

# Desde adentro®

**TODOS PODEMOS HACERLO** «HOY VIVO EN PAZ Y SOY FELIZ, PORQUE AA HACE HOMBRES RESPONSABLES Y LIBRES». 1 ■ «GRACIAS A QUE TOQUÉ FONDO HE LOGRADO MUCHAS COSAS». 2 ■ HOY, GRACIAS A AA, TENGO UN PROYECTO DE VIDA 3 ■ TESTIMONIO EN LA CEREMONIA DE APERTURA DE LA 13.ª SEMANA NACIONAL DEL INTERNO ALCOHÓLICO 4 ■ «HOY SOLO TENGO QUE HACER LO QUE SEA LA VOLUNTAD DE MI CREADOR». 4 ■ «ME SOLTÉ Y SENTÍ CÓMO MI VIDA O MI ALMA SE LIBERABA». 5 ■ «EL SISTEMA DE AA ME HA ENSEÑADO A RESOLVER LOS PROBLEMAS». 6 ■ «GRACIAS A LAS REUNIONES DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS HE FORTALECIDO MIS CONVICCIONES DE IR SIEMPRE ADELANTE». 6 ■ «AA ES UNA FAMILIA; NUESTRAS ACCIONES LO DICEN». 7 ■ «CON LA AYUDA DE AA SERÉ FUERTE» 8 ■ «AA ES MÁS QUE UN GRUPO, ES UN EQUIPO» 8 ■ INVITACIÓN

Hola, estimados amigos y compañeros. Vamos a comenzar una reunión de Alcohólicos Anónimos. Tomemos unos instantes de silencio, para meditar en nuestro problema común, que es la enfermedad del alcoholismo.

A continuación, daremos lectura al enunciado de Alcohólicos Anónimos, que dice:

«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 AA es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de AA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. AA 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.»

(Impreso con el permiso de The AA Grapevine, Inc.)

## Todos podemos hacerlo

# «Hoy vivo en paz y soy feliz, porque AA hace hombres responsables y libres».

Compañeras y compañeros internos en cada uno de los centros del país:

Reciban un cordial saludo al estilo de Alcohólicos Anónimos. Quiero enviar un abrazo a los compañeros del grupo «Nueva esperanza», del CERESO de Colima, donde nací por segunda vez en abril del 2004.

Decidí escribir estas líneas por sugerencia del coordinador del comité de Instituciones Correccionales, y lo hago para compartirles lo mucho que me ha servido el programa en sus tres legados. Claro que al principio no entendía nada. Hoy le doy gracias a mi Poder Superior por estar con ustedes aprendiendo a vivir, dejándome guiar por las sugerencias del padrino.

Cuando ingresé a este centro me sentía un poco desmotivado, sin conocer a nadie, pues procedía de islas Marías —bendito lugar, pues fue ahí donde tuve mi despertar espiritual—. Cuando ingresé a las islas tenía contacto directo con la naturaleza. Por los días observaba el inmenso mar y el calcinante sol, y por las noches contemplaba la luna y las estrellas. No valoré todas esas bellezas, aunque siempre estaban ahí. En mi apresurada vida, trabajaba todos los días, y al final pasaba tres o cuatro horas bebiendo licor.

Mi primer servicio fue de cafetero. ¡Cómo olvidar al grupo «Fortaleza campamento Morelos» —hoy CEFERESO—. Milité en el grupo «Convivencia» y luego en el «Burganvillas». Al ser trasladado de islas Marías

a este lugar, me la pasaba renegando. Pero el Poder Superior me tenía preparado otros propósitos: A los veinte días de estar aquí, fuimos a una junta de información pública, y ni tarde ni perezoso los compañeros del 4.º distrito, apoyados por las autoridades del centro, dieron las facilidades y ayuda para abrir otro grupo, el «Iluminación» —que ya lleva dos años abierto—. Por la gracia del Dador de todas las dádivas, mis compañeros me regalaron los servicios de secretario, coordinador, y por tener un poco de experiencia, el de RSG —que me está dando muy buen sabor de boca, pues son dos años que me aseguran para no beber la primer copa, aunque vivo *solo por hoy*.

### Boletín institucional

#### «Desde Adentro»

Marca registrada ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial  
Registro núm. 1150103

Órgano de intercambio de experiencias entre internos miembros de Alcohólicos Anónimos, elaborado trimestralmente por el comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales.

#### Sitios web:

<http://www.aamexico.org.mx>  
<http://aacic.livejournal.com>

#### Correo electrónico:

[cicosg@aamexico.org.mx](mailto:cicosg@aamexico.org.mx)

Se distribuye gratuitamente a los grupos institucionales o compañeros internos, vía estructura, en la República Mexicana.

