

AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 38 DICIEMBRE 2019

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)





**PAZ Y AMOR PARA TODOS, EN ESTA NAVIDAD
Y DURANTE TODO EL AÑO.**



Queridos compañeros.

En la pasada convención pude agradecer a todos los compañeros que nos acompañaron la buena acogida que he tenido en estos 3 años de servicio en la Junta y a través de esta revista quiero hacerla extensiva a todos los que no pudisteis asistir por haber depositado vuestra confianza. También agradezco el apoyo del resto de los compañeros de la Junta que, sin su ayuda, no hubiera sido posible y de mis antecesores que han estado siempre disponibles para ayudar desde su experiencia. Han sido unos años de trabajo y mayores gratificaciones que he podido experimentar, toda una oportunidad que me ha invitado a salvar miedos y crecer en el verdadero conocimiento de nuestra asociación e intentar llevar a cabo el paso 12. Dejo paso a compañeros para que puedan tener esta gran experiencia que te engancha con firmeza al programa siendo instrumento vital en mi vida,

por ello siempre estaré disponible para lo que se me requiera. El cambio que he tenido en mi vida, donde hay más Paz, se la debo a FA y a todos vosotros que hace posible siga existiendo Familias Anónimas y poder aprovecharnos de esta asociación que nos guía a ser cada día mejores personas para poder llegar a ser alguien útil, abrazando a todos y a todo, como lección o bendición.

Aprovecho para felicitaros las Fiestas de Navidad, cuyo verdadero sentido comienza con el nombre "Navidad" que viene de natividad, es decir, nacimiento, nacimiento de un despertar espiritual que encierra un mensaje de amor a la conciencia humana, la luz espiritual que ilumina el pensamiento, ya que no hay nada ni bueno ni malo, sino que el pensar lo hace así.

Cuando se aproxima la época navideña se suelen experimentar sentimientos de generosidad, de obsequiar, de compartir y de transmitir alegrías. La alegría, la unión familiar, el cariño y la generosidad se pueden reflejar a lo largo de todo el año. Cualidades divinas como la bondad, la solidaridad, la generosidad y ese anhelo de ayudar a nuestros semejantes brotan de nuestra identificación con el Amor infinito (el despertar espiritual al que se nos asegura llegar con el trabajo de los pasos) y de la seguridad en el PS.

Gracias a FA llevando a cabo los 12 pasos en mi vida, he podido tener un sentido más profundo de la Navidad más allá de su aspecto exterior que por muchas luces, regalos y copiosa comida no llenaba el vacío, porque que el drama que vivía acaparaba mi vida, antes de conocer esta gran familia con la que he podido caminar plegando mi mente y reconociendo la limitación de mi inteligencia para encontrar la verdadera bondad, mi PS, que me hace sentir Paz.

Primera ponencia

Lo que entiendo por ESPIRITUALIDAD



Me gustaría saber definirlo y expresarlo como lo siento y vivo actualmente: digo actualmente, teniendo en cuenta mi propia evolución a través

de haber trabajado los Pasos y la asistencia continuada a las reuniones.

He llegado al pleno convencimiento de que si quiero evolucionar, espiritualmente, necesito escuchar a los demás sin perderme en mis propios sueños, de forma que pueda contestar eficazmente a sus planteamientos, sin juzgar, siendo auténtica. La falta de sinceridad me haría daño a mí y al Grupo.

Dentro de la ESPIRITUALIDAD, quiero compartir que el atractivo para mi, cuando empecé a asistir a las reuniones de Familias Anónimas, hace 18 años, fue descubrir entonces la existencia de un sistema que tenía una base muy sólida en la generosidad sin límites, mediante la ayuda a los que llegábamos desorientados y abatidos por el problema. Cuando escuchaba: *"lo que aquí se dice aquí se queda"* me envolvió un sentimiento de confianza, seguridad y honestidad por mi parte, hacia aquellas personas que acababa de conocer.

Para mí, más que importante, muy eficaz la existencia de un Poder Superior que se manifiesta si yo no pongo barreras.

Casi siempre he llevado algún servicio en mi Grupo (RG, tesorera, ahora me ocupo en coordinar reuniones abiertas moderadas por personas de NA en recuperación) y esto también

me resulta una experiencia muy esclarecedora en el terreno de la ESPIRITUALIDAD. No se trata solamente de que puedo devolver con gratitud algo, por todo lo recibido en F A, sino que era un empujón increíble hacia mi evolución. Fue una parte muy importante de mi educación como integrante de estos Grupos.

En vez de “estar integrada en mi misma”, me convirtió en “ser una parte de F A” viviendo la experiencia de poder ayudar; primero sabiendo escuchar y en segundo término utilizando lo aprendido con la literatura y las experiencias de compañeros que resultan muy útiles para transmitir esa argumentación con cariño y sentido común.

Ya, como final, una reflexión: Hemos leído muchas veces que podemos ser felices, a pesar del problema. En una publicación que leí hace mucho tiempo, recuerdo que dedicó su contenido al tema de la felicidad; fue interesante la incorporación de varios conceptos de Familias Anónimas: perdón, meditación, dejar ir, aceptación, tomar la responsabilidad de ser feliz... muchos estudios mencionados representando un gran trabajo que en aquel tiempo me hizo apreciar la esencia del programa de los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y la Literatura. Estoy muy agradecida por conocer F A y por estar ahora aquí, en esta convención en Albacete.

PREGUNTAS:

1ª/ ¿Qué entiendo por ESPIRITUALIDAD.

2ª/ Cuáles han sido mis errores.

3ª/ Lo que practico en base a la ESPIRITUALIDAD.

