

TODOS PODEMOS HACERLO ■ *ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ME HA AYUDADO A SANAR MI ALMA* ■ *PE-
DIR LAS COSAS DE CORAZÓN* ■ *ESA LUZ QUE DIOS NOS OFRECE* ■ *HOY SÉ QUE ES DIOS OBRAN-
DO* ■ *AHORA TENGO OTRAS IDEAS PARA MI VIDA* ■ *SOLO POR HOY NO BEBO; SOLO POR HOY VIVO FELIZ*
■ *HE APRENDIDO A VALORARME COMO MUJER* ■ *ME HAN ENSEÑADO A PRACTICAR LA HUMILDAD Y
LA TOLERANCIA* ■ *GRACIAS POR DEVOLVERME LA CONFIANZA EN MI DIOS, COMO YO LO CONCIBO* ■ *A
DONDE VAYA, CON LA VOLUNTAD DE DIOS, IRÉ A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS* ■ *ESTE PROGRAMA QUE
NOS LLEGÓ, A ESTE LUGAR, ES GRACIAS A DIOS* ■ *SÍ PUEDO DEJAR DE SUFRIR, Y VIVIR UNA VIDA FELIZ*
■ *PARA SEGUIR UN BUEN CAMINO* ■ *ME RECONCILIÉ CON MI DIOS*

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

Alcohólicos Anónimos me ha ayudado a sanar mi alma

Estimados lectores:

Por medio de la presente me permito, primeramente, agradecer a Dios por cada día que me regala de vida, por la familia tan maravillosa que tengo —pues me apoya y no me ha dejado sola—. También agradezco situarme en el grupo «Mujeres virtuosas y victorias de Alcohólicos Anónimos», en donde me he sentido confortada, apoyada y desahogada.

En eventos familiares y en el trabajo es donde yo me emborrachaba. En mi familia el alcoholismo ha sido un problema muy grande; en primer lugar con mi padre, quien —gracias a Dios— fue alcohólico pero no agresivo. Él no llegaba a pelear o a golpear. Nos hacía reír por cada ridículo que hacía en ese momento; como niña eso pensaba, que era gracioso. Sin embargo, ahora he entendido que es una enfermedad. Al saber que yo estoy aquí, él sufre. Casi no lo veo, porque no le gusta verme en este lugar. Eso no me agrada porque, a pesar de que en ocasiones se muestre gracioso, psicológicamen-

te hace daño a mis niños, porque llora: llora por su niña, su única hija. No puede hacer nada. Creo que realmente ha hecho mucho, sobre todo con mi mamá. Cuida a mis hijos, ya que soy una mujer viuda. Perdí a mi marido en este lugar, hace dos años.

Alcohólicos Anónimos me ha ayudado a sanar mi alma, a sacar profundos sentimientos que me han lastimado. Aprendo de mis compañeras alcohólicas, a quienes admiro y estimo. Gracias a las compañeras que nos visitan del exterior, pues es una forma de estar con nosotras en este proceso de recuperación. Muchas gracias.

Boletín trimestral 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.

Sitios web:

<http://www.aamexico.org.mx>

Correo electrónico:

cicosg@aamexico.org.mx

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

DIRECTORIO

Presidente:

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

Federico Cervantes Hipp

Rafael Tello Cuesta

Pedro Balderrama González

Emily Jean Bonilla Parra

Manuel Antonio Moreno Merino

Miembro de staff:

MVZ Silvia Sierra Pacheco

Editor responsable:

Arq. Francisco Medina Espinosa

Diseño gráfico:

LDG. Adrián Olivier Silis

Núm. 39/2016

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

Huatabampo núm. 18, colonia Roma Sur,

C. P. 06760 Ciudad de México.

apartado postal 2970, C. P. 06000

tels. 5264 2588, 5264 2406

5264 2466, fax 5264 2166

Saludos y bendiciones a todos los lectores. Muchas gracias por existir Alcohólicos Anónimos.

Luz

CERESO de Poza Rica, Veracruz

Pedir las cosas de corazón

Mi nombre es Rolando y soy un alcohólico. Soy servidor del grupo «Quiero ser libre», del CERESO de Juchitán.

Nosotros no podemos salir a compartir con ustedes, pero ustedes sí pueden entrar. Por ello, en este momento el mensaje que queremos transmitir es que, después de nuestra familia, ustedes también lo son para nosotros. Por eso les pedimos que se den la oportunidad de venir a compartir en unidad con nosotros. Todos los compañeros que han venido saben que la visita es sagrada para nosotros.

El día de hoy me encuentro convencido de que estoy en un programa de recuperación. El grupo me enseñó a hacerme responsable. No he dejado de ir a compartir mi experiencia con mis compañeros internos.

