



DÉCIMO
SEGUNDO

Contenido

Nota Editorial	4
Viviendo el Programa	6
Conceptos de NA	8
COMPArtimientos.....	14
Madri-NA-s.....	18
Experiencias interNAcionales	22
Reseña de grupos.....	28



SUB COMITÉ HEI

TE INVITA

¡Te estamos buscando!

**SI, A TI
COMPAÑERO**

Ayudanos:

- Con la noble labor de devolver lo que un día nos dieron

COMPARTE TU
EXPERIENCIA Y FORTALEZA

Juntos vivamos la
experiencia de llevar el
mensaje a los hermanos que
aún sufren
comunícate con nosotros



Celular

3635 7402



El servicio: un acto de amor que sostiene nuestra recuperación

Hoy, como confraternidad de Narcóticos Anónimos en la Región Guatemala, nos encontramos ante un momento que invita a la reflexión profunda. No desde la crítica ni el señalamiento, sino desde el amor que nos une como adictos en recuperación y como portadores de un mensaje que nos salvó la vida.

Muchos de nosotros llegamos a NA rotos, cansados y sin esperanza. Encontramos puertas abiertas, manos extendidas y corazones dispuestos a servir sin pedir nada a cambio. Gracias a ese servicio anónimo y desinteresado, hoy tenemos reuniones, literatura, líneas de ayuda, comités y espacios donde el milagro de la recuperación sigue ocurriendo día a día.

Sin embargo, también es cierto que estamos atravesando un tiempo de apatía y poca participación en el servicio. Actualmente, de los 6 puestos del Comité Ejecutivo Regional, solo 3 están cubiertos, (Coordinador, Tesorero y Delegado Regional) y en los Subcomités, de 6 puestos, únicamente 4 cuentan con servidores. (Línea Informativa, Pagina WEB, Hospitales e Instituciones y Revista) y Hel haciendo grandes esfuerzos porque no cuenta con muchos servidores, Comité de Convención, también está incompleto y en busca de servidores para la XI CRENAGUAT, que está a la vuelta de la esquina. Esta realidad no es solo un dato administrativo; es un llamado espiritual que nos interpela a todos.

El servicio no es una carga ni un castigo; es un privilegio. Es una forma práctica de vivir los principios espirituales que aprendemos en nuestros pasos, tradiciones y conceptos. Cuando servimos, no solo sostenemos a NA, también fortalecemos nuestra propia recuperación. Servir nos saca del egoísmo, nos conecta con otros y nos recuerda de dónde venimos y por qué seguimos aquí.

Pronto llegará nuestra próxima Asamblea Regional, un espacio donde el espíritu de unidad y responsabilidad colectiva debería florecer. Pero sin servidores dispuestos, el mensaje corre el riesgo de debilitarse, y sabemos que cuando NA se detiene, hay adictos que aún sufren y no reciben la oportunidad que nosotros tuvimos.

Este no es un llamado para "los mismos de siempre", sino una invitación amorosa a cada miembro:

¿Qué estoy haciendo hoy para devolver lo que gratuitamente recibí?
¿Estoy dispuesto a poner mi recuperación al servicio de algo más grande que yo?

No se necesita perfección, solo disposición. No se requiere experiencia absoluta, sino un corazón abierto y voluntad de aprender. En NA nadie sirve solo; servimos juntos, apoyándonos, creciendo y confiando en un Poder Superior que nunca nos abandona cuando actuamos con amor. Que esta editorial sea una semilla de conciencia, esperanza y acción. Que recordemos que NA somos todos, y que el servicio es uno de los regalos más hermosos que este programa nos ofrece para seguir viviendo libres de la adicción.

Que esta reflexión nos invite a mirar más allá de nosotros mismos y a recordar que el servicio es una expresión viva de nuestra gratitud y de nuestra fe en el programa. Cada puesto cubierto, cada mano que se levanta para servir, es una oportunidad para que Narcóticos Anónimos continúe cumpliendo su propósito primordial.

Hoy el llamado es para todos, desde la conciencia y el amor, sabiendo que no se necesita perfección sino disposición. Que podamos responder con humildad y compromiso, recordando que el futuro de NA se construye con las decisiones que tomamos hoy.

Porque mientras haya corazones dispuestos a servir, siempre habrá esperanza para el adicto que aún sufre.

Con amor y gratitud, por la unidad, el servicio y la recuperación.

Viviendo el Programa

Sólo por hoy: reconocer, rendirme y avanzar

Primero que nada, quiero agradecer a mi Poder Superior, que está vivo en mí, y a ustedes, que me acompañan en este viaje de recuperación. Estoy agradecido por estar limpio, por tener la oportunidad de ver la vida tal cual es y por poder hacer mi parte para adaptarme a ella lo mejor que pueda, a través del programa de recuperación. Definitivamente no es aparte de las limitaciones de las que habla el Sólo por Hoy.

Cuando me disponía a compartir, llegó esa idea de no tener nada importante que decir. Pensé: "¿Qué de bueno podría compartir?". Y ahí es donde me doy cuenta de cómo mi enfermedad ha puesto limitaciones a mi forma de vivir. Muchas veces me quedo callado cuando tengo algo que decir y luego padezco las consecuencias por no haberlo dicho. Otras veces hablo y también padezco las consecuencias porque no debí decirlo, porque no pude practicar la prudencia o algo diferente. Mi enfermedad me lleva a los dos extremos.

Si no digo nada, es porque no hablé en el momento que debía. Pero en ese mismo momento, esa vocecita que después me acusa de no haber hablado también me dice: "No digas nada, van a pensar algo mal de ti". Vivir hoy con esas limitaciones de la enfermedad me ha costado mucho trabajo identificarlo.

