



COMPARTIENDO DESDE DETRÁS DE LOS MUROS

Oficina de Servicios Generales de A.A., Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

Verano 2017

Queridos compañeros de A.A.:

Vamos a abrir nuestra reunión con un momento de silencio seguido por el Preámbulo de A.A.: “Alcohólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

“El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad”.*

FELIZ, ALEGRE, LIBRE

“Hola, me llamo Charles, y quiero contarles una historia acerca de mi grupo base. Estoy ahora encarcelado, pero cuando asisto a las reuniones de mi grupo base me siento libre. Es como una experiencia extracorporal: por una hora cada semana me siento feliz por estar vivo. Contamos con los mejores voluntarios del mundo: reservan varias horas de sus días para venir aquí y compartir con nosotros. No solo estoy alcanzando el estado de sobriedad; me estoy convirtiendo en un hombre mejor”.

— **Charles G., Región Nordeste**

“Tengo la buena suerte de contar con gente de A.A. en mi vida. La información y ayuda que me han dado me ha hecho más fácil ir con la cabeza alta, aun en la situación donde me encuentro. Todavía tengo mucho trabajo por hacer para poder volver a sentirme sano e íntegro. Soy un ser humano responsable hoy y esto me hace sentir muy bien. Ya no tengo que ir a esconderme en la botella. Esto es una bendición y una experiencia de la verdadera libertad. Sí, aun encarcelado, soy una persona que está mucho más contenta”.

— **Jamie T., Región Nordeste**

UN DESPERTAR ESPIRITUAL

“Creo que estos pasados meses según he ido logrando la sobriedad, he tenido ese despertar espiritual del que he leído. Me gustaría muchísimo poder compartirlo con mis compañeros alcohólicos. Durante muchos años de mi vida de borracho, tuve contactos con A.A. y siempre he tenido respeto por lo que hace; pero no tenía el más mínimo deseo de dejar de beber. Pero ahora en lo que parece ser el momento más catastrófico de mi vida he encontrado en A.A. la paz y tranquilidad que me habían faltado. Tenemos una reunión a la semana en la cárcel donde estoy; pero me encuentro celebrando otras reuniones informales con otros reclusos entremedias”.

— **John L., Región Sudeste**

“Aquí tenemos una sola reunión cada semana organizada por miembros de A.A. que vienen de afuera. Uno de estos miembros me sugirió que volviera a dar los Pasos. Le pregunté, ‘¿Cómo puedo hacerlo aquí?’ Pero logré juntar fuerzas y encontré a Dios como yo lo concibo y le entregué mi voluntad. Hice un minucioso y sincero inventario y lo compartí con el capellán. Medité y recé para que Dios me eliminara mis defectos y añadían nombres a las listas de las personas a quienes hacer reparaciones cuando fuera posible. Hice un plan de acción, y seguí haciendo mi inventario personal y cuando me equivocaba lo admitía. Pronto empecé a ver cambios y tengo ahora una nueva perspectiva sobre

el mundo. Así que, convencido de haber tenido un despertar espiritual como resultado de dar estos Pasos, hago lo mejor que puedo para ayudar a la gente que me rodea e invito a nuevas personas a la reunión de A.A. semanal. Ahora sé cómo vivir un día a la vez y pensar ante de actuar. Por fin me parece que estoy haciendo progresos. Es curioso — debido a la libertad que he ganado por seguir trabajando sinceramente en un programa de recuperación, no me siento encarcelado”.

— **Cody E., Región Sudeste**

EL PUNTO DE PARTIDA

“Me llamo Paul y les escribo esta carta como una respuesta a un artículo de Grapevine que alguien dejó en mi celda. Me gustaría ser el hombre que era antes de que la bebida me llevara a no sé dónde. Juzgando por lo que he leído acerca de A.A., me parece que tal vez sería posible hacerlo. Hay todavía una parte de mi vida arruinada que puede ser salvada”.

— **Paul A., Región Sudeste**

“Hola, me llamo James S. Les escribo porque he leído artículos en la revista Grapevine. Estoy harto de ser una persona que sé que es inferior a quien soy. Quiero volver a ser la persona que era una vez y sé que puedo serla”.

— **James S., Región Sudeste**

GRATITUD

“*Cárceles, instituciones y muerte.* He experimentado por triplicado cada una de ellas, y estoy agradecido por tener esta oportunidad para decir que debo la vida que ahora aprecio a este excelente programa y maravillosa Comunidad. No solamente me ha ayudado a lograr una vida sobria sino que me ha ayudado a examinar, cambiar y superar los defectos de carácter que tenía antes de que el alcohol invadiera mi organismo. Estoy agradecido a todos mis compañeros de A.A. que están dentro y fuera de estos muros; todos tenemos una cosa en común, pero nos ayudamos unos a otros de muchas formas que solo pueden progresar si lo mantenemos simple y compartimos. Gracias por todo, un día a la vez”.

