



# La Bogotiana<sup>®</sup> NA

Un vistazo  
a la unidad:

**Bogotá es FULL ARTE**

**Compartires: De  
veteranos, jóvenes y  
recién llegados**

**Mención especial al  
paso 1 y paso 2 de NA**

**MITOS Y LEYENDAS**

# PROPÓSITO

## Bienvenida

Bogotá unida en la diversidad de nuestras experiencias y en el conocimiento y la práctica de nuestros principios espirituales.

La revista que tienes en tus manos fue creada para promover el espíritu que une a miles de miembros alrededor del mundo en una confraternidad espiritual que tiene el poder de cambiar nuestra vida **EL ESPÍRITU DE UNIDAD**



## Unidad

¡Sí! esa unidad de la que todos hablamos en nuestras reuniones, en nuestros eventos y en los servicios que prestamos, esa que experimentamos en nuestras convenciones, en los grupos y en el compartir de nuestras experiencias, esa que se crea no solo al trabajar juntos sino al divertirse juntos, la fuerza que nos mantiene unidos a pesar de todo lo que pueda dividirnos y de nuestra diversidad. La unidad que comienza con el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro y constituye el pilar de nuestras tradiciones.



## ¿Con qué sentido nace La Bogotana

La Bogotana nace para fortalecer los lazos que nos unen y estos se forjan realmente con la práctica de los principios espirituales que encontramos al trabajar los pasos y al aplicarlos en nuestra vida cotidiana, en la relación con nosotros mismos, en nuestras relaciones con los demás y en la relación con el poder superior que cada uno concibe. Juntos nos construimos en espíritu de unidad porque cada miembro y cada grupo es una hebra del tejido que sostiene a Narcóticos Anónimos y es por ello que queremos utilizar la comunicación como herramienta para generar unidad compartiendo experiencias y una forma diferente, práctica y divertida mediante la cual nuestros recién llegados y el resto de nuestros miembros puedan conocer y acercarse más a nuestros pasos a los principios espirituales que ellos contienen y a nuestras tradiciones como una nueva forma de vida.



# Y PARA BOGOTÁ QUEREMOS



## Esperanza

La esperanza que encontramos al conocer la experiencia del otro nos permite avanzar y creer ,te invitamos a conocer la libertad que se encuentra en la práctica de estos principios y la libertad colectiva que nace del conocimiento y práctica de nuestras tradiciones, estas son las pautas que nos protegen de nosotros mismos ,son nuestra UNIDAD.



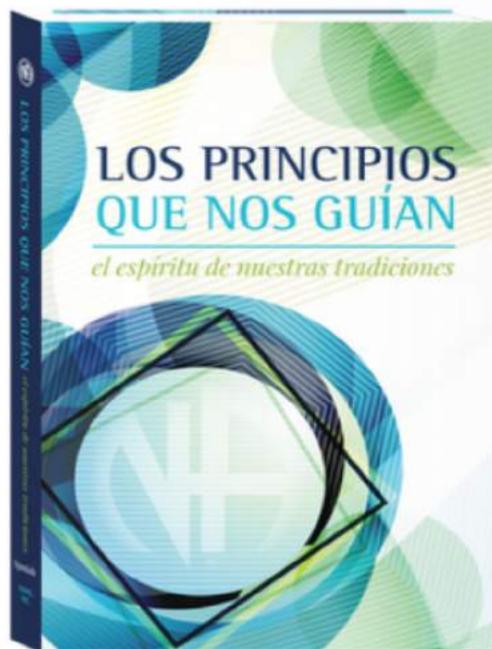
## Cambio

La unidad nos cambia. Cuando estamos por encima de nuestras diferencias ,empezamos a entender quiénes somos ,cómo encajamos y todo lo que podemos ofrecer al mundo . La degradación de la adicción nos despoja del amor propio. El interés y el respeto que nos demostramos unos a otros en Narcóticos Anónimos nos recuerdan nuestro propio valor y la humanidad. La experiencia de la unidad nos devuelve la dignidad.

## Los principios que nos guían

“La unidad de NA es nuestro lazo con los compañeros adictos ,con los que han llegado antes, con los que están hoy aquí y con los que aún tienen que encontrarnos .

Nuestra práctica de la unidad deja espacio para que todos los adictos se recuperen en NA”. **Página 2**



# VISIÓN DEL SERVICIO

Donec tempor ac sem in congue. Suspendisse erat massa, condimentum nec ullamcorper eu, venenatis eu leo.

**Visión para el servicio en NA**

Todos los esfuerzos de Narcóticos Anónimos se inspiran en el propósito primordial de nuestros grupos. Sobre esta base común estamos comprometidos.

Nuestra visión es que algún día:

- Todos los adictos del mundo tengan la oportunidad de recibir nuestro mensaje en su propio idioma y cultura y descubran la posibilidad de una nueva forma de vida;
- Todos los miembros, inspirados por el don de la recuperación, experimenten el crecimiento espiritual y la realización a través del servicio;
- Los órganos de NA de todo el mundo trabajen juntos con un espíritu de unidad y cooperación para apoyar a los grupos a llevar nuestro mensaje de recuperación;
- Narcóticos Anónimos tenga reconocimiento y respeto universal como programa viable de recuperación.

La honestidad, la confianza y la buena voluntad son la base de nuestros esfuerzos de servicio, y todos ellos dependen de la guía de un Poder Superior bondadoso.



# SÉPTIMA TRADICIÓN

## UNA MIRADA PERSONAL ACERCA DE LA 7MA TRADICIÓN



Toda mi vida pensé que mi vida era responsabilidad de otros, igualmente, que el mantenimiento de mis necesidades era obligación sobre todo, de mi familia. Así viví mis primeros años y esto se agudizó en la adicción activa. Mi razón convincente, pero no cierta, fue que: dado que mis padres consumían, entonces ellos debían sustentar mi consumo y tendrían una deuda eterna conmigo.

### **Cada ladrón juzga por su condición**

En mis primeras reuniones de NA escuché que los grupos se sostenían con sus propias contribuciones y como yo era alguien a quien no se le podía confiar dinero, pensé también que las personas que estaban en la reunión tampoco eran confiables; que el adicto que moderaba la reunión se iba a lucrar con lo recogido. No se me ocurrió pensar de dónde salía el dinero para pagar el arriendo del local, el café delicioso que me había tomado, los servicios públicos, el llavero y los folletos de NA que me habían dado. "Eso, debía ser responsabilidad de otros" pensé.

### **Crónica de un error**

Estando limpio y sirviendo en mi primer grupo base, cometí un error. Se cumplió lo que pensaba que iba a pasar, el adicto que habita en mí se manifestó; me gasté el dinero que tenía del grupo. Me sentí mal y repuse el dinero; le conté al tesorero cómo me lo había gastado. Pensé que me iba a regañar y lo que recibí fue un "yo sabía que lo ibas a reintegrar".