Hoy he estado escribiendo el quinto paso y me doy cuenta de lo necesario

que es admitir, primero ante mí, todas esas limitaciones. Creo que la naturaleza exacta de mis faltas siempre se ha visto bien marcada: la falta de saber manejar situaciones, la necesidad muchas veces de sentirme de menos o de creerme de más. Todo lo que mi enfermedad ha hecho en mí de una forma distorsionada me ha hecho padecer, me ha mantenido en conflicto con lo que sucede a mi alrededor y me ha hecho sentir insatisfecho con lo que soy y con cómo soy.

En algún momento me di cuenta de que esto no iba a funcionar si yo no hacía algo. Es como cuando consumía sustancias: todo me decía que necesitaba dejar de consumirlas, pero yo no tenía la capacidad de admitir primero que tenía un problema de drogas, segundo que tenía que dejarlas y tercero que tenía que hacer algo para que eso sucediera. Como no estaba dispuesto a hacerlo, todo se quedaba en resignación: "Sí, soy adicto, pero ¿qué puedo hacer?". Me resigné durante mucho tiempo a creer que iba a morir a consecuencia de las drogas, que iba a morir así, en la actividad.

Hoy me doy cuenta de que esa limitación me mantuvo prisionero durante muchos años y que solamente a través de dejar de consumir drogas, rendirme para ganar y pedir ayuda, pude experimentar ese alivio que supone vivir.

Darme cuenta de que sólo a través de empezar a funcionar con principios espirituales puedo tener una nueva perspectiva de lo que sucede a mi alrededor. Hoy sé que no todo lo que mi cabeza me dice es verdad, porque mi cabeza es enfermedad.

Hoy entiendo que mi enfermedad no es lo que consumo ni cómo me comporto, sino lo que pienso y lo que hago con lo que pienso. Cuando empiezo a modificar eso a través de ideales espirituales, se vuelve más sencillo cambiar los juicios que nacen de esas ideas. Eso impacta directamente en mi actitud, en la acción que viene con la recuperación.

Durante mucho tiempo creí que la parte física de la enfermedad era únicamente el daño corporal: los pulmones, la dentadura, el cansancio. Hoy entiendo que la parte física es accionar. Es todo lo que mi enfermedad me hace hacer cuando le doy poder y le hago caso. Si hoy hubiera hecho caso a esa idea de que no tenía nada importante que compartir, me habría privado de esta oportunidad: ordenar mis ideas, vivir este Sólo por Hoy desde la recuperación y no desde lo que mi enfermedad me impone.

Hoy me siento agradecido de poder verlo y de poder admitirlo. Creo que cuando las cosas empiezan a funcionar de forma distinta, mi enfermedad no se siente cómoda. Así como yo muchas veces no me siento cómodo cuando practico un principio espiritual, también es parte del proceso. Es parte del alivio y de la libertad.

Como esto sigue siendo sólo por hoy, me doy cuenta de lo necesario que es vivir en consecuencia con el programa de recuperación. Hoy entiendo que el programa no son solo los pasos, ni las reuniones, ni siquiera el apadrinamiento por sí solo, sino los principios espirituales que están escritos en nuestras herramientas. Pero esos principios no se activan si no trabajo los pasos, si no trabajo con un padrino y si no asisto a las reuniones.

Mi enfermedad, de forma muy sutil, trata de tomar el control: "No es tan malo no hablarle hoy al padrino", "no pasa nada si faltó a una reunión", "no tiene nada de malo descansar de la escritura". Así empieza a alejarme de lo que me hace bien, a aislarme, y ahí es donde toma fuerza. Pierdo la capacidad de ser receptivo y la enfermedad empieza a instalarse.

El principio espiritual del apadrinamiento y de la comunicación rompe ese círculo. Activa la honestidad, la receptividad y la buena voluntad. Como dice nuestra literatura, ellos son el cómo de nuestro programa.

Hoy me doy cuenta de lo mucho que necesito seguir avanzando, seguir creciendo y seguir admitiendo mis faltas, primero ante mí y ante mi Dios. Compartirlas con otro ser humano hoy se me hace más sencillo, porque confío en mi padrino, confío en el proceso y quiero seguir avanzando.

Sólo por hoy, compañeros, esto no se acaba hasta que se acaba, como me dice mi padrino, y cada día es un nuevo comienzo. Hoy es un gran comienzo porque puedo estar limpio.

Andres R.

Conceptos de NA



Quinto Paso: La libertad que nace al decir la verdad

El Quinto Paso nos invita a dar un paso profundo y valiente en nuestro proceso de recuperación: admitir ante un Poder Superior, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores. Este paso no se trata de castigo ni de culpa, sino de liberación. Es una oportunidad para soltar aquello que por años cargamos en silencio y que muchas veces alimentó nuestro aislamiento como adictos.

Al llegar al Quinto Paso, ya hemos comenzado a mirar hacia adentro. Hemos reconocido nuestra impotencia, abierto nuestra mente a la ayuda de un Poder Superior y hecho un inventario honesto de nosotros mismos. Sin embargo, es al compartirlo cuando ese inventario cobra vida y sentido. Hablarlo rompe el poder del secreto y nos permite experimentar una nueva forma de conexión basada en la honestidad.

Para muchos, este paso genera miedo. El temor a ser juzgados, rechazados o malentendidos puede aparecer con fuerza. Sin embargo, al practicar el Quinto Paso dentro de un ambiente de confianza y respeto, descubrimos que no estamos solos. La experiencia de ser escuchados con comprensión nos recuerda que la recuperación se vive en comunidad y que todos compartimos una condición similar.

El Quinto Paso también nos ayuda a reconocer patrones, actitudes y defectos que influyen en nuestra manera de relacionarnos con los demás. Al ponerlos en palabras, comenzamos a quitarles peso y a entender cómo han afectado nuestra vida mientras no estábamos limpios. Este acto de honestidad abre la puerta a un cambio real y duradero.

