ACCIÓN

Revista Nacional • Costa Ríca

Edición 13 - Año 2019 - ISSN 1409-2509

Tel. 2222-5224
aaosgcr@gmail.com
www.aacostarrica.org

Mayo - Junio

Precio
¢ 500

A.A.
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Los Doce Pasos de A.A.

1. Admitimos que éramos impotentes ante él alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

4. Sin miedo hicimos un minucioso un inventario moral de nosotros mismos.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.

7. Humildemente le pedimos que nos librase de nuestros defectos.

8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando al hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su Voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Pasos y Tradiciones Copyright © AA World Services, Inc.; reimpreso con autorización

COMISIÓN RESPONSABLE DE "ACCION" REVISTA NACIONAL

Coordinador y Encargado de la redacción:

Coordinador: Pedro D. "Custodio Clase B"- Finanzas
Coordinador Alt.: Miguel M. "Custodio Clase B"-Políticas y Admisiones
Secretario: Carlos L. "Custodio Clase B"-IP-CCP
Colaborador: Ronald N. "Custodio Clase B" Literatura
Encargado de la redacción: Rodrigo P.
Labores Administrativa: Jennifer Jara Álvarez

EDITORIAL

84 Años Nacimiento de A.A.

El 10 de junio del 2019, estamos arribando a los 84 años del nacimiento de Alcohólicos Anónimos en el mundo (10 de junio de 1935) .A.A, tuvo su comienzo en 1935, en Akron, Ohio; como resultado del encuentro de Bill Wilson, un agente de la Bolsa de Valores de New York y el Dr. Bob Smith. Ambos habían sido alcohólicos desahuciados. Antes de conocerse, Bill y el Dr. Bob habían tenido contacto con el Grupo Oxford, una sociedad compuesta en su mayor parte de gente No-Alcohólica: Cuando por fin el Dr. Bob y Bill se conocieron, el encuentro produjo en el Dr. Bob un efecto inmediato. Esa vez, se encontraba cara a cara con un compañero alcohólico que había logrado dejar de beber. Bill recalcaba que el alcoholismo era una enfermedad de la mente, de las emociones y del cuerpo. Este importantísimo hecho se lo había comunicado el Dr. William D. Silkworth, del Hospital Towns de Nueva York, institución en la que Bill había ingresado varias veces como paciente. Aunque era médico, el Dr. Bob no sabía que el alcoholismo era una enfermedad. Las ideas contundentes de Bill acabaron convenciendo a Bob y pronto logró su sobriedad y nunca volvió a beber.

A principios de 1939, la Comunidad publicó su libro de texto básico, Alcohólicos Anónimos. En este libro, escrito por Bill, se exponían la filosofía y los métodos de A.A., la esencia de los cuales se encontraba en los ahora bien conocidos Doce Pasos de recuperación. El libro también llevaba los historiales de 30 miembros recuperados. De este punto en adelante, A.A. se fue desarrollando rápidamente. Con esto se dio al movimiento una nueva orientación, y los resultados fueron fantásticos. Entretanto, el Dr. Bob y Bill habían establecido en Nueva York en 1939 una junta de custodios para ocuparse de la administración general de la Comunidad recién nacida. También se realizó la primera Convención Internacional año de 1950., en esa convención el Dr. Bob hizo su último acto de presencia ante la Comunidad y, en su charla de despedida, se enfocó en la necesidad de mantener simple el programa de Alcohólicos Anónimos. Junto con los asistentes, él vio a los delegados adoptar con entusiasmo las Doce Tradiciones de A.A. para el uso permanente de la Comunidad en todas partes del mundo. (Murió el 16 de noviembre de 1950.)Si no hubiera sido por la ayuda de los amigos de A.A. en sus primeros días, es probable que Alcohólicos Anónimos nunca hubiera existido: Y de no haber contado con la multitud de amigos que, desde entonces, han contribuido con su tiempo y su energía, especialmente nuestros amigos de la medicina, la religión y los medios de comunicación, A.A. nunca podría haber crecido y prosperado. La Comunidad expresa su perenne gratitud por esta amistosa ayuda.

El 24 de enero de 1971, Bill murió en Miami Beach, Florida, donde hacía siete meses había pronunciado ante la Convención Internacional del 35º Aniversario lo que resultaron ser sus últimas palabras a sus compañeros de A.A.: “Dios les bendiga a ustedes y a Alcohólicos Anónimos para siempre. “Desde entonces, A.A. ha llegado a ser una comunidad de extensión mundial, lo cual ha demostrado que la manera de vivir de A.A. hoy día puede superar casi todas las barreras de raza, credo e idioma.

ACCIÓN

Enunciado de Propósitos

Acción es la Revista de AA de Costa Rica, “es nuestra reunión impresa” para los miembros de AA y contiene historias, el editorial, artículos y entrevistas, así como algunos escritos tomados del Grapevine de Alcohólicos Anónimos. Redactada, revisada, ilustrada y leída por los miembros de AA y otras personas interesadas en el programa de AA de recuperación del alcoholismo, Acción es una cuerda salvavidas que vincula a un alcohólico con otro.

Acción comunica la experiencia, fortaleza y esperanza de sus colaboradores y refleja un amplio espectro geográfico de la experiencia actual de Alcohólicos Anónimos con la Recuperación, la Unidad y el Servicio.