### DIRECTORIO

#### Presidente:

Dr. Ricardo Iván Nanni Alvarado

#### Vicepresidente:

Dr. Roberto Karam Araujo

### Comité de Instituciones Correccionales de la Junta de Servicios Generales

#### Integrantes:

L.T.S. Orlando Ramírez Tellez  
(coordinador)

Dr. César Córdova Castañeda

Mario Badillo Ramírez

Miquey Carrera Ramírez

José Quintero Martínez

Juan Carlos Ramírez Ramírez

Manuel Antonio Moreno Merino

Fermin Hernández Muñoz

#### Miembro de staff:

Lic. José Edgar Castillejos Rodríguez

#### Editor responsable:

Arq. Francisco Medina Espinosa

#### Diseño gráfico:

LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 35/2015

### Central Mexicana de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, A.C.

Huatabampo núm. 18, colonia Roma Sur,

C. P. 06760 México D. F.

apartado postal 2970, C. P. 06000

tels. 5264 2588, 5264 2406

5264 2466, fax 5264 2166

Somos 37 miembros. Este grupo se convirtió en *pasodocero* —por así decirlo, pues la mayoría sale libre al poco tiempo, y eso es saludable, porque tenemos compartimientos nuevos.

A los pocos meses mis compañeros me celebraron mi décimo aniversario y, por si fuera poco, en la Navidad pasada, mi hija única de 20 años me visitó, gracias a Dios. Estoy convencido de que sin ustedes no soy nada, de que esta perversa enfermedad radica en la mente y de que junta tras junta voy fortaleciendo mi recuperación. Lo que más me gusta del programa es que el Primer Paso es de aceptación y derrota. Hoy doy gracias a mi primeros compañeros, aunque hayan sido estrictos. Hoy día vivo en paz y soy feliz, porque AA hace hombres responsables y

libres. Ustedes me están capacitando para servir desinteresadamente, y así paso los días más tranquilo, sabiendo que soy útil.

Compañeras y compañeros internos de las 83 áreas del país: no abandonen los servicios, no sean apáticos; una palabra basta para salvar una vida y, por añadidura, una familia como la mía. ¿Qué hubiese sido de mí si hubiera rechazado la invitación de aquel compañero que me invitó a tomarme un café gratis? Aquí sigo, con casi 11 años.

Un fraternal saludo. ¡Felices veinticuatro horas de paz y salud mental!

Adán R.

CERESO de Cd. Valles (San Luis Potosí)

Área: San Luis Potosí Dos

## «Gracias a que toqué fondo he logrado muchas cosas».

Mi carrera con el alcohol comenzó cuando empecé a ser rebelde y me volví ingobernable. Después de poco tiempo, cuando menos sentí, ya había embarazado a una *chava*. ¡Pobre mujer! Ella no sabía la tormenta que se avecinaba. ¡Pobre, de verdad!

Después nació mi hija. Yo esperaba un varón. Pero al fin y al cabo el chiste era festejar con vino y los amigotes. Cuando estábamos bebiendo, nos aceptábamos como amigos del alma.

Mientras trabajaba para mantener gastos, esperaba el sábado y el *toquin*. Yo naturalmente iba con mi *chava*, pero a escondidas tomaba alcohol para darme ánimo, *aliviarme* y para querer más a mi *chava*. ¡Pobre mujer, nunca supo la clase de monstruo con el que dormía! Yo nunca la lastimé con golpes, pues era dulce como la miel y todo me creía —aunque *se las olía* cuando salía a echarme una cerveza para dormir.

Al transcurrir el tiempo perdí el trabajo, pues llegaba *crudo* a la *chamba*. Mis cuñadas eran buena onda, porque si no tenía dinero, me prestaban. Mi esposa se dio cuenta de muchas cosas, al llegar yo muy borracho y cansado, sin ganas ni para jugar con mi hija.

No me daba cuenta de que poco a poco me iba sumiendo en el alcohol.

Nació mi hijo, gracias a Dios bien. Y después, como no queriendo, vino otra *angelita*, a quien casi no conozco, porque ella fue *el acabose*. Un día me fui de la casa. Mi pobre mujer, todavía en su tonto amor, me buscó varias veces y yo, en mi cobardía, me escondía y me refugiaba con mis amigos de momento. Con el tiempo ella aceptó que yo prefería el alcohol y la vagancia. Mi madre y mi padre no me solaparon, aunque me tenían cariño y estaban esperanzados a que algún día cambiara. Perdí primero a mi padre. Durante una parranda comencé a delinquir por *el coto*: por seguir tomando nos subimos a un autobús y cometí un delito que me costó ir a prisión. En ese lapso perdí a mi padre; murió y ni me despedí del viejo. Mi madre se quedó sola, con el consuelo de que saliendo me compondría. Salí y todo fue bien por un rato. Pero comencé a beber decepcionado de mi mujer, porque no me permitía ver a mis hijos. Me refugié en el alcohol para darme valor nuevamente y volví a delinquir. Mi madre cieguita por la edad y la enfermedad no se daba cuenta, pero su instinto de madre le decía que algo andaba mal conmigo. Una

tarde, ya *briago*, delinquí. Me agarraron y *refundieron*. Mi madre, con el tiempo, cayó enferma y más adelante murió. Me quedé sin nada: sin hijos, ni esposa, ni novia, ni libertad...