Vivir limpios implica aprender a vivir con integridad. El Quinto Paso nos enseña que la verdad, aunque a veces incomode, es una herramienta poderosa de sanación. Al admitir nuestros errores, dejamos de huir de nosotros mismos y empezamos a aceptar quiénes somos, con la disposición de seguir creciendo.

Este paso fortalece nuestra relación con un Poder Superior, con otros miembros de la confraternidad y con nosotros mismos. Nos permite caminar más ligeros, con menos carga emocional y con mayor claridad espiritual. Es un recordatorio de que la recuperación no consiste en ser perfectos, sino en ser honestos.

Al practicar el Quinto Paso, confirmamos que estar limpios es mucho más que dejar de consumir: es aprender a vivir con verdad, humildad y esperanza. Así, seguimos avanzando, un día a la vez, hacia una vida más libre y plena.

Quinto Concepto de Servicio: La conciencia como guía para servir

El Quinto Concepto de Servicio nos recuerda que, dentro de Narcóticos Anónimos, toda autoridad reside en una conciencia de grupo cuidadosamente considerada. Este principio no es solo una norma organizativa; es una expresión viva de los valores espirituales que sostienen nuestra confraternidad y hacen posible que sigamos llevando el mensaje a quienes aún sufren.

Cuando hablamos de conciencia de grupo, hablamos de un proceso que va más allá de las opiniones personales. Es un ejercicio de humildad, escucha y responsabilidad colectiva. Cada miembro que participa lo hace desde su experiencia de vivir limpio, aportando no solo ideas, sino también disposición para buscar el bienestar común antes que el interés individual.

El Quinto Concepto nos invita a confiar en ese proceso. Nos enseña que las decisiones tomadas con amor, información adecuada y apertura espiritual reflejan la voluntad de un Poder Superior actuando a través del grupo. Esto requiere paciencia y compromiso, especialmente cuando los puntos de vista son distintos o cuando las decisiones no coinciden con nuestros deseos personales.

En el servicio, este concepto cobra especial importancia. Los servidores de confianza no gobernan; sirven. Su función es

facilitar el flujo de información, fomentar la participación y asegurarse de que todas las voces tengan la oportunidad de ser escuchadas. De esta manera, el grupo puede tomar decisiones informadas que honren los principios de Narcóticos Anónimos y fortalezcan nuestra unidad.

Practicar el Quinto Concepto también implica aceptar los resultados de la conciencia de grupo, incluso cuando no estamos de acuerdo. Esta aceptación es una forma de crecimiento espiritual. Nos ayuda a soltar el ego, a practicar la tolerancia y a recordar que el propósito primordial siempre es llevar el mensaje de esperanza a la persona adicta que aún sufre.

Vivir limpios nos da la oportunidad de practicar estos principios en acción. Cada reunión de servicio, cada votación y cada diálogo respetuoso es una manifestación de recuperación colectiva. Cuando confiamos en la conciencia de grupo, fortalecemos la estructura que nos sostiene y aseguramos que Narcóticos Anónimos continúe siendo un espacio de amor, servicio y libertad.

El Quinto Concepto nos recuerda que juntos somos más fuertes, y que al servir desde la unidad y la conciencia espiritual, seguimos construyendo una confraternidad capaz de sostener la recuperación de hoy y de las generaciones que vendrán.



Quinta Tradición: Un solo propósito que nos une

La Quinta Tradición de Narcóticos Anónimos

Anónimos establece que cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al adicto que aún sufre. Esta afirmación, aunque breve, encierra la esencia de nuestra confraternidad y define el rumbo de todo lo que hacemos. No es solo una guía organizativa; es el principio que mantiene viva la esperanza para quienes aún no han encontrado una manera de vivir limpios.

Para muchos de nosotros, llegar a Narcóticos Anónimos fue un acto de desesperación. Llegamos cargando dolor, confusión y una profunda sensación de soledad. En ese momento crucial, no necesitábamos soluciones complicadas ni discursos elaborados; necesitábamos escuchar a alguien que hubiera pasado por lo mismo y que hoy estuviera viviendo limpio. Ese mensaje sencillo, compartido desde la experiencia, fue suficiente para abrir una puerta que creíamos cerrada para siempre.

La Quinta Tradición nos recuerda que ese mismo mensaje debe seguir estando disponible, claro y sin distracciones. Cuando un grupo se mantiene enfocado en su propósito primordial, crea un ambiente donde cualquier adicto puede sentirse identificado, aceptado y comprendido. No importa de dónde venimos ni qué historia cargamos; lo que importa es que existe una solución y que esta se transmite de adicto a adicto.

Vivir limpios nos enseña que no todo lo que podemos hacer es necesariamente lo que debemos hacer como grupos. A veces, con la mejor intención, podemos desviarnos hacia temas, actividades o intereses que no están directamente relacionados con llevar el mensaje. La Quinta Tradición nos invita a revisar constantemente nuestras acciones y preguntarnos con honestidad: ¿esto fortalece nuestra misión principal o la diluye?

Esta tradición también es un llamado a la sencillez. Narcóticos Anónimos no compite con otras organizaciones ni pretende abarcar todas las áreas de la vida. Nuestro enfoque es claro: compartir cómo hemos dejado de usar drogas y cómo seguimos viviendo limpios un día a la vez. Esa claridad protege a los grupos de conflictos innecesarios y permite que el mensaje llegue sin confusión a quienes buscan ayuda.

La unidad es otro de los frutos de la Quinta Tradición. Cuando recordamos que nuestro propósito es común, las diferencias personales pierden fuerza. Las opiniones, estilos y preferencias individuales pasan a segundo plano frente a la necesidad urgente del adicto que aún sufre. Estar limpios nos da la capacidad de ceder, escuchar y priorizar el bien colectivo sobre el deseo personal.

