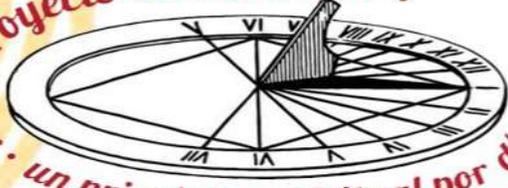


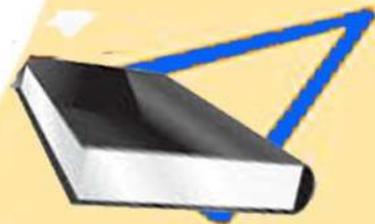
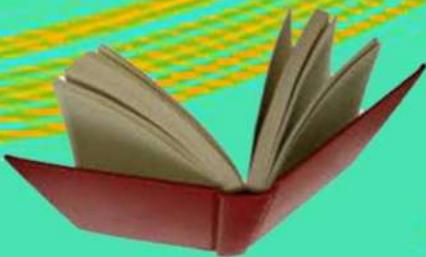


Narcotics Anonymous.
Narcóticos Anónimos

*Proyecto de libro
un principio espiritual por día*



Un Principio Espiritual por Día 6º Borrador



GT CRT 
FZLA
Revisión y Traducciones



NA WORLD SERVICES, INC

19737 Nordhoff Place

Chatsworth, CA 91311 USA

Phone (818) 773-9999

www.na.org | worldboard@na.org

Fecha: Julio de 2021

Para: Todos los miembros de NA

De: Junta Mundial / Foro Zonal Latinoamericano

RE: Revisión & Aportes (R&A), Lote #6, Proyecto de Libro Un Principio Espiritual por Día

6to Borrador UPED

¡Saludos! Nos complace presentarles el sexto y último lote de borradores para revisión del Proyecto de Libro Un Principio Espiritual Diario (UPED). Este lote contiene 88 entradas o muestras relacionadas con 38 principios, incluyendo entradas adicionales sobre algunos de los principios que ya se han visto en lotes anteriores, como la honestidad y la humildad, porque estamos llenando algunos vacíos en nuestra cobertura. Además, este lote incluye principios sugeridos durante la revisión que no estaban en nuestra lista original. Los miembros abogaron por *Solidaridad*, *Constancia* y otros, por lo que hemos elaborado entradas sobre ellos para que las revisen y hagan sus aportes.

Gracias de antemano por tomarse el tiempo de ofrecer su opinión sobre alguna o todas las muestras. De verdad.

Hemos vuelto a agrupar las entradas sobre varios principios en nuestros formularios electrónicos. Hay nueve formularios electrónicos, cada uno de los cuales cubre hasta seis de los 38 principios de este lote. Los formularios electrónicos son fáciles de navegar; puede saltar a las entradas que le gustaría abordar y navegar hacia adelante y hacia atrás como desee. La versión imprimible en PDF del formulario de entrada es muy completa. Entendemos que a algunos miembros les gusta recopilar sus ideas en papel y luego enviar todas sus respuestas utilizando los formularios electrónicos.

Pedimos que revisen estos borradores -por su cuenta o con otros miembros- y que aporten su opinión antes del **13 de septiembre de 2021**. Sus aportes darán forma a nuestras revisiones y nos orientarán a la hora de finalizar el libro en su conjunto. Agradecemos de antemano que identifiquen lo que parece útil y señalen dónde y cómo el tono parece inadecuado. Este tipo de comentarios conceptuales son muy útiles en esta fase. Sabemos que es difícil resistirse a la manipulación de las palabras. Son libres de ofrecer ediciones si lo desean, pero por favor hágannos saber lo que desean corregir.

Como en lotes anteriores para R&A (Revisión & Aportes), los formularios de entrada preguntan: "¿Quién crees que se sentiría más atraído por esta muestra?" Hemos recibido un par de consultas sobre esta pregunta, por lo que quizá convenga una explicación. Esta pregunta tiene dos objetivos: Asegurarnos de que conectamos con diferentes elementos de nuestra diversa Confraternidad y ayudarnos a determinar el orden en que aparecerán las entradas en el borrador de aprobación.

Esperamos que todos se encuentren en este libro. Esperamos que cada uno de nosotros tenga sus entradas "favoritas" y las páginas con las que se conecta más profundamente. Intentamos que todos se sientan así en algún momento de la lectura del libro.

En NA, nuestro principio de anonimato garantiza que todos tengamos la misma importancia. La Duodécima Tradición en el *Funciona* y *Cómo* es claro cuando nos dice: "Nuestras diferencias personales no hacen ninguna diferencia". Pero eso no significa que todos seamos iguales. "De hecho, nuestra diversidad es nuestra fortaleza", se nos recuerda también. Esperamos que este libro refleje tanto nuestra unidad en la diversidad como el anonimato que es nuestra base espiritual. "Mientras demos prioridad a los principios espirituales, nuestras personalidades individuales podrán crecer y florecer como nunca antes".

Hemos hecho todo lo posible por entrelazar las voces de los miembros de todo el mundo, incluidas las voces silenciosas y las de los miembros de grupos poco representados. Algo tan simple como una mención al *chai* puede hacer que un angloparlante de otra parte del mundo se sienta más parte de nuestra Confraternidad mundial, por ejemplo. Hemos intentado conservar algunas de las pintorescas frases del material original que pueden ayudar a los miembros a saber que están en casa.

Las respuestas a esta pregunta también nos ayudarán a determinar el orden en que aparecerán las entradas en la versión final del libro. Tendremos que repartir la cobertura de cada principio a lo largo del libro y también tener en cuenta los datos que ofrezcáis sobre la apelación. Nuestra esperanza es que cuando los miembros lean una entrada que no les resuene del todo, sepan que mañana será otro día.

Si estás leyendo esto desde un dispositivo conectado, puedes utilizar los enlaces que aparecen a continuación para navegar por los borradores de revisión y los formularios de entrada. La página de destino del Proyecto de Libro Un Principio Espiritual Diario en www.na.org/spad también enlaza con todo lo que necesitas para la revisión y aportes (R&A).

Basándonos en nuestra experiencia con los primeros cinco lotes para R&A, hemos empaquetado este lote de un par de maneras diferentes. Esperamos que una de estas opciones -o alguna combinación- se adapte a sus intereses y a sus limitaciones de tiempo.

se siente cómodo leyendo los borradores en un dispositivo electrónico, los formularios electrónicos (e-forms) son para usted. Los formularios contienen enlaces a los PDF de los borradores para R&A, por lo que no es necesario descargarlos primero.

Si prefiere leer los borradores y anotar sus aportes en papel, hemos publicado PDFs imprimibles. Si puede introducir sus aportes en línea, hágalo. En caso contrario, consulte la sección "Cómo enviar" de este documento.

Materiales para la Revisión y Aportes del Lote nº 6

[Todos los Borradores Lote #6 en uno PDF](#)

[Todos los formularios imprimibles PDF](#)

[PDFs de los borradores + e-forms para sus aportes](#)

Haga clic en cualquiera principio abajo para obtener un PDF con los borradores de ese principio

Haga clic en "e-form" para abrir el formulario electrónico para aportar información sobre

cualquiera o todos los principios de este grupo (¡y gracias por utilizar los e-forms si puede hacerlo!)

Borradores para revisión | e-forms para sus aportes

[Atención \(2\), autonomía, desayuno \(1\), & cuidado \(2\)](#) [e-form](#)

[Comunicación \(2\), conciencia \(4\), constancia \(3\), & cooperación \(2\)](#) [e-form](#)

[Curiosidad \(1\), motivación \(2\), igualdad \(1\), ecuanimidad \(1\), fidelidad \(2\), & generosidad \(5\)](#) [e-form](#)

[Honestidad \(1\), honor\(1\), humildad \(1\), independencia \(4\), & individualidad \(3\)](#) [e-form](#)

[Interdependencia \(4\), alegría \(2\), escuchar \(3\), & participación \(1\)](#) [e-form](#)

[Pasión \(2\), impotencia \(3\), confiabilidad \(3\), moderación \(1\), & seguridad \(1\)](#) [e-form](#)

[Abnegación \(3\), serenidad \(2\), sencillez \(1\), sinceridad \(1\), & solidaridad \(3\)](#) [e-form](#)

[Firmeza \(1\), consideración \(3\), confianza \(6\), & asombro \(1\)](#) [e-form](#)

[Propósito \(7\)](#) [e-form](#)

Siéntase libre de trabajar a través de este lote en cualquier orden que usted elija. Puede enviar su información en línea a medida que lee los borradores, O puede recopilar su información sobre todo el lote en un PDF impreso e introducir su información en línea en una fecha posterior. Aceptaremos los formularios en papel, pero agradecemos que introduzca sus datos a través de los formularios en línea si puede hacerlo.

Animamos a todos los miembros a participar en cualquier parte de este borrador. Si solo tiene tiempo para revisar algunas entradas de un principio, no hay problema. Puede descargar los borradores compilados ([Todos los Borradores del lote #6](#)) o solo la pieza que pretende abordar. Ya sea en papel o en línea, puede saltarse las preguntas relacionadas con las entradas que no haya leído. Por favor, responda a las preguntas demográficas anónimas del final; nos ayudan a saber quién participa.

Antecedentes de los Borradores y del Proyecto

Como ya sabrá, estos borradores representan un esfuerzo de toda la Confraternidad por recopilar material anticipado de los miembros que comenzó con un taller en la Convención Mundial de Orlando, Florida.

. Recibimos más de 1.000 páginas de material de los miembros sobre los cuatro primeros principios que introdujimos en la CMNA. Desde entonces, muchos, muchos más han contribuido: de grupos base, órganos de servicio, eventos, familias de apadrinamiento e individuales, muchos han presentado sus escritos. Hemos elaborado las entradas entrelazando este material original; cada una refleja las voces de múltiples miembros de todo el mundo.

Volviendo a los orígenes del proyecto: Después de que la Confraternidad diera prioridad a un libro de meditación diaria en la encuesta del IAC del 2016, encuestamos a la Confraternidad en 2017 para conocer su visión. El plan del proyecto aprobado en el CSM 2018 refleja las esperanzas de los miembros sobre el libro:

- escuchar las voces de los compañeros,
- aprender cómo otros aplican los principios en su vida diaria, y
- leer sobre el cómo vivir según los principios espirituales da forma a nuestra experiencia.

La respuesta de la Confraternidad a los lotes anteriores para R&A afirmó la dirección del proyecto y expresó su satisfacción por cómo hemos llevado a cabo el encargo y realizado la visión de la Confraternidad.

Esperamos que encuentren todo eso y más en este sexto lote de borradores. Los escritos de los miembros forman el tejido mismo de este trabajo. El grupo de trabajo toma la experiencia colectiva de nuestra Confraternidad, expresada en múltiples idiomas, y la entrelaza para crear estas entradas.

Preparamos y compartimos todos los borradores sobre cada principio al mismo tiempo. Este enfoque nos ayuda a calibrar nuestra cobertura y a rellenar las lagunas. En el borrador de aprobación -que se publicará en el *Informe de la Agenda de la Conferencia de 2022*- las entradas aparecerán en el orden en que se pretenden imprimirlas (¡no en grupos!).

Acerca de la Revisión y los Aportes

La fecha límite del **13 de septiembre de 2021** para la revisión de este material es de aproximadamente trece semanas. Tanto si trabaja solo como si reúne los aportes en un taller, tenga cuenta la fecha límite para encontrar el ritmo que más le convenga. Planificar su calendario con antelación y pedir a los miembros que lean el material antes de acudir a un taller puede ayudarle a ser más eficiente a la hora de debatir el material y reunir los aportes que se envíen.

Cómo Enviar sus Aportes

Hay tres opciones para enviar sus comentarios, por orden de preferencia:

1. Introducirla en los formularios de R&A en línea en el enlace anterior y en na.org/spad
2. Escanee y envíe su aporte como archivo adjunto en PDF por correo electrónico (si es posible) o una foto a spad@na.org.
3. Envíe sus copias impresas a la oficina de los Servicios Mundiales de NA, Attn: SPAD; 19737 Nordhoff Place; Chatsworth, CA 91311 USA

Como siempre, no dude en ponerse en contacto con nosotros en worldboard@na.org si tiene algún comentario o pregunta adicional.

La fecha límite para los aportes a este sexto y último lote es el 13 de septiembre de 2021.

Gracias de antemano, por tomarse el tiempo de leer y responder a estos borradores. Sus aportes nos ayudarán a crear un libro que refleje verdaderamente la experiencia, fortaleza y esperanza de toda la Confraternidad.

Atención, Entrada 1 de 2

Todos tenemos algo que ofrecer. No necesitamos una formación especializada para llevar el mensaje; lo único que tenemos que hacer es prestar atención. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Ocho, Meditación de Apertura Pág.136

Todos tenemos algo que dar en NA, y no necesitamos ser profesionales para hacerlo. No hay una universidad de NA en la que tomemos clases como Compartir 101, Apadrinamiento Avanzado o un seminario de posgrado en Estrategia de Hospitales e Instituciones. Aprendemos sobre la marcha. Algunos apadrinamos a otros siguiendo la forma en que hemos sido apadrinados. O improvisamos. No somos adictos profesionales en recuperación, ni padrinos, ni servidores de confianza. Prestamos atención a cómo lo hacen los demás, y consultamos a nuestro padrino o madrina y a nuestro Poder Superior, escuchando atentamente lo que nos suena a nosotros. Es el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro.

Prestar atención a nuestro entorno debería ser fácil para nosotros. En nuestras antiguas vidas, tener conciencia de la situación era necesario para sobrevivir. Siempre estábamos vigilando nuestras espaldas, mirando a los demás y haciendo lo que teníamos que hacer para superar cada situación peliaguda en la que nos encontrábamos. Esas mismas habilidades pueden ayudarnos a leer una habitación. Podemos ver dónde se necesita nuestra ayuda: ¿Hay personas sentadas solas antes de la reunión? Salúdalas. ¿Necesita la secretaria ayuda para repartir las lecturas? ¡Hecho!

Tal vez lo más importante es que prestamos atención a lo que ocurre en tiempo real cuando compartimos con otros adictos. Escuchamos en serio cuando otros comparten. En lugar de adivinar lo que creemos que alguien podría necesitar oír, simplemente escuchamos. Cuando nos sentimos movidos a hacerlo, compartimos nuestra experiencia relevante. Cuando estamos presentes y atentos al proceso, nos damos cuenta de que no necesitamos controlar las cosas. La humildad, la prudencia y la atención -a nuestros bienes y a las necesidades de los que nos rodean- nos ayudan a tomar mejores decisiones.

Como no existe un adicto profesional en recuperación, haré lo posible por llevar el mensaje a la manera de NA. Lo haré estando atento a las necesidades de NA, especialmente de los adictos que aún sufren.

Atención, Entrada 2 de 2

Oír a los adictos que comparten su experiencia, ver la recuperación en acción, sentir el amor que se respira en la sala...todo eso forma parte del proceso, de la misma manera que el trabajo que hacemos con los pasos. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Once, Ensayo Inicial Pág.195

La "atracción, más que la promoción" que es evidente en las salas de Narcóticos Anónimos es a menudo lo que nos hace volver al inicio de la recuperación. Si olfateáramos la promoción, nos desanimaríamos mucho. Muchos de nosotros podemos empezar escépticos, pero la desesperación nos obliga a prestar mucha atención. Al principio, los Pasos, tal y como se leen en "Cómo funciona" en muchas reuniones, pueden no resonar, no son lo que teníamos en mente como solución. Pero las historias que escuchamos, la calidez que experimentamos, se afianzan.

Ser testigo de adictos en recuperación siendo ellos plenamente es extraordinario, absorbente, y nos hace volver. Alguien se identifica como nuevo - "Esta es mi primera reunión"- y recibe una bienvenida genuina y hospitalaria. Un miembro celebra sus dos años sin consumir, lo que resulta muy valioso por el hecho de que le ha costado mucho más tiempo lograr esta meta. Otro comparte su historia de haber perdido la conexión con NA debido a las responsabilidades familiares y luego haber reavivado su vínculo con la Confraternidad, gracias a que los miembros se mantuvieron en contacto. Otros hablan de su relación adictiva con la comida, el sexo o el dinero, y de enfermedades, pérdidas o errores de juicio que tienen feos consecuencias. Y muchos otros hablan con sinceridad de sus luchas con cosas que no podemos controlar: una primera cita psicótica, un jefe malvado, el tráfico y el tiempo.

Prestamos atención a todas estas historias, a sus hilos únicos y mensajes comunes, y a sus soluciones compartidas que a menudo se encuentran en los Doce Pasos. Cuando trabajamos los Pasos de la mejor manera posible, nos ayudan a experimentar el cambio profundo que nos permite permanecer limpios y más libres del miedo egocéntrico que puede empantanarnos. Pero eso no significa descontar la importancia de toda la experiencia y la sabiduría ganada con esfuerzo que recogemos de otros miembros. La recuperación no es solo lo que nos ocurre con nuestro trabajo de pasos. Es lo que escuchamos, vemos y sentimos de los demás. Es todos los elementos del programa en conjunto.

Sí, estoy comprometido con las soluciones contenidas en los Pasos. También estoy aquí para prestar atención a mis compañeros adictos y enriquecer mi recuperación.

Autonomía, Entrada 1 de 5

La autonomía nos da la libertad de probar cosas nuevas, y demostramos nuestra valentía cuando hacemos nuevos esfuerzos para llevar mejor nuestro mensaje. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Cuatro, “Para Los Grupos” Pág.69

Cuando la Cuarta Tradición dice que "Cada grupo debe ser autónomo", abre la puerta a las expresiones creativas de nuestro propósito primordial. Lo que viene a continuación - "excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad"- define el camino más allá de esa puerta. Las otras once Tradiciones y nuestros principios espirituales nos guían por ese camino. Ofrecen orientación para garantizar las mejores condiciones posibles para nuestro viaje y marcan problemas potenciales para evitar que nos desviemos por un precipicio.

"No hacemos lo que nos da la gana. Hacemos lo que es correcto", como dijo un miembro. "En nuestras reuniones de trabajo, mi grupo base se plantea dos preguntas: '¿Cómo llevan nuestras acciones el mensaje?' y '¿Qué más podemos hacer para mejorar el ambiente de recuperación?'" Tener presente nuestro propósito primordial tiene un efecto clarificador. Garantiza que cada innovación esté motivada por nuestro deseo de llevar el mensaje con mayor eficacia.

Los cambios en la sociedad, en el barrio o en la ley pueden afectar nuestras reuniones y a menudo nos obligan a innovar. Nos esforzamos por dejar de lado esa mentalidad de "así es como siempre lo hemos hecho", que puede socavar el valor que necesitamos para ejercer la autonomía del grupo. Puede ser útil distinguir entre las Tradiciones con "T" mayúscula que guían todos nuestros esfuerzos en NA y las tradiciones con "t" minúscula -costumbres o normas locales- que a veces se consideran igual de importantes. Los miembros veteranos nos recuerdan que debemos luchar por la unidad, no por la uniformidad, y nos cuentan historias de los primeros días, cuando las reuniones de su comunidad de NA eran uniformes en todo, desde la duración hasta el formato. "Las primeras propuestas para cambiar algo fueron recibidas con escepticismo o algo peor. Desde entonces, hemos aprendido que no romperemos esto por pensar un poco fuera de la caja. Podemos practicar nuestra autonomía y prestar atención a los lazos que nos unen. Cuando lo hacemos, descubrimos que todo estará bien".

Apreciaré tanto la libertad que ofrece la autonomía del grupo como la continuidad que proporcionan los principios que nos guían.

La autonomía nos permite expresar lo que somos con integridad y llevar un mensaje: la verdad de nuestra experiencia, cada uno a su manera. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Cuatro, Meditación de Apertura. Pág.60

La autonomía de la que se habla en la Cuarta Tradición tiene un gran atractivo para muchos de nosotros en NA. Somos personas que tienden a valorar mucho la autodeterminación. En la adicción activa, la insistencia en hacer las cosas a nuestra manera a menudo conducía a malos resultados, normalmente porque "nuestra manera" tenía mucho que ver con el egocentrismo, más que con la integridad. En recuperación, la autonomía se convierte en una ventaja y no en una desventaja; como dice nuestro Texto Básico: "Nuestro verdadero valor está en ser nosotros mismos".

Es la segunda mitad de la Cuarta Tradición la que nos mantiene en el camino: "excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad". Para los grupos de NA, esto significa que pensamos en nuestro papel como parte de la Confraternidad, no solo en lo que quiere nuestro propio grupo. Como adictos en recuperación, debemos equilibrar nuestro derecho a hacer lo que nos plazca con nuestras responsabilidades para aquellos que nos rodean: familia, amigos, la Confraternidad y la sociedad. Una de las formas en que empezamos a aprender ese equilibrio es en la forma en que compartimos en las reuniones.

"Como recién llegada, mi forma de compartir era súper agresiva y ponía a algunas personas al borde", escribió un miembro. "Mi justificación era, '¡hey, esto es lo que soy! Después de un tiempo, intenté imitar la forma de compartir de los demás, pero no era mi propia voz, y siempre salía mal. Con el tiempo, me sentí cómoda siendo yo y pensando también en los sentimientos de los que me rodeaban... Por fin empecé a conectar".

Si hay un grupo de personas que puede oler una falsificación, son los adictos. La autenticidad es un mensaje que perdura, tanto si viene en forma de una actuación fascinante como de una participación discreta y suave. Tanto si tratamos de llegar a un adicto que aún sufre como de salvar nuestra propia vida, intentamos encontrar el equilibrio adecuado entre autonomía y responsabilidad, libertad y autocontrol, autodeterminación y conexión.

Ser autónomo no significa despreciar a los que me rodean. Practicaré el equilibrio entre la libertad personal

Nuestras decisiones nos definen. —Vivir Limpios, Capítulo 2, "El Contacto con los Demás" Pág.49

Ninguno de nosotros eligió tener la enfermedad de la adicción. Tampoco elegimos nuestra crianza o los grupos demográficos a los que pertenecemos, nuestra identidad o cultura, o tener nuestro conjunto particular de defectos de carácter (y activos). Pero estos aspectos de nosotros mismos no cuentan toda nuestra historia, ni remotamente. Esta verdad tampoco niega la responsabilidad de nuestra autonomía personal, nuestro libre albedrío para tomar decisiones que pueden estar informadas de muchas maneras por las características mencionadas. La autonomía personal es tener la capacidad y la voluntad de actuar en nuestro propio nombre. Como adictos en recuperación, nuestro objetivo para la autonomía personal es tener la capacidad y la voluntad de hacerlo mientras vivimos según los principios espirituales, en oposición al ego-centrismo que impulsaba muchas de nuestras decisiones en la adicción activa.

A través de los Doce Pasos de NA, investigamos la mano que nos tocó y lo que hicimos con esas cartas. Este trabajo nos abre muchas puertas para tomar decisiones -con conciencia de nosotros mismos- que se alinean con nuestros verdaderos valores y un propósito más elevado. "En el Cuarto Paso, tuve una epifanía que muchos de nosotros tenemos, al darme cuenta de que aferrarme a mis resentimientos era una elección que me estaba frenando", escribió un miembro. "Y mi experiencia con el Séptimo Paso me muestra que cuando estoy a punto de actuar por una carencia, tengo una opción. Para mí, la autonomía es ese momento de gracia en el que rezo: 'Ayúdame a elegir de otra manera, porque quiero vivir de otra manera'."

Somos lo que hacemos, no como sentimos o creemos que somos. No somos todo lo que tenemos por fuera o por dentro. Podemos ser amables sin sentirnos amables. Podemos sentirnos amables y no actuar en consecuencia. Nuestras elecciones reflejan nuestras prioridades: cómo tratamos a las personas que forman parte de nuestra vida (desde nuestro padrino hasta alguien con quien queremos salir o un camarero en una cafetería), cómo gastamos nuestro tiempo y dinero, o cómo actuamos cuando nadie nos mira.

Ya no vivimos de manera predeterminada, o a través de otros, sino que hemos definido quiénes somos auténticamente y podemos tomar decisiones que reflejen esa versión de nosotros. Somos autónomos, responsables de nuestros propios sentimientos, palabras y acciones. Y al igual que nadie puede "obligarnos" a hacer nada, tampoco podemos tomar decisiones por los demás.

Mi autonomía, mi voluntad. Mi elección. Ahora, ¿qué priorizo hoy que refleje cómo quiero vivir?

Permitir que tanto nuestra pareja como nosotros mismos tengamos autonomía personal significa que podemos crecer y cambiar a nuestro ritmo...—Vivir Limpios, Capítulo 5, "Las Relaciones Sentimentales" Pág.196

Ser miembro de NA nos da muchas oportunidades de aprender sobre las relaciones. Para la mayoría de nosotros, eso comienza con un padrino o madrina y un grupo base, los cuales ofrecen lecciones sobre la autonomía. Después de todo, todos los padrinos de NA tienen la oportunidad de decirle a un ahijado: "Bueno, tú vas a hacer lo que vas a hacer, así que..." Ya sea desde un lugar de aceptación cariñosa o de sarcasmo frustrado -o una mezcla de ambos-, nuestros padrinos afirman que somos responsables de nuestra propia recuperación. (Y de nuestras consecuencias) Cuando estemos preparados, cambiaremos. Y, como decimos a menudo, eso puede significar que cuando hayamos sufrido suficiente dolor, cambiaremos.

Lo mismo ocurre en nuestros grupos. Nos ofrecemos unos a otros experiencia, fortaleza y esperanza; la decisión de aceptar o no lo que se nos ofrece pertenece a cada uno de nosotros como individuos. "Sinceramente, me estaba cansando mucho de un miembro del grupo base que no paraba de hablar de lo mismo", compartió un miembro. "Me cansé de estar molesto, así que lo dejé pasar y les di espacio. Meses más tarde, tuvieron un gran avance y empezaron a cambiar. Hoy estamos muy unidos. Me alegré mucho de no tener que esperar por su avance para sentirme mejor yo mismo".

La capacidad de mantener nuestro propio ritmo y permitir que los demás mantengan el suyo es valiosa en todas nuestras relaciones, incluidas las románticas. Tanto si nuestros cónyuges o parejas están en recuperación como si no, un signo de una relación honesta es no estar 100% de acuerdo en todo. Es lógico que experimentemos incomodidad en nuestras relaciones cuando tenemos diferencias de opinión, valores distintos o diferentes niveles de voluntad para practicar los principios. Practicar la autonomía significa saber a qué debemos aferrarnos y qué debemos dejar ir. Si la respuesta no es obvia, podemos buscar orientación en nuestro grupo y en nuestro padrino.

Practicaré la autonomía asumiendo la responsabilidad de mi propia vida y recuperación y permitiendo a los demás el espacio para hacer lo mismo.

Autonomía, Entrada 5 de 5

La autonomía alienta a los grupos a ser fuertes y vitales, pero también les recuerda que son parte esencial de un conjunto mayor: la Confraternidad de narcóticos Anónimos. —Funciona, Tradición Cuatro. Pág. 169

Los adictos podemos ser muy creativos a la hora de transmitir nuestro sencillo mensaje de recuperación. Somos libres de desarrollar todo tipo de reuniones que se centren en áreas concretas de la recuperación o de la literatura, a cualquier hora del día. La autonomía nos da margen para establecer una reunión que aborde una necesidad local insatisfecha, que tenga un formato único o que se dirija a un grupo particular de adictos que puedan sentirse más seguros accediendo y cumplir juntos nuestro propósito primordial. Las posibilidades son infinitas a medida que nuestra confraternidad sigue evolucionando, fortaleciéndose y llegando a un ámbito geográfico aún más amplio. ¡Qué Inspirador!