Quiero que imaginen lo que dirían mis demás compañeros internos, quienes como nosotros están luchando en contra del alcoholismo, si yo de repente dejara de asistir y los abandonara en la lucha. Pensarían que de nada les ha servido unirse al grupo, si no han aprendido nada. Hacen la lista de compartimientos para el grupo «Queremos ser libres», buscando pretextos para no ir. Creo que, si estamos en un grupo, debemos aprender a ser responsables. El día de hoy debo aprender a ser responsable conmigo mismo, porque si no lo soy, no soy responsable con nadie.

A continuación les voy a compartir un poco de lo que he aprendido en la cárcel. ¡Imagínense compañeros!, es muy triste encontrarse en un rincón lejos de mi familia. Veo a los compañeros que conviven con sus familias y a veces lloro de tristeza, porque nunca escuchaba mi nombre por el aparato de sonido. En

esos momentos no tenía visita, porque toda mi familia me dio la espalda. Cuando llegué al grupo, le pedía a mi Poder Superior, le preguntaba si siempre iba a estar solo. De repente mi Poder Superior cambió mi vida. Por eso sigo el programa con todo el corazón.

El programa sí funciona: simplemente debes pedir las cosas de corazón, no nada más *por encimita*. Por eso les quiero decir a todos los que lean estas líneas: dense la oportunidad de venir a compartir con nosotros sus experiencias, ya que es muy triste llorar solo y encontrarse en un rincón sin esperanza de vivir.

Sin más por el momento, agradezco la atención que están brindando en este momento a estas palabras.

Rolando R. R.

CERESO de Juchitán, Oaxaca

Esa luz que Dios nos ofrece

El haber sido un niño sin padres, mal alimentado, sin buena ropa, sin un hogar (aunque yo lo creía perfecto), me fue formando sin pensar; los amigos con los que me juntaba me orillaban a hacer cosas como drogarme, fumar, tomar alcohol. En fin, yo creía que era algo normal, pues en mi familia hay personas que fumaban o que hablaban de la droga como algo normal, y según ellos era para sentirse «más hombres». Fui adoptando esa creencia poco a poco; era como una cadena que paulatinamente me llevaba hasta el grillete, y ahí veo que una cosa me llevó a otra y a otra.

Hoy sé que los errores son y salen muy caros, pues el querer quedar bien no es bueno. Pero que con fe y con amor, Dios me va iluminando para servir de ejemplo para otros que pueden salvarse de hacer algo semejante a lo que yo hice. El ego, la ignorancia, la soberbia, son obstáculos que no dejan a uno ser como a uno le nace del corazón, pues siempre nos fijamos en el *qué dirán*: que si lloras, eres un maricón; que si eres un genio, eres un *nerd*; que si tratas de enamorar a alguien

con detalles, eres un cursi empalagoso; que si eres fiel, eres un mandilón; que si vas a misa, eres un persignado; que si ya no tomas, eres un arrepentido; que si te juntas con los *brothers*, eres alguien que malgasta su tiempo...

Hoy, gracias a Dios, he abierto los ojos y sé que quienes se aferran a esa enfermedad (alcoholismo), son los que quieren que uno esté mal como ellos, pues sus ideales no son más que una piedra que poco a poco los lleva hacia un abismo, y de allí, si no se lo proponen, nunca van a salir hacia la superficie, y no verán esa luz que Dios nos ofrece. Él tira el anzuelo y nosotros sabemos si tomamos ese salvavidas que nos da, porque estar como el individuo al cual Dios le mandó un barco, un bote, un salvavidas, un helicóptero y él a fuerzas quería que fuese Él quien lo salvase, y al no verlo mejor se ahogó y cuando llegó con el reclamo que por qué no lo había salvado, Dios le contestó: «Hijo, pero te puse los medios». Para que yo me salve doy gracias a Él y a los alcohólicos anónimos que han sido esa ayuda que Dios me da para que me supere de todo ese problema que fue mi vida. Gracias a mi Poder Superior, hoy puedo pedir por mi familia y pronto estar con ellos con la venia de mi Dios, que es como yo lo concibo.

Atentamente, un reo más, pero con ilusiones de salir de este lugar, pues es lo que ya hice: ser libre y no sentir las rejas.

Jorge A.
*CERESO «David Franco Rodríguez»,
Morelia, Michoacán*

Hoy sé que es Dios obrando

Un ejemplo muy drástico de esta situación, pero tal vez pueda sernos muy claro por su contundencia, es lo que les sucede a los reincidentes delictivos, quienes a pesar de perderlo todo y estar en una situación tan áspera como la cárcel, continúan repitiendo los mismos comportamientos, llegando a convertirse en

huéspedes habituales de los sistemas penitenciarios.

