



Revista semestral Región española. Nº II



# Sumario

**Editorial: pág. 3**

**Chistes de recuperación: pág. 3**

## BLA BLA BLA

**Azul: pág. 4 y 5**

**II carta desde la cárcel: pág. 6**

**Mi testimonio: pág. 6**

**El don de la recuperación (I parte): pág. 7 y 8**

**El Poder Superior: pág. 10, 11 y 12**

**Principios espirituales: pág. 13**

**Recuerdo: pág. 14**

**¿Estoy haciendo todo lo que necesito para mantenerme limpia?: pág. 16 y 17**

**Un primer paso: pág. 18, 19 y 20**

## NOTICIAS

**Relaciones públicas: pág. 21**

**Los 12 pasos de la recaída: pág. 22**

**Qué funciona vs qué no funciona: pág. 23**

**Un inventario de grupo: pág. 9**

## AGENDA

**VIII Convivencia Valencia: pág. 15**

**XXX CRENA Murcia: pág. 15**

**Convivencia Barcelona: pág. 15**

## TALLERES

**Compartir el dinero y sus principios para que vuelva a nosotros: pág. 24, 25 y 26**

**No tenemos que morir: pág. 27**



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

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser alterada sin previa autorización de la editora.

Consejo editorial: Sixto, Manolo R., Manolo B., Michael C., Soraya

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 sorayapv67@gmail.com. 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.

## Editorial

Sí, nos recuperamos. ¿Cómo lo sé? Porque yo mismo tengo la experiencia de la recuperación. No tengo duda del impacto de las reuniones de Narcóticos Anónimos en mi vida. ¿Qué es la recuperación?, ¿qué había perdido para necesitar recuperarme? Todos mis sueños estaban perdidos o rotos cuando entré el NA. Hoy en día, no sólo he recuperado lo que había perdido sino que he aprendido a tener sueños más grandes aún. Cada día abro la puerta de mi casa con esperanza. Quiero vivir. Quiero participar en la vida. Quiero aprender cosas. La alegría por vivir que sentí cuando era niño ha vuelto. La vida es emocionante. La vida es interesante. Cada día hay algo nuevo. Por fin pertenezco a la raza humana. No soy un alienígena. Por fin no siento vergüenza de quien soy. Por fin estoy cómodo dentro mi propia piel. He recuperado lo que la droga me robo.

Hay nuevos sueños en mi vida y dentro de mi corazón. Quiero comprender qué es lo que hace que las estrellas brillen. Quiero parar de mirar sólo al suelo. Quiero levantar la cabeza y mirar hacia el cielo, descubrir los misterios que abundan en esta vida. Quiero comprender este magnífico Universo. He pasado mucho tiempo dentro de mi propia cabeza y ahora quiero salir de ella hacia nuevos mundos, quiero aprender de nuevo las sensaciones de sentir el asombro. Las drogas me robaron mucho tiempo. Narcóticos Anónimos me permite utilizar mi tiempo de mejor manera. Quiero usar mi tiempo para manifestar lo mejor que tengo. Tantas reuniones. Tanto trabajo con los pasos, con mis padrinos, con mis ahijados, con el servicio. ¿Para qué? En mi caso, he conseguido la libertad. Mi mente ya es mía. No pertenece a la compulsión ni a la obsesión. Puede que entren en mi vida de vez en cuando pero tengo un programa de doce pasos para alejarme de ellos.

Ya no siento tanta fascinación con lo que ocurre en mi mente. He descubierto que hay muchas cosas hermosas en este mundo. Hoy puedo disfrutar de mi éxito y del de los demás. Puedo unirme a ellos, viajar a través de la vida junto a ellos. Puedo ampliar mis horizontes, escuchar y aprender de los demás. He llorado en reuniones y los compañeros me han consolado con sus palabras. Me he perdido y otros han extendido su cariño hacia mí, me han dado una vela para que pudiera encontrar mi camino otra vez. He aprendido del silencio. Puedo mirar a mi alrededor y veo que hay héroes luchando para que este mundo sea mejor. Personas que quieren dejar un mundo mejor de lo que lo encontraron.

La esperanza no está perdida. Está en el corazón de muchas personas. No sólo hay historias de tragedia en las reuniones de NA. Hay muchas historias de batallas ganadas. De victorias y de recuperación. Eso es el fuego que quiero encender hoy. El fuego de la esperanza, de la libertad para vivir una vida digna. No es una hoguera lejana, está aquí en esta revista. La fe es creer en lo que no puedes ver. Mira a tu alrededor en Narcóticos Anónimos y encontrarás que tu fe será reforzada. Cuando las nubes negras llenan el horizonte el sol está detrás de ellos, brillando con todo su fuerza. Si has elegido NA como tu camino para la recuperación, agárrate fuerte, es un viaje alucinante.

Michael

**La esperanza no está perdida. Está en el corazón de muchas personas. No sólo hay historias de tragedia en las reuniones de NA. Hay muchas historias de batallas ganadas.**

## Chistes

Un padrino y su ahijado recién llegado estaban en una reunión. El recién llegado sufre un ataque al corazón y se desploma en el piso. Llega la ambulancia y logran revivir al recién llegado. “¡Dios mío!”, dice el padrino, “pensamos que te habíamos perdido!!!”. El recién llegado mira a su padrino y le dice, “Creo que llegué a estar muerto por un momento. Vi una luz brillante y me sentí inundado por una intensa serenidad, cubierto con luminosidad de mi Poder Superior. ¡Estoy seguro de que era el cielo!!! Fue una experiencia maravillosa.” “¿Cómo era el cielo?”, le pregunta el padrino. El ahijado sonríe y le responde, “Bueno..., tengo buenas noticias y malas noticias. Las buenas noticias son que en el cielo hay una reunión de oradores cada jueves. Los más grandes oradores de NA que han muerto limpios son invitados como oradores a estas reuniones”. “¿Y las malas noticias?”, le pregunta su padrino.

El ahijado lo mira fijamente a los ojos y le responde: “La mala noticia es que eres el orador invitado la próxima semana”.

¿Cuántos adictos se necesitan para cambiar un bombillo?

Sólo uno, que agarra el foco hasta que la habitación empieza a dar vueltas....

Un adicto va donde su proveedor habitual y le compra una dosis, que el adicto deja a un lado mientras adquiere una segunda dosis, que finalmente consume. Pide una tercera dosis, que también consume. En esto, el proveedor le dice, “no comprendo por qué dejaste aparte la primera y consumes las demás”. El adicto le responde, “es que he estado asistiendo a esas reuniones de Narcóticos Anónimos y uno de los consejos que me dieron es que, haga lo que haga, no consuma esa primera dosis”.



# Azul

**Dedicado a todos mis Azules y en especial a mi primer Padrino, ése que anda por encima de mi cabeza y aún hoy en día me sigue enseñando aunque no esté con nosotros. Azul es la alegría de Vivir. Es Amor Verdadero**

Azul se llamaba azul por una canción de Antonio Vega que se titulaba: “se dejaba llevar”, y que a mí me encantaba. Había algo en esa canción que me inducía a pensar que sería importante para mí. Da comienzo a la canción con: Azul, líneas en el mar..., y repite la palabra durante toda la letra varias veces. No se para en el significado de la palabra, sino en el contenido, en lo que veía cuando pensaba en azul. Para mí era muy similar. Y así un día cualquiera, de hace diez años, me preguntó el veterinario: ¿cómo quieres llamarla? , y sin dudarlo dije, Azul.

Antonio Vega plasmaba una paz y una serenidad infinita en azul, la que a él le faltaba al igual que a mí por aquella época. De ahí un anhelo que con el simple hecho de “dejarse llevar” conseguiría. Es una canción bastante compleja que creo que sólo otra persona que pase por lo mismo lograría comprender. Habla con signos que yo entendía pero que no descifraba bien, me costaba llegar al fondo y me costó tiempo descifrar. No sabía el auténtico significado de las palabras “dejarse llevar”, y lo peor de todo es que lo interpretaba mal. Lo que menos conseguía entender era el significado que tenía para mí Azul. ¿Paradójico, no? No sé si anhelaba recuerdos o, más bien, era la fuerza de mi corazón porque

entonces no tenía ni idea. Probablemente soñaba con tenerlo y gracias a Azul pude ver una perrita que parecía más un oso de peluche a lo afro sacada de una película de Disney.

Diego conocía a Azul como la palma de su mano. Diego sentía azul. Diego era un azul. Fue un ejemplo a seguir para mí. Sé que quizás parezca un tanto exagerado el hecho de que a través de una perrita haya podido entender cosas bastante más complejas, y que le de tanto valor, pero es curioso todo lo que la naturaleza puede enseñar, y todo lo que se puede ver abriendo bien los ojos. Yo aprendí a ver aterrizando en lo básico. Y lo básico era ella: “su instinto, su alegría”. Pero antes de ello planeé por las alturas.

He experimentado mucho. Se me han ido 10 años intentando saber los porqués de todo, y ahora sé que hay muchas veces en las que el porqué no importa. Simplemente es, da igual el porqué. Si hoy no lo sabes quizás lo sabrás mañana, si no pasado y si no es que ya no importa. He pasado por situaciones difíciles de las que nunca pensé que saldría y salí. Y esto me ha ayudado a tener más fe en mí y en una Fuerza, Poder, Ley Universal, pero Superior que circula entre tú y yo y se expande, y que funciona siempre que lo

dejo circular. Y siempre que lo hago fluye todo y fluyo yo. Es lo único que me importa y lo que necesito saber. Casi nunca son los resultados de cualquier cosa que me tome como asunto personal, pero si lucho por ellos “la vida se encoge o se expande en función del propio coraje”.

He aprendido a valorar más lo que tengo, quizás también por el hecho de que haya necesitado de todo, habiendo también tenido de todo. Esto me ha hecho aceptar mejor mi situación en cada momento y en cada proceso. Aunque no te creas, me cuesta. Soy eso que se llama una conformista inconformista. Me he dado cuenta de la “gran” importancia que tiene para mí un día sencillo bien hecho.

He experimentado que para dar tengo que tener, que la felicidad me llega a través de los demás cuando doy. Me siento feliz así, pero las cosas que se empiezan por el tejado irremediamente se caen. Cuando pienso en lo realmente importante me quedo con el hoy.



Sobre todo, yo creo que lo que más me ha costado sintetizar pero lo que mejor he aprendido es a no crear más cicatrices dentro de la cicatriz porque corro el riesgo de echar cicatrices en el alma y, ésas, ni con alcohol curan. El alcohol evapora, y el alma se va pero antes de irse del todo recuerda cada día, día a día, los trabajos forzados a los que se la somete. No todo lo que aprendo lo llevo a la práctica necesariamente hoy, eso también estoy aprendiendo a “dejarlo ir”. Me encuentro muchas veces cometiendo los mismos errores, pero mis respuestas son diferentes.

