

VISIÓN DE ESPERANZA

3a Edición - Agosto de 2021



EXPERIENCIAS DE RECIÉN LLEGADO



Narcóticos Anónimos
Colombia ◆



La revista NA Visión de Esperanza es publicada por el GT de RRPP Región de Colombia y pertenece a los miembros de Narcóticos Anónimos de la Región Colombia. Su misión es brindar información de recuperación y de servicio a todos los miembros, también información actualizada de eventos y aniversarios de las áreas y grupos de la Región Colombia. El equipo editorial para respetar esta misión, intenta preparar una revista abierta a artículos escritos por los miembros de toda la Región y brindar información sobre eventos y temas de servicio. Pero, especialmente esta publicación está dedicada a celebrar nuestro mensaje de recuperación: “que un adicto, cualquier adicto, puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas y descubrir una nueva forma de vida”.

La revista NA Visión de Esperanza da la bienvenida a la participación de sus lectores. Los invita a compartir con la Confraternidad de NA en su publicación regional. Todos los manuscritos recibidos pasan a ser propiedad de la revista NA Visión de Esperanza. La revista NA Visión de Esperanza publica las experiencias y opiniones personales de miembros de Narcóticos Anónimos, por lo tanto, estas no deben atribuirse a Narcóticos Anónimos en su conjunto. La publicación de un artículo no implica el apoyo de Narcóticos Anónimos ni de la revista NA Visión de Esperanza.

Nuestros lectores pueden enviar sus artículos, opiniones, información de eventos y aniversarios al correo electrónico:

revistanavisiondeesperanza@nacolombia.org

GT RRPP Región Colom

Índice

Editorial: Sigamos viniendo.....	3
El fin de mi soledad	4
Estar dispuesto	7
Mi mami: el ángel que me mostró el camino a NA.....	10
Un abrazo salvavidas.....	12
“Hace tres meses y quince días”	15
El milagro de mi limpieza.....	17
La libertad de la recuperación.....	19
5 veces “recién llegado”¿No hay quinto Malo?... Seguir viniendo	21
“Buscando ayuda”	23
Hoy limpio, sereno, útil y feliz.....	23
El inicio de una nueva manera de vivir	24
Siempre seré recién llegada	26
Hoy mi vida es posible.....	27
Los lentes del eterno presente: los lentes de la recuperación.....	29
Vivo mi recuperación con amor.....	31
Mi experiencia como recién llegada	33



Editorial: Sigamos viniendo

Cruzar la puerta de un grupo de Narcóticos Anónimos puede ser el inicio de la esperanza. Es cuando la desesperación termina y un mundo de posibilidades se abre frente a cada persona que ingresa al salón. Otros adictos en recuperación la reciben y le dan la bienvenida, tanto si se acerca por primera vez o si una vez más llega para experimentar el milagro de la recuperación.

Quien comparte expresa las sugerencias sencillas que le funcionaron al principio de su proceso, y con una sonrisa nos damos cuenta que siguen funcionando en cualquier momento de nuestra recuperación. Nos identificamos. Experimentamos la frase: nunca más solos.

Seguir viniendo a una reunión de Narcóticos Anónimos marca la diferencia. Lo diferente es que hoy no tenemos que recurrir a las drogas o algo externo para salir de las situaciones que llegan a nuestra vida, ni huir de las consecuencias que resultan por lo que decidimos involucrarnos. Descubrimos las herramientas del programa como los pasos, el padrino o la madrina, el servicio y claro está, el grupo. Todas son atravesadas por los principios espirituales del programa de NA y podemos hacer uso de estas en cualquier momento, en cualquier lugar y con cualquier persona, también con nosotros mismos para continuar limpios y serenos.

Las páginas de la revista NA Visión de Esperanza se abren como las puertas de un grupo para acoger con profundo agradecimiento y amor a quien las lee. Se abren en estos momentos para ti. Para animarte a seguir viniendo. Este es el momento. Solo por hoy. El programa funciona en la medida en que seguimos viniendo.

Como seres humanos nos reconocemos frágiles frente a la realidad de la muerte. Hay esperanza, mientras tengamos aire en nuestros pulmones podemos disfrutar las infinitas posibilidades que tenemos por delante el día de hoy. En recuperación la vida ya no significa que todo esté en torno a algo externo, como solía ser el hecho de usar, sino que por el contrario hallamos ese flujo constante de amor incondicional que brota y brota e insiste en brotar cada día, porque la promesa de Narcóticos Anónimos se cumple precisamente cada día.

No hay por qué morir a causa de la adicción. Contamos con el programa de Narcóticos Anónimos. Para eso esta revista ha llegado a ti, para que te des cuenta de cómo otras personas le dicen sí a la recuperación. Recuerda cuando creíamos que no sería posible liberarnos del flagelo de la adicción activa, que sería una situación que nos acompañaría hasta nuestra última exhalación... y hoy no es así. El don de la recuperación encontró un lugar, un momento, un espacio en el corazón de quienes asistimos a Narcóticos Anónimos y además, descubrimos que podemos seguir adelante en las otras áreas de nuestra vida.

Vale el empeño escuchar nuestro propio proceso y comprender, o por lo menos aceptar, que estamos parando años de conductas, comportamientos o defectos. Damos gracias porque reconocemos que estamos acompañados. Ya no estamos solos para vivir esta vida. Sigamos viniendo porque la promesa de NA se sigue cumpliendo. **Adelante, las páginas de esta 3ra. Edición se abren para ti...**

El fin de mi soledad

Yeni - USA/Colombia





Aún recuerdo aquel agosto del año 1999. Fui llevada a mi primera reunión por una de mis profesoras del colegio. Cuando llegamos al grupo, ella le dijo a un compañero que necesitábamos la reunión porque que yo era drogadicta y quería recuperarme. Yo recuerdo que me sobresalté y en mi mente dije “no soy drogadicta, ni mucho menos necesito recuperarme”. Pero me quedé en aquella reunión. Al terminarla, ella me dijo “ya sabes dónde y cuándo... Es tu decisión si quieres o no regresar”. Salí de allí diciéndome que no regresaría porque no lo necesitaba. Pero al día siguiente, unas horas antes de la reunión, creo haber escuchado por primera vez el susurro de mi Poder Superior diciéndome “ve a esa reunión” y lo hice. Continué asistiendo y me mantuve limpia durante 8 meses. En ese tiempo asistía a reuniones diariamente, sin embargo no entendía mucho en qué consistía el trabajo de los 12 Pasos, así que lo único que hacía era ir a reuniones y mantenerme limpia con “fuerza de voluntad”.

Mis comportamientos, derivados de mis defectos de carácter y de mi enfermedad en general, me llevaron a volver a usar drogas. Estuve un año por fuera de las reuniones, pero un día el dolor de seguir igual bastó para soltar mi miedo y despertar a la aceptación de que no solo era una adicta, sino que también necesitaba comprometerme con algo que me ayudara a fortalecer mi decisión de mantener mi limpieza y modificar mis comportamientos. No sabía cómo, ya que en aquel momento no era muy usual hacer reuniones de trabajo de los pasos en mi grupo, además en mis inicios no lograba leer un texto

focalizando mi atención. Recuerdo que recién llegaba la Guía para Trabajar los 12 Pasos de Narcóticos Anónimos a Colombia y un compañero y yo nos hicimos fans #1 de este libro, pasábamos largas horas leyendo, hablando y respondiendo algunas de las preguntas, de una forma similar a como lo hacen los aficionados a las sagas literarias o cinematográficas. La identificación con la literatura de nuestro programa centraba toda mi atención y me sumergía en el acto de la comprensión lectora, no de forma intelectual, sino a manera de conexión. Así fue como se instauró en mí el deseo de buscar una madrina para trabajar el programa.

No sabía mucho acerca del padrinazgo, tampoco sabía cuál era mi rol como ahijada, sin embargo un día oré con fe a Dios para que pusiera en mi camino una madrina y sé que Él me escuchó, porque al poco tiempo apareció en mi vida una mujer hermosa, cuyo despertar espiritual ha sido fruto del trabajo de los 12 Pasos, y a quien le estaré eternamente agradecida por aceptar este servicio de forma amorosa, incondicional y desinteresada. Así que me aventuré en este viaje, que por cierto también incluía viajar en bus durante cuatro horas, porque ella vivía en otra ciudad.

Mi recorrido por los 12 Pasos acompañada de mi Poder Superior y de mi madrina ha sido todo un despertar del espíritu. La primera vez fue un poco abrupto, pensaba que había muchas preguntas acerca de mi historia de vida, pero cuando fui entendiendo el propósito, me fui sumergiendo cada vez más en el acto consciente de trabajar los pasos, algo que me acompaña hasta el día de hoy.

La base de mi recuperación es mi limpieza. Sobre ella he construido todo lo que soy y continúo conservando este don como mi prioridad. Navegando en la profundidad de nuestro programa, he comprendido que admitir mi impotencia me ayuda a contrarrestar la ingobernabilidad y esto a su vez hace que actúe con base en principios espirituales y no basada en mis defectos de carácter. He desarrollado mi propia concepción de un Poder Superior y a la vez he construido mi relación con Él basada en la esperanza, la confianza, la fe y la completa certeza de que su voluntad para conmigo es lo más amoroso que pueda percibir en mi existencia. No sé ni tampoco siento cómo puedo describir con palabras la sensación al concebir un Poder Superior en mi vida, solo puedo decir que fue el fin de mi soledad, el inicio de lo que muchos pueden llamar “serenidad”.

La magia de vivir una vida basada en principios espirituales es maravillosa, es como darle click a un link en una computadora, medito acerca del principio que debo practicar en una situación específica, le doy click y me veo cumpliendo la voluntad de Dios. También presto servicio dentro y fuera de la confraternidad porque el servicio es gratitud en acción y cuando pienso en la transformación de mi vida a través de este programa, quiero que muchas otras personas que lo necesitan tengan acceso a él. Siento que llevo el mensaje de recuperación conmigo donde quiera que vaya. Mis jefes, mi familia, mis compañeros de trabajo, mis vecinos, los amigos de mis amigos, etc. Todos ellos ven algo en mí y estoy segura que no todos saben de dónde vengo, pero lo que sí sé que saben es dónde estoy y eso es gracias al trabajo de los 12 Pasos.

“...a puertas de compartir con ustedes mis 20 años limpia, ¡estoy segura de que algo más será revelado!”

