

BOM DIA, BOA TARDE, BOA NOITE

Quando você se levanta pela manhã, EU havia preparado o sol para aquecer o seu dia, e o alimento para a sua nutrição: sim, EU providenciarei tudo enquanto vigiava o seu sono: sua família e sua casa. Espere! pelo seu "bom dia", mas você se esqueceu. Bem, você parecia ter tanta pressa, que eu o perdoei. O sol apareceu, as flores ofereceram o seu perfume, a brisa da manhã lhe acompanhou e você nem lembrou que EU é que havia preparado tudo para você. Seus familiares sorriam, seus colegas lhe saudaram, você trabalhou, estudou, viajou, realizou negócios, alcançou vitórias, mas você não percebeu que EU estava cooperando com você, mais teria ajudado se você me tivesse dado chance... EU sei, você corre tanto... EU o perdoei. Você leu bastante, ouviu muita música, viu muita coisa, viu mais alinda, e não teve tempo de ler ou ouvir minha palavra. EU quis falar mas você não parou para ouvir. EU quis até lhe aconselhar mas você nem pensou nessa possibilidade. Seus olhos, seus pensamentos, seus lábios seriam melhores. O mal seria menor em sua vida. A chuva que caiu à tarde foram minhas lágrimas por sua ingratidão, mas foram também minha bênção sobre a terra para que não lhe falte o pão e a água. Findou o seu dia. Você voltou para casa. Mandei a luz e as estrelas para tornarem a noite bonita para lembrar-lhe meu amor por você. Certamente agora, você vai dizer um "obrigado" e uma "boa noite". Psiu... está me ouvindo? Já dormiu. Que pena! Boa noite, durma bem, EU fico relando por você.

Autor anônimo Colaboração - Yeda - Reggia - RJ.

COMO NÃO DEVO "CRIAR" MEU FILHO

- 1) Comece na infância a dar ao seu filho tudo o que ele quiser. Assim, quando crescer, ele acreditará que o mundo tem obrigação de lhe dar tudo o que ele deseja.
- 2) Quando ele disser nomes feios, ache graça. Isso o fará considerar-se interessante.
- 3) Nunca lhe dê orientação religiosa. Espere até que ele chegue aos 21 anos e decida por si mesmo.
- 4) Apanhe tudo o que ele deixar jogado: Livros, sapatos, roupas. Faça tudo para ele, para que ele aprenda a jogar sobre os outros toda a responsabilidade.
- 5) Discuta com frequência na presença dele. Assim, não ficará muito chocado quando o lar se desfizer mais tarde.
- 6) Dê-lhe todo o dinheiro que ele quiser. Nunca o deixe ganhar seu próprio dinheiro. Por que terá ele que passar pelas mesmas dificuldades que você passou?
- 7) Satisfaça todos os seus desejos de comida, bebida e conforto. Negar pode acarretar frustrações prejudiciais.
- 8) Tome o partido dele contra vizinhos, professores, policiais. (Todos têm má vontade para com seu filho).
- 9) Quando se meter em alguma encronca séria, dê esta desculpa: "Nunca consegui dominá-lo".
- 10) Prepare-se para uma vida de desgosto. É o seu merecido destino.

Autor desconhecido
Colaboração - Lucimar - Grupo Menor Alberta RJ.

Aprenda com seus ERROS.

Não gostamos de cometer erros, e nem os cometemos propositalmente.

No entanto não devemos deixar que o medo de errar nos paralize. Não devemos também ser indulgentes com as nossas falhas. Nenhum desses dois caminhos nos levam a uma vida feliz.

Crescem as pessoas que conseguem conviver e aprender com seus erros.

"SÓ ERRA QUEM NÃO DECIDE. QUEM PRECISAR TOMAR DECISÕES TEM QUE ESTAR PREPARADO PARA ERRAR." (R.B.).

Quando tiver uma tarefa ou função pense sempre nas dificuldades e problemas que pode encontrar. Esteja preparado para receber crítica. Procure não deixar que elas o desestruturem.

Vejá, todas as pessoas também falham. Assuma suas falhas, e não tente se enganar e nem jogar a responsabilidade em outras pessoas. Assumir o erro é INTEGRIDADE DE CARÁTER E NÃO FRAGILIDADE.