### **No está mal equivocarse, lo malo es NO aprender del error**

Curiosamente, ese evento, me hizo entender el principio de auto sostenimiento e independencia del programa de NA y empecé a practicarlo en mi vida. Mientras no dependa económicamente de otras personas, puedo tomar mis propias decisiones sin tener que considerar la opinión de mis patrocinadores económicos, tenía 32 años de edad, 5 años limpio y nunca había trabajado en mi vida, y ya iba a terminar una carrera profesional.

Hoy este adicto en recuperación es tesorero de su grupo base y cuando en mi postulación al puesto de servicio les conte tanto mi hoja de vida así como que alguna vez había robado dinero de los adictos, repuesto el dinero y enmendado; no me creían, pensaban que estaba fanfarroneando, ese es el cambio en el estilo de vida del mensaje de NA pues hoy practico la integridad en el servicio.

# NA EN BOGOTÁ ES FULL ARTE



Nicol Ximena de "El Milagro" nos cuenta sobre su mural y su recuperación.

Esta obra de arte nace de mi recuperación. En una de las imágenes se logra ver mi desesperación y es cuando decido buscar a N.A. Encontré una forma de conocerme a mi misma y desnudar mi alma liberando mi dolor cuando comparto o escribo sobre mi, lo cuál esta plasmado en otra de las imágenes.

Así volvió a mi la esperanza y el deseo de construir un nuevo camino. Lo que no sabía es que ese camino me llevaría a depender de un PS que al entregarle mi vida; me cuidaría y me haría sentir paz conmigo misma

## NUEVO RUMBO. Una canción de Nicolás L

Coro

Solo con mi almohada en una funda  
Yo me sentí atrapado y sin salida  
Una puerta cerrada y un candado  
No piensen que esto es malo no se confundan  
Algunos engañados en la rumba  
Existen voluntarios que hoy alumbran  
Y otros amarrados se salvaron de la tumba.

Comienza un nuevo rumbo recuperaré mi vida, llevaba muchos años malgastando sentimientos, dinero, energía y tiempo y no veía una salida.

Me encontraba atrapado en un consumo de lamentos. en parques, bares y calles a mi yo interior le huía, con chorros, plones y pases disfrazaba mis momentos en lugares que recuerdo que en verdad yo no quería.

Alejando a mi familia sin querer por un bareto, perdí toda su confianza y recuperarla es mi reto.

Solo con mi almohada en una funda  
Yo me sentí atrapado y sin salida  
Una puerta cerrada y un candado  
No piensen que esto es malo no se confundan  
Algunos engañados en la rumba  
Existen voluntarios que hoy alumbran  
Y otros amarrados se salvaron de la tumba.

Ahora a mi madre pido que perdone a este traidor, a mi padre le suplico que no sienta mas dolor, dejo mi vida en las manos de un Poder Superior y por amor a mis hermanos daré de mi lo mejor.

Ahora soy impecable cuando suelto mis palabras, no supongo sin saber para ser buen profesional y cuando llegue lo peor no le tomo personal.

# BUSCANDO A DIOS

## Un poema del compañero Pablo de "El Mensaje"

El guayabo era de tal magnitud, que el sufrimiento en mi, me llevó a encar mi rodilla ante una cruz, dentro de una iglesia, solo para alivianar el peso de la existencia, que locura tan hija de puta...obviamente, nada paso, solo seguir sufriendo.

¿Cómo falsear mis emociones?  
¿Cómo poder evadirlas?

Es mi oscuro corazón quien palpita por ella.

Es un rechazo a su olvido quien me impide poder sanar;  
hoy no quiero elucubrar sus senos, quiero disertar sobre Dios.

Déjenme acompañado de mi verde nostalgia,  
solo, escuchando el batir de las hojas por el viento  
¿estas ahí mi cancerbero mal oliente?  
¡no te escucho!

Trato de orarte entidad inexistente pero solo hallo graznidos  
de dolor en mi corazón, para después limpiar el sudor de la  
acetona saliendo para clamar más dolor.

Dame una señal, así sea un albor de locura,  
y así poder evidenciar tu majestuosidad.

Estoy perdido en el yermo de la desgracia, tratando de  
evidenciar tu supuesta eterna compasión, en esas, solo seguí  
de largo, sudando acetona, para sufrir los vejámenes del  
más profundo guayabo.

## Julian H

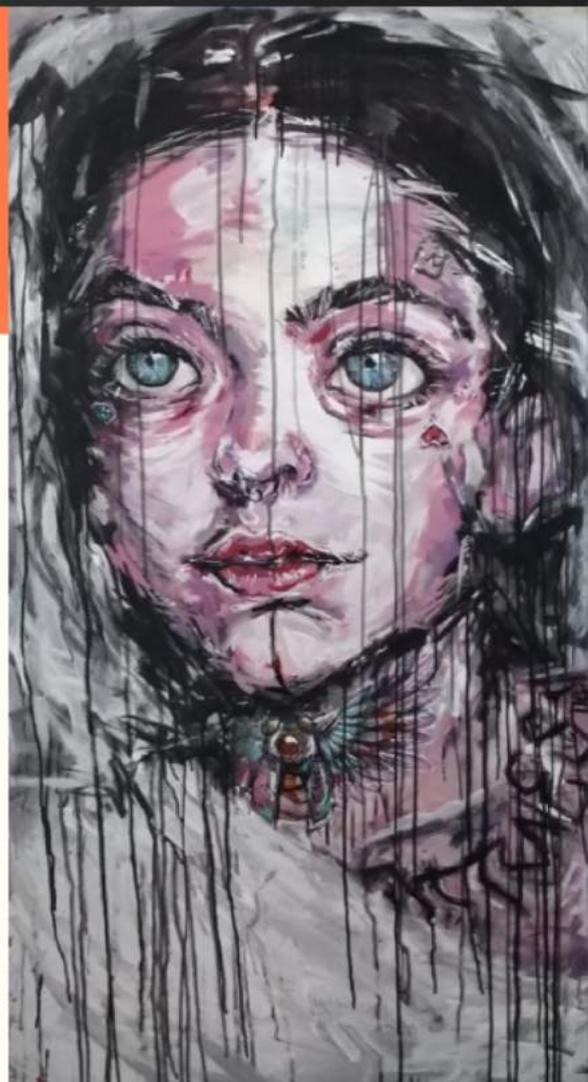
Inició su camino en NA en el grupo "Algo más será Revelado". Hoy en día

asiste al Nuevo Amanecer. Las dos obras de arte a la derecha son de su creación en recuperación. Julian nos cuenta que: "Gracias a NA pude tener la dedicación y la disciplina para hacer del arte mi profesión y mi pasión, antes solo pensaba en drogarme y no tenía tiempo para crear. Una vez logré encontrar algo de sano juicio y abstinencia, pude usar toda la energía que gastaba drogándome y recorriendo las calles, en pintar. Ahora ya no vivo de pedir monedas en los buses, ahora vivo de mis creaciones. Es el regalo que NA tenía para mí.