Segunda ponencia

UN CAMINO HACIA LO VERDADERO



La espiritualidad no es algo que me ayuda a evadirme del sufrimiento. Este está siempre presente en la vida de todos-as y es absurdo querer evitarlo, ignorar esto me llevaría, me lleva aun, al consumo (y mi consumo es las vidas de los otros, en vez de mi autocuidado y desarrollo personal integral).

La espiritualidad me ayuda a encontrarle el sentido a ese dolor que irrumpe en cualquier momento de la existencia; y a caminar con aquel hacia la próxima estación llena de alegría, alegría de ser yo misma, alegría de ir descubriendo que es "ese ser yo misma" y comprobar que también es un misterio para mí el verdadero ser del otro.

La puerta por la que salgo de la obsesión y la tristeza sin esperanza, y entro a la serenidad aquella es la espiritualidad. Y la llave es la Gratitude.

El programa me ha enseñado, de la mano de mi madrina, y con el lema "Progreso, no perfección" a tener gratitud por mis avances y también a ver los de los otros-as.

Me ha enseñado a valorar aquello que tengo, conquistado desde mi libertad, y a no destruirlo cada vez que hay una recaída (del lado que sea, del adicto o de mí, coadicta), recaída en viejas actitudes, comportamientos, pensamientos y sentimientos, expresados o no, que me pueden llevar otra vez a OLVIDAR: olvidarme que había descubierto ya antes que soy realmente, que somos todos-as, puro AMOR, pero que lo experimento sólo si abro a él mi corazón.

El dolor, la incertidumbre, el miedo, la desconfianza, la culpa, la

rabia, la desesperación, cuando llegan ...Puedo transitarlos por dos caminos muy diferentes:

- Eludirlo, yendo, afuera de mí, al control, de la mano de la rabia, la autocompasión y el victimismo. Es el camino de mi enfermedad.

- Acogerlo, yendo hacia mi interior, a mi corazón.

Allí, en el centro de mi corazón, tras derrotarme, no queriendo luchar contra el dolor, sino rindiéndome a él, allí está mi verdadero ser, aun pequeñito y frágil, necesitando que lo **alimente, que lo envuelva, le deje respirar, vivir y crecer...SER.**

En ese espacio dentro de mí, mi corazón, sólo hay lugar para la ACEPTACION, LA ALEGRIA, LA VIDA, EL AMOR.

Y puedo elegir el dejar que se exprese y expanda ese espacio.

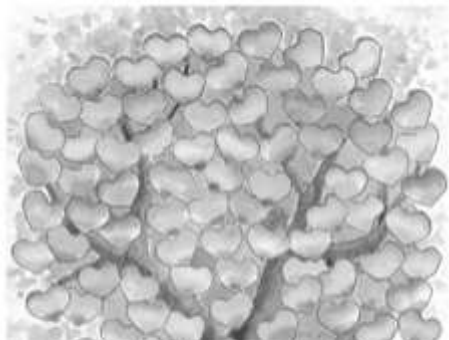
Y con esas "sustancias anímicas" me doy permiso para nutrir el ser que verdaderamente Soy.

Cada vez elijo más veces ir a ese espacio y dejarlo que crezca, que se llegue a instalar en toda mi persona. Sin esperar a que llegue la crisis, tomándolo como una medicina varias veces al día. Es también como ir a una sesión de sauna emocional, rodeándome de calor, como cuando hablo con mi madrina (ningún juicio, ninguna impaciencia, ni un solo instante de inatención a lo que le confío, vaciando mi alma...). O como cuando subo a una montaña, o nado, o juego, o ensayo y canto en el coro...Hay que darse el tiempo y frecuentar la actividad.

Y, luego, disfrutar del concierto. Eso es para mí MEDITAR. Otras veces me vence la enfermedad ... entonces...

Doy gracias por ese dolor que irrumpe y que me obliga a transitar ese camino hasta mi libertad.

Mesa redonda Convención



La Espiritualidad en el programa de los doce pasos

En primer lugar mi agradecimiento a la organización de la Convención por haber pensado en mi humilde persona para participar en esta Mesa Redonda, ya que entre los presentes los y las hay más y mejor preparados y preparadas, con más conocimientos y vivencias del Programa, que yo.

Pese a lo anterior, y a la premura con la que he recibido el “encarguito”, no podía negarme, ya que suponía un SERVICIO a Familias Anónimas, esencial para la integración y el crecimiento personal y colectivo, y una mínima aportación al esfuer-

zo de quienes han organizado esta XXVI Convención Nacional.

Pero como casi todo en esta vida, el encargo, solicitado con mucha amabilidad, tuvo un doble efecto en mí: Inicialmente perturbó mi paz y mi sosiego, mi SERENIDAD, pero también me estaba dando la oportunidad de realizar un esfuerzo enriquecedor, al reflexionar sobre algo, que antes, tenía como evidente, como un axioma: La espiritualidad de nuestro Programa de los Doce Paso, sin cuyo reconocimiento es imposible ser miembro de Familias Anónimas.

También, cuando el pasado sábado, hace hoy una semana, se lo comenté a nuestro compañero y amigo José Andrés, en una fiesta flamenca de nuestra Peña Sanroqueña, inmediatamente tuve su ánimo, apoyo y ofrecimiento de ayuda, dedicando parte de su tiempo liberado de ese fin de semana, en trabajar el tema, para ofrecerme su visión escrita y esquematizada en nuestra reunión del pasado lunes. Gracias José Andrés, porque eso es una manifestación más de la espiritualidad de nuestro Programa de los Doce Pasos.