Con el trabajo de los 12 Pasos, literalmente he sido liberada de la culpa, la vergüenza y el sufrimiento, cosas que pesaban mucho en mi conciencia y que afectaban mi relación con el mundo que me rodeaba y con mi ser. He enmendado los daños ocasionados y me centro en pedirle a Dios que elimine mis defectos para no tener que lastimar a otros o a mí misma. Reconozco que sigo enmendando con mi ser porque mi naturaleza me lleva, en algunas ocasiones, a espacios donde el miedo al futuro puede ser realmente aterrador y vuelvo a experimentar las sensaciones de impotencia e ingobernabilidad. Reviso cotidianamente mis acciones en compañía de mi Poder Superior y practico los principios espirituales recordándome especialmente no hacer concesiones con ellos.

Muchas áreas de mi vida se han transformado, muchos conflictos internos han sido sanados y algunos defectos han sido eliminados. Esto no se me ha dado para guardarlo en mi ser, sino para compartirlo y hoy también es un honor y un privilegio servir a mi Poder Superior a través de la relación con mis ahijadas, mujeres que también tienen el deseo de transformar sus vidas a través del proceso de los 12 Pasos y que me enseñan, a través de sus procesos, a continuar entregando mi voluntad y mi vida a Dios para que sea Él quien guíe mi camino, porque a puertas de compartir con ustedes mis 20 años limpia, ¡estoy segura de que algo más será revelado!

Estar dispuesto

Gabriel - Bogotá



Desde mayo del año 2020, en este tiempo de recuperación compartiendo con ustedes en la reunión de Madrugadores, me he preguntado como recién llegado por qué muchas personas entran a la reunión, asisten varios días, se les nota gran interés y preocupación e inclusive participan y al poco tiempo, no se vuelve a saber nada de ellos. He notado también que muy pocos jóvenes asisten, pese que la adicción en la juventud es como una pandemia. Puede haber muchas razones para dar respuesta a este par de observaciones, pero me voy a enfocar en una razón: la que yo viví.

Desde muy joven comencé a consumir sustancias psicoactivas. En la mitad de esos años de consumo llegué a un punto de tanta desesperación, que pedí ayuda y la recibí, pero durante la otra mitad seguí con los mismos comportamientos compulsivos-obsesivos, cada vez con consecuencias más graves y destructivas. Esto me generó una completa “indisposición” en todas las áreas de mi vida: física, mental, emocional, espiritual y por su supuesto, económica.

Mi razón, la que yo viví, es que nunca estuve dispuesto: dispuesto a dejar las drogas y a vivir de otra manera. A continuación, les voy a contar el porqué me demoré en tomar la mejor decisión de mi vida.

En febrero del año pasado tuve una experiencia de vida o de muerte que me llevó a tomar la decisión que a partir de ese momento dejaría de consumir. Aunque tuve muchísimas oportuni-

dades para dejar de consumir y las desaproveché, en mi caso fueron siempre bendiciones de mi PS, pero no estaba dispuesto a cambiar. Afortunadamente, en esta experiencia se entrelazaron muchos factores, entre esos el actuar de mi PS y ante tal situación tomé la decisión de dejar de consumir por siempre jamás.

Desde ese día me he hecho cuatro grandes propósitos de vida:

1. Recuperar *mi alma*, que entre tanto correr y correr en la vida la había dejado atrás, tirada.
2. Recuperar *mi libertad*.
3. Vivir *feliz*.
4. Tener *paz*.

Para mí, no hay mayor felicidad que recuperar mi libertad perdida y algo de lo que estoy totalmente seguro -lo digo porque lo he vivido durante este tiempo al dejar de consumir-, es que es posible lograr poco a poco estos cuatro propósitos en mi vida, solo por hoy.

Al practicar los doce pasos que el programa de NA me sugiere, encontré la respuesta que me permite avanzar en mi recuperación y experimentar un crecimiento espiritual en mi vida. Para ser claro, sencillo y práctico, lo describo así:

Algo que quisiera resaltar es que la simplicidad no significa que sea fácil (solo no pude, la droga fue más fuerte que yo y por tal motivo necesito de alguien más fuerte que yo y ese es mi PS), por el contrario, he necesitado de una cantidad de factores y actitudes:

Estoy dispuesto a transformar mi vida, a vivir una nueva vida, a abrir mi mente y mi corazón para que esa chispa que estaba oculta por todo lo que había vivido, vuelva a encenderse y me transforme en un ser espiritual...

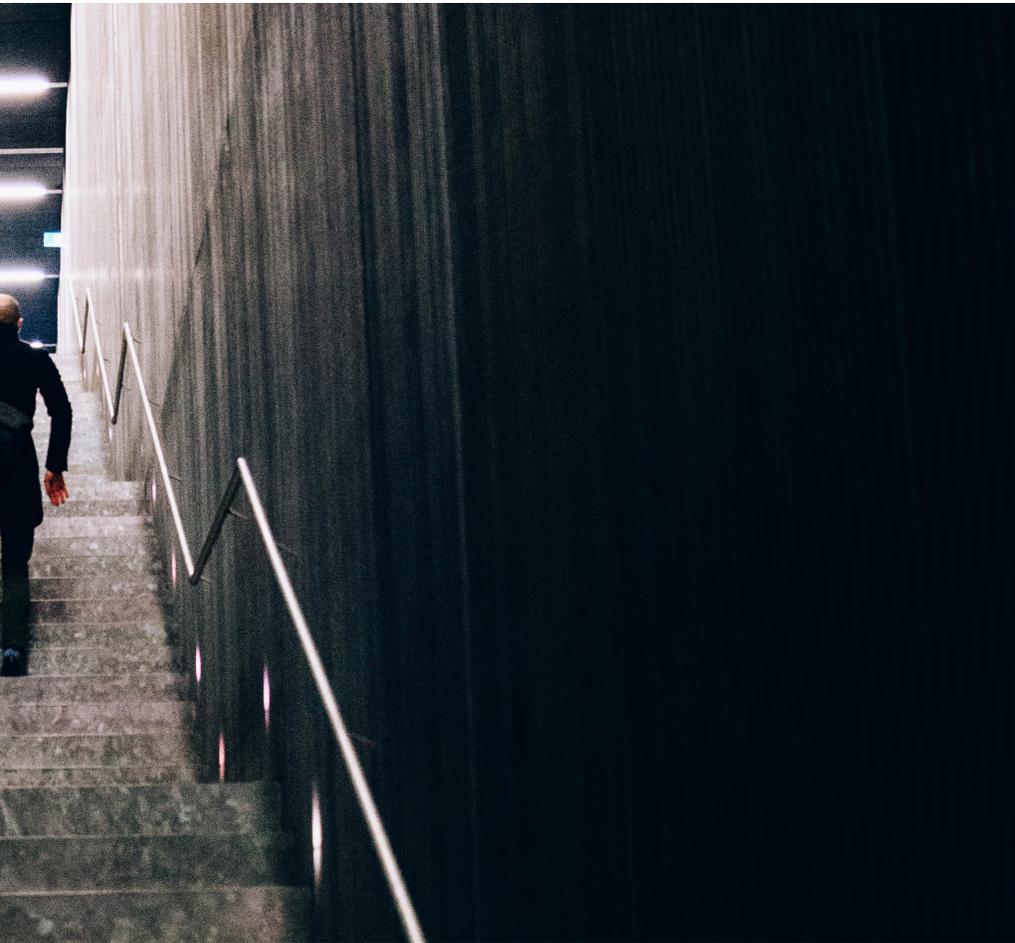
Ahora sí, voy a los doce pasos del programa y comienzo este viaje en el que me embarqué y que estoy dispuesto realizar, donde seguramente voy a encontrar grandes obstáculos y dificultades para cumplir mis propósitos.



Aunque este viaje sea muy largo, siempre se comienza dando el primer paso.

El primer y segundo paso son la base con la cual avanza y se construye mi proceso de recuperación y estos dos pasos en mi entender significan tener fe. Para mí la fe es el punto de encuentro entre mi impotencia y el poder salvador de Dios (punto de encuentro entre los pasos 1 y 2). Para tener una base sólida y firme, es necesario estar dispuesto a creer, a confiar, aceptar que soy adicto, que solo no he podido y que necesito la ayuda de un PS, que en mi caso es Dios. Esto no es otra cosa sino estar dispuesto a ser humilde, no más soberbia, no más creer que yo puedo solo. Necesito tener fe en mi PS. "El que se fía en mí durante este viaje no conocerá la desilusión, la vergüenza ni el fracaso", me dice mi PS. Acepto y estoy dispuesto a creer y confiar.

El tercer paso es disponer mi vida y mi voluntad a la voluntad de mi PS, es entregar el control, soltar las riendas, a ese gran amigo



fiel y bondadoso que tiene el Poder de que yo pueda cumplir mis cuatro propósitos. Estoy dispuesto hacer tu voluntad, no la mía.

Del cuarto al séptimo paso hago un profundo análisis interior para desprenderme de todo aquello que me impide avanzar en este viaje, tengo que estar dispuesto a sacar todo lo que no me permite tener un proceso real de cambio y libertad. Estoy dispuesto a desprenderme de todo lo que me perjudica y me estanca en mi proceso de recuperación.

Algo importante es que para trabajar estos pasos tengo que estar dispuesto a escuchar, principalmente a mi conciencia y hacerle caso, ya que en mi concepto, la conciencia es la voz de Dios. A ser receptivo, a ser honesto conmigo mismo y con los demás y hacerlo con buena voluntad.

El octavo y noveno paso se centran en estar dispuesto a perdonar y enmendar, en mi caso el orden es perdón a Dios, perdón a

mí mismo, perdón a mi familia, a mis seres queridos y a la sociedad y perdonar a los que me hicieron daño. Estoy dispuesto al perdón.

El décimo paso es un paso de reflexión, de cómo vamos en este viaje de crecimiento espiritual y me invita a estar dispuesto a corregir en lo que no he avanzado.

El undécimo paso es estar dispuesto a entablar un diálogo amoroso diario y continuo con mi Poder Superior.

El duodécimo paso lo resumo en lo siguiente, y lo llevo bien presente dentro de mi corazón: la primera obligación de todo ser humano es ser feliz... La segunda, es hacer felices a los demás.

Esto no es fácil, debo estar dispuesto a hacer sacrificios, me exige disciplina, paciencia, fortaleza obediencia, perseverancia, valor, tolerancia, respeto, dignidad, carácter, prudencia, actitud, acción, etc. Pero he aprendido que si quiero, puedo y que con la Guía para Trabajar los Doce Pasos del Programa de NA y con la gracia del Poder Superior, sí nos recuperamos.