PABLO LE ENVÍA ESTE MENSAJE A TODOS  
LOS ATEOS EN RECUPERACIÓN:

"Dios no era la respuesta para mí,  
pero el programa es sabio,  
dando cabida a los ateos para  
recuperarnos a la luz de otro

poder superior, por eso, pedí que se evoque este poema"



# COMPARTIRES



## UNA ENTREVISTA CASUAL

Una mujer en recuperación que me ha enseñado con un amor profundo cómo es vivir a la manera de Na pero sobre todo cómo es que la vida a lo largo de la recuperación borra un poco el tiempo que tenemos en los grupos y nos lleva a un encuentro con la esencia de NA. El café seguramente será cuando las agendas coordinen por pandemia pero además, porque el

tiempo que tenemos hoy lo hemos aprendido a usar en otros escenarios, y así llevar el mensaje en todas las áreas de nuestra vida.

Las respuestas en este caso me las envió a puño y letra, de ahí partimos para reconocer que; como en mi caso; el trabajo fue a mano y con todo el sentido de vida que este proceso ofrece

Bienvenida **Liliana G** a la entrevista casual, en el café virtual me enteré de esto:

**1. Nombre y fecha de limpieza:** Llego a su recuperación el 27 de mayo de 2010.

**2. ¿Cuál es la frase o línea de la literatura que más ha dado poder en su proceso?,** Liliana me dice lo básico y simple del programa que abarca SOLO POR HOY

**3. ¿Cuál es esa clave que considera es la fortaleza de su proceso?:** EL AMOR INCONDICIONAL.

**4. ¿Qué ha sido lo más difícil que ha vivido?:** El divorcio, la muerte de la mamá y la maternidad.

**5. ¿Qué tan frecuente vas a reunión de recuperación? 1 vez a la semana, hoy.**



**6. ¿Cuál ha sido el paso y tradición que más lo ha fortalecido?** Paso 1 y tradición 1

**7. ¿Qué no puede faltar en su día a día gracias al programa?**  
La derrota

**8. ¿Qué le dices a un recién llegado cuando llega a NA:**  
Todo es sugerido, bien sugerido, por ejemplo abrir el paracaídas cuando uno se bota del avión.



COMPARTIRES

# ENTREVISTA

## a un veterano

Su experiencia dentro de NA, está descrita a continuación, las preguntas seguramente puedan ustedes conocerlas sin el enunciado:.



Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio

### Segundo Paso

El mensaje lo recibí por medio de un mural en la ciudad de Bucaramanga. Acababa de tener una situación muy difícil en mi vida, todo se me derrumbó, estaba a punto de perderlo todo incluso las ganas de vivir, entonces me llegó un instante de lucidez y pedí a Dios que me ayudara. Esa noche pedí con mucha necesidad, aún no quería dejar de drogarme pero quería que mi vida cambiara, que se me iluminara un poco el camino. Entonces al otro día salí a caminar un poco con mi padre y él vio un mural

de NA donde estaba el mensaje y la dirección de un grupo. Esa noche fuimos a la reunión y así llegue a Narcóticos Anónimos.

Mi primer grupo fue Nueva Vida de la ciudad de Bucaramanga y llegue a NA en mayo del 2002.

Mi experiencia con el trabajo de los pasos es que funcionan. Pero yo debo practicarlos todos los días y es muy importante la compañía y guía de un padrino quien me ayuda a cambiar y a orientarme en el camino.

### "Los pasos funcionan"

Los cambios y avances más importantes de mi vida y mi recuperación han surgido como consecuencia del trabajo de los pasos.

La experiencia que marco mi recuperación fue la entrega a mi padrino de ese primer paso ya que pude aceptar mi enfermedad. También acepté a la recuperación como solución. En pocas palabras me rendí y sentí una libertad y esperanza que nunca había tenido

ESTAMOS SEGUROS QUE TÚ  
TAMBIÉN TIENES ALGO  
VALIOSO QUE APORTAR A

La  
Requetiana

ESCRÍBENOS



## A LOS RECIEN LLEGADOS LES DIGO:

LE PEDÍ ALGO A  
EL PODER  
SUPERIOR Y ME  
LO CONCEDIÓ  
Y AHÍ CRECIÓ  
MI ESPERANZA

La otra experiencia fue que siempre había escuchado que: **lo que se pide en las reuniones de NA a un poder superior se cumple siempre y cuando sea su voluntad.**

Nunca le había puesto atención a esa frase pero una noche en una reunión lo hice y al otro día el poder superior me lo concedió y ahí creció más mi esperanza y mi fe

Asistan a las reuniones de NA que el mensaje de esta confraternidad es de esperanza y la promesa de ser libres de la obsesión. No importa qué pase en sus vidas, no están obligados a consumir y que hay personas que han pasado por las mismas situaciones y han logrado ser libres del consumo por medio del programa y finalmente que este programa también es para ustedes. **¡Animo! SI SE PUEDE.**



En Hermandad Mauricio S

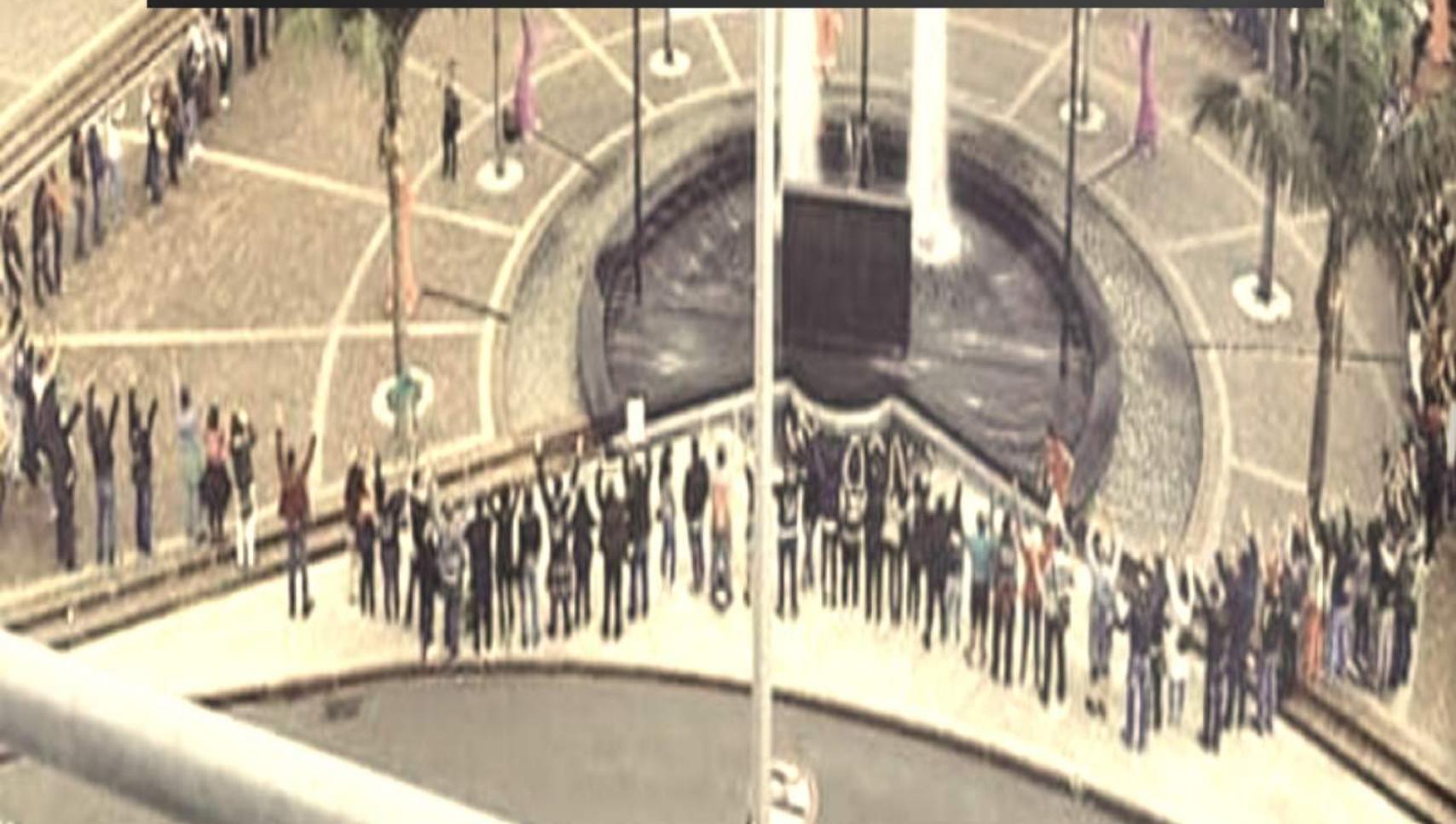
# LOS EVENTOS Y SU IMPACTO EN LA RECUPERACIÓN