Al enfrentarme al tema, el martes, de nuevo se me plantea otro dilema: Exponer lo que hace referencia nuestra **literatura sobre la "espiritualidad"**, copiando y pegando textos, o exponer lo que para mí ha supuesto y supone la espiritualidad del Programa de los Doce pasos, gracias a la literatura: Los Doce Pasos, Las Doce Tradiciones, Los Dones del Espíritu, Hoy un Camino Mejor, Amor

difícil, Ayudando,...etc. etc, pero sobre todo por la práctica del Programa, aunque en muchas ocasiones sea imperfecta.

Finalmente opté por la segunda opción.

Decía el lema de una organización, **"VALE QUIEN SIRVE, SERVIR ES UN HONOR"** y aquí estoy dispuesto, con humildad, para servir, lo que para mí es un honor, teniendo dudas razonables, si lo que voy a exponer servirá o no, aunque esperando de que la respuesta sea afirmativa.

Pertenezco a FAMILIAS ANÓNIMAS desde hace muchos años y, además, desde el principio, gracias a la persona que me llevó a él, Milagros se llamaba, porque me quería y hoy está en el cielo y tiene mi especial recuerdo, con la suerte de saber, desde el primer día, que el Programa era para mí, para ayudarme y como el mejor instrumento para ayudar a mi adicto, lo que hace que semana tras semana la reunión de

mi grupo sea sagrada y esté antes que cualquier otra obligación, salvo muy pocas excepciones.

Mi adicto tiene su propio programa y sobre todo tiene el derecho a ser él, con todo lo que eso conlleva, que no es objeto de esta charla.

Mi entrada en Familia supuso caminar por un nuevo camino, UN CAMINO, como dice nuestro manual, MEJOR, que intento transitar con paz y sosiego y con mayor SERENIDAD, rezando, al principio infinitamente, la Oración de la Serenidad, como forma consciente de ponerme en contacto con mi Dios y hoy, cada vez que me hace falta.

Una entrada que también supuso el nacimiento de un nuevo Antonio, ya que hay un ANTES Y UN DESPUÉS, y humildemente me quedo con el actual Antonio, aunque consciente de mis defectos, que los tengo a espaldas, pero sabedor también que poseo virtudes, que gracias a Familias

Anónimas intento incrementar, con la ayuda de mi grupo y mi trabajo personal.

Entrando en el tema, hemos de definir (Existen muchas definiciones) que la espiritualidad es el conocimiento, la aceptación o cultivo de la esencia inmaterial de uno mismo. Es una acción íntima, personal e intransferible.

Como bien sabéis, Espiritualidad es una palabra que deriva del griego y que está compuesta por la voz "*spiritus*" que significa 'respiro', *-alis*, que se refiere a 'lo relativo a', y el sufijo *-dad*, que indica cualidad, por lo tanto, etimológicamente, espiritualidad es todo lo relativo a la cualidad de lo espiritual o espíritu, en oposición a lo material.

La espiritualidad humana se define como la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente y que está ligada a algo superior a todas las personas y que nos hace ser diferentes al resto de los seres vivos.

La espiritualidad es un valor positivo y superior, ya que es una cualidad que determina, en la mayoría de los casos, un comportamiento coherente con los valores morales y éticos que ayudan al desarrollo individual.

Nos enfrentamos ahora al concepto de religión y espiritualidad. Como dice Deepak Chopra, médico, escritor y conferenciante indio: **“Religión es creer en la experiencia del otro. Espiritualidad es crear y tener tu propia experiencia”**. Por lo tanto la diferencia es grande, muy grande.

En una religión, la espiritualidad es dirigir la vida y el desarrollo espiritual según las enseñanzas y normas de un dios o profeta, que hoy en día se concreta en una confesión religiosa, secta o iglesia.

De lo anterior se desprende que el Programa de los Doce Pasos, que se basa en tu propia experiencia, **NO ES UN PROGRAMA RELIGIOSO**, como se afirma una y otra vez en

nuestros textos; sino que es un programa ESPIRITUAL y esa espiritualidad se manifiesta implícitamente en todos y cada uno de los pasos, y con toda concreción en el Paso tres, en el que **“llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”** y en el paso once **“que nos dice que “mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, pidiéndole tan solo la capacidad para reconocer su voluntad y fuerza para cumplirla.**

Y esa espiritualidad se manifiesta porque el Programa de los Doce Pasos es un programa de vida, de autoayuda, basado en el respeto y la libertad que nos da el anonimato; un programa de iguales entre iguales, donde nadie pregunta, no se dan consejos y nos permite un crecimiento personal, en lo inmaterial, a ritmo individualizado. ¡No existen las imposiciones!

De las lecturas de “Hoy un ca-

mino mejor" y del resto de la literatura mi espiritualidad se ha visto incrementada, he conseguido tener fe en un Poder Superior de una manera personal, consciente y constante, la he recuperado, ya que carecía de ella o la tenía muy olvidada, y todo ello se me puso de manifiesto de muchas maneras.

Parto de la base de que me podría definir religiosamente como católico no practicantes, pero mi concepción actual de mi Dios, mi Poder Superior, al que me he confiado y ante el que me he rendido, en definitiva mi espiritualidad, es diferente, es la que me lo concibo del Programa de los Doce Pasos, al cual he hecho mi programa de vida.

Sería imposible realizar una exposición completa de todos los aspectos en los que se manifiesta en mí, los cambios experimentados gracias a la espiritualidad del Programa de los Doce Pasos, pero a título enunciativo, expondré, algu-

nos, recordando mentalmente "mi entonces y mí ahora" y con la esperanza de que sea enriquecido en el coloquio, si es que lo hay:

Lo de antes ya no tiene importancia, AHORA:

Soy consciente de la importancia del vivir el "día a día". Que no me puedo atormentar por el pasado que no existe, ni por el futuro que está por venir.