Tengo miedos, sí, y luchas internas, sí, pero no me atormentan. Ya sabes: “no le tengas miedo al miedo que más miedo te va a dar”. He tenido grandes azules, valiosos ejemplos. Doy gracias a Dios que me brinda la oportunidad en cada día de tener abiertos los ojos para poder “ver” los azules que me otorga la vida, los azules que están a mi lado y por los de encima de mi cabeza que me hacen ver lo maravilloso que es tar viva en mí.

He experimentado que siempre es una ventaja seguir hacia delante con el corazón como guía; que cuando te encuentres en un sitio muy estrecho de donde crees que no puedes salir, que te ahogas por minutos y que todo es oscuridad, aguanta ahí sólo un minuto más, en ese momento es cuando cambia la marea; que sea lo que sea, todo pasa, que todo llega y que nada es para siempre; que una actitud positiva ante todo es siempre una ventaja, que el pensamiento es acción futura y que mi mayor logro es la “acción”. “No quiero soñar mi vida sino hacer vivir mis sueños”. Iré donde el corazón me lleve. Que mi corazón tiene alas.

(Esto lo escribí en mi primer año de recuperación y me gustaría que saliera a la luz. Hoy en día sigo sintiendo lo mismo a pesar y sobre todo)

**Doy gracias a Dios que me brinda la oportunidad en cada día de tener abiertos los ojos para poder “ver” los azules que me otorga la vida, los azules que están a mi lado y por los de encima de mi cabeza que me hacen ver lo maravilloso que es tar viva en mí.**

## II carta desde la cárcel

Me llamo Suso y soy adicto. A mí, la verdad, es que desde que era pequeño, nunca me han gustado las fiestas, sobre todo en las que se usaban sustancias dañinas para la salud. Por desgracia, por circunstancias de la vida y la novedad de la época caí en las drogas, pero ahora he encontrado una nueva vida y con lo que he aprendido y la ayuda de mi Poder Superior cada día estoy mejor y seguiré luchando.

Tiene que ser superguay una convivencia de NA, en la que se reúnen personas que han tenido problemas de adicción. Eso te hace más fuerte para decir que no, se acabó. Es una experiencia que hay que aprovechar y dar gracias a Dios por tener la suerte de poder asistir. Ya hace tiempo que no tengo contacto con los compañeros de NA aquí en la cár-

cel del Negro, pero me suelo escribir con internos del módulo 9, que es donde se celebran las reuniones. Me comentan que suele ir gente a las reuniones, pero que, al poco tiempo, dejan de ir. El módulo 9 es el de preventivos, es decir gente que suele estar en prisión y les preocupa más esperar la libertad. Sin embargo siempre hay compañeros que van y con que cambie sólo uno o se dé cuenta de que hay una vida mejor sin drogas, es suficiente y de agradecer.

Yo, personalmente estoy agradecido de conocer al compañero que me invitó a asistir a una reunión. Gracias a NA, a los pasos y a poder compartir me dí cuenta de que es posible recuperarse y de que esto funciona. Espero salir de aquí y poder asistir a las reuniones para aprovechar y for-

talecerme más y para llevar el mensaje a la manera de NA.

Agradezco los folletos y las revistas. Suelo pasárselos a los compañeros y hablamos de las experiencias que se cuentan. Siempre llegamos a la conclusión de que hemos desaprovechado la vida con esta lacra y de que nos hemos perjudicado no sólo a nosotros mismos sino también a nuestras familias.

Un abrazo y un saludo a todos los compañeros de NA y mis mejores deseos. Que el Poder Superior guíe vuestro camino, que su luz brille en vuestros corazones como vosotros brilláis en el mío.

**El Salto del Negro, 23 de marzo de 2010**

## Mi testimonio

Hola, mi nombre es José Antonio y soy un adicto. Estoy muy agradecido de conocer NA.

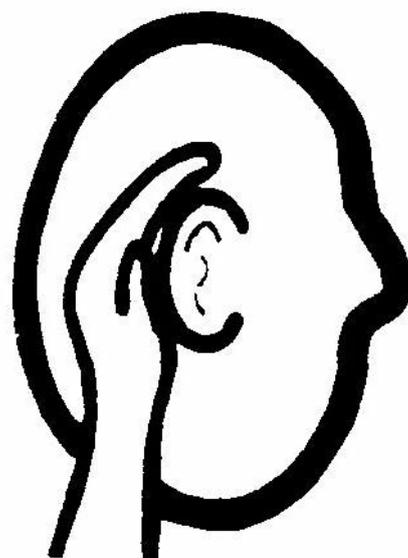
Mi mensaje es que llevo 18 años en la mala vida de las drogas. Durante todos estos años he estado ingresado en hospitales, centros de tratamiento, cárceles y muy cerca de la muerte. Ninguno de estos sitios me sirvió para nada. Sólo vivía para las drogas y no sabía vivir sin ellas. En el transcurso de mi enfermedad le hice mucho daño a mi familia. Ahora, después de pagar 8 años de prisión, he tenido la oportunidad de conocer NA. Gracias a este descubrimiento, me he dado cuenta de que soy un enfermo crónico pero que se puede vivir sin consumir drogas.

He aprendido a valorar la asistencia a las reuniones, el trabajo de

los Doce Pasos y también a pedirle a mi ser superior cada día al levantarme que me dé un día agradable para no tener obsesión y no acordarme de consumir la maldita droga. Gracias a NA he descubierto que solo no puedo. El programa ha cambiado mi vida por completo.

Por último, quiero transmitir a los adictos que todavía sufren que las puertas de Narcóticos Anónimos están abiertas y que "si yo puedo, tú también puedes. Ánimo y no pierdas esta oportunidad".

Un saludo a todos los compañeros. Sólo por hoy os quiero.



## El don de la recuperación (I parte)

### ***Texto recortado y extraído del compartir en la II convivencia del Sur, en octubre de 2010***

Buenos días, me llamo Pepe y soy adicto. Cuando el servidor de agenda me llamó invitándome a participar como orador en esta convivencia y me dijo el lema comprendí en seguida que éste me abriría muchas puertas a la hora de compartir con todos vosotros, pues, hablar de este don no es hablar de algo en concreto dentro de la recuperación, por ejemplo de los resentimientos, o el tercer paso, o el servicio en NA, sino sería hablar acerca del inmenso regalo que se me hizo cuando comencé mi recuperación personal y la gran transformación que ésta trajo a mi vida.

Hay dos cosas que todos los adictos tenemos en común: la adicción y la recuperación. Todos tenemos esta enfermedad y todos tratamos de recuperarnos. No me gusta hablar de mi pasado como adicto en activo porque intuyo que será muy parecido al vuestro: lleno de dolor, miedo y sufrimiento. Quizás sólo cambien las circunstancias personales, pero lo que no cambia son los síntomas claros de la enfermedad. Es decir, la obsesión, la compulsión y el egocentrismo. Éstos fueron los pilares destructivos donde se basó mi enfermedad para intentar destruirme como persona. Afortunadamente para mí, un día de hace algunos años, me RENDÍ y descubrí la gran paradoja de la que habla el primer paso: "rendirse para ganar". ¡Basta, ya no puedo más, me rindo! Sólo cuando pronuncié desde lo más hondo de mi corazón estas palabras y las hice mías, sólo a partir de ese momento fue cuando realmente empecé a recuperarme. ¡Fueron muchas veces las que intenté dejar las drogas sin éxito, realmente estaba harto y cansado de estar harto y cansado!

Recuerdo los comienzos de mi recuperación llenos de angustia y desesperación. Como muchos de vosotros, creía que tenía un problema con las drogas y que con no consumirlas era suficiente, así que un día hablé con mi jefe y le comuniqué mi decisión de irme a un centro para dejar de consumir. Recuerdo cómo mi jefe sonrió y me dijo que ya era hora de hacer algo con mi vida, cosa que me extrañó pues creía que poca gente conocía mi problema con las sustancias. Así que en el año 99 me fui a un centro donde se trabajaba el programa de los Doce Pasos. A mi adicción tuve que añadir un brote sicótico que me tuvo inmerso en una depresión que duró gran parte del tratamiento. Finalmente, a trancas y barrancas me dieron el alta en aquella institución. Evidentemente, al poco tiempo de salir de allí comprendí que no bastaba con dejar las drogas sino que el problema era yo, el problema era mi ineptitud para afrontar la vida y el mundo que me rodeaba, mi poca autoestima, el gran vacío interior que habitaba en mí y que, en definitiva, sentía la necesidad de nacer de nuevo, como Nicodemo, aquel personaje de la Biblia.

Anduve mucho tiempo asistiendo a las reuniones con la sola idea de evitar el consumo, pues era lo más importante para mí. Me aterraba la idea de volver a tomar drogas y tenía claro que mientras asistiera a los grupos eso no iba a ocurrir. Así transcurrieron los años y poco a poco se instaló en mí la confianza que me llevó a la complacencia que originó la dejadez y el abandono de mi recuperación. Me instalé en la comodidad y en la idea de restablecer y construir una nueva vida, así que me casé, tuve un regalo maravilloso, mi hija Sara, arreglé mi casa, me compré un coche..., y lentamente me fui olvidando de la prioridad número uno en mi vida: recuperarme.



Llegó un momento que me encontraba como cuando empecé a recuperarme, es decir, la obsesión y la compulsión se habían adueñado de mí. Afortunadamente no había drogas en mi vida, pero ésta, lentamente se hacía cada vez más ingobernable. Ahora me obsesionaba con trabajar y ganar dinero, mis defectos de carácter hacían de mí una persona insostenible, mi egocentrismo dominaba todo mi ser y para colmo había dejado de asistir a las reuniones. Mi mujer no entendía nada de lo que ocurría siendo frecuentes las riñas y las discusiones. Mi hija sufría en silencio y se convirtió en una víctima de mi locura. Creo que fue entonces cuando mi Poder Superior, una vez más, llamó a la puerta. La madre de un amigo de la niñez se puso en contacto conmigo y, desesperada, me contó el caos que reinaba en su casa a causa de su único hijo que consumía drogas. Poco después pude hacerle un Paso 12 que dio sus frutos: mi amigo hizo 90 reuniones y yo las hice con él. Creo que éste fue un punto de inflexión decisivo en mi recuperación. Fue un impulso vital que me hizo retomar el programa que tenía abandonado. A partir de ese momento, como digo, todo cambió. La manida frase que se repite al final de las reuniones y que tanta razón tiene: "...esto funciona si lo trabajas", se convirtió en mi atalaya desde donde vivía mi recuperación. Sabía que este es un programa de acción y retomé lo que tiempo atrás quedó en el olvido. Empecé a asistir regularmente a reuniones, se multiplicaron mis ahijados, trabajé con periodicidad con mi padrino, me comprometí con el servicio en los grupos y en el área y empecé a trabajar los pasos, lo que sigo haciendo desde entonces.