Me dicen De la C y soy un adicto en recuperación, cuando leo y reviso los eventos que he vivido para recuperarme y aprender en NA, debo decir que posiblemente el que mayor impacto ha tenido en mí es: I CONVENCION DE AREA que se desarrolló en Colombia

Tuve la fortuna de participar como coordinador de temática y logística, Éramos pocos servidores, no existía internet como hoy en día, y además debíamos apostar por una afluencia importante de personas. El slogan fue: "Siempre que los lazos que nos unan sean mas fuertes que aquellos que puedan separarnos", la fiesta fue en un sitio con cena que se llamaba el recreo de Adán. Tuvimos tanto éxito; que hoy las convenciones de área son de afluencia en todas las ciudades que las desarrollan.

Asistieron aproximadamente 150 personas. Nosotros pensábamos que serían como 80 como máximo, Algo central fue que los oradores y la gente de NA creyó en que podríamos lograr algo impactante

Mi gran aprendizaje fue empezar a prestar servicio desde ese momento de manera anónima y haciendo mucho caso al enunciado del séptimo paso, Luego de ello estuve en la convención regional de Bta 2010 en dos comités, y coordine la 5 convención de área de Bta en 2017.



# UN JÓVEN EN RECUPERACIÓN

Oscar nos comparte sus primeros pasos por el mundo de NA y resume su mensaje en: **EN LOS GRUPOS DE NA, NO HAY NADA QUE PERDER Y MUCHO QUE GANAR**

## LO MÁS SENCILLO Y LO MÁS DIFÍCIL DE PARAR A ESTA EDAD.

Las influencias de consumo, creer que me las sé todas y no escuchar. La fuerte creencia de que **como somos jóvenes aun sentimos que tenemos el tiempo y la energía para hacer nuestra propia voluntad** y que quizás más adelante se remediara lo que hemos hecho y en quién nos hemos convertido. Cuando se es joven es más fácil dejarse llevar por el desenfreno del "disfrute" y por la indiferencia ante lo que nos sugieren.

Esto es solo una reserva/excusa para no estar enteramente dispuestos a cambiar nuestra realidad que, por más de que se intente encubrir, tarde o temprano los defectos de carácter siempre salen a flote y solo queda una alternativa: asumir la realidad,, aceptarla y transformarla.

## EXPERIENCIAS QUE ME DEMUESTRAN QUE ESTAR LIMPIO ES MUY POSITIVO

Hay varias, pero una experiencia muy significativa ha sido poder re-conectar con los sueños que habían sido contaminados a causa de la adicción. Gracias a la recuperación he podido materializar algunos sueños.



Si bien es un proceso arduo, **lo más sencillo de parar** a esta edad es escuchar las sugerencias y empezar a practicarlas.

En consumo activo había abandonado el estudio, el deseo y la pasión que me invadía por hacer una de las cosas que más me apasiona en la vida que es actuar, sin embargo, no me importó y sometí mi gran sueño al consumo.

En un estado desalentador sentía como se iba apagando el sueño que vibraba en lo más profundo de mi alma y cada vez se veía más imposible de realizar.

Al estar limpio, con la compañía de un poder superior, un padrino y darme la



oportunidad con los doce pasos fui entendiendo la profundidad de mi existencia,

Comencé a vivir el proceso que era necesario para poder construir la base sobre la cual iba cimentar mi vida. Hoy después de 4 vueltas al sol, estoy en 9no semestre de una carrera profesional que Dios me dio cumpliendo un sueño que antes ni me había imaginado. Hoy me siento además con un espíritu renovado para retomar el sueño de actuar. Hoy tengo la plena convicción de que estando en recuperación podré volver hacerlo, porque mi poder superior me habilitó para hacerlo. He descubierto que ahora es un nuevo sueño que ya no es actuar para satisfacer a mi ego sino actuar para honrarlo a mi poder superior.

# UNA RECIÉN LLEGADA

Ella proviene del grupo CONECTADOS CON LA RECUPERACIÓN

**Pidió en aras de la tradición 12 que fuera mencionada como una mujer joven que ha estado en el programa durante un año, su audio se edita en respuestas de las preguntas de la siguiente manera, su experiencia es la siguiente:**

Se le hicieron las siguientes preguntas:

- A. ¿Cómo llegó a Narcóticos anónimos?
- B. ¿Cuál fue su pensamiento o sensación al salir de la primera reunión?
- C. ¿Cómo ha llegado a la conclusión de trabajar los pasos ?
- D. ¿Cómo ha cambiado la vida en su tiempo dentro de NARCOTICOS ANONIMOS?

Llegó a Narcóticos Anónimos tras salir de una institución en la cual estuvo durante 6 meses haciendo un proceso. Tuvo una recaída a los 3 meses porque no entendía bien el lema de **abstinencia completa de todo tipo de drogas**. Hoy en día vive agradecida y hace poco ha celebrado su primer año de limpieza a la manera de NA.

Después de su primera reunión quedó confundida con el tema del inventario diario. Muy juiciosamente intentó hacerlo, pero no estaba claro para qué servía,

Nos cuenta que le gustó la sensación de sentirse bienvenida e integrada. Una anécdota chistosa es que le pareció raro que se presentaran como adictos.

Empezó a trabajar el programa para descubrir qué pasaba al escribir los pasos. Además se dio cuenta que necesitaba trabajar en personal. El ser consciente es lo que más le atrae de seguir viniendo a NA. Adicionalmente, no quiere hacerse más daño como concluye.

De NA le ha gustado mucho las relaciones interpersonales y, el potencial que tienen como apoyo. Las relaciones se fundamentan en el otro y no en el consumo ni de alcohol o de otras sustancias.

