

Volumen 31, Número 1

# Reaching Out

ENERO 2016



PRISION DE TEHACHAPI-1961



Bienvenidos..... 2

Cartas del 30° Aniversario.... 3

Orden de Pedido..... 20

*“Ayudar y pedir ayuda es lo mejor que podemos hacer por nosotros y por aquellos que nos rodean. Ver que el programa funciona en la vida de otra persona refuerza nuestro compromiso y nos da esperanza.”*

*Vivir Limpios: El Viaje Continúa*

## Del Editor

Nos gustaría dar la bienvenida a todos ustedes al boletín de noticias de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos, *Reaching Out*. Esperamos que su contenido les ayude en su recuperación o esfuerzos de HeI.

Esta Edición Especial del 30º Aniversario de *Reaching Out* presenta cartas de ejemplares anteriores, abarcando los 30 años de existencia de este boletín, así como compartires actuales de miembros que han recibido el don de la recuperación en Narcóticos Anónimos. Esperamos que disfruten esta colección especial de cartas e historias de nuestros miembros.

Estimulamos las colaboraciones para *Reaching Out* de miembros y de Subcomités de HeI. Por favor, consideren que tendemos a publicar escritos enfocados en cómo NA ha ayudado a individuos a recuperarse durante su reclusión, más que aquellos centrados en los horrores de la adicción. Envíen todas las colaboraciones a *Reaching Out*: NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 914909-9999; USA o a [fsmail@na.org](mailto:fsmail@na.org).

Nuestros plazos de publicación previstos son:

Número	Plazo
Abril 2016	15 de febrero 2016
Julio 2016	15 de abril 2016
Octubre 2016	15 de julio 2016
Enero 2017	15 de octubre 2016



La imagen de la portada fue tomada de un panfleto creado por el Comité de Hospitales e Instituciones de NA de California del Norte. El panfleto fue usado en las reuniones realizadas en la Prisión de Tehachapi, unas 100 millas al norte de Los Angeles, en 1961–1962.

**Carta del Volumen 1, Número 1 del *Reaching Out*, 1985***Querido Reaching Out,*

Tenemos un pequeño grupo de NA aquí en Staunton que se reúne dos veces por semana. Abrieron otro grupo de NA en una unidad de campo, y están recibiendo todo el apoyo de la administración. ¡Nuestro grupo no está creciendo! Sé que suena un poco triste, y tal vez lo esté, pero no soy de los que renuncian. Tengo un montón de tiempo invertido en NA, además que debo mi nueva forma de vida a la Confraternidad. No me sentiría bien conmigo mismo si no sigo tratando de ayudar al adicto que todavía sufre. Me gustaría conseguir a alguien a quien escribir para poder compartir mis pensamientos, así como mi crecimiento. Sé que mi Poder Superior me llevará a través de todo esto. Algunas sugerencias son siempre bienvenidas.

RD, VA

**Carta de un miembro en Arabia Saudita – Hoy***Querido Reaching Out,*

Soy un adicto de Arabia. Cuando era joven permanecía muy cerca de mis padres. Yo siempre busqué elogios de ellos. Me encantaba jugar a ser el bufón de la familia. Supongo que fue mi primera solución emocional. Mis padres no eran árabes conservadores. Tenían fiestas e invitaban a muchos de los occidentales. Cuando tenía doce años, mi hermano y yo tomábamos el alcohol sobrante. Mi hermano decía "¡puaj!" mientras yo decía "¡mmm!" Supongo que es donde comenzó mi adicción real. Yo tenía "el virus" y el no.

Cuando tenía unos 15 años empecé a sentir que no pertenecía a nada. No pertenecía al grupo de compañeros de clase en la escuela o el de amigos en el club británico. Ni siquiera me relacionaba con mis primos en Kuwait o personas en mi propio barrio. Intenté encajar en donde pude. Mi enfermedad aumentó cuando la relación de mis padres comenzó a dañarse y pude sentirlo. No sabía cómo manejar esta situación así que reprimí mis sentimientos. Con el tiempo dejé la escuela y me uní a la empresa de mi padre. Estaba en el equipo nacional de balonmano pero mi

padre no me permitía faltar al trabajo para jugar. Poco a poco empecé a consumir más para que a él le doliera un poco. Mi enfermedad empezó a progresar y empecé a perder el control. Ya no tenía una elección; la única opción era consumir más.

Lo que solía sorprenderme era mi egoísmo, ser desconsiderado, mi absoluto desprecio por los demás y la forma en que manipulé mi familia. Mi hermano fue intimidado por mi consumo y mi aspecto rudo. Mi padre nunca me abandonó, ni entonces ni nunca. Este es el hombre que tenía todo lo que siempre quise. En mis días de consumo me llevó a Suiza. Era uno de sus intentos que fuésemos amigos. Experimentó lo peor de mi paro súbito pero estaba allí para mí. Sugirió que viera a un médico, pero sabía que el doctor sólo me daría pastillas para dormir. Finalmente, me fui a un centro de tratamiento en Inglaterra.