Gracias a que toqué fondo he logrado muchas cosas. Ahora ya no me interesa el alcohol. Lo único que me importa es el estar bien yo mismo. Antes, aunque estaba afuera, estaba muerto y hundido en el alcohol,

doblado por la enfermedad del alcoholismo. Ahora mi *vicio* es Dios: el Dios que yo nunca vi por estar alcoholizado; ese Dios que ahora me ha brindado la oportunidad de ser yo, y no voy a dejar pasar otra vez la oportunidad de acercarme a Él.

Alan Enrique I.  
*CERESO de Jilotepec (estado de México)*  
*Área: México Noroeste*

## «Hoy, gracias a AA, tengo un proyecto de vida»

Los alcohólicos son ingobernables y enfermos emocionales en bendita recuperación. Es cierto, venimos de mil errores, pero somos humanos; sentimos, nos arrepentimos y también sabemos agradecer y reconocer. Por ello, y a título personal, mi más profundo agradecimiento y sincero reconocimiento por su loable labor a Alcohólicos Anónimos, que lleva el mensaje de vida y esperanza hasta los países y lugares más apartados del mundo.

Queridos compañeros en AA: la vida está llena de lecciones, errores y aprendizajes. Con esto quiero decir que los errores se traducen en lecciones, y cuando se ha aprendido la lección, la llamamos *experiencia*.

Yo soy Emiliano, un alcohólico ingobernable con 14 años de bendita sobriedad, gracias al maravilloso programa de recuperación de AA. Me encuentro internado en un Centro Federal de Readaptación Social. Día a día se fortalece mi convicción de mantenerme en abstinencia y bendita sobriedad, con el firme propósito de no volver a beber, pues por mucho tiempo fui esclavo y me provoqué mucho daño. Me dedico de lleno a la práctica de los Doce Pasos como la senda principal de mi recuperación, el control de mis emociones, mis defectos de carácter, malos hábitos, etcétera. En mi diario vivir siempre tengo presente los principios de AA como alternativa que ayuda a mi crecimiento personal, la recuperación de mis valores perdidos, autodisciplina, mi renovación espiritual a través de la oración con acción. Mentiría si dijera que deje atrás mis disturbios emocionales, mis defectos de carácter,

mis faltas y problemas, pero ahora, aunque sea por momentos —que afortunadamente son más frecuentes y prolongados— consigo una paz interior que renueva mi deseo y convicción de seguir en AA, luchando por una vida mejor, útil y productiva.

Hoy, gracias a AA, tengo un proyecto de vida, una meta por realizar, y lo peor que podría hacer sería rendirme y bajar los brazos, porque me habría derrotado. Solo quizá las circunstancias no sean las apropiadas, pero no me desanimo, porque si titubeo fracasaré.

En un tiempo fui un hombre muy exitoso, pero completamente ingobernable e indisciplinado. Mis vicios, mi ambición desmedida, entre otros factores, fueron los principales motivos de mi desastrosa caída. Gracias al programa de recuperación de AA he aprendido la aceptación y no me quejo por encontrarme en este lugar. Por el contrario, aprovecho todo lo que se me brinda en pro de mi readaptación y mi crecimiento. Mis malas decisiones me encadenaron, pero ellas mismas me liberarán, dado que ahora son totalmente en sentido positivo, y porque gracias a la práctica de los Doce Pasos no me permitiré perder el tiempo esperando algo que ya no vive en mí.

Mi sentencia a purgar es muy alta. Acepto que por un tiempo más no podré deambular, ir y venir físicamente en libertad. Soy responsable y afrento con dignidad los resultados de mis malas decisiones. Mis nuevas convicciones me ayudarán a recuperar la paz y armonía perdida, la confianza propia y la de los demás. Sin pecar de vanidoso y a través de estas líneas, solo quiero llegar a los co-

razones de ustedes con absoluta sinceridad y sin máscaras.

Sin más se despide su compañero y hermano en esta maravillosa fraternidad de vida y esperanza. Que Dios los bendiga y felices veinticuatro horas.

Emiliano A.  
*CEFERSO núm. 7 Nor-Noroeste (Cd. Guadalupe Victoria, Durango)*  
*Área: Durango*

# Testimonio en la ceremonia de apertura de la 13.<sup>a</sup> Semana Nacional del Interno Alcohólico

(Celebrada en el CERESO  
de Chilpancingo)

Muy buenas tardes a las personalidades que hoy nos honran con su presencia, a las personas no-alcohólicas y a mis compañeros y compañeras en Alcohólicos Anónimos: yo soy Esteban y soy un alcohólico en recuperación.

