia de ayer", yo le pregunte el porqué y me contestó porque así recuerdo de donde vengo y quien soy, no lo entendía, tampoco mi cabeza estaba para mucho pensar.

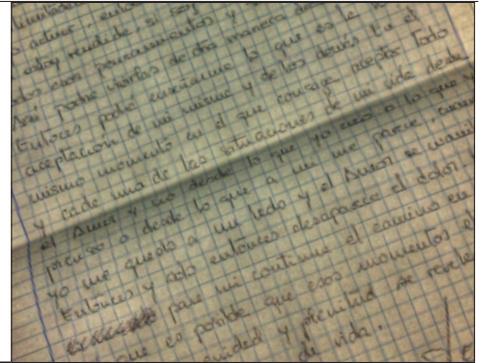
Ahora es el día de hoy y entiendo el porqué me había dicho eso ese compañero y ahora es mi padrino, al que le doy 1000 gracias por ser como es que siento un gran apoyo y a veces siento que es una prolongación de mi mente. Gracias a él y a otro compañero del



“Algo más será

Hace unas cuantas 24 horas conseguí por fin comenzar mi camino de la recuperación y empezar a salir de mi propio infierno personal. Al principio conseguí mantenerme abstinentes de cualquier tipo de sustancia que activara mi mente y con ello paralizar mi adicción activa. Y efectivamente, en mi se cumplió la promesa del programa, desapareció el deseo obsesivo y compulsivo de consumir.

revelado”



Tras un tiempo, las áreas de mi vida se fueron recuperando en todos los sentidos, pasé verdaderos momentos de mi vida felices, llena, serena, plétórica, se cumplieron muchos de mis sueños, encontré un nuevo personaje que me satisfacía suficiente. Lógicamente también viví momentos realmente duros y difíciles. Experimenté pérdidas importantes como el fallecimiento de mi padre y de dos de mis hermanos, experimenté la enfermedad, los conflictos familiares, la pérdida temporal del contacto con mi hijo, pérdidas laborales y económicas y gracias al programa y a mi Poder Superior encontré la fortaleza de vivir todo ello sin que ninguna sustancia interfiera entre la experiencia y mi personaje. Todo ello me llevó en un momento dado a plantearme: Si trabajo el programa, tengo madrina, voy a los grupos y a pesar de ello en mi vida sigue habiendo conflicto, dolor y pérdida, tal vez me falte algo por encontrar que me pueda devolver esa paz, esa serenidad que ya efímeramente conseguí rozar en mi proceso de recuperación.

Fue entonces cuando una voz interior me dijo: “Algo más será revelado”. ¡Eureka! Sí, algo más. Los años limpia y comprometida con mi recuperación han ido haciendo su camino y por fin algo más se revela. Tal vez a través de mi Poder Superior puedo vivir en este mundo de otra manera. El undécimo paso me viene a la mente: “A través de la oración y la meditación mejoramos nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos”.

Es flipante, el tiempo es un condicionamiento a través del cual este contacto crece, se revela, cambia, te guía, te habla... te conduce. Te enseña ese “algo más”. Tal vez de la misma manera en que un día mis pensamientos de consumo perdieron fuerza hasta que dejaron de significar nada para mi, es posible, y sólo posible, que puedo funcionar de la misma manera con todos los pensa-

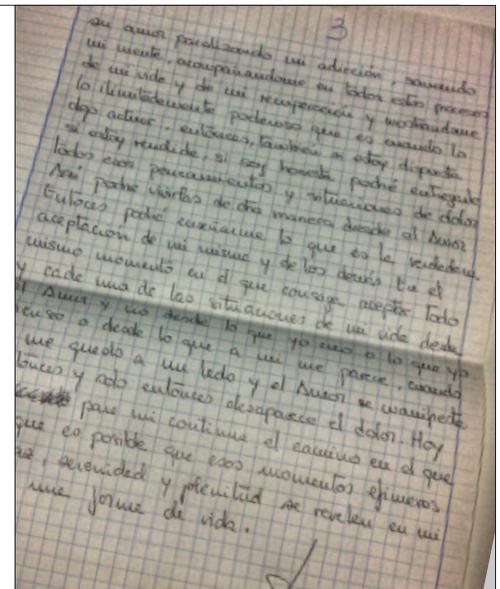
do yo me quedo a un lado y el amor se manifiesta, entonces y sólo entonces desaparece el dolor. Hoya para mi continúa el camino en el que sé que es posible que estos momentos efímeros de paz, serenidad y plenitud se revelen en mi como una forma de vida.■