La idea de fuga geográfica no funcionó para mí. Pensé que era más inteligente que eso. Cuando estaba en el centro de tratamiento me presentaron a mi primer panel de HeI. Compartieron, y lo único que pude hacer fue buscar las diferencias, no las similitudes. No me interné para conseguir estar limpio. Esa era mi voluntad, la voluntad de Dios era diferente. Al final de la reunión pregunté a uno de ellos el tiempo limpio y me dijo: "una semana". Le pregunté: "¿seguida?" Y respondió: "Sí". Le pregunté: "¿Cómo?", y respondió: "Con la ayuda de Narcóticos Anónimos." Me dijo que me llevaría allí. Gracias a Dios por HeI. Ese fue el primer mensaje que escuché.

Cuando fui a mi primera reunión, inmediatamente sentí que pertenecía. Me consolé cuando me enteré que todos compartimos una enfermedad llamada adicción. El programa con el tiempo comenzó a reparar las grietas de mi vida. Todavía recaí de vez en cuando, pero por primera vez me sentí aliviado. Después de un par de reuniones, la obsesión por consumir se fue alejando. El 9 de febrero de 1985 logré estar limpio, y he estado limpio desde ese momento. Debido a que estaba de vuelta en Bahrein y no había reuniones de NA, tuve que asistir a otro programa de doce pasos. Hubo un hombre que me tomó bajo su ala y me pidió usar mi servicio de otra manera. Se convirtió en mi primer padrino. Yo tenía el servicio de hacer café y aprendí sobre los resentimientos cuando no escuchaba un "gracias" por mi servicio.

Un día fui a una convención de AA en Montreal y conecté con un miembro que me dirigió en otra dimensión y me presentó a NA. Era un hombre de buen corazón, me dio el libro blanco y me pidió leerlo en casa. Tan pronto como regresé de Montreal, empecé NA en mi área y estaba muy feliz cuando recibí la literatura de la Oficina de Servicio Mundial. Las reuniones se prolongaron durante dos años. Fui a Inglaterra para estudiar consejería en adicción. Mi profesor me dijo que no era suficientemente bueno para ser consejero. No podía comprender esto. Fue muy triste para mí. Aprendí a canalizar mi enojo en algo positivo. Me dije a mí mismo: “Voy a mostrarles”.

Decidí probar 90 reuniones en 90 días más, empecé a mezclarme con mis compañeros y encontré otro padrino. Una vez más traté las asesorías y finalmente terminé con éxito mi curso de consejería. Trabajé durante un año como consejero en un centro de desintoxicación del gobierno. Sentí que era un mensajero de Dios. Pensé que todo lo que tocaba se curaba. Al final tuve que practicar la humildad cuando me enteré de que no era cierto. Aprendí que la única manera era compartir mi historia con otras personas con la esperanza de que llegaría a los demás. Encontré cómo podía llevar el mensaje a los demás y me puse a traducir la literatura al árabe. Ese es el compromiso más grande que he tenido en NA. Soy de los que creen que el servicio nos mantiene limpios.

Mi padrino en Estados Unidos jugó un papel importante en ayudar a llevar el mensaje a Arabia Saudita. Me dijo que tenía que trabajar en mí mismo y me mostró cómo. Estaba lleno de autocompasión y no estaba preparado para ello. Nunca perdí la esperanza y continué trabajando duro. Mi vida se convirtió en un lío, una vez más. Él me había dicho que iba a través del síndrome primera década de estar limpio. Seguí yendo a las reuniones y llamando a los demás miembros. En recuperación he aprendido a tomar un descanso. Ese año pasó y mi fe en el programa creció.

Cuando tenía 15 años limpio, descubrí que tenía otra enfermedad. Tuve que tomar medicamentos que tenían efectos secundarios: depresión, confusión y agotamiento. Gracias a Dios conocí a alguien en Inglaterra que me llevó a una reunión de NA para necesidades especiales. Me sentí cómodo allí; me recordó a mi primera reunión de NA. Aprendí a abrirme y hablar de mi enfermedad. A los 19

años limpio me encontré con mi primer padrino en una convención de NA y nos abrazamos.