Hoy es una hecho que todo ha cambiado para ser mejor persona gracias al tiempo dentro de NA

# HUMOR ENEÁTIICO

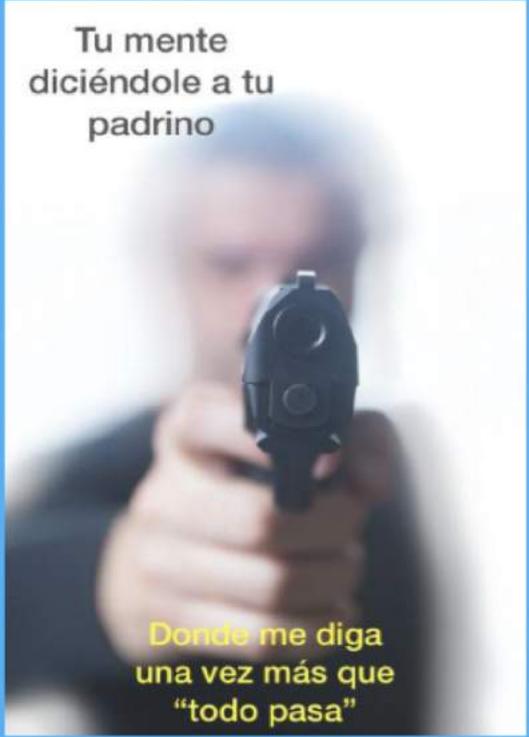


La cara del recién llegado



Escuchando a alguien hablar de su poder superior

Tu mente diciéndole a tu padrino



Donde me diga una vez más que "todo pasa"

Cuando te vas a vivir con el terror de las tribunas, el orador ultra plus cinco estrellas, Ahijado de Jimmy K



N.A

Foto del padrino con el grupo

Foto del padrino con la familia



Somos adictos, no aburridos. Queremos valorar el servicio amoroso que prestan Padrinos y Madrinas. Nos reímos de nosotros mismos

# TU FECHA ENEÁTICA

## MES EN EL QUE PARASTE

1. Veterano
2. Coordinador
3. Padrino/Madrina
4. Ahijado
5. Adicto
6. Líder
7. Servidor
8. Compañero
9. Amigo/Amiga
10. Hijo/Hija
11. Recaído /Recaída
12. Recién Llegado

## PASO QUE TRABAJAS O TE IDENTIFICAS

1. Humilde
2. Ingobernable
3. Espiritual
4. Terco
5. Amoroso
6. Loco
7. Honesto
8. Egocéntrico
9. Honrado
10. Enfermo
11. Integro
12. Impaciente

**BUSCA EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS LA FECHA EN LA QUE PARÓ Y LEA EL MENSAJE Y LA PREGUNTA QUE HAY PARA USTED** *te sugerimos que compartas tu respuesta*

21 de MARZO - 20 de ABRIL

Para usted tenemos el tema de LA NEGACIÓN. No importa qué tan avanzado este en sus pasos, a veces, seguimos NEGANDO nuestra enfermedad. **"Una de las formas más fáciles de saber si estamos en negación es ver que damos razones convincentes pero falsas sobre nuestro comportamiento".**

Guía de Pasos Página 3.

¿He dado razones convincentes pero falsas sobre mi comportamiento?

21 DE JUNIO - 21 DE JULIO

Si la adicción era una fuerza más poderosa que tú, entonces el PS, sea como sea que lo concibas debería ser una fuerza más poderosa que tu adicción. **"Algunos tenemos una idea muy clara de la naturaleza de un Poder Superior más fuerte que nosotros"**

Guía de Pasos pagina 17

¿Cómo te estas relacionando hoy en día con tu Poder Superior?

21 DE ABRIL - 20 DE MAYO

Para usted tenemos un tema que debe ser revisado constantemente en nuestra recuperación. LAS RESERVAS. **Es posible que creamos que ciertas partes del programa no son aplicables a nosotros... Que algunas cosas sencillamente no podremos enfrentarlas limpios."**

Guía de Pasos

Página 6.

¿A qué reservas te sigues aferrando?

22 DE JULIO - 22 DE AGOSTO

No estamos descubriendo el agua caliente cuando decimos que, a los adictos nos encanta hacer nuestra propia voluntad. **"La terquedad a veces nos hace comportarnos sin consideración hacia cualquier cosa que no sea lo que queremos."**

Guía de pasos página 27.

¿Cómo hago para diferenciar la voluntad de mi PS versus mi terquedad?

21 DE MAYO - 20 DE JUNIO

Independientemente del tiempo que tengas, el admitir que somos ingobernables sigue siendo un desafío para los adictos. LA INGOBERNABILIDAD se manifiesta externa e internamente también. **"Puede que reaccionemos exageradamente o no reaccionemos en absoluto ante situaciones de la vida"**

Guía de Pasos

Página 5.

¿Cómo se manifiesta tu ingobernabilidad hoy en día?

23 DE AGOSTO - 22 DE SEPTIEMBRE

Sin duda nos recuperamos de la adicción más lento de lo que nos enfermamos. Nuestro programa nos invita a SOLTAR LAS RIENDAS. **"Quizás confiamos que un PS cuide nuestra vida laboral, pero no la emocional o se ocupe de nuestra pareja, pero no de nuestros hijos"**

Guía de pasos página 30.

¿Sobre qué temas te sigue costando soltar las riendas?

23 DE SEPTIEMBRE - 22 DE OCTUBRE

Puede que usted lleve 1 día, 1 mes o un año sin consumir. Pero sea lo que sea, todos somos impotentes a algo. Quizás frente a una sustancia o un comportamiento o situación. **"Somos impotentes cuando la fuerza que nos impulsa nuestra vida esta fuera de control"** Guía de

pasos página 4.

¿Ante qué eres impotente hoy en día? ¿Qué te saca de control?

22 DE DICIEMBRE - 21 DE ENERO

En las salas de NA se escucha uno que otro compartir que "nos devuelve el cassette" y nos hace recordar ese momento en el que tocamos fondo. Ese momento cuando **"Nuestra adicción acaba por llevarnos a un lugar donde no podemos seguir negando la naturaleza de nuestro problema"**.

Guía de pasos página 5.

¿Aún recuerdas tu fondo? Atrévete a compartirlo hoy en reunión

23 DE OCTUBRE -21 DE NOVIEMBRE

¿Has escuchado esa frase de Albert Einstein que dice que locura es esperar resultados diferentes haciendo lo mismo? Cuando miras tu vida de forma realista de seguro te das cuenta que en tu adicción activa no eras muy cuerdo. **"La locura es una perdida del sentido de la medida y la proporción"** Guía de

pasos página 15.

¿Qué cosas sigues haciendo esperando resultados diferentes?

22 DE ENERO - 18 DE FEBRERO

; Ser honesto, inclusive con su padrino/madrina a veces es difícil. Y es que hay ideas que tenemos que nos generan de vergüenza. **"La práctica espiritual de la honestidad empieza con admitir nuestra adicción y continua con la práctica cotidiana de la honestidad"**. Guía de pasos página 7.