Pero no olvidemos la última mitad de la Cuarta Tradición: "excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a NA en su totalidad". Esto advierte de los peligros de utilizar la autonomía para dividirnos. Expresar quejas sobre cuestiones importantes, como las finanzas, las directrices de área y las "violaciones" de las Tradiciones, y luego negarse a formar parte de la solución es improductivo y crea desunión. La autonomía no es algo para ufanarse. En su lugar, podemos optar por examinar nuestro impulso de plantear una cuestión, preguntándonos si queremos una solución o solo queremos hacer una declaración.

La comunicación abierta nos permite tomar decisiones basadas en la realidad, sin el lastre de las opiniones personales. Algunos miembros piensan que los órganos de servicio tienen un poder excesivo sobre los grupos, y otros pueden creer que todas las decisiones de NA deben tomarse con la aprobación del grupo. Se habla mucho de lo que hacen ellos. Pero NOSOTROS somos *ellos*. La autonomía conlleva responsabilidad: como se ve en los botones y camisetas de NA: "¡Sé el nosotros!" En realidad, somos responsables unos de otros, de NA como un todo, y de comunicar nuestros desacuerdos, así como nuestro mensaje, con todo el respeto que podamos reunir.

La libertad debe estar equilibrada con la rendición de cuentas y la responsabilidad. Respetaré nuestra interconexión y participaré en la creación de una Confraternidad unida, amorosa y diversa.

Desayuno, Entrada 1 de 1

Descubrí que el desayuno es un principio espiritual: con honestidad, receptividad, buena voluntad y un desayuno vamos por buen camino. —Texto Básico, “La Vida Tal Cual Es” Pág.350

¿Desayuno? ¿Un principio espiritual? No será lo primero que se nos ocurra, pero la comida puede formar parte de nuestra rutina diaria de recuperación tanto como la oración o la meditación. Y aunque no todos desayunamos, las mañanas son un buen momento para reflexionar sobre nuestra vida y contemplar el día que tenemos por delante.

El desayuno puede ser un ritual al comienzo del día en el que nos tomamos tiempo para preparar la comida y reflexionar conscientemente sobre la abundancia que la recuperación ha traído a nuestras vidas. Podemos utilizar el desayuno como momento para establecer una intención para el día, hacer una lectura diaria o simplemente relajarnos y jugar con nuestros teléfonos. El contraste entre una vida en recuperación y una vida de adicción activa es evidente, sea cual sea nuestro ritual matutino. Si pensamos en los momentos del desayuno que experimentamos antes de encontrar la recuperación, podemos recordar que nos sentimos enfermos y desesperados, o con frío y hambre. El programa de NA -a veces contemplado durante la comida- nos da una salida a esa noche oscura y un día lleno de posibilidades.

NA es un programa práctico que utilizamos en todos los ámbitos de nuestra vida. A veces esto significa nutrir nuestro ser físico o contemplar el HESCS como se sugiere en el Texto Básico: "¿Estamos demasiado hambrientos, enojados, solos o cansados? ¿Nos tomamos demasiado en serio a nosotros mismos?". Es fácil olvidar que el estado de nuestro cuerpo puede afectar profundamente a nuestra sensación de bienestar. Ya sea un desayuno completo un domingo por la mañana con toda la familia, un panecillo y una taza de café en el coche de camino al trabajo, o el tamal de un vendedor ambulante, el desayuno puede representar el cuidado personal y una nueva actitud hacia nosotros mismos. Para algunos de nosotros, dedicar tiempo al desayuno es tan esencial como "llevar el cinturón de seguridad o tener un grupo en casa", según la experiencia de un miembro, y para otros, es simplemente la mejor comida del día. Independientemente de lo que pensemos sobre el desayuno, siempre podemos dedicar un momento a encontrar gratitud en los sencillos beneficios de la recuperación, como la comida en la alacena y un lugar seguro para comerla.

Contemplaré mi bienestar físico, emocional y espiritual y revigorizaré mi rutina matutina, ¡incluya o no el desayuno!

...Tenemos que desarrollar empatía e interés por los demás y desprendernos de la autoobsesión, pero sin perdernos de vista a nosotros mismos. —Vivir Limpios, Capítulo 5, "La Amistad" Pág.158-159

Negociar un equilibrio entre el cuidado de nosotros mismos y el de los demás requiere mucha conciencia de sí mismo. Requiere un enfoque continuo, discernimiento y acción reflexiva. Encontrar esa combinación de generosidad amorosa para ayudar a los demás, manteniendo al mismo tiempo los límites apropiados - la sana interacción entre la independencia y la interdependencia- es una búsqueda de por vida para un adicto en recuperación.

A través del trabajo que realizamos sobre nosotros mismos, nuestra tendencia a la auto-obsesión disminuye mientras nuestra empatía por los demás tiende a profundizarse. Lo que solía ser una preocupación única por "este adicto" a menudo se ve atenuada por una preocupación genuina por otros miembros de NA. Muchos de nosotros nos arremangamos y nos ponemos a trabajar para ayudar a los nuevos miembros, porque queremos que experimenten el alivio y la conexión como lo hicimos nosotros. Hemos encontrado una nueva forma de vida y queremos compartir con ellos cómo lo hicimos. Es justo. Pero podemos acabar sintiendo que tenemos que salvarlos y que somos los únicos que podemos hacerlo. Lo tomamos como algo personal cuando nuestras sugerencias son rechazadas. Nos culpamos erróneamente si no se mantienen limpios.

Esta perspectiva es perjudicial para nuestra propia recuperación, ya que refleja un poco de esa obsesión por nosotros mismos que creíamos haber cambiado por bondad. Debemos mostrarnos a nosotros mismos y demostrar algo de humildad, incluso respeto por nosotros mismos, a menudo dando un paso atrás pero estando disponibles para ayudar cuando se nos pida. Saber dónde termina el apoyo y dónde comienza la habilitación puede ser un proceso desconcertante que revisamos una y otra vez a lo largo de nuestra recuperación. Algunos de nosotros desarrollamos excelentes instintos en este sentido y podemos apoyar a otros adictos a través del proceso de descubrimiento por sí mismos.

Puedo preocuparme por los demás sin dejar de cuidarme a mí mismo. Puedo ayudar a los demás a encontrar lo que yo estoy encontrando en NA mientras mantengo mi autoestima y soy pragmático sobre mi impotencia sobre otras personas.

Cuidado, Entrada 2 de 2

Incluso tras muchos años limpios, separar y conciliar lo que tenemos en el corazón y lo que tenemos en la cabeza no surge automáticamente. Necesitamos un par de ojos extra, un oyente bondadoso y atento que nos ayude a ordenar las ideas. —Vivir Limpios, Capítulo 5, “Las Relaciones Sentimentales” Pág.190

Nuestras relaciones con otros adictos en NA pueden enseñarnos mucho sobre cómo practicar el cuidado en la forma en que nos relacionamos con las personas en nuestra vida, incluidas nuestras relaciones románticas. La mayoría de nosotros tenemos ideas distorsionadas sobre el amor y el cuidado cuando llegamos aquí, debido tanto a nuestro egocentrismo como a los malos ejemplos que hemos tenido. Independientemente de los problemas que podamos tener con el cuidado cuando llegamos, mejoramos nuestra capacidad de dar y recibir cuidado practicando con otros adictos.

Tener un padrino o madrina nos enseña a dejar que otros nos cuiden. Cuando encontramos un padrino adecuado para nosotros, pronto tenemos la oportunidad de experimentar el tipo de cuidado genuino descrito en la cita anterior. Los padrinos suelen ser capaces de equilibrar la compasión con la honestidad, ya que nos ayudan a reconciliar lo que está en nuestra cabeza con lo que está en nuestro corazón. Llegamos a saber lo que se siente al no tener el control de la forma en que otra persona demuestra su cuidado por nosotros, lo que puede ser sorprendentemente liberador. Dejar que los demás nos cuiden a su manera es algo que podemos seguir practicando en todas nuestras relaciones, incluidas las románticas.

Del mismo modo, mostrar nuestra preocupación por los recién llegados o los ahijados puede enseñarnos a practicar el cuidado en otras relaciones. En el fondo, sabemos que realmente queremos que los demás sientan la esperanza y experimenten la libertad que hemos recibido en NA. Nuestra atención a los miembros más nuevos nos ayuda a escuchar profundamente y luego a compartir nuestra experiencia relevante. Aprendemos a hacer nuestra parte y a dejar los resultados a un poder mayor que nosotros. Perfeccionamos nuestro talento para ser un oyente atento y cariñoso con los demás, en lugar de limitarnos a permanecer callados hasta que la otra persona deje de hablar para poder proceder a forzar nuestra opinión sobre la situación.

Estas lecciones mejoran profundamente nuestra capacidad de mostrar nuestra atención a los demás. Permitimos que las personas estén ahí para nosotros, y les ofrecemos amor de forma cariñosa.

Dar y recibir cuidados es una habilidad que puedo mejorar constantemente. Practicaré ser un oyente atento y cariñoso en mis relaciones.

Comunicación, Entrada 1 de 1

Aprendemos cuándo hay que decir la verdad y cuándo el silencio es la opción más sensata. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición 10, "Para los Miembros" Pág.182

Estar en recuperación puede hacer maravillas en nuestra capacidad de comunicación con los que nos rodean. Para muchos de nosotros, el simple hecho de estar limpios elimina la necesidad de andar a escondidas, de ocultar nuestros motivos y verdaderas intenciones, y de guardar secretos. Aprender a compartir honestamente con nuestro padrino y otros adictos nos ayuda a sentirnos más cómodos diciendo la verdad a otras personas en nuestras vidas.

Mientras que algunos de nosotros todavía guardamos secretos o jugamos nuestras cartas cerca de nuestro pecho, otros de nosotros podríamos llevarlo a otro extremo y convertirnos en sobre-compartidores crónicos. Un adicto dijo: "Me di cuenta de que, aunque mi médico necesitara información detallada sobre mis movimientos intestinales, los demás pacientes de la sala de espera no la necesitaban".

Aprender a guardar las cosas para nosotros mismos es algo personal de cada uno, pero la Décima Tradición nos ofrece una guía útil. La cita anterior es un recordatorio de que NA no expresa opiniones sobre cuestiones externas. Como Confraternidad, nuestro punto de vista compartido es que nuestro programa funciona; puede que no estemos de acuerdo con toda la Confraternidad en muchas otras cosas. La voluntad de abstenerse de tomar o expresar una postura sobre un tema requiere cierta disciplina. Con la práctica, podemos descubrir que tenemos mayor armonía con los demás que cuando decimos todo lo que se nos ocurre.

Aun así, hay veces que es importante decir lo que pensamos. Con esfuerzo y consideración, podemos lograr un buen equilibrio. Un miembro escribió: "Vi un póster en la clase de mi hijo que decía: 'PIENSA antes de hablar: ¿es cierto, útil, importante, necesario y amable? Empecé a practicar eso en las reuniones de servicio y descubrí que hablaba menos pero disfrutaba bastante más de las reuniones."

Una buena comunicación significa a veces guardarse los pensamientos. Cuando se trate de saber cuándo hablar y cuándo callar, buscaré la sabiduría para saber la diferencia.

Conciencia, Entrada 1 de 4

Aprendemos a escuchar nuestra conciencia, esa vocecilla tranquila que tenemos dentro y nos dice si estamos yendo en la dirección correcta. —Vivir Limpios, Capítulo 3, "La Espiritualidad es Algo Práctico" Pág.71

Algunos de nosotros podríamos argumentar que las soluciones a nuestros problemas, las respuestas a nuestras decisiones de cada momento y nuestras grandes elecciones de vida siempre han estado a nuestro alcance. Simplemente no hemos escuchado a nuestra conciencia. Hemos sido incapaces de escucharla debido a la confusa cacofonía de ruidos en nuestra cabeza, una chirriante rueda de hámster de pensamientos de la que no podemos salir. Otros sentimos como si nunca hubiéramos tenido conciencia y que es algo que desarrollamos solo estando en abstinencia y empezamos a trabajar en un programa. Llegamos a pensar que nuestra enfermedad nos habla -nuestra propia voz, nada menos- y es la única influencia para que tomemos malas decisiones. Por el contrario, nuestra conciencia, como expresión de nuestro Poder Superior, es la fuente de influencia positiva.

Sean cuales sean nuestras opiniones sobre la historia del origen de nuestra conciencia, probablemente todos estemos de acuerdo en que podemos hacer mucho para cultivar nuestra sensibilidad a la voz de nuestro ser superior. Logramos estar limpios y nos volvemos lo suficientemente humildes como para pedir ayuda. Escuchamos las experiencias de recuperación de los demás. El trabajo que hacemos en nosotros mismos a través de los Pasos y para los demás a través del servicio nos despierta lo suficiente para experimentar nuestra conciencia. Muchos de nosotros diríamos que nuestra conciencia se ha vuelto más clara, distinta y fiable a medida que hemos crecido en recuperación. Es más fácil acceder a ella, porque somos capaces de apagar la estática provocada por su gemelo malvado, nuestra enfermedad. Aprendemos a aquietar nuestra mente y, a través de la oración y la meditación, adquirimos mucha práctica no solo en ser capaces de oírla, sino en escuchar lo que tiene que decir.

"Mi conciencia es mi guía interior", escribió un miembro, "es una fuerza motriz que me da lo que necesito para tomar una decisión honesta. Todavía no puedo controlar los resultados, solo elijo sabiamente, pero llego a mis decisiones con integridad."

Practicaré el permanecer consciente de mi conciencia. Está ahí para mí cuando escucho, ayudándome a mantenerme conectado para vivir esta nueva forma de vida.

Conciencia, Entrada 2 de 4

Llegamos a conocer nuestras intenciones. Mejoramos nuestra capacidad de escuchar nuestra propia voz, nuestra propia conciencia e intuición. —Vivir Limpios, Capítulo 5, "El Contacto Consciente" Pág.201

Incluso a los que fuimos criados por lobos se nos enseñó la diferencia entre el bien y el mal. El código ético que heredamos puede ser un poco retorcido, pero nos dio un punto de referencia. Como resultado, muchos de nosotros sufrimos un cargo de conciencia cuando metimos la pata o causamos daños al principio de nuestra carrera de consumo. En algún momento, sin embargo, tomamos la decisión -a sabiendas o no- de comportarnos de forma contraria a los valores que habíamos interiorizado. No es que careciéramos de brújula moral; simplemente la habíamos dejado de lado durante un tiempo. En las ocasiones en las que todavía nos sentíamos mal, recurríamos a la negación, a la actitud defensiva y a las drogas - muchas drogas- para ayudarnos a disipar el malestar de la conciencia culpable.

La conciencia de esa voz tranquila y silenciosa comienza a regresar casi tan pronto como dejamos las drogas. El primer reencuentro con nuestra conciencia puede ser bastante angustiante. Sin las drogas para enmascarar nuestros sentimientos, muchos de nosotros experimentamos una dosis sin cortes de la vergüenza que habíamos estado reprimiendo durante años. Nos sentimos aliviados al leer que "no somos responsables de nuestra enfermedad" en el Texto Básico. Las personas que conocen los Doce Pasos nos aseguran que la segunda mitad de esa frase, "somos responsables de nuestra recuperación", nos ayudará a hacer las paces con el pasado y a desarrollar nuestra propia conciencia.

Comenzamos a sintonizar con lo que es correcto para nosotros y nos centramos en actuar de acuerdo con nuestros propios valores. Aprendemos -a veces por ensayo y error- a comportarnos de forma que podamos estar orgullosos. Al no querer pagar un precio espiritual, somos más lentos a la hora de actuar según nuestros impulsos más básicos y deseos egoístas, por lo que lo hacemos con menos frecuencia. Incluso podemos observar nuestros impulsos sin actuar sobre ellos -¿quién lo diría? Con la práctica, recalibramos nuestro sistema de valores y desarrollamos un código de comportamiento que refleja nuestras intenciones.

Escucharé la voz renacida de mi conciencia sabiendo que refleja mis creencias e intenciones.

...estar en sintonía con la voz de la conciencia y escuchar lo que nos está diciendo. Cuando tenemos la incómoda sensación de que las cosas no van bien, debemos prestarle atención. —Funciona, Paso Diez.

Pág.107-108

Gracias al programa de NA, los días en que justificábamos nuestro mal comportamiento han quedado prácticamente atrás. Claro que seguimos cometiendo errores, a veces grandes, pero somos más rápidos en limpiar nuestros desórdenes. En lugar de redoblar la apuesta o poner excusas cuando arremetemos o nos autodestruimos, dejamos que nuestros errores nos recuerden que seguimos siendo muy humanos y que necesitamos un mantenimiento espiritual regular.

"Eso es lo que es estar en recuperación, ¿no?", dijo un miembro. "Soy consciente de mí mismo y del mundo que me rodea. Cuando meto la pata, no puedo fingir que todo está bien, aunque a veces lo intento". Una memoria corta puede parecer un atractivo sustituto de una conciencia tranquila. Pero no es así. Con demasiada frecuencia, esto nos lleva a buscar nuevas distracciones que nos ayuden a olvidar. Afortunadamente -aunque a veces parezca lo contrario- no podemos desconocer lo que sabemos de nosotros mismos. Reconocemos nuestra parte en todas nuestras dificultades y podemos detectar nuestros defectos incluso cuando aparecen con nuevos disfraces. Por mucho que intentemos cerrarnos y seguir adelante, hemos desarrollado una conciencia.

En lugar de esperar a que nuestra conciencia nos despierte a las 3:00 de la mañana, el Décimo Paso nos ofrece una forma de mantenernos claros y actualizados. Adquirimos -y a veces recuperamos- el hábito de la reflexión periódica, tomándonos el tiempo necesario para estar en sintonía con el indicador interno de nuestra conciencia. Examinamos nuestro comportamiento con empatía, preguntándonos: "¿He tratado a los demás como me gustaría que me trataran a mí?". Nos decimos a nosotros mismos la verdad, tomando nota de cuándo hemos respondido de forma admirable y de dónde tenemos que elaborar un enfoque mejor para la próxima vez. Cultivar la conciencia requiere práctica, pero vivir una vida guiada por la conciencia merece el esfuerzo.

Hoy viviré de acuerdo con mi conciencia, tomándome tiempo para desarrollarla más mientras reflexiono sobre mis errores y disfruto del bien que me produce vivir según mis valores.

Al fin y al cabo, somos nosotros los que tenemos que vivir con nuestra conciencia. Para hacerlo cómodamente, tenemos que decidir lo que es moralmente aceptable en nuestra vida y lo que no. —Funciona, Paso 10. Pág.110

Hay cierta ironía en el hecho de que el egocentrismo puede dificultar la permanencia en nuestro propio carril. En algunos casos, dejamos de lado nuestros propios principios para poner toda nuestra atención a lo que los demás piensan de nosotros. Otras veces, pasamos por alto nuestro propio comportamiento y nos centramos, en cambio, en cómo otras personas no están a la altura de nuestros estándares. Los inventarios diarios nos ayudan a centrarnos en nuestras propias acciones y motivaciones. A menudo encontramos más claridad sobre nuestros valores y, como resultado, la voz de nuestra conciencia se hace más fuerte y clara. Tanto si tenemos en cuenta nuestra propia moral a la hora de tomar decisiones como si no, nuestras acciones ponen nuestros principios a la vista de todos.

Muchos de nosotros llegamos a NA con cierto bagaje en torno a la palabra moral. Gran parte de lo que sabemos sobre la moral y la moralidad proviene de la familia, la sociedad o la religión, y puede que no nos suene. Tal vez entendimos mal lo que nos enseñaron, o nos lo comunicaron mal. Tal vez nuestros valores sean realmente diferentes. En cualquier caso, llegar a conocernos mejor a través de los Pasos Cuatro y Cinco nos ayuda a muchos a realinear nuestra propia brújula moral. Continuamos ese trabajo mediante un inventario regular en el Paso Diez. Aprendemos a aprovechar nuestra propia sabiduría interior y a permitir que nuestra conciencia guíe nuestras acciones.

Donde antes nuestros diferentes valores morales podían llevarnos a ser desafiantes o a juzgar, la recuperación nos permite tener el valor y la confianza de vivir de acuerdo con los valores que nos suenan. Puede que no siempre sepamos lo que hay que hacer, pero como compartió un miembro, "cuando me reviso honestamente a mí mismo, al menos puedo averiguar qué es lo que está mal para no hacerlo". Junto con la orientación de nuestro padrino y nuestro Poder Superior, el inventario regular nos ayuda a mejorar continuamente nuestra capacidad de vivir según nuestra conciencia.

El inventario diario puede ser una forma de contacto consciente con mi propia conciencia. Hoy trabajaré para mantener esa conexión.

Constancia, Entrada 1 de 3

...Un grupo necesita el compromiso constante de sus miembros de asistir y participar en las reuniones. Sobre ese compromiso descansa la estabilidad del grupo; sin él, ningún grupo puede sobrevivir mucho tiempo. —Funciona, Tradición Siete. Pág.194

La constancia es una parte fundamental de los mensajes que recibimos por primera vez en NA. Sigue viniendo. 90 reuniones en 90 días. Los que se reúnen lo consiguen. Se sugiere que encontremos un grupo base -y que nos unamos a ese grupo, no solo lo visitemos-. Se nos anima a adquirir un compromiso de servicio allí -y a acudir a ese compromiso.

Cuando nos falta constancia en nuestros grupos, cuando los representantes de nuestros órganos de servicio no nos mantienen informados, cuando no proporcionamos los recursos humanos o financieros necesarios para llevar a cabo nuestras peticiones, nuestros grupos y servicios no son tan fuertes. Como consecuencia, NA se resiente y se pierden oportunidades de ayudar a los recién llegados.

El impacto directo de nuestra constancia puede ocurrir más allá de las paredes de una reunión. Muchos de nosotros vivimos en zonas densamente pobladas con muchos grupos en los que participar. Muchas otras comunidades de NA son limitadas: solo unas pocas reuniones, a veces separadas por días y una distancia considerable, y tal vez muy pocos miembros para cubrir los puestos de servicio. Muchos grupos prosperan durante décadas, sin oscurecerse por ningún motivo; otros arden con fuerza y luego se tambalean; otros luchan por mantenerse a flote semana a semana. A veces, es una verdadera desgracia perder un grupo. Otras veces, una pérdida se convierte en una nueva oportunidad.

Hay demasiados escenarios de grupos base para describirlos aquí, pero una cosa sabemos que es cierta: se necesitan miembros de NA confiables y comprometidos para encender y mantener las luces de cualquier reunión, comité de servicio o evento de NA. Y no es exagerado decir que ser constante salva la vida de los adictos, incluida la nuestra. Para llevar el mensaje de recuperación y llevar a cabo los asuntos necesarios de NA, tenemos que presentarnos con nuestro tiempo, fondos, habilidades y voluntad. Asumimos tareas de todos los tamaños y formas y, en el espíritu de la rotación, orientamos a otros para que den un paso adelante.

¿Hasta qué punto estoy dispuesto a asumir más responsabilidades para mantener mi grupo más estable? En el espíritu de la rotación, ¿puedo también guiar a otros para que den un paso adelante, creando oportunidades para que practiquen la constancia?

Constancia, Entrada 2 de 3

En el Décimo Paso, utilizamos todos los principios y acciones que aprendemos en los pasos anteriores, aplicándolos de forma continua en nuestra vida. —Funciona, Paso Diez. Pág. 106

Si no se examinan, el miedo y el resentimiento pueden sacar lo peor de nosotros. Los defectos de carácter que una vez perfeccionamos como habilidades de supervivencia están listos para "ayudar". No es de extrañar que sean los primeros en aparecer cuando nos enfrentamos a un reto. Hemos recurrido a la manipulación, a la autocompasión, a la intolerancia, a la deshonestidad, al perfeccionismo, a la arrogancia y a todo lo demás desde que tenemos memoria. Pero ahora que estamos en recuperación, parece cada vez más claro que no encajan tan bien en nuestra nueva vida.

Las lecciones de los Pasos Cuatro al Nueve nos ayudan a ver esas viejas herramientas bajo una nueva luz. Nos hemos familiarizado profundamente con el daño que causamos en el pasado, hemos renunciado a los aspectos de nuestro carácter que dieron forma a las palabras y acciones hirientes, y hemos procedido con humildad para reconocer nuestros desastres y limpiarlos. Entender cómo hemos actuado en el pasado nos prepara para una forma mejor, pero se necesitará un esfuerzo constante para que nuestras nuevas formas se conviertan en una segunda naturaleza.

El Décimo Paso nos acostumbra a ver nuestra vida a través de la lente de los Pasos. La práctica constante nos ayuda a integrar sus principios en nuestra vida. Esta es la experiencia de un miembro al hacer precisamente eso: "Mis inventarios regulares se leen como cartas a mi Poder Superior. Comienzan con "Querido PS", mi recordatorio de que no estoy solo en este proceso. A continuación, apunto los miedos y resentimientos que me asaltan, los defectos que me llaman y los principios espirituales que necesito tener a mano. Termino con "Estoy dispuesto a que elimines mis defectos y despejes el camino para mi servicio amoroso".

Hay muchas maneras de practicar el Décimo Paso, por supuesto. La forma de hacerlo es mucho menos importante que el hecho de hacerlo. Reflexionar sobre nuestro progreso nos ayuda a integrar los principios en nuestra vida y a vivir de forma coherente con nuestros valores.

¿Mi hábito de auto-reflexión fomenta la constancia entre mis creencias y mi comportamiento? ¿Cómo puedo integrar los Pasos y sus principios en mi práctica del Décimo Paso?

Constancia, Entrada 3 de 3

Cuando asistimos con regularidad a las reuniones, con el tiempo la gente llega a conocernos.

—Vivir Limpios, Capítulo 2, "El Contacto con los Demás" Pág.44

El principio de la constancia ofrece grandes beneficios en cualquier fase de nuestra recuperación, aunque la forma en que se puede poner en práctica evoluciona con el tiempo. Al principio, la constancia tiende a significar una reunión al día durante los primeros 90 días, como sugiere nuestro Texto Básico. Un resultado probable de completar un desafío "90 en 90" es conocer y ser conocido por bastantes otros miembros de NA. Hacernos visibles de esta manera expone nuestra enfermedad a personas que la ven como lo que es. La compasión, la preocupación y el cuidado que recibimos de otros miembros es una parte vital para saber que no estamos solos, especialmente al inicio de la recuperación. La coherencia permite que la gente nos conozca y se preocupe por nosotros, y puede salvarnos la vida.

El valor de practicar la constancia cambia cuanto más tiempo estamos. Nuestra vida mejora y podemos practicar la constancia en otras áreas: El servicio de NA, las relaciones familiares, las amistades y cualquier otro lugar al que vayamos. Los que hemos sido capaces de presentarnos físicamente para nuestra familia y amigos descubrimos, con el tiempo, que somos capaces de estar más plenamente presentes en los espacios que habitamos. "Antes me limitaba a enviar a alguien que se pareciera a mí", recordó un orador. "Mi familia recibía una persona con mi cara, mis ojos, mi sonrisa. Pero detrás de todo eso había un vacío. Venir de verdad a NA me enseñó a llevar mi verdadero yo a otros lugares a los que voy. Ya no envío al impostor".

La magia de la constancia en NA va más allá de venir. El simple hecho de arrastrar nuestro cuerpo a las reuniones de forma regular, ya sea a diario o con algo menos de regularidad, no sería suficiente por sí solo. Sin embargo, en nuestras reuniones ocurre algo especial: nos vemos y nos reconocemos más allá del nivel superficial. Escuchamos a los demás y nos relacionamos; compartimos con otros y contamos nuestra enfermedad. La constancia nos ayuda a no volver a escondernos, física, espiritual y emocionalmente. Nuestra recuperación depende de ello.

El simple hecho de tener mi trasero en un asiento en una reunión no me mantendrá limpio ni hará que me recupere mágicamente. Pero sí que es un buen lugar para empezar.