Tal vez algunos miembros aprendieron que necesitaban NA sólo para dejar de consumir. Yo lo necesitaba para mantenerme limpio y me enseñara a vivir. No sabía nada de la vida. NA me mostró cómo sobrepasar el dolor y encontrar la alegría. Compartí frente a 23,000 miembros sobre los resentimientos que tenía y, finalmente, me liberé de ellos. Yo tenía 20 años limpio antes que mi cabeza empezara a relajarse, llenarse de paz y tranquilidad. Llegué a creer. El concepto de amor incondicional es muy amplio.

Hoy realmente creo que llevo la enfermedad crónica llamada adicción, la cual es física, mental y espiritual. También creo todo mejora cada día. Ya no vivo en cuartos oscuros. Soy un sobreviviente y hoy estoy viviendo a la luz que los Doce Pasos son acerca de mí. Todavía voy a cuatro reuniones a la semana, hablo con mi padrino y hago servicio. Doy gracias a mi Poder Superior que nunca abandoné el milagro y los dones que NA me regala. Tengo 30 años limpio, y mi viaje continúa. Gracias por darme la oportunidad de compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza. De la oscuridad a la luz, el viaje continúa.

AA, Bahrein

**Carta del Boletín H&I News, noviembre 1995**

*Querido Reaching Out,*

Cuando empecé a estar limpio en NA me dijeron que "Sólo podemos conservar lo que tenemos en la medida que lo compartimos." He encontrado que la mejor manera para que este adicto lleve el mensaje a los que son como yo, es a través de HeI. Este es un programa en el que tenía que involucrarme. Asistí a una reunión de HeI del Área y me presenté. En ese momento, podría haber puesto mi nombre en una lista y esperar a que alguien me llamara. Pude haber esperado demasiado tiempo.

Perseguir el servicio de HeI de la misma forma que perseguí mi recuperación se convirtió en mi responsabilidad. Leí la *Guía de HeI*, hice preguntas, escuché a otros adictos involucrados con HeI y aprendí de distintas experiencias.

Otros me permitieron compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con ellos en sus paneles.

Mi compromiso con HeI sólo se ha fortalecido a través de los años. He aprendido que los miembros que no pueden salir a las reuniones regulares dependen de nosotros. A veces, nuestra recuperación es la única que escuchan. Cuando mi mente me dice que no quiere manejar hasta allá o que ellos no quieren escuchar mi historia, es cuando tengo que dejar a Dios dirigir mi vida y que me de la fuerza para llevar el mensaje. A través de los años, mi compromiso con HeI no sólo era llevar el mensaje sino participar activamente en los subcomités y ayudar con el trabajo que hay que hacer. Cuando nuestros miembros trabajan juntos nos permite experimentar nuestras recompensas individuales y personales. Ser una pequeña parte en la recuperación de alguien es la mejor sensación.

La base de nuestro programa y HeI es lo que me mantiene conectado con quienes más lo necesitan.

Gracias por permitirme servir.

JB

### Carta de un miembro – Hoy

*Querido Reaching Out,*

Mi nombre es SL y soy adicto. Si bien el consumo no me llevó a una institución, ciertamente quedé atrapado por mi adicción, incapaz de encontrar la libertad de mi esclavitud con el círculo vicioso de vivir para consumir y consumir para vivir, hasta que encontré NA.

Empecé a estar limpio en el Norte de California en enero de 1983 y me involucré en HeI lo más rápido que pude. Además de asistir a paneles, me involucré en el trabajo del comité y para 1986 iba a las reuniones trimestrales de la CSM para aprender más sobre HeI a nivel mundial. Con el tiempo, me convertí en miembro con voto del Comité de HeI de la Conferencia Mundial y estuve en el desarrollo y revisión de la *Guía de HeI* y del *Reaching Out*. En esas reuniones conocí

a miembros maravillosamente comprometidos, algunos con quienes trabajé y serví en los años que siguieron.

En 1988 fui nombrado coordinador de HeI de la OSM, una posición que realmente nunca soñé y que me dio la oportunidad de servir en un nivel mucho mayor. Dos años después fui transferido y entregué esa responsabilidad a Freddy A., que la llevó a nuevos niveles. Su pérdida fue muy grande para mí, pero fue aún mayor para nuestra confraternidad.

Al final, para mí, el trabajo de HeI es el ejemplo ideal del valor terapéutico de un adicto ayudando a otro. El compartir que hacemos, independientemente del tipo de institución, alimenta no solamente mi deseo de servir sino también la necesidad de entregar lo que libremente y amorosamente se me dio. Muchas gracias a NA y a HeI por mi vida.

SL, CA

#### **Carta del Reaching Out, abril 2005**

*Querido Reaching Out,*

Mi nombre es J. Soy un adicto en recuperación con solo dos años limpio y un poco más de dos años cumpliendo una sentencia de por vida en Texas. Ahora estoy en un lugar donde vivir un programa es contrario a la esencia de la vida día a día, sino es que completamente imposible.