Yo viví en una zona, un dormitorio, considerado peligroso, y fue donde conocí el grupo de Alcohólicos Anónimos por medio de los compañeros Luis R. y Juan Carlos, quienes entraron a ese dormitorio a transmitirme el mensaje; allí donde abundaba la muerte, la agresión, el rechazo de la sociedad, de la autoridad y la violencia cotidiana. Una semana antes de que llegara al grupo de Alcohólicos Anónimos, en ese dormitorio un compañero optó por quitarse la vida, el 10 de febrero del 2015, mismo día en que se abrió el grupo «Nueva generación». Hoy sé que es Dios obrando en donde extendemos la mano de Alcohólicos Anónimos para que siempre esté ahí.

Pedro H.
*CERESO de Ixtapa, Puerto Vallarta,
Jalisco*

Ahora tengo otras ideas para mi vida

Queridos amigos, espero estén bien de salud. Quiero compartirles que hoy me encuentro bien, gracias a Dios, sin una copa encima. Ya el alcohol me orilló a cometer un delito del que ahora me arrepiento. Llevo preso siete años en este CERESO de Acatlán, Puebla. Aquí conocí al grupo de Alcohólicos Anónimos que me ha ayudado mucho, y espero, si Dios me permite, salir algún día y no volver a tomar un solo trago de vino. Ahora tengo otras ideas para mi vida, gracias a las experiencias de los miembros de Alcohólicos Anónimos. Estoy seguro de que también a ustedes Dios los va a ayudar para su recuperación.

No me resta más que mandarles un cariñoso abrazo y mis saludos fraternales.

Se despide con mucho cariño, Félix Z.

Félix Z.
CERESO de Acatlán de Osorio, Puebla

Solo por hoy no bebo; solo por hoy vivo feliz

Primeramente doy gracias a mi Dios *como yo lo concibo*, y a toda la comunidad de Alcohólicos Anónimos, principalmente por devolverme un nuevo estado de consciencia, mi espíritu, mi vida, mi voluntad y el sano juicio, del viaje de una vida vieja e ingobernable. También a mi hermano Ramiro y a su familia; y de manera muy especial, a mi padrino Ángel, quien le hace honor a su nombre.

Mis ojos y todos mis sentidos fueron testigos del llamado de salvación de este mensajero de Alcohólicos Anónimos. «Porque Dios se manifiesta en el corazón de todos los seres humanos que aman».

Soy originario de la Ciudad de México. En el 2011 mi alcoholismo me llevó al viaje de una vida ingobernable. Bebía, escapando de mi realidad. Un día antes de perder mi libertad, después de una gran borrachera y de haber mantenido durante todo ese día una sensación muy desagradable, un miedo atroz que me consumía... sentía verdaderamente morir. Al día siguiente fui detenido, en ese momento llegó el *alto* a mi vida ingobernable.

Era mayo del 2011, me encontraba en prisión en el CERESO, mientras mi compañero de parranda se había bajado del barco, me encontraba solo acusado por diversos delitos. Durante cuarenta días me ingresaron al área de anexo (aislado del resto de la población); una lámpara era todo lo que me iluminaba. No tenía idea si era de día o de noche. La impaciencia me ahogaba. La angustia me retorció dentro de mí. Mis emociones estaban en pugna. Surgió la soberbia y dentro de una catarsis le empecé a reclamar a Dios; lo culpé de mi vida y del infierno que me atormentaba.

El hecho de pensar que pasaría el resto de mi vida en prisión, sin ninguna persona que tuviera la intención de defenderme. Mis familiares no sabían en dónde me encontraba y la angustia se

apoderaba más de mí. Me comenzaba a preguntar: «¿Por qué? ¿Por qué a mí? Si yo *tenía* una vida». Cansado de buscar una respuesta y de culpar a Dios, llegué a la conclusión de que *yo era el único responsable*, por haber transitado una vida *en rebeldía*. Solo le pedí un poco de compasión a mi Poder Superior y le supliqué el perdón, le supliqué que me brindara una señal, una cuerda que yo pudiera ver para poder sostenerme de ella, implorando Su auxilio.

El 23 de junio, en máxima seguridad, un compañero me invitó a Alcohólicos Anónimos. Otro me dijo: «Ve por un cigarrillo, el café, y luego te vienes». Sin saberlo, era la señal que pedí. Me fui hasta el otro extremo, donde estaban sesionando. Observé a quien compartía y solo lo criticaba (quien sería mi padrino). Me decía a mí mismo: «Un loco hablándole a otros locos. Lo que hablan no tiene sentido. ¿Acaso no tendrán familia u otra cosa que hacer? Si supieran que solo venimos por un cigarro y el café...». Cuando volteé, el compañero Ángel tenía sus ojos situados en mí y sentí una tremenda vergüenza; pensé: «Ya escuchó mis pensamientos». Me hizo una señal diciéndome: «Ven aquí». Abrí los ojos y dije: «¿Yo?». Cuando miré a mi alrededor y vi que no había nadie más, comprendí entonces que se dirigía a mí.