Retomar el programa produjo un nuevo cambio en mi vida. Sentía la fuerza de mi Poder Superior, cómo me llevaba de la mano y cómo me iba conduciendo sentando las bases de lo que hoy es mi recuperación. Trabajaba por las tardes en un estudio de arquitectura que abrí con un arquitecto joven y, aunque el negocio iba a medias y ganaba mucho dinero, estaba asfixiado de trabajo y veía como éste me quitaba el tan apreciado tiempo que podía dejar para otros asuntos que redundaran en mi propio bienestar. Mi matrimonio no

iba bien y tuve la fuerza de plantear mi divorcio con éxito. Hoy en día mi relación con mi ex-mujer es buena y el amor crece día a día con mi hija quien asume magníficamente la nueva situación de sus padres, mucho mejor que cuando estaban casados. Mi padre sufrió una enfermedad grave, una esclerosis que lo tuvo postrado en cama más de un año y que acabó con su vida. Mientras tanto, mi tenacidad con las reuniones y mi compromiso con Narcóticos Anónimos, junto con la ayuda inestimable de mis compañeros, hizo que pudiera seguir adelante sin la necesidad de consumir ninguna sustancia que me sirviera de evasión ante el cúmulo de problemas que me acosaban uno tras otro.

La recuperación ha traído a mi vida muchos dones que os contaré en el próximo número.



# UN INVENTARIO DE GRUPO

¿Cuántas veces hemos vivido en primera persona los conflictos y el victimismo en el servicio? ¿Cuántas veces nos hemos creído en posesión de la Verdad y de la Razón única con el pleno convencimiento de que los demás eran los que estaban equivocados sin darnos cuenta de que íbamos solos en dirección contraria? ¿Cuántas veces nos hemos ido a casa tras una reunión de trabajo con ira, rabia y llanto? Muchas, ¿verdad? Aquí podréis encontrar una excelente herramienta con la que poder deshacer esa madeja de lana que acabamos formando en nuestras mentes y que termina por gobernar la más absoluta de las realidades.

## Cómo ves tú a tu grupo.

¿Son interesantes y beneficiosas nuestras reuniones?

¿Nos concentramos lo suficiente en las ideas, propósitos y resultado del programa?

¿Alentamos a participar en las charlas?

¿Usamos la literatura aprobada por los Servicios Mundiales?

¿Usamos suficientemente nuestra literatura como temas básicos de nuestras reuniones?

¿Formamos grupitos y nos volvemos indiferentes ante otros miembros del grupo?

¿Le damos a los recién llegados suficiente información individual?

¿Tratamos de hacer conocer nuestra confraternidad a aquellos que necesitan su ayuda y aún no la conocen?

## Tú en tu grupo.

¿Me preocupó yo de darle la bienvenida a nuevos miembros, de hablar con ellos y ofrecerles mi número de teléfono?

¿Interrumpo yo a oradores u otros miembros que están hablando?

¿Escucho yo atentamente a lo que los oradores, coordinadores u otros miembros del grupo dicen?

¿Participo yo realmente en forma activa en las reuniones o estoy sólo sentado y escuchando?

¿Hago yo charlas particulares mientras algún miembro está hablando?

¿Me presento yo voluntariamente para un servicio en el grupo?

¿Soy tolerante y comprensivo si asuntos privados impiden a otros miembros permanecer más activos en el grupo?

¿Ayudo yo en las reuniones, preparar la sala, recoger al final...?

¿Si ya he asistido a reuniones durante varios meses, estoy dispuesto a hablar en reuniones

de otros grupos si me lo piden?

¿Critico yo a otros miembros o soy chismoso?

¿Me es difícil reconocer que mis opiniones alguna vez también pueden estar equivocadas?

¿Puedo aceptar que me contradigan sin ofenderme?

¿Ofrezco yo ideas para fomentar el grupo y hacer que las reuniones sean más beneficiosas?

¿Doy yo consejos a otros?

¿Repito algo personal que he escuchado en reuniones sobre otro miembro?

¿Trato de imponer mis ideas al grupo porque yo pertenezco hace tiempo a la confraternidad?

¿Leo diariamente algo de nuestra literatura, aplico los 12 Pasos, la Oración de la Serenidad y las 12 Tradiciones para resolver mis problemas diarios?

# El Poder Superior

*Una de las frases que más he oído desde que llegué a NA dice que “la recuperación es un proceso y no un suceso”. Es cierto, la recuperación es algo vivo, algo en constante evolución, algo que va cambiando y creciendo y en lo que las cosas e ideas que me sirven para hoy, puede que ya no me valgan para mañana. El Poder Superior es algo similar y el llegar a creer también es un proceso. Ahora voy a tratar de contaros cómo ha sido mi proceso, mi propio proceso de llegar a creer.*

## **Al principio, mientras aún consumía.**

Cuando llegué a mi primera reunión de NA y oí a un compañero leer los Pasos y utilizar la palabra Dios o Poder Superior en varios de éstos, pensé: ¡ya estamos otra vez con el rollo de la religión! Esto me desanimó un poco y me confundió bastante. Me vinieron a la mente imágenes llenas de iglesias, curas, monjas y beatos. Rápidamente pensé: esto no es para mí. Yo nunca había creído en dioses ni religiones y creía que ése no era mi problema. Pensaba que si algunos creían en eso de Dios o Poder Superior, o como se llamara, sería porque ellos lo necesitaban, pero yo no.

Continué consumiendo drogas y asistiendo a las reuniones durante año y medio. A pesar de todo, había algo dentro de mí que me decía "si ellos pueden, tú también podrás". Cada vez que oía una de esas dos expresiones de Dios o Poder Superior continuaba sintiéndome mal y pensando que no necesitaba de dioses ni religiones, que mi problema eran las drogas y que lo único que necesitaba era dejarlas. Ése era mi principal y único problema: las drogas.

**Cuando estaba limpio. Dios: Amor.** Una vez que dejé de consumir y pasados unos 2 ó 3 meses empecé a darme cuenta de que mi problema era algo más profundo y complejo que el simple consumo de drogas. A pesar de que ya no consumía, seguía encontrándome mal y empecé a sentir en mi interior la necesidad de avanzar en el Programa y creer en alguna clase de Poder Superior que pudiera devolverme el sano juicio. En un momento determinado llegué a reconocer que en mi vida siempre había existido un poder superior, un poder superior que me estaba matando: las drogas. Ahora de lo que se trataba era de buscar un Poder Superior que me cuidara, que me quisiera, que fuera más grande que yo,

que, en definitiva, me ayudara a vivir. Recuerdo cómo por aquel entonces empecé a buscar a Dios por los rincones, miraba al techo y pensaba: ¡Dios, dame una señal de que existes para que pueda creer en ti! Estaba tan loco que miraba al cielo y esperaba que de alguna manera las estrellas llegaran a juntarse, apareciendo un letrero que dijera ¡aquí estoy!

Sobre el año de limpieza, continuaba buscando a ese Poder Superior y fue entonces cuando, leyendo un lindo cuento, descubrí algo que durante aquella época me sirvió en mi recuperación. Cierta día, Dios estaba cansado de las personas. Ellas estaban siempre molestandole, pidiéndole cosas. Entonces dijo: "voy a irme y a esconderme por un tiempo. Entonces, reunió a sus consejeros y les preguntó que dónde podría esconderse: Algunos dijeron: Escóndete en la cima de la montaña más alta de la tierra. Otros: No, escóndete en el fondo del mar. No te hallarán nunca allí. Otros: No, escóndete en el otro lado de la luna; ése es el mejor lugar y ¿cómo te van a hallar allí? Entonces Dios se volvió hacia el más inteligente de sus ángeles y le preguntó: ¿Dónde me aconsejas tú que me esconda? El ángel inteligente, sonriendo, respondió: Escóndete en el corazón humano. Es el único lugar en el que ellos nunca te van a buscar. Y Dios, considerando que esta última sugerencia era la más acertada, decidió que a partir de aquel momento se escondería en el interior del corazón de los hombres." Con este cuento y, durante aquel período de tiempo, llegué al convencimiento de que a Dios no hay que buscarlo en el exterior, porque Dios está en el interior de cada uno de nosotros.

**Poder Superior: Razón.** Fruto de mi enfermedad y del egocentrismo propio de ella, ya no tuve bastante con esto y hasta fui capaz de inventar una teoría que no sólo me convenciera a mí, sino que pudiera convencer a los demás. Esta teoría se me ocurrió durante una conversación que mantenía con un compañero de NA que tenía muchos problemas con el Poder Superior y que decía que él sólo creía en las cosas que veía. Entonces a mí se me ocurrió decirle: - ¿Tú crees en el viento? - El contestó: sí.

- Bueno, ¿cómo es que crees en el viento si el viento no se ve? - Hombre, creo en el viento porque el viento se siente. Cuando sopla lo noto en mi cara, en mi pelo.

- Entonces admitirás que el viento aunque no se ve, sí que existe. Pues eso mismo ocurre con Dios, aunque no se ve, sí que existe. Dios es amor y aunque no se ve, sus efectos sí que se sienten. Por ejemplo, Dios se manifiesta cuando una madre coge a su hijo entre sus brazos, cuando una pareja se besa amorosamente, cuando dos pájaros se arrullan o cuando nos encontramos en una reunión de NA, en la que nadie pretende nada de nadie. En todos estos casos Dios no se ve, pero indudablemente se manifiesta y se siente. En consecuencia, aunque Dios, como el viento, no se ve, se siente, y nadie puede dudar que Dios, como el viento, también existe. Esta teoría, como ya he dicho antes, me sirvió durante un tiempo no sólo para convencerme a mí mismo, sino también para intentar convencer a los demás. ¡Ya tenía un Poder Superior conocido que hasta podía presentar a mis amigos! Pero entonces, cuando pensaba en las injusticias que a diario suceden en el mundo, como el hambre, la miseria, las guerras y la muerte, me preguntaba ¿dónde está ahora ese Dios amoroso? Con ésta y otras preguntas empezó a derrumbarse mi teoría y ya no lo tuve nada claro. Ahora, hoy por hoy, me doy cuenta de cómo, aunque ya no consumía drogas, mi enfermedad seguía manifestándose, mi egocentrismo me dominaba, había decidido controlar mi idea de Poder Superior y pasar el concepto de Dios por el filtro de mi cerebro.

**Poder Superior: Rendición.** Después, con el tiempo, sobre los dos años de recuperación, volví a leer otro cuento que decía: - De modo que te has convertido a Cristo. - Sí. - Entonces sabrás mucho sobre él. Dime: - ¿En qué país



nació? - No lo sé. - ¿A qué edad murió? - Tampoco lo sé. - ¿Sabrás al menos cuántos sermones pronunció? - Pues no, no lo sé. - La verdad es que sabes muy poco para ser un hombre que afirma haberse convertido a Cristo. - Tienes toda la razón y yo mismo estoy avergonzado de lo poco que sé acerca de Él. Pero sí que sé algo: hace 3 años, yo tenía problemas con el alcohol; estaba cargado de deudas; mi familia se deshacía en pedazos; mi mujer y mis hijos temían como un nublado mi vuelta a casa cada noche. Entonces alguien me habló de Cristo y de que Él podría ayudarme. Desde entonces he dejado la bebida; no tenemos deudas; nuestro hogar es un hogar feliz y mis hijos esperan ansiosamente mi vuelta a casa cada noche. - Todo esto es lo que ha hecho Cristo por mí. Y esto es lo que sé de Cristo.

