



Boletín Cuatrimestral de Narcóticos Anónimos Región Perú

Hazlo Simple

El mejor servicio que podemos hacerle a la confraternidad es nuestra recuperación

N° 1

Enero 2013

Dios, concédenos la sabiduría para que podamos servir según tus divinos preceptos. Ayúdanos a comprender tu propósito. 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, donde quiera que esté, deba morir a consecuencia de los horrores de la adicción.

EDITORIAL: Este número lo dedicamos a la memoria de nuestro querido hermano Juan C (QEPD) quien con su esfuerzo nos demostró que a pesar de las dificultades es posible sostener un servicio y la propia recuperación. Esperamos aportar en algo con los presentes temas de servicio. Invitamos a las estructuras y servidores de la confraternidad a compartir desde aquí, sus experiencias de servicio y para sus dudas y preguntas, trataremos de hallar una respuesta.

Este primer número marca el reinicio de la publicación de este importante Boletín. El tema elegido es el "Servicio dentro del grupo". Queremos mostrar los efectos que estos pequeños servicios (colocar las sillas, servir el café, limpiar el salón de reunión, manejar la literatura, abrir el salón a la hora de inicio, etc.) tienen en los miembros que tienen el deseo de recuperarse y como los ayudan a consolidarla.

Esperamos de corazón poder contar con sus aportes y convertir este Boletín en una ventana abierta de dialogo y compartir experiencias que ayuden a otros a sentirse parte de...

El Boletín Hazlo Simple es una publicación cuatrimestral y gratuita de Narcóticos Anónimos Región Perú. Elaborado por el Sub Comité de Largo Alcance para ser distribuido en los grupos y servicios de NA. Las opiniones aquí vertidas son personales y no representan necesariamente el sentir de la confraternidad.

CONVENCIÓN DE VERANO

CHICLAYO 2013

22, 23 Y 24 DE FEBRERO

PIMENTEL - CHICLAYO

Informes OSN 440-4040

¡Nos comparten desde Colombia!

EL SERVICIO EN NA HA SALVADO MI VIDA

Mi historia de recuperación en NA, ha tenido desde sus inicios el privilegio del servicio. Sí que es bien cierto que es un privilegio haber sido elegido para la recuperación, pero para mí ha sido un doble privilegio haber sido tocado por el gusanillo del servicio y no es para menos, pues llegue a NA por primera vez llevando a un amigo compañero de consumo que se encontraba muy mal y me había pedido ayuda de encontrarle algún lugar donde pudiera encontrar solución a su problema, pero para sorpresa mía, al escuchar compartir a los miembros que habían allí, descubrí que yo también andaba muy grave, pude ver por la gracia de mi Poder Superior, la magnitud de mi adicción, de mi locura y de mi impotencia, tenía un miedo profundo de salir de allí y volver a consumir, quería que me dejaran interno, no quería desprenderme de estos nuevos amigos que sabían cómo mantenerse limpios y en recuperación.

Desde aquel primer día hace más de 24 años he logrado mantenerme en recuperación, pero recuerdo que aquellos primeros días incluso meses se apodero de mí un gran miedo a no encontrar de nuevo el grupo que había devuelto mi esperanza y nueva alegría de vivir y la única manera de tranquilizarme un poco fue enrolándome en el servicio, servía el café, limpiaba los ceniceros (por aquellos días se permitía fumar dentro de los grupos), barría y trapeaba el salón, lo que fuera que me hiciera sentir parte y asegurando mi sitio de recuperación, en general haciendo lo que veía y me permitían hacer los "ganadores".

Era como una garrapata, no me les despegaba, terminaba con ellos tomando café después de la reunión y me iba con ellos para donde fueran con tal de no quedarme solo, los acompañaba a los centros de rehabilitación, a la cárcel, a hacer IP en los colegios, a repartir volantes, a pegar afiches, en fin en algún momento resulte coordinando mi primera Reunión, fue mi primer servicio con mayor compromiso, ya habían pasado 2 meses y mi autoestima iba en escala ascendente de manera vertiginosa, me sentía feliz y útil con mi recuperación, ya tenía padrino y estaba dando mis primeros pasos y estudiando tradiciones quería hacerlo bien, deseaba hacerlo a la manera de NA y me estaba funcionando.

Vino mi primera prueba de enfrentarme con la realidad de mi verdadera enfermedad y llevando casi tres meses de recuperación caí de la nube rosa y me encontré haciendo algo que ni en mi adicción activa había hecho y fue que en un ataque de celos le pegue a mi novia. El mundo volvía a desmoronarse bajo mis pies y de mi mente y corazón se borraron esos días felices que acababa de pasar, me sentía un desgraciado, la enfermedad se apodero de mí y me hizo sentir que no valía la pena, que no iba a soportar este dolor, que lo mejor era volver a consumir y así disque lo decidí.