— **Charles M., Región Nordeste**

“La recuperación está desenfadada en esta cárcel. Este alcohólico está descubriendo un nuevo camino en la vida. Actualmente estoy cumpliendo una condena de tres años y me enfrento a una pena de 15 años o más por un nuevo caso. Finalmente siento que Dios está obrando en mi vida por primera vez. Creo sinceramente que nunca voy a tener que volver a beber. Gracias. No puedo parar de dar las gracias a todos los miembros de A.A. que están ayudando a llevar el mensaje del programa de Alcohólicos Anónimos”.

— **Robert B., Región Sudeste**

“Me siento un poco triste por saber que estaré aquí en prisión dos temporadas de fiestas más. Confusión y mucha ira. Cada día doy las gracias a mi Poder Superior (Dios) y miro a mi alrededor para ver a quién puedo servir. Sirve de mucha ayuda ser útil a otros, dedicar mi tiempo, dar servicio y rezar; compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con otras mujeres aquí. Unas seis de nosotras asistimos a las reuniones en nuestro dormitorio. Dos de nosotras trabajamos en los Pasos y compartimos nuestras historias. Mi experiencia como budista me hace estar consciente de mi ira. Trato de respirar y dejarlo pasar. Solo siéntate y mantente en silencio. Esto también pasará. Hago ejercicio en el patio, agradecida de estar en la presencia de nuestro Creador. Lo único que puedo decir en voz alta, al lado de la cerca

(mi sitio favorito) es ‘Gracias, Dios mío’. Esta es mi canción de gratitud. Conforme a la tradición budista, me gusta decir, ‘Que estés libre de daños internos y externos. Que tengas una mente serena y clara y un corazón tranquilo y amoroso. Que seas fuerte físicamente, sana y vital. Que experimentes el amor, la alegría, el milagro y la sabiduría en esta vida, tal cual es’. Namaste — la más profunda reverencia”.

— **Marcia W., Región Suroeste**

ENCONTRAR LA ESPERANZA

“Una forma en que la cárcel me ayudó fue hacerme posible estar tranquila el tiempo suficiente para abrir y de hecho leer algunas páginas del Libro Grande. El Libro Grande de A.A. Empecé con las historias de la parte de atrás porque no había otra cosa que leer, pero eso me llevó a la parte esencial del libro. Lo único que puedo decir es que finalmente puedo sentir que tal vez aún haya un futuro para mí. Las historias del libro me han ayudado a abrir mi corazón y buscar a mi Poder Superior. Aún necesito ayuda y no creo que esta experiencia vaya a ser fácil, pero tengo la esperanza de que con un Poder Superior y A.A. puede ser posible”. — **Tabitha G., Región Suroeste**

“Mi historia es la misma que la de la mayoría de los alcohólicos. Promesas rotas, matrimonios rotos (ahora voy por mi segundo divorcio), DWIs (manejar bajo la influencia del alcohol), pérdidas de trabajos y de la dignidad. El alcoholismo no me ha producido nada bueno. Estos últimos seis meses han sido el período más largo que he estado sobrio en mi vida desde que empecé mi carrera de bebedor hace muchos años. He leído y estudiado el Libro Grande desde que estoy aquí y he aprendido mucho de las historias escritas por mis colegas (jeje). Solo saber que la mayoría de las historias se escribieron muchos años antes de que yo naciera ha tenido en mí el más profundo impacto. Sé que si este programa puede dar resultado para tanta gente desde 1935, puede funcionar para mí. Voy a salir en libertad muy pronto y tengo muchas ganas de asistir a mi primera reunión afuera. Actualmente llevo 186 días sobrio. Tengo cuatro hijos que necesitan a un padre sobrio y yo los necesito a ellos. Estoy listo. Gracias por darme la esperanza y una nueva oportunidad de vivir”. — **Mathew A., Región Suroeste**

LLEVAR EL MENSAJE

“La cárcel en la que me encuentro no ofrece reuniones de A.A., y cuando escribí la última carta hace un mes y medio, no estaba seguro de que me concedieran mi petición de un ejemplar del Libro Grande. Pero, por la gracia de Dios, hace un par de semanas me desperté al oír a alguien gritar mi nombre, y cuando miré, me entregaron un Libro Grande completamente nuevo. No puedo decirles lo fácil que me resulta pasar el tiempo aquí ahora que tengo ese libro. Ahora hago meditación por la mañana, leo y estudio un capítulo cada dos días con otros presos en mi celda y hago un repaso del día todas las noches — tratando de crecer y aprender mientras estoy aquí en lugar de simplemente matar el tiempo. Quiero dar gracias a Dios por A.A. Otro aspecto del programa que he experimentado recientemente ha sido un sentimiento de estima que no había sentido en muchos años por el hecho de poder ayudar también a otro alcohólico. Ver a alguien sentir de nuevo la esperanza es algo que quiero tener en mi vida ahora. Hacía mucho tiempo que no tenía nada que ofrecer a nadie, y hacerlo ahora me hace sentir muy bien. No estoy seguro de lo que espero pero quiero hacer más. Por saber lo importante que es lo que este servicio hace por la gente, espero que esta carta ayude a alguien a estar sobrio un día más por lo menos”.