Hoy, sigo dispuesto. Es decir, sigo fiel y firme a mi PS.

Espero que mis palabras torcidas, mi PS las lleve directas a tu corazón.



Mi mami: el ángel que me mostró el camino a NA

Carolina - Bucaramanga

Mi nombre es Carolina, soy adicta en recuperación.

Llegué al grupo Solo por Hoy en la ciudad de Bucaramanga, en el año 2014, lugar donde me llevó mi mami.

Subí unas escaleras, iba bastante desconfiada, no sabía de qué se trataba. Al entrar allí había ciertas personas, (8 aproximadamente), aún no empezaba la reunión. Uno de ellos hacía el café y la aromática, otros arreglaban las sillas, otro terminaba de barrer y yo observaba todo desde la entrada del salón. Mientras mi mami me hablaba y me decía “¡entra, saluda!”. Pero yo quería salir de ese lugar. De repente, mi mami me tomó de la mano y me llevó hacia donde estaban ellos, me presentó y me recomendó muy amorosamente, llena de esperanza. Ellos me saludaron, me dijeron que bienvenida, dijeron que podía sentarme en la silla que quisiera... (yo seguía desconcertada). Ellos empezaron a leer una información desconocida para mí... No entendía nada.

Yo miraba a la persona que coordinaba y pensaba “este debe ser el que manda aquí, tiene pinta como de psicólogo”. Recuerdo su nombre, Sergio (aún sigue aquí en la confraternidad). Él era quien daba la palabra, decía quién seguía leyendo y estaba sentado muy placenteramente. Las otras personas sentadas allí, disfrutaban de ese momento, yo lo notaba, lo percibía, ¡yo lo sentía!

Mis manos y mis pies sudaban, me sentía pequeñita, sucia, fea,



mal olorosa, desubicada y con ganas de estar ahí pero mi cabeza estaba en la realidad que vivía en ese momento, que era la adicción activa. Mi cabeza no conocía otra manera de vivir...

Luego me ofrecieron café y/o aromática, yo me preguntaba “por qué eran atentos y cariñosos conmigo, si no me conocían y por qué lo que esas personas compartían se parecía a mi historia”. Pensé muy molesta, “quizás mi mami ya habló con ellos, contándoles mis cosas para que sientan lástima de mí y hablen de lo que me pasa, para que yo siga viniendo acá”. Eso hizo que me indispusiera mucho más. (Yo deseaba salir de donde estaba, pero en ese momento, estaba muy atormentada, aunque tuviera 2 días limpia).

Al terminar la reunión, todos se abrazaban, todos se decían cosas bonitas y también lo hicieron conmigo. Fue algo muy raro lo que sentí. Es decir, me gustó el abrazo, pero la desconfianza estaba tan arraigada en mí, que esos abrazos me confundieron aún más. Aunque en el fondo sentía “como alegría”, la realidad era que en ese momento no quería sentir ninguna expresión de amor. Sentía que no merecía vivir... Menos un abrazo. También en mi cabeza estaba en ese momento, como lo decía anteriormente, sucia, mal olorosa, fea, tímida y

a esto le sumo las ganas de gritar desde el fondo de mi alma que el mundo estaba siendo injusto conmigo. Esos abrazos y atenciones desataron en mí todo lo escrito anteriormente.

Al pasar los días, recaí nuevamente y estuve entrando y saliendo a la confraternidad durante 3 o 4 años aproximadamente, mientras lograba estar limpia. Siempre prestaba servicio, pero “corría, corría mucho”. Seguía sintiéndome autosuficiente. Algo pasó en esa primera reunión, que cada vez que consumía ya lo hacía pensando que se podía vivir sin sustancia y ya no consumía tranquilamente, porque en mí quedó mucho, realmente mucho de esa primera reunión.

Al volver en el año 2018, en el mes de julio, esa semilla sembrada en esa primera reunión empieza a germinar como recién llegada, pero esta vez fue en Lima, Perú. donde llego a vivir huyendo del consumo de sustancias. Allí llegué a buscar a Narcóticos Anónimos. Logro encontrarlo y empiezo a asistir, a entregarme y mirar de qué forma les funcionaba, cómo hacían ellos para vivir limpios, qué había más allá de sentarme en una silla, y por un año y medio me dediqué a mi recuperación, solo asistiendo a reuniones, sin prestar ningún tipo de servicio. Tampoco hice uso de mi padri-

no, lo único que quería era estar muy atenta a cada paso a paso que tenía que dar, a cada situación que tenía que enfrentar, a cada sentimiento que tenía que vivir, muy vigilante de mí misma, aprendiendo a amarme a encontrarme...

Así era como el Poder Superior me lo ponía en ese momento. Descubrí que todo en mi vida yo lo quería ya y siempre vivía enfocada en servir a todo el mundo y nunca tenía tiempo para mí... (esto fue lo primero que aprendí, a caminar despacio) Rendirme y soltar las riendas fue preciso para que El Poder Superior pudiera hacer en mí el milagro que tanto anhelaba. Después de ya sentir, vivir, palpar este milagro, llega a mí el tener el valor de decirle a Dios “soy instrumento de tu voluntad”.

Llego a Colombia en el año 2019, a ver a mi mami quien fallece unos días después y en conmemoración a ella, quien fue el ángel que me trajo aquí, me entrego de lleno a seguir viviendo a la manera de NA, en mi país Colombia.

Hoy limpia y serena por tres años compañeros, les agradezco por enseñarme tanto. Ustedes son mis más grandes maestros. Sigamos viniendo, sigamos caminando en recuperación y limpieza.

Un abrazo salvavidas

Carlos A. - Medellín



Era un miércoles en la noche, llovía y hacía frío. Estaba parado al frente de la puerta del grupo y no sabía que ese primer paso, cuando entré al salón, iba a cambiar mi vida. No recuerdo mucho de mi primera reunión, solo las caras de mis compañeros que reían entre ellos, el olor a café y el abrazo que me dieron cuando me entregaron mi llavero blanco.

Yo llegué a los grupos cuando tenía 17 años, no sabía cómo disfrutar la vida sin drogarme, cómo hacer amigos con personas que no consumían y más importante aún, cómo vivir conmigo sin el escape que me brindaban las drogas. Desde pequeño se me dificultaba quererme, ver algo bueno en mí y cuando llegué al grupo, debo confesarlo, no creía que pudiera estar limpio. Sin embargo, cuando llegué me dijeron: “te vamos a querer hasta que aprendas a quererte a ti mismo”, entonces aún sin entender mucho cómo lo harían y qué iba a pasar, les creí.

Llegar a NA para mí fue un proceso donde cada día, con cada reunión no solo me identificaba con otros, sino que me permitía abrirme más y dejar que los demás me conocieran. Cada vez eran menos extraños y más familiares los compañeros, las reuniones, compartíamos más y aprendí que en NA no necesitaba máscaras para querer y para que me quisieran. En ningún lugar, ni siquiera en mi familia, había sentido lo que sentí en el grupo ese primer mes; nunca me pidieron nada o esperaron nada de mí, solo me sugerían que siguiera viniendo.



“Dejar de consumir y aceptar mi enfermedad dejó un vacío gigante en mi interior...”

Cuando tenía tres meses limpio llegué al grupo al aniversario de mi padrino y vi en los ojos suyos y de sus amigos algo que quería para mí: su alegría de vivir, de disfrutar juntos el camino de la recuperación, la tranquilidad que provenía de su experiencia, pero más importante para mí, la confianza que tenía en sí mismo y que no importaba nada, todo iba a estar bien mientras estuviera limpio.

A pesar de estar limpio y que ya el deseo de consumir drogas había desaparecido, yo seguía sintiendo una reserva en mi interior y era que tal vez el programa no fuera para mí. No fue sino hasta que me di la oportunidad de trabajar los pasos, de escribir sobre mí y compartirlo con mi padrino, que comencé a entender que nada de afuera, ni el estudio, ni mi familia, ni si quiera el grupo, podía cambiar algo que debía cambiar adentro de mí.

Dejar de consumir y aceptar mi enfermedad dejó un vacío gigante en mi interior, porque ya no solamente había dejado de consumir, sino que era consciente de mi enfermedad y sentí miedo de que, como en otras ocasiones, mi enfermedad fuera más fuerte y volviese a consumir. Cuando tenía seis meses comprendí que mi Poder Superior no solo era más grande y fuerte que mi enfermedad, sino que me amaba tal cual era y que sin importar lo que hiciera, siempre estaría para mí. Ahora entiendo que mi Poder Superior se manifestaba en los abrazos que me daban, en las palabras y el compartir de mis compañeros, era él quien me pedía que siguiera viniendo. A

partir de ese momento todo cambió.

Hoy recuerdo mi primera convención. Al igual que en todos los momentos más importantes en mi recuperación, no se trataba del espacio o las personas, sino del mensaje y el amor que la Confraternidad tenía para darme, comprendí que no importaba la parte del país o del mundo donde estuviera, siempre tendría un compañero de NA que me escucharía, me compartiría su experiencia, me daría un abrazo (de esos que solo nosotros sabemos dar) y me haría sentir que todo está bien.

Cuando iba a celebrar mis primeros tres años limpios, recaí. Me vi peor que en mi último consumo, el dolor de verme en el espejo era insopportable. Alejarme de mis compañeros, de mi PS, de mi padrino y los principios fue un proceso cuesta abajo, que día a día me desconectaba más de mí mismo y de mi realidad. Finalmente, consumir solo fue el último paso de no ser vigilante, de dejar de creer y pensar que las cosas de afuera podrían llenar algo que necesitaba dentro de mí.

Cuando volví al grupo pensé que me juzgarían, que ya no creerían en mí, que había fallado y que no era suficiente para seguir el programa. Ese día solo pude compartir estas palabras en medio de las lágrimas: “quiero estar limpio” y al igual que en mi primera reunión, en contra de todas mis expectativas, ustedes creyeron en mí. Ese día me acogieron y me abrazaron tan fuerte, que volví a sentir esperanza, que volví a creer que tal vez,



si seguía viniendo, podría volver a estar limpio y alcanzar esa tranquilidad que veía en los ojos de mis compañeros.

Hoy tengo cinco años de limpieza gracias a ustedes, mi recuperación hoy sigue siendo un proceso de crecimiento y amor, hoy no solo abrazo a todos afuera, sino que me abrazo a mí mismo. Cuando tengo un día difícil y siento que no puedo, cuando siento que la vida es más difícil de lo que puedo manejar, siempre hay un compañero que, sin palabras, solo con un abrazo me devuelve al presente y me hace sentir en casa y me devuelve la certeza de que en verdad todo pasa.