**Elena.
Junio 2011.**

“A través de la oración y la meditación mejoramos nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos”.

mientos que a lo largo de mis 24 horas me producen sentimientos de dolor, de miedo. Posiblemente, estos también pueden dejar de significar todo aquello que creo que significan, y dejar de tener poder en mi. Tal vez, y sólo tal vez, si mi Poder Superior me ha demostrado sobradamente su amor paralizando mi adicción, sanando mi mente, acompañándome en todos estos procesos de mi vida y de mi recuperación y mostrándome lo ilimitadamente poderoso que es cuando lo dejo actuar entonces, si también estoy dispuesta, si también estoy rendida, si soy honesta, podré entregale todops esos pensamientos y situaciones de dolor.

Así podré vivirlas de otra manera, desde el amor y no desde lo que yo creo o lo que yo pienso, o desde lo que a mi me parece. Cuan-





mi experiencia

Llegué con 31 años, un ocho de diciembre, por primera vez a una reunión de Alcohólicos Anónimos, comunidad hermana, a la que estoy, y estaré eternamente agradecido. Aunque deseaba dejar de consumir, no estaba dispuesto a renunciar a una locura mental de la que yo era inconsciente, así que me llegaba una reunión cada siete ó diez días. Unos meses después conocí a una hermosa mujer que consumía, y en diez días abandoné a mi esposa para irme con ella, en la que yo veía a la mujer de mi vida. Cuando por fin abandoné el consumo activo y se había cumplido el sueño de mi esposa, la dejé por otra tan enferma como yo.

Durante un año y medio permanecí a su lado, creyéndome que ella controlaba su consumo y deseando inconscientemente toda su vida, su mundo, su locura, que era igualita a la mía. Hoy entiendo que lo que yo buscaba era la vida y la locura del consumo, sin consumir. Año y medio conviviendo con una adicta en activo que me rodeaba de todo tipo de sustancias y en el que yo negaba tener ningún problema.

Llevaba diez meses asistiendo a reuniones cuando mi padrino me llevó por primera vez a una reunión de NA. "¿Adictos?", pensaba yo. "¿y para que tengo yo que conocer a adictos?". Lo primero que vi con mis ojos en una reunión fue "mediocres". Había dejado de consumir, pero jamás me convertiría en uno de ellos. Yo sentía que si ellos habían fracasado, no era mi problema, yo era un triunfador frustrado y me bastaba con dejar el consumo activo para demostrarlo. No compartí en aquella reunión y la palabra "adicto", verdaderamente se metía conmigo. Aunque sonreía a todos los compañeros, no me quería juntar con nadie, ni tener que dar gracias a nadie. Lo pasé francamente mal en

Lo primero que vi con mis ojos en una reunión fue "mediocres".

Había dejado de consumir, pero jamás me convertiría en uno de ellos. Yo era un triunfador frustrado y me bastaba con dejar el consumo activo para demostrarlo

el descanso del cigarro, donde todos se volcaban con quien no quería ayuda. Pero si yo ya no consumo (pensaba), ¿Qué quiere esta gente de mí? ¿por qué me tratan tan bien? Al cerrar la reunión todos me abrazaron y me dijeron "sigue viniendo". "¿Quiénes se creen que son estos para darme un abrazo o un consejo?, ¿es que no tienen familia a la que abrazar que se abrazan entre ellos como mediocres? ¿Cómo pueden ser tan hipócritas de aparentar felicidad desde la vulgaridad?" pensaba yo mientras sonreía.. deseaba salir corriendo y desaparecer.

Mi primer año en recuperación lo pasé buscando en internet el lado sectareo de AA y NA, en dónde estaba el truco de esto. (suerte que no lo encontré). Me aseguraba bien de que nadie me viese antes de entrar a una reunión, e intentaba que nadie me viese en compañía de mis nuevos amigos adictos "mediocres".

Me gustó la idea de Dios, pues entendí que él siempre había estado esperando por mí y que ahora juntos podríamos hacer lo que él sólo no podía. Sentía que dios me necesitaba de su lado y mi orgullo crecía más y más... ahora que ya no consumía me sentía un privilegiado y el elegido para salvar a la comunidad. Sentía que NA ya podía descansar, pues yo ya estaba allí. Creía en secreto, que algún día el mundo hablaría de mí. Aunque no lo decía, en el fondo sabía que era un niño prodigio, el mejor soldado de Dios y que él ahora podría estar tranquilo, pues yo ya había vuelto. ¿Cómo iba a realizar yo un humilde servicio? Yo esperaba pacientemente a que dios me encomendase una misión de verdad, y no una de mediocres conformistas.

