



# BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL NAR-ANON

Boletim Informativo n.º 59 ❖ Ano 20 ❖ janeiro/fevereiro/março de 2011

*Convidamos todos que desejarem a refletir sobre a Oração da Serenidade.*

*Serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar.*

Aceitar não é gostar! É apenas parar de brigar, de lutar contra o que não se pode modificar.

Não posso lutar contra os fatos irreversíveis da minha vida: nascimentos, mortes, desastres, o passado... Não posso modificar as pessoas, por mais que as ame, que dependam de mim, que tenham nossas vidas entrelaçadas, por sangue ou por escolhas. Posso até exercer força e poder sobre elas, fazê-las se submeter, mas não posso realmente modificá-las. Todo esse poder está restrito a mim e, mesmo assim, não posso modificar-me além do que posso, só por hoje.

Aceitação não é inércia, paralisação ou derrota com conformação ressentida. É atitude lúcida, inteligente e humilde que nos poupa de ficarmos em eterna luta conosco mesmos, com todos, com a vida e com Deus. Essa luta contra o impossível só nos humilha, nos faz sentir menores, incompetentes, injustiçados, desgastados...

Aceitação é um estágio além da resignação cansada e sem brilho porque, ao cessarmos as lutas impossíveis, nos sobra tranquilidade para fazermos avaliações mais objetivas da nossa realidade, escolhas mais eficientes e recobramos força, ânimo e serenidade para, afinal, mudar o que realmente podemos modificar.

Serenidade e aceitação são faces da mesma moeda, causa e consequência uma da outra, alicerces para construção de nossa autoestima, para nossa pretensão à felicidade.

*Coragem para modificar aquelas que posso*

Possível é o que posso só por hoje, só por agora, nesse momento. Isso é o que me é pedido pela vida, o que me é sugerido pelo programa; é um compromisso com o presente e com a realidade. Preciso de boa vontade, disponibilidade, ânimo, coragem (ação do coração), para lidar com os desafios da vida, para fazer o melhor possível (o que posso). A oração não sugere que eu faça o que devia, o que seria necessário, o que seria melhor ou ideal... nada disso: apenas O QUE POSSO, o que está ao meu alcance, na minha possibilidade intelectual, emocional, física ou material - o que me é realmente possível. Qualquer cobrança a mais é pura idealização, são decorrentes de crenças tolas e arrogantes de perfeccionismo. É natural que tenhamos metas e ideais a nos nortear, mas só temos o poder de atuar no real, no agora, naquilo que nosso exato tamanho nos permite. Assim, estimulados pelas vitórias possíveis a cada instante, não nos deixamos paralisar, não nos desesperamos,

não invadimos, não nos humilhamos... e, cada vez com mais serenidade, continuamos.

Toda oração é um ato de humildade, do reconhecimento que precisamos nos conectar com nossa Fonte, nossa Origem pois é Dela que emana a energia que reforça nossa vitalidade, nossa coragem para lidar com os desafios da vida, libertarmos de crenças e sentimentos repetitivos e aprisionantes, modificarmos o que pudermos, sermos enfim responsáveis e co-autores de nossos destinos.

*Sabedoria para perceber a diferença*

Fomos condicionados a acreditar que somos parte, um pedaço sem identidade própria, de grupos (família, escola, igreja, clubes, país...) que nos definem, dão significado e propósito. Sentimo-nos juntos (euoutros), misturados, até protegidos, com objetivos em comum que acreditamos justificar a invasão e interferência constante e recíproca em nossas vidas.

Acreditamos principalmente que, por amor e pelo bem de cada um, podemos e devemos tudo! Acabamos por não distinguir quem somos e quem são os outros; cada um é parte do outro e vice-versa! Parece bonito, mas na verdade é sufocante, incapacita, empobrece, mutila nossa individualidade, nossa unicidade de criações de um Criador tão criativo que não criou cópias! Essa formatação antinatural e forçada acaba também por nos levar à luta, com intermináveis tentativas de defesa, invasão, ataque... restando a confusão, a raiva, a culpa, a desculpa, a dor...

Estamos tão condicionados a esse Serpertencer que só o Amor, a Graça de um Poder Superior, pode nos orientar, dar sabedoria para desemaranhar esses laços de amor/raiva e nos devolver a sanidade para seguir aprendendo um novo modo de Ser e Pertencer. Em prece, pedimos a esse Poder Amoroso orientação constante para irmos desenvolvendo essa sabedoria. Ela será fruto de nossa humildade em pedir Sua ajuda, de nossa Mente Aberta para receber a ajuda, de nossa responsabilidade e perseverança em estarmos atentos nesse processo de descoberta, aceitação, respeito, coragem e mudança acerca do que posso e do que não posso modificar.