Cuando volví a trabajar los pasos algo se movió en mí. El escribir de mí, el compartir con mi padrino me permitió verme, comprenderme, amarme y

perdonarme, saber que el niño de ocho años que se sentaba solo a llorar en su cuarto en las noches esperando tener amigos, ya no estaba solo.

En medio de la pandemia de este último año y a pesar de no poder abrazarlos físicamente, he aprendido a sentir la comprensión el amor y la identificación a través de las cámaras, en sus miradas, en sus palabras y mensajes. Creo que este lenguaje mudo del que habla el Texto Básico es lo que me hace seguir viniendo y creyendo que mientras siga este camino, no tengo nada que temer.

Hoy abrazo a mi familia, abrazo a mis compañeros, al compañero que recae y vuelve como yo, lo hago con todo el amor que puedo porque, así como a mí, un abrazo fuerte puede salvar vidas.

“Hace tres meses y quince días”

Jorgito - Bogotá.

Salí de un hotel en el centro de Bogotá, Colombia. Pasé una de mis peores noches en los dos meses que duró esa última recaída. Recuerdo que no pude dormir, tenía un dolor de estómago muy fuerte y sudé toda la noche. Aparte, el lugar era muy deprimente, los olores eran terribles y el caos mental era total. Cuando salí del sitio, la luz del día aplacaba un poco esa oscuridad que había vivido esos dos últimos meses, en especial esa última noche.

La tristeza era profunda, por un momento me acordé de mis seres queridos y llegaron algunos recuerdos familiares a mi cabeza. En esos momentos quise encontrar alguna solución, pero la verdad era más fácil volver atrás que dar un paso hacia adelante. Eso fue lo que pensé en ese instante.

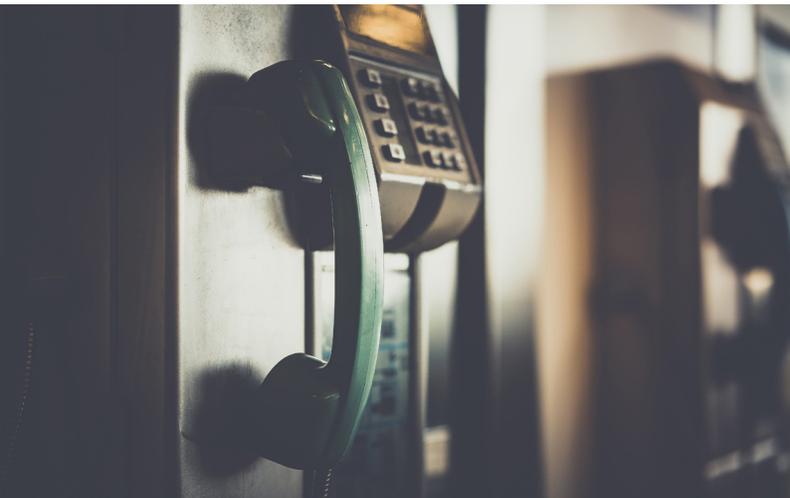
De un momento a otro me llegó la idea de internarme en un centro de rehabilitación, era la única solución que encontraba en esos momentos y sin pen-

sarlo dos veces tomé la decisión y cogí el camino dirigiéndome allí; lo conocía pues ya había estado en ese lugar años atrás. Caminé una cuadra y recordé que ese sitio no me había funcionado y sentí que esta no sería la excepción, porque no solo había estado en ese centro sino en varios más. Entonces, decidí llamar a mi casa, mi mamá contestó al teléfono y le supliqué que por favor me dejara volver a la casa y ella, como buena madre, aceptó.



Recuerdo que los primeros tres días, ya estando en la casa, dormía todo el tiempo y solo despertaba para pegarme un baño y tomar los alimentos. Después de esos días, ya un poco más consciente, tuve las ideas un poco más claras y volví a pensar que necesitaba encontrar una solución para salir de ese infierno que viví durante más o menos 25 años de mi vida por el consumo de sustancias.

Me acordé que en una libreta vieja tenía el contacto de un amigo que había conocido años atrás, en un programa de Alcohólicos Anónimos. Sin pensarlo dos veces lo llamé y me contestó. Yo le pedí que me enviara un enlace de una de sus reuniones. Él habló conmigo y me dijo que con mucho gusto, pero además me comentó que él estaba asistiendo a unas reuniones de Narcóticos Anónimos. Inmediatamente recordé que años atrás alguien me había dicho que a mí el programa de AA no me servía, porque yo en realidad era un adicto. Esto lo digo porque asistí unos meses a sus reuniones sin trabajar el programa y finalmente volví a recaer.



El primer día que ingresé a NA, ya hace tres meses y unos días, con solo escucharlos hablar a todos me di cuenta que yo realmente soy un adicto. Ese día me declaré como adicto y recuerdo que me presenté al principio de la reunión,

motivo por el cual me dedicaron todo el servicio. En ese momento decidí quedarme. Puedo contarles que los primeros días fueron muy difíciles, tanto física como emocionalmente. En varias reuniones solté muchas lágrimas. También recuerdo algunos momentos de intolerancia y rebeldía en mis compartires, incluso yendo en contra del grupo. Poco a poco me fui acoplando y esas viejas ideas se fueron desvaneciendo.

Hoy en día asisto a dos reuniones diarias y estoy prestando servicio al coordinar una reunión a la semana, el día sábado presto el servicio en una reunión maratónica en diferentes roles cada reunión. Como lo más importante es mi recuperación, puedo contarles que ya tengo un padrino y que ya comencé a trabajar el programa. Ya tengo un trabajo laboral bien remunerado. Físicamente ya hice todos los chequeos médicos y se curaron esos quebrantos estomacales que traía. Afortunadamente, todos los exámenes salieron bien, excepto una bacteria estomacal, parásitos y una hemorroides que ya fueron tratados. En lo familiar, recuperé a mi familia.

Recién acabo de compartir 20 días con mi padre porque este vive en USA y vino para pasar unas vacaciones. Fueron unos días de compartir y de enmendar algo de lo que hoy sé que debo hacer con mi familia. Hoy me siento en paz conmigo mismo. Me acepto más como persona y estoy aprendiendo a amarme, por esta razón estoy aprendiendo a aceptar y amar a los demás. Y lo más importante, sé que cuento con un Dios amoroso que está a mi lado, que se manifiesta a través del amor de NA y de cada una de sus experiencias que son las que me alimentan día a día. También sé que debo trabajar un programa de recuperación llamado los Doce Pasos. Solo nunca pude.

Solo por hoy no consumo.

El milagro de mi limpieza

John Jaime - Medellín

Mi nombre es John Jaime y soy adicto en recuperación. Gracias a mi Poder Superior hoy estoy limpio y valorando mucho mi recuperación.

Contar mi experiencia como recién llegado para mí es muy bonito, pues la verdad esa sensación y novedad de llegar a un grupo de NA por primera vez es inolvidable y más sabiendo que la viví muchas veces en mi proceso dentro de NA.

Se me dificultó parar y pasó algún tiempo desde el momento en que recibí el mensaje hasta que se me dio el milagro años después. En el transcurso de estos años siempre que volvía lleno de dolor, de desamparo, sin ganas de vivir, sin casi ninguna creencia de que a mí se me podría dar la limpieza, encontraba la recuperación y esa alegría de vivir que veía en los grupos, esta alegría encontraba con la que me abrazaban, me animaban, me invitaban a que me quedara. Hoy lo entiendo, era con un amor incondicional y una entrega desinteresada.

Algún día caminando por las calles en busca de cómo conseguir drogas (en ese momento de mi vida solo eso ocupaba mi mente: conseguir drogas a cualquier costo), pasé por el frente del salón parroquial de la iglesia de mi barrio y vi a una persona sentada rodeada de tres sillas. Lo reconocí, era alguien con quien había consumido en varias ocasiones; sin embargo, seguí mi recorrido. Días después, pasé nuevamente en la misma situación y vi la misma escena, por mi mente pasó un pensamiento: "este no ha podido robar aquí, voy a entrar a ayudarlo". Con ese lente veía yo la vida. Entré y me encontré con mi compañero que me recibió con una sonrisa y un abrazo (no entendía por qué) y con un mensaje que desde ese momento cambió mi vida: el mensaje de NA.

Mi familia me rechazaba por mis comportamientos y miles de promesas incumplidas, la sociedad por mis actitudes y sentía que no merecía el amor de Dios. Yo mismo me rechazaba, no quería seguir viviendo, y recibí un abrazo y un



“siga viniendo”. Vi en sus ojos algo que para mí era nuevo, un testimonio de cómo su vida estaba cambiando porque ya no consumía drogas (para mí algo imposible). El grupo hoy sigue abierto.

“Siga viniendo”, “sí se puede”, “las ganas de consumir se pierden”, “te queremos hasta que tú te quieras”, “llámanos”, abrazos, alegría en sus palabras, amor...”

Esto y mucho más encontré siempre que llegaba en busca de ayuda al grupo. Todos sus miembros unidos en un propósito: que yo me quedara y lograra mi limpieza y mi recuperación.

El 28 de julio de 1997 se me dio el milagro de mi limpieza y de un caminar hacia la recuperación. Esto se dio por mi deseo y por la forma en que tenemos en NA de recibir y de amar al recién llegado.

Es verdad, y yo lo vivo, que **el más importante es el recién llegado.**

Que el que llegue sienta que lo que a mí me funcionó se convirtió en una necesidad urgente en mi vida, que sepa que llegó al lugar donde su vida se transformará, donde encontrará que lo aman, que lo apoyan y que descubrirá una nueva manera de vivir.

El amor y la entrega desinteresada, el no ser juzgado ni señalado fueron algo fundamental para que me quedara y hoy siento eso mismo en los grupos y en mis compañeros y compañeras. Siempre encontré compañeros y compañeras que se preocupaban por mí (y lo siguen haciendo), que me sugerían de una manera clara y amorosa cómo seguir este camino (a pesar de mi resistencia y que algunas veces peleaba y estigmatizaba a quienes me querían ayudar). Hoy quiero, valoro y entiendo el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro. Logré encajar en NA y esto se ha hecho más fuerte en la medida que trabajo mi programa.

El haber descubierto esta nueva forma de vivir (la manera de NA) ha permitido la transformación de mi forma de pensar, sentir y actuar en todos los aspectos de mi vida. Se me ha devuelto la capacidad de sentir y ver la vida de una manera diferente, de encarar los problemas y situaciones de mi diario vivir con principios espirituales, poder tener una mejor relación con los demás, tener una vida útil y feliz, tener la oportunidad de concebir un PS, servir a los demás. Esto y mucho más es el resultado de haberme quedado en NA.