Jamás escuché de mis compañeros una

“

Con su verdad
desmontaban poco
a poco toda mi MENTIRA...
Y llegó el día que tenía que
llegar, llegó el momento
en el que creía sufrir mucho
más en recuperación que
en actividad, y llegó el día
en el que le pedí a dios
la muerte en mis oraciones
pues yo no tenía el valor de
quitarme la vida...

”



palabra que me diese pié a tener la excusa para marcharme. Todos me aceptaron y me dieron la libertad de ser tal y como era. Me dieron amor aunque lo rechazaba creyendo que era de mediocres. Nunca me dijeron lo que tenía que hacer y ni siquiera llegaban a darme sugerencias, y hoy entiendo por qué. Ellos hablaban de cambiar, y yo creía que querían ser como yo. Yo no necesitaba cambiar, y ellos jamás serían como yo. Hablaban de crecimiento, pero yo ya no podía crecer más. Creía que me envidiaban y me invadían con intención de desmontar y desmontaban poco a poco toda mi integridad.

Con su verdad desmontaban poco a poco toda mi MENTIRA... Y llegó el día que tenía que llegar, llegó el momento en el que creía sufrir mucho más en recuperación que en actividad, y llegó el día en el que le pedí a dios la muerte en mis oraciones pues yo no tenía el valor de quitarme la vida... todo lo que conservé tras el infierno de la actividad (familia, trabajo, amigos...) lo perdí en recuperación y conocí el infierno y sin consumir sustancias, pero sí locura, 24, tras 24 h, y meses, y años... ¿Y que más es que "un milagro"

¿Y que más es que "un milagro"
el hecho de que un loco
se de cuenta
de que está loco?
in que nadie se lo diga,
sin que nadie lo juzgue
y con toda la libertad
de serlo ó deshacerlo.

el hecho de que un loco se de cuenta de que está loco? Sin que nadie se lo diga, sin que nadie lo juzgue y con toda la libertad de serlo ó deshacerlo. ¿Y si ese loco es un adicto que por hoy no ha consumido ni recaído por la gracia de Dios y de todos los compañeros de NA?. Entendí el significado de la palabra EGO y entendí el significado de la palabra AMOR.

En estas 24 horas, lo que más me gusta de la vida, es fundirme en un abrazo con un hermano, ya sea adicto ó no y formar parte de un instrumento de ese Dios tal y como yo lo concibo, y que tiene siempre una mano ten-

dida al adicto que todavía sufre, con su gracia y amor. No quiero hacer más que dar lo que Dios me dio. Voy a todas las reuniones que puedo, todos los grupos me gustan, hago servicio siempre que me dejen, en grupo, área, e intento hacerlo también afuera...

Celebro todos y cada uno de los días sólo por estar vivo. Yo no vine a NA para hacer amigos de los de verdad, ni hermanos, ni para compartir, ni buscando humildad, ni buena voluntad, ni a conocer el amor verdadero y fraternal, ni vine buscando sentir a Dios, ni a convertirme en mejor persona, ni vine a recuperar navos quemadas en el pasado, ni a hacerme servicial y entregarme a los demás, no vine buscando paz, ni vine para reencontrarme conmigo mismo y con un Poder superior, ni vine buscando unidad, ni recuperación, aceptación, fe, acción, perdón, ni mucho menos oración y meditación. Yo solo vine a dejar de consumir. No vine buscando un milagro, pero esta es la dávida que Dios me ha dado por medio de Narcóticos Anónimos.●

¡Muchísimas gracias con el corazón!

Mantenerme limpio

Antes de nada, me gustaría agradecer los organizadores de la Convivencia de área del sur 2011 la posibilidad de compartir allí en la Reunión Abierta de la clausura. Era la primera vez que asistía de orador una convención de esas características, y fue por ellos por los que fui. Me daba vergüenza y tenía miedo. Estaba nervioso. A mi lado, compañeros con muchos más años de recuperación, el salón lleno, el alcalde, compañeros, familiares... y, frente a mi, cuatro folios con mi experiencia y veinte minutos. Recé la Oración de la Serenidad, pedí valor, y comencé a compartir

sólo por hoy

Me llamo Eduardo y soy adicto. Cuando me propusieron este tema para compartir mi experiencia, me quedé un poco en blanco. Suele ocurrirme a menudo. ¿Resulta fácil?, ¿es un tema difícil? En realidad, sigo limpio día a día... ¿y cómo demonios o explico yo? En fin, esto es lo que salió:

Fácil y difícil.