Después de leer este cuento llegué a descubrir realmente el poder de sanación, de la rendición. Al concepto de Poder Superior tuve que aplicarle la misma receta que apliqué para dejar las drogas: me tuve que rendir ante ellas y aceptar mi impotencia ante mi enfermedad. Así empecé a llegar a creer: me rendí y acepté mi impotencia ante la grandiosidad del PODER SUPERIOR y ya no necesito ni saber ni decirle a nadie quién es mi Poder Superior, ni qué es, ni cómo se llama, ni dónde vive, ni cuál es su doctrina porque pienso que Dios es tan grande que yo no lo puedo comprender y mucho menos explicar que con Dios lo único que puedo hacer es saber que existe y que cada día me ayuda a mantenerme limpio. También he aprendido que para llegar a creer basta con asistir regularmente a las reuniones, quererlo de verdad y mantener la mente abierta. Si se dan estas condiciones el resto viene solo y el Poder Superior entra en la vida de las personas.



**Programa de desarrollo espiritual.** En definitiva, hoy por hoy voy comprendiendo a qué se refiere el Programa cuando habla de principios espirituales. El Programa no pretende que me convierta a ninguna religión en concreto, el Programa parte de la base de que mi problema no son las drogas, sino que mi problema soy yo, que la enfermedad no desaparece con la simple abstinencia, que dentro de mí existen una serie de potencialidades ocultas a causa del consumo y que una vez que se para y se trabaja el Programa, esas potencialidades reaparecen y surgen el amor, la honestidad, la receptividad, la buena voluntad, la solidaridad, la tolerancia, la humildad y demás valores espirituales con los que cada uno va formando su propio concepto de Poder Superior.

Quiero hacer especial hincapié en una de las cosas más importantes que he encontrado en NA: la libertad. Y es tan grande esta libertad que nunca se me ha dicho cómo o quién debe ser mi Poder Superior. En este punto quiero recordar mis sentimientos el día en que había quedado citado con mi primer padrino para compartir el segundo paso. Él se autodefine como católico, apostólico y romano y yo sentía miedo de que pudiera pretender convertirme a su religión. Recuerdo cómo en aquella reunión, cuando le compartí ese temor, me preguntó: ¡Vamos a ver! ¿Cómo crees tú que el Poder Superior quiere que seas? A lo que yo le contesté: Creo que quiere que sea amoroso, humilde, solidario, honesto. En definitiva, creo que quiere que sea buena persona. A lo que él me contestó: pues eso mismo es lo que quiere mi Poder Superior de mí.

Aquella pequeña conversación fue grandiosa para mí. Aprendí que el programa de NA es un programa de respeto hacia las ideas de los otros y de libertad individual.

Hoy por hoy estoy siendo consciente de la importancia cada vez mayor del Poder Superior en mi recuperación. Me doy cuenta de que es el apoyo que necesito para seguir con cada paso y tener la seguridad de que pase lo que pase todo saldrá bien, esa fuerza a la que en todo momento me puedo agarrar, que va a estar conmigo siempre y cuando yo esté dispuesto a recibirlo, es ese amigo que nunca falla y al que siempre puedo recurrir.

En el trabajo del tercer paso encontré una de las dificultades que más me ha costado superar en recuperación. Resultó que a los 8 meses de estar limpio, mi madre murió y yo empecé a preguntarme: Dios mío, ¿por qué te la has llevado ahora que estoy limpio?, ¿por qué me haces esto?

Después, con el tiempo he llegado a la conclusión de que el tercer paso habla de poner mi voluntad y mi vida en sus manos y no al contrario, que tengo que tener fe en que todas las cosas que ocurran en mi vida, sean buenas o malas, están ahí para que yo aprenda, que es cierto que "sufrimiento es crecimiento", que mi madre murió y yo no consumí y que hoy, al menos sólo por hoy, no tengo ninguna justificación ni excusa para volver a consumir. Y este fue el mayor testamento que mi madre me pudo dejar: ¡que pase lo que pase, hoy no voy a consumir!

**¡Esto funciona!** Como habéis visto y tal y como os dije al principio, mi concepto de Poder Superior ha ido variando con el tiempo, porque para mí el concepto de Poder Superior es algo vivo, una fuerza en constante evolución que nunca se detiene. Hoy por hoy el Poder Superior es para mí ese sentimiento de gratitud que hace que cada día, cuando me levanto, me sienta agradecido por estar vivo y por no tener que consumir drogas. El Poder Superior es esa fuerza que me ayuda a darme cuenta y a reconocer que tengo una enfermedad para toda la vida, una enfermedad que en vez de destruirme me ayuda y me motiva para estar dispuesto cada día a aprender, a cambiar mis actitudes y a crecer como ser humano. Es esa fuerza, que proviene de Él y no de mí. Es esa fuerza que me empuja a creer en los adictos y en Narcóticos Anónimos, a asistir regularmente a las reuniones, a participar en la estructura de servicio y a sentir la necesidad de seguir en el programa y trabajar los Pasos. En definitiva, el Poder Superior es esa fuerza que me da la ilusión suficiente para poder decir de todo corazón: Gracias NA.

(17 de octubre 1996. Manolo B.)

## Principios espirituales



Cuando estoy en recuperación, a veces olvido la importancia que tiene eso que en Narcóticos Anónimos llamamos principios espirituales.

A veces, con el tiempo, parece que lo único importante para mí como adicto en recuperación es no consumir, pero me vuelvo a dar cuenta de que no es así, que el programa de Narcóticos Anónimos por definición es un programa de desarrollo espiritual y de cambio y que si me olvido de estos principios espirituales, probablemente mi vida empezará a ir cuesta abajo, aparecerá la infelicidad y el sin sentido, y con ello aumentará el caldo de cultivo en el que mejor crece mi enfermedad: la insatisfacción y la desesperación, que, en la mayoría de los casos, no tiene otro final que el de volver a consumir.

A diario continuo con mi limpieza de drogas, pero también a diario olvido mi mantenimiento espiritual. Poco a poco empiezo a ser deshonesto. Alguna que otra mentira escapa de mi boca, ya no estoy tan rápido a la hora de devolver lo que no es mío, ya me cuesta darme cuenta que estoy volviendo a utilizar las cosas y las personas para satisfacer mis propios deseos personales o ya estoy empezando a decir una cosa y a hacer otra o cualquier otro comportamiento deshonesto como los que desde siempre he acostumbrado a utilizar. Todos estos son síntomas de que, al no estar trabajando el programa, ya no le doy tanta importancia a la honestidad. Puede ser uno de mis grandes errores. La honestidad es hoy, y debe ser siempre, para mí tan importante o más que el primer día y eso nunca debo olvidarlo.

Otro de los principios, también fácil de olvidar, es la receptividad. Llega un momento en que ya no considero necesario escuchar las experiencias de los demás y mucho menos el ponerlas en práctica. Yo sé lo que tengo que hacer y ¿para qué escuchar a nadie? Mi ego empieza a hacerse más fuerte, me equivoco, pero, al no reconocerlo, parece ser que continúo teniendo razón. Entonces mi vida comienza a convertirse en un infierno, empiezo a ver fantas-

mas y enemigos por todas partes. El mundo no me quiere y todos me llevan la contraria. Al estar en este estado mental, la infelicidad y la sin razón empiezan a hacerse fuertes y mi enfermedad aumenta. Antes de llegar a esta situación he de pensar que sigo siendo adicto, que vengo de un mundo de mentiras, egoísmo y sufrimiento, que sólo no sé vivir y que necesito de la ayuda, la comprensión, la experiencia, la fortaleza y la esperanza de mis compañeros de camino: los adictos.

El último de los principios espirituales de los que nos habla nuestro programa es la buena voluntad. Y ¿cuándo me doy cuenta de que estoy fallando en la aplicación de este principio?: La respuesta a esta pregunta es que no trabajo la buena voluntad cuando ya no quiero cambiar, cuando considero que todo está bien, que tengo el control de las personas, las situaciones y las cosas y que ya he llegado a mi destino. Cuando algo en mi interior entra en controversia con esa afirmación del programa de que para recuperarse de la adicción no basta con dejar de consumir drogas, que la única opción que tengo es cambiar completamente mi vieja forma de pensar o volver a consumir, algo está empezando a fallar. Si quiero recuperarme he de tener siempre presente que la única forma de recuperarme es continuar estando dispuesto a cambiar cada día y en cada momento, a contar con la ayuda del Poder Superior y las opiniones de los otros, a aprender de ellos y sobre todo a admitir que nunca llegaré a la meta, porque ésta realmente no existe. Lo único que existe para mí es este camino de crecimiento personal y de recuperación.

# Recuerdo



Hace casi trece años que hago servicio en Narcóticos Anónimos, he participado en las distintas estructuras y comités de la Región Española. ¿Qué obtengo de hacer servicio?

Creo y siento que no es una inflación del ego, sino más bien una deflación con la que aprendo a escuchar y a aportar y que también trae aparejada la gratitud, trabajar los defectos, etc., etc., etc. Pero durante este tiempo también me he encontrado y disfrutado de una serie de situaciones, digamos “curiosas”: Recuerdo en un CSA que se celebró en el Área de Valencia y nos alojamos en un albergue en el que nos dividieron en habitaciones de siete servidores. Al despertar el sábado por la mañana, encontramos en el pasillo a cuatro compañeros que habían sacado los colchones y dormido allí debido a los ronquidos del resto de sus “compañeros de sueños”.

Me acuerdo también de cuando era servidor de Literatura de la Región. Necesitaba cajas de cartón para los pedidos de las áreas, ya que en aquel tiempo Correos todavía no daba este servicio, por lo tanto me vi en algún que otro paseo con mi pareja, cargando con cajas que encontraba, las cuales podrían servirme para utilizarlas en los pedidos.

Recuerdo una noche en la que sonó el telé-

fono de información nacional, contesté y era una señora que quería poner una denuncia contra su vecino porque creía que vendía drogas. Le expliqué que no estábamos para eso y que nosotros ayudábamos a personas con problemas por el consumo de drogas. La señora muy enfadada contestó que ella tenía problemas con las drogas porque su vecino las vendía. Intenté calmarla y volver a aclarárselo más detenidamente.

Recuerdo que con poco tiempo limpio algunos compañeros organizaron un viaje en furgoneta para ir a la convención de Gandía. De los ocho que subimos, cinco éramos nuevos en esto de asistir a las convenciones. Entre la emoción, la ilusión y las ganas de pasarlo bien, colamos en el vehículo un “radiocasete” que no paró de sonar en gran parte del viaje, no se me olvida todavía la cara de los veteranos al ver el aparato, tampoco se me olvida su paciencia y su tolerancia con sus compañeros de viaje

Un día visité a un grupo que está lejos de donde resido. Llegué con la reunión empezada y cuando me presenté para compartir, “me llamo X y soy adicto”, un compañero sentado frente a mí se puso en pie y gritando me dijo, “X soy yo, el que habló contigo por teléfono hace un mes”, fue una de las sensaciones de más agradecimiento que he vivido con el servicio dentro de NA.