Cada día que me levanto siento que es una nueva oportunidad de ser mejor persona y de conocerme más. En mí sigue una urgente necesidad de llevar este mensaje y lo hago sirviendo a la manera de NA y en mi familia y en la sociedad.

Gracias por permitirme transmitir este mensaje.

FELIZ SOLO POR HOY.





La libertad de la recuperación

Nathaly - Bogotá

Recuerdo el día que llegué a Narcóticos Anónimos. Jesús, un compañero del centro de rehabilitación en el que había estado interna, se conmovió al saber que luego de un mes de terminar mi proceso de internado yo ya estaba recaída y en consumo activo. Él me llamó y me invitó a una reunión de NA. El día que llegué tenía unos tragos encima, pero en mi cabeza loca yo pensaba que si no “borraba cassette” y si no había un fondo trágico de por medio, no contaba como recaída. ¡Cuán desubicada estaba! Entré al grupo y yo era la recién llegada, mentí sobre mi tiempo de limpieza pues sentí vergüenza de ser tan perdedora, sin embargo en ese garaje de una parroquia, envuelto en un frío permanente, sentí el calor de quienes tienen la llama de la vida dentro de sus corazones.

Empecé a asistir al grupo. Sentía admiración por todas esas personas que decían que llevaban 2, 5, 15 años de limpieza. Pero yo, no llevaba nada. Qué difícil es tener fe cuando lo que se tiene es nada y lo que se quiere es todo, qué difícil es creer que sí es posible para mí cuando he caído tanto. En ese momento entendí la importancia del solo por hoy, empecé a asistir a las reuniones. Sin embargo iba cuando podía, una, dos veces por semana, porque obvio no podía pasármela metida en ese grupo habiendo tantas cosas por hacer. Mis compañeros del grupo me decían: Nathaly, venga todos los días, pero yo lo hacía a mi manera. Me decían: Nathaly, deja las amistades y los lugares de consumo, pero yo no hacía caso y quería abarcarlo todo, quería estar limpia y tener mis amigos de consumo, quería salir adelante, pero seguir conectada al ambiente de rumba. Ocho meses intentando parar sin éxito y tres recaídas en ese periodo de tiempo me demostraron que no puedo estar bien con Dios y con el Diablo.

Luego de mi último consumo y un fondo que nunca olvidaré, cansada de ser una débil perdedora, me dispuse a ir al grupo en medio de una lluvia como esas que solo caen en Bogotá. Lavada de pies a cabeza sabía que no importaba nada, solo tenía que llegar a ese salón como fuera, eso era lo único importante. Cuando entré, había solo 6 compañeros fieles que la lluvia no los pudo detener. Ellos fueron los testigos del desgarramiento de mi espíritu, ese día lloré y amargamente acepté mi derrota. Soy una adicta. Le supliqué a Dios en mi compartir que tuviera misericordia de mí, ser adicta en consumo activo es una mierda. Mis compañeros muy atentos me escuchaban, secaban mis lágrimas y sentían mi dolor. Por fin estaba lista para una nueva vida. A partir de ese momento, ya no era a mi manera. Ese día conseguí mi padrino, empecé a ir todos los días a grupo y dejé a todas las amistades de consumo.



Con la actitud correcta, el 15 de noviembre del 2012 empecé un trabajo de recuperación y espiritualidad consciente, decidí bajar la cabeza, escuchar a los que llevaban más años en el programa y aplicar sus sugerencias para salvar mi vida. Mi primera meta era coronar diciembre, si coronaba diciembre, coronaba cualquier mes del año, por eso no podía bajar la guardia. Pedí vacaciones en la empresa que trabajaba y donde estaba a punto de perder mi puesto, le compartí a mi jefe sobre mi adicción y ella decidió tener paciencia y creer en mí, así que no me despidió. En mis vacaciones le pedí a mi padrino que trabajáramos pasos dos veces a la semana, él aceptó y empezó a fortalecer mi espíritu para pasar la prueba de fuego. De día en día se pasó diciembre y fue así como supe que podía estar limpia cualquier mes del año, logré mi primera victoria. Qué dulce sabor la alegría de mi primera navidad sin hacer llorar a mi familia.

Con el espíritu alegre empecé a trabajar con constancia los pasos y fue así como conocí el amor más grande, el regalo invaluable de la recuperación: mi Poder Superior. El ancla de mi fe, la fuente de toda buena decisión. Nunca podré terminar de agradecer a NA por haber transformado mi vida, jamás imaginé que mis maestros serían ustedes compañeros, no negaré que somos una confraternidad controversial, suceden todo tipo de situaciones. Sin embargo, yo decidí quedarme con lo mejor, con lo bello, con todo aquello que eleve mi espíritu para poder hacer la voluntad de mi Poder Superior y de la misma forma que mi compañero Jesús me ayudó un día, yo también pueda ayudar a otros adictos que quieran vivir la libertad de la recuperación.



5 veces "recién llegado", ¿No hay quinto malo?... Seguir viniendo

El Barba – Cartagena

Hola, soy El Barba (Juan A.)

Soy un adicto agradecido, en recuperación.

Soy el producto de un hogar disfuncional y de una sociedad viciada. Mi infancia se desarrolló en medio de inestabilidad emocional, económica y de incertidumbre, escapando de un padre que intentó asesinar a la familia (mi madre, mi hermana y a mí) dos veces. Para protegernos, mi madre nos llevó, a mi hermana y a mí, a otro país, lejos de mi padre. Mi niñez, pubertad y adolescencia estuvo marcada por la huida, el menosprecio y en algunos momentos, al borde de la miseria.

Mi madre luchó muy duro para sacarnos adelante en un país desconocido para nosotros, ocupándose casi todo el día para traernos alimento y techo, mientras mi hermana y yo, solos, nos perdíamos poco a poco en una vida de malos hábitos. En las drogas encontré un espacio de falsa paz, en medio del caos que llevaba dentro de mí. Empecé a trabajar desde los 12 años, al mismo tiempo que estu-

diaba y en paralelo, iniciaba mi carrera de consumo de drogas.

El consumo me permitió superarme en el estudio y en los trabajos que adquiriría, gracias a la falsa seguridad que daba. A los 24 años estaba dentro de una "caleta", consumiendo por más de un año y a diario mi droga de impacto. Un indigente me había regalado un burrito de un prestigioso restaurante para que comiera algo, porque normalmente no me alimentaba, solo consumía. El burrito tenía un sabor muy rancio ¿La razón?, el indigente me lo había traído directamente de la basu-

ra de aquel prestigioso restaurante. Ese fue mi primer fondo: descubrirme comiendo basura en medio de la podredumbre de una caleta de consumo.

Pasó un tiempo hasta que descubrí, por un psicólogo, a NA. Fui recién llegado en 2007 y desperté en un grupo llamado El Despertar, en la ciudad de Barranquilla. Cuando llegué el primer día, todos me dijeron que era la persona más importante. En aquel cuarto de paredes amarillas, bombillo de luz amarilla y figuras religiosas (el salón estaba dentro de una iglesia), mi egocentrismo intentó sacarme de la reunión por la aversión que traía de las religiones. Sin embargo, la luz de esperanza que vi en los ojos de esos adictos era tan poderosa como lo sigue siendo hoy. Me hizo quedar.

Con el tiempo, me sentí como un potrillo que se había domado paso a paso por obra de un Poder Superior. El programa era perfecto, era libre, gratuito y confidencial. No me exigía creer en una deidad, solo en un Poder Superior. ¡Era perfecto! Empecé a practicar el programa solo por, casi de inmediato. Sabía que a mí también me serviría lo que a esos adictos les sirvió. Pero era muy terco, pasé más de un año limpio, cuando mi lujuria me llevó a relacionarme con una recién llegada. Esto ocurrió en

medio de mi primer matrimonio y cuando mi hijo estaba por nacer. Mi relación se destruyó, mi hijo se tuvo que criar sin su padre y mi recaída fue inminente.

Llegué derrotado por segunda vez a mi grupo habitual, unos meses después de haberme dado esas tristes “vacaciones”. Mi grupo base me recibió nuevamente con los brazos abiertos. En esta nueva etapa, fui un recién llegado que retomó desde cero su programa, ahora el trabajo de pasos era imprescindible. Descubrí en el 4to. paso desde dónde venía mi defecto con la lujuria. Con el desarrollo de los siguientes pasos, empecé a liberarme de tan fuerte prisión. Pero la enfermedad es tan fuerte, que aún había mucha deshonestidad por trabajar. Y yo, aún no me había entregado totalmente al programa. Volví a recaer después de un par de años por no trabajar a fondo en mí.

El grupo volvió a recibirme con los brazos abiertos, era nuevamente un recién llegado. Estaba seguro de no querer volver a consumir, así que tenía que trabajar “eso” que me hacía hacer lo que no quería hacer. Empecé a ser obediente con todas las sugerencias de mis compañeros y mi padrino. Me mantuve limpio por varios años nuevamente, recaí. Esta es la quinta vez que inicio mi programa y aunque mis compañeros ya toman con buen humor mi proceso, también me dicen con amor, sigue viniendo. Mientras tenga el deseo de dejar de consumir, mi silla siempre estará ahí para mí, y el amor de la confraternidad listo para ayudarme a vivir solo por hoy.





“Buscando ayuda”

Sony - Medellín.

Realmente mi experiencia como recién llegada no fue la más agradable, en vista de que yo previamente conocía el programa y no lograba identificarme como adicta. Sentía la necesidad de parar de drogarme, pero tenía mucho miedo de soltar las riendas; pensaba que solo con escuchar y leer algo de literatura era suficiente para tener un respiro en mi caótica vida. Creía que podía controlarlo todo e incluso orientar o dirigir a otros. Venía de haber estado 8 años en otro programa de doce pasos para mi enfermedad de

la coadición y estando allí, nunca había dejado de consumir. Sin embargo, logré identificarme y quedarme en NA a pesar de mi negación y de mis dificultades para aceptar mi condición.

Hoy, 17 años después, no tengo dudas sobre mi necesidad de hacer parte de este maravilloso programa para continuar mi recorrido por los pasos, un recorrido que acompañó con mi tránsito por el servicio. Hoy abrazo y agradezco mi nueva vida útil y feliz.