No me siento culpable de la conducta de los demás, que no merece la pena arrepentirme de nada, porque lo hice con la mejor voluntad del mundo y como mejor lo sabía hacer.

He recuperado la fe y ahora ocupa el lugar que antes tenía el temor.

No me hago expectativas, pero tampoco pierdo la esperanza.

He aprendido a no controlar la vida de los demás, que con la mía tengo bastante y a ser consciente que solo puedo amar.

“He soltado las riendas”, a veces pienso que demasiado, pero cuando se me plantean dudas me apoyo en mi grupo e intento llevar únicamente mí mochila.

He aprendido el sentido de “Simplificar”, que nuestro enemigo no es el adicto; sino la drogadicción.

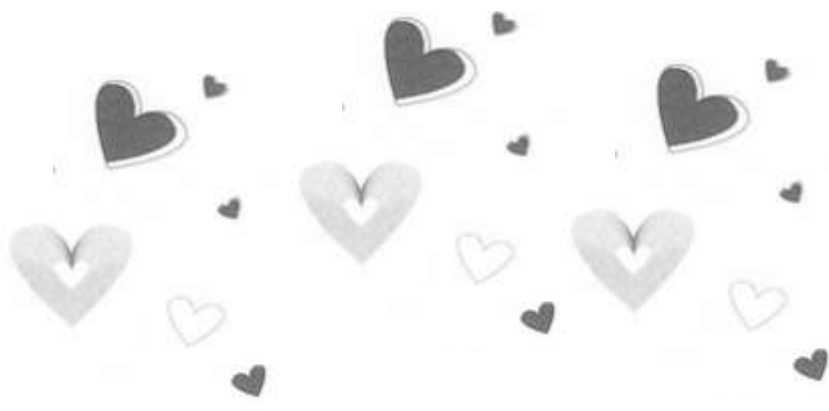
Estoy convencido que la humildad es más beneficiosa que la prepotencia, abandonando mi papel de Superman.

También he aprendido a perdonar, pero lo más importante, intento perdonarme a mí.

He abandonado los resentimientos y el rencor, que solo a mí me hacen daño.

Hoy reconozco las múltiples lecciones que me ha enseñado el Programa de los Doce Paso, el programa de mi espíritu y de mi vida.

Gracias por vuestra atención.



Mesa redonda Convención



Hoy hablamos de la Espiritualidad, y he elegido el Paso Doce para mi intervención.

Para mí, la espiritualidad es volver otra vez a ser yo, mi verdadero ser, somos algo más que conducta adquirida por diversos patrones heredados en el transcurso de la vida, nuestros defectos de carácter que no podemos cambiar, pero si controlar, como son el orgullo, la impaciencia, la intolerancia, etc. cuando humildemente los vemos desbocados desde nuestro verdadero ser nos reencontramos con la persona que llegó a este mundo.

Llegué a FA como llegamos todos, desesperada y confundida; escuchaba a mis compañeros e iba practicando lo que a ellos les funcionaba y mi vida día a día iba cambiando a mejor, sin trabajar el programa creí que me había recuperado.

Decidí hacer el cuarto paso y busqué una madrina, en ese momento me di cuenta que lo único que había hecho durante mucho tiempo era calentar la silla, ella me sugirió empezar por el primer paso y fue un acierto, le doy las gracias desde aquí.

Poco a poco voy controlando mis defectos de carácter que no son pocos, sin ella no hubiese sido capaz de reconocerlos, me creía ser una buena persona ayudando a todo el mundo, aconsejando e intentando resolver los problemas de los demás y lo único que conseguía era frustración, desengaño y quitarme tiempo para cuidarme y poner mi vida en un mínimo orden.

Después de un tiempo empecé a conectar con el recién

llegado, haciéndole saber que no estaba solo, que estábamos interesados por su situación, como alguien lo había estado con nosotros, dispuesto a permanecer allí para transmitirnos lo aprendido, trayendo luz y esperanza a nuestras vidas.

Descubrí que no podía mantener dentro de mí lo que el PS me había ayudado a descubrir sin ser un instrumento que me conectara a él y con todos. Si lo guardo para mí no fluyo en el amor. Aprendí que hay veces que nuestro mensaje de esperanza es rechazado y tuve que aceptar de nuevo que no teníamos poder sobre otras personas.

Busque a mi PS **“que es el universo”** y me lo hice mío, no sabemos qué problemas se nos pueden presentar; la cuestión es cómo vamos a afrontarlos. Sentada sola frente al mar disfrutando del sonido de las olas y de la paz del entorno, conecto con mi PS,

dejándole o aceptando que actúe cuando sea necesario. Aun así, al hacer cualquier petición específica, nos conviene añadir las palabras **“... si esa es Tu voluntad”**. Simplemente pedimos a nuestro PS que a lo largo del día, nos ayude a conocer, lo mejor que podamos, su voluntad **“no la nuestra”** solo para este día y nos conceda la gracia suficiente para cumplirla.

Mientras yo voy practicando el Solo por Hoy evito sentir el resentimiento, la culpabilidad y el estrés que anteriormente sentía cuando estaba inmersa en una crisis.

Una vez descubrimos nuestro despertar espiritual queremos que crezca y florezca lo bueno que hay en todos nosotros. Sin duda necesitamos aire fresco y comida, pero sobre todo desearemos la luz del sol; hay poco que pueda crecer en la oscuridad.

La meditación es nuestro paso hacia el sol.

Aquí tenemos una preciosa oración que juntamente con la Oración de la Serenidad

nos podría ayudar como meditación, la célebre oración de San Francisco que los compañeros de A.A. reflejan en su literatura.

“Dios, hazme un instrumento de tu PAZ.

- que donde haya odio, SIEMBRE AMOR.