Esta é a Oração da Serenidade. É um pedido de orientação, graça e força espiritual. Ela cria uma intimidade maior entre nós e nossa Origem para que possamos nos sentir fortalecidos, possamos usufruir melhor Sua sabedoria, Seu amor e, se persistirmos, iremos colhendo o doce fruto da Serenidade - uma gostosa e suave paz interior.

## COMITÊ DE DIVULGAÇÃO

### CARTA ABERTA

Companheiro

Você lembra da campanha

“ESQUEÇA UM LIVRETO POR AÍ”?

O Comitê de Divulgação já havia decidido lançá-la quadrimestralmente, aí... recebemos o e-mail que estou repassando abaixo.

*Uma experiência*

*DIA 27/03/2011 domingo 17:30 depois de muito relutar minha irmã que também tem um filho que é dependente químico, disse que queria ir em uma reunião do Nar-Anon.*

*Nos empolgamos e fomos em 4, dois membros de Nar-Anon, minha sobrinha e minha irmã.*

*Almoçamos juntas e fomos a uma reunião perto da casa da mesma.*

*Chegando lá, era reunião de serviço e quem é membro sabe como é difícil no começo se interessar.*

*A reunião de serviço foi na primeira parte, e após o intervalo a reunião foi aberta para partilhas.*

*Quando os membros de 1º vez foram convidados a falar, minha irmã disse que só queria ouvir.*

*A outra pessoa que também era a primeira vez, disse como chegou até lá e eu fiquei impressionada.*

*Era uma professora que um dia, em uma biblioteca, encontrou o livro UM DIA DE CADA VEZ do Al-Anon, deu uma folheada e não sabe porque guardou. Tinha vários livros que estavam sendo doados e a mesma escolheu este e sempre o lia.*

*Quando soube que seu filho estava usando drogas, buscou no livro como entrar em contato para pedir ajuda, ligou para o Al-Anon que forneceu o telefone do NA. A pessoa que lhe atendeu conhecia seu filho, pois tinham ficado na mesma clínica e indicou-lhe o Nar-Anon dizendo-lhe que eles forneceria endereço de um Grupo para a família mais próximo da sua residência.*

*O comp do Nar-Anon que lhe passou o endereço pertence ao Grupo que frequento, que é em outra Zona como era a 1º vez a companheira ainda não sabia do anonimato. Fiquei sabendo pois nomes foram citados.*

*Coincidência? Claro que não. São coisas do Poder Superior.*

**SÓ POR HOJE CONTINUAREI VOLTANDO  
POIS FUNCIONA.**

Não sei se estamos errados, mas achamos que esta experiência é uma prova de que devemos fazer a nossa parte e praticando o programa... entregar aos cuidados de Deus.

A partir de agora fica lançada mais uma campanha  
**ESQUEÇA UM LIVRETO POR AÍ.**

Preste atenção! Estamos lançando uma campanha nova e não relançando a antiga.

Qual é a diferença?

A diferença está no que sugerimos que seja esquecido.

Desta vez, sugerimos que seja esquecido o folheto  
**CARTA ABERTA À MINHA FAMÍLIA.**

Lembrete importante: Não esqueçam o bilhete.

Ele faz a diferença.

Ele dá início a caminhada que o folheto fará, seguindo é claro, o caminho designado pelo Poder Superior.

Fraternalmente

Coordenadora do Comitê de Divulgação

Eliete Maria

### Bilhete sugerido.

*Este folheto foi deixado aqui, justamente para que alguém o encontrasse.*

*Após lê-lo, deixe-o em um lugar público para que outra pessoa o encontre e leia.*

Se no Grupo que você frequenta ou no escritório de serviço da Área (\*) onde você reside não houver este folheto, entre em contato com o ENSNAR para adquiri-lo.

(\*) - SINARJ, SID/SP, SINARS e Comitê de Área/BA



### SOLICITAÇÃO DE ASSINATURA ANUAL - VALOR R\$ 15,00

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Inicial

Renovação

Desejo receber o **BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL DOS GRUPOS FAMILIARES NAR-ANON DO BRASIL.** Para tanto, estou enviando cheque em nome do ENSNAR.

Nome: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_