En el ámbito del servicio, esta tradición se convierte en una brújula indispensable. Cada reunión de servicio, cada comité y cada decisión administrativa encuentra su razón de ser en la Quinta Tradición. Los servidores de confianza, al actuar desde este principio, recuerdan que su función no es protagonizar, sino facilitar que el mensaje llegue más lejos y con mayor claridad.

Asimismo, la Quinta Tradición nos conecta con la gratitud. Todo adicto que hoy vive limpio es el resultado de alguien que respetó este principio y decidió compartir su experiencia sin condiciones. Honramos ese legado cuando hacemos lo mismo, manteniendo abiertas las puertas de Narcóticos Anónimos para las generaciones presentes y futuras.

Estar limpios también implica responsabilidad. La Quinta Tradición nos recuerda que siempre hay alguien que aún no ha llegado, alguien que hoy está sufriendo y que podría encontrar esperanza en una reunión, un folleto o una simple conversación. Cada vez que cuidamos el enfoque de nuestros grupos, estamos extendiendo una mano invisible hacia esa persona.

En su esencia, la Quinta Tradición nos enseña que Narcóticos Anónimos existe por y para el adicto. Al mantenernos fieles a nuestro único propósito, preservamos la pureza del mensaje y fortalecemos la base espiritual de la confraternidad. Así, continuamos construyendo un espacio donde vivir limpios es posible, donde la esperanza se renueva y donde el mensaje sigue salvando vidas, un día a la vez.



COMPArtimientos

Sirvo por gratitud y mi recompensa es el crecimiento

La gratitud ha sido mi camino de transformación

Hola Soy Max F. soy un adicto en proceso de recuperación y Bendito sea Dios hoy estoy Limpio, quiero compartirles en estas letras mi experiencia en el servicio y como ha sido para mí una terapia que ha cambiado mi vida y la de mi familia.

Cuando llegue a NA, creía que servir era un sacrificio, un sacrificio que estaba dispuesto a hacer por ser aceptado, admirado y porque en resumidas cuentas estaba recibiendo ayuda gratis, primero para mi hijo y luego para mí, entonces a los pocos días de haber llegado, empecé a servir, llegaba temprano a mi grupo y ayudaba con la talacha, lavando tazas, barriendo y trapeando, aportando mi séptima, luego empecé a servir café y así sucesivamente me fui integrando en los servicios de la junta, pase por todos los puestos de servicio en mi grupo, pero esto era realmente un sacrificio de agradecimiento.

Con el tiempo fui entendiendo que servir por gratitud me ha ido sanando, me ha fortalecido y me ha hecho crecer. Al cumplir 8 años de estar limpio me integre al servicio en el Comité Regional, llegue a una asamblea regional como RSG de mi grupo base y resulta que me propusieron para servir como delegado regional suplente, y con muchos temores y dudas acepte el cargo, cosa que me ayudo mucho en mi recuperación.

Yo venía de lugares de dolor, perdida

y culpa. hoy puedo mirar hacia atrás después de algunas 24 horas y pienso: estoy aquí, limpio, respirando, vivo... y eso ya es motivo de gratitud.

¿Qué es la gratitud realmente?

No es solo decir "gracias", esto lo he ido aprendiendo en mi proceso, escuchando a mis compañeros y sobre todo prestando servicio en mi grupo y en mi confraternidad de NA.

Gratitud es reconocer que no lo logré solo. Es ver lo que antes daba por perdido y apreciarlo de nuevo.

En recuperación, la gratitud se convierte en una actitud diaria, no una emoción momentánea. Agradezco despertar sin necesidad de consumir, agradezco tener un lugar donde dormir, agradezco tener un grupo a donde puedo llegar y continuar con mi proceso de recuperación, agradezco poder compartir lo que un día otros compartieron conmigo.

El servicio como expresión de gratitud

En NA, servir es una forma de devolver lo que se me dio gratuitamente.

Cuando sirvo, no lo hago porque soy mejor que nadie, sino porque sé lo que se siente estar perdido, y ahora puedo tender la mano a quien lo necesita. Por ejemplo: escuchar a alguien sin juzgar, compartir en una reunión, ser responsable en mi grupo, limpiar el lugar, preparar café, ser responsable en los servicios que presto a mi región, ser responsable con mi séptima, etc.

Ahora sirvo por gratitud, no por obligación. Y cada vez que sirvo, crezco un poco más.

Mi recompensa: es el crecimiento personal y espiritual.

Al principio buscaba la gratificación instantánea, ser admirado, dejar bien claro que nadie puede servir como yo... hoy he aprendido que la recompensa en el servicio es la que construye carácter y serenidad.

Crecimiento para mi significa: Aprender a escuchar, a pedir perdón, a no rendirse, a vivir con propósito.

Puedo asegurar que la gratitud me mantiene humilde, y el servicio me mantiene útil y juntos me hacen crecer. Cuando llegue a NA yo venía con muchos defectos de carácter, Soberbio, Egocéntrico, Controlador, Manipulador, no sabía ni aceptaba que soy adicto, desconocía por completo esta enfermedad, pero al integrarme al servicio, visitar grupos,

leer literatura de NA, aplicar principios espirituales, recibir talleres y compartir con muchos miembros de NA mi vida ha ido cambiando, ese cambio no ha sido suerte, ha sido gracia y esa gracia se multiplica cuando me he dispuesto a servir.

Sirvo por gratitud... porque lo que recibí me salvó la vida a mí y a mi hijo, porque mi vida ha cambiado completamente y mi recompensa no está en lo que gano, sino en lo que me convierte.

Les comparto algunas razones por las cuales hoy sirvo:

Sirvo por gratitud y mi recompensa es el crecimiento.

El servicio es mi manera de agradecer el milagro de estar limpio y vivo.