Apenado, me acerqué a él buscando una y mil excusas. Por primera vez sentía que no podía huir. Llegué a él con la cabeza inclinada hacia el piso. De pronto todos comenzaron a aplaudir y me hicieron sentir en confianza dentro del grupo, me regalaron una deliciosa taza de café y un cigarrillo, y me dedicaron la primera reunión de recién llegado. Cuando subió a la tribuna el compañero que me había invitado, sentí que hablaba de mí: todo lo que él decía era tan parecido a mi vida, incluso por el reflejo que me provocaba pensé en agredirlo físicamente cuando se marcharan todos.

El impacto fue cuando observé que le salieron lágrimas por la falta de amor, por todas las carencias de las que habla-

ba, las frustraciones, pérdidas y resentimientos por la maldita soledad que lo embargaba. De pronto ya me encontraba llorando también, pues yo me sentía igual. Tenía dos años sin haber podido sacar una lágrima, pues mi orgullo no me lo permitía. Había entonces sentido la mutilación del motor de mi vida: mi esposa e hijos, el trabajo que alguna vez tuve, el fallecimiento de mi hermano, la bancarota de mi negocio, la pérdida del amor propio, el resentimiento con mis padres y hermanos por la pérdida de mi libertad. Lloré y lloré tanto por primera vez; me doblé ante la resistencia que era como un mundo; llegó la derrota y me sentí vivo.

Hoy, la vida y Alcohólicos Anónimos me han transformado en uno de esos locos que comparten su recuperación. Cuando participo en tribuna me encuentro en la verdadera libertad, regalándole a otro lo que Alcohólicos Anónimos limpió dentro de mí. He participado en los servicios como cafetero, coordinador, secretario y tesorero. Hoy me debo a mi grupo.

Llevo varios años en prisión, no tengo visitas familiares, solo los *guerreros de la luz* (así les digo a los compañeros del exterior). Porque aquí en las tinieblas hay *una luz*, y esa luz solo proviene de Alcohólicos Anónimos. Hoy sé que padezco una terrible enfermedad llamada *alcoholismo*, pero tengo su medicina. Hoy Alcohólicos Anónimos me ha dado lo que necesito, me ha transformado, he aprendido a amarme a mí mismo para poder amar a los demás. Hoy he aprendido a servirle al Todopoderoso, porque *servir es vivir*. Alcohólicos Anónimos es el milagro más activo donde se muestra Dios. Hoy he puesto mi vida y mi voluntad a Su cuidado y protección; porque yo sin Él no soy nada.

El 20 de junio del 2016 tuve un regalo de Dios, ser Su elegido para participar como testimonio en el acto inaugural de la 14.ª Semana nacional del interno alcohólico, en el CERESO de «El Llano», en Aguascalientes, con el tema: «Una nue-

va oportunidad de vivir en Alcohólicos Anónimos».

Dicen: «Entremos por la puerta estrecha, porque ancha es la puerta y espacioso el camino que lleva a la perdición, y muchos son los que entran por ella; porque estrecha es la puerta y angosto el camino que lleva a la vida y pocos son los que la hallan».

Soy Héctor, un enfermo alcohólico. Doy las gracias a mi Poder Superior por esta nueva oportunidad de vivir. Dice nuestro «Libro Grande»: «Nosotros, los Alcohólicos Anónimos, somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad para controlar nuestra manera de beber. Y casi en su mayoría creíamos que estábamos recobrando el control, estamos convencidos que los alcohólicos anónimos de nuestro tipo padecemos de una enfermedad progresiva. En lo que respecta al alcohol, después de cierto tiempo empeoramos —nunca mejoramos—. Una vez alcohólico, alcohólico siempre».

Los que pertenecemos a la comunidad de Alcohólicos Anónimos sabemos que existe una solución, hemos conocido a muchos que creían no tener remedio. La soledad, la tristeza, la conmisericordia y el resentimiento han quedado atrás junto con un pasado atormentador. El sufrimiento, sin querer, nos ha convertido en personas extraordinarias hoy en este andar; hemos encontrado una nueva manera de vivir. Este milagro de Alcohólicos Anónimos me ha ayudado a tener una vida feliz y útil, me ha brindado las herramientas necesarias para trabajar con mi enfermedad, así como ayudarme a recuperar mi consciencia y la voluntad, tener fe en Dios, conocerme a mí mismo, conocer el significado de la humildad, la honradez, la aceptación y practicarla; tener la fortuna de vivir una experiencia espiritual y cambiar mi forma de ver la vida; comenzar a relacionarme bien con mis semejantes y tener una relación con mi Creador. En mí se hizo el milagro. Me encontraba muerto en vida, lapidado, resentido con todo y con todos; frustrado, sin rumbo, totalmente derrotado.