Hoy limpio, sereno, útil y feliz

Jorge A - Medellín

Feliz solo por hoy

Mi nombre es Jorge, soy un adicto en recuperación. Empiezo agradeciéndole a Dios, que es mi Poder Superior tal como yo lo concibo, y a todos ustedes que son mis angelitos.

Yo conocí NA sin querer dejar de consumir. Llegué a mi primera reunión un 11 de enero del 2012, de eso hoy son 9 años y 6 meses (3469 días). Llegué buscando robar a unos familiares que me ofrecieron la ayuda y, por la gracia de Dios, desde ese día estoy limpio a la manera de NA y no tuve que robar a nadie. Me quedé por el amor, los aplausos y la identificación.

Consumí durante 27 años sin parar, hoy estoy agradecido por haber encontrado a NA, donde pude concebir a un Dios bondadoso. No ha sido fácil, pero sí práctico, han sido los mejores años de mi vida, mejor dicho, han sido mi vida.

He podido recuperar mi identidad, mi lugar en el mundo. He podido experimentar la promesa del programa a través de los pasos, aprender que es un mensaje de esperanza y una promesa de libertad. “Un adicto cualquier adicto puede perder el deseo de consumir drogas, dejar de consumirlas y encontrar una nueva manera de vivir” hoy es una realidad en mi vida, hoy puedo ser lo que nunca fui: un miembro productivo y responsable de la sociedad. No fue solo dejar de consumir, sino encontrar una nueva manera de vivir gracias a Dios y a ustedes que son mis angelitos NA.

Fue muy difícil pensar en alejarme de sitios de consumo (personas, lugares y cosas). Desde que tengo uso de razón conozco las drogas, vivía en un sitio de consumo, consumía con mis padres.

Entendí que si quería recuperarme debía cambiar todo eso. Gracias al Poder Superior mi mamá paró a los 70 años, hoy todo ha cambiado en mí y esto también se ve reflejado en mi entorno familiar, recuperé a mi hijo y a su madre, aunque ella tenga su relación con otra pareja bien conformada y estoy agradecido, porque sin ustedes no hubiera sido posible. El programa funciona.

Un abrazo a todos ustedes que son mis angelitos. Hoy limpio, sereno, útil y feliz.



El inicio de una nueva manera de vivir

James V. - Armenia

Conocí los programas de 12 Pasos el lunes festivo 18 de junio de 1990 en la ciudad de Popayán. Había llegado ese mismo día a un centro de recuperación y ellos nos llevaron a una reunión de Alcohólicos Anónimos esa noche. Fui en compañía de otros que, como yo, íbamos en una condición bastante deplorable dadas las consecuencias del consumo de drogas.

Me impactó sobremanera el compartir de un miembro que hizo mucho énfasis en que para quedarse y recuperarse era necesario tocarse; es decir, tener valor y coraje para asumir la responsabilidad del proceso de recuperación. Más tarde me daría cuenta de que esa afirmación tendría mucha relevancia en mi proceso, pues esas virtudes no eran precisamente las que me habían llevado al desastroso estado, físico, mental y espiritual en que llegué a los grupos.

Luego de cinco años de permanecer y pertenecer al programa de AA en Armenia, junto con otros compañeros que teníamos la “doble adicción” como nos llamábamos en esa época, iniciamos el programa de Narcóticos Anónimos en el Quindío. El 16 de junio de 1995 se llevó a cabo la primera reunión de NA del grupo La Luz.

Con el apadrinamiento de otros compañeros de otras ciudades en

donde el programa ya llevaba varios años, fuimos adquiriendo identidad a la manera de NA y dejando atrás las formas y procedimientos aprendidos y que eran diferentes: atril para compartir, sillas en fila y no en círculo y otras tan importantes como el abrazo, que definitivamente era nuevo para nosotros (antes nos saludábamos de mano).

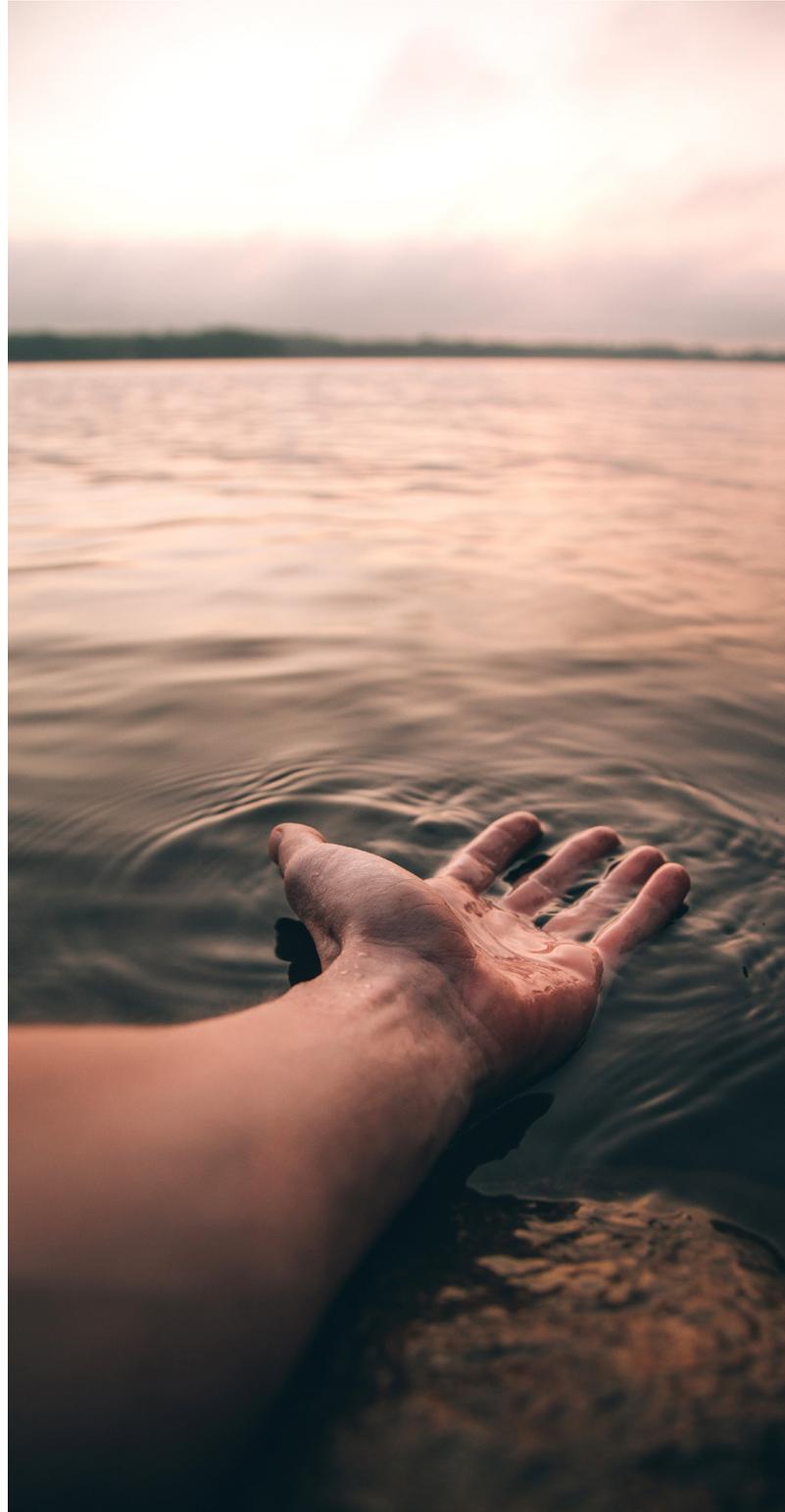
Personalmente, conocer NA fue el inicio de una nueva manera de vivir. Entendí que era mi deber trabajar en procura del crecimiento del mensaje en este territorio del país. Junto con mis compañeros hicimos de este programa nuestra filosofía de vida. Desarrollé la vocación del servicio, aprendí a

entender que aquí podía encontrar las manifestaciones de los milagros de los que algunas religiones me hablaban, al observar la recuperación de las tantas personas que llegaron luego y se quedaron viviendo vidas útiles y felices.

Creo ser un privilegiado, pertenezco a una confraternidad llena de amor, un lugar que me genera tranquilidad en las dificultades propias del mundo actual. Un remanso de paz al que llego, me siento en una reunión, escucho a quienes comparten me llevo de ellos sus enseñanzas, comparto desde lo más profundo de mi ser amparado lo mayormente posible en los principios que nos guían, intentando decir la verdad de mi vida en cada momento, reconociendo mis errores y aciertos.

Soy habitante del mundo de Narcóticos Anónimos, no encuentro fronteras, ni diferencias de razas, credos, sexo, nacionalidades y demás barreras propias de la humanidad. Mis mejores amigos se encuentran dentro de NA. Cuando dejo de ir a reuniones por varios días, me preocupó porque pienso que pueda perder mi lugar y la importancia relativa que tengo para NA. Sin embargo, el paso de los años me ha enseñado a valorar mi lugar en la confraternidad y la importancia de cada uno de los miembros que llegan. Todos tenemos un valor indiscutible desde la igualdad que nos brinda el anonimato y la puesta en práctica de los principios de Pasos, Tradiciones y Conceptos.

Un abrazo desde lo profundo de mi ser para todos los miembros que puedan leer estas cortas palabras, llenas del sentimiento de un ser que hoy tiene claro su lugar en el mundo gracias a los aportes de tantas reuniones, convenciones y encuentros casuales en un restaurante con un buen plato de arroz chino en la mesa, rodeado de los mejores, mis amigos de NA.



Siempre seré recién llegada

Luna - Medellín.

La experiencia como recién llegada ha sido la oportunidad más maravillosa que he tenido, era la cita que el Poder Superior tenía agendada en su bitácora para reencontrarme con la vida y su infinito amor después de años de sufrimiento y querer dormir eternamente por las fuertes depresiones, cansada de vivir, de sentir, de intentar sanar algo que no sabía qué era y por qué lo sentía.

La cura entonces duraba poco, no hablaba de mis sentimientos, no sé si la familia se daba cuenta -imagino que sí-; sin embargo, el ángel más real y quizás el amor más fuerte que sentía en medio de tanta desidia por la vida era mi pequeño hijo, porque siempre en la locura y los estragos del consumo, se atravesaba su mirada, su existencia para volver a casa; en el interior una voz fuerte me decía que no lo había traído al mundo para abandonarlo y volvía a intentar parar una vez más. Mi hijo me salvó la vida y agradezco que me eligiera como su madre; sin embargo, no fue suficiente para parar de hacerme daño y volvía a buscar en lugares, personas y cosas equivocados el amor incondicional que tanto necesitaba.