Les voy a compartir parte de mi vida. Antes de llegar a AA, era una persona que llevaba una vida sin principios, de sufrimiento. No sabía ni que rumbo iba tomando. Conozco este programa por medio de la invitación que me hace un compañero y llego al grupo institucional «Prosperidad». Ahí se me da la oportunidad de vivir una vida diferente, una vida sin problemas —porque cuando llegué a ese lugar traía problemas que no sabía cómo trabajar; siempre vivía

arriñonado en la soledad y el sufrimiento, y no solo yo, sino conmigo mi familia—. Mis compañeros me dijeron que tenía que empezar a aceptar este programa para poder entender lo que no podía. Fue difícil comenzar a trabajar con todo esto porque traía mi problema de alcoholismo. Me decían que con sólo asistir a las reuniones iba a ir entendiendo mi vida y que me iba a ir recuperando. Yo sentía que mi problema era muy difícil y no confiaba en que con solo asistir me iba a recuperar. Ahora compruebo que pude recuperarme del alcoholismo cuando empecé a trabajar con los principios que mis compañeros me enseñaron.

Como integrante del grupo institucional, invito a los internos de este penal a que se den la oportunidad de visitar nuestro grupo «Prosperidad». El saber que íbamos a ser afortunados con esta Semana Nacional del

Interno Alcohólico, fue algo emocionante. Ahorita estoy muy contento; es una enorme alegría. Todos mis compañeros y yo agradecemos a las personas que colaboraron para la realización de este evento. Gracias por darnos la oportunidad. Me considero un afortunado y estoy agradecido con ustedes. Invito a todos los internos en el país, que tengan problemas por su forma de beber alcohol, a que se acerquen a un grupo institucional, en especial a nuestro grupo, que sesiona todos los días de 16.00 a 17.30.

Doy gracias a mis compañeros que colaboraron todo el tiempo, a las personas del exterior, a los compañeros que siempre nos han apoyado con su asistencia. Muchas gracias a todos. Que tengan una bonita tarde.

Esteban  
CERESO de Chilpancingo (Guerrero)  
Área: Guerrero Centro

## «Hoy solo tengo que hacer lo que sea la voluntad de mi Creador».

Estimados compañeros en Alcohólicos Anónimos:

Por este conducto les envío un cordial saludo a la manera tradicional y deseo que la paz y la dicha reinen en sus corazones, y que nuestro Poder Superior les dé la fuerza suficiente para cumplir sus metas. Mi nombre es Noé del A. Actualmente me encuentro interno en el CEFERESO núm. 12 CPS Guanaajuato, al que llegué después de estar en islas Marías.

Rumbo a las islas iba en el barco todo nervioso. Cuando estaba allá todavía se llamaban campamentos. Comencé a indagar sobre la presencia de AA y no había rastro de que hubiera habido un grupo. En la for-

mación para el pase de lista vi a un compañero interno hablando con el comandante. Cuando este se dirigió a nosotros, hizo la invitación para que quien tuviera conocimientos de medicina pasara al frente, y pasé. Me llevaron a la jefatura y nos preguntaron respecto a lo que sabíamos. Éramos diez, de los cuales elegirían a seis. Mi Poder Superior me dio la oportunidad de servir a mis compañeros internos y me instalaron en el área de medicina, junto con otros cinco y dos que ya había; éramos ocho. Uno de ellos tenía un montón de revistas *Plenitud*, tres ejemplares del «Libro Grande» y como seis *Doce Pasos* y *Doce Tradiciones*. Le pregunté sobre el grupo y me dijo: «Desde que llegué, aquí no ha

habido ningún grupo. Estas revistas y estos libros me los trajeron de Laguna del Toro». Me dio mucha tristeza, pero a la vez dije: «Aquí habrá que abrir un grupo».

Pasados algunos días llegó un paciente con un «Libro Grande» en su mano, y al ver que yo leía uno de los que me habían prestado el compañero Martín, me dijo: «Oye: ¿te gusta leer sobre el programa de AA o eres compañero?». En esos momentos no pensé en guardar mi anonimato, y le dije que era un a. a., solo que no ahí había grupo. Entonces me dijo que se estaban reuniendo a las 6.00 de la tarde. En la playa encontramos una lámina con el nombre del grupo que había ahí, se llamaba «Nueva esperanza». Desde ese día

empecé a reunirme con ellos, y sus nombres los llevo grabados en la memoria: Armando H., Orbelín S., Joel M., Gregorio S. y muchos más. Éramos un total de 28 integrantes, quienes, para hacer las cosas bien, decidimos pedir permiso al comandante, explicándole a grandes rasgos; finalmente aceptó. Fue así como renació aquel grupo «Nueva esperanza».