Ha sido un trabajo diario, comenzando por desprenderme de mis viejos moldes y el pasado lastimoso. Esos espacios vacíos han sido cubiertos. Hoy me amo, he vuelto a nacer. Recuerdo esa frase: «Tú que duermes entre los muertos, levántate y la luz de Cristo brillará en ti». Desconocía que padecía de una enfermedad llamada *alcoholismo*, y por ende estaba muerto mi espíritu. Me embargaba siempre el terror, el aturdimiento, la frustración y la desesperación. Solo era cuestión de estar dispuesto a admitir que yo no podía solo y que necesitaba ayuda. Y la ayuda de Dios llega por medio de Alcohólicos Anónimos.

Hoy sé que soy un milagro de vida y se la debo a mi Poder Superior *tal como yo lo concibo*. Indudablemente a mi padrino Ángel y a todos los *guerreros de la luz* por su tanto amor desinteresado. Y a toda la fraternidad que integra esta hermosa comunidad, quienes me salvaron la vida. Me dijeron que tenía una oportunidad y me mostraron una nueva forma de vivir mi vida y de practicar los Doce Pasos en todos mis asuntos.

Comenzar a ser responsable, conocerme a mí mismo para poder brindar lo mejor de mí hacia los demás. A dar, dar y darme, antes de pensar en recibir. Practicar, en vez de criticar. He caminado poco a poco, sin pretender correr. No soy perfecto, pero busco practicar a diario la oración de la serenidad.

Cada día le pido a Dios que se hagan las cosas conforme a Su voluntad y no a la mía.

Deseo también compartir que en este camino he conocido, paso a pasito, la mejor experiencia espiritual y ha sido la siguiente:

Primer Paso: Sin miedo, me despojé de mi egocentrismo y me admití alcohólico y que necesito ayuda.

Segundo Paso: El camino es largo y es necesario creer en algo o en Alguien superior a mis fuerzas; tenerle fe para poder recuperar el sano juicio.

Tercer Paso: Dispuesto a poner mi vida y mi voluntad, tener fe en Dios y llevar una relación formal con Él; reposar en Sus manos y bajo Su cuidado.

Cuarto Paso: Realizar un inventario de todo lo aberrante que he sido; derrotarme, arrepentirme, reflexionar y sacarlo. Descubrimiento de mí mismo.

Quinto Paso: Admitir ante Dios y ante otro ser humano la naturaleza exacta de mis defectos.

Sexto Paso: Estar dispuesto a que Dios me liberara de mis defectos.

Séptimo Paso: Con humildad le pedí a Dios libertad y que la humildad sea parte de mi persona.

Octavo Paso: Reconocer y corregir conductas con aquellas personas que dañé.

Noveno Paso: Estar dispuesto a realizar reparaciones con esas personas.

Décimo Paso: Diariamente reflexionar a lo largo del día mi actuar con los demás, examinar mis actos en el día; analizar y detectar mis fallas para corregirlas.

Undécimo Paso: Oración y meditación son el alimento del cuerpo y del alma; estar dispuesto a seguir cumpliendo con Su voluntad y no la mía.

Duodécimo Paso: Desarrollo espiritual, la dádiva que yo recibí.

Practicar estos principios en todos mis asuntos, asistir a mis reuniones de Alcohólicos Anónimos. Tener la confianza de que Dios está conmigo, pedir diariamente Su protección y cuidado; ser honesto, humilde y servicial. Mi frase: «Solo por hoy no bebo, solo por hoy vivo feliz».

Amigo: si tú te sientes desvalido como me sentí algún día yo, te invito a que te unas a nosotros, aquí encontrarás una nueva oportunidad de vivir y transformar tu vida... si tú quieres.

Que Dios *como cada quien lo conciba* nos conceda mantenernos en el camino de la paciencia, la perseverancia, la bondad, el amor y vivir libre, aunque estés en una prisión.

¡Gracias Alcohólicos Anónimos por estos tres legados!

Héctor A*.

CERESO «El Llano», Aguascalientes

*El 18 de junio del 2016, Héctor se enteró de que fue elegido de entre los 16 000 Alcohólicos Anónimos internos del país, para brindar su testimonio en el acto inaugural de la 14.ª Semana nacional del interno alcohólico. Treinta días después, el 18 de julio del 2016, la autoridad penitenciaria del CERESO «El Llano» consideró que estaba listo para reinsertarse a la sociedad.

He aprendido a valorarme como mujer

Hola compañeros y compañeras, mi nombre es María y he aceptado ser alcohólica. Antes que nada, le doy gracias a mi Poder Superior, que para mí es Dios. Les compartiré un poco de mi vida. Yo estoy muy agradecida con Dios por estar en la cárcel; no quiere decir que yo esté a gusto, pero he aprendido muchas cosas en este lugar y también conocí de Dios, conocí el grupo de Alcohólicos Anónimos.