Todas estas situaciones y más, me han hecho ver y sentir lo importante que son mis compañeros, mi disposición, mi actitud y mi ejemplo dentro del servicio, donde todo es aprovechado si yo estoy receptivo.

Me encantaría compañeros poder “aprender” de las vuestras, así que animaos y compartidlas.

**Un adicto agradecido**

# agenda

## XXX CRENA "CAMINA HACIA LA LIBERTAD"

**Organiza.** Área de Murcia. **Lugar.** Alcázares de Murcia, en el hotel Spa Costa Narejos. **Días.** 27, 28 y 29 de mayo de 2011. **Breve guía lingüística para hablar con un murciano.** Llamar a alguien: acho turogar: achooo..., quejarse: acho!!!, advertir: chacho!, decir que tiene bajos los ánimos: acho..., decir que algo te ha gustado mucho: aaacho, iniciar una conversación: acho.

**Cómo llegar.** Desde la AP7 Cartagena-Alicante, tomar la salida de Los Narejos, pasar bajo el arco de entrada a Los Narejos (obra de José Lucas) y seguir hasta la próxima rotonda (junto al Centro Comercial las Velas), finalmente girar a la derecha. A 300 metros se encuentra el hotel.

**Precio.** Inscripción anticipada, 110 euros. In situ, 120 euros. Familiares, 90 euros. Niños hasta 23 meses, todo gratis; de 2 a 12 años, 1 gratis y resto 50% de descuento.

**Formas de pago.** Se admiten, por primera vez, dos cuotas de 55 euros antes del 30 de abril de 2011. Cuenta bancaria. La Caixa: 2100-4458-08-0200089268. Imprescindible. Indicar en el ingreso el nombre, área y si es una o dos cuotas.

**Servidores.** Coordinadora: Yolanda, 685839906. Yolanda\_de\_las\_heras@hotmail.com. Tesorero: Juan, 649340589. jhonyventura@hotmail.com. Alojamiento: Antonio, 671688669. nazaret\_hruben@hotmail.es. Paco, 687537192

### VIII Convivencia área de Valencia. Una superación.

**Cuándo.** 25, 26 y 27 de febrero de 2011. **Dónde.** Hotel Don Pablo. C/ Devesa 20, Playa de Gandia.

**Cuánto.** 80 euros inscripción y 60 euros para familiares, en habitación doble. Suplemento habitación individual 15€. Los precios incluyen alojamiento, cenas, desayunos y comidas desde el viernes por la noche hasta el domingo al medio día y la fiesta del sábado por la noche. Ingresos. 2100-1950-74-0200058397.

**Importante.** No olvidéis conservar el resguardo para entregar en la mesa de bienvenida.

**Servidores.** Tesorería: Miguel Angel, 661661722. Alojamiento: José Miguel, 675644861.

### Convivencia área de Barcelona. TradicioNA-2

**Cuándo.** 1, 2 y 3 de abril de 2011.

**Dónde.** Hotel Sol Costa Dorada de Salou.

**Cuánto.** 90 euros inscripción anticipada, 100 euros in situ, y 75 euros para familiares, en habitación doble. Habitación individual 120 euros. Niños hasta los 2 años, estancia gratuita y de 2 a 12 años, 50% descuento. Sólo inscripción, 30 euros.



**Ingresos.** 2100- 0982- 69-0100786869. **Importante.** No olvidéis conservar el resguardo para entregar en la mesa de bienvenida. Servidores.

**Alojamiento:** Óscar, 625273561.



# ¿Estoy haciendo todo lo que necesito para mantenerme limpia?

**T**odas las sugerencias que compartieron conmigo cuando llegué a NA sobre lo que podía hacer para mantenerme limpia me sorprendieron.

Durante muchos años evité la opción de pedir ayuda porque creía

que sería una perdedora si me internaban. Que habría perdido la lucha. Yo no me podía rendir. Todo lo que acumulaba en mi vida eran pérdidas y fracasos. Tenía mucha vergüenza.

Pero llegué a un punto en el que estaba segura de que sólo privándome de mi libertad podría parar de consumir y acepté la derrota. Con un sentimiento que ahora sé que era de rendición le dije a una asistente social que no podía parar de consumir por mis propios medios. Fue la primera vez que lo verbalicé y escucharlo de mi propia boca fue terrible: se convirtió en realidad. Mi realidad. Y entonces surgió una inesperada oportunidad: me dio una tarjeta de NA y me dijo que conocía personalmente a unos chicos a los que les había pasado como a mí, casos sin esperanza, y que ahora estaban bien gracias a NA. Y acudí a mi primera reunión de NA con mi viejo optimismo ignorante renovado, creyendo que iba a reunirme con personas que habían encontrado la manera de controlar las drogas sin internarme. ¡Wau! ¡Menos mal!

Pero lo que encontré fue mi responsabilidad a través de un montón de principios espirituales y una puerta abierta para irme y matarme cuando quisiera. Y sigue abierta. Sólo depende de mí mantenerme limpia. ¡Qué inesperado!

El principio espiritual que más me ha ayudado a mantenerme limpia es el anonimato. Al principio fue fácil mantenerme limpia gracias a la honestidad y al amor de mis compañeros. ¡Qué atmósfera más fantástica encontré! Era un nido de paz y yo era bienvenida. Nunca olvidaré cómo me sonreían. Y se alegraban cuando les contaba que algo

me había ido bien. Qué chic@s más curiosos.

Pero después de unos meses limpia mi conciencia se abrió a otra realidad: Sólo dependía de mí mantenerme limpia, nadie me iba a curar de la enfermedad de la adicción y ella se iba a encargar diariamente de hacerme volver al camino final a través de mis pensamientos, creencias y emociones. Entonces me dieron el anonimato y el servicio. ¡Y aquí sí que me salvaron la vida de verdad!

Podría decir que mantenerme limpia para poder escuchar y comprender mi enfermedad no fue salvar mi vida exactamente sino un puentecito de pequeño recorrido para conseguirlo. A partir de ahí o tomaba las riendas de mi recuperación o nada.

Aceptar y practicar el anonimato en todas las "áreas de mi ser" (pensamiento, creencias, necesidades, emociones, frustraciones, deseos, carencias, ideales, costumbres...) me ha permitido hacer servicio y el servicio me ha salvado la vida.

Si yo hubiera escuchado mi cabeza no habría practicado el programa lo mejor que he podido porque me dice que es un rollo meterme a discutir en una reunión de trabajo con gente complicada. Que no tengo porqué aguantar eso. Y así evito sentir rabia, incomodidad y pereza.

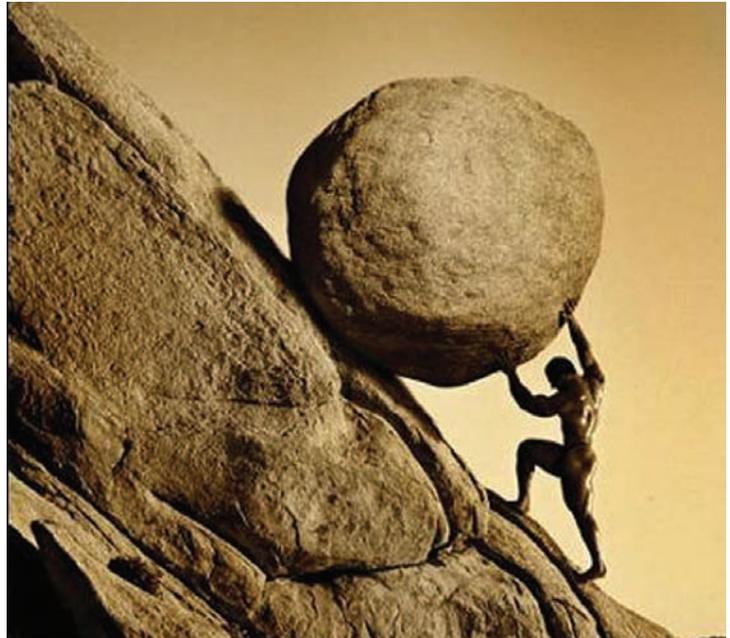
Mis creencias me decían que no tenía ni idea de cómo funcionaba ese rollo. Que cuando lo comprendiera ya veríamos, que era nueva. Así evitaba el esfuerzo, el miedo a lo desconocido y la vergüenza de hacer cosas mal o de ser inadecuada.

Sentía fuertemente la necesidad de relax, reposo, tranquilidad y paz después de 36 años de sufrimiento continuado. Quería que me lo dieran todo hecho por una vez en la vida, había sido muy duro sobrevivir a mis circunstancias personales y a la adicción activa. ¡Ya estaba bien! ¿Por qué me exigían eso?

La frustración que acumulaba de una vida entera de derrotas me “obligaba” a dedicarme a mis asuntos personales para lograr algo personal y aliviar ese dolor. No podía perder tiempo con NA. Y “necesitaba” dejar de sentir vergüenza por ser una derrotada de las drogas, por no haberlas dominado. Tenía que hacer algo con mi vida personal. Esto era un sentimiento de urgencia.

¿Y los hombres? Nunca había tenido una buena y bonita relación. ¡Me lo debía a mi misma! ¡La vida me lo debía! En verdad, la vida me debía todo esto y más. Nunca había tenido una oportunidad y ahora que por fin había logrado un poco de serenidad y estar limpia al mismo tiempo (antes de NA esto era una contradicción, o limpia o serena), era ahora o nunca. No podía dejar pasar esta oportunidad. ¿Qué decís del servicio? Pero me encontré con unas carencias tan grandes que era imposible tener éxito en mi vida sin recuperarme más. No sólo del consumo, era algo más. Pero todo mi ser pujaba en contra muy compulsivamente. Era difícil ser obediente. Y la mejor lección que aprendí es poner aparte mi mente, mis sentimientos y emociones. Todo mi ser aparte, anónimo, y seguir las sugerencias para practicar un programa completo de recuperación. Y esto incluye el servicio. Mi primera motivación de servicio fue sentirme parte de mi grupo y no ser parásito de él. Y lo que me ha dado el compromiso con el servicio es una salvación de mí misma, de mi enfermedad, porque al estar comprometida con el servicio me obligo a asistir a reuniones, a trabajar pasos, tradiciones y conceptos, a aceptar la conciencia de grupo como la voluntad de mi poder superior para mí, a tener madrina, a ser madrina, a rezar y meditar y abrirme a una nueva espiritualidad.

¿Hubiera hecho todo esto sin el compromiso del servicio? No lo sabré nunca porque me encuentro entre los afortunados que elegimos practicar la gratitud en NA colaborando para que nuestro mensaje esté fuerte y limpio en nuestras reuniones, para nosotros



mismos y para cualquiera que crea necesitarlo. Pero lo que sí que se ha hecho realidad en mí es lo que está mencionado en la duodécima tradición: Al atender las necesidades de los demás desinteresada y anónimamente, vemos que, a su vez, también son atendidas nuestras propias necesidades mucho mejor que lo que jamás imaginamos. Al unirnos anónimamente en una confraternidad con otros adictos en recuperación, anteponiendo el bienestar del grupo al nuestro, nuestro crecimiento espiritual no disminuye sino que aumenta incomparablemente. Este es el significado de la Duodécima Tradición cuando dice que el anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones. El programa de Narcóticos sin el Anonimato no me hubiera permitido recuperarme porque mi enfermedad me habla alta y clara. Y la oigo. Y me hace dudar. Pero he llegado a forjar un espíritu nuevo, donde reside la sabiduría que tengo, que lidera mi vida y mi comportamiento y que me salva de la adicción. Y el compromiso con mi recuperación lo obtengo del compromiso con el servicio. A veces veo en mi grupo a compañer@s que tienen dificultades para mantenerse limpios y que sufren como condenados. Y me pregunto ¿Y si hicieran servicio? ¿Les funcionaría como a mí?