Hablar del tema propuesto se me hace a la vez fácil y difícil. Me explico. Es un tema con el que estoy habituado, lo necesito y aplico para vivir, pero a la vez pienso ¿qué puedo decir yo de algo que está inventado o algo que no se haya dicho ya? Incluso está muy bien explicado en la página 276 del Sólo por Hoy (22 de septiembre)

He querido resaltar algunos detalles que aplico a diario, de forma habitual, y que me hacen mantenerme limpio cada día, sólo por un día, una mañana o una tarde, y lo quiero hacer de una forma ligera. Espero que se entienda.

Rendición y aceptación. Es algo que tengo presente cada día, mi condición de adicto es algo que no me gusta... pero no tengo otra. En el momento que me acepto tal y como soy, comienza un camino mucho más llano, más fácil.

Del "no puedo" al "no quiero"

Parece sencillo, pero me costó años entenderlo. Muchos de mis intentos previos a NA se basaban en "no puedes trabajar, no pue-

La gratitud es un principio de acción, y estar y seguir en recuperación es la forma mas bonita que tengo de dar gracias a la vida por seguir aquí, ahora, limpio y más feliz que nunca.

des salir, no puedes ir allí, no puedes beber esto, no puedes hacer lo otro..." y me creaban un universo de frustraciones que resultaba insoportable, era como salir de la jaula de consumo, y meterme en la jaula de la abstinencia impuesta.

Decido yo. Hoy no quiero consumir. Poder, claro que puedo, hasta aquí y ahora. Si no lo hago es porque no quiero, no por que no puedo. Esa libertad de elegir, esa responsabilidad de mi recuperación es la que me hace sentir libre.

Hacer, y no decir.

He comprendido la profunda practicidad de este programa. Si no lo uso tal cual, no funciona. Cuanto mejor hago mi trabajo a

diario, menos hablo de el. He sido la típica persona con consejos para todos menos para mi mismo, y así no vale.

REUNIONES, LAS NECESARIAS.
PADRINO PARA USARLO.
SERVICIO PARA SALIR DE MI MISMO.
TRABAJAR LOS PASOS HABITUALMENTE.

Es bonito y me enorgullece saber que, cada día, soy yo el que da los pasos para continuar en recuperación. Mi Poder Superior no escribe por mi, ni va a reuniones por mi, ni hace servicio, abre reuniones ni nada de eso por mi. Soy yo el que sale cuando me toca abrir una reunión, hacer un paso 12, escribir dos o tres preguntas o llamar por teléfono. Es un programa de acción, por eso me gusta. Funciona si lo trabajo. Mi mejor mensaje es mi actitud.

Vivir limpio es Sentirse limpio.

Y no saberselo de memoria. No vale de nada saberme los pasos de memoria, las tradiciones o las pautas. Ni vale de nada leer de corrido las hojas del principio de las reuniones, aprenderme frases hechas del compartir de compañeros, que luego repito como un loro de reunión en reunión para que me digan "Joé, cómo comparte el Edu"

Si sé que hay que perdonar, tolerar o ser paciente, empiezo por intentar ponerlo en práctica. Con buena voluntad, porque no soy ni quiero ser santo. Pero poco a poco. Y si no sale bien, otra vez será, no pasa nada.

Si digo lo bueno que hace el servicio en mi es porque tengo servicios, que cumplo bien o mal, pero cumplo. La oración funciona si la hago, y la meditación, si medito. Esto me ha costado, es cierto, pero, no sé como, ha llegado a funcionar. Mi experiencia en recuperación es lo más valioso que tengo, junto al día de hoy.

Del "Por qué" al "cómo"

En el momento en el que dejo de cuestionarme cosas a diario del estilo de ¿por qué no puedo hacer esto?, ¿por qué no puedo actuar de esa forma?, ¿por qué no puedo ir a este o aquel sitio? ¿por qué no puedo ir a los bares o discotecas a conocer chicas? ¿por qué no puedo volver a comidas de empresa? ¿por qué no puedo ir a bodas?... y paso a preguntarme ¿Cómo conociste tu a tu chica? ¿Cómo te diviertes ahora?, ¿cómo es cuando vas al médico?, ¿cómo hiciste en esa boda, feria o bautizo de tu nieta..?

× ¿Por qué tengo que orar?

✓ ¿Tú cómo oras?