Pasó el tiempo y me trasladaron al CEFERESO de Laguna del Toro. Busqué información sobre AA, y un compañero, que era asesor médico, me dijo dónde estaba. Llegué a ese grupo el 18 de diciembre del 2010. Ahí encontré a uno que le decían el Panza-verde; a otro, el Chuy; a otro, el Uñas (Rafael); a otro, Ventura (el tabasqueño). Estrella era el tesorero; Elías, el coordinador; Pedro, el de la limpieza; Rodrigo el Yanqui era el cafetero.

Vi que en ese grupo faltaba algo, y en una junta de trabajo propuse la formación del comité de Información Pública. Chuy propuso llevar el taller del «Libro Grande», y otro compañero propuso que se dieran juntas de estudio. Se nombró a Rafael como coordinador de literatura; a Ventura, como coordinador de información pública, y Chuy llevaría el taller del «Libro Grande». Todo empezó a tomar otro camino. En ese grupo conocí las primeras visitas del exterior. La compa-

ñera Mary Q., del área Sinaloa Tres; Pilar, de México; Guadalupe, de instituciones correccionales, y otros más, quienes empezaron a llegar mes a mes. De verdad eran gratas esas visitas; cuando llegaban, todo era alegría y se sesionaba cuatro o cinco veces al día. Después nos empezamos a preparar lo suficientemente bien en información pública y llevábamos el estudio de literatura lo mejor que se podía. Nos proponíamos llevar informaciones cada viernes por diferentes zonas y nos apadrinábamos con gente del exterior. Hago mención del valioso apoyo recibido del área Sinaloa Tres, por su apadrinamiento, por el café que nos hace llegar y por las cafeteras.

Después me trasladaron al CEFERESO núm. 12 CPS Guanajuato. Pregunté a unos licenciados si podía reunirme en el grupo de AA, a lo que me contestaron que no había grupo, pero que más adelante lo iba a haber. En una biblioteca tuve oportunidad de encontrar una revista *Plenitud*. La leí y mis ojos se humedecieron, pues los recuerdos son muy gratos. Un grupo siempre te recibe con amor y respeto. Te cobijan y te dan ánimo para seguir adelante. Día a día le pedía a Dios por que alguien me proporcionara la dirección de Central Mexicana. Y llegó. Dios me escuchó. Y no sólo eso: pues permiti-

tieron la entrada a algunos compañeros del grupo.

A veces algunos internos rechazan el programa de AA: a pesar de ver no ven, de oír no oyen. Es con ellos el trabajo más duro que tengo, ¡y lo tengo que seguir haciendo, porque eso me da fortaleza!

Mi problema ahora es alcanzar mi libertad, para seguir adelante y servirle a Dios como se debe. AA llega hasta el rincón más lejano. Antes no sabía cuál era el propósito que Dios tenía para mí. Hoy sé que es este: llevar el mensaje al que está sufriendo. Por eso hoy solo tengo que hacer lo que sea la voluntad de mi Creador. Habiendo tanto trabajo me siento feliz. ¡Y no hablo del trabajo laboral, sino del trabajo que se tiene que hacer con tanto compañero que no sabe que el problema con el alcohol tiene una solución! El que de verdad empieza a sentir amor a sí mismo, empieza a tener un cambio radical en su vida. Hoy Dios me da la fortaleza para seguir adelante y me da el entendimiento necesario, llenándome de sabiduría. Al finalizar el día doy gracias a Dios por todo lo acontecido, Él me da todo lo necesario para salir adelante.

Noé del A.

*CEFERESO núm. 12 CPS Guanajuato (Ocampo, Guanajuato)*

*Área: Guanajuato Norte*

## «Me solté y sentí cómo mi vida o mi alma se liberaba».

Estoy en la cárcel municipal de isla Mujeres, donde por primera vez le encontré razón a mi vida, a raíz de que hallé a unos amigos que me animaron a conocer un grupo de Alcohólicos Anónimos. Con la ayuda de ellos empecé a ver mi vida de no-aceptación, la ingobernabilidad que me estaba destruyendo.

Poco a poco voy aprendiendo cómo llevar mi recuperación a base de los compartimientos de mis compañeros. Cuando me sentí preparado, me solté y sentí cómo mi vida o mi alma se liberaba. Cuando otros llegan por primera vez, y los reciben como me recibieron a mí, me da mucha alegría.

Gracias a la literatura he aprendido a discernir el bien y el mal. Trabajo todos estos

defectos de carácter que me hacían mucho daño. Ahora pienso las cosas antes de hacerlas. El Décimo Paso me ha servido para reconocer mis errores y admitir inmediatamente, y si es posible, rectificarlos.

Hoy en día me gusta practicar mis Doce Pasos. He aprendido a transmitir el mensaje por cualquier medio. He aprendido que, si quiero ayudar, tengo que seguir practicando el programa que tantos resultados me da, y entregar mi vida al cuidado de Dios.

Johny O.