**Con amor en el servicio, una adicta en recuperación**

# Un rimer paso

En un pueblo de Andalucía, de cuyo nombre no puedo olvidarme, hace 20 años había una persona desesperada. Estando al límite, decidió que había que terminar con tanto dolor y que muerto el perro se terminó la rabia. Pero antes, se dio una nueva oportunidad e hizo algo que le vino de dentro, podía llamarlo inspiración. Dios como él lo concebía en aquel momento, una combinación de sus creencias religiosas y como la energía que mantiene, sumerge e impulsa la vida, el poder que la otorga o la quita. Se puso de rodilla y dijo: “Dios haz lo que quieras conmigo e incluso si es tu voluntad quítame la vida, he cometido muchos errores y la sensación de haberla malgastado”.

En el transcurso de su existencia, hubo muchos años de dolor, sufrimientos y amarguras para él y los suyos. Había perdido las fuerzas y valores espirituales, si es que los había tenido alguna vez, para seguir viviendo. El equilibrio entre la felicidad y el sufrimiento, se había inclinado hacia el sufrimiento. Tenía una visión negativa de la vida, no sabía lo que le pasaba, creía fuertemente que era una mala persona y en el mejor de los casos que no había tenido suerte.

Había aprendido a huir del dolor, principalmente con sustancias, por cierto, de forma errónea. No sólo trataba de escapar mediante las drogas, el alcohol, medicamentos, sino también con mentiras, autoengaños, manipulaciones y defenderse de agresiones que él sólo veía. Estaba envuelto en capas de negación, incapaz de ver nada bueno en él, ni en los demás, su muro de aislamiento había engordado tanto, que su vida era tan opaca que desde mucho tiempo atrás era impenetrable. Se sentía tan mal que la droga y cualquier sustancia ya no podían hacerlo más soportable. Le faltó poco para estrellarse.

A Dios o quien fuese su interlocutor, le debió parecer bien aquel grito de ayuda y desesperación. No le dejó estrellarse y puso las personas adecuada en su camino. Como estaba cansado, desesperado y derrotado se dejó ayudar. Lo llevaron a una clínica cerca de Marbella. No sabía en dónde estaba ni qué decían aquellas personas, no sólo porque hablaban en inglés, sino porque había perdido la noción del tiempo y lugar. Le pareció que lo habían sacado de España, sin documentos, sin dinero ni crédito y nadie dispuesto ayudarle para salir de allí.

Esto fue determinante en los primeros días. De haber sabido dónde estaba, la historia no sería la misma. Durante un tiempo creyó que estaba loco y que el lugar en donde estaba era un psiquiátrico, que allí se acabarían sus días. No tenía contacto con su familia y amigos. Llegó a pensar que lo habían abandonado allí y bien lejos para que no volviera. Pueden imaginar la lista de agradecimientos que hacía todos los días cuando se acordaba, y de forma obsesiva, de las personas que lo habían dejado allí. Nada más lejos de la realidad, todos estaban confabulados para que tuviera las máximas garantías de éxito. Resultó ser una clínica que trabajaba con el programa de 12 pasos. Se trataba de algo muy sencillo, pero él era complicado, necesitaba un remedio fácil y que terminará con el sufrimiento. Había que trabajarlo y nadie más podía hacerlo por él, pero no estaría solo, tenía mucha y buena ayuda, sobre todo de otros como él, que ya habían dejado de consumir. Le decían que podía aprender ciertos trucos y herramientas para mantenerse alejado del consumo, que una vez alejado del él había que adquirir y mantener cierto equilibrio.



Con el trabajo de los Doce Pasos poco a poco irían desapareciendo los días nublados y aumentando los de sol. Para él no era un remedio fácil, primero porque no se daba el tiempo suficiente para comprender lo que allí se decía, la interpretación que le ofrecían, el seguimiento y la práctica de los doce pasos; y segundo, no era con sustancias, ni se trataba de dejarlas poco a poco. Había que dejar el consumo del tirón. El programa había que quererlo y trabajarlo para toda la vida, con la salvedad que sólo tenía que hacerlo por tramos de 24 horas y, si se le hacía muy pesado, que intentara vivir el momento. Nunca antes se había planteado la vida de esa forma, su cabeza traba-

jaba intentando borrar, lamentar o arreglar el pasado y creando un futuro con los escombros, eso le asustaba.

Estuvo mucho tiempo aterrado de miedo, apenas podía dormir, no sólo por el trastorno del sueño debido a la abstinencia de las drogas, sino también por el miedo que le producía comenzar una nueva vida sin ella. Algo debía intuir de por qué no funcionaba su vida: ¡le aterraba la idea de encontrarse consigo mismo! Desde muy temprana edad había aprendido el camino que le pareció más fácil o se vio obligado a elegir, a esta altura, ya poco importaba la razón. Nunca se había atrevido a mirar hacia dentro, ver lo que no

le gustaba de él y mucho menos sacarlo a la luz, estaba acostumbrado a la oscuridad, estaba literalmente cagado de miedo.

Un buen día (realmente lo fue, le cambió la vida desde entonces) lo llevaron a una reunión de doce pasos en Marbella, allí las personas iban libremente y parecían no darle tanta importancia a sacar sus partes más oscuras, exponerlas a la luz y lo curioso es que nadie parecía asombrarse, nadie lo criticaba, ni siquiera hacían un comentario sobre ello, lo más que llegaban, después de haber escuchado atentamente y sin interrumpir, que a ellos también les pasaba, compartían experiencias similares, distintas o iguales. Al final terminaba agradeciendo a todos que le hubieran prestado atención. Esto creaba para él un ambiente raro, no había estado nunca en un lugar donde a la gente parecía no importarle hablar de sus cosas de forma libre, serena y hasta le parecía que no estaban bajo los efectos de ninguna droga, le parecían sinceras, cargadas de emociones y sentimientos. Él estaba más habituado a la vida superficial, a ocultar los sentimientos, sobre todo aquellos de los que se avergonzaba y le producían dolor y no sabía cómo escuchar con atención.



A veces, sentía un pellizco en el estómago, como si estuviera experimentando que aquello no le era del todo desconocido y que el miedo se concentraba en esa parte de su cuerpo y que dejaba de darle vueltas en la cabeza. En otra reunión escuchó a alguien decir que si tenía un pellizco en el estómago es que no se había equivocado de sitio. En las reuniones había un ambiente de respeto, donde nadie se escandalizaba, veía unas sonrisas y algunas risitas, que no le dejaban indiferente. Pero se sentía bien por dentro, aunque fuera por aquello que mal de muchos consuelo de tontos. No era el único al que le pasaban ciertas cosas que le producían, como mínimo, vergüenza. Cuando iba a las reuniones, lo abrazaban y diría que se alegraban de verlo. Por cierto, se le erizaban los pelos del cogote. No estaba acostumbrado a esas muestras de cariño. Le acogían con sonrisas que él devolvía; se le daba bien la cortesía, implicarse poco y las relaciones superficiales. Le preguntaban, si ya dormía mejor y decía que no. Cuando le decían que era normal, él no mostraba su enfado, pero contestaba: "claro, como no eres tú el que no duerme". Pero había algo que le cambiaba la forma de pensar, estaba tratando con iguales que no lo llamaban desde la otra orilla invitándole a cruzar, sino que estaban en la misma orilla y que todos trataban de cruzar. No había jefes, ni expertos, pero sí muchas



experiencias. Todavía no tenía mucha fe, era algo desconfiado y un pelín orgulloso para seguir las sugerencias de la experiencia; ponía el pie donde le parecía. Cuando se equivocaba, esperaba que le dijeran, "te lo dije", pero nunca escuchó tal cosa y sí la risita. También estaba Fortaleza, que le inspiraba a mirar hacia dentro sin tanto miedo y ver lo equivocado que estaba al ocultar sus sentimientos y las cosas que lo atormentaban. También estaba Esperanza, había personas que llevaban tiempo sin consumir y parecía que por fin disfrutaban de la vida. A Experiencia, Fortaleza y Esperanza, le llamo los Principios Espirituales que ofrecía el grupo. Tardó algún tiempo en ser consciente de que todo lo que

había pasado y lo que le pasaba era el resultado de una enfermedad que se llama adicción. Con la literatura se enteró de que estaba afectado mental, física y espiritualmente. Había contraído la enfermedad en algún momento de su vida o incluso vino al mundo con el regalo. Probablemente no era responsable de haberla contraído, pero sí tenía la opción de hacerse responsable de la recuperación. Fue por entonces, cuando se dio cuenta, de que posiblemente esa era la causa por la que tantas veces que intentó dejarlo por su cuenta, no había resultado. Uno de esos días, en una reunión, le costó abrir la boca, estaba nervioso, sólo pudo decir: me llamo Ernesto y soy adicto.

# ¿Por qué las Relaciones Públicas son importantes para el miembro de NA?

El mensaje de Narcóticos Anónimos es que “un adicto, cualquier adicto, puede dejar de usar drogas, perder el deseo de usarlas y encontrar una mejor manera de vivir”. Nuestras relaciones con el público nos habilitan a compartir este mensaje ampliamente para que aquellos que se puedan beneficiar con nuestro programa puedan encontrarnos.

Nosotros llevamos a cabo el servicio de relaciones públicas para expandir la conciencia y la credibilidad en el programa de NA. Compartimos nuestro mensaje abiertamente con el público, con miembros potenciales y con profesionales.

Manteniendo una actitud abierta y atractiva en este esfuerzo, nos ayuda a crear y mejorar las relaciones con las personas fuera de nuestra Confraternidad. Establecer y mantener el compromiso con estas relaciones puede ayudarnos a expandir nuestro propósito primordial.

Los principios espirituales de nuestros Pasos, Tradiciones y Conceptos nos llevan a conseguir nuestro objetivo de Relaciones Públicas y nuestros esfuerzos para engrandecer la imagen pública y la reputación de Narcóticos Anónimos. Estos principios aplican tanto a nuestro esfuerzo en la comunidad y al servicio como al comportamiento personal y actitud como miembro individual de Narcóticos Anónimos.