Cooperación, Entrada 1 de 2

Comoquiera que devolvamos lo que recibimos, lo fundamental es que podemos compartir y cooperar con los demás; y no suele ser una habilidad que llega con nosotros a las reuniones. —Vivir Limpios, Capítulo 7, “Principios, Práctica y Perspectiva” Pág.294

Compartir y cooperar generalmente se nos enseña cuando niños como un valor social fundamental. Sin embargo, muchos de nosotros no asimilamos las lecciones fundamentales de compartir lo que se tiene, jugar bien con los demás y ser útil. Alguna versión de “Juntos podemos” —priorizar el bien común y el concepto de bienestar común— está colgada en las paredes de las aulas de todo el mundo, al igual que las Doce Tradiciones se exhiben a menudo en nuestras salas de reuniones.

Si no aprendimos la lección entonces, podemos aprenderla ahora y ayudar a otros adictos a hacer lo mismo. La Confraternidad de NA se basa en la cooperación, el apoyo mutuo y el liderazgo compartido. La verdadera cooperación requiere que tengamos respeto por cada individuo con miras a actuar en el mejor interés del grupo. Lo que se da libremente se comparte libremente. Compartimos nuestras habilidades, así como nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

De acuerdo con la Primera Tradición, podemos aprender a estar en desacuerdo sin ser desagradables. Tomar los desacuerdos a modo personal es una amenaza para la práctica de la cooperación y pone en riesgo nuestro bienestar común. Trabajar los Doce Pasos nos ayuda a estar a la altura del desafío de compartir espacio, servir y cooperar con aquellos con los que no estamos de acuerdo. Colaboramos incluso cuando no estamos contentos con la conciencia del grupo o, al menos, no nos rendimos cuando las cosas no salen como queríamos.

Nuestra participación cooperativa ayuda a transmitir el mensaje de NA al adicto que todavía sufre y ayuda a nuestra propia recuperación. Crecemos y prosperamos cuando participamos. Nos necesitamos unos a otros y NA también nos necesita.

Hoy estoy comprometido a superar mis tendencias egocéntricas cooperando con otros adictos para cumplir con nuestro propósito de llevar el mensaje de recuperación.

Cooperación, Entrada 2 de 2

Repetidas veces en momentos de crisis hemos dejado de lado nuestras diferencias y trabajado por el bienestar común. —Texto Básico, Tradición Uno. Pág.72

La cooperación es fundamental para lo que hacemos en NA, desde el momento en que se nos lleva el mensaje por primera vez. "No logré estar limpio debido a mi propio Paso Uno", compartió un adicto. "Logré estar limpio gracias al Paso Doce de otra persona". Ya sea que escuchemos por primera vez el mensaje por un miembro, un grupo o una pieza de literatura, llevar el mensaje a un adicto que consume requiere cooperación. Estamos limpios porque otros miembros cooperaron entre sí, y cooperamos escuchando y creyendo que la recuperación también era posible para nosotros.

Nuestra cooperación en NA continúa mucho más allá de ese primer momento de disposición a escuchar y recibir un mensaje de esperanza. A medida que nos mantenemos limpios y conocemos mejor a nuestros compañeros, cooperamos entre nosotros y mantenemos las puertas abiertas para los adictos que están por venir. Estamos seguros de que veremos o experimentaremos fricciones en algún momento, pero los adictos en recuperación pueden ser sorprendentes en su capacidad para unirse cuando realmente importa.

"Logré estar limpio en un pueblo pequeño y solo había dos adictos en mi primera reunión", escribió un miembro. "Me llevaron un mensaje esa noche. Pensé que eran mejores amigos. Más tarde, supe que no se soportaban. Nunca lo hubiera sabido desde mi primera noche limpio".

Algunas diferencias son más extensas que un simple choque de personalidades. "Nuestra ciudad estaba dividida por motivos raciales / étnicos", escribió un grupo. "Teníamos dos áreas con grandes solapamientos y no se llevaban bien. Algunos miembros finalmente tuvieron suficiente y crearon un evento anual de unidad que reunió a ambas áreas. Fue algo controvertido al principio, pero cada año se hace más grande y mejor. Desde que comenzó, nuestras áreas también han comenzado a colaborar en Hel y en el servicio de relaciones públicas".

Anteponer los principios a las personalidades significa cooperar tanto si me llevo bien con alguien como si no. Haré todo lo posible por dejar de lado las diferencias por la unidad de NA.

Curiosidad, Entrada 1 of 1

Seguimos aprendiendo y Creciendo, encontramos formas de vivir y usar nuestra experiencia para ayudar a otros. No importa el tiempo que llevemos limpios, siempre queda algo por aprender y compartir.

—Vivir Limpios, Capítulo 7, "El Amor" Pág.301-302

La adicción activa encoge nuestro mundo y nuestra curiosidad a menudo se marchita por la inactividad. Para muchos de nosotros, ese primer encuentro con NA despierta un sentido de curiosidad latente. Puede que estemos algo desconcertados por lo que observamos en nuestros primeros encuentros en la Confraternidad, pero lo encontramos bastante convincente. Como dijo un miembro: "Mirando hacia atrás en este momento, puedo decir que todos ustedes habían experimentado la agonía de la adicción y luego encontraron una manera de vivir limpios y seguir siendo ustedes mismos". La curiosidad por saber cómo NA lo hace posible es uno de los factores que nos hace volver.

Sin el adormecimiento constante del consumo de drogas, nuestra curiosidad se revitaliza. Puede parecer un factor menor teniendo en cuenta todos los cambios que experimentamos, sobre todo al principio, pero también es un fondo consistente y reverberante de nuestro despertar. En retrospectiva, podemos ver que la curiosidad nos empujó hacia este nuevo camino de descubrimiento. A medida que avanzamos por este camino, una y otra vez, la curiosidad nos ayuda a encontrar el valor necesario para pedir ayuda y aprender de los demás.

El mensaje de NA comienza con la abstinencia y termina con "encuentra una nueva forma de vivir". El significado de esta última frase evoluciona al igual que nosotros. Se aplica a cada etapa de nuestro crecimiento y cambia a medida que colocamos un pie delante del otro en el camino de la recuperación. Nos hacemos mayores, sí, y eso supera a la alternativa. Nos enfrentamos a cada fase de la vida de frente, con curiosidad por ver a dónde nos llevará nuestro viaje y cómo nuestros activos y habilidades nos llevan a servir de nuevas maneras. "Incluso mientras estaba muriendo, nos estaba enseñando a vivir", compartió un miembro sobre su amado padrino.

El camino se estrecha a medida que nos inclinamos menos a seguir los callejones sin salida de nuestros viejos mecanismos de escape. Pero un camino más ágil se abre a un mundo de prácticas genuinamente nutritivas y conexiones saludables. Seguimos nuestra curiosidad por interesantes callejones y nos liberamos para encontrar una nueva forma de vida que se ajuste a nuestro capítulo actual.

Cultivaré una mentalidad curiosa y abierta y seguiré descubriendo lo que necesito para navegar en cada etapa de esta nueva forma de vida.

Motivación, Entrada 1 de 2

Nuestra labor como grupo es ser tolerantes, saber escuchar, reconocer el mensaje en medio de la confusión y animar a los miembros más nuevos a crecer. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Diez, “Para los Grupos” Pág.186

Practicar la motivación, especialmente con los miembros más nuevos, es un trabajo que no debe tomarse a la ligera. La motivación genera esperanza, lo que conduce a la voluntad de cambiar, lo que conduce a una acción valiente, lo que conduce a un crecimiento que puede ser milagroso de presenciar. Cuando consideramos la importancia animar, nos damos cuenta de que vigilar el mensaje, o al mensajero, probablemente no sea útil. Todos esperamos encontrarnos con empatía y ánimo, no una explicación sobre problemas externos. Podemos pasar por alto cuando un recién llegado habla mal. Cuando nos sentimos tentados a corregir la forma en que alguien compartió, tal vez le ofrezcamos un abrazo y nuestro número de teléfono.

El compartir que da en el clavo, orientado a la solución, que transmite un mensaje y que es totalmente auténtico, todo ello antes de que suene la campana, puede que no se produzca todos los días. ¿Y acaso es ese nuestro objetivo? Muchos de nosotros creemos que compartir honestamente es la solución, y que escuchar activamente el mensaje refleja nuestra empatía y motiva a los demás a hablar honestamente. Podemos validarnos mutuamente y también modelar cómo conectar los puntos entre lo que está sucediendo en nuestras vidas individuales y el proceso de recuperación que todos compartimos. Cuando nos apoyamos y animamos unos a otros, nos sentimos más inspirados para participar en el crecimiento de los demás.

La motivación es vivir con el ejemplo, tanto como las palabras que pronunciamos. En lugar de criticar la forma en que un miembro del grupo maneja un problema, compartimos nuestra experiencia con una situación similar. A pesar de todo, somos testigos del valor de los demás para soportar algunos conflictos y luchas inimaginables y permanecer limpios a pesar de ello. "La motivación de los miembros de NA me ha dado el empujón que necesitaba para dar un paso más", relató un miembro. "Me dijeron que no renunciara antes de que el milagro ocurriera. ¡Mi sugerencia es no renunciar tampoco ni durante ni después "

Todos hemos compartido un "caos" en algún momento. ¡Diablos, todos hemos SIDO un caos! Pero la motivación que recibí me dio el valor para aprender y crecer. Estoy comprometido a hacer eso por los demás hoy.

Motivación, Entrada 2 de 2

Nos inspiramos en los respectivos viajes. Ser testigos mutuos de nuestro crecimiento nos da las herramientas y la inspiración para avanzar. —Vivir Limpios, Capítulo 2, “La Conexión con los Demás” Pág.50

Desde nuestro primer día limpios, uno de los regalos más asombrosos que encontramos en NA es gente que realmente cree en nosotros. Algunos de nosotros dudamos en creer en su creencia, especialmente después de decepcionar a tanta gente durante tanto tiempo. Aún así, hay algo tan genuino en la forma en que los miembros nos dicen, "nunca tienes que volver a consumir, incluso si quieres", y esa motivación puede ser todo lo que se necesita para que llegemos limpios a nuestra próxima reunión.

Cambiamos mucho en nuestras primeras semanas, meses y años de recuperación. "Me río de eso ahora, pero me dijeron que cuando lograra estar limpio no tomara decisiones importantes en mi vida durante mi primer año", compartió un adicto desde el atril. "Toda mi vida dio un vuelco y se volvió del revés, ¿qué podría ser más importante que eso?" A medida que pasa el tiempo, muchos de nosotros nos instalamos en una versión más estable de nosotros mismos. Un miembro con décadas de limpieza compartió: "Es una reserva en mi Segundo Paso si creo que todavía no puedo cambiar solo porque he estado limpio tanto tiempo. Si un recién llegado puede dejar de consumir drogas, seguro que puedo conseguir ayuda con un defecto de carácter".

Aunque al inicio de nuestra recuperación vemos a menudo el cambio más dramático en nuestras vidas, siempre hay margen de mejorar. "Es el regalo más asombroso ver crecer a las personas en mi red de recuperación", escribió un miembro. "No importa cuánto tiempo esté limpio, ver a otros cambiar me recuerda que yo también puedo". Estar presente para el crecimiento de los demás significa estar presente físicamente, presentarse con regularidad. También significa escuchar verdaderamente dónde se encuentran nuestros compañeros, mental, emocional y espiritualmente, y compartir honestamente con ellos. La vulnerabilidad, la intimidad y la presencia que practicamos en NA inspiran el crecimiento entre todos nosotros.

Ningún cambio es demasiado pequeño o demasiado grande para mi recuperación. Estaré presente en el proceso y aceptaré la motivación de otros adictos.

Igualdad, Entrada 1 de 1

No importa quién da ni quién recibe. Todos merecemos dar y pedir, y estemos en el lado que estemos, nos beneficiamos del intercambio. —Vivir Limpios, Capítulo 7, "El Espíritu del Servicio" Pág.285

A muchos de nosotros nuestro padrino nos dijo: "cuando llamas, probablemente el más beneficiado soy yo". Este tipo de afirmación está en línea con las paradojas mencionadas en nuestra literatura, como conservar lo que tenemos al obsequiarlo o amarnos más pensando menos en nosotros mismos. Algunos miembros incluso han expresado su incomodidad con la jerarquía implícita de los términos padrino/madrina y ahijado/ahijada. "No estoy por encima de mis ahijados ni delante de ellos", compartió un padrino. "Camino por este camino junto a ellos, beneficiándome de ellos como ellos de mí".

El principio de igualdad es un ideal elevado y no uno que nos llega automáticamente a la mayoría de nosotros. "Es hermoso y ambicioso decir que no excluimos a nadie", reflexionó un miembro. "Nuestras elevadas metas requieren estrategias prácticas para que cuando las personas se sientan excluidas o desiguales, tengamos medidas prácticas que tomar". En nuestros grupos, idear estrategias prácticas puede significar pensar en acciones específicas para ayudar a todos los adictos a sentirse bienvenidos e incluidos. Crear un comité de bienvenida o preguntar si hay visitantes que no sean de la ciudad son algunos ejemplos simples de cómo algunos grupos intentan incluir a todos.

Como individuos, practicar la igualdad puede ser un poco más complicado. Con más tiempo limpio y más Pasos trabajados, nuestro egocentrismo puede intentar usarlos como excusas para negar nuestra igualdad con otros miembros. Un miembro escribió: "Empecé a usar el servicio como un refuerzo para el ego, dándome palmaditas en la espalda por ayudar a esos pobres adictos. Mi experiencia con la recuperación puede ser valiosa, pero no significa que yo sea más valioso que otros adictos. Si aún no estoy aprendiendo, estoy problemas"

Un miembro con 40 años o 40 horas limpio puede compartir, uno tras otro, y nunca sabremos quién dirá lo que necesitamos escuchar. Practicaré la igualdad en la forma en que comparto y escucho hoy.

Cuando nos sentimos dignos, ya no nos voltea una brisa pasajera ni tenemos que seguir defendiéndonos de cualquier sombra. — Los Principios Que Nos guían, Tradición Uno, Meditación de Apertura. Pág.2

Cuando consumíamos, desarrollamos ciertas habilidades de supervivencia para adaptarnos a los ambientes hostiles y peligrosos que nos rodeaban. Incluso después de haber dejado esa vida llevamos esas defensas con nosotros. En los inicios de nuestra recuperación todo puede parecer una amenaza a nuestro bienestar. Nuestras respuestas son a menudo automáticas, reactivas y basadas en una vida que hace tiempo ya no estamos viviendo, y no en el tiempo presente de nuestro viaje de recuperación.

Con el tiempo, encontramos nuestro equilibrio emocional y espiritual. Ecuanimidad es el arte de mantener esta calma. No nos saca de nuestro balance cualquier ola que se cruce en nuestro camino. Nos encontramos menos atraídos hacia el drama y ya no vemos todos los desafíos como crisis. La marea sube y baja y vamos adquiriendo, gracias a nuestra experiencia y la de otros, una certeza de que podemos atravesarlo, de que estaremos bien sin importar qué ocurra.

El tambaleo emocional que tenemos cuando llegamos a NA va cediendo a medida que ganamos perspectiva. Cambia nuestra manera de ver el mundo y cambia nuestra manera de reaccionar a lo que vemos. Pueden surgir verdaderas dificultades, pero podemos responder de manera diferente. Si somos rígidos, nos predisponemos a ser tumbados cada vez que haya una tormenta en el mar. En recuperación aprendemos a ajustar las velas mientras vamos adquiriendo “la sabiduría para reconocer la diferencia”.

Nos sentimos más cómodos siendo quienes somos sin tener que justificar ni explicar nuestros sentimientos, pensamientos ni acciones. Nos relajamos en una nueva relación con la vida y ya no necesitamos estar en guardia, a la defensiva o reactivos. A través del Undécimo Paso aprendemos a hacer una pausa antes de reaccionar. En el servicio, en vez de actuar impulsivamente, podemos tomar decisiones que sean para el bienestar común de NA. La meditación nos enseña a parar y escuchar. No tenemos que arreglarlo todo. Estamos más abiertos al mundo tal cual es y a soluciones que pudimos no haber anticipado. Aprendemos a estar totalmente presentes y menos en guardia. Podemos estar en medio de lo que es.

Formar parte de algo más grande que yo puede servir de salvavidas. Cuando esté cansado de nadar, puedo soltarme y flotar. No siempre puedo ver lo que hay bajo el agua, pero puedo confiar en mi flotabilidad.

Fidelidad, Entrada 1 de 2

La fidelidad sugiere que somos sinceros y leales a nuestro mensaje, que es coherente en todas las ocasiones. — Los Principios Que Nos guían, Tradición Diez, "Principios Espirituales" Pág.180

Como principio espiritual, la fidelidad significa lealtad y compromiso. Clarificamos nuestra comprensión compartida de la enfermedad de la adicción y nuestra solución común cuando compartimos el mensaje de NA con fidelidad. Los traductores toman el concepto de fidelidad de manera similar en su trabajo. En las traducciones (ya sean de NA u otras) la fidelidad refiere a cuán bien el documento traducido se corresponde con el original. Si bien las computadoras pueden reemplazar las palabras de un lenguaje por las de otro, usualmente el resultado tiene poco sentido. Hace falta el toque humano para otorgar sentido, estilo y tono a cualquier escrito. Hacen más que transcribir, interpretan.

En Narcóticos Anónimos, los comités de traducciones locales y los profesionales contratados aseguran que la literatura traducida sea fiel a nuestro mensaje. No es una tarea fácil. Cada nuevo grupo de trabajo debe lidiar con palabras y frases como "adicto", "limpio" y "la enfermedad de la adicción" para deducir cómo capturar su significado y espíritu en el lenguaje que corresponda. Los miembros de NA que sirven en los comités de traducciones locales juegan un rol muy importante en asegurar la fidelidad. Su experiencia con el programa de NA y sus usualmente admirables habilidades con el lenguaje, aseguran que la literatura de NA traducida refleje con precisión las ideas y el espíritu del original.

Ya sea traduciendo literatura, compartiendo como orador en una celebración del día de la unidad o compartiendo en nuestro grupo habitual, buscamos usar el lenguaje de NA con la misma precisión. Un mensaje claro de NA implica más que evitar ciertas palabras. La claridad viene de vivir a la manera de NA y enfrentarnos a la enfermedad de la adicción con nuestro programa de recuperación. Cuando nuestros predecesores escribieron "Admitimos que éramos impotentes ante nuestra adicción..." enfocaron el Primer Paso en la enfermedad, no en las drogas. Este golpe de genialidad vuelve al Primer Paso relevante para miembros en cualquier fase de su recuperación. Cuando usamos el lenguaje de NA para pasar nuestra experiencia con fidelidad, contribuimos a una atmósfera de identificación en la que todos puedan oír.

Mi experiencia, nuestra experiencia, se refleja en el mensaje de NA. Intentaré establecer esas conexiones cuando comparto y tomaré nota mental de los vínculos tácitos cuando escuche a los demás.

Fidelidad, Entrada 2 de 2

Al practicar, la honestidad, la integridad y la fidelidad ya no nos hace falta seguir el hilo de nuestras mentiras ni borrar nuestras huellas. —Vivir Limpios, Capítulo 3, “Un Viaje Espiritual” Pág.67

Mientras que la adicción pone una fuerte barrera a nuestra habilidad de ser fieles a las personas que son importantes para nosotros, la recuperación nos permite estar para nuestros seres queridos en maneras que quizás nunca creímos posibles. La libertad de la adicción activa elimina una barrera increíblemente grande a nuestra fidelidad: el consumo de drogas. Una vez que quitamos las drogas es común al inicio de nuestra recuperación preguntarnos por qué nuestra familia y amigos dudan en confiar completamente en nosotros. Mientras seguimos limpios por más tiempo y vamos ganando alivio de nuestro egocentrismo comenzamos a ver que las drogas no eran la única barrera a nuestra fidelidad y que necesitamos más que solo la abstinencia para poder estar realmente presentes para las personas en nuestra vida.

Si nos enfocamos más en lo que no estamos haciendo (consumir drogas, engañar, robar, decir mentiras) será fácil creer que estamos actuando con más fe y más lealmente en nuestras relaciones de lo que en realidad estamos haciendo. Nuestros defectos de carácter, aunque no estén en todo su esplendor, aún pueden interponerse en nuestra habilidad de conectar realmente con las personas en nuestra vida. "El Sexto Paso fue muy esclarecedor para mí" escribió un miembro. "Tenía unos antecedentes terribles en mis relaciones y continuaba creyendo que me encontraba con las personas equivocadas. Mi madrina me ayudó a identificar algunos defectos de carácter y me di cuenta de que no eran ellos, ¡era yo! Gracias a Dios por el trabajo de los pasos".

Poner nuestro comportamiento bajo la lupa del Sexto Paso puede resultar desagradable algunas veces. Especialmente cuando hemos sido indiferentes con algún defecto en particular, es perturbador verlo como un patrón y notarlo en acción una y otra vez, como suele suceder cuando trabajamos el Sexto Paso. El camino a la fidelidad -a ser quienes queremos y necesitamos ser en nuestras relaciones- es estar completamente dispuestos a dejar ir nuestros patrones que se interponen en el camino y humildemente pedir ayuda para hacerlo.

Practicar la fidelidad me permite ser la versión más verdadera de mí mismo para los que amo. Con la ayuda de mi padrino, trabajaré para aportar lo mejor de mí mismo en mis relaciones de hoy.

Entregarnos generosamente, sobre todo cuando estamos sufriendo, es un camino para superar nuestra pena y confusión. — Vivir Limpios Capítulo 4, "La Muerte, la Agonía y el Duelo" Pág.138

La conexión entre la generosidad y el dolor puede no parecer obvia de inmediato. Sin embargo, el inicio de la recuperación es un buen ejemplo de cómo dar de nosotros mismos puede ayudarnos a soportar el dolor y el malestar. Cuando nos desintoxicamos por primera vez, algunos descubrimos que estamos de duelo por muchas pérdidas: nuestra autoestima, nuestro sentido del yo, el estilo de vida y la imagen que nos definía, nuestra relación con las drogas y las personas con las que solíamos hacerlo. Algunos llegamos a NA lamentando la pérdida de amigos o familiares a causa de la enfermedad. Nadie llega a NA libre de dolor, pero todos los que nos quedamos encontramos algo de alivio, normalmente gracias a nuestra participación activa en NA.

"Apenas sabía qué hacer conmigo mismo cuando estuve limpio", compartió un miembro. "Me sentía como un nervio expuesto. Antes y después de las reuniones, ayudaba en todo lo que había que hacer: repartir tarjetas de lectura, sacar la basura, apilar sillas. Ayudar a los servidores de confianza me hacía sentir mejor".

La generosidad nos hace salir de nosotros mismos. Dejamos de centrarnos en cada uno de nuestros pensamientos y emociones y, en cambio, dirigimos nuestra atención a los que nos rodean. Incluso cuando tenemos dolor o malestar, la generosidad nos ayuda a hacer algo bueno cuando no sabemos qué más hacer. Dar como una distracción de la desesperación no es necesariamente toda la solución. Aplazar los sentimientos no hace que desaparezcan, pero un breve respiro puede renovar nuestra energía o refrescar nuestro pensamiento para que podamos aplicar también otras soluciones. Quizás lo más importante es que, al ayudar a los demás, podemos encontrar la voluntad de aceptar ayuda. La vida es difícil, pero no estamos solos: nos tenemos los unos a los otros.

La pena, el dolor, las dificultades y la tristeza son partes naturales de la vida. Para encontrar mi camino a través de las dificultades, abrazaré el espíritu de generosidad que encuentro en NA. Ayudaré a los demás y permitiré que me ayuden.

Generosidad, Entrada 2 de 5 libro

La Generosidad es un antídoto contra el miedo; y cuando damos desinteresadamente, nos embarga la emoción. —Los Principios Que Nos guían, Tradición Siete, Meditación de Cierre. Pág.132

La adicción es una enfermedad codiciosa. Incluso sin drogas, nos hace buscar la satisfacción fuera de nosotros mismos. Compramos demasiado (¡o robamos!), nos excedemos, desviamos y manipulamos para conseguir más. Más ego, más posesiones materiales, más gente y, en última instancia, más deudas y más infelicidad. El miedo a no conseguir lo que queremos nos atormenta. Tenemos hambre, consumimos, pero no nos llenamos. Si *más* no nos llena, ¿qué lo hará?

En las reuniones se habla mucho de que la gratitud es un antídoto espiritual contra el miedo, pero ¿hemos pensado que la generosidad es otra cosa? Si la gratitud es expresar nuestro agradecimiento, entonces la generosidad es una demostración de esa gratitud. En momentos de dolor, dificultad o incluso complacencia, una estrategia ideal por defecto es la generosidad. En caso de duda, o de miedo egocéntrico, o de obsesión por uno mismo, nos decimos: "Sal de ti mismo y da. Sé servicial. Llama a otro adicto. Consigue un compromiso. Aumenta lo que echamos en la 7ª tradición. Contribuye".

Practicar la generosidad contribuyendo a NA hace algo más que llenarnos el corazón. También nos da perspectiva y nos recuerda que debemos ser humildes. Nos preguntamos: ¿cómo puedo ser útil? En lugar de blindarnos con el miedo o la indiferencia, conectamos con los demás a través de nuestras acciones. La generosidad no depende de nuestra intrepidez. Es estar dispuestos a dar de nosotros mismos aunque no sepamos realizar el compromiso perfectamente, decir lo perfecto o poner la cantidad perfecta de tiempo o dinero.

"Pienso en la generosidad en términos de libertad. Es un cambio tanto físico como emocional", compartió un adicto, demostrando con su cuerpo. "El miedo se cierra y protege, se aferra y acapara. Cuando somos generosos, estamos abiertos. Los canales de la entrega mutua se desbloquean, nos exponemos a los demás, y somos más libres y nos sentimos más realizados gracias a ello."

Hoy estoy dispuesto a centrarme en dar como forma de salir de mi miedo y mi egocentrismo. Dejaré que el espíritu de la generosidad llene mi corazón y compartiré el amor y la gratitud con otro adicto.

Generosidad, Entrada 3 de 5

Cuando permitimos que otra persona se acerque y nos ayude, le damos la oportunidad de expresar su propio amor y generosidad. —Vivir Limpios, Capítulo Siete, “El Espíritu del Servicio” Pág.284

Acompañar a los recién llegados al servicio es una antigua tradición en NA. Lo hacemos con amor, recordando nuestra propia renuencia a ser voluntarios, y con gratitud por lo que nos dieron las primeras oportunidades de servicio. En aquel entonces lo hacíamos, ya que las personas que nos sugerían que hiciéramos café, distribuyéramos literatura o recibiéramos a la gente en la puerta estaban limpias, después de todo. Confiábamos en que sabían un par de cosas, así que nos rendimos a hacer lo que nos sugerían.

Años más tarde, somos nosotros los que proponemos a los recién llegados esos mismos compromisos para salvar la vida. Para entonces, reconocemos que algunos de los beneficios que obtenemos del servicio provienen de la práctica del amor y la generosidad. El servicio a menudo nos da nuestra primera exposición sostenida a los buenos sentimientos que vienen con la entrega de nosotros mismos. Cuando apoyamos a otros miembros, reuniones y órganos de servicio -y hacemos que otros hagan lo mismo- nuestra generosidad se hace evidente en nuestras contribuciones.

Los miembros veteranos nos aseguran que esto no es casualidad. Servirnos generosamente unos a otros y a NA desarrolla nuestra capacidad; crecemos como seres humanos y NA crece como Confraternidad. Abrimos las puertas para que otros practiquen la generosidad; a su vez, ellos tienden la mano para traer a otros. Una serie de relaciones entrelazadas definen la historia de casi todas las comunidades de NA.