Llegué a NA por primera vez en el exterior en 1980. Con el pasar de los años me involucré en diferentes niveles y de varias maneras en NA. En 1998 fui golpeado y regresé deseando hacer lo necesario para mantener mi recuperación: no consumir (pase lo que pase), asistir a las reuniones, trabajar los pasos (lo mejor que pude con un padrino), leer nuestra literatura, orar y hablar con otros adictos en recuperación. *“La única esperanza que tenemos es seguir el ejemplo de aquellos que se han enfrentado a nuestro dilema y han encontrado una salida” (Texto Básico, página 22).*

Como resultado de la recuperación me estaba convirtiendo en un miembro responsable y productivo de la sociedad. Contra todas las advertencias de quienes se preocupaban por mí, comencé una relación con una mujer del programa. Asistir

a las reuniones, mi negocio, los compromisos de servicio, el apadrinamiento y el trabajo de pasos perdieron su prioridad.

Me “curé” y, consecuentemente, recaí seriamente a mediados de abril de 2001. Era incapaz o no deseaba acumular más de 90 días limpio. Los siguientes meses fui de mal en peor: una relación fallida, un pequeño negocio fallido, mi lucha por mantenerme limpio, una revocación de libertad condicional y cargos por robarle objetos de valor a un cliente. Un día limpio, doce días limpio, seis días limpio, estaba fuera de control.

El 5 de octubre de 2001 cometí el crimen por el que estoy cumpliendo esta sentencia de por vida. Involucró a mi padre y con atentar contra la vida de otro familiar. Una sentencia de por vida, imaginen el resto. Todo esto ocurrió porque había consumido una droga que creí era otra cosa cuando la compré. En las siguientes horas intenté seriamente suicidarme. Fui apresado un par de horas después.

Después de este horrible acontecimiento, nunca he sido más consciente de la gracia, misericordia y providencia de Dios. He vivido todos los finales de nuestra enfermedad a la vez, cárceles, instituciones y la muerte.

He recibido el regalo de la vida. He sido realmente rescatado de una prisión peor, la creada por la obsesión, compulsión y egocentrismo de nuestra enfermedad, rescatado de la locura, depravación y muerte.

Hoy día soy libre de vivir un programa de recuperación. Me reúno regularmente con mi padrino. Trabajo y vivo los pasos lo mejor que puedo. Llevo el mensaje a través de la conversación y el ejemplo, aunque todos los programas de abusos de sustancias han sido cancelados en todo el Estado.

NA puede vivir sin mí, pero yo no puedo vivir sin NA. Le debo mi vida a NA.

JM, TX

## Carta de un miembro – Hoy

*Querido Reaching Out,*

En 1983, dos miembros de HeI, entraron en una clínica de metadona en Sacramento, California y preguntaron si podían empezar una reunión de HeI de NA. La clínica aceptó. Yo estaba recuperándome del uso de la metadona y asistí a esas primeras reuniones. Fue ahí donde vi esperanza por primera vez en mi vida. Siempre pensé que una vez adicto, adicto para siempre, hasta que esos dos miembros compartieron sus historias. Supe que había esperanza para un adicto como yo.

Comencé a asistir a reuniones afuera de la clínica, al grupo Camino a la Libertad. Nunca había escuchado hablar de Narcóticos Anónimos, pensaba que era la única reunión en el mundo. A pesar de que yo seguía consumiendo cuando asistía a esas reuniones, ellos me seguían recibiendo. Nunca me sentí no bienvenido a pesar que estaba amarrado a la metadona.

Después de asistir regularmente a las reuniones por nueve meses, por fin pude tener mi primer día limpio. Ese día fue el 30 de junio de 1984 y estoy limpio desde entonces. A menudo te dicen “trae tu cuerpo primero, tu mente vendrá después”. Para mí fue venir y creí. En lo que creí fue en ustedes. Si ustedes pueden mantenerse limpios, yo también puedo. Esa fue la esperanza que vi en esos miembros de HeI en la clínica.

Una vez que pude dormir toda una noche, con aproximadamente 90 días limpio, me pidieron asistir a una reunión de HeI en la cárcel del Condado de Sacramento. En esos días, Narcóticos Anónimos no era recibido en muchas instituciones. La reunión de HeI se desarrolló en la sala de sospechosos y no podíamos vernos unos a otros. No nos permitían tener contacto con los internos. Ellos estaban en un lado y nosotros en el otro. Teníamos que hablar a través de un micrófono. Cuando terminamos pusimos nuestras manos en un vidrio de 6x6 pulgadas y los internos hicieron lo mismo. En esos días creíamos que sin importar cuales fueran los obstáculos, el mensaje de Narcóticos Anónimos sería escuchado si sólo llegábamos.