CONVENCION REGIONAL PERUANA 2013

17,18 Y 19 DE MAYO CHACLACAYO - LIMA

Informes OSN 440-4040

Camine varias cuadras desde la casa de mi novia hasta la mía y durante el trayecto no hice más que maquinando la forma en que iba a consumir, llegue a mi casa, me duche, me cambie de ropa y me aliste para salir para la discoteca donde iniciaría mi rumba, olvidado completamente de la existencia de este maravilloso programa, mi mente nublada completamente por mi ira y resentimiento con migo mismo, solo pensaba en una sola cosa castigarme por lo malo que había sido.

Ya estaba listo para salir, cuando pasando las cosas de un pantalón para el que tenía recién puesto, puse mi atención en unas llaves que para este momento eran completamente

desconocidas para mí, y empecé a preguntarme de que o quien serán, por que resulte con ellas, ya para este momento eran las siete de la noche y de repente me acorde que yo era el coordinador del grupo el camino y que además tenía las llaves del salón, sin pensarlo dos veces, Salí corriendo cogí mi moto y emprendí a toda velocidad la forma de llegar al grupo. Fue un gran alivio encontrar a mis compañeros esperando a la entrada del grupo, el servicio en NA acababa de salvar nuevamente mi vida.

Hoy el servicio en NA, sigue salvado mi Vida. Hoy puedo decir que no recuerdo ningún día de mi recuperación que no haya prestado algún servicio, he pasado por casi todos los servicios desde el grupo, hasta el servicio regional y todos sin excepción, elevan mi autoestima, me dan sentido de pertenencia, me dan la oportunidad de sentir la alegría de la recuperación, de expresar mi gratitud, de sacarme de estados de aislamiento, tristeza o depresión, me siguen dando la oportunidad de conocer mis verdaderos talentos, me calibran mi verdadera recuperación y sobre todas las cosas le dan sentido a mi nueva manera de vivir, pues me hacen sentir que mi recuperación tiene mayor valor y sentido si le han de servir a otro, sobre todo aquel adicto que no ha llegado, por eso sigo sirviendo.

Con Gratitud por la Recuperación y el Servicio

Jorge C.
Medellín

LLEGANDO Y SIRVIENDO

Hola soy un adicto agradecido que llego a un grupo de gente que me enseñó primero a dejar de consumir y después a mantenerme limpio de drogas y de defectos de carácter. El programa que es un camino de vivir bajo principios espirituales, estar en contacto con Dios y servir de ayuda a la sociedad. Todo esto comenzó en mi grupo habitual donde aprendí y experimente el empezar a dar, ordenando la literatura, sirviendo el café, lavando las tazas, recogiendo los ceniceros y limpiando la sala de reunión, la verdad que estos servicios hicieron en mi sentir que estaba en casa que podía ser útil y me ayudaron a dejar atrás esos sentimientos de vacío que no servía para nada. Pero esto solo fue el comienzo, Después pase a coordinar la reunión, me eligieron secretario, tesorero, RSG, cada vez esa delegación de confianza hacia que

mi autoestima creciera todo esto lo pude lograr gracias a los hermanos y a mi padrino que ya habían recorrido el camino y me guiaron. El servicio siempre es una herramienta importante en mi recuperación porque para poder mantener lo que tengo hay que devolverlo. Todo empezó en mi grupo habitual y continuara porque es repetitivo el programa. Gracias por dejarme ser parte de esta confraternidad y de servir de ayuda al adicto que está sufriendo.

LOS SERVICIOS DENTRO DEL GRUPO

Cuando llegué a NA me llamaba la atención que hubiera una cierta “jerarquía” de miembros que hacían actividades para el soporte del grupo. Con el tiempo me di cuenta que no era una jerarquía sino un puesto de servicio que ocupaban miembros con más tiempo limpio y mucha predisposición y disponibilidad para ayudar a que el grupo crezca. Observé que había líderes a los que se les veía cierta tranquilidad y mejoría, producto de su esfuerzo por su proceso de recuperación. Eso me ayudó a quedarme en NA, empecé a ver pruebas palpables que el programa si funcionaba en otros y que yo podría también lograrlo.

Recuerdo que éramos más de 40 miembros en ese grupo. Cuando cumplí 6 meses de limpieza me animé a postular para coordinador de reunión. Logré ser alterno de coordinador lo que me llamaba a ir todos los días para cubrir el puesto por si algún titular no llegaba. También recuerdo que una de mis primeras coordinaciones me tocó una conciencia de grupo, por cierto altamente complicadas las de esa época. A Dios gracias no hubo mucha tensión y salí airoso. Empecé a sentir que podía hacer cosas buenas y mejores, y no solo dentro del grupo.

Después llegaron las “jornadas de humildad”; la más memorable fue cuando decidimos pintar todo el patio del colegio que nos albergaba, estuvimos ahí casi todos los miembros de ese grupo. No recuerdo nunca haber trabajado con tanto gusto y cariño como en ese momento, que jornada tan divertida. Otro tipo de jornada eran los volanteos y pega de afiches, habían personajes que hacia muy divertidas estas actividades. También recuerdo cuando era de dar el paso 12 a los recién llegados, cuando el coordinador pedía 2 hermanos, más de la mitad del grupo levantaba la mano.