Somos los beneficiarios directos de la visión y la generosidad de nuestros predecesores. Y sin embargo, los nombres de los que aún están con nosotros pueden no venir a la mente cuando necesitamos reclutar panelistas para H&I, anfitriones para la sala de hospitalidad de la convención o facilitadores para la orientación de los recién llegados. Podemos suponer que nuestros miembros más veteranos están por encima de esas tareas o que se ofrecerían como voluntarios si estuvieran interesados. Un miembro dijo lo siguiente: "He envejecido en NA -lo cual es mejor que la alternativa- pero no estoy tan conectado con lo que ocurre en NA más allá de mi grupo habitual y mis ahijados. Mi teléfono ya no suena como antes. Pero te diré esto: Que me pidan ayuda nunca pasa de moda. Todavía tengo más que dar"

Practicaré la generosidad invitando a otro miembro -nuevo, viejo o intermedio- a ayudarme o a servir a NA.

Cuando en NA hablamos de "conservar lo que tenemos dándolo", muchos de nosotros pensamos en la forma en que compartimos libremente nuestra experiencia, fuerza y esperanza. Después de todo, compartir es una de las formas más obvias de llevar nuestro mensaje. Pero no es la única manera. A menudo no nos damos cuenta de cómo afectamos a los demás simplemente por presentarnos y ser nosotros mismos.

"A veces voy a una reunión fuera de la ciudad cuando estoy visitando a la familia", escribió un miembro. "Una mujer a la que no reconocí celebró dos años de limpieza. Se acercó a mí después de la reunión y me dijo que recordé su nombre en su primera reunión hace dos años. Dijo que se había sentido vista por primera vez en mucho tiempo, y que por eso seguía viniendo".

Experiencias como ésta son increíblemente comunes en NA. La mayoría de nosotros todavía tiene un recuerdo de un pequeño acto de amabilidad que se nos mostró en nuestros primeros años de recuperación. Llevamos adelante esa amabilidad y generosidad, a veces sin darnos cuenta de que lo estamos haciendo. Otras veces, es una elección deliberada e intencionada que hacemos para asegurarnos de que los recién llegados tengan la oportunidad de sentir el amor que nosotros sentimos. "No puedo decir cuántos Textos Básicos he comprado en todos los años que he estado limpio. Y todavía tengo un solo ejemplar".

Dar de nosotros mismos en actos de empatía es lo que hacemos en NA. Llevamos el mensaje cuando compartimos en las reuniones, y llevamos el mensaje siendo quienes somos en todo lo que hacemos como miembros de NA. Ya sea sosteniendo la puerta abierta para alguien que llega a una reunión por primera vez, sosteniendo la mano de un amigo mientras comparte una dificultad por la que está pasando, o manteniendo el espacio para que otros escuchen el mensaje en su propio tiempo, nuestra generosidad puede hacer maravillas.

Parte de la recuperación es dar generosamente y no esperar nada a cambio. Hoy daré libremente, sabiendo que tal vez no vea el alcance de mi generosidad.

Generosidad, Entrada 5 de 5

La recuperación es un regalo que se hace desinteresadamente y que pasa de una mano a otra y de un corazón a otro. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Ocho, Meditación de Apertura. Pág.136

Aunque puede ser fácil pensar que nuestras Tradiciones no son más que reglas o directrices para mantenernos controlados, la verdad es que describen la forma en que nuestra Confraternidad puede disfrutar de una enorme libertad. El enfoque de NA nos permite llevar nuestro mensaje de la manera que más nos convenga; no se necesitan títulos ni formación especializada, simplemente nuestra experiencia personal compartida a nuestra manera. Un orador se rió de nuestras Tradiciones: "Escuché "no profesional" y "nunca debe ser organizado", y supe que estaba en el lugar correcto. Luego tuve la experiencia de compartir un total desastre, llorando y maldiciendo y enloqueciendo, y la gente se acercó después y me dijeron que se identificaron mucho con lo que compartí".

Compartir quiénes somos y dónde estamos -sin frentes, sin filtros- es un acto de generosidad. Especialmente para los adictos reservados como nosotros, dar a otras personas la oportunidad de echar un vistazo detrás de la cortina y ver lo que realmente sucede puede ser un regalo precioso. Podemos hacer mucho por otros adictos cuando nos sinceramos de esta manera. Cuando hablamos de nosotros mismos, dejamos que otros miembros vean que no están solos en lo que están pasando. "Me dijeron que no puedo salvar mi cara y mi trasero al mismo tiempo", escribió un adicto. "Después me di cuenta de que si intento salvar la cara mientras ayudo a un adicto, no haré un buen trabajo haciendo ninguna de las dos cosas".

Nunca sabemos realmente cuál de nuestras palabras o acciones se abrirá paso y llegará al adicto que está sufriendo. Puede ser un gesto amable, un abrazo, una experiencia particular compartida o todos ellos juntos. NA no es un tratamiento ni una terapia ni ningún otro tipo de lugar donde los profesionales puedan ofrecer un diagnóstico y un plan. En su lugar, compartimos libremente la forma en que otros adictos compartieron con nosotros, y nos conectamos con los demás a un nivel de corazón a corazón.

Ser vulnerable cuando comparto abre mi corazón a otros adictos. Daré libremente lo que me fue dado: el don de la recuperación.

A medida que nuestro pensamiento se va aclarando, aumenta nuestra capacidad de ser honestos. —

Los Principios Que Nos Guían, Tradición Diez, Meditación de Apertura. Pág.176

Pensamos muchísimo cuando empezamos a estar limpios y muchos de nuestros pensamientos son verdaderamente horribles. La idea de dar voz a lo que está diciendo nuestra cabeza realmente nos asusta a muchos de nosotros. ¿Qué va a pensar la gente? Mejor decir lo que creemos que los demás quieren oír sin importar si es verdad. Otros de nosotros no tenemos filtro y decimos lo que se nos viene a la mente en el momento- sin importar si es lo que creemos realmente. Claridad de pensamiento, palabra y acción no es desde donde operamos generalmente. Cuando nuestra conexión con la realidad no es precisamente fuerte, la deshonestidad viene naturalmente. Gracias a Dios hemos venido al lugar indicado a buscar claridad.

Estamos más capacitados para ser honestos una vez que logramos una mejor comprensión de lo qué es verdad. Los Pasos nos ayudan a distinguir entre lo que hicimos y lo que somos. Nos dan perspectivas valiosas sobre nuestra experiencia, de modo que somos más capaces de entenderla y expresarla. Nuestra historia cambia, porque nuestra relación con la verdad cambia. Mentimos menos, porque entendemos más. Hablamos como nosotros mismos, no para otros adictos ni para NA. Algunos comienzan su participación diciendo: "No estoy aquí representando a NA. El programa está en el libro. Esta es mi experiencia, incluyendo cómo trabajo el programa que está en el libro".

Una comprensión más clara de los asuntos externos a los que refiere la Décima Tradición nos ayuda a compartir más claramente. Aunque las controversias nos resulten excitantes y llamen nuestra atención, tratamos de anteponer nuestro bienestar común. Cuando somos honestos con nosotros mismos podemos discernir sobre lo que es relevante, cómo navegar aguas agitadas y lo que puede no ser material de recuperación. La claridad que ganamos en NA incluye el hecho de que, como individuos, podemos tener (y tenemos) opiniones sobre asuntos externos- y podemos necesitar compartir sobre cómo afectan nuestra recuperación. También comprendemos que NA no comparte nuestras opiniones sobre asuntos externos porque, a diferencia de nosotros, no tiene ninguna.

Hoy estoy dispuesto a ser más honesto hoy de lo que fui ayer. Eso empieza por ganar claridad sobre lo que en verdad es cierto para mí y decidir qué parte de eso es útil para compartir.

Honor, Entrada 1 of 1

Aprendemos a confiar en nuestra intuición y a respetar nuestros sentimientos. —Virvir Limpios, Capítulo 5, "El Contacto Consciente" Pág.202

El concepto de honor viene con cierta carga. Trae a la mente ideas sobre la virtud y la moralidad que resuenan con algunos de nuestros miembros pero no son realmente lo nuestro en NA. Otra forma de honor se refiere a expresiones de admiración y respeto. Eso puede significar recompensas y honores en algunas áreas de la vida. Pero el honor no requiere de un reconocimiento público; de hecho comprendemos que practicar el honor como principio espiritual es en realidad mucho más tranquilo. Aunque muchos de nosotros no somos ajenos al espectáculo, intuitivamente sabemos que para que el honor sirva a un propósito espiritual, lo mejor es reducir el drama y recurrir, en cambio, a la humildad.

Pensar en lo que significa honrar nuestros sentimientos y experiencia da al concepto de honor un nuevo propósito y revela su utilidad como principio espiritual. En la experiencia de un miembro dice, "Esta es la clase de honor modesto que alimenta mi alma." Practicamos el honor de esta forma clásica y modesta, a la manera de NA cuando nos acercamos a la recuperación con un grado saludable de respeto y humildad. Para muchos de nosotros, eso comienza admitiendo que aquellos que vinieron antes que nosotros estaban en algo. Cuando damos a los Pasos, a la literatura de NA y a los demás un intento honesto, es una elección dejar de lado los pensamientos de hacerlo solos. Honramos el proceso y el camino despejado por nuestros predecesores cuando tomamos uno o dos libros, consultamos con nuestro padrino o madrina y amigos en recuperación, nos sumergimos y encontramos algo de alivio.

El mismo proceso que trae alivio también nos permite acceder a los sentimientos de nuevo. Puede que nos resulte incómodo, pero vale la pena el esfuerzo. Honramos nuestros sentimientos sintiendo la gama completa de emociones humanas. Resistimos el impulso de reprimir los desagradables o negarnos los beneficios de compartir nuestras cargas emocionales estando "bien" todo el tiempo. Debido a que hemos honrado nuestro proceso de recuperación, nos conocemos a nosotros mismos y realmente podemos ser nosotros mismos.

Practicaré el honor a la manera de NA: comprometiéndome con el proceso de recuperación, conectando con mis emociones y compartiendo mis sentimientos y experiencias con otra persona.

Humildad, Entrada 1 of 1

Equilibrar buena voluntad y humildad significa que podemos asumir la responsabilidad del trabajo que podemos hacer, y admitir también que a veces necesitamos ayuda. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Ocho, “Principios Espirituales” Pág.140

Ver nuestros principios en la práctica en el servicio en NA ayuda a muchos de nosotros a aprender a aplicarlos en nuestra vida personal. La Octava Tradición es un buen ejemplo que recuerda a nuestros grupos practicar la humildad y la prudencia siendo realistas sobre lo que podemos y no podemos lograr a través de nuestros esfuerzos de servicio. Algunos proyectos o tareas pueden requerir más tiempo, energía o conocimiento del que tenemos disponible en nuestro grupo o cuerpo de servicio. En algunos casos le pagamos a alguien para que haga el trabajo para nosotros, como estampar remeras o servir la comida en una convención. Mucho de lo que hacemos puede ser hecho por servidores de confianza; la humildad nos ayuda a reconocer la diferencia.

Nuestra recuperación personal nos ofrece muchas oportunidades para observar de una manera realista quiénes somos. Por ejemplo nuestra humildad se profundiza cuando admitimos nuestra impotencia en el Primer Paso, aceptamos ayuda en los pasos Tres y Siete y abrazamos nuestras fortalezas y limitaciones en los pasos Cuatro y Diez. Continuamente ganamos experiencia descifrando lo que podemos y no podemos hacer nosotros mismos. Algunas veces simplemente abrazamos nuestras fortalezas y expandimos nuestras capacidades. Otras veces, aceptamos nuestras limitaciones.

"Quería ahorrar dinero en un plomero arreglando una fuga por mi cuenta", recordaba un miembro. "Mi compañera me recordó que ya había hecho muchos intentos de trabajos en casa el pasado año y ninguno de ellos resultó muy bien. Si quiero ser una de esas personas que repara todo, puedo hacerme el tiempo para hacer un curso o pedir ayuda a un amigo. Pero mientras el agua gotea quizás tenga que llamar a un plomero."

No tengo que ser capaz de todo. Si mis necesidades o deseos superan mis capacidades, practicaré la humildad pidiendo ayuda.

Independencia 1 de 2

Saber tomar decisiones por uno mismo significa aceptar también la responsabilidad de esas decisiones. —

Vivir Limpios, Capítulo 6, "Encontrar Nuestro Lugar en el Mundo" Pág.214

No estamos solos y no podemos recuperarnos solos. Pero nuestro compromiso de apoyo mutuo no niega nuestra independencia o la responsabilidad que el conseguirla -y sostenerla- conlleva. Incluso con todas las sugerencias que nos brindamos unos a otros, nuestras decisiones sobre cómo vivimos son nuestras. ¡Y aprender a vivir con esas decisiones será nuestra carga.

Algunos miembros definen responsabilidad como la voluntad de aceptar las consecuencias de nuestras acciones. Incluso estando limpios, debemos seguir aprendiendo las lecciones de que nuestras decisiones no se quedan en el vacío. Afectan a aquellos que nos rodean. Cuando nos encontramos pensando de nuevo el "solo me hago daño a mí mismo", es tiempo de una mirada más profunda. Queremos ejercer la libertad de elección con más cuidado y conciencia.

Otro miembro dice "Cuidado con lo que pides, puede ser que lo consigas." A menudo, cuando conseguimos lo que queremos, es otro mundo de responsabilidades que debemos manejar. Una pareja, conseguir que vuelvan nuestros hijos, una carrera, una propiedad, un nuevo cachorro -son todos regalos que debemos cuidar para poder sostenerlos. "Mantenemos lo que tenemos solo con vigilancia" -y también con compromiso, disciplina, paciencia, aceptación, pasión y mucho amor.

Otro aspecto de hacernos responsables de nuestra independencia es cuando, inevitablemente, nos enfrentamos con la opinión de otros sobre una nueva decisión que tomamos. Algunas veces el "te lo dije" nos pone a la defensiva hundiéndonos más en una mala decisión -o la respuesta de alguien nos hace huir de una buena decisión. Culpar a otros no nos llevará a ninguna parte. Practicar la independencia requiere asumir honestamente nuestras decisiones de frente a las reacciones de los demás. También hemos escuchado a miembros decir, "Cuánto más errores nuevos cometo, en vez de repetir los viejos, más me doy cuenta de que estoy avanzando en mi vida."

Hago lo mejor que puedo para vivir plenamente y ser dueño de mi independencia. Puedo vivir con mis decisiones y, si no, ¡puedo tomar otras diferentes!

Independencia 2 de 2

Vemos que podemos ser felices en nuestra propia piel si estamos dispuestos a soltar las riendas...no en el sentido de descuidarnos como antes, sino permitiéndonos vivir en libertad. —Virvir Límpios, Capítulo 4, "Soltamos las Riendas" Pág.106

La independencia viene de muchas formas en NA. La más obvia viene en forma de libertad de la adicción activa. Esperar a sentir que realmente podemos tomar decisiones por nosotros mismos, independientemente de nuestra enfermedad, es como mirar una jarra esperando que el agua hierva. Ganamos un poco de libertad cuando dejamos de consumir drogas, pero ganamos una gran sensación de independencia participando activamente de nuestra nueva forma de vida. Vamos a las reuniones, compartimos con otros adictos y leemos literatura. Muchos de nosotros hemos compartido que no recordamos haber perdido el deseo de consumir. "Continué asistiendo y seguí las sugerencias", escribió un miembro. "En algún punto me di cuenta de que hacía semanas que no sentía ganas de estar drogado".

La independencia en otras áreas viene a menudo de manera similar. Muchos de nosotros nos volvimos dependientes de muchas cosas, no solo de las sustancias que consumíamos. Nos apoyábamos en mecanismos de defensa, habilidades de escapista, tendencias antisociales y mucho más. Puede que hayamos confiado en que otros tomen las decisiones en nuestra vida, incluso en recuperación. Los Pasos Seis y Siete nos ayudan a romper nuestra dependencia mostrándonos qué es lo que nos impide tomar nuestras propias decisiones. Un adicto compartió sobre ganar independencia preguntándose "¿Cómo sería mi vida si no tuviera miedo?"

Practicar la independencia nos permite ser creativos. "Al inicio de mi recuperación la libertad a veces se sentía como un castigo o algo trabajoso porque no sabía qué hacer conmigo", escribió un miembro. "Decidir tomar mi recuperación seriamente fue una de mis primeras decisiones realmente independientes. Reuní el valor para asumir la responsabilidad de mi vida, ganar estabilidad y volverme parte de la sociedad. Yo dependía de otros para todo. ¡Ahora las personas de mi vida pueden depender de mí!

Practicar la independencia nos ayuda a abrazar nuestra libertad. En vez de dejar que el horizonte abierto me asuste, tomaré el timón y confiaré en la guía de mi Poder Superior para navegar.

Individualidad, Entrada 1 de 3

Tenemos presente nuestro comportamiento y nuestro entorno sin renunciar a nuestra individualidad.

—Vivir Limpios, Capítulo 6, "Ir más allá de la 'Aceptabilidad Social'" Pág.209

Tocar fondo significa diferentes cosas para diferentes adictos. Llegamos a NA en distintos estados de malestar, algunos más visibles que otros. Sin importar el estado en que parezcamos estar cuando llegamos aquí, cada uno se encuentra al borde de su propia curva de aprendizaje. Aunque nuestra mente intente adelantarse con todo tipo de cuestiones complicadas, nuestro viaje casi siempre empieza por ir a las reuniones y mantenerse limpio entre ellas.

Se nos ocurre que no hubiéramos consumido con mucha de esta gente -a menos, por supuesto, que fuera su droga; sin querer ser groseros. Tampoco los imaginamos consumiendo unos con otros, sin embargo ahí van de nuevo, juntos en el estacionamiento durante una hora después de la reunión. Encontramos esto algo inquietante. Como adictos activos creíamos que podíamos descifrar cualquier situación y ser quién necesitáramos ser. Aquí... ¿qué? ¿Se supone que debo ser yo mismo? Esa parece ser la idea. ¡Rayos!

De hecho eso es parte de nuestro trabajo: descubrir quiénes somos y serlo a continuación. Leemos sobre el valor de la diversidad y de la "ruda vivacidad" que se encuentra en NA, y suena a verdad. Nos dicen que no hay una manera correcta de ser un adicto en recuperación. Esto nos reafirma o nos desconcierta, dependiendo de nuestro estado de ánimo. Aspiramos a estar tan cómodos en nuestra autenticidad como algunos de esos excéntricos veteranos. Al igual que ellos vamos madurando en nuestra propia individualidad y aprendemos a expresarla de maneras apropiadas.

Aceptar que nuestro valor reside en ser nosotros mismos libera toda la energía que solíamos gastar en cambiar de forma. Ya no sentimos la necesidad de mezclarnos con el papel tapiz o de brillar como la estrella más brillante. Podemos ser nosotros mismos, cada uno de nosotros contribuyendo de forma única al conjunto vivo. No necesitamos encajar, porque ya pertenecemos.

Saber que mi individualidad contribuye a la vivacidad de la Confraternidad de NA me motiva a ser completamente yo mismo, y lo haré lo mejor que pueda.

La idea de un despertar espiritual tiene distintas formas según las diferentes personalidades que encontramos en la Confraternidad. —Texto Básico, Capítulo 4, Cómo Funciona, Paso Doce. Pág.57

El Paso Doce habla del despertar espiritual que obtenemos gracias al trabajo de los Pasos. Para cuando empezamos el trabajo del Paso Doce, muchos de nosotros ya hemos tenido varios despertares de naturaleza espiritual. Algunos despertares pueden parecer pequeños, como el reconocer, cuando escribimos el inventario del Cuarto Paso, que poseemos una cualidad que nunca antes habíamos notado. Otros despertares son más profundos, como darnos cuenta que un puñado de patrones de comportamiento nos llevan a un defecto de carácter que recién ahora estamos empezando a comprender. Mientras sigamos moviéndonos en el trabajo de los Pasos, continuaremos aprendiendo sobre nosotros.

El Texto Básico menciona que diferimos en el grado de enfermedad y el ritmo recuperación, entonces es lógico pensar que los despertares espirituales que cada uno necesita también sean algo diferentes. Todos tenemos nuestra propia historia, incluyendo cómo llegamos y hacia dónde vamos. Escuchar a otros compartir sobre su despertar espiritual puede ser inspirador e instructivo, pero tener nuestra propia experiencia, aunque difiera de lo que escuchamos a otros compartir, es lo que realmente importa. Si esperamos tener las mismas experiencias que escuchamos compartir a los demás, puede que nos decepcionemos. Peor aún, podemos perdernos de lo que sucede en nuestro corazón y nuestro espíritu por intentar encontrar solo lo que otros nos han descrito, en lugar de ver lo que vemos por nosotros mismos.

La perspectiva de tener un despertar espiritual que sea verdaderamente nuestro puede ser tanto inspiradora como intimidante. Si bien nuestros despertares pueden no ser idénticos a los de nadie más, cuanto más conozcamos la verdad de nuestra propia experiencia, más podremos reconocer la verdad compartida por nuestros compañeros. Cada uno se encuentra en su propio viaje pero mucho del terreno que recorremos es el mismo.

Los despertares que experimentamos en los Pasos pueden ser diferentes, pero el mensaje que llevamos es el mismo. Honraré la verdad de mis propios despertares así como aquellos compartidos por mis compañeros miembros de NA.

Cada uno tiene su propio camino espiritual...y eso nos da la libertad de elegir cómo vivir...—Vivir Limpios,
Capítulo 3, "Un Programa Espiritual, no Religioso" Pág.58

A lo largo de nuestra literatura, en las reuniones, desde el atril, mientras tomamos un té o café, durante las llamadas tarde por la noche, a solas en la quietud de la meditación o la oración, se nos recuerda que NA es un programa espiritual. Cualquiera sean o no sean nuestras creencias o métodos o caminos -ya sean seculares o religiosos o no quepan en esta dualidad- no podemos negar que la espiritualidad es clave para una vida de recuperación en NA. Quiénes somos espiritualmente y cómo expresamos ese aspecto de nuestra individualidad es único para nosotros, aunque quizás utilicemos elementos de toda clase de tradiciones o ninguno en particular. Muchos de nosotros podemos fácilmente explicar -y lo haremos- nuestra relación con nuestro Poder Superior. Para muchos otros no es inteligible a través de las palabras. Y es privado, algo que preferimos no compartir de una manera específica.

Para los miembros de NA, la ruta hacia la recuperación está pavimentada por los mismos 12 Pasos, y sin embargo el viaje que elegimos es variado. Nuestro camino a una vida espiritual es personal, y sin embargo hay algo en común y un mutuo entendimiento derivado de los principios que aparecen en este libro. La aplicación de estos principios se basa en nuestras necesidades individuales y deseos. Respondemos de manera diferente a las situaciones cotidianas; vemos a través de nuestras lentes y reaccionamos a las situaciones a nuestro modo personal. Y cómo nos conectamos con el Programa -y sus principios y naturaleza espiritual- muchas veces no luce igual cuando somos nuevos a cuando nos encontramos más cómodos en nuestra propia piel o cuando atravesamos las altas y las bajas. Mientras continuamos nuestro viaje de recuperación nos damos cuenta de que los Pasos nos preparan para enfrentarnos con nuestras circunstancias individuales.

La reciprocidad es importante aquí también, como un miembro lo describió: "Tú tienes tu propia expresión espiritual y tus creencias, y yo tengo las mías. Que yo pueda ser yo mismo en NA me recuerda que así como tú me dejas ser yo, yo debo dejarte ser tú."

Mi objetivo es estar abierto al rico mosaico de expresiones espirituales que encuentro en NA. Exploraré y nutriré mis propias creencias mientras aplico los principios de nuestros Pasos.

Interdependencia, Entrada 1 de 4

Así como al principio de nuestra recuperación aprendimos que nos necesitábamos los unos a los otros para mantenernos limpios., llegamos a creer que cada reunión y grupo de NA son interdependientes. —

Funciona, Tradición Uno. Pág.137

La interdependencia puede ser una palabra que no muchos de nosotros usemos, pero las manifestaciones de este principio en Narcóticos Anónimos son muy conocidas. Nuestro programa es de ayuda mutua, reconociendo el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro. Según la Primera Tradición, nuestra recuperación individual mejora, se enriquece, se asegura y depende de la unidad en el propósito y de un simple mensaje de recuperación. Una red mundial de reuniones, grupos y cuerpos de servicio forman parte de una mismo todo. Nos necesitamos mutuamente para mantenernos limpios y llevar nuestro mensaje utilizando todas las estrategias que tenemos para lograrlo, como Hel, líneas telefónicas de ayuda, relaciones públicas, la creación de nueva literatura, las traducciones y desarrollo de la confraternidad en todo el mundo.

Trabajar este principio espiritual es, en gran parte, llegar a comprender y reconocer que ya estamos practicando la interdependencia, al ser miembros de NA y participar en nuestra recuperación. Reconocemos que las relaciones saludables dentro y fuera de NA no son unidireccionales. Son recíprocas y mutuamente beneficiosas. Un buen ejemplo es que los padrinos ayudan a los ahijados y los ahijados ayudan a los padrinos. El "llegar a creer" de la cita inicial es el resultado de la ampliación de nuestra experiencia de recuperación en NA. Comenzamos a comprender mejor el papel del servicio y la interconexión entre nuestras reuniones locales y más allá a medida que la conciencia de nuestro grupo se combina con la de otros a través de los distintos niveles de servicio en NA.

La interdependencia no conoce fronteras; es el lazo que nos une. Es el efecto multiplicador de la empatía y la participación en nuestra Comunidad. Es la integridad de nuestro movimiento para ayudar a los adictos a sanar de la enfermedad de la adicción y aumentar la conexión entre nosotros, con nuestro entorno y con una vida que valga la pena vivir.

Necesito de los demás para practicar la interdependencia, así que hoy me conectaré con otros adictos. Contribuiré a la recuperación de los demás y participaré en la mía propia, reconociendo que están estrechamente vinculadas.

Interdependencia, Entrada 2 de 4

La recuperación no se produce en el vacío. Nos necesitamos mutuamente... —Vivir Limpios, Capítulo 5: Las Relaciones. Pág. 145

Muchas reuniones comienzan con algunas lecturas de nuestro Texto Básico. Proporcionan los aspectos básicos del programa de NA: quién, qué, cómo, por qué y otros elementos básicos. Como recién llegados, puede que nos resulte alentador saber que somos las personas más importantes en las reuniones. A medida que nos mantenemos limpios, quizás notemos que la importancia del recién llegado (de acuerdo con “¿Qué es el Programa de NA?”) proviene de lo que hace por el resto de nosotros el tener nuevos miembros en la reunión: “porque solo podemos conservar lo que tenemos si lo compartimos”. Esta joya de una línea de nuestro Texto Básico captura nuestra interdependencia como miembros de NA. Confiamos el uno al otro, y nuestras necesidades mutuas encajan como un guante.

Todos tenemos mucho que aprender y no solo al comienzo de la recuperación. La rendición y la humildad nos mantienen educables. Podemos consolarnos con el hecho de que otros han enfrentado la misma curva de aprendizaje empinada, se han mantenido limpios y tienen experiencias que están dispuestos a compartir. El adicto que sufre, nuevo o no, vigoriza nuestro propósito y refuerza los lazos de interdependencia. Todos tenemos situaciones, y pedir ayuda es nuestra mayor fortaleza. Otros días brindan la oportunidad de servir; podemos expresar lo que funcionó para nosotros y fortalecer nuestros lazos.

Nos necesitamos unos a otros, durante toda nuestra recuperación, y nuestra interdependencia nos hace mejores juntos. Un miembro comparó la fuerza que surge de nuestra interdependencia con el sonido producido por una banda: “Me encanta la guitarra solista, pero suena aún mejor acompañada de una guitarra rítmica, un bajo y algo de batería. Agrega algunas voces y una sección de trompetas y ya estamos a tono. Claro, hay lugar para un solo de batería o un saxo genial, pero un gran solo tiene más sentido en el contexto de la banda, no en el vacío”. Asimismo, en NA, nuestra fuerza se basa, en parte, en nuestra interdependencia. Cuando dejamos que otros se apoyen en nosotros, cuando le pedimos ayuda a otro miembro, cuando aplaudimos las actuaciones solistas de los demás, construimos las fortalezas de nuestra interdependencia.