Puede que HeI no sea para todos, sin embargo es para mí. Por más de 31 años he tenido autorización y compromiso con HeI. He llevado el mensaje y coordinado reuniones en todo tipo de instituciones disponibles para HeI durante los 31 años transcurridos. Me he llenado con gratitud y visto el crecimiento y desarrollo de la confraternidad a nivel mundial. A medida crecemos, siento tengo un gran placer en ayudar a otros a establecer y mantener reuniones de HeI en cárceles. También estoy agradecido por la oportunidad de ser parte del éxito de la Región Norte de California con las prisiones y campamentos en la última década.

SL, CA

### Carta de un miembro de Brasil – Hoy

*Querido Reaching Out,*

Mi nombre es FB. Nací en Paraná pero mi corazón y mi alma ha pertenecido a Sao Paulo por los últimos 26 años. Actualmente estoy en prisión. Decidí entregarme y asumir las consecuencias de mis actos. El 20 de agosto celebré 7 años libre de drogas y alcohol. He estado entrando y saliendo de Narcóticos Anónimos por los últimos 10 años. Mi historia se asemeja a la de muchos adictos que tuve el placer de conocer en las reuniones.

Mi infancia y adolescencia estuvieron marcadas por lo contrario, los valores del orgullo y autosuficiencia. Vengo de una familia estructurada, ambos padres trabajaban y estuvieron casados por más de 35 años. Tuve una gran educación y practiqué varios deportes. Aunque pensé que era un estudiante inteligente, pronto me encontré engañando a todo el que pudiera. Siempre envidié a los demás y solía hacer todo lo que pudiera para encajar. Uno de



mis defectos fue vivir la vida y los sentimientos de otros en lugar de los míos. Me convertí en mi propio crítico y algunas de las grandes mentiras se convirtieron en verdad en mi vida. Siempre temí estar solo.

Drogarme, robos pequeños y grandes crisis emocionales fueron consecuencias de mi vida. Me sentía como la última pieza del rompecabezas. Un fondo de aislamiento y dolor me llevaron a las reuniones de NA a la edad de 16 años. No estaba dispuesto a cambiar y apenas entendía el programa. Sólo quería parar el dolor que el consumo me trajo. Durante los siguientes tres años yendo y viniendo, fui a centros de rehabilitación y pasé rigurosas intervenciones con mi familia.

Cuando tenía 19 años de edad, perdido en otra recaída, pedí ayuda. Había aceptado y me había rendido a un poder superior y empezado a que su voluntad tomara el control. Encontré un padrino que me enseñó a amarme y ser humilde con lo que soy. Empecé a ayudar a otros y me convertí en un miembro productivo de la sociedad. Los años pasaron, y la aplicación de los principios me hizo más fuerte. Sin embargo comencé a darle voz a mi voluntad y compulsiones, que me llevaron a pensar que podía hacer lo que yo quería y usar lo que no debía. Gradualmente me alejé del servicio y de las reuniones.

Al tiempo era dueño de un negocio, mis antiguos hábitos y comportamientos me hicieron perder todo rápidamente. Aún estaba limpio, pero viviendo sucio. Por el 2013, llevado por mis carencias, convertí los pequeños robos de mi juventud en grandes robos. En octubre de ese año fui capturado in fraganti. Dentro de la prisión encontré mi camino de regreso a la confraternidad a través del HeI y volví a sentir el amor que me hacía falta. Este era el mismo amor infinito e incondicional que viene de un adicto a otro. Lentamente recuperé el respeto de los ahijados, y mi padrino me aceptó de vuelta. De alguna manera, mi poder superior consideró conveniente para mí ser puesto en libertad.

Por todo un año dediqué mi vida a este cambio, pero de nuevo me dejé llevar por mi voluntad. Comencé a hacer las mismas locuras de nuevo esperando resultados diferentes. En julio de 2015 decidí entregarme por ser fugitivo. Me tomó dos semanas tomar esta decisión. Use mis últimos días antes de entregarme, para

estar con mi padrino, una vez más estaba a mi lado. Decidí enfrentar todo con la cabeza en alto y seguir adelante con el apoyo de mi padrino.

Menos de un mes después de regresar a la prisión, recibí alguna literatura de otro miembro. Con ella vino una copia del *Reaching Out*. Después de leerla e identificarme con todos estos sentimientos de los adictos que encontraron la recuperación mientras estuvieron encarcelados, consideré la posibilidad de escribir esta historia. Creo en un poder superior, la confraternidad de NA y la recuperación. A pesar de la situación en la que estoy, aún puedo encontrar recuperación. Es cuestión de tiempo. Sólo por hoy, funciona.