Llegó un mensajero que me habló por meses sobre un sencillo programa espiritual, no religioso, llamado Narcóticos Anónimos. No le creía nada, pero él veía el sufrimiento cada día en mis palabras, la mirada con el llanto contenido y la motivación incorrecta. “Me quiero morir”, sentía, estaba cansada de consumir y tenía unas cuantas veinticuatro limpia y acepté la invitación a una fiesta; se trataba del aniversario de un compañero que celebraba 15 años de limpieza en el grupo Buena Voluntad de Medellín. Antes de entrar, el Poder Superior se comunicaba una vez más a través del mensajero: “si no te sientes cómoda, no vamos” y le respondí: “ya estamos aquí”.

Aquella cita escrita en el universo se hacía realidad. Había muchas personas junto a mí y

yo, con tan baja autoestima, no pude presentarme ni reconocer que era adicta, lloré toda la reunión y me sentí tan identificada con cada compartir que comprendí que se trataba de un asunto de vida o muerte, regresé la semana siguiente muy asustada, pero dispuesta a pedir ayuda, parecía sencillo, pero el valor llegó y pude decir: soy adicta y necesito ayuda.

La bienvenida, cada compartir de fortaleza, amor y compasión, las herramientas y el abrazo se convirtieron en el bálsamo que calmó las heridas esa noche. Me siguen ayudando a continuar la vida limpia y dispuesta a trabajar en el interior el viaje sin fin de la recuperación, pues siempre seré una recién llegada, siempre habrá que desaprender para aprender. **Gracias Confraternidad por el don del amor.**

Hoy mi vida es posible

Marilyn – Medellín

Hola soy Marylin, una adicta en recuperación.

Cuando llegué a NA estaba totalmente perdida y confundida, sentía que había perdido mi esencia, todo lo que era, mi amor propio. Vivía mi existencia quizás porque sabía que tenía que estar en pro de mi hijo y mi pareja. Estaba cansada y vacía.

En medio de mi consumo le suplicaba a Dios que me ayudara, porque estaba en una relación y era tal mi baja autoestima, que pasaba casi en silencio las infidelidades mientras yo moría por dentro... Humanamente entregué todo, pero con el consumo todo fue peor.

El dolor del adicto activo es muy fuerte. Yo abusaba de mí misma, me gustaba causarme daño porque pensaba que así el dolor sería más fácil. Sin pensarlo, viviendo al oriente de Antioquia, iba al supermercado a comprar algo para estar “tranquila “ y a tan solo una calle, había un grupo con su aviso de NA. Mi corazón palpó tan rápi-

do, porque sabía que tenía que ir... Por necesidad... Con miedo, con vergüenza. Sabía que debía hacerlo, porque estando viviendo tan cerca, solo ese día mis ojos pudieron ver ese letrero “NARCÓTICOS ANÓNIMOS”.

Hoy sé que fue el Poder Superior quien me permitió verlo. Subí las escaleras, era un segundo piso y me recibieron Jorge y Alejo, me preguntaron: “¿Para quién es?” Dije: “para mí”; ellos estaban asombrados, claro, quizás mi apariencia no hacía tan evidente que era una adicta, pero mi dolor lo cargaba día a día, mi dependencia, mi enfermedad, estaban ahí. Esa primera reunión me sentí cómoda y aceptada, lo único raro eran los aplausos y no comprendía... Mi soledad había terminado, porque ¡qué grupo tan amoroso! Ahora no vivo en el Oriente, pero seguimos en contacto virtualmente y



es un apoyo inminente. El proceso no ha sido fácil, he flaqueado, muchas veces llegaba al grupo avergonzada y salía renovada. Lo único que sí puedo manifestar, es que mi separación, mi soledad, mi cambio de ciudad, empezar de nuevo, mis compañeros y los compartires han sido mi fortaleza. Me costó aceptar esos principios de los que siempre nos hablan y no comprendía de honestidad, receptividad y buena voluntad. Con mucho dolor humildemente he avanzado en recuperación en muchas cosas de mi vida: he recuperado mi amor propio, he recuperado la esperanza, el esfuerzo y dos factores importantes que son la familia y la confianza, más aún, entregar esa voluntad a mí Poder Superior. Ya solo hago que la vida fluya y ha funcionado enormemente.

**“Hoy mi vida es posible,
lucho por mis metas
poco a poco, siempre
con mi Poder Superior.”**

Cuando comprendí el mensaje, participé de mi primer servicio: un IP en el Suroeste de Antioquia. Mi motivación realmente fue una relación emocional con otro adicto que ahora es mi compañero de recuperación, pero fue donde conocí que realmente esta enfermedad es grande, no es recreo, no es relaciones. En ese lugar, un pueblo abandonado con muchos adictos activos solo había una persona que abría el grupo, quedaba en un sótano, conocí a personas maravillosas con las cuales aún puedo servir y lo más importante es que sentí que había recuperado un lugar en mi existencia, pude valorarla y amarla, levantarme cada día y decir: puedes... Y puedo, y lo he logrado, el sentimiento de avanzar es tan lindo,

porque avanzo con mi Poder Superior, mi padrino y mis compañeros. Hoy me siento orgullosa de decir: soy miembro de Narcóticos Anónimos, porque más allá de recuperarme de una droga, estoy recuperándome a mí misma.

Hoy mi vida es posible, lucho por mis metas poco a poco, siempre con mi Poder Superior. Estoy ahí, me asombro porque es tan amoroso conmigo. Hoy sé que puedo avanzar sin miedo, que no todos los días serán ni los mejores ni los peores, pero mi vida la elijo yo... Y yo decidí hace tres años ser miembro de esta confraternidad.





Los lentes del eterno presente: los lentes de la recuperación

Jorge C. - Medellín

En este presente que hoy el programa me regala puedo regresar a mi pasado y recordar, como si fuera hoy, mi llegada a NA: me veo entrando por un portal de luz, que cambió mi vida para siempre.

Hoy, con los lentes de la recuperación que este programa me ha dado, puedo volver a ver sin terror, sin culpa, sin vergüenza, sin desesperación, sin resentimiento, el desastre de la vida con que llegué, porque con los lentes de la recuperación que en ese momento me ofrecieron y me prestaron, me permitieron ver por anticipado la vida que me esperaba si la aceptaba. Tal vez por primera vez en mi vida pude sentir en lo más profundo de mí ser lo que es el perdón hacia mí mismo, la paz, la serenidad, la esperanza, la gratitud, la felicidad, la libertad, aún sin haber empezado la práctica formal de este programa. Es como si en algún lugar del eterno presente ya esto hu-

iera sucedido o estuviera sucediendo la reconstrucción de mi vida.

Las manos amorosas de este programa me alzaron para que pudiera ver mi realidad con la rendición y aceptación de mi impotencia, pero también con la esperanza y la gratitud anticipada de lo que este programa podía hacer por mí.

Me mostraron el camino y me dieron las herramientas. Me prometieron que no iba a estar ya más solo y lo creí, porque lo sentí desde que llegué, me lo han cumplido y por eso sigo viniendo.

Solo he vuelto a sentirme solo cuando mi terquedad lo ha decidido por mí y vuelve y me engaña y me mete en ese lugar oscuro y terrible de aislamiento que ya bien conozco, pero, de igual manera, y gracias a Dios, ya conozco también la

salida porque también he aprendido que a “pesar de”, en NA cada día se me da una nueva oportunidad, incluso a cada momento, puedo volver una y otra vez hacia mí, hacia la práctica de los principios espirituales de este programa que tienen el poder de sacarme de la peor noche oscura de mi alma.

Gracias a los lentes de la recuperación, que también llamo los lentes del eterno presente, no solo pude y puedo ver mi pasado en su real dimensión, sino que también puedo ver un presente y un futuro lleno de buenas posibilidades y esperanza, que desde aquel primer día de mi llegada a NA, sin ser muy consciente todavía, me estaba comprometiendo con algo más grande que dejar de consumir, me estaba comprometiendo con mi bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Me dieron las fuerzas necesarias para aprovechar este morir a la vieja vida y a este volver a nacer en una nueva manera de vivir.

Para terminar esta parte de mi historia, hoy puedo expresar sin ningún temor algo que para mí se ha convertido en una oración y que resume

de alguna manera la experiencia personal que quiero compartir:

“Ya te vi...

**Vi la luz en medio de la oscuridad,
y aunque fugas tu visita,
fue suficiente para grabarla
eternamente en mi corazón.**

**Sentir que creo en ti, que somos uno...
eres mi tesoro escondido, y ahora
estoy dispuesto a entregarlo todo,
para que este momento sublime
y sagrado de libertad,
felicidad y abundancia ilimitada,
sea eternamente consciente
en todo mi ser, aquí ahora
y en todo momento de mi vida”**

La magia de seguir viniendo, el viaje continuo... La historia apenas comienza, pues siempre algo nuevo será revelado. Muchas gracias por permitirme compartir y devolverles un poco de lo mucho que cada día me dan, sin NA con seguridad estaría muerto.



Vivo mi recuperación con amor

Iván Darío - Bucaramanga

Mi nombre es Iván Darío y esta es mi historia en recuperación:

Encontrándome en esa muerte física y espiritual, que solo me consumía más y más, sin salida, en ese abismo de tristeza y desolación, encontré un rayo de luz en quien es y ha sido mi mejor amiga: Martha. Ella, al ver mi muerte espiritual, buscó un número telefónico por las redes sociales y se pudo contactar con Narcóticos Anónimos Bucaramanga, esa llamada fue direccionada a una servidora del grupo Solo por hoy, quien le envió ese link mágico lleno de esperanza.