También conocí el amor, que es algo muy hermoso y también estando en el grupo de Alcohólicos Anónimos he aprendido a valorarme como mujer, a ser mejor persona, y claro, a tener mucha tolerancia, que eso es algo que me cuesta mucho trabajo poner en práctica, sobre todo en un lugar como este. Y también no se diga de la humildad, pero todo lo he estado logrando principalmente con la ayuda de Dios y del grupo, y de todas esas experiencias que me regalan ustedes. Saben, me gustaría que nos mandaran algunas experiencias también aquí al grupo femenino «Libertad espiritual» del CERESO de Tacámbaro. No olviden que nosotras también necesitamos de esa *pastillita*, y que nosotras no podemos salir, pero ustedes sí pueden entrar. Felices veinticuatro horas. Dios los bendiga.

María

CERESO de Tacámbaro, Michoacán

Me han enseñado a practicar la humildad y la tolerancia

Mi nombre es Francisco Javier y soy alcohólico. Me encuentro interno en el CERESO de Colima. Yo conocí el grupo «Nueva esperanza» porque tengo un taller a un costado, donde se llevan a cabo las reuniones de Alcohólicos Anónimos.

Me recibieron los demás compañeros como si me conocieran de toda la vida; me sentí a gusto. En un traslado de compañeros de delitos federales se llevaron al compañero Johnson, quien tenía el servicio de cafetero, el cual quedó vacante. El compañero RSG y el coordinador me ofrecieron el servicio, que acepté de grata manera.

Por medio de los compartimientos fui conociendo al Ser Superior del que a cada rato oía hablar. Yo no sabía que el alcoholismo era una enfermedad, hasta que escuché a mis compañeros cuando les tocaba subir a la tribuna; me di cuenta de que yo había pasado por todo eso. Un enfermo alcohólico le hace daño a las personas que lo rodean.

Ya llevo ocho años de interno, y cinco meses en el servicio. Me han enseñado a practicar la humildad y la tolerancia. ¡Qué equivocado estaba sobre la vida que llevaba!

Espero que estas experiencias les sirvan a otros compañeros que, como yo, saben que el alcoholismo es una enfermedad.

Francisco Javier
CERESO de Colima

Gracias por devolverme la confianza en mi Dios, como yo lo concibo

Para mis compañeros, de un compañero alcohólico que está privado de su libertad física, pero libre en el espíritu por gracia de Dios amoroso *como yo lo*

concibo. Es para mí un honor escribir a ustedes, hombres y mujeres que militan en esta maravillosa comunidad de Alcohólicos Anónimos.

Hermanos de sufrimiento, les escribo con gusto, sabiendo que ustedes me comprenden por sufrir la misma enfermedad. Quiero decirles que últimamente he pasado por situaciones difíciles, ya que convivo con seis personas que no practican el programa, incluso uno de ellos lo conoce un poco, pero se alejó del mismo.

Estoy rodeado de estas personas con emociones que fluctúan desde la tristeza, la envidia, el rencor, la desesperación y otras tantas que nosotros conocemos y que ponen a prueba mi fortaleza, teniendo que echar mano de todo lo que me ha enseñado el programa. Hoy tengo que acercarme más a un Poder Superior, *Dios como lo concibo*, y pedirle que me dé el entendimiento y la sabiduría para comprender y ver las razones del porqué estos seis hombres actúan así.

A veces se me olvida la enfermedad que me aqueja y también a estos compañeros, ya que todos tienen problemas, o los han tenido, con las drogas. Hay un alcohólico, tres personas activas, y dos que están en receso no sé por cuánto tiempo. Así es que ya sabrán cómo tengo que acercarme a mi Poder Superior para pedirle que me guíe en estas horas de prueba, ya que mi carácter se está forjando. Tengo que practicar primero la tolerancia y ahora la paciencia.

Hoy comprendo el porqué los pioneros de Alcohólicos Anónimos hacían hincapié en lo espiritual de este programa, porque desde el Tercer Paso en adelante implica vivir bajo el cuidado de un Poder Superior, *como yo lo concibo*. Hoy me doy cuenta de cómo, sin mi Dios, el programa no funciona. Yo solo no puedo, cuando no tengo un padrino a la mano, Él es el único con quien platico y le pido que me ayude a entender a las personas que me rodean.

Y ¡funciona! Por primera vez en mi vida tengo un amigo más grande, más sabio y más poderoso que cualquier ser hu-

mano que yo conozca, y responde a mis oraciones. Hoy quiero darle gracias a mi programa de Alcohólicos Anónimos y a ustedes que me han devuelto algo que había perdido, lo más importante: el Dios que mis padres me dijeron que existía y la fe en que clamara a Él en mis problemas. Gracias compañeros, gracias por devolverme la confianza en mi Dios, *como yo lo concibo*. Hoy el programa de Alcohólicos Anónimos me funciona mejor con algo esencial llamado *fe en Dios*.

Dios los bendiga y cuide, hermanos de alcoholismo.