¿Qué te ha pasado recientemente y que aún no has sido honesto en decirlo?

22 DE NOVIEMBRE - 21 DE DICIEMBRE

¿Llegaste desesperanzado a NA? Para los adictos nos es muy fácil construir historias en las que es más fácil ver dramas y situaciones en las que, perder la esperanza es más sencillo que la tabla de multiplicar del 1. **"Nos preguntábamos si encontraríamos una solución para nuestros dilemas"** Guía de pasos página 14.

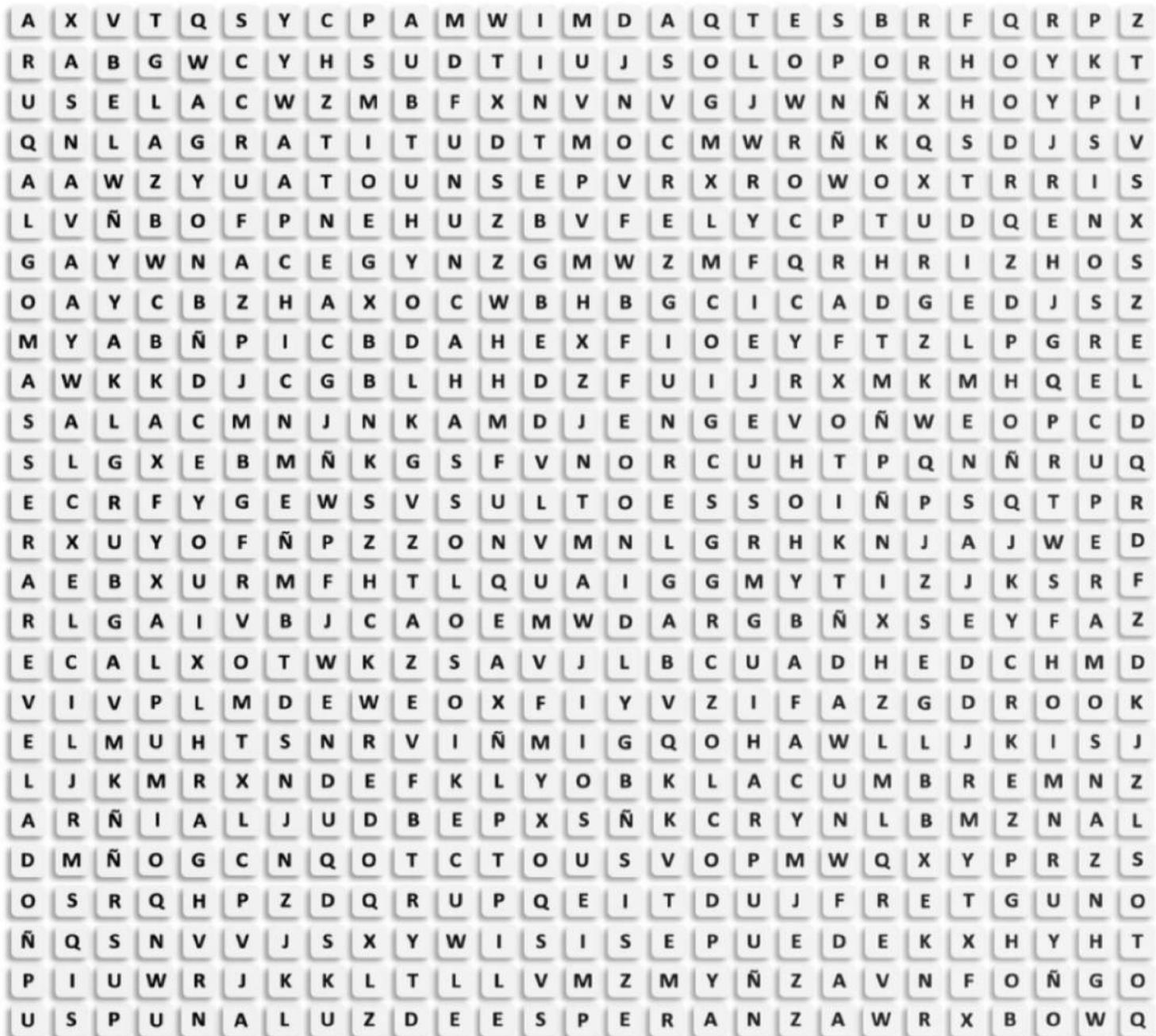
¿Hay algo en lo que hayas perdido la esperanza?

19 DE FEBRERO - 20 DE MARZO

Una mente cerrada significa posibilidades cerradas. En cierta medida, todos tenemos fé en algo. Algunos tienen fé en que SI existe un PS, otros tienen fé en que NO existe. La receptividad **"Se desarrolla cuando abrimos nuestra mente y empezamos a creer que podemos encontrar ayuda?"** Guía de pasos página 19.

¿Para qué te sirve seguir teniendo la mente cerrada frente a ciertos temas?

# SOPA DE LETRAS ENEÁTICA



## ENCUENTRA LOS GRUPOS DE BOGOTÁ

En esta revista, encontrarás que todos los grupos han sido mencionados. Te invitamos a que desarrolles tu capacidad de observación

# MITOS Y LEYENDAS



## ¿Qué son los mitos y leyendas?

Los mitos y leyendas son frases y creencias que se han adoptado a través de los años y que no tienen fundamento en nuestra literatura y que en algunas ocasiones desvirtúan nuestro poderoso mensaje de recuperación, ese que se halla contenido en las experiencias y en la literatura que es parte de nuestro legado.



### La recuperación es un traje cómodo.

Esta frase se originó hace algunos años de una expresión del libro 12.12 de alcohólicos anónimos en el segundo paso, pero esto no pertenece a nuestra literatura y es errado pensar que la recuperación no requiere de un esfuerzo, si bien es práctica también requiere de acción y es una decisión personal que a veces no resulta cómoda, ni fácil.

## Haga lo que quiera



## excepto consumir

Este lema no está en nuestra literatura. Era usado hace algún tiempo pero su significado se desvirtuó. Los veteranos de aquel tiempo solo querían resaltar la importancia de la abstinencia y si bien es nuestro gran don sabemos que la práctica de los principios espirituales son lo que nos da la verdadera libertad estando limpios y que esta práctica hace automáticamente que ese HAGA LO QUE QUIERA pase a un segundo plano, En realidad la recuperación tiene mucho que ver con dejar de hacer lo que queremos y renunciara nuestra terquedad.

## Yo no vine a hacer amigos



Con la práctica de los pasos y de nuestros principios aprendemos a relacionarnos y la amistad se da en forma natural. Logramos consolidar amistades que se convierten en nuestra red de apoyo y en personas que hacen parte fundamental de nuestra recuperación, que no solo están como compañeros en nuestras reuniones sino que son muy cercanos a nuestras vidas personales.