El tiempo fue pasando, tuve el honor de participar en más de un comité regional donde casi todos eran mayores en tiempo limpio y recuerdo haber empezado como observador en varios servicios de IP y HI. En esa época había una devoción y respeto muy grande hacia los veteranos y yo me sentía privilegiado al compartir un comité con esta gente. Obviamente me esforzaba en alcanzar las metas que se me encomendaba. En algún momento me di cuenta que me encantaba explorar nuevos terrenos de servicio y con la ayuda de los pasos empecé a comprender los principios espirituales de las tradiciones y los conceptos, entonces pude entender como el servicio me enseña a ser mejor profesional y mejor padre.

Mucho después participé en uno que otro comité con características distintas. No voy a negar haber encontrado fuertes rasgos de control y egocentrismo y que pareciera que algunos (no todos) entraran al servicio por motivos distintos a la gratitud y que las tradiciones las tienen de adorno. Aun así debo ser conciente que somos un colectivo en pañales y si no crecemos como otras regiones es por que no tenemos padrinzago responsable y no se estimula el trabajo de pasos en los grupos. Pero aun así, eso no es motivo para dejar de agradecerle a Dios por sus bendiciones, la experiencia me ha demostrado que debo mirar mis errores y no los ajenos y que si trato de encontrar un balance entre mi recuperación y el servicio, la vida seguirá sonriéndome y más aun.

Un adicto agradecido.

SERVIR EN EL GRUPO

Al llegar a NA fue como empezar un nuevo recorrido en mi vida. Estaba hastiado de consumir, de mentir y de vivir en un estado de egoísmo extremo. Los compañeros del grupo se me acercaban, dialogaban conmigo y me introdujeron en esa maravillosa atmósfera de recuperación que solo la sientes si estás dispuesto.

Al finalizar cada reunión nos abrazábamos para rezar la oración de despedida y culminando la misma se solicitaban 2 voluntarios para “el servicio”, el cual consistía en limpiar el piso y dejar ordenadas las sillas y carpetas. Era algo simple, al ser voluntario lo hacías con gusto. Luego teníamos el pequeño

servicio de servir el café y lavar los utensilios. Pronto descubrí que el grupo tenía un secretario y un tesorero, que no eran autoridades sino simples servidores. El trabajo voluntario de los padrinos y las pocas oportunidades de hacer IP y HI, hacían que mi actitud egoísta se fuera disipando.

Todas estas nuevas experiencias, iban generando en mi interior una sensación extraña de seguridad. Ayudar a un nuevo se convirtió en una ineludible responsabilidad. El temor, la soledad, el aislamiento, la falta de motivación, mi escaso espíritu de emprendimiento, típicos signos de la enfermedad, dieron paso a una nueva actitud. Sentía que la vida tenía sentido, elegí un padrino que recayó a los 2 meses, luego elegí a mi padrino el cual me acompaña hasta el día de hoy, y del cual aprendí a servir sin interés, sin esperar nada, eso me enseñó a no tener expectativas y con ello eliminar la posibilidad de resentimientos absurdos.

Considero que el servicio en el grupo es fundamental, los miembros antiguos deben servir para que los nuevos tengan un ejemplo de lo que tienen que hacer para consolidar su DESEO de recuperación. Es en el grupo donde nacen los futuros servidores. Es ahí donde tenemos que construir la base de nuestro crecimiento personal y de confraternidad.

Y recuerden “El que sirve, sirve y el que no sirve, no sirve”



**El Tema del próximo número:
PADRINAZGO RESPONSABLE**

Manda tu compartir a: lalocuos@hotmai.com

ANIVERSARIO DE GRUPOS

GRUPO	UBIGEO	ANIVERSARIO
ABRIENDO CAMINO	Pucallpa	06/04
ALGUIEN QUE CREA EN MI	Surco	19/07
AREQUIPAY	Arequipa	23/03
BUENA VOLUNTAD	La Perla Callao	17/07
CAMINO DE RECUPERACIÓN	Ica	16/11
CHIMBOTE	Chimbote	15/12
GRUPO ESPIRITUAL	Pueblo Libre	29/09
JESUS MARIA	Jesús Maria	06/09
LA PUNTA	La Punta Callao	16/12
LA VICTORIA	La Victoria	14/07
MI GRATITUD HABLA	Surco	12/07
MIRONES	Mirones	18/12
NUEVA ESPERANZA	Callao	24/09
NUEVO AMANECER	Barranco	11/01
NUEVOS AMIGOS	San Borja	31/08
PORTA ESPERANZA	Miraflores	12/09
PUNTO DE VIRAJE	Huancayo	24/08
RIJCHARI	Cusco	13/04
UNA LUZ EN PAMPLONA	San Juan de Miraflores	10/07
VIVIR LIBRE SOLO POR HOY	Trujillo	22/03

¿Falta tu grupo?

¡Mándanos la información al Comité de Largo Alcance para incluirla en el próximo número!