FB, Brasil

### Una historia actual desde la India

#### *Querido Reaching Out,*

Mi nombre es Al. Soy un adicto. Siento que mi experiencia puede ayudar a un adicto que esté tras las rejas, ya sea cumpliendo una condena o en tratamiento. Tengo 24 años y puedo decir orgullosamente a viva voz que soy un adicto agradecido en recuperación en Narcóticos Anónimos. Es sólo compartiendo lo que tengo que puedo estar limpio hoy.

Nací y crecí en Bangladesh. Mis padres se separaron cuando tenía 8 años. Comencé a consumir a los 13. Siempre me sentí inadecuado respecto a mi entorno. Siempre he amado quedarme en mi pequeño mundo personal. Tímido y con una pobre autoestima es como alguien podría haberme definido en aquel tiempo. Comencé a beber para encajar con la gente que me rodeaba y que también estaba experimentando en ese momento. No podría tomar como un caballero, y siempre creía que tenía que desconectarme para escapar de la realidad. A los 14 años comencé a consumir anfetaminas y todo mi mundo cambió a partir de ahí. Ya no era más el chico tímido que era antes.

Me convertí en un muchacho escandaloso; todos se fijaban en mí y veían mis habilidades de liderazgo. Eventualmente me volví más agresivo, causaba violencia en la escuela y fui expulsado. Todas esas noches de fiesta atraparon mi cabeza. Pronto cambié a heroína para poder dormir en las noches. Consumía

heroína en la noche y anfetaminas en el día. Estaba bastante delgado; mi familia y amigos estaban impactados de ver en qué me había convertido. Para ese momento estaba en el camino a la cima, gracias a las nuevas conexiones que había hecho. Lo tenía todo: poder y dinero. Pensaba que estaba en la cima del mundo.

A los 16 años fui a un centro de tratamiento y me quedé durante tres semanas. Me repuse bastante y otra vez volví a consumir. Este patrón continuó en mi vida por algún tiempo. Durante los dos años siguientes estuve entrando y saliendo de prisión. Los doctores probaron todo tipo de cosas conmigo, pero cada vez volvía a consumir. No podía mantenerme limpio. Pronto me involucré con el cártel y allí fue cuando quedarme en casa se volvió peligroso hasta para mi familia. Los doctores planearon enviarme a Bombay a un programa de tratamiento de siete meses. Lo completé y nuevamente volví a consumir. La vergüenza y la culpa de la pesadilla de la recaída no me dejaban mantenerme limpio.

Un día me di cuenta que las drogas ya no me estaban ayudando y trate de tener una sobredosis. Ni siquiera eso funcionó. Recuerdo que mi padre y la policía trataron de hacerme cooperar y me dieron drogas para lograrlo. Querían que respondiera a sus preguntas y les dijera todo. Me negué a hacerlo, entonces fui vendado y llevado lejos. Pensé que me iban a matar, pues eso es lo que usualmente le hacen a las personas como yo. Nos habrían disparado en el medio de la nada en Bangladesh.

Cuando me quitaron la venda me di cuenta que estaba en otro centro de tratamiento. Esta vez no me dieron ningún medicamento para ayudarme con el síndrome de abstinencia. Era más una correccional. Estuve delirando los primeros cuatro días. Me tomó tres semanas para reponerme. Recuerdo que alrededor de la segunda semana hice algo que nunca había hecho antes: me arrodillé y recé por primera vez en mi vida. Recé: "Querido Dios, quienquiera que seas, por favor quítame este síndrome de abstinencia y voy a encontrar una nueva forma de vivir. No más promesas falsas."

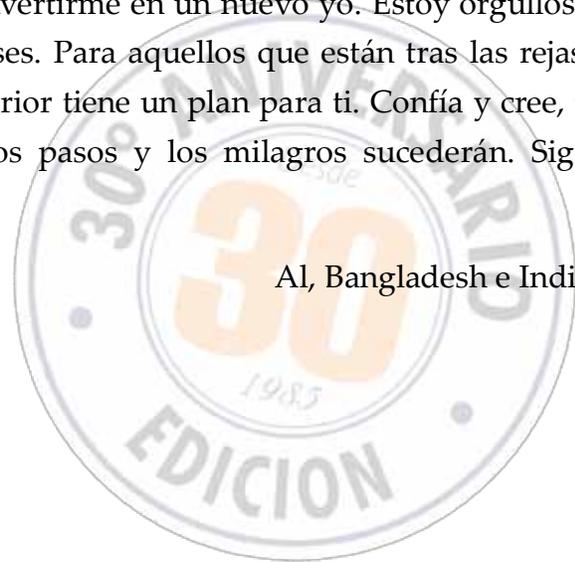
Con cada día que pasaba me sentía cada vez mejor. No sabía nada acerca de los Doce Pasos, pero sabía que mi nueva forma de vida estaba funcionando. Vi los pasos escritos en la pared y no les presté atención. En mi tercer mes sucedió un milagro. El administrador del centro de tratamiento me preguntó si quería ir a una

convención. Era la primera en Bangladesh. Acepté a ir junto con otras once personas del centro.