## Con la familia



## Sin la familia



## EN CONTRA DE LA FAMILIA



Esta frase es absolutamente falsa, y no está en nuestra literatura ya que lo que realmente conseguimos con la práctica de los pasos y de los principios es rehacer en la mayoría de los casos nuestra familia y se recuperan muchas de las relaciones perdidas en adicción activa



GRUPOS



HISTORIA

NA WORLD SERVICES NEWS

naws news

## NOTAS BREVES

Estamos cerca de los 10.000 seguidores de nuestra cuenta de **Instagram**, [@narcoticsanonymous](#), un número mágico para Instagram. Con 10.000 seguidores podemos tener enlaces en vivo en nuestras publicaciones. Si aún no lo has hecho, síguenos por favor y ayúdanos a subir a la cima.

Celebramos la **Semana de relaciones públicas** a principios de junio, y las comunidades de todo el mundo planificaron actividades para sensibilizar a los miembros sobre el servicio de RRPP e informar al público sobre NA.



El **Día de la Unidad** es el 4 de septiembre. Los volantes están disponibles en [www.na.org/nawsevents](http://www.na.org/nawsevents). Súmate a los adictos de mundo recitando al Oración de la Serenidad a las 10 de la mañana, hora del Pacífico (PDT).

Todos los foros zonales se han reunido periódicamente en el marco del proyecto sobre el **papel de las zonas** para intercambiar experiencias, y las

zonas con escaño en el CSM celebraron una reunión sobre el tema para compartir su experiencia sobre el nuevo puesto de delegado zonal (DZ).

Para el proyecto de libro un principio espiritual por día (**PEPD**) se ha publicado la última de las seis tandas de entradas para revisión hasta el 13 de septiembre: [www.na.org/spad](http://www.na.org/spad). El texto del libro completo aparecerá en el *Informe de la Agenda de la Conferencia 2022* para su aprobación en la CSM 2022.

# FINANZAS

Después de más de un año de pandemia, las noticias más apremiantes siguen siendo de carácter financiero.

La buena noticia es que por primera vez en décadas las contribuciones representan el 25% de nuestros ingresos durante este año fiscal. Gracias a todos los que han contribuido y ayudado a mantenernos a flote por los últimos 16 meses. La venta de literatura lamentablemente siguen disminuyendo.

Continuamos pensando es que gracias a la pandemia hemos tenido la oportunidad de, al fin, dejar de depender de la venta de literatura y pasar a una NA que se mantenga con la colaboración de sus propios medios.

Nuestro objetivo es que a largo plazo podamos cubrir en un 70% el gasto de los servicios mundiales con los aportes y contribuciones de sus miembros.

**¿Crees que las reuniones virtuales reúnen los criterios para ser Grupo de NA tal como se enumeran en la Guía de Grupos?**

Hubo un consenso entre los encuestados que consideraron que las reuniones virtuales reúnen los criterios: Si 3.466 (82%), No: 407 (10%), y No sabe: 357 (8%)

NA WORLD SERVICES NEWS

nawsonews



SCAN ME

## Escanéa y aporta a Bogotá



## ¿Sabías cómo nació el grupo **Una Luz de Esperanza?**

En sus inicios fue: primero un espacio de soporte para una institución. Funcionó de esta manera por un tiempo. Luego escogieron continuar como grupo de trabajo bajo el nombre **LOS GOMELOS**.

Posteriormente el grupo se estructuró, escogieron los servidores del grupo, el tesorero, el RSG (Representante de Servicios de Grupo) y demás servicios. Finalmente, decidieron cambiar el nombre de **LOS GOMELOS** a **UNA LUZ DE ESPERANZA**.

Es un grupo cerrado que tiene un año y medio y abre su sala todos los miércoles como grupo de NA. Funciona virtualmente de 7 a 8:30pm.

## En Bogotá encuentras estos grupos de

Nunca más solos - Nuevo Amanecer - **Solo por hoy** - **La Gratitude** - **El Mensaje** - SI SE PUEDE - Algo más será revelado - **Una luz de esperanza** - **Si, nos recuperamos** - **El Milagro** - EL CAMINO - **Un Nuevo comienzo**

HISTORIA GRUPOS



**Anécdota personal:** Yo llegué al grupo un 8 de Octubre de 1990, llevaban una semana orando, especialmente para que llegaran mujeres, el grupo llevaba tres años y solo asistían cuatro mujeres, los primeros meses me recogían o me acompañaban hasta la puerta de mi casa, yo no podía salir sola a la calle por miedo a consumir.

## UN NUEVO AMANECER

AGRADECIMIENTO A JANETH

Felipe y Simón empezaron su recuperación internos en clínicas en Estados Unidos. Afortunadamente se conocieron en Colombia y junto con otros miembros de A.A. quienes no se sentían completamente identificados, logran un 12 Octubre del año 1987 abrir por primera vez las puertas del grupo Nuevo Amanecer, de Narcóticos Anónimos en Bogotá. En aquel tiempo, funcionaba en el barrio el Batán en Bogotá en el salón parroquial de la Iglesia San Ambrosio.

Los compañeros Fernando y Gonzalo que participaron en la Tercera Convención Regional de Colombia en 1993, regresaron al grupo con literatura. Los compañeros Pato, Gonzalo, Hugo, Álvaro G y un compañero que llegó de Panamá empezaron a reemplazar la confrontación por el lenguaje de la identificación y del amor.

Muchos de los adictos que llegaban y que apoyaron para hacer crecer el grupo, provenían de una Fundación llamada "Pide Ayuda". En sus inicios se tenía la modalidad de confrontación, se compartían historias de guerra. Con la ayuda de algunos compañeros se traducían literatura traída de Estados Unidos.

La calurosa bienvenida a los recién llegados y el gran acompañamiento a los mismos, lograba que se sintieran muy acogidos y quisieran darse la oportunidad.

El compañerismo y la alegría de cumplir el primer año no tenía igual. Nadie salía solo de las reuniones, se acompañaba mucho al recién llegado, inclusive se le llevaba hasta su casa. Todos querían servir, trapear, preparar el café, coordinar las reuniones entre otros.

Las reuniones eran muy concurridas, en una reunión habitual había una asistencia de 30 a 40 miembros y en aniversarios hasta 60.

Así es como a partir de 1995 miembros de Nuevo Amanecer guiados por el Poder Superior empiezan a abrir otros grupos en otras zonas de Bogotá y a llevar el mensaje de recuperación y cumplir con el propósito primordial.

MÁS DE 33  
AÑOS AYUDANDO A  
CIENTOS DE PERSONAS A  
RECUPERARSE A LA  
MANERA DE NA

HISTORIA GRUPOS

# ACERCA DE PASOS



**Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción, que nuestra vida se había vuelto ingobernable. - Primer Paso**



### **¿Qué lo motivo a trabajar el 1er paso?**

He trabajado este paso varias veces, y cada vez con motivaciones distintas. Tenía 5 años de limpieza, pero vivía mal, tenía problemas en todas las áreas de mi vida y estaba a punto de recaer en el consumo. Ví a compañeros trabajar los pasos y sus vidas eran más tranquilas que la mía. Yo tenía un buen empleo, una esposa maravillosa y una hija que me amaba, sin embargo, nada me gustaba, nada me hacía feliz y, además de querer consumir, peleaba todo el tiempo.