REVEJA SUA ATITUDE, aprenda com ela e tome-a como incentivo para pensar no problema. Situações semelhantes ocorrem sempre e aí você estará melhor preparado.

Qualquer erro pode servir de reflexão e crescimento.

Colaboração - Mercedes - Reggia - RJ.

O POSTO SALVA-VIDAS

Em uma costa marinha pedregosa, onde com freqüentes os naufrágios, havia uma posto salva-vidas em ruínas. Não era mais que uma choupana e havia apenas um barco, mas as poucas pessoas que trabalhavam no posto, formavam um devoto grupo que mantinha vigilância constante sobre o mar e, pouco ligando para si mesmos e sua própria segurança, sabiam desinteressadamente em uma temporede se tinham evidência de que havia um naufrágio em algum lugar. Dessa forma, muitos vidas foram salvas e o posto tornou-se famoso.

A motivação que cria a fama do posto, cria também o desajo dos moradores da vizinhança de se tornarem associados a seu excelente trabalho. Desinteressadamente trabalham tempo e dinheiro, de modo que novos membros foram admitidos, novos barcos comprados e novas tripulações treinadas. A choupana também foi substituída por um edifício confortável que podia atender de maneira adequada às necessidades dos que haviam sido salvos do mar e, é claro, como naufrágios não acontecem todo dia, tornou-se um popular lugar de reuniões - uma espécie de clube local. Com o passar do tempo, os membros, foram ficando tão ocupados com atividades sociais, que tinham pouco interesse no salvamento de vidas, embora ostrassem, como correntes, o lema do salvamento nos distintivos que usavam. Alé, quando algumas pessoas eram, de fato, salvas do mar, era sempre uma surpresa, porque estavam orientadas, tinham o olho e sujeavam o carpete e a motivação.

Logo, as atividades sociais no clube tornaram-se tão numerosas e as atividades de salvamento tão escassas, que passaram as centas na mesa em uma reunião do clube, com alguns sócios insistindo para que voltassem ao propósito e às atividades originais. Foi feito uma votação a esses entusiastas, que eram uma pequena minoria, foram convidadas a se retirar do clube e formar outro.

E fizeram exatamente isso - um pouco mais adiante na praia, com tal desprendimento e humildade que, em consequência de que o número de sócios aumentou, a choupana foi reconstruída... e o mesmo salvado.

Se, por acaso, você um dia visitar essa área, encontrará vários clubes selados espalhados pela praia. Cada um deles tem justificado orgulho de sua origem e tradição. Ainda acontecem naufrágios na região, mas ninguém parece se importar muito.

Colaboração - Lida - Grupo da Graça - Salvador BA.



ENSNAR

ESCRITÓRIO NACIONAL DE SERVIÇO NAR-ANON BOLETIM INFORMATIVO

NÚMERO 4 - ANO II - RIO DE JANEIRO - FEVEREIRO/94.

MENSAGEM DE ESPERANÇA

Esta mensagem mais do que nunca é realmente de esperança e realização. Podemos, finalmente anunciar que conseguimos nossa sala no centro da cidade, que atende nossas aspirações de podermos ajudar a tantas famílias que possuem os mesmos problemas que nós e que não sabem onde buscar ajuda. Com a abertura da sala e do Serviço de Informação ao público, passamos todos nós, membros da Irmandade a ter uma grande responsabilidade que é a de manter essa porta aberta, como bem enfatizamos em nossa mensagem anterior, quando fizemos um chamado aos companheiros sobre a importância do "serviço", que agora mais que nunca, vai precisar de contar com a efetiva participação de voluntários, para atender aos que nos procuraram e mais: passaremos a ter uma despesa mensal de aluguel, condomínio, taxas, telefone e despesas diversas, que só poderemos contar com a contribuição da 7ª tradição dos Grupos, para encerrar esse verdadeiro desafio, que como todos os anteriores, com a ajuda do Poder Superior e dos Grupos vamos superar e sermos gratificados com os resultados que certamente poderemos ver estampados nas faces dos que através de nossa ajuda mútua, vierem a ter a tão sonhada serenidade com o encontro de uma nova filosofia de vida.

"Só por hoje, não terrei medo. Principalmente não terrei medo de apreender o belo e acreditarrei que o que der ao mundo ele me retribuirá".