Sirvo por gratitud, crezco por amor y vivo por gracia.

Bendiciones y Abrazos para todos.

Max F.





Vivir limpio también es soltar

En mi proceso he aprendido que la recuperación no solo trata de mantenerme limpio, sino de aprender a vivir limpio, incluso cuando las cosas no salen como espero.

Hubo una situación que me confrontó con viejos defectos: resentimiento, expectativas y la necesidad de tener la razón. Mi primer impulso fue querer controlar el resultado, pero el programa me recordó que no tengo control sobre las acciones de otros, solo sobre mi actitud y mis decisiones.

En reuniones escuché algo que me ayudó mucho: cuando cargo resentimientos, soy yo quien se intoxica, y entendí que aferrarme a una deuda emocional era una forma silenciosa de poner en riesgo mi serenidad.

Aprendí a aplicar principios antes que personalidades. No fue fácil, soltar no significó aprobar lo ocurrido, significó confiar en que mi recuperación vale más que cualquier pérdida.

Hoy sé que vivir limpio también implica dejar ir lo que no puedo cambiar, aceptar que todos estamos en distintos momentos del programa y recordar que nadie está exento de fallar.

Elegí no reaccionar desde el ego, sino desde la gratitud por seguir aquí, limpio, presente y con herramientas.

Si alguien que lee esto está luchando con un resentimiento parecido, quiero recordarle que la libertad emocional también se trabaja un día a la vez.

Hoy sigo adelante, sin cuentas pendientes en el corazón, confiando en el programa y agradecido por una nueva forma de vivir.

Solo por hoy.

Eli O.

Madri-NA-s



Solo por hoy: una vida útil y feliz

Mi nombre es Guadalupe y soy adicta en recuperación. Gracias a Dios, el día de hoy me encuentro limpia y con la oportunidad de compartir un poco de mi experiencia dentro de la confraternidad de Narcóticos Anónimos.

Llegué a Narcóticos Anónimos en el año 2002, en la ciudad de Puerto Vallarta, México. Las adicciones me habían llevado a un fondo de sufrimiento profundo;

una fuga geográfica que, como muchos compañeros me han compartido, no resolvió nada. Llegué sin familia, sin conocidos, arrastrada por la adicción, consumiendo activamente y habiendo dejado a tres menores de edad al cuidado de mis padres.

En aquel momento justifiqué el abandono de mis hijos con la idea de que era mejor dejarlos ahí que traerlos a sufrir conmigo.

Hoy, dentro del proceso de los pasos, reconozco que esa fue una mentira que mi mente me creó para no hacerme responsable de mi obligación como madre. No solo los dejé sin cuidado, también los desprotegí del amor y del vínculo emocional, porque en mi forma de vida dentro del consumo todo me estorbaba para seguir usando.

En esa ciudad conocí a una persona que me brindó cariño y confianza. Él ya era miembro de Narcóticos Anónimos. Yo me enganché a esa relación desde la soledad y la conveniencia, aunque me incomodaba que él no consumiera. Nunca me habló directamente del programa ni me presionó para asistir; sin embargo, su ejemplo fue suficiente. Como dice nuestra literatura, los ejemplos arrastran.

Comencé a notar que él tenía algo que yo quería: paz, tranquilidad y una forma distinta de vivir. Así fue como conocí la confraternidad. Cuando llegué por primera vez a un cuarto de Narcóticos Anónimos no me gustó; no quería dejar de sufrir porque no sabía que padecía una enfermedad. Tomé una madrina más por presión que por convicción, ya que en realidad no quería trabajar ni soltar mis viejos moldes.

Aun así, esa madrina trabajó conmigo con dedicación y me compartió el programa. Estuve limpia durante cinco años, no por mérito propio, sino por la gracia de Dios, ya que no trabajaba los pasos ni hacía un proceso profundo; solo asistía a juntas.

Durante ese tiempo, la persona que era mi pareja y vivía un programa de recuperación falleció de manera repentina y muy dolorosa, en mis brazos. Esa experiencia me marcó profundamente y me llenó de resentimiento hacia Dios. No entendía por qué me quitaba a alguien que

representaba apoyo y amor en mi vida.

Ese dolor me llevó nuevamente al consumo. No vivía desprendida de los principios espirituales y tuve que volver a experimentar la soledad, el desamor y la pérdida de todo aquello que había recuperado. Viví un fondo de sufrimiento aún más fuerte, hasta que comprendí que debía regresar a donde había sido feliz: a Narcóticos Anónimos.

Regresé a los cuartos y, solo por hoy, vivo dieciséis años limpia y en proceso. Hoy tengo una madrina con la que trabajo los pasos y trato de vivirlos día a día, porque el programa no solo se escribe, se vive. Vivo en la rendición y en la entrega de mi vida y mi voluntad a un Poder Superior. Practico inventarios diarios, reconozco mis errores y hago enmiendas constantemente.

He trabajado en la recuperación de la relación con mi familia, tanto materna como paterna. Mis hijos me han perdonado y, lo más importante, he aprendido a perdonarme a mí misma. Hoy vivo una vida útil y feliz.

Agradezco profundamente a mi Poder Superior por todo lo que he recuperado. No cambiaría ningún día de locura por la vida que tengo hoy. Asisto a mi grupo con regularidad, practico el servicio, participo en talleres de pasos y tradiciones, porque entiendo que el programa se vive en unidad y acción.

Hoy sé que, si quiero mantenerme limpia y seguir viviendo una vida útil y feliz, debo hacerlo bajo principios espirituales y tomada de la mano de Dios. Espero que estas palabras puedan ayudar a otros adictos a comprender que, pase lo que pase, amen a quien amen o pierdan a quien pierdan, no es necesario consumir.

Solo por hoy.