Contemplaré la red de interdependencia de la que hoy soy parte. ¿Cómo puedo fomentar la interdependencia dentro de mi comunidad de NA?

Interdependencia, Entrada 3 de 4

Como miembros de un grupo de NA, participamos en el desarrollo de una conciencia que indica la forma en que el grupo cumplirá con sus responsabilidades, e intervenimos en la vida de la confraternidad en general. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Siete, “Para los Miembros” Pág. 121

Participar activamente en NA puede ayudarnos a encontrar un equilibrio entre los extremos de intentar hacer todo nosotros mismos y la total dependencia de quienes nos rodean. Algunos de nosotros podemos empezar a aprender sobre ese equilibrio al observar la recolecta de la Séptima Tradición en una reunión de recuperación. “La primera vez que me interesé en el servicio”, escribió un adicto, “fue cuando vi al tesorero del grupo contando dinero en una de mis primeras reuniones. ¡Quería saber quién gastaba ese dinero y qué iban a comprar!

Más allá de lo que nos motive a asistir a nuestra primera reunión de servicio del grupo (o a cualquier otra reunión de servicio), el servicio en NA puede enseñarnos mucho sobre el auto sostenimiento y la interdependencia. El dinero que damos es solo un método de auto sostenimiento; ofrecer nuestro tiempo, esfuerzo, atención y perspectivas puede ser igualmente importante.

“Tenía menos de dos meses limpio cuando fui a mi primera reunión de servicio del grupo”, compartió otro adicto. “El grupo estaba votando las mociones para la Conferencia de Servicio Mundial y pidieron mi opinión, diciendo que la perspectiva de los recién llegados era importante. Se me ocurrió pensar que había grupos habituales como este en todas partes del mundo, hablando sobre los mismos temas y compartiendo sus puntos de vista; me sentí conectado con NA a lo grande”.

Ya sea discutiendo temas globales de la Confraternidad o asuntos locales, nuestras voces como miembros y como grupos son importantes. Cada sector de nuestra Confraternidad hace su parte para que nosotros, como miembros, tengamos un lugar para compartir el mensaje de recuperación. Nuestro bienestar común se beneficia de cada contribución que hacemos y de cada compromiso que asumimos. Adoptar la interdependencia mejora nuestra unidad.

En cualquier momento, en alguna parte un recién llegado está experimentando el mismo mensaje que salvó mi vida. En el servicio de NA, soy parte de eso.

Interdependencia, Entrada 4 de 4

Cuando un adicto ayuda a otro, NA está allí. NA no es tal adicto u otro; es ayudar y compartir, es el espíritu de unidad, la sensación de esperanza que compartimos. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Nueve, Meditación de Apertura. Pág. 156

La Novena Tradición comienza con "NA, como tal, nunca será organizada". Si bien es cierto que hay aspectos del hecho de llevar el mensaje de NA que sí requieren organización, lo que nunca se puede organizar es el espíritu de nuestra Confraternidad. La energía activa de ese espíritu, el fluir entre adictos individuales y grupos y cuerpos de servicio (la parte "como tal" de NA) es nuestra interdependencia. No podemos organizar la magia que ocurre cuando un adicto ayuda a otro.

Contamos nuestras historias de cómo llegamos aquí, a pesar de las probabilidades, a pesar de nuestros prejuicios, a pesar del miedo. Al hacerlo nos ayudamos a nosotros y ayudamos a los demás. Lo mismo ocurre al compartir nuestra experiencia de cómo superamos la enfermedad o el dolor, y sobre cómo teníamos sueños, establecimos metas y luego las alcanzamos, o cómo no obtuvimos aquello por lo que habíamos trabajado y esperado y también sobrevivimos a ese dolor también. Defectuosos y humanos, dependemos mutuamente el uno al otro; somos interdependientes.

Nunca podremos predecir cuándo una idea que tiene un grupo repercutirá en otro rincón del mundo, dónde será recogida y utilizada por otro. En NA no tenemos jefes que dicten órdenes desde lo alto; en cambio, nuestros cuerpos de servicio se crean en respuesta a problemas que surgen. Y las soluciones a nuestros problemas se obtienen de las experiencias ganadas con esfuerzo y de las nuevas ideas de los miembros de NA en recuperación. No podemos gobernar nuestro camino hacia la unidad, la cooperación o la participación. Tampoco el amor. En cambio, todos colaboran de la manera que quieran. Somos un movimiento en crecimiento y en evolución. Cuando nos unimos, somos un poder mayor que la enfermedad de la adicción. La interdependencia es nuestra restauración colectiva del sano juicio.

Practicaré la interdependencia confiando en los demás y permitiéndoles que confíen en mí. NA, como tal, solo se fortalece con nuestra empatía colectiva, nuestra creatividad, nuestra esperanza y nuestra unidad. Hoy participaré de todo eso.

Alegría, Entrada 1 de 2

Como adictos, sabemos lo que es el dolor de la adicción, pero también conocemos la alegría de la recuperación recién descubierta en la Confraternizar de Narcóticos Anónimos. —Texto Básico, Prefacio a la Primera Edición. Pág. XXV

Muchos de nosotros nos relacionamos muy bien la primera vez que escuchamos la frase "no podíamos vivir ni gozar la vida como lo hacen otros" El gozo y la alegría se vuelven cosa rara cuando estamos atrapados en la enfermedad. "La adicción era como poner toneladas de sal en mi comida", compartió un adicto. "Dejar la sal hace parecer sosa a la comida por un tiempo... pero luego puedo empezar a percibir los verdaderos sabores. Al comienzo de la recuperación pensaba que todo era aburrido y desabrido -¡pero resultó que solo era yo!"

Estar en recuperación y trabajar un programa nos permite redescubrir o redefinir la diversión por nosotros mismos. "Los miembros de mi grupo base van juntos a jugar bolos casi todas las semanas", compartió un miembro. "Jugar al bowling no me convence para nada... y sin embargo no me lo perdería por nada del mundo. Jugamos mal, hacemos un gran alboroto y nos reímos sin parar". Experimentamos la vida de una manera nueva, y las diferentes experiencias de vida dan forma a nuestra visión de la alegría.

Desarrollar un gusto por los sabores más sutiles que la vida tiene para ofrecernos lleva tiempo. Aprendemos mucho al escuchar a otros miembros. La alegría es contagiosa. Un miembro compartió, "Un compañero de mi grupo habitual que es papá siempre comparte tan seriamente sobre tonterías como el lavado de la vajilla, y luego se ríe de eso. Yo ni siquiera tengo hijos, pero esas historias me hacen reír también. Me ayuda a no tomarme tan en serio."

Los pasos nos ofrecen un camino para salir del egocentrismo a la satisfacción. En el Funciona: Cómo y Por Qué se describe de esta manera: "Hemos empezado a ver que la voluntad de Dios para con nosotros es la capacidad de vivir con dignidad, de amarnos a nosotros mismos y amar a los demás, de reír y de encontrar mayor gozo y belleza en lo que nos rodea." Llegar a este punto -vivir y gozar de la vida "como lo hacen otros"- conlleva un poco de paciencia y la voluntad de no tomarnos tan en serio todo el tiempo.

La vida es buena cuando la dejas ser. Encontraré algo de que reírme hoy, ¡aunque sea de mí mismo!

Alegría, Entrada 2 de 2

Llegamos a comprender que la felicidad es un trabajo interno, una experiencia espiritual que puede fortalecerse con la recuperación. Vemos que al margen de lo que suceda afuera, la alegría puede seguir viva dentro de nosotros. —Viriv Limpios, Capítulo 7, "El Amor" Pág.300

Como principio espiritual, la alegría no es complicada. Pero puede ser elusiva. Durante la adicción activa la alegría era un concepto abstracto quitado de nuestra realidad tiempo atrás. ¿Qué podemos hacer para experimentarla ahora? Un adicto escribió: "Recuperarnos de la adicción es nuestro camino a la alegría. La dejo entrar cuando remuevo las barreras de ese camino, como la ansiedad, el miedo y la auto-obsesión." Otro escribió: "La alegría es el resultado de mi compromiso con la gratitud, el servicio y la sencillez." Un tercero escribió: "La mejor alegría es la que es agri dulce, porque la he experimentado por momentos durante mis horas más oscuras. No puedo tener alegría sin esperanza, y no existe un dolor tan grande que pueda quitármela".

Experimentar dolor es parte de la condición humana, incluso cuando hacemos todo bien. Podemos estar limpios, asumir nuestra parte en nuestros errores del pasado, hacer enmiendas, aprender a vivir con principios espirituales, ser magníficos servidores en las reuniones, en casa y en nuestra comunidad y aun así el dolor nos visitará otra vez. Perderemos personas y relaciones, las ganancias materiales vienen y van. Pero ¿puede la alegría ser quitada de nosotros? ¿Es la alegría -así como el dolor- una parte inevitable de nuestra experiencia?

La mayoría de nosotros diremos que la alegría, así como la recuperación, está disponible para todos nosotros. A pesar de las luchas, cuando infundimos gratitud en nuestras circunstancias, encontramos esperanza para el futuro -y generamos un espacio para la alegría en nuestra mesa. Podemos elegir ver nuestros problemas con sentido del humor e incluso tal vez beneficiarnos con un poco de risas entre nuestras lágrimas de enojo o de pena. Nada de esto es fácil. Pero a través del trabajo interno de recuperación, la aceptación de este mismo instante está a nuestro alcance. La serenidad es posible. Podemos sobrellevar las pérdidas y recuperar la alegría una y otra vez.

Sin importar mis cargas actuales, haré brillar la luz de la gratitud sobre lo que está bien en mi vida hoy y experimentaré la alegría. La recuperación me ha enseñado que puedo abrazar múltiples experiencias a la vez.

Escuchar, Entrada 1 de 3

En el servicio, saber escuchar es buscar un terreno en común más que formas de demostrar que nuestras ideas son mejores. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Cuatro, "En el Servicio" Pág.71

NA nos ofrece muchas oportunidades para aprender a hacer un buen trabajo a la hora de vivir en el mundo. Si bien muy pocos de nosotros llegamos a NA con las credenciales de “gran oyente”, asistir a las reuniones de recuperación puede enseñarnos mucho sobre la tarea de esforzarnos en comprender verdaderamente lo que los demás dicen. Las habilidades de escucha que perfeccionamos en las reuniones de recuperación también son muy útiles en el servicio de NA. El egocentrismo puede llevarnos a colocar la responsabilidad de la buena comunicación en los demás: *si fueran más claros, no tendríamos que escuchar con tanta atención.* En las reuniones, con nuestros padrinos y llamando a otros adictos, aprendemos que la comunicación es una vía de doble sentido. Y estamos mucho mejor cuando trabajamos en nuestra parte, en lugar de insistir en lo que podría mejorar a lo largo del camino.

“Noté que un compañero servidor de confianza repetía con frecuencia cosas que otros miembros habían compartido, pero en diferentes palabras”, escribió un miembro. “Me enojé pensando que querían crédito por las ideas de los demás. Después de un tiempo, me di cuenta de que básicamente estaban interpretando las cosas por sí mismos mientras trataban de entender lo que otros decían. Las reuniones de servicio toman más tiempo, pero creo que escuchar las cosas de varias maneras en realidad termina siendo útil”.

Hay muchas formas en que podemos mejorar nuestra capacidad de escuchar en el servicio. Por ejemplo, la mayoría de las reuniones de recuperación son una buena oportunidad para practicar no hablar mientras otros hablan. Otras técnicas, como pedirle a otros que aclaren lo que están diciendo, mejor reservarlas para las reuniones de servicio. El apadrinamiento también ayuda, por supuesto. Un miembro escribió: "Mi padrino decía 'lo que te escucho decir es...'. Comencé a usar esa frase en el servicio, ¡y pronto mi comunicación fue mejorando radicalmente!

Normalmente tengo más cosas en común con los demás de lo que creo. Escucharé los puntos en común con paciencia y gratitud.

Escuchar, Entrada 2 de 3

Aprendemos a cultivar activamente nuestra capacidad de escuchar, usando más los oídos que la boca en una conversación. —Funciona, Tradición Dos. Pág.155

Ser receptivo es un principio espiritual clave de la Segunda Tradición, en la que invitamos a un Poder Superior a desarrollar y guiar la conciencia de nuestro grupo en la toma de decisiones. Un paso útil para abrir nuestras mentes lo suficiente como para participar en este proceso es abrir nuestros oídos unos a otros. Y, como dice el dicho, no solo estamos oyendo palabras (*bla, bla, bla, esperando mi turno para hablar*) sino que las *escuchamos*. Para que eso suceda en serio, debemos tomarnos un descanso de hablar o pensar en lo que vamos a decir cuando *finalmente* sea nuestro turno.

Un error que cometemos a menudo en nuestras relaciones -y esto aplica fácilmente al servicio en NA- es creer que ser escuchados y hacernos entender es la contribución más importante que podemos hacer. Hay momentos en los que confundimos escuchar con decirle a alguien cuánto entendemos y compartir inmediatamente nuestra propia historia de identificación. Y otras veces, nuestra evidencia para escuchar es una larga lista de soluciones a los retos que un miembro acaba de compartir con nosotros. A veces, un adicto solo quiere ser escuchado. Nuestro sabio consejo puede esperar hasta que alguien nos lo pida.

Cuando escuchamos activamente una conversación o una discusión grupal, podemos darle más significado al tema, tener más empatía, ser más inclusivos y curiosos. Cuando escuchamos y absorbemos las voces de nuestros compañeros aprovechamos la parte de la Segunda Tradición que refiere a la conciencia. Nuestra perspectiva se amplía, el contexto se profundiza. En nuestro momento más abierto, podemos ver las cosas como las ven los demás, tal vez incluso aclarando nuestros propios puntos de vista en el proceso. Podemos ser influenciados. Un adicto compartió: "Me siento mucho más en paz cuando escucho y no me esfuerzo tanto por ser escuchado, y ¿acaso no es de serenidad lo que se trata todo esto?"

Hoy será un día en el que voy a abrir mi mente y mi corazón abriendo mis oídos y no mi boca. ¡Cállate cerebro, estoy escuchando!

Escuchar activamente es una forma de meditación. Algunos de los mensajes más importantes nos llegan a través de gente inverosímil. —Virvir Limpios, Capítulo 3, "El Contacto Consciente" Pág.86-87

En los términos más simples, podemos pensar en la oración como hablar con nuestro Poder Superior y en la meditación como escuchar. No importa el método, el objetivo es el mismo: estamos desarrollando un contacto consciente. Las palabras son importantes. El contacto se refiere a la conexión que fomentamos a través de la oración y la meditación. Conciencia implica que somos intencionales en nuestros esfuerzos: despiertos y conscientes, decididos y deliberados. En la experiencia de un miembro, "la meditación agudiza mi concentración y calma mi mente. Puedo dejar ir lo que creo que sé. Con eso, estoy más abierto a tropezar con lo que necesito, que a menudo proviene de fuentes inesperadas. Practico esta mentalidad a medida que avanzo en mi día, y mis conexiones, con los demás y con mi Poder Superior, se ven beneficiadas".

A menudo es más fácil mantenernos receptivos al mensaje cuando dejamos de lado nuestras ideas sobre la persona que habla. "Si escucho con mi corazón, eso evita que mis pensamientos interrumpen", compartió un miembro. "Mi recuperación ha mejorado gracias a personas que parecen no poder seguir sus propios consejos, benditos sean sus corazones. Nunca sé quién me va a salvar la vida". La empatía y la atención nos ayudan a escuchar con la mente abierta, considerar diferentes puntos de vista y ser receptivos al mensaje cualquiera sin importar el mensajero.

Otros nos recuerdan que debemos escuchar más allá de nuestros oídos. Un tema recurrente en la comunidad de sordos es que las personas oyentes se inhiben emocionalmente porque se esconden detrás de las palabras. "Nos comunicamos con todo nuestro ser", explicó un miembro. "Hacer señas me enseñó a estar presente, receptivo y abierto, mental, física y espiritualmente, a ese intercambio de energía". Todos podríamos aspirar a comunicarnos de una manera tan conectada e íntima: hacer nuestro mejor esfuerzo para escuchar la resonancia y no dejar que las palabras cuenten toda la historia. Cuando escuchamos conscientemente, podemos dejar que un mensaje nos empuje en una dirección, le dé forma a una decisión o aclare la siguiente acción correcta.

Escucharé conscientemente con todo lo que tengo —mente, cuerpo, corazón y espíritu— y estaré abierto a los mensajes de mensajeros menos probables.

Participación, Entrada 1 de 1

Como miembros de un grupo de NA, participamos en el desarrollo de una conciencia que indica la forma en que el grupo cumplirá con sus responsabilidades, e intervenimos en la vida de la Confraternidad en general. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Siete, "Para los Miembros" Pág.121

¿Quién de nosotros no se ha sentido víctima de las circunstancias en algún momento? Durante la adicción activa, es posible que hayamos hecho un arte de echarle la culpa de nuestros problemas a fuerzas externas. Es cierto que algunas situaciones que escapan a nuestro control nos causan penurias o dificultades indebidas, pero ahora hay opciones a nuestra disposición. La recuperación nos enseña a participar activamente en una solución, comenzando por asumir la responsabilidad personal de nuestra enfermedad y participar en el programa de NA.

También asumimos la responsabilidad por la Confraternidad participando en las discusiones y decisiones que afectan a nuestros grupos y cuerpos de servicio. Cada uno de nosotros tiene que determinar por sí mismo, en consulta con nuestro Poder Superior y nuestro padrino o madrina, por supuesto, qué nivel de participación nos parece adecuado. "Me di cuenta que cuando participo menos y tengo menos información", recordó un miembro, "más pienso en términos de 'nosotros' contra 'ellos'. Cuando aumento mi participación, siento como si todo fuera 'nosotros'. "Hay una razón por la que a menudo hablamos del servicio como parte de la Séptima Tradición, no solo del dinero que damos. Cuando damos nuestro tiempo a través de la participación activa, estamos practicando una forma de auto-sostenimiento. Según un adicto, "la recuperación no es un deporte para espectadores. Sacamos de la recuperación lo que ponemos en ella".

La práctica de la participación que aprendemos en NA también tiende a manifestarse en otras áreas. En nuestras familias, en nuestro trabajo, cuanto más participamos, más nos sentimos parte, nuestras voces importan y nuestras necesidades son consideradas. Ya no somos solo víctimas de las circunstancias, participamos activamente en las soluciones.

Cuando observo pasivamente la vida, el servicio y la recuperación, me engaño a mí mismo. Hoy me presentaré y participaré.

Pasión, Entrada 1 de 2

Si nos adentramos en la recuperación motivados por la pasión, la esperanza y la emoción, sucede algo distinto. Recuperamos la libertad para zambullirnos en nuestra propia vida... —Vivir Limpios, Capítulo 1, "Por qué nos Quedamos" Pág. 24

Algunos de nosotros pasamos nuestros primeros días de recuperación en NA más conscientes de dónde estábamos atrapados y de lo que escapamos (compulsión, aislamiento, alienación, desesperación) que conscientes de lo que queremos para nuestras vidas. Vemos de inmediato que las personas en NA han ganado algo de libertad de las consecuencias de la adicción, y la esperanza hace que nos mantengamos viniendo. No pasó mucho para darnos cuenta de que muchos adictos en recuperación obtienen mucho más que liberarse de la jaula de la adicción: obtienen la libertad de explorar el mundo fuera de esa jaula.

"Cuando consumía, todos los demás intereses pasaban a un segundo plano frente a mi enfermedad", escribió un miembro. "En una de mis primeras reuniones, escuché a un adicto compartir acerca de ir a la naturaleza para volver a escalar en roca después de 15 años lejos de ella. No tenía ningún interés en escalar rocas, pero la idea de ser liberado en la naturaleza me emocionaba mucho. Decidí encontrar mi propia pasión"

Así es como funciona la recuperación: recuperamos la capacidad de perseguir nuestros intereses. Escalar rocas, escribir canciones, restaurar autos viejos: nuestras vidas se vuelven nuestras para ser vividas. Para muchos de nosotros, el impulso y la emoción de seguir nuestros propios intereses surge de nuestra pasión por la recuperación y por llevar el mensaje. Otro miembro escribió: "Estaba muy entusiasmado con la vida sin drogas en los inicios de la recuperación. Tan pronto como tuve suficiente tiempo limpio, la gente me invitó a compartir en paneles de H&I de forma seguida y sentí que tenía un propósito. Después de años de pensar que el mundo estaba lleno de amenazas, comencé a ver oportunidades por todas partes".

Donde la adicción nos limita y hace que nuestro mundo sea más pequeño, la recuperación nos abre al mundo. ¿Qué oportunidades hay en mi horizonte hoy?

Pasión, Entrada 2 de 2

La pasión se parece mucho a la desesperación. Es una fuerza motivadora y vigorizante que nos impulsa adelante. — Vivir Limpios, Capítulo 1, "De la Desesperación a la Pasión" Pág. 20

El don de la desesperación no es el mismo para todos. Un miembro bromeó: "Puedes bajarte en cualquier piso en el camino al infierno". Todos fuimos impulsados a NA por la desesperación, el dolor y el miedo. Y, con el tiempo, podemos aprovechar esa energía para transformarla en suficiente pasión y entusiasmo, incluso alegría, para ayudarnos a mantenernos limpios un día más, crecer espiritualmente y vivir de manera creativa y con un propósito.

El Vivir Limpios nos recuerda: "Hacer el cambio de la desesperación a la pasión es un tema del Primer Paso". En la desesperación, nos rendimos a ser impotentes ante nuestra adicción y, en última instancia, nos rendimos a los primeros pasos en nuestro camino hacia una nueva vida así como al propósito de llevar el mensaje de NA. El miembro continuó: "Después de mi rendición inicial, ¡los cambios que vi en mí mismo alimentaron mi pasión por la recuperación! Estaba energizado por el potencial de lo que vendría después." Al igual que esa rendición inicial, este cambio de desesperación a pasión no es un trato por una sola vez. La desesperación todavía ocurre en recuperación. Pero podemos permitir que nos motive, llevándonos a hacer los cambios necesarios en nuestro programa y reavivando nuestra pasión por perseverar con determinación.

La pasión, como la desesperación, no se manifiesta de la misma manera para todos nosotros. Nuestras personalidades juegan un papel absolutamente importante en cómo se revela nuestra pasión, y nuestro estado de ánimo también afecta cómo la experimentamos. Lo que es pasión ardiente, decidida y creativa en un día - entusiasmo por el apadrinamiento, motivación para servir, convicción firmemente arraigada - puede parecer más tranquila fidelidad a nuestro programa o perseverancia a regañadientes en otro. Aunque los incendios pueden arder de manera diferente, todos nos impulsan hacia adelante. Nuestras pasiones tampoco permanecen siempre fijas. Podemos volver a visitar algunas olvidadas por mucho tiempo y descubrir otras nuevas. Somos libres de perseguir apasionadamente las cosas que nos brindan alegría y nutren nuestro espíritu, tanto en las salas de NA como en el mundo.

La pasión no es solo un sentimiento. Es una energía que usaré hoy para avanzar en mi programa, en mis relaciones, en mi propósito.

El Primer Paso de Narcóticos Anónimos es único. En lugar de abordar un solo síntoma o sustancia, admitimos nuestra impotencia ante la enfermedad que nos maneja. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Cinco, "Para los Miembros" Pág.82

Dependiendo de quién esté contando la historia, el enfoque de nuestro Primer Paso en la enfermedad fue A) un golpe de genialidad, B) tremenda buena suerte, C) el trabajo de un Poder Superior, o D) todo lo anterior. Nuestros miembros fundadores sabían que identificar una droga específica como el objeto de nuestra impotencia no funcionaría para este grupo heterogéneo. Tenían la intención de crear un lugar para todos los adictos a las drogas, donde todos pudiéramos encontrar identificación. Si abstenerse de nombrar una sustancia hubiera sido su única preocupación, nuestro Primer Paso podría haber dicho que somos impotentes ante las drogas. En cambio, el Paso Uno apunta a la enfermedad de la adicción como nuestro problema.

La impotencia ante la enfermedad le da a nuestro Primer Paso una relevancia duradera. Nuestro enfoque en la adicción, en lugar de un síntoma aparente, hace que el Paso Uno sea tan reconocible antes de desintoxicarnos como cuando llevamos décadas limpios. Claro, el consumo de drogas fue la manifestación más prominente y destructiva de la enfermedad, pero la ingobernabilidad puede subir a la superficie mucho después de que dejamos de consumir. Si nos parece una buena idea buscar fuera de nosotros mismos para arreglar lo que está dentro, es posible que estemos en problemas. "Cuando admito mi impotencia, interrumpo esa búsqueda exterior y me dirijo a mi Poder Superior", dice un miembro. Rendirse al Primer Paso actúa como un cortacircuito en nuestro pensamiento enfermo. Esta pausa en la acción es lo que necesita para que evitemos un poco la ingobernabilidad.

La importancia continua del Paso Uno también influye en cómo pensamos sobre la Quinta Tradición. Saber que todos somos elegibles para ser el adicto que todavía sufre nos recuerda que debemos ser más inclusivos a la hora de abordar nuestro propósito primordial. Nuestras historias pueden ilustrar la ingobernabilidad de nuestro pasado, pero nuestra impotencia actual, perfectamente limpia, también merece algo de atención. Hablar de nuestras luchas confirma el último elemento de nuestro mensaje: seguimos viniendo y seguimos encontrando una nueva forma de vivir.

Reconoceré mi impotencia en alguna situación actual, activando el cortacircuito en algún pensamiento distorsionado y abriéndome a soluciones espirituales.

Impotencia, Entrada 2 de 3

Al admitir nuestra impotencia, abrimos la mente a una idea totalmente nueva: la posibilidad de que algo superior a nosotros mismos pueda tener suficiente poder como para aliviar nuestra obsesión de consumir drogas. —Funciona, PasoDos.Pág.18

Nuestra literatura describe cómo el Segundo Paso nos ayuda a llenar el vacío que se crea cuando admitimos nuestra impotencia en el Paso Uno. Si somos impotentes ante nuestra enfermedad, ¿qué podemos hacer al respecto? Para muchos de nosotros, simplemente ver que hay otros adictos como nosotros que hemos perdido el deseo de consumir es suficiente para abrir nuestra mente a la posibilidad de que algo pueda ayudarnos también, incluso aunque no sepamos qué cosa pueda ser ese algo.

El problema de aceptar la ayuda de un poder superior a nosotros es que primero debemos dejar de ejercer nuestro propio poder. Practicar la impotencia ante nuestra enfermedad significa que dejamos de tratar de manejarla y controlarla. Muchos de nosotros hemos compartido acerca de tratar de limitar nuestro consumo, esconder nuestras reservas de nosotros mismos, consumir solo ciertas sustancias en ciertos días de la semana, y muchas otras formas de tratar de ser lo suficientemente inteligentes o engañosos como para burlarnos de nuestra adicción. Si alguien tuvo éxito con ese tipo de trucos, probablemente no sea miembro de NA. (¿Todavía?)

Así es con la adicción. Si intentamos dominar o superar nuestra enfermedad, estamos destinados a fracasar. Puede que ni siquiera suceda de inmediato, pero eventualmente, nos encontraremos rodeados por la ingobernabilidad, preguntándonos qué pasó con nuestros bien pensados planes. En lugar de ejercer un gran control sobre nosotros mismos para comportarnos de una manera altamente predecible y consistente, dejamos ir la ilusión de control y nos abrimos a un poder desde otra parte. Tenemos a nuestra disposición ilimitados ejemplos de experiencia, fortaleza y esperanza cuando compartimos con otros adictos en recuperación.

En lugar de intentar hacerlo solo, confiaré en un poder más grande que yo.