Martim - Pres. ENSNAR

A aceitação da unidade nos levará ao crescimento em qualquer parte do mundo

Cada um de nós pode ter o privilégio de sentir a unidade no Al-Anon, quando deparamos com membros de nossa Irmandade de outros países, que falam idiomas diferentes do nosso, porém utilizam os nossos princípios e literatura idêntica para a recuperação.

Este sentimento pode ser observado com muita emoção, nas reuniões internacionais de Serviços Gerais Al-Anon, onde o som da Oração da Serenidade é totalmente diferente, se comparada a língua de um país com outro.

Ouvimos o alemão, com o agudo "Gur", o francês suave, iniciando com "Mon Dieu", o japonês com aquele jeito peculiar dizendo Kamisamo, o inglês com "God" e assim por diante. Porém, apesar de não entendermos os idiomas, entendamos o texto da Oração da Serenidade, com as mesmas palavras com que foi traduzida para o português.

Deus, concedei-me a SERENIDADE
Para aceitar as coisas Que não posso modificar,
CORAGEM Para modificar aquelas Que posso e
SABEDORIA Para perceber a diferença.

Este é o texto adotado pelo Al-Anon do mundo inteiro que une espiritualmente com as mesmas palavras, cada familiar e amigo de álcool, em qualquer parte do mundo.
A aceitação da unidade nos levará ao crescimento com amor e Irmandade.

Ex-Delegacia à RUGA
Transcrito do Boletim Al-Anon nº 47

MENSAGEM DO TESOUREIRO

Estamos enviando aos tutores dos grupos uma mensagem orientando quanto aos depósitos a serem feitos na conta do ENSNAR, com o objetivo de identificarmos melhor a origem dos depósitos feitos pelos Grupos, para que ao fazermos nossa contabilidade utilizemos um dos nossos lemas: o mantenha o simples.

O número dos Grupos continua o mesmo, apenas o código da combinação (os três primeiros números mudam). Lembremos também que janeiro é o mês das escolas especiais. Esperamos agora mais que nunca contar com a ajuda dos companheiros a quem desjamos + 24 horas de serenidade.

Fimino - Tesoureiro - ENSNAR

BOLETIM INFORMATIVO DO ENSNAR

COLABORAÇÕES PAUL.

Caixa Postal nº 15098 - CEP. 20155-970

END. RUA PRIMEIRO DE MARÇO 125 - S/602 CENTRO - RJ.

A "panelinha"

Recentemente ouvimos dizer que o Al-Anon estava sendo liderado por uma "panelinha". Depois de muita discussão foi nomeado um comitê para investigar o fato.

O comitê nos trouxe a informação de que isso era verdade. Foi também descoberto que a "panelinha" era composta por membros honestos, que estavam presentes em todas as reuniões, que aceitaram ser nomeados para trabalhar nos vários comitês, que davam com prazer parte do seu tempo, dinheiro, energia, esforço e que acreditavam sinceramente que quanto mais eles davam para o grupo, mais recebiam dele.

Foi relatado que não há dúvidas de que o embotamento, a responsabilidade e o esforço desses membros são de valor inestimável para o grupo, e foi sugerido que mais pessoas se juntassem a essa "panelinha". Não é difícil fazer isso, na verdade, é muito fácil. Também foi sugerido que começássemos a participar de todas as reuniões, a tomar parte com vivo interesse em todos os assuntos e atividades referentes ao grupo, fazendo sugestões construtivas, aceitando a responsabilidade de servir num comitê e desenvolvendo um interesse contínuo.

Senão da-se conta, você se tornará um membro dessa "panelinha" e ficará surpreso ao saber como eles estão ansiosos e felizes por poder contar com você. E, diga-se de passagem, os membros da "panelinha" não parecem ter muitos problemas para encontrar serenidade e paz de espírito.

(Traduzido de "Avea Highlights", dezembro de 1992)
Transcrito do Boletim Al-Anon nº 50

Portas

SE VOCÊ ABRE UMA PORTA, VOCÊ PODE OU NÃO, ENTRAR EM UMA NOVA SALA. VOCÊ PODE NÃO ENTRAR E FICAR OBSERVANDO A VIDA. MAS SE VOCÊ VENCE A DÚVIDA, O MEDO, E ENTRA, DÁ UM GRANDE PASSO: NESTA SALA VIVE-SE. MAS, TAMBÉM, TEM UM PREÇO... SÃO INÚMERAS OUTRAS PORTAS QUE VOCÊ DESCOBRE. ÀS VEZES QUEBRA-SE A CARA, ÀS VEZES CURTE-SE MIL E UMAS.