- donde haya injuria, PERDÓN.

- donde haya discordia, ARMONÍA.

- donde haya error, VERDAD.

- donde haya duda, FE.

- donde haya tristeza, ALEGRÍA.

Señor concédeme que busque no ser consolado, SINO CONSOLAR.

- no ser comprendido, SINO COMPRENDER.

- no ser amado, SINO AMAR.

Porque olvidándome de mí mismo, ME ENCUENTRO.

Perdonando, SE ME PERDONA.

Muriendo en Ti, NAZCO A LA VIDA ETERNA.

Fortalecidos y elevados por la gran belleza, amor y poder espiritual expresados por estas magníficas palabras. Dirijamos ahora nuestra mirada al mar y contemplemos su misterio; y levantemos los ojos al lejano horizonte más allá del cual buscaremos todas

aquellas maravillas que aún no hemos visto.

Mientras nos preocupábamos por la otra persona ¿estaba haciendo ella lo que debía? ¿Le habíamos permitido que asumiera sus propias responsabilidades?

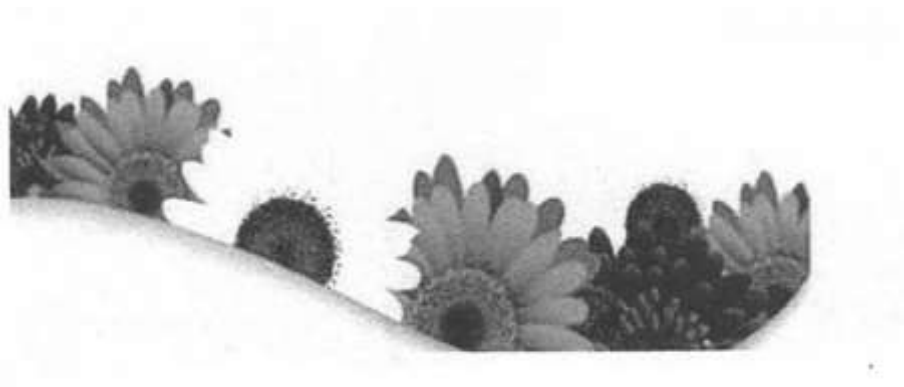
Una vez que nos apartamos

de su camino y nos ocupamos de nuestro propio crecimiento volvemos a vivir, somos capaces de amar y perdonar a todos los miembros de la familia, permitimos que sean libres facilitando su crecimiento.

Al seguir los pasos del programa nos ayudó a deshacernos de nuestras emociones negativas. Y a medida que nuestro resentimiento, ansiedad, culpabilidad y sensación de fracaso fueron desapareciendo, brotaron de nuevo sentimientos positivos y nos sentimos libre para amar.

Fue nuestro despertar espiritual la parte divina dentro de nosotros, la que despertó nuestro bienestar, volver al principio de la naturalidad en la que llegamos a este mundo, sin complicaciones innecesarias, amando y sintiendo paz, no siendo esclavos de nuestra mente o priorizando nuestro ser sin ser esclavos de ella.

Sé que el PS nunca me fallará sólo debo aceptar las cosas como vienen, sin entender, sin preguntar.



El arbolito de la Convención

Al principio de este verano Dolores desde Albacete me pidió si podría hacerle un dibujo para que participara en la convención: estaba ilusionada con la idea y me la explicó: “un árbol donde estén sus ramas y las hojas para poder escribir el nombre de nuestros seres queridos en ellas y debajo del tronco que estén las raíces donde también puedan poner su nombre los familiares y en medio del tronco el logo de Familias”.

Dolores estaba tan segura de lo que quería que ante esa actitud a un servidor no le quedaba más que decir sí; ¡era un trabajito! Bueno, tenía a mi favor el tiempo que aún quedaba.

En mis múltiples visitas al hospital, una mañana descubrí pegado en la pared de la sala donde esperaba, un cartelito pequeño que representaba de manera sencilla un árbol que tenía dibujado tronco, ramas y hojas hacia arriba y raíces debajo del tronco: todo ello muy lineal, y como me lo transmitió Dolores: me vino estupendamente aquella imagen para comenzar el trabajo.

Y lo comencé y lo terminé; me llevó tiempo, está realizado totalmente a mano, hoja a hoja y con forma de corazón pensando en Dolores; no es porque no me hubiera gustado poder utilizar el ordenador sino porque salvo cosas sencillas con programas sencillos y para esto no me daban, no tuve otros, entonces el dibujo original está hecho a mano. Después hicieron la ampliación para el cartel en una copistería allí en Albacete.

Parece que gustó esta idea de Dolores porque en las fotos que he recibido veo muchos nombres anotados en hojas y raíces; a un servidor no le permitieron poder estar en la convención; las convenciones son todas espléndidas pero ésta debió ser especial.

El rincón de Literatura de FA

Hoy trabajaremos algunos Lemas

SIMPLIFÍCALO, HAZLO FÁCIL (Primero lo más importante, lo primero es lo primero).

.....
.....

SÓLO POR HOY (Día a día) (el ayer es imposible volver a vivirlo; el mañana todavía no ha llegado. Sólo tenemos un día: HOY).

.....
.....

ESTO TAMBIÉN PASARÁ

.....
.....

VIVE Y DEJA VIVIR

.....
.....

EMPIEZA POR TÍ

.....
.....

UN VIAJE DE 100 KM. EMPIEZA POR EL PRIMER PASO

.....
.....

SEGUIR SUFRIENDO ES UNA ELECCIÓN

.....
.....

Dar y Recibir

¿Recibo más de lo que doy?, ¿Espero mucho más de lo que se me ofrece? ¿Es mi deseo de recibir, equiparable a mi deseo de compartir?