Impotencia, Entrada 3 de 3

Cuando Admitimos nuestra impotencia e incapacidad para gobernar nuestra propia vida, abrimos las puertas a la recuperación.

—Texto Básico, Capítulo 4, Cómo Funciona, Paso Uno. Pág.23

Practicar la impotencia como un principio espiritual puede parecer descabellado para muchos de nosotros. Admitir la derrota es un concepto con el que nos sentimos muy incómodos. Pero lo irónico es que ya estamos practicando la impotencia al pasar por la puerta de nuestra primera reunión de NA. E incluso, antes de eso, es muy probable que hayamos tenido momentos en que pedíamos a gritos que algo detuviera esta locura, este dolor, rogando por estar bien, suplicando para finalmente dorminos, temiendo la salida del sol o que se pusiera de nuevo, prometiendo y regateando otra vez, la última vez, ¡lo juramos!

La rendición del Paso Uno a menudo es aterradora para nosotros, porque es un umbral del que no podemos alejarnos fácilmente una vez que nos volvemos verdaderamente vulnerables a él. Por más que algunos de nosotros lo intentemos, no podemos volver a poner la pasta de dientes en el tubo: no podemos volver a consumir y simplemente olvidarnos que personas como nosotros se mantienen limpias en NA. Admitimos que somos adictos, que somos impotentes ante nuestra adicción y que no podemos manejar nuestras propias vidas. Necesitamos poder para sobrevivir y lo obtenemos con la ayuda de otros adictos en recuperación, un programa y un Poder Superior.

Practicar la impotencia no es algo que ocurra una sola vez; nos enfrentamos a abrazarla una y otra vez. "No, podemos hacerlo una y otra vez", se corrigió un miembro desde el podio. "Solía sentirme tan derrotado por mi impotencia. Pero ahora que he experimentado algo de alivio de la adicción activa y los beneficios de sincerarme con mi vida, lo veo como una fuente de fortaleza y posibilidad: la posibilidad de recuperación y una vida mejor."

Sí, abrimos la puerta a la recuperación. Algunos días, esa puerta se abre de par en par, porque estamos abiertos de par en par. Otros días solo podemos hacer una grieta para dejar salir un poco de voluntad y dejar que entre nuestro Poder Superior.

Es un alivio admitir que soy impotente ante mi adicción, sea la forma que adopte. Pediré ayuda, porque mi verdadero poder viene cuando me rindo.

Confiabilidad, Entrada 1 de 3

Tenemos un compromiso con nuestro grupo habitual, y si alguna vez por alguna razón dejamos de asistir, nos echarán de menos. —IP #2: El Grupo, "Tu Grupo Habitual" Pág.3

Cuando consumíamos, la confiabilidad era tan rara como los dientes de las gallinas. Aparecíamos cuando nos convenía, y solo si conseguíamos algo. Podíamos llegar a casa para las vacaciones, pero nos quedábamos el tiempo suficiente para recibir regalos que podíamos devolver a cambio de dinero. Podíamos ir al trabajo de forma fiable, pero sobre todo para sacar dinero de la caja o tomar las medicinas de nuestros pacientes. La gratificación de pasar tiempo con la familia o de dar un día de trabajo honesto a cambio de una paga honesta se perdió para nosotros.

No hizo falta mucho tiempo para darnos cuenta de que esta forma de hacer las cosas no nos serviría de nada en recuperación. Nos inspiró la idea de que podíamos vivir limpios y disfrutar de una vida estable y feliz. Entendimos que la confiabilidad sería una parte importante para convertirnos en un miembro responsable y productivo de la sociedad.

Para muchos de nosotros, ser confiables comienza con encontrar un grupo habitual, aceptar nuestro primer compromiso y luego hacer todo lo posible — como dijo un miembro — "para estar a la altura de la confianza depositada en mí. Mi Madrina me dijo que la confiabilidad precede a la confianza. Como se me sugirió, aprendí a venir y hacer lo que dije que haría". Al mantener nuestra palabra, practicamos la esencia de la confiabilidad y construimos una base para la integridad.

Nuestra confiabilidad nos convierte en un activo real como miembros del grupo habitual. Más allá de cualquier tarea particular que realicemos, los miembros del grupo estabilizan la atmósfera de recuperación. Pensamos en algunos miembros como "elementos fijos" en reuniones particulares, las mismas personas, a menudo en los mismos asientos, semana tras semana, y, con el tiempo, nos convertimos en ellos. "Está bien darnos por sentado, para eso estamos aquí", explicó un miembro del grupo. "Somos como velas que tienes a mano por si acaso. Estamos aquí para producir algo de luz si es necesario o para crear el ambiente."

Seré fiel a mi palabra hoy. Me presentaré y haré lo que se espera de mí en casa, en el trabajo, en la comunidad y en las reuniones.

Confiabilidad, Entrada 2 de 3

...Crecemos para ser personas estables, dignas de confianza y cariñosas que pueden ser una fuerza de cambio en la vida de otros adictos y en muchos más. —Vivir Limpios, Capítulo 5, Las Relaciones. Pág.148

Para los adictos activos, la falta de confiabilidad es probablemente un defecto de carácter casi universal. Cuando lográbamos estar físicamente presentes para la familia, para el trabajo o para otros compromisos, generábamos caos de manera confiable. Con nuestra falta de seguimiento, nuestra deshonestidad, nuestra falta de confianza y nuestra inestabilidad, ¿quién realmente quería que estuviéramos cerca cuando llegamos?

La recuperación en NA cambia las reglas del juego de la confiabilidad. Asistimos a las reuniones con regularidad y participamos. Asumimos compromisos de servicio y los cumplimos. Nos comunicamos con nuestro padrino y otros adictos, y contestamos el teléfono o devolvemos un mensaje cuando alguien se acerca a nosotros. A través de nuestro trabajo por pasos, obtenemos algunas habilidades de confiabilidad que nos ayudan a ir más allá de ser consistentes y hacer nuestra parte. Otros pueden depender emocionalmente de nosotros. Somos más reflexivos y conscientes de nosotros mismos, aptos para practicar la gratitud y más rápidos para perdonar. Estamos más disponibles en términos de tiempo y nuestro espíritu, aportando todo nuestro ser a nuestras relaciones. Escuchamos. “Comencé a sentirme, incluso a mi edad, ¡que no es joven! Finalmente como uno de los adultos en la sala”, comentó un miembro. “La gente confía en mí por primera vez en mi vida. Los miembros buscan mi ayuda y la daré de buena gana.”

En pocas palabras, cuando la confiabilidad da forma a nuestras acciones, nuestras relaciones se transforman. Cuando estamos presentes y disponibles en nuestros encuentros con miembros de NA y otras personas en nuestras vidas, la gente comienza a confiar en nosotros. Toman nuestras expresiones de amor y bondad como algo más que un grano de sal, porque ahora tomamos medidas para respaldarlas. Somos trabajos en progreso, y confiamos en que permitimos que otros también lo sean. Llevar una vida espiritual ha dejado de ser una teoría de la que escuchamos en las reuniones; ahora se está convirtiendo en nuestra propia realidad tangible, e incluso podemos inspirar a otros en el proceso.

Aprender a ser confiable me ha ayudado a convertirme en una fuerza de cambio. Honraré a la persona en la que me estoy convirtiendo presentándome íntegra y humilde. Hoy estoy aquí por los demás.

Cumplimos nuestros compromisos de servicio y eso es más importante para la gente que nos rodea. —

Los Principios Que Nos Guían, Tradición Uno, "Para los Grupos" Pág.10

Para algunos de nosotros, ser miembro de un grupo de NA nos permite probar por primera vez lo que se siente ser confiable. Cuando somos nuevos, los miembros nos instan a asistir a la próxima reunión y regresar limpios. Los miembros del grupo se acuerdan de nosotros, parecen felices de vernos, nos piden compartir o asumir una tarea. Seguimos viniendo, y nos guste o no, la gente comienza a confiar en nosotros. "Estaba emocionado de que los miembros del grupo confiaran en mí para llevar a cabo el trabajo", compartió un miembro. "Mi parte del trato era hacer el trabajo y cumplir todo el período de servicio".

Incluso cuando no completamos nuestro servicio de manera tan confiable como esperaríamos de nosotros mismos, servir en NA nos ayuda a mejorar, especialmente porque comenzamos a ver el valor de nuestras contribuciones. "Nuestro grupo creó algunos puestos de servicio para que los miembros más nuevos se involucraran", escribió un grupo. "Cuando la gente no viene a la reunión, no es gran cosa. Todas las tareas se hacen. Pero la reunión se siente mucho más completa cuando todos están allí, haciendo su parte. Es como la música... es posible que no notes que faltan una o dos voces en un coro, pero cuando están todas, suena mucho mejor."

Nuestras familias y amigos pueden sentirse un poco escépticos o sorprendidos acerca de nuestra creciente confiabilidad. Es desalentador cuando la gente no cree en nosotros como lo hacen nuestros compañeros, pero lo que importa son nuestras acciones. Un miembro escribió: "Escuché a alguien decir que el 90% de la recuperación reside en venir, traer el cuerpo y la mente le seguirán. Eso me ayudó a cumplir con mi compromiso y lo usé para ayudarme a estar ahí para mi familia y mi trabajo también. La gente empezó a contar conmigo. Empecé a sentir que me importaba." Mantener nuestros compromisos cambia la forma en que las personas nos ven, pero lo que es más importante, cambia la forma en que nos vemos a nosotros mismos.

La confiabilidad empieza viniendo. Hoy vendré a mi vida, con la seguridad de que soy importante, para los demás y para mí mismo.

Moderación, Entrada 1 de 1

Quedarnos tranquilos en nuestros asientos sin mirar el teléfono o hablar con el de al lado puede ser increíblemente difícil, especialmente cuando tenemos sentimientos que preferiríamos evitar. —Los

Principios Que Nos Guían, Tradición Seis, Meditación de Apertura. Pág.96

La idea de un grupo de adictos, sentados, juntos en una habitación mostrando moderación, suena como el inicio de un mal chiste, pero, bueno, ¡la recuperación en NA está llena de milagros! Es realmente un logro que seamos capaces de crear y mantener una atmósfera de recuperación considerando nuestra capacidad individual y colectiva para distraernos. Muchos de nosotros tenemos que trabajar especialmente duro para sentarnos con cierto grado de quietud y paciencia, y simplemente estar presentes, sea por cómo funciona nuestro cerebro o, por supuesto, por lo nuevo que somos. Y sí, hay muchos medios y vías que pueden desviar nuestra atención de nuestro propósito primordial en una reunión: nuestro teléfono inteligente, nuestros compañeros adictos, un ruido afuera, una falla tecnológica, un momento de aburrimiento o la sobre estimulación. Por respeto de quien hable, al recién llegado, a nuestro grupo y a nosotros mismos, tratamos de mantener la concentración. Mostrar moderación de esta manera es lo más respetuoso que se puede hacer.

Hay otras ocasiones en las que nuestra diversión es un signo de algo más profundo y nuestra tendencia a negar o evitar nuestros sentimientos se activa. Identificarse con el compartir de un miembro puede ser un hermoso momento de conexión, pero también puede hacer que queramos salir de nuestra piel. Nosotros los adictos parecemos ser alérgicos a la incomodidad y, sin embargo, superarla a menudo nos llevará a un lugar de mayor comodidad: con nosotros mismos y nuestro entorno. Mirar nuestro teléfono no nos dará eso. Sí ayudará tener alguna orientación al respecto, ya que no todas las molestias tienen el potencial de ser productivas. Necesitamos de un padrino y de otros miembros de NA de confianza para ayudarnos a discernir entre un momento en el que debemos controlar nuestro deseo de escabullirnos y quedarnos con nuestros sentimientos, o cuándo debemos honrar nuestra necesidad de alejarnos de una situación potencialmente dañina.

La moderación es una expresión de libertad. La libertad de "hacer" es también la libertad de "no hacer". Hoy practicaré eso no siendo grosero, ni huyendo de mis sentimientos.

Seguridad, Entrada 1 de 1

Hacemos todo lo posible para proteger a las personas vulnerables, sin que por ello los demás dejen de sentirse bienvenidos. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Tres, “Para los Grupos” Pág.49

Muchos miembros de NA tienen una relación complicada con el concepto de seguridad. Puede evocar la idea de "ir a lo seguro", de no ser genial. Más profundamente, algunos de nosotros llegamos a NA sin haber conocido un sentimiento real de seguridad o haberlo conocido solo para que lo arrebataran. En nuestras épocas de consumo, rara vez estábamos seguros, incluso cuando estábamos solos en una habitación con nosotros mismos. A veces presenciamos o vivimos cosas terribles, y ese sufrimiento dejó su huella. Entonces, ¿cómo practicamos la seguridad como principio en NA? ¿Y cómo nos esforzamos por crear una atmósfera segura de recuperación mientras nos mantenemos firmes en la propuesta de la Tercera Tradición de que todos son bienvenidos?

Un miembro compartió: “Para mí, la seguridad significa sentirme en el mundo como verdaderamente en casa. Nunca sentí eso hasta que me senté en una reunión de NA ". Ese sentido de pertenencia, de haber encontrado a nuestra gente, es precioso. El anonimato significa que todos somos iguales en NA y que respetamos la privacidad, integridad y decisiones de los demás. Protegemos nuestra igualdad haciendo nuestro mejor esfuerzo por brindar a cada miembro vulnerable y desesperado un lugar seguro para recuperarse. Sin un cierto sentido de seguridad, es difícil escuchar, más aún participar, y nuestra eficacia para llevar nuestro mensaje de esperanza se ve disminuida. Centrarse en la seguridad mejora la estabilidad de nuestros grupos al crear lugares saludables que no toleran el comportamiento depredador pero tampoco expulsan a los miembros ofensores. Todos merecen la oportunidad de recuperarse.

En el mejor de los casos, NA proporciona un entorno en el que podemos estar seguros y, finalmente, sentirnos seguros también. Esto puede ser una aspiración por momentos; crear una atmósfera segura y acogedora en nuestras reuniones a menudo requiere una cuidadosa consideración y una acción reflexiva. Cuando el bullying, insinuaciones sexuales no deseadas u otro comportamiento disruptivo amenazan con socavar nuestra seguridad, invitamos a un Poder Superior amoroso a dirigir nuestra conciencia de grupo. Juntos, encontramos el valor para protegernos contra los comportamientos dañinos, extendiendo la promesa de recuperación tanto a los vulnerables como a aquellos de nosotros que todavía estamos aprendiendo a encontrar una nueva forma de movernos en el mundo. Confiamos en el proceso y hacemos lo siguiente que es correcto.

¿Cómo participo en la creación y mantenimiento de un ambiente seguro y de bienvenida para todos los adictos que buscan recuperarse?

Abnegación, Entrada 1 de 3

Haznos servidores de TU voluntad y concédenos la necesaria abnegación para que esta sea realmente tu obra y no la nuestra, de modo que ningún adicto, dondequiera que esté, deba morir a consecuencia de los horrores de la adicción. —Texto básico, "Introducción" Pág. XXVIII

El trabajo que hacemos en NA consiste en llevar nuestro mensaje de esperanza a los adictos que buscan recuperarse. Independientemente de cuáles sean nuestras creencias acerca de un Poder Superior, la mayoría de nosotros podemos estar de acuerdo en que cualquier cosa capaz de mantener limpios a los adictos en todo el mundo, solo por hoy, es un poder más grande que cualquiera de nosotros como individuos. "No podía mantenerme limpio", compartió un miembro. "¡Así que no hay forma de que yo tenga el poder de mantener limpio a nadie más!"

Lo mismo ocurre con nuestros esfuerzos de servicio: nuestro trabajo no es mantener a nadie limpio o hacer que nadie se recupere. Llevamos el mensaje. Nuestro Oración del Servicio es una adaptación de la oración de la literatura en el texto básico, reconociendo el papel crucial que la abnegación tiene en nuestros servicios. Muchos de nosotros entendemos que un Poder Superior es simplemente cualquier fuerza que nos mantenga limpios, y cuando nos sirven desinteresadamente, podemos ser parte de esa fuerza para los adictos que se benefician de nuestro trabajo.

La abnegación no siempre es fácil. El egocentrismo intentará que nuestro trabajo se centre en nosotros, en lugar de en aquellos a quienes servimos. Quizás pensemos que una determinada posición de servicio nos hará populares o poderosos. Quizás pensemos que apadrinar a muchos adictos, o a los adictos "geniales", nos dará algo de prestigio en nuestra confraternidad anónima. Tal vez pensemos que tener el grupo local más grande o las mejores convenciones significa que somos estrellas de rock de la recuperación. Algunos miembros dicen que el ego puede significar "dejar a Dios a un lado", y hay algo de verdad en eso: cuando nos permitimos movernos hacia el centro, tenemos que empujar a algo más *fuera* del centro.

La Oración de Servicio nos recuerda que debemos mantener las necesidades del adicto que todavía sufre en el centro de nuestros esfuerzos de servicio. Hacemos nuestra parte y luego tratamos de mantenernos fuera del camino. No lo conseguiremos a la perfección, ¡pero la práctica ayuda!

Practicaré la abnegación esforzándome por mantener el mensaje, y un poder más grande que yo, en el centro de mis esfuerzos de servicio.

Nuestro Texto Básico dice: "La auto obsesión es el núcleo de nuestra enfermedad". Cuando buscamos evidencia de esto en nuestras vidas, la mayoría de nosotros encontramos suficiente. Vemos una amplia prueba de egocentrismo y auto obsesión en muchos de los pensamientos, sentimientos y acciones que nos llevaron a la puerta de nuestra primera reunión. Aceptar la forma en que nuestra enfermedad se manifiesta en la adicción activa es un componente crucial del proceso de recuperación. Vemos mucho más a medida que nos mantenemos limpios y trabajamos en un programa: como el miedo egocéntrico que se convierte en una espiral de obsesión por uno mismo y continúa manifestándose en recuperación. Y, afortunadamente, cómo la abnegación puede ofrecernos algún alivio.

"Una vez que pude dejar de consumir", escribió un miembro, "la mayor libertad que he recibido en NA ha sido la libertad de la intoxicación con mis propios pensamientos y mi manera de pensar, la libertad del yo egocéntrico. Me han liberado para preocuparme por los demás." La simple abstinencia no elimina la obsesión por uno mismo; obtenemos una mejor perspectiva de nuestras vidas cuando salimos de nosotros mismos. Un miembro fue conocido por decir a los recién llegados: "Si te sientes mal hoy, llama a otro adicto y pregúntale cómo está".

Cuando enfocamos toda nuestra atención en nosotros mismos, terminamos sintiéndonos mal. Al cambiar nuestro enfoque hacia los demás, generalmente nos sentimos mucho mejor con todo. Especialmente cuando ayudamos a un recién llegado, encontramos muchas razones para estar agradecidos por lo que tenemos. En lugar de preocuparnos u (obsesionarnos) por nuestros propios deseos, tratamos de practicar el cuidado y la preocupación por quienes nos rodean. La abnegación ni siquiera significa que desaparezcamos de la imagen por completo; simplemente volvemos nuestros pensamientos hacia los demás por un momento y experimentamos algo de alivio de la obsesión por nosotros mismos.

Cuando la auto-obsesión ataque, ayudaré a otro adicto. Es así de simple.

Abnegación, Entrada 3 de 3

Los principios que aprendemos en los pasos nos ayudan a desprendernos de nuestro egoísmo y a servir con cariño las necesidades de los demás. —Funciona, Tradición Uno. Pág.144

En retrospectiva, muchos de nosotros descubrimos que el egocentrismo dio forma a nuestro pensamiento y comportamiento. Nos damos cuenta de cuánta energía gastamos protegiendo nuestros frágiles egos, imaginando lo que otros pensaban de nosotros o protegiendo cuidadosamente nuestra imagen en las redes sociales. En privado, a menudo éramos negativos, egoístas y con derechos, ya que descuidamos el trabajo de hacer nuestro mejor esfuerzo con lo que tenemos. Los Pasos tienen una manera de ponernos en un rumbo más productivo en la vida. Vemos quiénes hemos sido, llegamos a comprender quiénes somos y aclaramos lo que interfiere con la adopción de un enfoque de la vida más positivo, desinteresado y agradecido.

Ya sea que seamos nuevos o hayamos estado por aquí por un rato, algunos de nosotros asumimos actividades aparentemente desinteresadas. Pero, como todo lo que se siente bien, podemos llevar la abnegación a extremos dañinos. Después de todo, amamos demasiado las cosas buenas y ¡BINGO! Podemos evitar examinarnos a nosotros mismos al sumergirnos en ayudar a los demás. Muchos de nosotros aprendemos por las malas que la generosidad desenfrenada puede dañar tanto al dador como al receptor. Como dice el viejo refrán, no se puede sacar agua de un pozo vacío. Los Pasos nos ayudan a construir un concepto de nosotros mismos más realista y una vida de la que no queremos huir.

“Practicar la abnegación requiere que primero tenga un sentido de mí mismo”, en palabras de un miembro. “Les digo a mis ahijados: ¡Tú primero, después de mí!” Asumimos la responsabilidad de nuestro propio bienestar y nos esforzamos por lograr la armonía mientras contribuimos a nuestro bienestar común. Los principios de los Pasos nos ayudan a establecer límites saludables y a esforzarnos por el equilibrio. Para muchos de nosotros, la idea de amar y servir a los demás desinteresadamente agrega una nueva dimensión a nuestra rutina de cuidado personal espiritual. Encontramos formas de recargar energías y reunir nueva inspiración de modo que podamos contribuir desinteresadamente a la unidad de NA.

El cuidado personal requiere más que baños de burbujas y chocolate amargo. Recurriré a los Pasos para cuidar mi condición espiritual, preparándome para amar desinteresadamente y servir y contribuir a la unidad de NA.

Serenidad, Entrada 1 de 2

La serenidad no significa que no nos ocurran cosas malas, sino que nos da la claridad mental para superarlas. —Vivir Limpios, Capítulo 7, “Vivir Nuestros Principios” Pág.262

“Ahhhhh, serenidad. Un estado permanente de paz, alegría y asombro. Aquellos de nosotros con tiempo limpio flotamos en un plano espiritual recuperado al que los recién llegados pueden aspirar y lograrán haciendo exactamente lo que se sugiere”, cualquier miembro compartió.

Desafortunadamente —y no es de extrañar— la vida en recuperación no funciona así, porque la vida seguirá viniendo. Momentos emocionantes, aterradores, alegres y tristes. Y un montón de momentos aburridos en medio en los que las cosas van bien, pero el drama en nuestra cabeza continúa. Pero hay buenas noticias en el horizonte: podemos lidiar con la vida porque, no importa lo que surja, hemos aprendido, colectivamente, que podemos superar cualquier cosa, y practicar la serenidad puede ayudar.

Practicar la serenidad es actuar con la intención de llegar a un lugar de ecuanimidad donde podemos contenernos lo suficiente como para mantener la perspectiva, mostrar nuestra gratitud y actuar con cuidado y consideración. A veces se trata de permanecer quieto cuando nuestra mente está dando muchas vueltas, otras veces se trata de mantener nuestra mente quieta cuando todo lo que nos rodea da muchas vueltas. Puede ser tan simple como respirar. La serenidad nos da tiempo y espacio a través de altibajos extremos. Puede ser la calma en el ojo del huracán del cerebro adicto. Pero no siempre se trata de tranquilidad; a veces se trata de autenticidad, de sentir lo que sentimos y estar de bien con eso.

La serenidad es una herramienta para la claridad. Cuando nos enfrentamos a una decisión difícil, que para muchos de nosotros puede ser cada decisión, podemos orar pidiendo serenidad. A veces se revela el camino correcto; otras veces podemos ajustar expectativas poco realistas y darnos cuenta de que tenemos suficiente información para seguir adelante. Podemos saltar a lo desconocido, porque hoy, tenemos herramientas para afrontar eso.

¿Dónde puedo parar, respirar y buscar claridad durante mi día? ¿Dónde puedo tomarme un momento para sentir lo que siento y saber que estoy bien?

Serenidad, Entrada 2 de 2

La Oración de la Serenidad es una herramienta que usamos repetidamente en nuestra recuperación; tener en cuenta lo que podemos o no cambiar se hace cada vez más poderoso. —Vivir Limpios, Capítulo 2, "El Contacto con el Mundo que Nos Rodea" Pág.43

El sencillo binario que se ofrece en la Oración de la Serenidad, clasificar entre lo que podemos y no podemos cambiar, proporcionó un poco de alivio a muchos de nosotros como recién llegados, especialmente cuando nuestras mentes estaban aceleradas. Tener esta oración como una nueva herramienta en nuestro cinturón al inicio de la recuperación nos permite a muchos de nosotros reunir un poco de valor para trabajar en nosotros mismos, y tal vez lograr la serenidad suficiente para tolerar a quienes nos rodean. Con el tiempo, nos damos cuenta de que hay más profundidad en la Oración de la Serenidad de lo que podríamos ver a primera vista.

Nuestra sabiduría para reconocer la diferencia crece a medida que acumulamos más experiencia al tratar de cambiar nuestras vidas. Gritando "¡YO!" Durante la Oración de la Serenidad, es posible que nos recuerde que debemos concentrarnos en nosotros mismos, pero muchos de nosotros pronto encontramos aspectos de nosotros mismos que no se cambian tan fácilmente. "Me dijeron que solo tengo que cambiar una cosa, y eso es todo", escribió un miembro. "Tuve estas visiones como recién llegada de cambiar mi dieta, ponerme en forma, doblar mi ropa tan pronto como se seque, lograr la iluminación y todo eso. No pasó mucho tiempo antes de que no sintiera mucha serenidad en absoluto. Tuve que ajustar mis Expectativas."

Si nuestras vidas estaban enredadas cuando llegamos aquí, no es probable que lo desenredemos todo de inmediato. Hablar con otros adictos nos ayuda a ver mejor qué nudos podemos soltar ahora y qué partes del hilo tendremos que aceptar, al menos por ahora, mientras trabajamos en lo que tenemos delante. A veces, un nudo se vuelve más apretado, lo que puede ser una parte molesta del proceso. Como menciona nuestro Texto Básico, "Aprendemos que estamos creciendo cuando cometemos nuevos errores en lugar de repetir los antiguos". A medida que aprovechamos la experiencia de recuperación, la nuestra y la que otros nos comparten—nuestra sabiduría crece. Seguro que seguirán serenidad y valor

La sabiduría para conocer la diferencia evoluciona como yo. Cuando diga la Oración de la Serenidad, intentaré conectarme con los principios detrás de ella.

Sencillez, Entrada 1 de 1

Nuestro mensaje, “que un adicto —cualquier adicto— puede dejar de consumir drogas, perder el deseo de consumirlas, y descubrir una nueva forma de vida”, es lo único que tenemos para dar y hasta para cambiar la vida de los adictos en todo el mundo. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Once, Apertura. Pág.195

La sencillez es un principio esencial de la Undécima Tradición y de todo nuestro programa. Nuestro enfoque de las relaciones públicas es informar al mundo sobre NA y dejar que nuestro sencillo mensaje de libertad de la adicción activa guíe el camino. Confiamos en que sea lo suficientemente atractivo. NA no ofrece promociones especiales: ¡manténgase limpio durante un año y todos sus sueños se harán realidad! No prometemos estabilidad financiera ni un matrimonio feliz. La serenidad de por vida sin problemas no está garantizada como resultado de la asistencia a las reuniones, ni por el trabajo de pasos y el servicio.

Nuestra sencilla oferta de esperanza y libertad es suficiente. Según un miembro, "No necesitamos un mensaje complicado para atraer a la gente. ¡Somos lo suficientemente complejos! Nuestro mensaje no es sencillo en aras de la sencillez. Simplemente funciona. Tanto el mensaje de NA y nuestro propósito primordial son identificables, relacionables, y digeribles. También son adaptables, no están sujetos a las especificaciones de un solo idioma o cultura. Dado que nuestro mensaje es aplicable a los adictos de todo el mundo, ¿nos atrevemos a decir que es universal?"