Guadalupe R.
CERESO «El hongo», Tecate, Baja California Norte

A donde vaya, con la voluntad de Dios, iré a Alcohólicos Anónimos

Mi nombre es Benito R., soy del Puerto, municipio de Tuxpan, Michoacán.

Tengo 40 años, divorciado. Empecé a beber alcohol desde los 15 años de edad; primero en poca cantidad, pero fui aumentando conforme fui creciendo. Según, a mí no me afectaba el beber alcohol. A mis 18 años conseguí un trabajo de chófer en un vivero que se llamaba «La rana feliz». Pero en la primera Navidad tomé con mis compañeros de trabajo hasta el primero de enero, cuando me accidenté en la camioneta que conducía. Afortunadamente a mí no me sucedió nada, pero la camioneta quedó destruida.

Perdí el trabajo y busqué otro, pero mi madre, al mirarme desempleado, me compró una camioneta de tres toneladas y media para que trabajara. Empecé a trabajar de nuevo y puse una vulcanizadora. Como me estaba yendo bien, seguí consumiendo vino. Ya con camioneta y negocio encontré novia; duramos tres meses y medio de novios para decidir vivir juntos. Lo hicimos; le puse su casita; empezamos a vivir juntos completamen-

te enamorados. Seguí ingiriendo vino todos los fines de semana. Mi compañera me pedía todos los domingos que la llevara a casa de sus padres para visitarlos y convivir con ellos. Todo estaba bien. Mi suegra me quería, al igual que mis cuñados. Pero a mi suegro no le gustaba que tomara, y menos que borracho llevara a su hija a visitarlos. A veces la dejaba ahí con ellos, mientras yo me iba a tomar con mis amigos. Por la tarde iba a recogerla para irnos a nuestra casa. Mi suegro me miraba borracho; me llamaba la atención: «Muchacho, no andes tomando, y si tomas no andes viniendo por mi hija en ese estado». Yo le decía: «Es mi mujer, y yo en ella mando». El señor se enojaba, pero eso a mí no me importaba. Yo seguía en lo mío, según yo, bien «machote».

Pasó el tiempo. Todo igual. Hasta que un día llevé a mi pareja a visitar a sus padres y me fui a tomar con dos amigos... Ese día ocurrió el accidente lamentable y muy triste. Abandoné a mi pareja. Me volví más borracho.

Estuve preso en un CEFERESO, alejado de mi familia y de mi tierra. ¡Hasta dónde podemos llegar si no dejamos de beber vino! Mírate en mi espejo, tú, muchacho que empiezas a vivir; tú, señor, señora o señorita. No esperes que el vino te destruya a ti y a tu familia. Busca ayuda en un grupo de Alcohólicos Anónimos; gratuitamente te ofrece la ayuda.

Apenas fui con los Alcohólicos Anónimos. Estoy emocionado. A donde vaya, con la voluntad de Dios, iré a Alcohólicos Anónimos.

Benito R.
CEFERESO núm. 12 de Ocampo, Guana-
juato

Este programa que nos llegó, a este lugar, es gracias a Dios

Compañeros, buenas tardes, mi nombre es Miguel M. y soy un alcohólico.

Antes que nada, primero es lo primero: gracias a Dios *como yo lo concibo* por habernos permitido otro día más, y por habernos permitido estar unidos en una junta más de este bonito programa que es Alcohólicos Anónimos.

Quiero darle las gracias a las compañeras y compañeros aquí presentes por su bonita colaboración: el haber traído a este lugar el programa de Alcohólicos Anónimos. Gracias también a esta institución por haberles concedido la entrada a estos hermanos nuestros, pues he leído algunas revistas *Plenitud AA* donde comparten otros sus experiencias, en donde nosotros no podemos salir, pero ellos sí pueden entrar para traernos el mensaje. Para nosotros como internos, todo esto es una bendición de Dios. Este programa que nos llegó a este lugar, es gracias a Dios; a Él se lo debemos todo.

Todos los que hasta hoy tenemos un servicio, también es por obra de Dios. El servicio que estamos dando y realizando no es para ninguno de nosotros: todo esto es para Dios. Este festejo de mi primer aniversario que hoy me estoy celebrando, quiero que sepan que, entre todos unidos, se lo estamos festejando a nuestro Poder Superior, como cada quien lo conciba. Ojalá que todo esto nos sirva a todos los que estamos aquí reunidos como experiencia para cuando Dios nos conceda nuestra libertad.

Gracias a todos por estar aquí con nosotros, en este mi primer aniversario. Que Dios los bendiga a cada uno de ustedes. Felices veinticuatro horas.

Miguel M.
CERESO de Ciudad Valles, San Luis
Potosí

Sí puedo dejar de sufrir, y vivir una vida feliz

Hola a todos ustedes, compañeros de Alcohólicos Anónimos:

Formo parte del grupo «Al otro lado del silencio», en el CERESO de «Mil Cumbres». Soy servidora de la cafetería. A pesar de encontrarme en esta situación, agradezco a Dios por haberme puesto en este lugar, porque conocí a mi Poder Superior, que es Dios, y a Alcohólicos Anónimos.