*Cárcel municipal de isla Mujeres (Quintana Roo)*

*Área: Quintana Roo Dos*



## «El sistema de AA me ha enseñado a resolver los problemas».

Mi nombre es José y soy alcohólico. Me encuentro preso en una cárcel de Tamaulipas, y todo por el alcohol.

Empecé a tomar a la edad de 16 años. Me juntaba en las esquinas con malas amistades, creyendo que yo todas las podía. Por tanto daño que le causé a mi familia y a mi madre, por todo lo que pasó conmigo en el exterior, me viene el remordimiento. Los compañeros del grupo «21 de marzo» de Alcohólicos Anónimos me invitaron a las juntas; ahí me reúno, y he aprendido que sí se puede vivir sin alcohol, a vivir y a dejar vivir. Me di cuen-

ta que el alcohol es una enfermedad en la que, mientras más tomas, más te hundes, y nunca solucionas los problemas, al contrario: al otro día es peor y sigues, o hasta tocar fondo y terminar en un panteón o rehabilitado con el apoyo del grupo de AA.

El sistema de AA me ha enseñado a resolver los problemas. Pienso que si no hubiera tenido el apoyo de AA, estuviera en un psiquiátrico o reventado del hígado. Ahora, gracias a Dios, me alimento subiendo a tribuna y aprendo de los demás.

Ahora está pronta mi salida y tengo en mente llevar el mensaje de AA a las instituciones, para que los que padezcan del alcoholismo y quieran la ayuda dejen de sufrir, como yo lo hice. Siempre, antes de hacer algo, me encomiendo a Dios. Gracias a Él estoy vivo y también dejo vivir.

José A.

*Reclusorio Tres Marias (Tamaulipas)  
Área: Tamaulipas*

## «Gracias a las reuniones de Alcohólicos Anónimos he fortalecido mis convicciones de ir siempre adelante».

«Jesucristo reúne por última vez a sus discípulos, más no para comer sino para que reciban en plenitud de Él *la sal* y enviarlos como apoderados *suyos* en una gran misión hacia todo el mundo».

(De «Compartir la sal», en *Apartado* 29-70 núm. 270, p. 3.)

Hola, compañeros y compañeras de Alcohólicos Anónimos. Quise empezar escribiéndoles con el presente texto, que es símbolo de salvación, ya que cada uno de nosotros tiene una gran misión terrenal, como lo es tener la firme convicción de cambiar de manera positiva nuestros juicios y actitudes.

Mi nombre es Omar Gustavo, y me encuentro recluso en el Centro Federal de Readaptación Social núm. 10 Nor-Noreste, ubicado en Cd. Monclova, Coahuila. Es la primera vez que tengo el honor de escribir a

Alcohólicos Anónimos, comunidad de hombres y mujeres, adoptando un rol en esta nueva vida de manera positiva. Desde este centro penitenciario busco darle un significado a la vida tan hermosa que el Creador nos concedió, dándole un sentido a los días de manera positiva. Aprovecho la oportunidad de participar en las reuniones escritas para compartir experiencias personales.

Después de perder lo más valioso y preciado que Dios nos dio, la libertad, por mis errores cometidos en el pasado, sentí que lo peor estaba aún por venir. La angustia y la desesperación fueron los obstáculos con los que se tiene que luchar día a día. Con el paso del tiempo se pierde todo. Lo único que queda es aquella persona y maravillosa mujer que nos dio la vida.

Todo tiene una razón de ser, compañeros y compañeras. Todo esto ha sido el triste fondo que tuve que pasar para poder emer-

ger de la obscuridad hacia la luz, para entender y comprender que la vida no termina en este lugar, pues gracias a las reuniones de Alcohólicos Anónimos he fortalecido mis convicciones de ir siempre adelante. Deseo conocer más de este hermoso programa de vida y esperanza que es AA, y así entregarme a los demás, sirviendo sin esperar recompensa, todo en alma y corazón.

¡Felices veinticuatro horas!

Omar Gustavo P.

*CEFERESO núm. 10 Nor-Noreste (Monclova,  
Coahuila)  
Área: Coahuila Norte*

## «AA es una familia; nuestras acciones lo dicen».

Mi nombre es Alfredo y soy un enfermo alcohólico.

Hoy me pregunto: «¿Qué he hecho por mi recuperación? ¿Por qué precisamente hoy quiero sentir autocompasión? ¿Por qué me siento solo?».

Hoy no quiero desistir del gran avance que creo que he tenido, pero también debo dejar atrás la soberbia y el egoísmo que vivió en mí siempre. He dicho que todo lo puedo, y hoy digo que he vivido equivocado.

Conozco el programa de Alcohólicos Anónimos desde hace muchos años, y soy originario del D.F. Estoy en prisión gracias a una vida ingobernable y a mi enfermedad. Nunca entendí lo que el programa me regalaba y preferí vivir años de sufrimiento. He perdido casi todo: familia, libertad, etcétera. Lo que no he perdido son las ganas de vivir. Desde que ingresé a la cárcel no he vuelto a beber, y esa abstinencia la estoy convirtiendo en sobriedad.