× ¿Por qué tengo que meditar?

✓ ¿Cómo haces tú la meditación?

× ¿Por qué hay que escribir los pasos?

✓ ¿Tú, cómo crees que debería hacer ésto?

× ¿Por qué tengo que ser cafetero?

✓ ¿Cómo hiciste tu el servicio de cafetería?

En ese momento, comienzo a construir la base sólida de mi recuperación, porque estoy aprendiendo y creciendo como persona, que es de lo que va el trabajo en NA. Parece sencillo, pero yo, que creo que lo se todo, que soy orgulloso y soberbio como el primero, tengo que ser humilde, pedir ayuda y aprender y aprender... Vivir es crecer.

LOS INGREDIENTES BÁSICOS PARA MANTENERME LIMPIO SÓLO POR HOY:

Me gusta esta analogía. El programa me da los ingredientes necesarios para pasar un día, un sólo día limpio, no me hace falta más.

Como yo soy el cocinero, decido que pongo y qué no pongo cada día en mi recuperación. Si un día no como... la consecuencia del hambre es cosa mía, y si paso tiempo sin comer, al final tendré graves consecuencias.

Es verdad que a veces decido comer "hamburguesa" o comida rápida... oro rápido, no hago el sólo po hoy, me salto una reunión... pero cuando mejor me encuentro, cuanto

No vale de nada saberme los pasos de memoria, las tradiciones o las pautas, ni leer de corrido las hojas del principio de las reuniones, aprenderme frases hechas del compartir de compañeros, que luego repito como un loro de reunión en reunión para que me digan: "¡Cómo comparte este tío!"

más limpio me siento, es cuando aplico todo en su justa medida.

Reuniones:

Si voy del tirón a todas las reuniones, me acabaré cansando, seguro, y es contraproducente. He de encontrar el número de reuniones necesarias para mi bienestar. Y comprometerme.

Padrino:

De llamar todos los días a mi padrino, puede que se canse de mi y me mande a tomar viento, a no llamarlo jamás y tener un "padrino pin", de los que valen para decir que tienes padrino, y poco más... Mi padrino y yo hemos creado una relación fluida, sólida y de confianza. Mi parte en todo ello es seguir sus sugerencias y estar receptivo.

Servicio:

Típico en mi querer abarcarlo todo, abrir la reunión, ser secretario, tesorero y RSG... vamos control absoluto. Y de varias reuniones. Pero esto no es así. El servicio hace bien en su justa medida, sin agobios pero con responsabilidad y constancia. El exceso, en mi caso, llegó a ser bastante frustrante y es un error en el que no quiero incurrir.

Pasos:

Después de un año en un centro donde escribí 5 pasos, creía que al año siguiente iba

a terminar los otros siete, hice las cuentas. Otro error más. Trabajo los pasos de forma constante, en la medida de las posibilidades de mi padrino y mías. He trabajado de tres formas diferentes, y las tres son gratificantes y aportan. Lo único que no aporta es no escribir. No todo es escribir los pasos, sino vivirlos a diario. Rendición, dejar mi voluntad, hacer un pequeño inventario mental del día, dar las gracias, llamar a un amigo para interesarme, pedir perdón... Si a diario aplico estos principios básico en mi día a día, he renovado completamente mi forma de vivir.

Estos son los ingredientes que aplico para mantenerme limpio sólo por un día. A veces me sale mejor, otras peor, pero procuro no dejar de hacerlo, porque mi bienestar físico, emocional y espiritual depende de ello, y cuando lo hago de manera responsable estoy dando las GRACIAS a todos los que me han ayudado a vivir, sentir y crecer de nuevo.

La gratitud también es un principio de acción, y estar y seguir en recuperación es la forma mas bonita que sé de dar gracias a la vida por seguir aquí, y más feliz que nunca.

Gracias de nuevo a NA, a la organización por esta oportunidad de compartir y a todos, gracias a todos por escucharme y leerme. ¡Feliz 24 horas! ●

Eduardo H. Cádiz





312 años, 9 meses y 19 días de limpieza y un ángel me habló

Soy Pepito, tu amigo. Mi querida Luz. Me invade mucha alegría leer tu respuesta y tener la oportunidad de poder contestar. Mis temores son muy comprensibles: temo decepcionarte y por eso hacerte sufrir, como yo me he hecho sufrir tantas veces a mí mismo. Sólo pretendo que seamos amigos, porque llevo muy poquito tiempo limpio y para además sentirme limpio de corazón, el camino es aún muy largo. Nuestros caminos son muy diferentes, pero compartir es lo más estupendo que puede hacer una persona. Me quedó muy claro, que sólo puedo ser tu amigo. A veces me pillo con alguna emoción fuera de lugar. Pero aprender a aguantar mis deseos, para mí tiene la máxima prioridad en cada gesto y segundo de mi vida. Estoy más seguro que nunca de comprender el programa. Día a día recorro mi vida con la suficiente claridad para darnos la tremenda alegría de mantenerme limpio. Ya no me obsesiono con mi tiempo limpio – sólo importa el día de hoy, el “cómo lo comienzo” y el “cómo lo acabo”.