Nos recuperamos en gran parte gracias a los relatos escritos por otros compañeros, que en su día tomaron un boli, un papel y unos minutos de su tiempo, para poder expresar de esta manera lo que sentían, necesitaban, les preocupaba o esperaban de sí mismos y de otros.

Después, en lugar de tirarlo o guardarlo, decidieron compartirlo. Nuestra revista tiene una razón de ser, brindar información y ponernos en contacto con aquellos que están fuera del comfortable grupo al que asistimos.

Al dar recibimos, al compartir crecemos en solidaridad. Este pequeño esfuerzo, merece la pena, os animo a enviar relatos que nos ayuden y estimulen a todos, porque sin ellos perderíamos ese nexo de Unidad que caracteriza a nuestra extraordinaria y sanadora comunidad de FA.

DOLORES. Grupo Carretas

textosrevistaavante@gmail.com

En nuestra página WEB: www.familiasanonimas.es/Recuperación/Publicaciones/Literatura, podéis descargar el listado - formulario para hacer el pedido de literatura, y enviarlo a: literatura.fa@gmail.com
O bien adquiriéndolo en vuestro grupo presencial.

CÓMO LOS PRINCIPIOS ESPIRITUALES, LA ACEPTACIÓN Y LA BUENA VOLUNTAD ME ESTÁN AYUDANDO EN MI SALUD, AL MENOS PARA LLEVARLO BIEN.

De éstos Principios Espirituales hace más de un año que de ellos estoy recibiendo gran ayuda que me permite sea una bendición donde me encuentro y me siento, pese a los acontecimientos: sereno y activo. Mucho se había hablado en los grupos sobre los beneficios de la Aceptación y de la Buena Voluntad, ahora tocaba ser protagonista y recibirlos.

El día 21 de agosto de 2018, sin esperarlo y ni mucho menos quererlo, el final del informe médico que me entregaron y que después de unas siglas anotaba: (mediana de supervivencia 1, 2 años) (mediana de supervivencia 6 meses). La doctora no me lo puso fácil ni tampoco había leído yo esto último mas pensando en nuestro Programa sí la pregunté ¿usted cree en los milagros? Supongo que por complacerme me contestó que también.

En ningún momento sentí angustia, con mi Poder Superior acepté como vinieran las cosas; me apliqué en lo que debiera poder hacer y seguí con mi vida feliz: Fueron produciéndose los tratamientos y los médicos no se creían los resultados: ¡espectacular! nos decían y así de bien siguieron hasta el comienzo del verano, después cambiaron los resultados y no para mejor, sin embargo en éste jugueteo de sube y baja no sufre un servidor; ni me rio tampoco, solo dejo fluir, acepto y puedo ser feliz haciendo mis cosas.

Resulta que ahora mi salud me está tomando el pelo porque de repente se complica y echamos pasos para atrás; entonces hay que permitir que Aceptación y Buena Voluntad tomen de nuevo, como al principio, posiciones transmitiendo serenidad y alegría a nuestras vidas y en nuestra casa.

Rosa y yo hemos sentido el no poder haber estado con todos vosotros en la convención.

Paseo nocturno



Los ojos de la anciana permanecían atentos a las idas y venidas de los niños que corrían tras el balón, en la explanada del frondoso parque.

Caía la tarde y tenues rayos de sol calentaban su gastado cuerpo; su alma estaba en paz.

Sentada en el banco más próximo a la fuente, vio acercarse hasta ella la figura de un espectro. Un hombre joven arrastraba su cuerpo hacia el lugar que

ella ocupaba. Su aspecto desaliñado, la evidente falta de higiene, ropas, tal vez prestadas, la alertaron.

A pesar del lamentable aspecto externo, todavía conservaba modales de una exquisita educación, al preguntar a la mujer, si podía ocupar el lugar vacío junto a ella. Ésta le invitó a sentarse regalándole una sonrisa.

-¡Gracias señora!, la gente suele alejarse de mí, cuando me acerco.

-Y , ¿Por qué crees tú que lo hacen?

-Porque soy un drogadicto, un despojo...

-¿Desde cuando?

-No sé.

- ¿No sabes decir desde cuando el consumo de drogas ha conseguido relegarte al olvido, la marginación, el desencanto?

-Llevo mucho tiempo metido en esto. -confesó.

-¿Y tu familia?

-Pasan de mí, no quieren que les moleste, se avergüenzan...

-¿De tí, o de tu condición?

-Por lo que soy.

-Tú no eres lo que muestras, a tus ojos se asoma el niño feliz, intrépido y generoso que seguramente fuiste.

Bajó la mirada temeroso de que aquella mujer pudiese descubrir su adolescencia de borracheras, su gradual caída al abismo.

-¿Donde vives?

-En la calle, dando tumbos de aquí para allá, mendigando hasta la comida.

-¿Por qué te drogas?

-Para olvidar el asco de mundo que me ha tocado vivir.

-¿Por qué no intentas cambiarlo, si no te gusta?

-¿Cree que me van a dar trabajo, que la gente se puede fiar de mí?

-En tu actual situación es lógico, pero también podrías cambiarla.

-Lo he intentado muchas veces, pero no ha servido de nada.

-Ha servido para darte cuenta, que no es fácil lograrlo, que cuesta mucho separarte de esas sustancias, que te lo han quitado casi todo.

-¿Qué piensa usted que puedo conservar todavía?

- ¡La dignidad!, pero está tan asustada que no se atreve a salir del lugar donde se oculta. La droga nunca podrá ser más

fuerte, que tu voluntad para dejarla. Pero tienes que desearlo sinceramente, y trabajar duro por ello. ¿Tienes hijos?