Guadalupe

Solo por hoy, encontré la luz

Sola sin nada de esperanzas, sin algo que iluminara mi corazón, caía en un espiral sin razón.

Muchas veces me commiseraba sin tener la voluntad para cambiar mi realidad.

Esperaba un milagro que creía nunca podría pasar, que por más que intentaba no lograba encontrar.

La culpa se apoderaba de mí cada vez más, el vacío no se llenaba con nada y se había convertido en un agujero negro al que ya no quería mirar.

Consumía y sufría, sufría y consumía... era un círculo vicioso del que no podía bajar.

Hasta que... un día tomé la brillante decisión de salir de esa prisión, un día entendí que ya no podía estar llena de nada y evadir todo.

En ese túnel sombrío apareció la luz salvadora de NA, solo por hoy estoy acá y no me quiero apartar.

VLna



Encontrar mi lugar en el mundo

Soy adicta y estoy en recuperación. Soy de Argentina y deseo compartir un poco de mi experiencia, sin entrar en detalles específicos de mi consumo.

Vengo de una vida marcada por el consumo de sustancias durante veintiséis años. Fue una historia atravesada por abusos desde la infancia hasta el momento en que llegué a recuperación. Las adicciones me llevaron a ponerme en situaciones de extremo peligro. Fui víctima de trata de personas y rescatada por Gendarmería antes de ser entregada. Estuve en la cárcel, viví la muerte de un hijo y llegué a Narcóticos Anónimos completamente sola, rota y triste.

Pesaba treinta y ocho kilos, había sido mamá hacía pocos días y cargaba un dolor inmenso. Mi hijo mayor falleció siendo bebé; hoy tengo una hija de dieciocho años y otra de seis. Así llegué a Narcóticos Anónimos: en decadencia absoluta, sin esperanza, sin fuerzas.

Sin embargo, por primera vez en veintiséis años sentí que había llegado a mi lugar en el mundo. Por primera vez me sentí en casa.

Durante los primeros meses me costó dejar de consumir. Recién después de tres meses entendí que tenía que hacer algo diferente. Busqué un padrino y comencé a trabajar el programa. Fue entonces cuando el programa empezó a funcionar en mí: dejé de consumir y comencé a mantenerme limpia a través del trabajo, el servicio y el acompañamiento incondicional de mi padrino.

Mi vida comenzó a mejorar. No solo pude dejar de consumir, sino que pude reencontrarme con mis hijas. Hoy, con cinco años, nueve meses y un día limpia, mis hijas están conmigo y he podido recuperar su tenencia. El programa me permitió ver mi parte responsable en todas las situaciones que me llevaron a quedarme sola y me dio la oportunidad de reconstruir mis vínculos familiares.

He podido estudiar diplomaturas y hoy me dedico a lo que amo, a aquello para lo que me preparé. Mi vida se transformó en un lugar maravilloso para vivir. El programa me llevó a conocerme, a descubrirme, a reencontrarme con el amor propio que nunca tuve, con la paz y con la integridad.

Conocí principios espirituales que no sabía que existían. Gracias al trabajo del programa hoy puedo estar en paz con mi pasado, con lo vivido y con el daño causado. Narcóticos Anónimos me dio la maravillosa posibilidad de resignificar la muerte de mi hijo y concebirlo como parte del corazón de mi Poder Superior.

Hoy verdaderamente me siento un miembro aceptable, responsable y productivo de la sociedad. He podido convertirme en la madre que mis hijas merecen y dejar atrás mi pasado, ocupándome activamente de mi recuperación en este programa de veinticuatro horas que me salva la vida.

Como dije al principio, Narcóticos Anónimos me permitió encontrar mi lugar en el mundo. Me dio la posibilidad de ser feliz, de sentirme orgullosa de mí misma y de ser libre por primera vez en mi vida. Hoy sé que soy libre.

Gracias por dejarme compartir.

Paula

Experiencias interNAcionales



Unida sin fronteras

Soy una adicta en recuperación de la región Costa Rica y me siento profundamente agradecida por estar limpia, por estar en recuperación y portenerla oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza.

Llegué a Narcóticos Anónimos hace veintiún años. Desde la primera vez que escuché mi historia contada por otro adicto sentí algo muy especial: esa magia que me hizo dejar de sentirme sola, diferente, la más loca, la más rara o la más mala. Comencé a experimentarlo a nivel de grupo y seguíviniendo.

Con el tiempo asistí a mi primera convención regional. Si ya en mi grupo había vivido la diversidad y la identificación, en la convención esa experiencia se amplificó. Al inicio me identificaba principalmente con compañeros de mi misma edad o con gustos similares, pero poco a poco empecé a identificarme también con personas de mayor o menor edad, de otro género, y con compañeros con quienes jamás pensé tener algo en común. Al escucharlos compartir, al contar mi historia, empecé a sentirme cada vez menos sola, menos rara y menos loca.

En esa convención comprendí que había adictos en todo el país, en recuperación, sintiendo lo mismo que yo y utilizando el mismo programa que a mí me estaba funcionando. Ahí pude ver la diversidad, la grandeza y la belleza de este maravilloso programa. Desde entonces no he faltado a una sola convención regional. Paso todo el año esperando saber dónde será la sede, cuál será el lema, el logo, comprando la mercancía y participando en las actividades preconvención. Nunca voy a olvidar la primera vez que asistí a una convención fuera de mi región. Una compañera, que era mi mejor amiga y de la región Panamá, me invitó a acompañarla. Volví a experimentar esa magia de la que habla nuestra literatura: no perder la capacidad de sorprenderse. Escuchar adictos de otra región, con diferente acento y jerga, pero con el mismo mensaje, fue profundamente conmovedor. Era el mismo mensaje en mi propio idioma.