Hace unos días que te sentaste a mi lado y me hiciste llorar mucho de la sensación, que me dio el escuchar tus palabras. Eres un ángel que me habla. Que bien adivinaste cuando sentí ese calorcito en mi interior. Fue un auténtico milagro y la verdad más pura. Te comenté, que arrodillarme por la mañana para la oración me era casi imposible. Pues llevo ya unos días que no tardo. Ahora lo hago con alegría y no como una obligación mía. Estoy seguro, que esta noche me acostaré por primera vez a sabiendas de lo primero que voy a hacer, nada más que me levante con un ojo de cocodrilo abierto. Sí, rezar, para dar las gracias. Gracias, Luz.

Creo que dos personas deben verse, si son buenas.

Escucha Luz. Ayer estuve en un encuentro milagroso. Se encontraron 49 adictos en recuperación, que compartían 312 años, 9 meses y 9 días limpios. Es una cifra hermosa. Ese número refleja un esfuerzo muy poco común. Fue en La Línea, al lado de Gibraltar. Es gente radiante, fue un sol azul y de regreso vi una luna llena, grande como en África. Te cuento: Manuel de Algeciras lleva ya 18 años limpios. El hombre tiene sida, cáncer, diabetes y unas cuantas obras más en construcción. ¡Cómo nos hizo reír y sonreír! A todos los existencialistas que he conocido a lo largo de mi vida, les tengo que encontrar un nuevo título. ¡Qué tío! Ha llegado a aceptar todo lo dicho de tal forma, que uno ni lo sospecha. Es más: Es un hombre, que me transmite mucha chispa. Eso sí, dice que la adicción es lo peor de todo. Vaya, que era de todo lo que más esfuerzo le costaba. Ser adicto es una verdadera cruzada entre el bien y el mal. Es incurable y para toda la vida, si es que no te la quita. Debo evitar el consumo a toda costa. ¡Pase lo que pase! Sin duda es igual a morirme, lo peor que me pueda pasar. La única diferencia es, que yo lo puedo evitar. Recuerdo el testimonio de L., que se tiró dos años encerrada en casa, para no consumir. ¡Qué aguante! También conocí a Antonio, otro ejemplo de gran resistencia, ya que, sufría como “un perro” con su tratamiento contra la hepatitis. Medio año que aún le quedaba. ¡Vergüenza, la mía!, si pienso, que lo mío es difícil, que lo mío es especial. Volver a llenar ese vacío mío con veneno, como de un capricho se tratara. ¡Qué estupidez! Claro que no. Tengo la peor de las enfermedades. No es un juego. Es incontrolable. La reacción no conoce freno, el deseo es incontenible. Comenzó a hablar Manolo, el “del Quisco”, y consiguió despertarme cuando estaba “con mis pensamientos”. La campanada fue



la frase: “La actitud es lo que cuenta – me levanto a las 06:00hs y tan ¡contento!”. Comprendo a mucha gente “normal”, que se siente ya aburrída con su rutina; no te hablo de un adicto en activo. Luego me resultó ser un verdadero bocinazo el escuchar: “Hoy soy el pilar de mi familia.” Contó de sus tiempos en activo y no necesitó llegar a revelar su gran responsabilidad dentro de nuestra confraternidad, para convencernos de que siempre estaba sonriente. Se le notaba un tío muy vivo, muy contrario a su pasado. Era curioso: Te resultaba como más joven que su apariencia. Por su forma de ser. Pera cuando Manolo comenzó a hablar de su nietecito, ya no pudo contener sus lágrimas. Se nos quedó mirando... callado. Cuando lo recuerdo me regresa ese calorcito, del que te hablé, Luz. “La resistencia es más valiosa que la fuerza”, fue una célebre frase de Muhammad Ali. La libertad y el amor son más poderosos. Ya lo creo. Y el programa es, lo que me permite vigilar mi espiritualidad.