Quiero vivir feliz aun dentro de estas cuatro paredes. He vivido mil experiencias y estoy cansado de sufrir. Hoy paso por un trago muy amargo, porque estoy muy distanciado de mi ciudad y la soledad es muy grande. Cuando viene el abismo de la conmiseración empiezan las siguientes preguntas: «¿Qué hago? ¿Valdría la pena el cambio? ¿Por qué el camino se vuelve más cansado?». Justo en esos momentos pienso y me digo: «¿Qué te pasa? ¿Quieres volver a estar en las garras del alcohol? ¡Esa sí es soledad!».

He tenido muchos problemas por mis defectos de carácter y mis resentimientos. Por eso el día de hoy quiero dejar atrás el orgullo y la soberbia. Sé que no puedo solo y que necesito de un Poder Superior. Él tiene la

fortaleza. Debo apegarme a Dios, si quiero obtener un gran cambio, y no debo dejar que el barco navegue a la deriva. Me estoy acercando a un puerto seguro. Quiero compartir mis experiencias, hacer la unidad, servir y recuperarme. No quiero ser egoísta, y mucho menos conmiserativo. La vida nunca ha sido fácil, pero vale la pena vivirla, gozarla y luchar.

¿Para qué escribir? ¿A quién le pido ayuda? ¿Quién se puede preocupar por leer esto? La declaración de la responsabilidad dice: «Cuando cualquiera, donde quiera, extiende su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de Alcohólicos Anónimos siempre esté ahí. Y de eso, yo soy responsable». Esa es la esencia del programa. Fue lo que Bill W. vivió aquella tarde en una sencilla conversación, en la cocina con su amigo. Hubo puente de comprensión entre un alcohólico y otro.

Tú hoy sabes lo que siento, porque lo has vivido: esa soledad, ese sentimiento de sentirse olvidado.

Estoy en un penal, muy lejos de la gente que conozco. No recibo correspondencia ni una revista ni un libro ni nada. La mayoría de mis compañeros reciben cartas; sus familias les mandan revistas, libros y fotos. A mí no me llega nada, pero ¿qué puedo hacer?, ¿sentir autocompasión y llorar? ¡No! Tengo un amigo incondicional, quien nunca me abandona y tiene un plan para mí. Me sacó de andar caminando por los vidrios desmenuados de la angustia y la desesperación. Me salvó de la muerte y me trajo a un lugar en el cual Él sabía perfectamente que yo iba a estar bien. Ese amigo es Dios. Él no me suelta de su mano. ¿Por qué fijarme nada más en lo malo? ¿Por qué no agradezco que tenga qué

comer, qué vestir, con qué cobijarme? Existen niños que no poseen nada, que matarían por estar en donde estoy yo. Si no recibo una carta, ¿por qué no escribir yo una? Si no me las contestan, ¿qué importa? Me puedo dar el lujo de dar sin esperar recibir nada. Esa es la magia. Sé que alguien puede leer esto. Sabrá que si yo puedo, cualquiera puede. Yo te puedo decir hoy que para Dios no hay nada imposible; Él todo lo puede. Me arrancó de una vida de sufrimiento, en la que estaba atrapado por mi propio gusto.

Hoy te puedo decir que todo es mejor que vivir en un mundo falso. Hoy ya no despierto pensando qué hice, perdido en un mar mental —porque para mí ya no eran lagunas—. Hoy puedo disfrutar de un plato de comida. Ya no tengo delirios ni temblores. Esa ansiedad, ese miedo y ese dolor en el alma han desaparecido.

Compañero que estás leyendo esto: ¡ánimo!, sí se puede. No estás solo. Existe una familia enorme llamada Alcohólicos Anónimos, que estamos para ayudarte, para extender esa mano cuando tú la necesitas. AA no es solo para dejar de beber: es para dejar de sufrir. AA es una familia; nuestras acciones lo dicen. Hoy no debo desistir. Debo seguir adelante reparando daños, sirviendo, transmitiendo el mensaje. Cada que platico con un compañero, le hago saber que todos tenemos la oportunidad de vivir mejor.

Solo por hoy no bebí, y Dios, como yo Lo concibo, me motivó a escribir mi experiencia.

Alfredo M.  
*CEFERSO núm. 8 Nor-Poniente*  
*(Guasave, Sinaloa)*  
*Área: Sinaloa Dos*

## «Con la ayuda de AA seré fuerte»

Soy Marcelo H. y soy un enfermo alcohólico.

Me encuentro preso en la prisión de readaptación social de Río Grande, Zacatecas. Supe de Alcohólicos Anónimos por medio del grupo dentro del penal y sinceramente le agradezco a mi Poder Superior por esta oportunidad.