- Sí, un niño de siete años, no me dejan verle, dicen que soy un peligro para él, porque he estado en la cárcel.

- ¿Por culpa de las drogas?, seguro que has tenido que robar por ellas.

- Sí.

- Pero ahora estás libre, ya has pagado tu deuda con la sociedad, necesitas perdonarte a ti mismo, sanarte, recuperar a tu hijo.

- No es tan fácil, la gente no olvida, ni mi familia, ni mis amigos.

- Porque sigues destruyéndote a ti mismo. Mira tu aspecto, un corte de pelo, una ducha, ropa adecuada, y nadie se asustaría de ti. ¡Inténtalo!

- Ya no tengo fuerzas...

- ¡Claro que las tienes!, están a la espera de tu firme decisión.. La mirada del joven quedó atrapada en la figura de un niño que descendía por el tobogán, al tiempo que de sus ojos caían las lágrimas.

- ¿Tiene usted teléfono?

- Sí, y te lo voy a dejar, porque sé lo que pretendes hacer con el.

Tras marcar, con voz calmada y firme, comunicó su intención.

- Mamá, necesito vuestra ayuda. Voy a dejar este infierno, perdonadme el daño que os he hecho, quiero dejar las drogas y recuperar a mi hijo. Sé que va a costarme, pero esta vez será la definitiva, ¿puedo ir a casa?

- ¿Estás seguro?, ¡Estamos tan cansados de tus mentiras!

- Y yo de tener que mentir, necesito liberarme y que me ayudéis.

¡Está bien!, ¡ven a casa, pero mañana iremos al medico!

Entregó el teléfono a su dueña, y con alguna dificultad logró ponerse en pie, ella hizo lo mismo, antes de extender sus brazos hacia él.

- ¿No le da asco abrazarme?, ¿que la vean con un mendigo?

- ¿Crees que a mis años, puede importarme mucho el qué dirán?, eres digno de ser amado, es tu esencia, no tu apariencia lo que yo abrazo.

- ¡Gracias por su ayuda señora, nunca la olvidaré!

-Ni yo a ti.



Sentirse querido, devuelve la vida.
Nuestro enemigo no es el adicto;
sino la drogadicción.

Mi experiencia con los servicios de la Junta Nacional

Nos sugiere Margari, nuestra presidenta, que escribamos para la revista Avante como ha sido nuestra experiencia prestando algún servicio de la Junta Nacional, pues bien, me ha parecido una buena idea contar un poco mi experiencia como miembro de la Junta durante los 5 años desempeñando el servicio de tesorero y así aprovechar para agradecer lo mucho que me ha aportado desde el punto de vista personal, el desempeño de este servicio.

Por diversos motivos durante bastante tiempo he dejado de asistir a los grupos, pero el hecho de tener el compromiso y la responsabilidad de hacer un servicio de la Junta, ha sido suficiente como para mantenerme siempre cerca de Familias Anónimas. Por ello, quiero dar las gracias a nuestro Poder Superior que me ha ayudado, mediante el servicio, a no apartarme de la asociación y mantener el contacto con compañeros y compañeras que de otra forma hubiera sido difícil sin asistir a las reuniones.

Aunque nuestra Asociación es pequeña y poco conocida, ha requerido que tanto la Junta actual como las anteriores hayan tenido que emplear mucho tiempo y dedicación, ya que la puesta en marcha de cualquier iniciativa conlleva reuniones, visitas y seguimientos si queremos que las acciones fructifiquen y se mantengan en el tiempo. Por razones obvias hay que estar dispuesto a renunciar al anonimato personal.

He disfrutado muchísimo haciendo este servicio y apoyando en la medida de mis posibilidades a todas las compañeras/compañeros de la Junta en el desarrollo de sus servicios, de igual manera que ellos me han ayudado a mí.

Ha sido muy gratificante hacer este servicio, pero llega un momento en que se necesita renovar los miembros de la Junta, igual que ocurre en los grupos, nuevas personas responsabilizándose de estos servicios, siempre van a aportar innovación en los proyectos, nuevas

ideas y diferentes formas de realizar los servicios que, con toda seguridad supondrán un nuevo impulso para la asociación.

Cuando los miembros de una Junta se cronifican en los servicios, no es bueno para nadie, se abordan los servicios desde la monotonía, de forma rutinaria, con falta de motivación y hasta cansancio, y ya no cumplimos con lo que sugiere nuestro programa, que cualquier servicio que desempeñemos nos debe ayudar a avanzar en nuestra recuperación y en nuestro crecimiento personal, de ahí la importancia de cambiar periódicamente los servidores, tal y como establecen los estatutos.

Desde esta pequeña aportación a nuestra revista sugiero a los miembros de la nueva Junta a que realicen el servicio para el que sean elegidos con el mayor de los compromisos, dedicación y entusiasmo, ya que merece la pena que una asociación como Familias Anónimas permanezca y se haga todo lo posible para que cada día sea más visible y crezca para beneficio de todos los familiares que sufren y que necesitan saber de nuestra existencia para encontrar el consuelo y la fuerza necesaria para afrontar todos los problemas derivados de tener un familiar, amigo o conocido con problemas de adicciones.

Aunque pueda parecerlo, esto no es una despedida, entre otras cosas porque cuando Familias Anónimas entra en uno, afortunadamente es difícil poderse desligar, podemos ir y venir, pero quien ha disfrutado de los beneficios que nos aporta el programa ya nunca desaparece de su órbita, por ello, no descarto en el futuro volver a prestar algún servicio dentro de la Junta.

Aprovecho para felicitar las Navidades a todos los compañeros/compañeras y quiero que sepáis que siempre os llevo en mis pensamientos y en mi corazón, así me aprovecho de vuestra generosidad consiguiendo vuestra ayuda y consuelo, sabiendo que cada día estáis a mi lado.