Hubo una persona, que hablaba de hacer deporte y recuerdo que el lema de la reunión era “entrenar para vivir”. Presté mucha atención, por qué también es una cosa con la que estoy muy reñido. Me imagino que hacer deporte me supone siempre un esfuerzo insuperable, pero una vez puesto, no es para tanto. Todos pueden hacer algún ejercicio y los que juegan al baloncesto en silla de ruedas, tienen las cestas igual de altas. Vaya, que ante la incertidumbre y no hacer nada, vas a pasear y ya has salido de la tumba de tu casa. Yo me propongo salir “a remar”, aunque cueste un poco. La indecisión es un espanto ya muy conocido. El esfuerzo: ¡Para mí! ¡Cuestión de costumbre! Agujetas las justas y estaré en el término medio virtuoso. El hombre decía que había hecho deporte, para estar más guapo. Además había trabajado como modelo. ¡Consumiéndose y consumiendo! Hoy trabaja en un gimnasio. Ya no lo hace como una obligación. La cosa le divierte. Además ayuda a los demás. Voy a hacer ejercicio, porque si arranco mejor el día, acabo mejor la noche. Igual me divierte. Toda la mañana estuve escuchando. ¡No hablé! Para ser mejor persona, esto es lo que saco en conclusión:

- ✓ Rezaré y pediré ayuda, si no puedo sólo.
- ✓ Me voy a adaptar a la gente y no intentar lo contrario.
- ✓ No me preocuparé, si hago algo sin esperar algo a cambio.
- ✓ Trabajaré los pasos, para descubrir mi esencia.
- ✓ Intentaré recuperar mi actividad de cuando estuve bien.

¡Seguro que un solo día me sabe a poco! Y alguna vez tendremos que vernos, Luz.

La tarde fue abrumadora. K., una chica que lleva ya 22 años de limpieza, L., y cuatro chicos, que llevaban ya más de 15 años limpios, dieron sus testimonios: ni Gandhi, ni el propio Buda reúnen tanta sabiduría. De ahí te doy mis conclusiones.

Sigo atento: Es verdad, que a veces me pillo pensando en el futuro. Me gusta soñar con él y veo, que soy capaz de muchas cosas. ¡De verdad! Yo puedo hacer todo eso. Sí, sí. Luego me paro y me doy cuenta, de que ver lo que realmente pretendo no está tan claro. También hay muchos ratos, que paso en el pasado. ¡Casi siempre es una tormenta! Sin duda, dónde mejor estoy es en el presente.

Casi nunca sucede lo que nos preocupa. Hoy no me falta nada. Tengo lo necesario. ¡Lo tengo todo!



Yo sigo cerca de la droga. Siempre lo estaré. Yo soy un adicto. No voy a tirar pesetas y cohetes, ahora que estoy tan ferviente después de la convención. Incluso veo días, en los que de nuevo será difícil arrodillarme. Escucho y me digo que, cuando no sepa encontrar al Padre mío, me arrodillaré incluso sin tener fe. Sé, que si no transformo a ese ego mío, poco cambiaré. Si no me modifico, nunca perderé mi necesidad de anestesiar mis emociones. Soy como un recipiente lleno cerca de reventar. Dar de mí, es vaciarlo. Así evito al loco egoísta; ese "torete"; el autosuficiente; el que siempre tiene razón, el que no escucha... Me sentía totalmente responsable de poder decir: "Yo me basto sólo." Hasta que me hice adicto al trabajo. Gané muchísimo dinero. Pero yo estaba vacío. Permanecí limpio 5 años, pero yo estaba hueco. Era de matemáticas, que yo iba a volver a consumir. Dar lo mío y afrontar un esfuerzo, es llenar ese vacío. Quiero superar ese miedo a sufrir llamado pereza. Hoy tengo incluso miedo de volver a ganar dinero. Pero hoy sé cómo afrontar ese miedo. Puedo evitar la "recaída emocional", si me centro en el ahora, trabajo los pasos día a día y le doy alegría a mi padrino. Cada día será mejor. Poquito a poco. (De vez en cuando incluso con un poquito de duende: Psst, haré incluso buenas cosas sin que nadie lo sepa.)

¿Qué significa "entrenar para vivir"?

Ayer pensé y sentí tanta luz de golpe, que sentí impotencia para despedirme adecuadamente de tanta y tan buena gente recién conocida. Mis ojos empañados se habrán prestado para decir adiós. ¡Cuánta energía positiva, Dios mío! Mi primer evento. Sin duda, NA es de mi familia. Los pasos son "mi deporte" y NA "mi equipo", para aprender a vivir. Si me alejo, surge la enfermedad.