Ese sentimiento se expandió y renovó mi amor y mi pasión por el programa. Volví a sentir esa unión sin fronteras, ese lazo con hermanos y hermanas de distintas edades, géneros y credos. Desde entonces he asistido durante muchos años a convenciones de la región Panamá y, más adelante, a convenciones en Nicaragua, país al que disfruto mucho viajar también por la travesía y la aventura del camino.

Cuando llegué a Narcóticos Anónimos no sabía ni cómo iba a conseguir la siguiente dosis, mucho menos imaginaba verme limpia, organizando y planificando viajes de recuperación con compañeros a otras regiones. Aprendí a trabajar, a ahorrar y a salir de mi región. No solo para conocer destinos turísticos —que también disfruto— sino para conocer culturas, costumbres y formas de vivir el programa en cada región y en cada subcomité de convenciones.

He tenido la bendición de asistir a varias CLANAS: CLANA Costa Rica, CLANA Perú, CLANA Monterrey y recientemente CLANA Panamá. La Convención Latinoamericana es una experiencia maravillosa. A través de ella he hecho amistades entrañables y he tenido el privilegio de servir junto a compañeros del Foro Zonal Latinoamericano. Esperamos con ilusión cada ciclo entre CLANAS para volver a abrazarnos, compartir, servir, bailar, llorar y vivir la recuperación juntos.

También he tenido la oportunidad de asistir a dos convenciones mundiales. En la convención mundial número 38 recibí un regalo inmenso: fui invitada como oradora en la reunión de conteo de tiempo limpio. Lo viví como un regalo de mi Poder Superior, por el cual me siento profundamente honrada, privilegiada y agradecida, tanto con Dios como con los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos, por considerar que mi mensaje podía ayudar a algún adicto o adicta.

Dos de mis hijos estuvieron presentes. Fue la primera vez que escucharon a su mamá compartir en una convención, y ocurrió en una convención mundial. Es un regalo que no tiene precio y que llevaré siempre en mi corazón.

Viajar con destino de NA se ha convertido en una de mis grandes pasiones. He viajado sola y acompañada, viviendo todo el proceso desde la planificación, la ilusión, los boletos, el hospedaje, los destinos turísticos y quedándome en casa de compañeros. Visitar grupos y compartir en distintos cuartos ha sido una experiencia profundamente enriquecedora.

Creo firmemente que esta es una experiencia que todos los compañeros deberían vivir. Muchos, como yo, llegamos pensando que nunca podríamos salir de nuestra región, subirnos a un avión o visitar otros países. Hoy sé que, con disciplina, trabajo y el apoyo de otros adictos en recuperación, nada es imposible.

Viajar con destino de NA no es lo mismo que viajar sin él. En cada grupo, en cada cuarto y en cada convención a la que asisto me siento en casa desde el momento en que escucho a un compañero declararse adicto. Me siento acompañada de inmediato.

Agradezco profundamente a la región Guatemala, que me ha recibido en varias CRENAGUAT y se ha convertido también en una segunda región y un segundo hogar para mí. Siempre me he sentido muy bien recibida y los llevo en el corazón.

Gracias por la oportunidad de permitirme compartir mi experiencia, mi fortaleza y mi esperanza acompañada de inmediato.

Karla Z.



Volver a sentir, Volver a vivir.

Mi nombre es José, tengo veintinueve años y soy una persona que padece la enfermedad de la adicción. Nunca pensé hundirme tanto en el consumo de sustancias. Mi vida pasó de disfrutar las drogas a sentir un profundo vacío, a perder muchas de las cosas que tenía.

Tuve que tocar fondo para ser bendecido con un don: el don de la desesperación, que me llevó a llegar a Narcóticos Anónimos. Cuando llegué, nunca imaginé lo que NA tendría preparado para mí; cualquier lista de expectativas se habría quedado corta.

Hoy he cumplido un año y cuatro meses limpio de cualquier tipo de sustancias que alteran mi mente. Durante este tiempo han llegado muchos regalos de la recuperación. Uno de los más importantes fue poder pasar un cumpleaños con vida al lado de mi hijay disfrutar de la vida sin consumir drogas. Comencé a sentir emociones muy profundas, amor propio y amor por los demás.

Nunca pensé que Narcóticos Anónimos se convertiría en mi lugar. Hoy me siento parte de la confraternidad. Un abrazo de un compañero ha sido el elixir para mi vacío emocional y espiritual. En la recuperación han llegado regalos que jamás imaginé.

En la etapa más dura de mi consumo perdí el deseo de trabajar, mis facultades volitivas y las ganas de alcanzar mis metas. Ya no me valía por mí mismo; me encontraba en bancarrota económica y espiritual. Hoy, a través de asistir a reuniones presenciales y virtuales de Narcóticos Anónimos, he comenzado a retomar mi vida. Actualmente me encuentro ejerciendo una profesión y me siento muy feliz de poder ayudar a personas que necesitan de mis servicios. Me siento útil para mí y para la sociedad. Narcóticos Anónimos me integró nuevamente a la vida tal como es.

He recuperado la comunicación y poco a poco estoy retomando la confianza de mis padres. Hoy puedo sentir el amor que ellos tienen para mí, algo que el consumo activo de drogas me había arrebatado, junto con la capacidad de dar y recibir amor. Vivía en un estado casi animal, y hoy, gracias al amor de la confraternidad, he aprendido a llevar ese amor hacia las personas que más me quieren y a quienes más daño les hice durante mi consumo.

La autoaceptación es un proceso continuo y fundamental para mi recuperación, el cual vivo a través de los Doce Pasos del programa de Narcóticos Anónimos. NA me ha regalado cosas que no puedo describir con palabras.