Al llegar el primer día, vi gente feliz y comiendo. El segundo día los vi abrazándose y estar alegres. Pensé, esa gente definitivamente está en algo. Fue hasta el tercer día, durante la cuenta de tiempo limpio, que me di cuenta que desde personas con 25 años, hasta llegar a mí, con tres meses, que ése era el milagro. Celebré con ellos, y por primera vez no necesitaba nada más. La gente me abrazaba como nadie lo había hecho antes. Me decían que siguiera viniendo. Nadie nunca me había dicho eso antes tampoco. Esas palabras me dieron esperanza y sentido de pertenencia.

Dije adiós a todos y, de pura gratitud, estaba dispuesto a volver al centro de tratamiento. Me dieron una nueva responsabilidad. Solicité al administrador que me facilitara cualquier literatura de NA. Leí el *Funciona Cómo y Por Qué*, pues era el único libro disponible. Ahora era tiempo para la acción. Encontré una reunión de NA cuando fui liberado en Dhaka. Me convertí en un miembro activo, conseguí un padrino y me involucré en el servicio. Fui a reuniones, trabajé pasos e hice servicio. Esos fueron los pasos que tomé para convertirme en un nuevo yo. Estoy orgulloso de decir que tengo tres años y once meses. Para aquellos que están tras las rejas, tengo una cosa que decir: Tu poder superior tiene un plan para ti. Confía y cree, y cosas buenas van a suceder. Trabaja los pasos y los milagros sucederán. Sigo viviendo el sueño, un día a la vez.

Al, Bangladesh e India



### **Ochenta y cuatro días; un tributo a Habib.**

Tras la formación del subcomité de HeI de Irán, *Payam Behboodi* (el periódico de recuperación de la comunidad iraní de NA) ha estado recibiendo cartas con regularidad de cárceles de todo el país.

La siguiente carta tiene una historia diferente. Es de alguien que conoció NA en la cárcel, a pesar de que hay muchas drogas disponibles en las prisiones a precios bajos.

*Querido Reaching Out,*

Me llamo Habib y soy adicto. Saludos a todos los adictos en la Prisión Central de Qazvin y a todos los grupos de NA del mundo. Escribo esta carta mientras paso los últimos momentos de mi vida. La muerte se acerca. Me gustaría mandar un mensaje a todos los compañeros de NA: empecé a estar limpio gracias a la reunión de Narcóticos Anónimos en la cárcel y gracias a asistir a esas reuniones, dejé de consumir drogas.

Me he acercado mucho a Dios, me siento bien y estoy en paz conmigo mismo y con el mundo. He aceptado la voluntad de Dios.

Me gustaría pedir a todos los compañeros que se mantengan limpios, hagan servicio y traten de ayudar a otros adictos a mantenerse limpios física, mental y espiritualmente. Por favor sigan ese camino para salvar a otros adictos.

No tengo nada más que decir. Me llamo Habib y al amanecer mi vida habrá acabado. Me colgarán por los crímenes que he cometido, pero he pasado ochenta y cuatro días limpio junto a ustedes. Deseo éxito a todos los adictos... miembros y no miembros. Dios los bendiga.

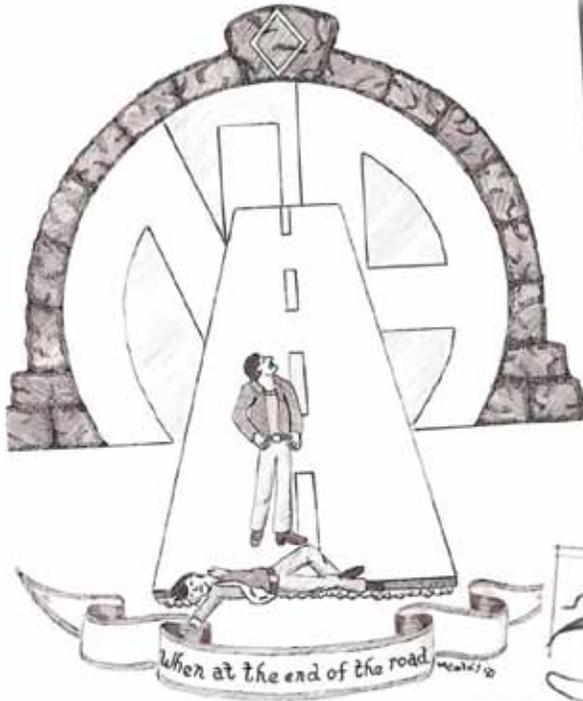
HQ, Irán

*Reimpreso con el permiso de Payam Behboodi, Edición #6, Primavera 2006*

# ART FROM THE ZSIDE

Muchos miembros, grupos y comunidades de NA diseñan obras de arte orientadas a la recuperación. Creemos que llevar el mensaje de recuperación de NA es un acto creativo y las imágenes proporcionan un poderoso mensaje de la libertad que podemos encontrar en NA.