O GRANDE SEGREDO É SABER QUANDO B-QUAL A PORTA QUE DEVE SER ABERTA.

A VIDA NÃO É RIGOROSA, ELA PROPICIA ERROS E ACERTOS, OS ERROS PODEM SER TRANSFORMADOS EM ACERTOS QUANDO COM ELLES SE APRENDE. NÃO EXISTE A SEGURANÇA DO ACERTO ETERNO. A VIDA É GENEROSA. A CADA SALA QUE SE VIVE, SE DESCOBRE-SE TANTAS OUTRAS PORTAS. E A VIDA ENRIQUECE QUEM SE ABREIXA A ABIRIR NOVAS PORTAS. ELA PRIVILEGIA QUEM DESCOBRE SEUS SEGREDOS E GENEROSAMENTE OFERCE A FORTUNADAS PORTAS.

MAS A VIDA TAMBÉM PODE SER DURA E SEVERA, SE VOCÊ NÃO ULTRAPASSAR A PORTA, TERÁ SEMPRE A MESMA PORTA PELA FRENTE. E A REPETIÇÃO PERANTE A CRIAÇÃO, E A MONOTONIA MONOCROMÁTICA PERANTE A MULTIPLICIDADE DAS CORES, E A ESTAGNAÇÃO DA VIDA.

PARA A VIDA, AS PORTAS NÃO SÃO OBSTÁCULOS, MAS DIFERENTES PASSAGENS...

Colaboração - Nar-Anon - Jardins - SP.

"Preciso de alguém"

Que me olhe nos olhos quando falo

que ouça as minhas tristezas e neuroses com paciência e, ainda que não compreenda, respeite os meus sentimentos. Preciso de alguém que venha brigar ao meu lado sem precisar ser convocado;

alguém amigo o suficiente para dizer-me as verdades que não quero ouvir, mesmo sabendo que posso odiá-lo por isso.

Nesse mundo de céticos, preciso de alguém que creia nessa coisa misteriosa, desacreditada, quase impossível: a Amizade. Num mundo de inimigos só preciso de um amigo que teime em ser leal, simples e justo, que não vá embora se algum dia eu perder o meu outro e não for mais a sensação da festa.

Preciso de um amigo que reciba com gratidão o meu auxílio, a minha mão estendida, mesmo que isto seja muito pouco para as suas necessidades. Preciso de um amigo que também seja companheiro nas farras e pescarias,

de guerras e alegrias, e que no meio da tempestade grite em coro comigo: Nós ainda vamos rir muito disso tudo!"

e. r i d a m u l l i o .

Não pude escolher aqueles que me trouxeram ao mundo, mas posso escolher o meu amigo, e nessa busca compenho a minha própria alma, pois com uma amizade verdadeira a vida se torna mais simples, mais rica e mais bela.

Colaboração - Wanda - Regata - RJ - Homenagem Póstuma

Noticias dos Grupos

O ENAR-SP e ENAR-RJ têm nova diretoria:

No ENAR-SP a nova diretoria tomou posse no dia 30/01 e é composta dos seguintes membros:

Presidente — Estela (Grupo Santana)
Vice — Selma (Grupo Santana)
Secretária — Vilma (Grupo Santana)
2ª Secretária — Rose (Grupo Santana)
Tesoureira — Dione (Grupo Jardins)
2ª Tesoureira — Vilma (Grupo Jardins)

No ENAR-RJ foram empossados no dia 08/01/94 os companheiros:

Presidente — Murilo (Grupo Loreto) reeleito
Secretária — Conceição (Grupo Renascer) reeleito
Tesoureira — Rosa Maria (Grupo D'Alinda)
Parabéns a todos que começam e também aos que já deram a sua participação e que o poder superior os ilumine nessa luz.

O Grupo APOIO-RJ programou no dia 21/03 uma palestra com o Dr. Eduardo Mesencalves - sobre a dependência química como doença.

O Grupo MENTE ABERTA-RJ estará comemorando no dia 20/02 o seu 1º aniversário.