— **Greg C., Región Sudeste**

“Hoy es el 22 de marzo de 2017, y he estado en prisión desde junio de 2014. He aprendido mucho acerca de mí mismo. He llegado a darme cuenta de que no soy el centro del universo, y me he enterado de que mis decisiones y acciones han lastimado a mucha gente inocente, especialmente a mi familia y a mis hijos. He oído a muchos hombres en las reuniones de A.A. contar que habían perdido muchas cosas. En mi caso, no ‘perdí’ ninguna cosa — lo desperdicié todo cuando bebía

anteponiendo la bebida a todas las cosas y a toda la gente. Estaré aquí en prisión hasta el 2018. Cuando salga en libertad tengo planes de asistir a una reunión ese mismo día. Puedo sentir en mi interior que no puedo beber más, y que la única forma de hacer eso es construir mi vida en A.A. con la orientación de mi padrino. Quiero devolver lo que se me ha dado, llevar el mensaje de A.A. a quienes aún están encarcelados. Les voy a decir que hay una salida y una forma de mantenerse afuera si quieren hacerlo. Yo soy una prueba viviente; no sería el hijo, el hermano, el padre el hombre que soy hoy día. Y por eso le estoy eternamente agradecido a los hombres y mujeres de A.A. que vienen a la institución a compartir conmigo lo que tienen. Espero devolver lo que tan generosamente se me dio a mí”. — **Eddie T., Región Nordeste**

TRABAJAR EN LOS PASOS

“Acabo de encontrar un ejemplar de la Cuarta Edición del Libro Grande después de una recaída que me ha causado volver a estar encarcelado. Hasta que no encontré el Libro de A.A. no podía admitir que era alcohólico. Ahora sé que lo soy, y por primera vez lo he aceptado. Estaba haciendo solo por mí mismo todo lo que podía para no beber cuando estaba afuera, y simplemente no funcionaba. He hecho mi inventario y he empezado a hacer enmiendas por mi pasado lo mejor que puedo. Me gustaría mantener mi sobriedad cuando salga de la cárcel y seguir practicando el programa que hay en el libro de A.A.

— **Billy C., Región Nordeste**

“Tengo 31 años y he estado en prisión desde el 2007, culpable de beber y manejar, con la consecuencia de que alguien resultó lastimado por mi error. Desde entonces me he dedicado a estar sobrio y a vivir como un ser humano maduro. Me he mantenido sobrio los últimos años y he participado en las reuniones de A.A. en la comunidad de la prisión. Creo que ya es el momento de trabajar con un padrino, algo que no podía hacer antes. Me gustaría profundizar en los Pasos con la ayuda de alguien que me pueda inculcar la responsabilidad”. — **Alexander C., Región del Pacífico**

“He estado aquí en este lugar desde 1987. Recientemente nos han permitido ir a sitios con niveles más bajos de seguridad si no nos metemos en problemas. Ahora estoy en el nivel III y pasaré al nivel II este año gracias a mi comportamiento positivo. Ahora también tengo la esperanza de que podré ver el mundo libre, pero eso está en un futuro lejano. Vivo un día a la vez, por supuesto, y sigo practicando los Pasos. Cuando me siento bien me recuerdo a mí mismo que la sobriedad es algo por lo que hay que luchar y me acuerdo de que mis antiguas actitudes me llevaron a donde estoy ahora. Mantenerme sobrio es mi responsabilidad personal”. — **Robert C., Región del Pacífico**

SERVICIO DE CORRESPONDENCIA DE CORRECCIONALES (SCC)

Si vas a estar encarcelado *más de seis meses* y tienes interés en intercambiar correspondencia con un miembro de A.A. de afuera, con quien puedes compartir experiencia relacionada con tus problemas con el alcohol, escribe a la Oficina de Servicios Generales de A.A. para pedir un formulario de correspondencia. Se emparejan a los correspondientes al azar; los hombres escriben a los hombres y las mujeres a las mujeres.

CONTACTOS ANTES DE LA PUESTA EN LIBERTAD

Si escribes a la OSG con una antelación *de tres a seis meses* a la fecha de tu puesta en libertad, y nos dices a dónde vas a vivir (ciudad y estado), podríamos intentar hacer arreglos para que tengas a alguien a quien escribir justo antes de salir en libertad. De esa manera, tendrías la posibilidad de ponerte en contacto con un A.A. residente en el pueblo en que vas a vivir que te podría ayudar a hacer la transición de A.A. “adentro” a A.A. de “afuera”.

Esperamos tener noticias tuyas.