Si te gustaría ver tu arte impreso aquí, por favor envía archivos JPEG o PDF a [Handl@na.org](mailto:Handl@na.org) o por correo a: Reaching Out, c/o Servicios Mundiales de NA, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409.



## ¡LLAMANDO A TODOS LOS MIEMBROS DE He!

Por favor envía tu historia a la revista trimestral de NA *Reaching Out*. Estamos buscando adictos en recuperación, como tú, para compartir su experiencia al encontrar recuperación tras las rejas y manteniéndola en el exterior. ¡Tu historia lleva un poderoso mensaje de esperanza al adicto encarcelado! Gracias.

Por favor envía tu historia a:  
Narcotics Anonymous World Services  
PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409  
O a [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org)



### Transicionando desde Adentro hacia Afuera

Independientemente de que salieras de un centro de rehabilitación, cárcel, hospital o institución, eres movido de “adentro” hacia “afuera” para ser un miembro libre de drogas y productivo de la sociedad. Creemos que tu experiencia puede ser de valor incalculable para otros que embarcan en su transición.

Estamos ofreciendo preguntas para ayudar a estimular tu pensamiento con el fin de que te animes a querer compartir tu experiencia con nosotros; publicaremos tu artículo en *Reaching Out* para ayudar a otros.

1. ¿Qué hiciste el primer día al ser liberado?
2. ¿Qué pasos seguiste para ayudarte a recuperarte en tu comunidad? ¿Crees que los pasos de transición son los mismos para los adictos que son liberados después de 30 días que para los de diez años?
3. ¿Cuáles son algunos de los retos que te encontraste cuando regresaste a la comunidad?
4. ¿Cómo te ayudó NA con información que te facilitara el poder asistir a una reunión al ser soltado?
5. ¿Cómo crees que NA podría haberte ayudado mejor en tu transición, y tienes algunas sugerencias que ofrecer para que NA pueda tener mayor capacidad de ayudar a otros en su transición?

Ansiamos leer tu experiencia y proporcionar esta información a otros. Gracias por ayudarnos a asistirles en su transición.



“Cuando al final del camino nos damos cuenta de que no podemos seguir funcionando como seres humanos, ni con drogas ni sin ellas, todos nos enfrentamos al mismo dilema: ¿Qué queda por hacer? Parece que hay dos alternativas: o continuamos lo mejor que podamos hasta el amargo final (cárceles, hospitales o la muerte) o encontramos una nueva manera de vivir. Años atrás, muy pocos adictos pudieron escoger esta segunda posibilidad. Hoy en día tenemos más suerte. Por primera vez en la historia, existe a disposición de todos nosotros un sencillo programa espiritual – no religioso – llamado Narcóticos Anónimos, que ha entrado en la vida de muchos adictos.”

*Narcóticos Anónimos, “Sí, nos recuperamos”*



# Orden de Pedido

*Reaching Out* se publica de manera trimestral, es un boletín orientado a la recuperación – disponible de manera gratuita – para los adictos que se encuentran en prisión, por medio de los Servicios Mundiales de Narcóticos Anónimos. Si estarás en prisión por lo menos seis meses más y te gustaría contar con una suscripción gratuita a *Reaching Out*, te pedimos completar el siguiente formulario y hacérselo llegar.

*Reaching Out* también se encuentra disponible mediante una suscripción anual (20 copias) con un costo de USD \$35.90. Si estás interesado en la compra de una suscripción, por favor completa el siguiente formulario y envíanoslo junto con un cheque o giro postal.

- Quiero una suscripción gratuita a *Reaching Out*, soy un adicto en prisión (y estaré internado por lo menos seis meses más).
- Quiero comprar \_\_\_\_ suscripción(es) anual de 20 copias de *Reaching Out* por USD \$35.90 cada una, total \$ \_\_\_\_\_.

Nombre \_\_\_\_\_  
(POR FAVOR llenar a máquina o en letra de molde)

Número de Identificación \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Estado / Provincia \_\_\_\_\_ Código Postal/Zip \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

*Reaching Out*

c/o NA World Services PO Box 9999 Van Nuys, CA 91409, EUA