Yo necesitaba y quería lo que esos compañeros habían logrado: tranquilidad, amor y ganas de vivir. Mi motivación siempre ha sido la misma: acercarme más a Dios.

### **¿Por qué se da cuenta de que esta en un círculo interminable?**

Todas las manifestaciones de la enfermedad constituyen círculos interminables: consumir (sea lo que sea), intentar parar por mi propia cuenta, y volver a consumir.

Me doy cuenta pues la enfermedad es el mejor juez, es imposible no darse cuenta, en cada vuelta del círculo mi vida era peor. El sufrimiento y el dolor era cada vez más doloroso

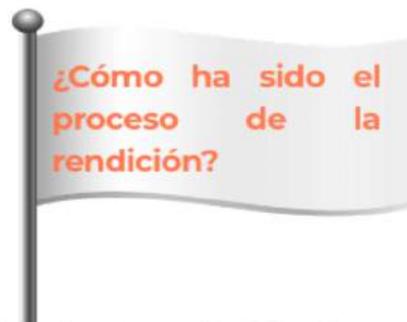
Cada vez era más difícil darle espacio a la negación y finalmente la verdad me estallaba en la cara. Esta vez mi círculo interminable y catastrófico fue la comida, trabajé mi 1er paso, he bajado 12 kg de peso, la derrota es absoluta, el programa sí que funciona.



### **¿Cuándo se dio cuenta que había perdido el control?**

Pesaba 75 kg cuando mi peso debería ser 63, sufría de fuertes dolores estomacales y tenía problemas gastrointestinales. Tuve una crisis en la que por poco se me estrangula la úlcera, vi un médico, me examinó me formuló medicamentos y me dijo: **"en unos días va a estar bien, pero "si no deja de comer como lo hace, esto se repetirá, tendrá cáncer de esófago y vendrá la muerte"**. Tomé los medicamentos y mi salud mejoró.

Al siguiente día de nuevo estaban comiendo todas las cosas que empeora el estado de salud, no me importaba morir entonces supe que había perdido el control.



Me ha tomado 26 años estar donde estoy. Mi proceso de rendición ha sido a través del dolor, mi enfermedad ha sido mi mejor maestro durante este tiempo, me ha demostrado hasta la saciedad que yo no puedo sólo, que debo rendirme al programa y

a Dios. Mi enfermedad se ha encargado de destruir la negación, las reservas, el orgullo y ha derrumbado gran parte de mi ego., Mi enfermedad ha hecho que me rinda ante las drogas, ante mi locura, ante mi voluntad, ante mis defectos, ante mis culpas, ante los daños que he hecho y finalmente ante me ego. Sin embargo no todo ha sido dolor, el programa cumple lo que promete, esta vez me rindo ante Dios porque lo amo y porque confío y tengo fe en él, porque si me rindo a Dios la vida es maravillosa.

Agradecimiento a Ricardo G. Grupo Solo por Hoy

### **¿Cómo aplica los principios espirituales del 1er paso. La honestidad, la receptividad, la buena voluntad, la humildad y la aceptación a su vida cotidiana?**

Se convierte en algo necesario cada día, debo aceptar la impotencia ante la mayor parte de las cosas, grandes y pequeñas. Soy impotente ante el universo pero también ante la vida de mi hija; ante la vida de mi esposa: ante las decisiones del grupo: ante las decisiones de la confraternidad; ante la mirada del policía; ante la mirada del estado. Soy impotente ante mi propia vida. Lo hago de una forma sencilla pero no fácil: hoy renuncié a pelear contra las cosas que no puedo cambiar. Esta renuncia sabe a derrota y viene desde lo más profundo de mi ser.

### **¿En qué momento sintió que debía pasar al 2do paso?**

**Si no podía creer en un poder superior mi vida no tendría sentido. Creo que esta aventura emocionante maravillosa no es posible sin Dios**

## ¿Cuándo sintió esperanza por primera vez en su vida?

El momento más consciente que recuerdo sobre un sentimiento de esperanza, fue al conocer narcóticos anónimos. Encontrar personas que habían recorrido el mismo camino que yo y que ya no estaban condenadas a seguir en él; me brindó una sensación de alivio. Con el trabajo del 2 paso ese alivio se transformó en un sentimiento de esperanza real.



## ¿Alguna vez se resistió a trabajar este paso?

Sí. Al inicio de mi proceso de recuperación tenía muchas reservas sobre la capacidad de que algo fuera de "mi", podría devolverme el sano juicio. Estaba muy resentida con el poder superior que concebía en ese momento y ese sentimiento de YO PUEDO SOLA me llevo a resistirme durante un tiempo en el trabajo del 2 paso, esta resistencia trajo como consecuencia mi proceso de recaída, después de muchos años abstinencia más no en recuperación.

## 2do Paso

"Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio"



## ¿Cuándo creyó en un poder superior?

Después de mi recaída y de intentar en vano retomar sin la ayuda de un poder superior, no encontré otra opción diferente a pedirle a ese poder superior que ayudara a conseguir un día limpia. Con el paso de los días limpia descubrí que no solo creía en un poder superior, sino que lo necesitaba, para poder continuar mi proceso.



## ¿Cuál es una manifestación evidente suya de falta de sano juicio?

Crear que podría consumir con éxito, también en las ocasiones en las que me encuentro repitiendo los mismos errores con la esperanza de un resultado

diferente, o cuando creo que puedo controlar cosas que están fuera de mi alcance percibo mi falta de sano juicio.



Mechaz, Nuevo Amanecer

## ¿Para usted qué es tener sano juicio?

Cuando logro identificar cuáles situaciones depende de mí y cuáles no. Ver un cambio real en mi toma de decisiones, encontrar en el hecho de "soltar" una de las herramientas más poderosas para conectarme con mi proceso y ser consciente que siempre que esté en recuperación puedo ELEGIR como actuar, me permiten ser consciente de mi capacidad de sano juicio.

## ¿Cómo practica los principios espirituales del 2 paso, la receptividad, la buena voluntad, la fe, la confianza y la humildad en su vida cotidiana?

Al relacionarme consigo mismo y diariamente con el P.S por al orar y la meditar practico la humildad. Al compartir y escuchar y accionar honestamente con mi madrina y mis compañeros practico la receptividad. Al usar las herramientas del programa, practico la buena voluntad y cuando hago mi parte entregando a mi poder superior los resultados practico mi confianza.



Servidores del Área de Bogotá

Chepe, Coordinador.

María Olga, Tesorera.

Carlos Augusto, Vicecoordinador.

Fernando R: Coordinador de Literatura

Fernando C, Coordinador de Relaciones  
Públicas.

María Fernanda, Coordinadora de Eventos.

Oscar, Coordinador de VI Convención de  
Bogotá

Santiago M, Secretario

Agradecimiento a los servidores de La Bogotana

Santiago M, Director de La Bogotana

Dani, Vicerrector de La Bogotana

Diana, Secretaría de La Bogotana

Amparo, Entrevistadora de La Bogotana

De la C, Entrevistador de La Bogotana