Y no basta con hacer las cosas sólo una vez. Cuanto más repito mejor me va.

Esto es mucho más, que evitar el consumo. Ahí he comenzado mi camino, pero deseo aprender a vivir para los demás, para algo, para hoy y para ahora. Quiero vivir de verdad. Quiero ser feliz. No me importa el "por qué estoy" vivo. Sí me importa el "para qué". "Entrenar para vivir" son los 12 pasos. Repetirlos una y otra vez me enseña "el cómo". Ellos son los que me van a llenar mi vacío, del que nadie tiene la culpa. ¡Cuánto me gusta sonreír! Y si estoy menos bien, tendré fondo y fe. Si me alejo de "mi familia", la enfermedad surge de nuevo (¡incluso con una sobredosis de tele!) El programa es sencillo y ¡ya no estoy sólo! (en todo caso a solas). "Es lo mismo" tener un mal día, que tener un día menos bueno. Prestaré más atención al segundo pensamiento.

¡Gracias! por estar ahí..., Pepito

👑 *"Tengo pasión por lo que hago..."*

...Cada vez que hago un esfuerzo, el beneficio es para mí"

(Manolo, La Línea)

👑 *Aprende como si vivieras en la eternidad y vive, como si fuera tu último día* (Ghandi)

👑 *Si tu ser superior te ha perdonado, ¿¡Quién eres tú para no perdonar!?* (K.)

Sólo Tú

“

El brillo de tus ojos
La Esperanza iluminaba.
Tanta lágrima en vano
no ha sido derramada.

Algo en mi interior me decía:
“¡Tal vez vuelva cualquier otro día!”

Identificación,
Unidad, no uniformidad.
Una sola promesa
fue lo que me atrajo.

Día a Día,
SÓLO POR HOY,
muchos pequeños milagros.

¡Sólo tú por ti puedes hacerlo!
Una chispa,
¡Para, que bajo!

Se cierra una puerta.
Otras miles han sido abiertas.
Una luz al final de un pasillo,
en un oscuro túnel.

Paso a paso,
Poco a poco,
de Boca en Boca:
¡un deseo!
“¿Más? ¡Ya no quiero!”

¿Un día limpio?
¡Oh! ¡Dios Santo!
¿Serás Tú quién me guíe en mi camino?
Desinteresadamente
ese Don a muchos ha sido regalado.
Comparto contigo mi experiencia:
Un mensaje de alegría.
¡Lloral! ¡Lloral!
Para reírte te sobrarán horas enteras,
día tras día.



¿Solo?
¡No puedo!
Ha sido gracias a vuestro Amor
y Compañía.

¿Adicción? ¡Sí,
pero con recuperación.
¿Adicto?
¡Lo seré toda mi vida!
Si no consumo
es por que así lo he decidido.

¡Lástima!
No soy judío,
ni musulmán,
ni un alemán alto,
rubio, esbelto y de ojos claros

¡Quién quiera puede recuperarse!

¿Adicto en activo una vez
adicto en activo para toda la vida?
¡Se convertirá en una gran mentira!

Si quieres salir del Hoyo,
¡SÓLO TÚ! buscando ayuda, puedes hacerlo.
Si quieres morirte,
¡por favor!
Que no sea con una mala dosis
de desesperación en lenta agonía
¡SÓLO TÚ!
¡SÓLO TÚ!
Eres el Dueño,
la Dueña
de tu Vida.

autor: óskar eMe

”

NECESITAMOS VOLUNTARIOS

EN TODOS NUESTROS SUBCOMITÉS

voluntariosecna@gmail.com



- Si quieres responder preguntas en nuestro mostrador de bienvenida
- Si quieres abrazar a nuestros invitados
- Preparar el café y el te para los delegados del EDM
- Colaborar con el comité de merchandising a que haya un flujo interrumpido de mercancías a las tiendas
- Si sabes algún idioma
- Si quieres ayudar a que exista una atmosfera de alegría y diversión durante la fiesta de recuperación.

Escribenos y haznos saber acerca de tu VOLUNTAD y ya pensaremos en algo. Déjanos tu nombre, numero de teléfono y tu "habilidad en el servicio".



"CADA GRUPO TIENE UN SÓLO PROPÓSITO PRIMORDIAL: LLEVAR EL MENSAJE AL ADICTO QUE TODAVÍA SUFRE"