En toda mi vida fui un egoísta y soberbio, pero ya encontré mi verdadero motivo para vivir: el deseo de seguir adelante sin conmi-seraciones. Hoy entiendo y acepto que todos mis problemas eran ocasionados por el alcohol.

Aceptarme tal y como soy me ha dado la alegría de saber escuchar a los demás sin juzgarlos. Con su tolerancia y su apoyo he crecido como persona en este nuevo mundo, que es como mi familia, es decir, el grupo de AA.

El aceptar mi derrota me condujo a una vida feliz. Recuperé la confianza de mis padres, pero perdí a mi esposa y a mi hijo. Esto último me duele, pero primeramente Dios, un día voy a salir de prisión y lucharé por mis hijos. A mi ex no la voy a recuperar, pero lo más importante es que recuperaré mi sobriedad.

Con la ayuda de AA seré fuerte y viviré para recuperar el tiempo perdido con mis padres y mis hijos.

Recuerda amigo; ¡no desmayes, siempre hay una luz en el camino! Es cuestión de derrotarse, y lo demás nuestro Poder Superior nos lo pone en charola de plata. Eso es AA.

La unidad y la recuperación nos hacen servir, y nos dan una vida útil y feliz.

Marcelo H.  
*CERESO de Río Grande (Zacatecas)*  
*Área: Zacatecas Norte*

## «AA es más que un grupo, es un equipo»

¡Hola queridos compañeros! Hoy, en esta tarde, les deseo sinceramente bienestar a todos y cada uno de los integrantes de Alcohólicos Anónimos. Para mí no queda más que seguir pidiéndole a mi Poder Superior que me permita tener otra oportunidad ante la sociedad, a la que he dañado por querer complacer a los que decían ser mis amigos. Hoy me queda claro que tengo muchos colegas, pero amigos pocos. Creo que un amigo es el que te da buenos consejos para vivir bien, está contigo en las buenas y en las malas, ve por ti y por los tuyos. Un amigo no es aquel que te ofrece alcohol.

Cuando estuve en el exterior, tenía idea de cómo tenía que vivir y convivir con todos a mi alrededor. Pero la tentación no me permitía entrar en razón. Ahora me alegra saber que hay amigos en realidad. Uno de ellos es el programa de AA y todos sus integrantes. Por otra parte, me siento mal al saber

que vine a conocer este programa dentro de la prisión, a la que justamente llegué por mis acciones, mi ignorancia y mis falsos amigos. Compañeros: ¡nunca es tarde para cambiar! Lo importante es hacerlo de mente y corazón. Cuando alguien tiene una meta en la vida, si uno trabaja con ganas y esfuerzo logra lo que quiera. Pero si no hay ganas ni fuerzas, por más fácil que sea el trabajo no se logra nada. Compañeros: ¡tratemos de sembrar cosas buenas en la vida, para que nuestros hijos y nuestras hijas cosechen lo mejor. Pensemos en ellos. Recuerden que los niños son buenos, y no quiero que mi hijo siga el mismo camino que yo. No quiero que llegue a estar en un lugar como en el que me encuentro. Por eso día a día trato de ser una persona diferente, como cuando estuve con mi familia. Ahora trato de encontrar el manual de mi vida para que me pueda ayudar a vivir

tranquilo y feliz. Con ayuda de mi Poder Superior servirá a cuantos me sea posible.

No siempre hay palabras para expresar los problemas de una persona, pero sí hay una solución y creo que se encuentra en uno mismo. AA es más que un grupo, es un equipo, es mi mejor amigo. Sé que la unión hace la fuerza.

Los invito a mirar dentro de nuestro cuerpo, mente y corazón, para encontrar esos problemas que nos apartan de la felicidad. Vivamos el día de hoy y no el ayer. Corrijamos nuestros errores y salgamos adelante por nuestros hijos y nuestras familias. Gracias a AA hoy lo estoy intentando.

¡Felices veinticuatro horas de sobriedad!

Fernando T.  
*CERESO de Río Grande (Zacatecas)*  
*Área: Zacatecas Norte*

### Invitación

¿Te gustaría compartir experiencia, fortaleza y esperanza con otros alcohólicos? Aquí tienes una oportunidad para ello. Por tu experiencia única como enfermo de alcoholismo en recuperación, tú puedes ayudar a otros alcohólicos, que ya están en un grupo institucional, a fortalecer su sobriedad, o incluso puedes ser conducto para que alguien más, al leerlo, decida dejar de beber.

Todos estamos bajo el cuidado de Dios, como cada quien lo concibe, y Él sabrá utilizar tu experiencia para alcanzar a otros que también, como tú, quieren una nueva vida.

Entrega tu experiencia de recuperación del alcoholismo en Alcohólicos Anónimos a tu RSG, para que la haga llegar vía estructura a la Oficina de Servicios Generales y se incluya en un boletín *Desde adentro*.