Informando a los Profesionales y al Público. La siguiente declaración puede ser usada para informar al público sobre NA:



Narcóticos Anónimos es una organización mundial basada en la comunidad con una membresía multicultural. NA fue fundada en 1953, y el crecimiento de nuestra membresía fue mínimo durante nuestros primeros 20 años como organización. Desde la publicación del Texto Básico en 1983, el número de miembros y reuniones ha aumentado enormemente. Hoy, los miembros de NA alcanzan un número mayor de 35,000 reuniones semanales en 116 países. Ofrecemos recuperación de los efectos de la adicción a través de un programa de 12 Pasos, incluyendo asistencia regular a nuestras reuniones de grupos. La atmósfera de grupo provee ayuda de otros adictos y ofrece un sistema de relaciones de creciente apoyo para adictos que desean perseguir y mantener un estilo de vida fuera de las drogas.

Nuestro nombre, Narcóticos Anónimos, no significa implicación o enfoque en ninguna droga en particular. El acercamiento de NA no hace distinción de droga alguna incluyendo el alcohol. La membresía es gratis, y no tenemos afiliación con ninguna organización fuera de NA, incluyendo gobiernos, religión, grupos de fuerzas de leyes o asociaciones médicas o siquiátricas. A través de nuestro esfuerzo en el servicio y nuestra cooperación con otros que quieran ayudar al adicto, nos esforzamos en llegar al día en que todos los adictos del mundo tengan una oportunidad de experimentar nuestro mensaje de recuperación en su propio idioma y cultura.

## DOCE PASOS PARA UNA RECAIDA

1

Decidí que podía manejar mi adicción y conducta tan sólo si otros adictos podían dejar de darme sugerencias sobre cómo manejar y vivir mi vida.

2

Mentí cuando dije que sólo un Poder Superior podía devolverme el sano juicio.

3

Tomé la firme decisión de no poner mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, quien de todos modos no me entiende.

4

Sin miedo, hice un inventario moral de todos a quienes conocía y me di cuenta que yo no estaba tan mal como ellos.

5

Busqué gente que aún estaba consumiendo y que estaban más enfermas que yo, e intenté que admitieran la naturaleza exacta de sus defectos de carácter.

6

Estuve dispuesto a ayudar a esta gente para que se deshicieran de sus defectos de carácter porque yo no tenía mayor problema.

7

Fui lo suficientemente humilde al pedirles a estas personas que me permitieran removerles sus defectos de carácter.

8

Guardé una lista de todas las personas que me habían hecho daño y esperé pacientemente la oportunidad de vengarme.

9

Me vengué de cuanto gente pude excepto cuando el hacerlo me hubiera ocasionado más problemas.

10

Continué haciéndole el inventario a los demás, y cuando se equivocaban, que era la mayoría del tiempo, hacía que lo admitieran inmediatamente.

11

Busqué por medio de la concentración de mi fuerza de voluntad, encontrar a Dios, quien no me entendía, sólo para darme cuenta que mis ideas eran las correctas y que yo tengo el poder de llevarlas a cabo.

12

Habiendo mantenido mis conductas adictivas con estos primeros once pasos, puedo recomendarlos completamente a otros quienes quieran perder su recuperación y deseen que se les deje en paz para practicar su locura en todo lo que hagan.

# Sí funciona

## VS

# No funciona

Sólo hay una manera de hacer servicio: A LA MANERA DE LOS 12 PASOS. Las Tradiciones, los Conceptos y los manuales son uno y no varios. No se interpretan, se aplican con la humildad de que están hechos por compañeros que plasman en el papel la experiencia de muchos años.

Recuerda que no EXISTE UNA MALA REUNIÓN, EXISTE UNA MALA COORDINACIÓN.

El coordinador NO OPINA, coordina y facilita las intervenciones.

Es muy importante evitar repetir. Para esto podemos aplicar la Regla de Robert: 3 explicaciones a favor, 3 en contra y se vota.

Recuerda que se funciona por CONSENSO Y NO POR VOTACIÓN, por lo tanto tras debatir un tema se pregunta "¿Alguien se opone?"

Convendría que te familiarizaras con el consenso. Al principio parece complicado pero no lo es. Sólo se utiliza la votación para la elección de servidores. Se aprueba a un servidor con mayoría simple.

Los momentos de silencio cuando hay conflicto son muy importantes para calmar los ánimos. Conviene rezar después de ese momento de silencio.

El CAU es una herramienta para utilizar con prudencia.

Disfruta del servicio. Cuando no se disfruta, algo está ocurriendo. Revísate constantemente y pregunta. PREGUNTA MUCHO Y PIDE AYUDA.

Lo que funciona en el servicio. Intentar hacer lo que tengo que hacer sin decirles a OTROS lo qué tienen que hacer. Mantenerse aparte del trabajo de los demás, centrándome en lo que yo tengo que hacer, dejando a OTROS hacer las cosas a su manera. Hacer el servicio atractivo, comentarios divertidos, informes preparados.

Traer a los ahijados a cualquier servicio que hago enseñándoles lo que Pueden Hacer.

Buena comunicación, limpia delegación. Poner un toque personal, sin mucha burocracia, haciendo que todo el mundo se sienta importante independientemente del servicio que hagan. Todos los servicios son iguales. Presentación: cómo presentamos el servicio y cómo me presento como servidor.

Intentar hacerlo con placer. Presentar el servicio como algo divertido, algo que hace sentir bien. Entusiasmo. Conocer tus limitaciones. Definir cada tarea de servicio en un papel. Buscar gente calificada en el servicio. Leer los folletos y manuales relacionados con el servicio que se esté haciendo. Mantener informados a los servidores anteriores. La buena educación, dejar fluir el tiempo y escuchar ACTIVAMENTE. No acelerar las cosas.

Tener un ardiente deseo. Aprovechar la experiencia de otros. No hace falta inventar la rueda. Usar la segunda tradición, tomar un momento de silencio. Permitir los errores. Reconocer un poco de humor.

Lo que no funciona en Servicio. Actuar como si conociera las Tradiciones y los Conceptos perfectamente, con arrogancia y actuar como si yo lo supiera todo.

Estar demasiado rígido. La comunicación entre la estructura de servicio no funciona en muchos casos DEBIDO a la falta de claridad en la definición de las funciones de servicio, la falta de previsión de tiempo y un manejo inadecuado del tiempo. No hacer tu trabajo, y comprometerse sin cumplir. Demasiada rigidez. Quejarse de la falta de servidores y de buena voluntad. Presionar a los servidores. Hacer el servicio en solitario. Centrarse en los problemas en lugar de en las soluciones. No fomentar las rotaciones. No permitir el cambio y las mentes cerradas. No estar cualificado para un servicio determinado. Rellenar los servicios sólo por tenerlos. La gente nueva que no hace caso de la información acumulada. Falta de confianza. Falta de respeto. Falta de entusiasmo. Poner demasiado énfasis en el dinero. Falta de consenso. Falta de pautas. Problemas de comunicación. Lideratos inconsistentes. Falta de archivos.

## Taller 7ª Tradición área de Murcia

**Ante la inquietud mostrada por varios miembros que conforman la más joven de nuestras áreas, éstos pidieron ayuda para desarrollar un taller de servicio que versara sobre el dinero. Al taller fue invitada la tesorera de la Región y tras los habituales inicios y desarrollos propios, comenzó con la lectura de un texto escrito por un compañero de Marbella que fue miembro de la Junta Mundial. Era la espiritualidad del dinero.**

“Durante la oscuridad de mi adicción activa, no tenía nada para dar. Mi espíritu estaba tan lejos de la luz que la muerte parecía una estrella brillante. Mis ideas tenían que ver con quitar... quitarles a los demás y quitarme la vida. La chispa, el entusiasmo y los sueños habían desaparecido de mi espíritu hacía mucho. La danza de la vida había perdido su placer. Había perdido toda esperanza y me humillaba día y noche. No paraba de prometer que dejaría de hacerme daño a mí mismo y a los demás, pero era impotente para hacerlo.

Es un camino que muchos de nosotros hemos recorrido, que lleva a hospitales, cárceles y la muerte y... para unos pocos afortunados, a Narcóticos Anónimos. Por suerte para mí, ese camino me llevó a una reunión de NA. Cuando llegué, pensaba en mi propio dolor. Ignoraba el precio que se había pagado para que esa reunión existiera, pero allí estaba, esperándome. Llegué, creí y se me devolvió un poco de sano juicio. No fue sencillo. Necesitaba mucha ayuda y aprendí a buscarla

fuera de mí. Una vez que me alejé de esa fascinación interminable hacia mis propios problemas, adquirí uno de los grandes talentos que nos da NA: el arte de saber escuchar. Reunión tras reunión, día tras día, mejoró mi capacidad de salir de mi propia cabeza y escuchar a los demás. Fue un proceso lento. A menudo estaba más en mi cabeza que en la reunión, pero al cabo de un tiempo empecé a escuchar cosas que nunca había oído. Gracias a escuchar a los demás, recibí el don de la esperanza y, con el tiempo, aprendí a compartir esa esperanza con los demás.

Ha pasado un tiempo desde entonces y ahora reflexiono sobre mi primer encuentro con NA en una reunión de gente desesperada que trataba de salir del dolor de la adicción activa. ¿Por qué estaba allí esa gente? ¿Cómo había llegado? ¿Por qué se tomaban el tiempo de ayudar a alguien como yo? Si eran como yo –personas obsesionadas con ellas mismas y atrapadas en su pena-, ¿cómo iban a pensar en ayudar a otro? A veces sólo llegar

a una reunión era demasiado para mí. ¿Cómo es posible que por medio de los esfuerzos de un puñado de adictos nuestra confraternidad haya pasado de una sola reunión en el mundo a más de 44.000 por semana? ¿Era magia? ¿Había sucedido como una especie de error cósmico? Supongo que hay muchas razones, pero me hace pensar en una conversación que tuve caminando por la playa hace unos años.

Estuve en una reunión de servicio e hicimos una pausa, así que me fui a caminar por la playa con un adicto amigo. Mientras hablábamos de cosas que habían pasado en la reunión, de repente me preguntó: “¿Qué piensas de la espiritualidad del dinero?” No acabé de entender muy bien lo que decía. Estaba seguro de que había algún error. Las palabras “espiritualidad” y “dinero” no hacían muy buena pareja en mi cabeza, y tuve que poner en práctica el arte de escuchar. Traté de entender sin cerrarme a algo que estaba muy lejos de mi propia manera de pensar.