Al cumplir un año limpio, mi Poder Superior, Dios como yo lo concibo, me regaló la oportunidad de asistir a mi primera CLANA. No sabía qué era una CLANA y tuve la bendición de viajar a Panamá, donde se celebró. Fue una experiencia muy especial que marcó profundamente mi proceso. Nunca pensé volver a subirme a un avión, y hacerlo limpio fue algo completamente distinto: viví la experiencia tal como es, sin consumo de drogas.

Pude conocer lugares que jamás imaginé visitar, cantar, bailar y ver cómo otros compañeros también se recuperan de la misma enfermedad que yo padezco. Estar en un grupo de Narcóticos Anónimos fuera de mi país, Guatemala, me hizo sentir aún más parte de NA y despertó en mí el deseo de querer más del programa.

También tuve la oportunidad de asistir a la convención de Cali,

Colombia. Es algo hermoso conocer otras regiones, abrazarnos con amor fraternal y compartir con distintas culturas, pero con un mismo propósito: recuperar la alegría de vivir.

Hoy me doy cuenta de que sí se puede disfrutar de la vida sin consumir drogas. Agradezco profundamente a Narcóticos Anónimos por salvar mi vida, por devolverme el rumbo y, sobre todo, por enseñarme que este mensaje debe ser devuelto con el mismo amor y responsabilidad con que me fue entregado.

Soy José, soy adicto y solo por hoy me encuentro limpio. Un fuerte abrazo, decorazón a corazón, para quienes lean este compartir. Solo por hoy, limpio y sereno.

José



Reseña De Grupos

Grupo Vida Nueva.

Como conocí Narcóticos Anónimos

"Estas mal, como crees que vamos a estar viajando toda la vida, tenemos que abrir un grupo en huehue".

Esas fueron las palabras de Ismael cuando surgió la idea de abrir un grupo de NA en Huehuetenango. Teníamos 2 y 5 meses limpios respectivamente cuando se abrió el grupo. Habíamos estado asistiendo al grupo libertad de Narcóticos Anónimos de Quetzaltenango a finales de diciembre 2018 los días miércoles por casi 3 semanas, el viaje era aproximadamente de 3 horas de ida y 2 horas y media de regreso, recuerdo que veníamos de regreso una madrugada cuando le dije a mi compa Ismael, "vos Isma: ahora creo que tendremos que venir todos los miércoles al grupo de Xela". Fue a principios del mes de diciembre de 2018 cuando estábamos sentados tomando un café, yo con un enorme sentimiento de desesperación y soledad por mi incapacidad de parar de consumir, Ismael tenía 3 meses limpio, yo 7 días de mi último consumo, habíamos estado asistiendo a un grupo de AA en donde había contado mi recaída sustituyendo substancias, recuerdo 2 cosas que los compañeros compartieron: "mire compa si usted no bebió no pasa nada" y " mire compa no entiendo que fue lo que hizo, pero siga viniendo". Fue cuando me sentí más desesperanzado, en esa mesa le dije a Ismael "Ismael, ahora que vamos a hacer" y me respondió "mire mano, yo conozco un lugar para drogadictos así como tu y como yo, se llama narcóticos anónimos, yo los conocí en la prisión de California cuando tenía 19 años, ahí te dan fresco y galletas"

Nos pusimos a buscar en internet y nos salió una página donde mostraba el grupo aprendiendo a vivir en antigua Guatemala y varios grupos de la capital, de ultimo apareció el grupo libertad de Xela que nos quedaba más próximo: al cual asistimos un dia lunes 17 de diciembre de 2018.

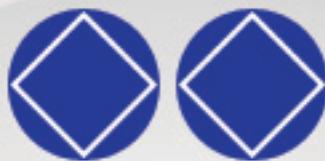
"Estas mal" fue el inicio del grupo Vida Nueva en el departamento de Huehuetenango a 256 kms de la ciudad capital, recordemos que no había otro grupo en el occidente más que el de Xela que se encuentra a 88 kms, luego antigua y la capital, para ese entonces no existían los grupos virtuales en Guatemala. Así fue como el dia jueves 3 de enero 2019 escribimos un correo al comité de servicios regionales de Guatemala, nos contestó el servidor en curso Elichó por medio de página Web, el mensaje textualmente decía así "Hola tenemos la necesidad de aperturar un grupo de NA en Huehuetenango, he llamado al número telefónico pero suena apagado, necesitamos saber a dónde abocarnos (comité de área?), para literatura y guías de reuniones, hemos leído el libro "el grupo" y hemos asistido al grupo libertad de Xela, gracias."

El 10 de enero recibimos la respuesta donde se había hecho el planteamiento al comité regional, y se pondrían en contacto para darnos todo el apoyo posible, iniciamos con la búsqueda del local, la búsqueda del nombre del grupo, luego se unió un tercer miembro para la apertura del grupo, era el compañero Andrés V.

La reunión de apertura se realizó un sábado 16 de febrero de 2019 a las 8 de la noche: Asistieron los miembros del comité de servicios regionales, y los grupos de la región así como algunos miembros de la comunidad AA.

Hace unos días celebramos nuestro 6to aniversario de grupo, hubo un apoyo total e incondicional de toda la región, hoy somos más de 15 adictos en recuperación practicando el programa... y hoy pienso y me pregunto ¿Cómo es que estos locos se vinieron a Huehue a la apertura del grupo sin conocernos en persona?...esto; porque todo el contacto fue por vía digital y llamada telefónica, los compañeros de la confraternidad llegaron a esa primera reunión sin saber quiénes querían abrir un grupo en Huehuetenango, no nos conocíamos personalmente, pero ese día asistieron sin dudarlo: llenando el salón del grupo... llenando nuestros corazones de esperanza de que un adicto, cualquier adicto puede parar de consumir, perder la obsesión y tener una VIDA NUEVA.

Carlos P.



DÉCIMO

SEGUNDO

**MIENTRAS SIGA ESTE CAMINO
NO TENGO NADA QUE TEMER**