La sencillez de la Undécima Tradición es un alivio para la mayoría de nosotros. Cuando hacemos relaciones públicas, le hacemos saber a la gente quiénes somos, qué hacemos y cómo lo hacemos. Con H&I, el padrinazgo/madrinazgo o compartiendo en reunión, no tenemos que hacer más que compartir lo que nos ha funcionado. Compartimos el mensaje tal como nos fue compartido. Nos inclinamos y somos testigos de su impacto, en nuestras propias vidas, para los que están cerca y para los que están lejos.

Nuestro mensaje funciona. Entonces, ¿cómo lo compartiré hoy?

Nos escuchamos los unos a los otros con la mente y el corazón abiertos y compartimos nuestra experiencia sabiendo que no necesariamente la compartirán los demás. —Vivir Limpios, Capítulo, "Un Viaje Espiritual"

Pág.65

Una de las primeras cosas que muchos notamos en NA es que los adictos en recuperación son muy sinceros entre sí cuando comparten en las reuniones. Especialmente entre los adictos que consumen, la sinceridad se ve a veces como una debilidad. Acudir a las reuniones de recuperación por primera vez y ver a la gente exponer voluntariamente sus vulnerabilidades de la forma en que lo hacemos puede resultar impactante y refrescante. Escuchar abiertamente nos hace receptivos.

Cambiamos mucho de opinión antes de estar limpios. La mayoría de nosotros nos adaptamos a todo lo que sucedía a nuestro alrededor, como una técnica de supervivencia o simplemente para superar cualquier situación anterior. Sí, sí, sí, seguimos el juego, sin hacer olas. En recuperación, es posible que nos encontremos escuchando a los demás y simplemente tratando de igualar la forma en que comparten. Compartimos como otros adictos porque no queremos llamar la atención sobre nosotros mismos. O usamos el pretexto y pretendemos ser algo que no somos. Un adicto escribió: "Yo adaptaba mis compartires para tratar de atraer a los oyentes, y cuanto más trataba de hacer que la gente se identificara, más falso me sentía (y sonaba). Cuando cuento mi propia historia a mi manera, la gente parece conectarse mucho más."

Algo cambia a medida que hacemos el trabajo de mantenernos limpios. Se prioriza la honestidad sobre la facilidad. Verdadera conexión más que lo superficial. Sinceridad en vez de encajar. Cuando compartimos, nos permitimos a nosotros mismos y a los demás la dignidad de nuestra propia comprensión y experiencia. Cada uno de nosotros asume la responsabilidad de expresar lo que está pasando con nosotros. Es más difícil practicar lo que se habla cuando no caminamos por el camino. Compartimos lo que hemos encontrado, lo que pensamos y dónde residen nuestras incertidumbres. Cuanto más verdaderos seamos en lo que compartimos con los demás, mayores serán las probabilidades de que puedan identificarse.

Como adicto en recuperación, la sinceridad me permite conectar con los demás de una manera real. Hoy lo mantendré real.

Solidaridad, Entrada 1 de 3

El entorno seguro de NA me dio la oportunidad de enfrentarme a mi propio miedo...La seguridad y la solidaridad que encontré en el programa me dieron la posibilidad de respirar. —Texto Básico, "Llegara Casa"

Pág.225

No todos somos ajenos a las experiencias de solidaridad antes de estar limpios. Sin embargo, frecuentemente nuestra seguridad estaba atada a mantener la boca cerrada, un código de conducta que daba más valor al secreto que al sano juicio. Te cubriremos la espalda, está bien, siempre y cuando eso nos mantenga a salvo y a nuestro comportamiento en secreto. Estábamos constantemente mirando por encima del hombro, apenas respirando por miedo a que nos pillaran.

Asistir a NA es, en cierto nivel, un rechazo a nuestra anterior sensación de seguridad, una admisión de que necesitamos ayuda. Muchos de nosotros contenemos la respiración cuando entramos a la sala de nuestra primera reunión de NA. Tememos ver a personas con las que habíamos consumido, a personas a las que habíamos agredido, a personas que podrían descubrirnos como adictos fuera de la reunión. Inmediatamente vemos que hay una apariencia de solidaridad en las reuniones, pero ¿podemos confiar en ella? Se nos anima a compartir nuestro pasado, lo que nos pasa hoy y lo que imaginamos que será una nueva vida. Pero cuando estamos acostumbrados a que la solidaridad tenga tantas variables, ¿cómo sabemos que *ahora* es estable y segura?

Con el tiempo, damos un suspiro de alivio al darnos cuenta de que hemos llegado a casa. Una solidaridad renovada, puede ser ver a NA como un grupo de supervivientes que luchan colectivamente contra nuestra enfermedad, unidos mediante la recuperación. Se nos dice que no tenemos que pasar por nada solos y, al ser testigos de que eso mismo ocurre entre los miembros, finalmente nos permitimos formar parte de ello. Nos esforzamos por superar nuestros miedos a no encajar, a ser vulnerables e intimar con los demás, a ser honestos, abiertos y a estar quietos. A veces tenemos éxito en estos intentos; otras veces no. Pero, no nos equivoquemos, estamos juntos en esto, esforzándonos por hacer de NA un lugar más seguro para todos los adictos que buscan un lugar al que pertenecer.

Mientras sigo afrontando mis propios miedos, ahora en solidaridad con mis compañeros de NA, me esforzaré por dar a los demás la misma oportunidad de respirar que me dieron a mí.

Solidaridad, Entrada 2 de 3

Cuando los adictos descubren a otras personas que comparten sus dificultades pasadas y presentes, sientan algo especial. —Texto Básico, Capítulo5, ¿Qué Puedo Hacer? Pág.64

Muchos de nosotros experimentamos un sentimiento de solidaridad con nuestros amigos de consumo en los inicios de nuestro consumo. Encontramos la camaradería mientras conspirábamos para nuestro próximo golpe, travesura o conquista. Confiábamos al menos algunos de nuestros secretos a unos pocos elegidos, y ellos contaban con nosotros también para guardar sus secretos. Sin embargo, nuestra lealtad tenía límites. Con el tiempo, les traicionaríamos, o ellos nos traicionarían a nosotros.

La versión romántica de nuestras historias suele centrarse en esos momentos mágicos de solidaridad con nuestros compañeros de carrera. Si seguimos la historia de estas relaciones hasta su colapso, podemos llegar a la conclusión errónea de que ese tipo de vínculos son cosa del pasado o que seguimos siendo incapaces de mantener la solidaridad con nuestros compañeros. Esto aumenta nuestra sensación de aislamiento y alienación, haciéndonos vulnerables a una auto-conversación inútil que puede crear una cuña entre nosotros y nuestros nuevos amigos limpios. Una vez que reconozcamos que la recuperación cambia todo lo relacionado con nuestra capacidad de conexión, seremos capaces de oponernos a ese parloteo negativo. Nuestro anterior sentido de solidaridad se centraba en el consumo de drogas. Ahora, la solidaridad surge del intercambio honesto y de la empatía, y de las ocasionales travesuras, conquistas o historiales.

Un compañero compartió su experiencia: "llegué con la sensación de no pertenecer, de tener un problema único. Luego escuché las historias y me di cuenta de que había encontrado a mi gente". La solidaridad es el opuesto espiritual del aislamiento y el egocentrismo. Aunque nuestras circunstancias, intereses y ambiciones varían enormemente, nos conectamos emocional y espiritualmente y nos apoyamos unos a otros. Todos tenemos sueños y luchas, experimentamos alegrías y penas, queremos ser felices y ser perdonados, amar y ser amados. Y no tenemos que experimentar nada de eso solos. A lo largo de los años, innumerables padrinos han ofrecido esta garantía: "No puedo arreglar tus problemas, pero no tendrás que afrontar los solo". Y, realmente, ¿qué más podemos pedir?

Para construir solidaridad con mis compañeros, compartiré mis luchas con alguien que pueda ayudar o con alguien que pueda necesitar ayuda.

Solidaridad, Entrada 3 de 3

Un grupo de NA, al negarse a recibir contribuciones externas, refuerza la solidaridad de sus miembros y la base de su recuperación continua. —Funciona, Tradición Siete. Pág.196

Una forma de definir la solidaridad es estar junto a los demás. La Séptima Tradición explica que una de las formas de hacerlo es cuidando a NA juntos, a nuestra manera. Rechazar las contribuciones externas es un acto de valentía: significa que confiamos en los demás para dar un paso adelante y asumir la responsabilidad de NA. La vitalidad de nuestros grupos y órganos de servicio depende totalmente de los recursos que aportamos.

Los lazos que compartimos con otros adictos en recuperación son únicos; tenemos en común la adicción y la recuperación y, sin embargo, a veces tenemos un poco más que nos conecta. Aun así, estamos unidos en solidaridad a través del programa de NA. No nos recuperamos solos, y cada uno de nosotros recibió el mensaje de recuperación como resultado de lo que otros adictos dieron a NA antes de que nosotros llegáramos. Practicar la solidaridad en NA no es solo un sentimiento de compromiso con nuestro propio grupo o servicios locales. Somos solidarios con los que aún no están aquí -apoyamos a los adictos que aún sufren en todas partes- cuando actuamos para asegurarnos de que tengan la oportunidad de experimentar nuestro mensaje en su propio idioma y cultura, igual que nosotros.

En nuestros grupos, eso significa hacer lo que podamos para garantizar que las reuniones sigan abiertas a cualquier persona que desee dejar de consumir. La solidaridad con nuestros organismos de servicio locales significa que apoyamos los esfuerzos para garantizar que los adictos locales puedan encontrar NA. Practicamos la solidaridad con NA más allá de nuestra comunidad prestando atención a los servicios que hacen que nuestro mensaje esté ampliamente disponible y contribuyendo con lo que podamos para ayudar a satisfacer las necesidades de todos nuestros servicios.

NA está aquí para asegurar que el mensaje esté disponible para cualquiera que busque la recuperación, a la vuelta de la esquina o en todo el mundo. Practicaré la solidaridad con los adictos que aún sufren compartiendo lo que pueda.

Firmeza, Entrada 1 de 1

Aprendemos lo que es verdad para nosotros, y eso fija el rumbo de nuestra vida. —Vivir Limpios, Capítulo 2, "El Contacto con un poder Superior" Pág.35

Al inicio de la recuperación, cada uno de nosotros lidia con algunas problemáticas reales sobre nuestra adicción y nuestra vida. Aceptar nuestra impotencia marca un cambio vital en nuestra perspectiva y nos esforzamos por aceptar esta realidad a diario. Muchos de nosotros hacemos esto conscientemente en oración o mientras meditamos. Leemos el "SXH" de hoy. Escribimos en nuestro diario. Vamos a una reunión y decimos: "Soy un adicto". O lo único que hacemos es no consumir ese día y vamos a dormir limpios una vez más. El compromiso con estas prácticas, como quiera que lo veamos, en cualquier día, es firmeza.

Reconocer esta verdad fundamental sobre la impotencia nos lleva a desenterrar muchas otras verdades. Desarrollamos nuevos valores y creencias a medida que completamos y compartimos nuestros Pasos, participamos en nuestra recuperación y mantenemos la mente abierta. Aprendemos quiénes éramos, quiénes somos actualmente y quiénes queremos ser. Nos esforzamos por vivir de acuerdo con los principios espirituales que aprendemos a lo largo del camino. La firmeza es nuestro ancla cuando nos vemos impulsados a actuar sobre un defecto, dañarnos a nosotros mismos o atacar a los demás. Descubrimos que somos más capaces de dominar nuestras peores tendencias o de recuperarnos más rápidamente y hacer enmiendas cuando fallamos.

También aprendemos algunas lecciones difíciles, especialmente cuando se desafían nuestras creencias y valores firmemente arraigadas. Otras personas pueden ser igualmente firmes en adherirse a los principios de NA a su manera y pueden tener creencias que percibimos como en conflicto con las nuestras. Ser firmes no significa que seamos inflexibles. Más bien, intentamos encontrar el equilibrio en aquellas circunstancias que exigen un firme compromiso de ser confiables, prácticos, flexibles y compasivos; sí, ¡todo al mismo tiempo! Mientras defendemos nuestras creencias, también debemos coexistir con otras personas y contentarnos con la vida en sus propios términos.

Ya sea la verdad de nuestra impotencia ante nuestra adicción, sobre otras personas o ante las dificultades de la vida, puedo permanecer firme en las prácticas de la recuperación que me ayudan a tratar con ella.

Consideración, Entrada 1 de 3

Compartir en una reunión y que la gente esté en silencio, atenta y presente... es un regalo que no tiene precio. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Uno, “Para los grupos” Pág.9

La consideración está integrada en la cultura de las reuniones de NA. Nos turnamos para compartir y compartimos el tiempo. Los demás participamos escuchando, aunque eso no significa necesariamente que lo hagamos en silencio. Muchos de nosotros encontramos la sanación en las risas que compartimos. Esa frase —"participar escuchando"— se utiliza a veces como una forma educada de declinar la invitación a compartir. Pero es más que eso: es una opción real y válida. Escuchar es UN acto de amor.

Cuando somos nuevos, nuestros instintos camaleónicos nos preparan para escuchar con atención y empatía. Incluso cuando nos centramos en pasar desapercibidos, nos encontramos respondiendo instintivamente con risas, asentimientos cómplices, ojos llorosos o palabras de afirmación y aliento. Llevamos el cuerpo, y la mente nos sigue; puede que empecemos fingiendo empatía y nos demos cuenta de que estamos actuando para pensar mejor. Nos encontramos con que establecemos nuevos valores. Cuando escuchamos atentamente y nos involucramos, nos mostramos a nosotros mismos y a los demás que nuestras historias son importantes

Practicar la consideración puede ser tan sencillo como "pensamientos amables, palabras amables y acciones amables", como dijo un miembro. "Practicar la consideración cambia mi perspectiva. Busco ese momento mágico en el que algún pequeño acto marque la diferencia para otra persona. Cuando levanto a otra persona, ambos nos sentimos mejor". Nuestra consideración es un regalo que damos y recibimos. Contribuye a nuestro sentido de pertenencia y nos ayuda a experimentar la unidad.

Hoy buscaré ser más considerado. Ofreceré toda mi atención, una palabra amable o un cumplido con la esperanza de mejorar el día de otra persona.

Consideración, Entrada 2 de 3

Convendría que recordáramos lo que nos hizo sentir bienvenidos y lo que nos hizo sentir incómodos o excluidos cuando llegamos a NA. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Uno, "Para los Grupos" Pág.11

A menudo reafirmamos que "el recién llegado es la persona más importante de cualquier reunión, porque solo podemos conservar lo que tenemos dándolo". Leer las palabras es bastante sencillo; ponerlas en práctica puede ser un poco más complicado a veces. Un miembro escribió: "mi compasión por los demás, especialmente por los recién llegados, es un gran indicador de mi progreso en la recuperación". En nuestros grupos, esa compasión se manifiesta en las acciones que realizamos al considerar las necesidades de los recién llegados. Al mantener nuestra atención en el adicto que aún sufre, también mantenemos nuestro bienestar común en primer lugar. Las preguntas que implica la cita anterior son un buen punto de partida.

Cuando hablamos de lo que significa sentirse acogido, a menudo se nos recuerda agradablemente que nuestro grupo ya hace bien muchas de esas cosas. Gran parte de ellas están arraigadas en nuestra cultura de NA. Un miembro compartió sus recuerdos de cuando era un recién llegado: "Antes de la reunión, alguien se me acercó y me dio la bienvenida, y me sentí un poco escéptico por la calidez. Pronto otra persona me dio la bienvenida, y lo mismo hicieron con otros adictos que entraban en la sala. Vi un patrón de cómo acogían a la gente, y sentí que estaba en el lugar correcto. No me sentía como un indeseable, como pasó la mayor parte de mi vida".

La cuestión de lo que nos hizo sentir incómodos o alienados requiere un poco más de sensibilidad. Algunos llegamos con tanta desesperación que nos quedamos por muy poca acogedora que sea la reunión. Otros buscan una excusa -cualquier excusa- para salir corriendo por la puerta e ir a recoger. No podemos eliminar de nuestras reuniones todas las posibles excusas que un recién llegado pueda utilizar para marcharse, pero practicar la consideración nos ayudará a eliminar el mayor número posible de excusas razonables.

El gesto más sencillo puede tener el mayor poder. Practicaré la consideración para que el recién llegado sea siempre bien recibido.

Consideración, Entrada 3 de 3

*Somos cada vez más conscientes de nuestras decisiones, nuestras motivaciones y nuestra conducta...
Reconocemos la diferencia entre tomar una decisión meditada y reaccionar o actuar impulsivamente. —*

Vivir Limpios, Capítulo 5, "El Contacto Consciente" Pág.201

Antes de NA, muchos de nosotros nos guiábamos por nuestros instintos a la hora de tomar decisiones. Ser conscientes de nosotros mismos y considerados con los demás era una prioridad tan baja como lo permitían nuestros impulsos. Ahora tenemos la oportunidad de ser más conscientes y considerados sobre nuestra toma de decisiones y su efecto en las relaciones. Al actuar de modo considerado, es una buena idea evaluar de dónde vienen nuestros pensamientos. Y en la recuperación, tenemos muchas herramientas de evaluación a nuestra disposición: ¿Hacemos caso a nuestro primer pensamiento de forma impulsiva o a un segundo (o tercer o cuarto) pensamiento más medido que se ha apoyado en un momento de respiración? ¿Estamos escuchando a nuestra conciencia o a nuestra enfermedad? ¿Actuamos por amor o por miedo, en beneficio de nuestro ego o en beneficio de los demás? Para muchos de nosotros, el cliché metafórico de "pulsar el botón de pausa" funciona de maravilla y, sin duda, puede reducir las posibilidades de pulsar el otro botón: el que hace saltar todo por los aires.

La consideración va más allá de la simple conciencia. Examinamos la realidad de una situación y a quiénes afecta, además de a nosotros mismos, y luego actuamos según la conciencia que hemos adquirido, especialmente cuando nos sentimos intolerantes o indiferentes. Por suerte, también tenemos a nuestro padrino, a otros miembros de NA y a nuestro Poder Superior a los que consultar para poder determinar nuestros motivos y discernir entre acciones racionales e irracionales. Podemos ayudarnos mutuamente a ampliar nuestras perspectivas y mantenernos más en el camino de la amabilidad, la compasión y la buena voluntad. Cuanto más deliberados seamos en el momento, muy probablemente más considerados serán nuestros actos. No podemos premeditar los resultados, ni podemos evitar por completo que los demás se enfaden o se decepcionen con nosotros. Pero al menos podemos vivir mejor con las decisiones que tomamos, porque sabemos que hemos hecho todo lo posible por ser considerados.

Utilizaré todas las herramientas a mi disposición para intentar comportarme de forma considerada. Cuando eso parezca imposible, podré resistir el impulso de actuar y esperar hasta que pase la tormenta emocional.

Confianza, Entrada 1 de 6

No hace falta que entendamos este programa para que funcione; lo único que debemos hacer es seguir sugerencias. —Texto Básico, Capítulo 8: "Sí, Nos Recuperamos" Pág.103

"Oh, eso es 'TODO lo que tenemos que hacer', ¿no?", nos decimos con sarcasmo. "¿Se supone que debo confiar en esta gente y hacer algo que no entiendo? Sí, claro". Aprendemos a reconocer esta voz de nuestro cínico interno. A veces escuchamos a todo un comité de listillos que viven entre nuestras orejas. Llámalo como quieras -la enfermedad, el comité o un demonio interior-, intenta sabotear nuestra recuperación desde el principio. Aprendemos a replicar a esa voz, a darle las gracias por compartirla y a buscar un mejor consejo de otros miembros en lugar de nuestra cabeza.

Los miembros que consultamos pueden decirnos: "Si quieres lo que tenemos, haz lo que hacemos". Cuando nos resistimos a la idea de depender de otros, como muchos de nosotros hacemos, recordamos que no hace mucho tiempo entregábamos nuestro dinero a un desconocido confiando en que volvería con drogas. A pesar de nuestra resistencia, nos encontramos lo suficientemente desesperados como para seguir el ejemplo de los que nos precedieron. Algunos empezamos mordisqueando sus consejos, otros se los tragan enteros. En cualquier caso, podemos ver el valor de pasar a la acción. Aprendemos a actuar como si confiáramos en el proceso con la esperanza de que eso nos ayude a hacerlo de verdad. Quizá podamos confiar un poco más en la fe ciega y preocuparnos menos por comprender el porqué y el cómo. "Comprender está sobrevalorado", sugiere un sabio nuevo amigo. "'Averígualo' no es un eslogan de NA".

Se necesita una medida de confianza para volver a una segunda reunión, y luego una tercera, para saber si nos inspiramos al ver a adictos que han dado un giro a sus vidas o si simplemente nos hemos quedado sin opciones. Hace falta valor para tomar la dirección. Ponemos un pie delante del otro, aceptando las sugerencias de un círculo de apoyo cada vez mayor, y confiando en que nos movemos en la dirección correcta.

Hoy daré un salto de fe, confiando en que el destino o el instinto o un adicto en recuperación o algún otro poder mayor que yo me dirigirá en la dirección de mis esperanzas.

Confianza, Entrada 2 de 6

Vemos sin cesar como los miembros de países enemigos o barrios rivales, de diferentes credos o familias, llegan a quererse y a confiar los unos a los otros en las reuniones de NA.

—Los Principios Que Nos Guían, Tradición 10, Reflexión Final Pág.191

Nuestras Tradiciones permiten que NA reúna a adictos de todas las clases sociales en una sola Confraternidad. A menudo comentamos que la adicción no discrimina, así que nosotros tampoco deberíamos hacerlo. La Tercera Tradición garantiza una política de afiliación abierta, y la Décima Tradición nos ayuda a aprender a dejar nuestro equipaje externo en la puerta cuando nos unimos en recuperación. Unidad, anonimato, bienestar común: nuestras Tradiciones son ricas en principios que nos guían para abrazarnos mejor unos a otros "a pesar de".

Todo esto suena muy bien en principio, pero lo que realmente importa es la práctica. Muchos otros grupos y organizaciones hablan muy bien de principios como la unidad y la aceptación; algunos están a la altura de sus propias normas y otros no. ¿Realmente encarna NA sus ideales? A medida que nos mantenemos limpios, nos recuperamos y llevamos el mensaje, la conexión entre nuestro propósito primordial y la unidad de NA se vuelve muy clara.

Un servidor de confianza de Hel escribió: "Serví en un panel de la cárcel con un par de miembros más, y bromeábamos diciendo que éramos como los personajes de una mala serie de televisión: un ex pandillero, un policía retirado y yo, un abogado defensor. Compartimos juntos dos veces al mes durante unos años, y ahora estamos unidos de por vida".

No importa cuáles sean nuestras diferencias, llevar el mensaje nos une de una manera especial. Los adictos estamos especialmente capacitados para ayudar a otros adictos. Hemos estado allí. Esto ayuda a los recién llegados a confiar en nuestro mensaje y a crecer para confiar también en nosotros, a pesar de nuestras diferencias superficiales. Compartir y servir juntos con otros miembros nos ayuda a profundizar esa confianza. Nuestro mensaje es realmente un lazo que nos une y que es más fuerte que cualquier cosa que pueda separarnos.

Llevar el mensaje es un vínculo para compartir, servir y recuperarse juntos. Hoy confiaré en ese vínculo con mis compañeros adictos.

Confianza, Entrada 3 de 6

Mediante una relación en desarrollo con nuestro padrino, aprendemos el principio de la confianza. —

Funciona, Primer Paso. Pág. 14

La mayoría de las veces, un último esfuerzo para no ir a la cárcel, mantener un trabajo o conservar una relación nos lleva a las puertas de NA. Ya habíamos dejado de consumir muchas veces, pero el hecho de seguir haciéndolo nos parecía imposible. Sabíamos que algo tenía que cambiar y, sinceramente, no teníamos nada que perder.

Cuando miramos a nuestro alrededor en esa primera reunión, vemos a personas que entienden nuestra situación porque han pasado por ella. Comprendían el alto precio del bajo vivir. El programa de NA funcionó para ellos; tal vez también funcione para nosotros. Puede que la desesperación nos haya traído a NA, pero la inspiración nos hace volver.

La confianza no había estado en nuestro radar, pero de alguna manera estamos dispuestos a aceptar algunas sugerencias. Apenas llevamos unos días y nos hemos comprometido a asistir a una reunión al día durante 90 días. Incluso nos ponemos en contacto con otros miembros entre las reuniones. Con cada día que pasa, nos sentimos un poco mejor y confiamos un poco más en este camino de NA. Y nuestras acciones lo demuestran.

Hemos empezado a confiar en el proceso, pero necesitaremos un guía -un padrino- si queremos darle una oportunidad a esto. "No tienes que confiar en todo el mundo", nos dicen, "pero tienes que aprender a confiar en alguien". Parece un consejo sólido. La fuente, un miembro más experimentado, parece de confianza. ¡Hemos encontrado un padrino!.

A la mayoría de nosotros nos lleva tiempo despojarnos de nuestra armadura, pero los padrinos tienen una forma de ganarse nuestra confianza poco a poco. "Uno de nosotros comparte alguna verdad sobre su vida y experiencia, y el otro le devuelve el favor", según la experiencia de un miembro. En el proceso, desarrollamos la confianza y, eventualmente, la intimidad. Es un patrón de comportamiento que podemos replicar en otras relaciones, como ahijados, padrinos, socios y amigos.

Siguiendo el ejemplo de mi padrino, construiré la confianza a partir de los pequeños momentos siendo fiel a mi palabra, apoyando a los demás y abriéndome a la intimidad. Podemos aprender a confiar y ser dignos de confianza juntos.

Confianza, Entrada 4 de 6

Puede que esta sea la primera vez que confiamos en otra persona lo suficiente para hablarle de nosotros y permitir que llegue a conocernos. —Funciona, Quinto Paso. Pág.60

Los adictos tenemos muchas historias. Lo que algunos consideran secretos profundos y oscuros, otros los comparten fácilmente, a veces incluso como insignias de honor. A muchos de nosotros nos parece bien divulgar los detalles más escabrosos de nuestros días de consumo, el caos de nuestra infancia y nuestras experiencias de victimización. En cuanto al Cuarto y Quinto Paso, pensamos que no hay problema, ¡soy un libro abierto! Pero, a medida que hacemos el trabajo que se sugiere, quizás utilizando las Guías de Trabajo de los Pasos, hay una profundidad inherente a esas preguntas que va más allá de nuestra comodidad. Exponer nuestra propia parte en las situaciones resulta ser desordenado, agonizante e iluminador a la vez. Para muchos de nosotros, nuestra mezquindad, nuestra naturaleza implacable o nuestros actos poco amables, nuestro ego a flor de piel, nuestra vergüenza: estas partes de nosotros mismos, cuidadosamente guardadas, resultan ser mucho más significativas que las historias dramáticas que pensábamos contar.

Afortunadamente, hemos tenido el beneficio y la experiencia de los Pasos anteriores para construir la confianza en el programa, en los demás, en un Poder Superior y en nuestro padrino. El Quinto Paso es una oportunidad para abrir todo nuestro libro y hacer que otro ser humano sea testigo de las historias sobre nosotros mismos que son las más difíciles de contar. Por mucho que nos pusiera nervioso compartir nuestro inventario con otra persona, es la primera vez que admitimos gran parte de este asunto ante nosotros mismos.

Construir un vínculo de confianza requiere valor y vulnerabilidad. Al ejercer ese vínculo, nos quitamos un peso de encima: Revelamos la verdad sobre nosotros mismos y no somos rechazados. Muchos de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de lo distantes que hemos estado en nuestras relaciones como resultado de los secretos que habíamos guardado. Y, a menudo, el hecho de que una persona nos vea realmente como nosotros mismos nos permite sentirnos mucho más ligeros y abiertos en otras relaciones. Un vínculo de confianza nos inspira a formar otros.