Después de esa conversación en la playa, empecé a pensar en lo que pasaba con el dinero que ponía en la cesta... y no sólo en lo que ponía yo, sino en todo lo que se ponía en todas las cestas de todas las reuniones del mundo. Afortunadamente, gracias al servicio, pude seguir el rastro de parte de ese dinero. He visto que se usa para dar un texto básico gratis a un recién llegado, una taza de café y un llavero. Se usa para pagar el alquiler de una reunión para que permanezca abierta y se pase el mensaje. He visto que se usa para que la gente de fuera de NA sepa que existimos y para celebrar reuniones en cárceles, hospitales y centros de tratamiento. He visto que se usa para abrir reuniones nuevas, crear páginas Web e imprimir listas de reuniones para que los demás puedan encontrarnos. Nuestro dinero ha ayudado a los grupos a unirse para ayudarse mutuamente, y para ayudar a NA a crecer y fortalecerse, para extenderse en países y formar regiones. He visto que se usa para formar zonas y abrir diversas oficinas de servicio en el mundo, para imprimir el mensaje en muchos idiomas, para unir a los miembros de NA en el mundo con el fin de trabajar para que ningún adicto del planeta tenga que morir sin haber tenido la oportunidad de recuperarse. He visto que nuestro dinero reúne a miles de adictos para celebrar la recuperación. Lo veo en la revista de NA que me permite compartir con todos los compañeros que la leen; en los empleados de nuestras oficinas de servicio que, día a día, se ocupan de las necesidades de nuestra confraternidad mundial. He leído sobre miembros de NA que



levantan sus monedas al cielo y rezan para que se utilicen para aliviar el dolor de otra persona que sufre. Lo he visto para ilustrar a aquellos que pensaban que ser adicto era ser un criminal. Lo he visto en talleres, en el desarrollo de la confraternidad, en literatura nueva y en los esfuerzos de divulgación. He visto que se usa para llevar a miembros de NA de un país a otro para servir a los adictos que necesitan ayuda. Y podría seguir; la lista parece interminable, y estoy seguro de que otros han visto cosas que no he visto yo.

Siento que lo que pongo en la cesta es parte de todo esto; y no significa que voy a vender todo lo que tengo para ponerlo en la cesta de NA, sino sólo lo que apporto llega muy lejos y que formo parte de algo mucho, mucho más grande que el dinero que doy. Es maravilloso ver a tantos que en otros tiempos no tenían nada que dar, mantenerse a sí mismos y dar esperanza y luz al mundo.

**Doy gracias a Dios que me brinda la oportunidad en cada día de tener abiertos los ojos para poder “ver” los azules que me otorga la vida, los azules que están a mi lado y por los de encima de mi cabeza que me hacen ver lo maravilloso que es tar viva en mí.**

Estoy agradecido a todos aquellos que lo hicieron antes que yo para que pueda vivir la vida que tengo hoy. Espero que lo que doy haga lo mismo por aquellos que aún no nos han encontrado”.

¿La tradición del dinero? Para preparar este taller he investigado en diversas fuentes. He mirado boletines, leído el Texto Básico y sin embargo, donde más he encontrado es en el Funciona, cómo y por qué. Aquí hay once páginas dedicadas a la 7ª Tradición, la más larga de todas y la que más inquieta a todos, recibamos lo que recibamos a cambio, sin embargo, muy pocos se toman la molestia de leerla y simplemente se quedan con la denominación de “tradición de dinero”. Tal vez incomode tanto porque antes de llegar a NA a algunos nos resultaba muy difícil tener aunque fuera un poco.

Algunos pensamos que mi 7ª es lo que pongo en mi pequeño grupo habitual. Sin embargo, NA es más, mucho más que mi grupo habitual y los que lo rodean.

Sí, cada grupo comienza por cubrir sus necesidades para cumplir con el propósito primordial: “llevar el mensaje al adicto que todavía sufre”. Sin este objetivo, el grupo no tiene razón de ser. Una vez establecido el objetivo, surgen necesidades que cuestan dinero, como el alquiler y la literatura, y con un poco de suerte hasta café y dos bolsitas de té, no una, dos y mucho azúcar.

1.- A partir de aquí comienzan las polémicas. El área necesita dinero, la Región necesita dinero, el foro zonal al que pertenecemos necesita dinero (EDM) y los servicios mundiales necesitan dinero. Luego vuelve, ¿pero cómo vuelve? ¿Poneís todos dinero en la cesta sea el fin cual sea? Vuelve apoyando la creación de nuevos grupos, de nuevas áreas, de nuevas regiones emergentes, de talleres alrededor del mundo, de relaciones públicas, y un largo etcétera.

2.- Un día España fue una región emergente que necesitó ayuda de otras regiones para poder asistir y formar parte del EDM. En aquellas ocasiones recibimos dinero de franceses, holandeses, americanos,

sí americanos, alemanes y muchos otros que también ponían su dinero en las cestas de sus pequeños grupos.

3.- Últimos ejemplos: EDM celebrado en Egipto de 2010. Asisten 19 Regiones, sin embargo siguen sin asistir Bélgica, Bulgaria, Islandia, Países Bajos...

Los lituanos están aprendiendo a coordinarse; Suiza recibe literatura que traduce el área de Québec; Sudáfrica tiene algo más que negritos que pasan hambre, tiene adictos que piden ayuda para asistir al EDM y se les ha aprobado como miembros con derecho; los noruegos siguen traduciendo el Texto Básico; Hungría trabaja por tener una traducción autorizada del Texto Básico; por fin Grecia puede aportar donaciones al EDM y a la Mundial, han terminado con el pensamiento de escasez; Portugal celebra sus 25 años, Rusia 20; los búlgaros sólo tienen 1 grupo y 2 reuniones y su Texto Básico está en traducción, apenas tienen pasta; Dinamarca apadrina a Islandia; los checos tienen 2 grupos y el apoyo de Polonia; Islandia lleva 5 años intentando traducir su texto básico, sólo tienen 11 panfletos y llaveros, los Pasos no los tienen traducidos en su idioma; en Macedonia buscan apoyo a través de Skype, sólo Croacia tiene estructura, les faltan traducciones pero se esfuerzan por atender a los recién llegados y piden ayuda para no ser regiones aisladas.

4.- El dinero influye enormemente, así que, antes de precipitarnos a decir que el área, la región y quién sea no se merece nuestro dinero, o que el área o la región o la mundial nos está mandando, o cualquier cosa que nos hace tener miedo de poner una pequeña cantidad de dinero de vez en cuando, deberíamos hacernos la siguiente pregunta: “¿REALMENTE QUIERO HACER ESTO SOLO?”. Si no fuera por los esfuerzos de todos, ESTARÍAMOS SOLOS.

5.- Creo firmemente en que no se crece sin el trabajo de los Pasos, de la misma forma en la que los grupos no crecen sin el trabajo de las Tradiciones. Mi responsabilidad es leer la literatura que está a mi alcance gracias al dinero de las cestas de todo el

mundo. Pero, lo mejor será que no te fíes sólo de mi palabra e investigues sobre ti mismo.

Estas son algunas de las preguntas clave.

1.- ¿Podéis imaginar vuestra recuperación sólo con el Texto Básico o con fotocopias de casi nada?

2.- ¿Cuánto creéis que puede costar que un grupo de 6 adictos del mundo se reúnan para editar un libro, corregir, revisar hasta que llega a nuestras manos?

3.- ¿A cuántos os ha servido la literatura traducida que ha llegado a España y que está presente en todos los grupos para que podáis desarrollar una relación con el Poder Superior? ¿Lo hubierais conseguido solos?

4.- ¿Podríais cuantificar que vale el servicio que hacemos desinteresadamente, sólo cobrando desplazamientos, alojamiento y dietas en algunos casos, si lo pusiéramos en manos de un profesional?

5.- ¿Podéis apreciar el valor de la dedicación y tiempo de un servidor que se desplaza semanas y semanas al año, lejos de su casa, familia y asuntos propios para traernos recuperación y experiencia?.

6.- ¿Son suficientes las contribuciones ordinarias de la Séptima Tradición para apoyar las necesidades actuales del grupo o del comité de servicio?

7.- ¿Se están reemplazando deseos por necesidades?

8.- ¿Es la necesidad de generar fondos de tal naturaleza que al no hacerlo daría como resultado no poder cumplir con nuestro propósito primordial?

9.- ¿Que pasaría si uno o dos miembros dejaran de contribuir?

10.- ¿Que pasaría si un evento anual de recaudación de fondos que tenemos, fracasara un año?.

# NO TENEMOS PORQUÉ SEGUIR MURIENDO

Desahuciados moríamos en hospitales y nada pudo hacerse. Moríamos en cárceles sin saber si éramos culpables o inocentes. Moríamos de neumonía en pequeñas habitaciones amuebladas donde fuimos encontrados tres días después porque alguien se quejaba del olor. Moríamos estrellados contra la estructura de algún puente sin que pudiera decirse si era suicidio o no, aunque de una u otra forma siempre fue suicidio.

Desesperados recurrimos a religiosos de diversos cultos quienes nos brindaron plegarias, nos indicaron que rezáramos y nos dijeron: “vayan y no pequen más... pero váyanse”. Lo intentábamos pero moríamos. Moríamos por sobredosis en una cama que, por lo general, no era la de nuestro hogar. Moríamos dentro de los chalecos de fuerza en el manicomio, viendo quién sabe qué cosas arrastrándose, reptando, trepando, deslizándose. Pero lo peor fue que nadie jamás creyó cuánto nos esforzábamos.

Recurrimos a los médicos y nos recetaron porquerías que nos harían descomponer cuando consumiéramos. La idea se basaba en que por ser tan loca, quizás podría funcionar. Nos derivaron a centros especializados de donde salimos dependientes de los psicofármacos. Lo intentábamos pero seguíamos muriendo.

Nos ahogábamos con nuestro

propio vómito, con las mandíbulas quebradas, atadas con alambre. La gente pensaba que perdíamos pero nosotros sabíamos que era todo lo contrario. Moríamos jugando a la ruleta rusa. Moríamos bajo las patas de los caballos, bajo las ruedas de los vehículos, bajo las ruedas de nuestros hermanos adictos, acuchillados. Moríamos avergonzados.

Lo peor fue que no podíamos creer en nosotros mismos. Pensamos que lo habíamos intentado pero moríamos creyendo que no nos habíamos esforzado lo suficiente, pensando que no sabíamos esforzarnos. Cuando estuvimos lo suficientemente desesperados o esperanzados o embotados fuimos a pedir ayuda a personas con títulos delante de sus nombres, rogando que hubieran leído los libros adecuados que contuvieran las palabras correctas. No sospechábamos que las palabras simples todavía no habían sido escritas.

Pero a veces también nos llevábamos a nuestras familias con nosotros y el hombre del norte estaba tan seguro de que lo tenía, que quiso llevarnos a la recuperación a través del AMOR, pero tampoco funcionó. El Amor nos confunde a los adictos. Él lo intentó pero igual seguíamos muriendo.



Uno tras otro lo ilusionábamos y luego le destrozábamos el corazón porque era lo único que sabíamos hacer. Lo peor era que cada vez que creíamos estar en desgracias sucedía algo peor. Hasta que un día, en el vestíbulo de un hotel que no estaba ni en Roma, ni en la Meca, ni en Jerusalén, el hombre del norte dijo: “necesito encontrar a otro adicto como yo porque necesito tanto de él como él de mí”. Después de tantos años se abrió el camino hacia la recuperación.

Ahora no necesitamos recurrir a los religiosos, a los médicos ni a las personas con títulos. Recurrimos a los que ya estuvieron allí, nos apoyamos entre nosotros. Lo intentamos y ya no tenemos porqué seguir muriendo, aunque si insistimos podemos seguir haciéndolo.

Felices 24 horas!!!

**H&I Área de Valencia**



***“Llegamos a conocer el bienestar, la alegría y la libertad”.***

Texto básico, pág. 106