La Oración de la Serenidad...

“Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, VALOR para cambiar las cosas que SÍ PUEDO CAMBIAR, Y sabiduría para reconocer la diferencia”.

Yo me preguntaba, ¿Valor? ¿Por qué?

Luego entendí, que las cosas que no puedo cambiar son ¡los demás!... Efectivamente, para aceptar ese hecho hace falta serenidad, estar en el sano juicio para entenderlo y dejar de luchar.

Entonces, si no puedo cambiar a los demás, ¿qué puedo cambiar? Solo a mí. ¿A mí? Pero si yo ¡tengo razón!... o ¿no tengo razón?

El Programa me guía a conocerme a mi mismo UNA VEZ que he comprendido y aceptado mi impotencia, he admitido que yo había perdido mi sano juicio y sólo Dios puede devolvérmelo, y he tomado la decisión de intentar que mi voluntad se amolde a la Suya.

Y, mi experiencia es que, desde luego, hace falta valor, mucho valor para aceptar mis defectos, para aceptar que NO siempre tengo razón, que mi manera de ser me lleva a no respetar la libertad de los demás y a intentar imponer lo que yo creo que deben hacer, etc.... Y hace falta mucho más valor para decidir no hacer lo que siempre he hecho (y me sigue “pidiendo el cuerpo” hacer), porque descubrir y aceptar mi realidad conlleva mucha responsabilidad: ya no podré autoengañarme más, ya no podré seguir creyendo que “lo hago por su bien”, porque ahora sé que lo hago por mi ego...

el Grupo Online

Pero la buenísima noticia es que, cuando rendí mi voluntad a la de mi PS, sentí que ya no estaba solo en el mundo, sentí Su compasión y Su compañía, y sentí muchas ganas de conocer por qué hacía lo que hacía y de cambiar lo que pudiera para conseguir crecer y mejorar. Y, desde entonces, cada vez que consigo cambiar algo, dejar de escuchar a mi ego y escuchar a mi PS y, por tanto, hacer algo distinto a lo que solía hacer, siento una enorme alegría y satisfacción interior, y eso me motiva a dar gracias a mi PS y a intentar seguir ese camino.



Y, muchas veces, la luz que ilumina ese camino y me da valor para seguirlo, proviene de vuestros compartires, querida Familia!

Gracias PS por tu amor al darme el Programa y esta gran Familia que tanto me acompaña y ayuda. Os quiero Familia!

ON-LINE





POR INTERNET

Grupo por email “Hoy un camino mejor” y Grupo por llamada grupal “Sin Fronteras”

Hola a tod@s!!! ¡¡Os queremos animar a que participéis en los grupos de FA por internet/online!! Desde Julio del 2015, Familias Anónimas de España cuenta con dos herramientas para ayudarnos en el camino de nuestra recuperación: un grupo por email y un grupo por llamada online. Estos grupos gracias a su formato nos permiten acercar nuestro Programa a aquellos que no pueden asistir a las reuniones presenciales y nos permiten abrirnos a personas de habla hispana a nivel mundial.

En el **Grupo por email “Hoy un Camino Mejor”**: Cada día se envía la lectura diaria de nuestro libro “Hoy un Camino Mejor”, vía correo electrónico, a todos los miembros del grupo. También podéis participar en distintos Talleres como por ejemplo el de Trabajo Interior, el de las Tradiciones en Acción, el de las Ponencias de Convenciones..., se puede compartir, escribiendo un correo electrónico, acerca del tema de la lectura/taller o acerca del tema que queramos siempre que se respeten las Tradiciones y límites del programa. Los emails que se escriben son recibidos únicamente por los miembros del grupo por email.

¿Quieres unirte a este grupo?:

Escríbenos a **info@familiasanonimas.es**, especificando:
“AGREGARME AL GRUPO POR EMAIL”.

El **Grupo por llamada grupal “Sin Fronteras”**: **Realiza una reunión semanal**, los Domingos de 20,30 h a 22,00 h. **Reuniones abiertas**: segunda semana del mes. **Reuniones con orador**: Mayo y Noviembre, la última semana de mes. Se trata de una llamada grupal, sin cámaras, que se hace a través de la aplicación **JITSI MEET** (ya no usamos Skype). Permite que conectemos a tiempo real con personas de diferentes puntos geográficos a nivel mundial. Sigue el mismo formato que una reunión presencial. Podéis encontrar los temas que se tratarán en cada reunión en el planing que esta colgado en nuestra página web (Apartado reuniones online, subapartado reuniones por llamada online). Si quieres unirte a este grupo escribenos a **targuim@hotmail.com** especificando “AGREGARME AL GRUPO SIN FRONTERAS”.

Para más información visitad nuestra página web: **www.familiasanonimas.es**

!!!Os esperamos!!!

Servicio de Grupos Online de FA España

La GALERÍA de Nuestros Artistas

Albacete 2019





**Nuestro agradecimiento a todas las personas
que han colaborado en nuestra revista
número 38 de AVANTE**

**Escribid vuestros testimonios para NUESTRA REVISTA al
siguiente correo electrónico: textosrevistaavante@gmail.com**

Teléfono Familias Anónimas: 667 36 83 56

INFORMACIÓN LEGAL SOBRE COPYRIGHT: la emisión de cartas o correos electrónicos con vivencias personales, experiencias o textos escritos destinados a la revista implica autorizar a la Asociación y al editor de su revista a reproducirlos y comunicarlos públicamente. En caso de no autorizar su difusión, deberá indicarse expresamente al momento del envío. El autor o remitente responde de la originalidad y autoría de los textos y contenidos proporcionados.