Estoy dispuesto a practicar la confianza compartiendo toda mi historia con otra persona. Me propongo desarrollar mi capacidad de confiar y ser digno de confianza aplicando lo que he aprendido a otras relaciones.

Confianza, Entrada 5 de 6

Aunque no sepamos cómo cambiará nuestra vida a medida que trabajamos este paso, podemos aprender a confiar en que nuestro Poder Superior nos cuidará mejor que nosotros. —Funciona, Tercer Paso. Pág.29

Como recién llegados, muchos de nosotros luchamos con los aspectos de la recuperación de los Doce Pasos que no entendemos fácilmente. Claro que la espiritualidad es práctica aquí, pero eso no significa que sea sencilla. Describimos nuestros despertares espirituales a los miembros más nuevos, pero las explicaciones a menudo hacen que nos rasquemos la cabeza. Con la mayoría de las cosas en la vida -y cuente con el Tercer Paso entre ellas- no podemos saber el resultado antes de tener la experiencia. El significado de nuestra decisión de entregar nuestra voluntad a un Poder Superior que nos cuida se pierde en muchos de nosotros. En lugar de aplicar nuestro poder mental, necesitamos alimentar la esperanza, la fe y la confianza.

Oír hablar de los cambios en la vida de otros adictos nos da algo en lo que basarnos para empezar a desarrollar algo de confianza en NA. Escuchamos a otros miembros hablar sobre la confianza en un Poder Superior que no comprenden del todo. Escuchamos a personas con fe, a personas que evitan la religión y a todos los que están en medio. Para un miembro, "trabajar en el Tercer Paso es una decisión de abrir una puerta. Puede que no sepa lo que hay al otro lado, pero he ganado un poco de confianza en esa decisión, porque sé que mi vida no se ha desmoronado cada vez que he abierto esa puerta".

La confianza es una decisión consciente que ponemos en práctica a diario de una u otra manera, dejando de lado el miedo y arriesgándonos. Hacemos todo lo posible, pero algunos días actuar como si confiáramos en un Poder Superior es todo lo que tenemos para seguir adelante. Muchos de nosotros mantenemos una actitud de "fingir hasta conseguirlo". Junto con la fe, damos un salto de confianza. A veces volamos, a veces caemos. El crecimiento puede ser un proceso doloroso. Experimentamos el rechazo, o no conseguimos lo que habíamos planeado con tanto cuidado. "A veces los regalos que recibimos en la recuperación vienen envueltos en tierra", bromea un miembro. Pero estamos bien, porque estamos aprendiendo a confiar en el proceso. Mañana volveremos a darle la vuelta.

Estoy aprendiendo a confiar, en lugar de confiar completamente en lo que creo que sé. Pase lo que pase hoy, practicaré soltar los resultados y reuniré algo de fe en que estaré bien.

El mero hecho de permitirle a alguien que nos acompañe mientras hacemos nuestras cosas puede ser muy valioso. —Vivir Limpios, Capítulo 2: "El Contacto con los Demás" Pág.48

Ser miembro de NA nos permite experimentar algo que muchos de nosotros estábamos buscando todo el tiempo, lo supiéramos o no: un sentido de comunidad. ¡Hemos encontrado a nuestra gente! Pero entonces, puede que miremos a nuestros compañeros adictos y pensemos: "¿Se supone que debo confiar en esta gente?". La respuesta es que no todos, y no todos a la vez. Un orador de H&I suele bromear: "La buena noticia es que hay esperanza. La mala noticia es que somos nosotros". Al igual que el amor y la valentía, la confianza suele comenzar con la acción, y el sentimiento viene después. Empezamos con un padrino y hacemos crecer nuestro círculo a partir de ahí.

No tienen que gustarnos todos los miembros de NA, pero sí tenemos que recuperarnos con algunos de ellos. Después de estar limpios durante un tiempo, a menudo sentimos una conexión especial con los miembros con los que nos desintoxicamos, las personas que estaban cerca en la primera recuperación. Es posible que lleguemos a apreciar los rasgos o las cualidades que no nos gustan de algunos compañeros: los conocemos lo suficientemente bien como para confiar en que son quienes son, y hay algo confiable en eso. Nos mostramos unos a otros, con verrugas y todo.

"Mi madre era una persona difícil con pocos amigos al final de su vida", escribió un miembro. "No esperábamos que nadie más que nuestra familia inmediata asistiera a su funeral. Levanté la vista y vi a miembros de 'mi equipo' -la gente con la que me mantenía limpio- entrando. No conocían a mi madre, pero me conocían a mí".

Formar parte de la comunidad de NA nos ayuda a desarrollar una forma práctica de confianza, que luego nos resulta útil en muchas otras áreas. Nos presentamos ante los demás -y dejamos que ellos se presenten ante nosotros- en nuestras relaciones familiares, laborales y sentimentales. Permitimos que los demás sean quienes son, y tenemos el valor y la voluntad de ser quienes somos junto a ellos. Y juntos, compartimos el camino.

La confianza puede surgir a veces en lugares improbables. Seré yo mismo, dejaré que los demás sean ellos mismos y dejaré que la confianza eche raíces donde lo haga.

Asombro, Entrada 1 de 1

La capacidad de asombro que tenemos en nuestra vida —como si los viéramos por primera vez— desencadena una serie de sentimientos.

—Vivir Limpio, Capítulo 7, "Vivir nuestros principios" Pág. 263

La adicción activa es una rutina que nos deja a la mayoría de nosotros hastiados cuando llegamos a NA. Nos mantenemos fríamente distantes de otros humanos y gran parte de la vida con la esperanza de evitar esos molestos sentimientos. Pensamos o decimos "¿A quién le importa?" con demasiada frecuencia, incluso para nuestro propio gusto. El cinismo y la apatía habían desgastado cualquier optimismo que alguna vez tuvimos. Pero luego logramos estar limpios, y lo que aprendemos en recuperación desafía toda esta forma de pensar.

Experimentar el mundo con una sensación de asombro es uno de los beneficios adicionales de trabajar en un programa de NA. Algunos de nosotros tropezamos con una nueva positividad cuando comenzamos a juntar días limpios. Otros se acercan a una nueva forma de responder al mundo a lo largo del tiempo o se encuentran con el asombro en explosiones esporádicas. Pero, independientemente de la línea de tiempo o la intensidad, reconocemos ese sentimiento de admiración y el nuevo aprecio que trae.

Cuando nos encontramos pensando o diciendo "¡Guau!" es una buena indicación de que estamos experimentando una sensación de asombro. "¡Guau!" es una oración en sí misma en la mente de algunos miembros de NA. Captura lo que significa abrazar el asombro como un principio espiritual, completo con asombro, conexión, impacto y reverencia en el espacio de cuatro letras.

La naturaleza es una especie de espectáculo cuando se trata de inspirar maravillas. Por supuesto, no tenemos que viajar muy lejos para quedar cautivados por un amanecer o un atardecer. Pero más allá de la naturaleza, y quizás lo más importante para nosotros en recuperación, encontramos una sensación de asombro en la vida cotidiana si estamos abiertos a ella y prestamos atención. Los momentos de claridad —estando limpios— nos permiten ver nuestra vida de nuevo. Cada vez que nos tomamos un momento para apreciar nuestro crecimiento, admirar lo que está bien con nosotros y el mundo, deleitarnos con nuevas percepciones o sentir todos nuestros sentimientos es una invitación a practicar el asombro.

Me desafiaré a mí mismo para mirar la vida y la recuperación con curiosidad, y disfrutar de una sensación de asombro donde sea que la encuentre.

Propósito, Entrada 1 de 7

Tener fe en el proceso significa creer que avanzamos en la dirección correcta, aunque no sea la que pensábamos tomar. —Vivir Limpios, Capítulo 1, "De la Desesperación a la Pasión" Pág.21

El día de nuestra primera reunión de NA, puede que tengamos predicciones sobre cómo será nuestra vida sin drogas, pero ¿qué pasa si nuestros sueños no se hacen realidad? La desesperación nos ha obligado a luchar por algo nuevo, pero ¿qué será? Ahora tenemos opciones sobre cómo vivir que antes no teníamos, pero ¿cómo sabemos cuál es el camino "correcto" y si estamos siguiendo el "verdadero" propósito de nuestra vida? Si no tenemos mucha fe en el futuro, ¿cómo podemos conseguir más?

Sean cuales sean las preguntas que tengamos sobre la búsqueda de nuestro verdadero propósito, la misma bola de cristal que no funcionaba cuando estábamos drogados tampoco lo hace cuando estamos limpios. Afortunadamente, se revela más a medida que nos mantenemos limpios. A través de los pasos, descubrimos nuestros valores y convicciones. Para muchos de nosotros, eso significa que nuestro propósito cambia radicalmente, o que por fin encontramos uno. La recuperación nos da la oportunidad de revisar los objetivos que la adicción interfirió, o empezamos desde cero. La esperanza nos ayuda a creer que vamos por el camino correcto, y la fe mantiene nuestros pies en esa dirección.

Encontramos un propósito (o muchos propósitos, a medida que pasa el tiempo) en NA, en una carrera, en las relaciones, en nuestras comunidades, en la cima de una montaña, en una tierra extranjera o al quedarnos quietos. Aprendemos a servir a los demás más que a nuestros egos. Practicamos la auto-aceptación y la modelamos para los miembros más nuevos que piensan que estar bien con ellos mismos es inalcanzable. Muchos de nosotros también tenemos -o recuperamos y revitalizamos- nuestra fe en un Dios que tiene un plan para nosotros que no podemos predecir, creyendo ardientemente que este plan es mejor que el que podríamos crear por nuestra cuenta. Otros encuentran un propósito en una vida guiada por principios espirituales o creen que el universo conspira a nuestro favor, animándonos. Tener fe en encontrar y vivir nuestro propósito requiere práctica. La recuperación en NA nos proporciona herramientas para manejar nuestro malestar con ensayo y error, imposible sin mucha apertura mental y voluntad a lo largo del viaje.

No puedo predecir el futuro, pero creo que tengo uno. Me moveré en una dirección y veré a dónde me lleva el camino. Merece la pena seguir vivo para averiguarlo.

Propósito, Entrada 2 de 7

¡Qué placer es pertenecer a algo que no solo le salva la vida a la gente, sino también que la digna de vivirse! —Vivir Limpios, Capítulo 5, "Confraternidad" Pág.155

Nos une la desesperación, así que estar vivos y limpios puede parecer motivo suficiente para estar alegres al principio. Pero espera, ¡hay más! Incluso en nuestros primeros días limpios, podemos tener algún indicio de que formamos parte de algo especial. Podemos preguntarnos si estamos siendo adoctrinados en una secta, pero al no haber un líder discernible ni un dogma al que adherirse, podemos descartarlo. Decidimos seguir viniendo y seguir el juego mientras vemos lo que hacen estos drogadictos.

Entonces, ¡estamos limpios! ¿Y ahora qué? Nos encontramos con este pasaje en el Texto Básico: "Cuando las drogas se van, y el adicto trabaja en el programa, suceden cosas maravillosas". *¡Me gusta cómo suena eso!* Empezamos a reconstruir lo que significa "trabajar el programa" y encontramos algunos consejos prácticos en "¿Qué puedo hacer?" —capítulo cinco del Texto Básico. Asistimos a muchas reuniones sin consumir entre ellas, *¡incluso en vacaciones!* Conseguimos un grupo base, un padrino y un compromiso de servicio, y nos encontramos rodeados de personas que se alegran de nuestro progreso. No quieren nada de nosotros, solo cosas buenas para nosotros. Nos ofrecen palabras de aliento, lecciones de sus propias vidas e historias épicas de travesuras con otros miembros. Señalan nuestro crecimiento y dicen que están contentos, agradecidos e incluso honrados de formar parte de nuestro milagro. Sonreímos y asentimos con la cabeza y nuestros ojos empiezan a gotear. Todo lo que podemos pensar es que, *esto de NA... es un viaje.*

Nuestras vidas se transforman a medida que nos convertimos tanto en los que ayudan como en los ayudados. Ahora somos esas personas con historias y amabilidad para los más nuevos y encontramos una gran alegría en ser parte de su milagro. Nuestros mentores también siguen evolucionando y nos permiten ayudarles. Hemos encontrado un propósito y un marco para vivir. Estamos libres de la adicción activa, y aunque esa es la única promesa de NA, esa libertad se abre en formas inimaginablemente hermosas.

Me empaparé de la vitalidad que me rodea y agradeceré haber encontrado una vida con propósito.

Propósito, Entrada 3 de 7

Ayudar a otros es quizás la más alta aspiración del corazón humano y algo que se nos ha confiado como resultado de un Poder Superior que obra en nuestra vida. —Funciona, Paso 12. Pág.133

Muchos de nosotros queríamos ayudar a los demás antes de desintoxicarnos, pero una vez que empezamos a consumir, hacerlo se volvió difícil. Un miembro lo describió así: "Mi corazón aspiraba a ayudar a la gente, pero mi cerebro nunca recibió el memorándum". En algún momento al inicio de la recuperación, muchos de nosotros tenemos la experiencia de compartir y luego ver que otro miembro se identifica. Tal vez asientan con la cabeza, o muevan la cabeza en señal de diversión o disgusto por la insidia y la locura de nuestra enfermedad. Tal vez expresen - "¡así es!"- o derramen una lágrima. Sea como sea, nos hacen saber que ellos saben que sabemos: compartimos el conocimiento de la enfermedad y también nuestra experiencia de recuperación.

Así es como nos desintoxicamos y nos mantenemos limpios: el valor terapéutico de un adicto que ayuda a otro. Compartimos experiencia, fortaleza y esperanza; compartimos el té y el café; compartimos la alegría de mantenernos limpios y el dolor de perder a otros adictos. Lo hacemos juntos. En muchos momentos del camino, se nos recuerda nuestro propósito de estar aquí y de estar juntos. Quizá sea cuando un no miembro nos pregunte: "¿Por qué seguís yendo a esas reuniones?". Puede que incluso nos preguntemos, sí, ¿por qué lo hago? Entonces recordamos que estamos especialmente cualificados para ayudar a otros adictos, y que ayudar a los adictos nos da un propósito y nos mantiene limpios.

Cuando pasamos por algo limpio—la pérdida de un ser querido, un embarazo no deseado, padres con demencia, aprender a montar en monopatín— rara vez somos los primeros en hacerlo. Compartimos lo que pasamos para que otros puedan ayudarnos. Luego compartimos lo que pasamos para poder ayudar a los demás. Sí, somos los ojos y los oídos de los demás; a veces también somos los pioneros, los entrenadores, los hermanos mayores de los demás. Tenemos una razón para estar aquí. Y esa razón son los demás.

Un sentido de propósito puede llenar ese vacío que intenté llenar con las drogas. Encontraré propósito compartiendo y ayudando a otro adicto.

Empezamos a sentirnos conectados con el mundo que nos rodea y nuestra vida tiene sentido.

—Vivir Limpios, Capítulo 3, “La Acción Creativa del Espíritu” Pág.95

La desconexión es uno de los rasgos distintivos de la adicción. Tanto si la desconexión nos lleva al consumo de drogas como si el consumo de drogas nos hace perder la conexión, la mayoría de nosotros acabamos sintiéndonos bastante aislados y alienados cuando llegamos a NA. Algunos nos sentimos conectados de inmediato cuando nos desintoxicamos. Otros siguen viniendo durante meses o años para conseguirlo, pero cuando dejamos de consumir y empezamos a vivir el programa, esa sensación de conexión empieza a crecer.

"Los miembros que me guiaron inmediatamente al servicio me ayudaron a sentir que tenía un propósito", escribió un miembro. "Llevaron un mensaje para mí, y luego enseguida me involucraron en llevar un mensaje a otros. Me convertí en parte de algo más grande. Me sentí conectado de una manera que no había sentido antes".

Lo que nos conecta y cuál es nuestro propósito puede no ser lo mismo para todos los adictos, o para cada fase de la recuperación. Sentirse reconectado con la humanidad en virtud de ser miembro de NA es algo grande en los inicios de la recuperación para muchos de nosotros, y encontramos una abundancia de significado y propósito al compartir nuestra recuperación con otros adictos. Por lo general, mientras sigamos limpios y acudiendo a las reuniones, esta sensación de propósito permanece con nosotros. Pero también hay más cosas disponibles.

Muchos de nosotros desarrollamos un sentido de conexión y propósito en otras áreas de nuestra vida, también. Podemos involucrarnos en una práctica religiosa concreta, empezar a trabajar como voluntarios en nuestra comunidad o encontrar significado y belleza en el arte, la moda, el deporte o una carrera. Las oportunidades de encontrar un propósito en nuestras vidas son tan variadas como nuestra membresía, y no tienen por qué disminuir el sentido de propósito que obtenemos al compartir con otros en NA. De hecho, a menudo mejoran lo que podemos ofrecer.

Donde la adicción es aislamiento y alienación, la recuperación es conexión y propósito. Buscaré una mayor conexión con el mundo que me rodea para profundizar mi sentido de propósito en él.

Propósito, Entrada 5 de 7

La aptitud de centrarse en un propósito primordial y trabajar creativamente para lograrlo está tan integrada a nuestra forma de vida que quizá no sepamos lo valorada que resulta en el mundo en general. —Vivir Limpios, Capítulo 5, "Tender un Puente entre Dos Mundos: Las Relaciones fuera de NA" Pág.164

La idea de que lo que aprendemos en recuperación se aplica fuera de NA no es revolucionaria ni siquiera sorprendente. Hay mucho que decir acerca de cómo hacemos las cosas en NA -nuestras herramientas, nuestros principios, nuestra orientación primaria en ayudar a los demás- se transfiere fácilmente a otros contextos y a menudo se aprecia. Tenemos Pasos que nos guían, en esencia, para despejar el camino y poder servir a los demás. Los principios de las Tradiciones nos desafían a trabajar con integridad, buena voluntad y discernimiento en los grupos y dentro de las estructuras. Reunirnos en torno a un propósito primordial nos ayuda a mantenernos orientados y alineados con los demás. El concepto de "principios antes que las personalidades" nos guía a través del conflicto cuando éste surge inevitablemente.

Cada uno de nosotros aprende estas habilidades transferibles, encarnando cualidades que pueden apoyar muchos tipos diferentes de estructuras: una familia, una empresa, una comunidad u organización religiosa, incluso una relación individual, romántica o de otro tipo. Nuestro valor como miembros de NA se extiende a nuestro valor afuera. Estar orientados hacia la generosidad, la bondad, la responsabilidad, la perseverancia y, por supuesto, la gratitud en todos nuestros asuntos enriquece nuestra vida y afecta a la de los demás. Algunas personas fuera de NA pueden saber que nos estamos recuperando de la adicción, pero otras no. En cualquier caso, lo que suelen ver es a una persona que es capaz de actuar con amor y no con miedo, que puede manejar la adversidad y que está dispuesta a ayudar a los demás cuando ocurre una tragedia.

Por muy bien que suene la descripción anterior -y por muy cierta que sea a menudo- nada de esto es posible sin practicar realmente los principios de NA y utilizar las herramientas de nuestro programa. Como declaramos a menudo en las reuniones, "funciona si se trabaja". Pero no lo hace cuando no lo hacemos. Trabajar los Pasos y las Tradiciones nos ayuda a prepararnos para servir más allá de NA. Y sabemos que cuando cometamos errores, en NA y fuera de ella, siempre tendremos la experiencia, fortaleza y esperanza de cada uno para ayudarnos a recuperar el rumbo.

¿Cómo estoy aplicando lo que he estado aprendiendo en NA a otras partes de mi vida y qué puedo hacer hoy para continuar ese propósito?

Propósito, Entrada 6 de 7

Si seguimos la voluntad de nuestro Poder Superior hacia nosotros, llegamos a comprender nuestro propósito. El despertar espiritual es un proceso, y tal vez todo el proceso consiste solo en eso. —Vivir Limpios, Capítulo 3, "La Acción Creativa del Espíritu" Pág.95

La vida antes de la recuperación era una búsqueda constante de nuestra adicción. Teníamos un propósito, ¡eso era seguro! Ahora que estamos limpios, seguimos buscando, esforzándonos, pero lo que buscamos y cómo lo perseguimos es muy diferente.

Quizá merezca la pena preguntarnos ahora mismo, ¿cuál es mi propósito en la vida? y tomarnos un momento para escuchar la respuesta. Quizá escribamos sobre ello, lo compartamos en nuestro grupo, meditemos sobre ello o se lo preguntemos directamente a nuestro Poder Superior. Para algunos de nosotros, la respuesta puede venir fácilmente, ya que es algo en lo que hemos pensado mucho. Puede que tengamos una práctica específica de buscar la voluntad de un poder mayor que nosotros, o tal vez nos sintamos cómodos improvisando en el momento. Muchos otros se esforzarán con la pregunta y con escuchar, comprender y articular la respuesta. Otros, en cambio, puede que nos planteemos seriamente esta pregunta por primera vez de forma limpia.

Como somos miembros de NA, podemos pensar que nuestro propósito ya está establecido: llevar el mensaje de recuperación al adicto que aún sufre, y que todo lo demás es mirarse el ombligo. Muchos de nosotros creemos que el propósito primordial de NA se alinea con el nuestro, pero que la búsqueda de una vida de plenitud y la vivencia de los principios espirituales van más allá. Pero, ¿a dónde exactamente?

En NA, hablamos (y leemos) mucho sobre "despertares espirituales", los llamemos así o no. La mayoría de nosotros estaría de acuerdo en que vivir espiritualmente tiene que ver tanto con lo que hacemos como con el cómo lo hacemos. Tal vez el "cómo" sea aún más importante porque nuestras vidas son muy diferentes entre sí. Nos viene a la mente la lucha por la integridad: ser fieles a nosotros mismos mientras actuamos según los principios espirituales. Quizá no tengamos una respuesta concreta, y quizá cambie y vuelva a cambiar. Tal vez la pregunta sea suficiente, y sigamos haciéndola.

Estoy abierto a buscar algo diferente hoy. Quiero estar más despierto y ayudar a otros a despertar también. Más allá de eso, ¿quién sabe?

Propósito, Entrada 7 de 7

Los grupos se han unido para formar órganos de servicio que los ayuden a lograr su propósito primordial. Los órganos de servicio han formado grupos de trabajo y comités para llevar a cabo las tareas que sostienen a los grupos. —Los Principios Que Nos Guían, Tradición Nueve, Meditación de Apertura. Pág.157

En nuestros órganos de servicio, abrazamos la Novena Tradición cuando consideramos regularmente nuestras responsabilidades hacia aquellos a quienes servimos. Al llevar a cabo el servicio de relaciones públicas, mantener los paneles de Hel, organizar eventos de recuperación y promover el alcance de NA de otras maneras a través de los esfuerzos de relaciones públicas, hacemos posible que los grupos se centren en proporcionar una atmósfera de recuperación a los miembros. El propósito de nuestros órganos de servicio es una extensión del propósito primordial de nuestros grupos.

En nuestra recuperación personal, considerar la relación entre el propósito y la responsabilidad también puede ser útil. Cuando estamos en una reunión, por ejemplo, podemos tener varias razones para asistir. Venimos por nuestra propia recuperación, para llevar un mensaje, para tomar un café o un té, o para ver si esa persona tan guapa que estuvo allí la última vez ha vuelto. Sean cuales sean nuestras razones, pensar en el propósito puede ayudarnos a practicar la responsabilidad. La reunión existe para crear una atmósfera de recuperación, así que nuestra responsabilidad en ese espacio es contribuir a esa atmósfera. ¡Incluso si la persona linda se presenta!

Lo mismo ocurre con otros ámbitos de nuestra vida. La familia, el trabajo, la escuela... cada uno tiene un propósito que puede o no alinearse completamente con el nuestro. Sin embargo, las cosas a veces se entrecruzan, por lo que podemos practicar la responsabilidad atendiendo a la parte de nuestro propósito que se alinea con el lugar en el que nos encontramos. Practicamos la responsabilidad buscando la superposición en los propósitos y centrando nuestra energía allí. Cuanto más practiquemos, mejor lo haremos.

Cumplir mi propósito implica ser responsable. Consideraré mis responsabilidades en cada área de mi vida y trataré de actuar en consecuencia.

Preguntas para el Taller

Formato para Revisión de las Muestras o Entradas

¿Cómo calificaría esta muestra?

Muy satisfecho—Satisfecho—Insatisfecho—Muy insatisfecho—No hay aportes para el prefacio

Si usted ha indicado que está satisfecho o muy satisfecho con esta muestra. ¿Qué le ha gustado? (Marque todo lo que corresponda)

Realista—Futurista—Alta calidad—Creíble—Informativo—Claro y Comprensible—humorista—Accesible—Inspirador—Enfocado—Relevante—Práctico—Equilibrado—Inclusivo—Completo

Otro (por favor, especifique una o más palabras descriptivas)

Si usted indicó que está insatisfecho o muy insatisfecho con esta muestra. ¿Qué es lo que no le ha gustado? (Marque todo lo que corresponda)

Ineficaz—Poca calidad—Demasiado complejo/difícil de entender—No es amigable—Molesto—Mente estrecha—Negativo—Inapropiado—Cursi—Poco realista—Frívolo—Normativo—Irrelevante—Fuera de lugar—Dogmático

Otro (por favor, especifique una o más palabras o frases descriptivas)

¿Tiene algún otro comentario para esta muestra?

¿Quién cree que se sentiría más atraído por esta muestra? (Marque todas las que correspondan)

Recién llegados—Miembros establecidos—Veteranos—Miembros Jóvenes en NA—Miembros mayores en NA—Miembros interesados en el servicio—Miembros aislados o encarcelados—Voces de las minorías/miembros de grupos sub-representados—

Otro (por favor especifique)

La página de destino del Proyecto de Libro Un Principio Espiritual Diario en www.na.org/spad también enlaza con todo lo que necesitas para la revisión y los aportes (R&A).

-Si usted leyó todas las muestras sobre del principio espiritual, por favor denos su aporte sobre su alcance según lo que aplique a continuación.

Equilibrado entre humorístico y serio

Aborda diferentes aspectos del principio

Toca diferentes puntos

Cumple diferentes segmentos de NA

¿Hay algo más que le gustaría añadir sobre este grupo de muestras de un solo principio?

-¿Qué otros comentarios generales, inquietudes o elogios sobre estos proyectos le gustaría ofrecer?

-¿Hay algo más que te gustaría que supiéramos a medida que el proyecto del libro avanza?

-¿Quién hace los aportes?

Un Miembro--- Un Grupo de NA---- Miembros en reunión informal---- Un Cuerpo de Servicio---

Enviar resultados **ANTES** del **13 de septiembre 2021** a spad@na.org identificando su Región, y señalando si es una evaluación individual, de grupo, órgano de servicio local o regional.

Borradores para revisión | e-forms para sus aportes

Atención (2), autonomía, desayuno (1), & cuidado (2) *e-form*

Comunicación (2), conciencia (4), constancia (3), & cooperación (2) *e-form*

Curiosidad (1), motivación (2), igualdad (1), ecuanimidad (1), fidelidad (2), & generosidad (5) *e-form*

Honestidad (1), honor(1), humildad (1), independencia (4), & individualidad (3) *e-form*

Interdependencia (4), alegría (2), escuchar (3), & participación (1) *e-form*

Pasión (2), impotencia (3), confiabilidad (3), moderación (1), & seguridad (1) *e-form*

Abnegación (3), serenidad (2), sencillez (1), sinceridad (1), & solidaridad (3) *e-form*

Firmeza (1), consideración (3), confianza (6), & asombro (1) *e-form*

Propósito (7) *e-form*



Narcotics Anonymous.
Narcóticos Anónimos

*Proyecto de libro . . .
un principio espiritual por día*



¡¡GRACIAS!!

GT CRT

FZLA

Revisión y Traducciones