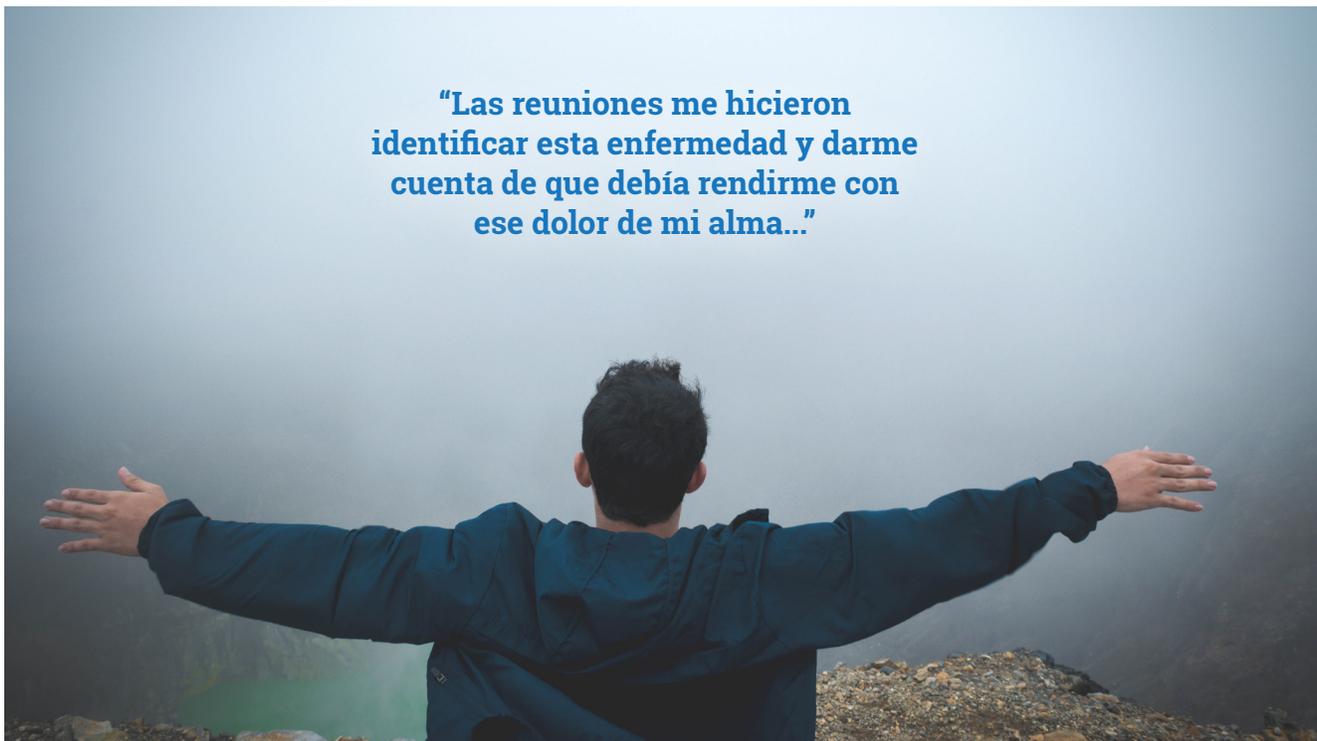
Ingresé ese día, 5 de febrero del 2021, a la reunión virtual a las 8.00 p.m. ¡Ahí estaban ellos... Entregados a la recuperación, sonriendo de verdad y diciéndome que era la persona más importan-

te de esa reunión! Sin querer, ese día cambió mi vida gracias a ese impulso que Marthica me daba para cambiar mi destino.

Al ingresar a la reunión sentí que no debía estar ahí, ya que lo único que quería era esperar el momento de no volver a respirar más para acabar con esto que cada día me hacía sentir más hundido en la oscuridad.

Me recibieron como si fuera alguien importante y eso me hacía pensar que eran mentiras, que solo eran patrañas y los compartires me parecían tan ridículos que solo pensaba en el momento de que se acabara la reunión para salir y no volver a saber nada de eso, pero en el fondo algo me decía que tenía que seguir insistiendo, ya que estando en esa oscuridad no había otra salida.

“Las reuniones me hicieron identificar esta enfermedad y darme cuenta de que debía rendirme con ese dolor de mi alma...”





Continué asistiendo a las reuniones y al terminar cada una de ellas, me hacía sentir que había algo bueno en eso y que no estaba solo. Con el pasar de los días aprendí a identificar a mi adicto verdadero y saber vivir con él en recuperación, haciendo de mí un ser real pero con mucho dolor, era como si hubiera vuelto a nacer.

Las reuniones me hicieron identificar esta enfermedad y darme cuenta de que debía rendirme con ese dolor de mi alma, lo sentía de pies a cabeza y con todo mi corazón.

Pasaron noches de desasosiego, de sueños interminables de consumo y salieron a flor de piel los defectos de carácter que aún persisten.

Esto en vez de desanimarme, me ha hecho más fuerte, ya que gracias a las sugerencias de ese regalo hermoso llamado Madrina y Poder Superior me han hecho ver que no todo es penumbra, me muestran y me mostrarán siempre ese pantano oscuro y tenebroso de donde me sacó Dios, creando en mí esas ganas de servir a la manera de NA, con amor, sin miedo, sin temor al que dirán, pero sobre todo con mucha humildad en mi corazón.

Lo más bonito de todo esto es que hoy por hoy 5 meses y 19 días de estar de la mano de mi Poder Superior he comprendido que soy una persona con una gran oportunidad de tener una nueva manera de vivir desde los principios espirituales que me regala mi amada confraternidad.

Para finalizar, solo me resta decir gracias a mi Poder Superior, gracias a ustedes amada familia adicta en recuperación y gracias a esas personas que a pesar de mi desgarrada vida en consumo activo, siempre supieron esperar y tener fe y esperanza al saber que un nuevo ser venía en camino.

Vivo mi recuperación con amor, sin batallar, con mis brazos abiertos y en libertad, sin miedo a enfrentar mis propios temores y lo mejor de todo es que hoy puedo decir que verdaderamente soy feliz.

Mi experiencia como recién llegada

Ana Mile - Bogotá

Llevo un año y un mes en esta hermosa confraternidad y puedo decir que no ha sido un trabajo fácil, pero sí muy satisfactorio. Llegué aquí absolutamente devastada en todas las áreas de mi vida, mental, física y espiritualmente; para mí nada tenía sentido y había intentado tantas veces dejar de consumir sin éxito, que lo único que quería era morirme.

El Poder Superior obra de formas inimaginables. Conozco los grupos de 12 Pasos hace más de 20 años, tuve 4 años de limpieza en otra confraternidad en los que reconstruí mi vida y tuve bastantes regalos por estar limpia, como terminar una carrera, tener el trabajo de mis sueños, educar un hijo independiente, responsable e inteligente y hoy agradezco todo eso; sin embargo, en algún momento vi que todo estaba tan bien que pensé: ¿por qué no consumir ahora que todo está perfecto? La enfermedad es astuta y desconcertante y empezaron dos años de infierno en los que perdí absolutamente todo. En esos dos años todo fue muy difícil en mi vida, pero era tanto mi egocentrismo y mi



falta de humildad que pensaba que estaba bien y que nada malo iba a ocurrirme hasta que perdí mi trabajo, mi mamá falleció, no pude seguir pagando un apartamento que compré sobre planos, mi hijo decidió organizarse con su novia y me involucré en una serie de relaciones sentimentales en las que me veía caminando de fracaso en fracaso (no vale la pena ni recordarlo). Una de esas relaciones fue con un compañero de grupo (también estaba destinada a fracasar), quien al ver qué tan devastada me encontraba me invitó a una reunión de NA, pues yo asistía a AA años atrás. Hoy, a

“...cuando has estado en el infierno no cualquier demonio te asusta...”

pesar de que no hablo con él, le agradezco infinitamente traerme aquí, me dijo: “date una oportunidad aquí” y ha sido la mejor decisión de mi vida.

Al principio fue difícil como abogada que soy... Lo cuestionaba todo, dudaba de todo, polemizaba, sin embargo, no desistí porque sabía en el fondo de mi corazón que no tenía más alternativas ya, y seguía viniendo día tras día.

Después de 5 meses de estar aquí, el Poder Superior me dio un trabajo y me trajo nuevamente a la casa de mi familia materna a sanar relaciones con muchos miembros de ella, la relación con mi hijo empezó a mejorar muchísimo, él me apoya y está feliz de que yo esté aquí; empecé a conocer personas maravillosas dentro de los grupos y he ido recuperando mi salud mental, pues la ansiedad y la depresión afortunadamente cada vez son menos frecuentes y duermo muy bien, cosa que antes no pasaba.

Hay una frase que me dijeron desde que llegué: ‘te vamos a querer hasta que tú te aprendas a querer’ y así ha sido, han tenido mucha paciencia conmigo y yo sigo aquí aprendiendo día a día de todos ustedes y trabajando en los principios de esta hermosa confraternidad.

Hoy mi vida no es perfecta, pero cuento con todas las herramientas para enfrentar las situaciones difíciles, y aunque cometo errores me levanto rápidamente me aferro al Poder Superior, a los grupos, llamo a los compañeros y las cosas se resuelven siempre.

Hoy pienso que cuando has estado en el infierno, no cualquier demonio te asusta y vivo la vida más tranquila, viviendo el solo por hoy, como ustedes me enseñaron, convencida de que si sigo aquí, nada malo va a pasar-me. Hoy con 42 años he entendido que la humildad abre más puertas que los títulos, que el reconocimiento de nada sirve si no tengo a Dios en mi corazón, por eso le pido que siga qui-

tando de mí todos esos defectos que me alejan de Él y que no me dejan ser feliz y lucho cada día por quitarme el miedo, porque para mí el miedo es solo falta de fe... Con dolor he tenido que aprender a ser humilde, pero eso ha hecho que el Poder Superior me bendiga y esta semana, si Él así lo quiere, firmo contrato con una nueva empresa donde voy a estar muchísimo mejor, estoy recibiendo muchos regalos en recuperación. Mientras yo me ocupo de la recuperación, Él se ocupa del resto, eso es una promesa cumplida. Ahora ya tengo una madrina y estoy comenzando a trabajar el primer paso de este hermoso programa...

Aprendo tanto de ustedes y hoy por fin me siento parte de algo, mi relación con el Poder Superior se ha fortalecido, hoy lo veo como un padre amoroso que siempre está ahí dándome lo mejor y cuidando que no me pase nada malo... Sigo trabajando en mis emociones, en el tema de las relaciones sentimentales que siempre ha sido el más difícil para mí y voy aprendiendo de la mano de Él y de ustedes. Estoy muy feliz de estar aquí y solo quiero agradecer por este primer año de limpieza, ha sido un año de crecimiento y de mucho aprendizaje y ¡vamos por muchísimo más!

30^a

Convención Regional Narcóticos Anónimos

COLOMBIA Virtual

**TOCANDO
VIDAS**

En la virtualidad

20, 21 y 22
AGOSTO
2021

ZOOM ID:
828 1782 2564
Acceso: 30



GT-Eventos

Narcóticos Anónimos *Colombia*



Narcóticos Anónimos

Colombia 

SIGUE NUESTRAS REDES SOCIALES



Narcóticos Anónimos Colombia



@nacolombiaoficial



Narcóticos Anónimos Colombia