Sé que mi camino a la recuperación es largo y doloroso, pero deseo dejar de sufrir, dejar de lamerme las heridas y trascender, disfrutar cada día que Dios me permite abrir los ojos. El mañana existe, pero yo no sé si amanezca. Sé que mis malos juicios y actitudes me trajeron hasta este lugar, y fue porque yo elegí vivir así, mas no porque a mí me haya tocado esta vida.

Dios me dio su amor incondicional y me sobró su perdón. Durante mucho tiempo le volteé la cara. Hoy quiero conocer más de Él y de Alcohólicos Anónimos. Trabajando los Doce Pasos y las Doce Tradiciones me doy cuenta de que sí puedo dejar de sufrir y vivir una vida feliz.

A todos ustedes, compañeros, los invito a que conozcan un poco más de Alcohólicos Anónimos y de ese Poder Superior.

Rosa Elena
CERESO «David Franco Rodríguez»,
Morelia, Michoacán

Para seguir un buen camino

Me llamo José H. y soy alcohólico. Cuando empecé a tomar, a los 13 años, lo hacía con mis amigos. Con la primera copa me ardía mucho la garganta. Nos quedábamos tirados. Cuando llegaba a casa no sabían que había tomado, ni mi padre ni mi madre. Al pasar los días, yo seguía tomando. Un día mi hermano nos vio; se acercó y empezamos a beber juntos. Era la primera vez que lo hacía con él. Nunca entendí los consejos de mi padre. Cuando yo tomaba, me daba valor para hablar y pasear, aunque también me estaba perdiendo en el alcohol.

Ahora ya estoy cambiando, ya me valoro en juicio. Por eso me gusta el grupo de Alcohólicos Anónimos, para seguir un buen camino.

José H.
CERESO núm. 16 «El Encino», Ocosingo, Chiapas

Me reconcilé con mi Dios

Hola compañeras, soy Avelina y soy alcohólica. Les voy a compartir un poquito de mí antes de que llegara a Alcohólicos Anónimos y de que pusiera en marcha mi vida alcohólica, y por supuesto el resultado de mi vida ingobernable que me hizo llegar al CERESO, en el cual estuve interna anteriormente. Cuando obtuve mi libertad pensé que podía dominar mi vida y mi manera de beber alcohol, pero esto sencillamente me llevó a una situación cada vez peor, dado que mi libertad duró poco y mi vida ingobernable fue cada día peor.

Conocí Alcohólicos Anónimos desde hace más de trece años, pero siempre me

mantuve fuera del programa. Descendía cada vez más, no quería dejar de beber; eso me llevó a cometer cada vez más actos deshonestos y aún más graves, que me volvieron a traer a prisión con una condena muy larga. Lo más terrible fue haber arrastrado conmigo a una de las personas que mas yo decía amar... mi hijo, a quien sentenciaron igual que a mí; siendo él totalmente inocente.

Por supuesto que estando en el grupo de Alcohólicos Anónimos, aquí en el CERESO, me embargó el resentimiento con mi Creador, porque consideraba que la culpa de todo lo que me sucedía era totalmente de Él y no la mía. Le reclamé muchas veces el por qué yo vivía esta situación, lo odié, lo maldecía. Tuvo que pasar más de una década para poder entender que esos errores eran solo míos.

Fue entonces que comencé a aceptar el programa de Alcohólicos Anónimos. Al principio era en contra de mi voluntad, pero poco a poco fue pasando el dolor. Comencé a aceptar y a ir introduciéndome al programa, pero sobre

todo me reconcilé con mi Dios. Comencé a pedirle diario con todas mis fuerzas que si Su voluntad era no ponerme en libertad que humildemente lo aceptaba, aunque le supliqué y le imploré cada día que le concediera la libertad a mi hijo. ¡Y Él me escuchó! Después de una década, Dios me concedió mi petición y puso en libertad a mi hijo. ¡Me siento tan feliz y orgullosa de que mi hijo sea libre!

Hoy tengo demasiado que agradecerle a mi Dios, principalmente hoy me siento libre aunque esté en prisión. Por supuesto que deseo salir de prisión y tener la oportunidad de reconciliarme con mis hijos, conocer a mis nietos y pedirles ese perdón genuino frente a frente... Aún no pierdo las esperanzas de que llegue ese tan esperado día.

He pasado una larga condena en este lugar como resultado de mi vida ingobernable. Espero poder salir algún día y vivir una vida distinta con mis hijos.

¡Dios las bendiga compañeras!

Avelina C.
*CERESO femenil,
carretera salida Calvillo, Aguascalientes*

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*.