Acción es consciente de que cada miembro de AA tiene una manera individual de practicar su programa y sus páginas son un foro para las opiniones variadas y a menuda divergente de los AA de todo el País. Los artículos no pretenden ser comunicados oficiales de la política de AA y la publicación de cualquier artículo no implica que AA o Acción estén de acuerdo con las opiniones expresadas.

Adaptado de la Viña, con permiso de “The A.A. Grapavine, Inc.” P.S42 MSM

CONTENIDO

Portada Aniversario No. 84 de AA 1
Los Doce Pasos 2
Editorial 3
Enunciado de Propósitos 4
Reseñas, editoriales y Mantenimiento de AA 6
2° Tradición 7
Oración de la Serenidad (Explicada) 8
El Plan de las 24 Horas 10
Ver las cosas de una manera diferente 10
Nuestra gran Responsabilidad 12
A Proposito De Este Recurrente Tema En A.A. 14
Informes Económicos ..... 16 - 17
Sección de los Testimonios 20
Sección de AA en la investigación 25
Aniversarios 27
12 tradiciones 29
Afiche aniversario Grupo 7 Velas 32

Preámbulo ®

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 religiosa,
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.

Copyright © por The AA Grapevine, Inc.
® Marca Registrada de A.A.W.S., Inc.

Declaración de Responsabilidad

"Yo soy responsable…
Cuando cualquiera,
Donde quiera extienda su mano
Pidiendo ayuda,
Yo quiero que la mano de A.A.
Esté siempre allí.
Y por esto:
Yo soy responsable"

Dios concédeme
Serenidad
para aceptar las cosas
que no puedo cambiar,
Valor para cambiar
aquellas que puedo,
y **Sabiduría** para
reconocer la diferencia.

Reseñas editoriales y mantenimiento de A.A.

Sobre el Autor

La historia estadounidense incluye muchos movimientos sociales que tenían como objetivo ayudar a las personas a dejar de beber. Hubo Prohibición, por supuesto. Pero también estaban la Liga Anti-Saloon, la American Temperance Society, la Washingtonian Temperance Society, la Women's Christian Temperance Union, y más. Solo uno de esos movimientos sobrevivió: Alcohólicos Anónimos (AA). AA no solo sobrevivió, se extendió por todo el mundo. Hoy, AA enumera su membresía en 2.160.013, con 100.766 grupos en África, Asia y Europa, así como en América del Norte y del Sur. Si alguna vez hubo evidencia de que la sobriedad puede ser producida en masa, está en AA.

AA comenzó con la reunión casual de dos personas el 12 de mayo de 1935: Bill W., un corredor de bolsa alcohólico de Nueva York, y Bob S., un cirujano alcohólico en Akron, Ohio. Bill se puso sobrio a través de una serie de principios que, sintió, le había salvado la vida (ideas que luego se convirtieron en los Doce Pasos de AA). Compartió esos principios con Bob, quien nunca tomó otro trago después de ese día. La "fecha seca" del Dr. Bob del 10 de junio de 1935 se cuenta oficialmente como la fundación de AA. Bill y Bob comenzaron a trabajar con otros alcohólicos, ayudándolos a lograr la sobriedad uno a la vez. Y en 1939, el grupo publicó el libro Alcohólicos Anónimos para explicar su programa de recuperación de los Doce Pasos. El año pasado, las ventas de ese libro pasaron los 20 millones.

Quizás la mejor introducción a los principios de AA es el "preámbulo" que tradicionalmente se lee al comienzo de una reunión grupal: Alcohólicos Anónimos es una confraternidad de hombres y mujeres que comparten su experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo.

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de beber. No hay cuotas ni aranceles para ser miembro de AA; somos autosuficientes a través de nuestras propias contribuciones. AA no está aliado con ninguna secta, denominación, política, organización o institución; no desea participar en ninguna controversia; ni respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo principal es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a lograr la sobriedad. Al centrarse en ese propósito, AA evita los errores de los grupos de templanza que tomaron una variedad de causas políticas, se dividieron en facciones y murieron.

"Nuestro enfoque nos ha impedido adentrarnos en áreas en las que no tenemos experiencia", dice un miembro que trabaja en la Oficina de Servicios Generales de AA. "Lo que somos alcohólicos ayudando a otros alcohólicos. Esto nos ha ayudado a mantener nuestra unidad". Elaine McDowell, PhD, presidente de la Junta de Servicios Generales de AA, está de acuerdo en que "la principal fuente de fortaleza de la confraternidad es su solidez. Durante 66 años, la mano de AA ha estado ahí para el alcohólico. ¡Funciona!" Los miembros de AA participan en una serie de actividades sugeridas por los Doce Pasos, tales como: ** Decir la verdad: que son adictos y que no pueden dejar de beber solos. ** Admitir y liberar resentimientos y temores. ** Hacer las paces a las personas que han dañado. ** Participar en oración y meditación. ** Compartir los principios de AA con otras personas que quieren dejar de beber. Los miembros de AA describen su programa como espiritual no religioso. No se requiere ningún credo o ritual, y desde el principio AA ha

dado la bienvenida a ateos y agnósticos. Al mismo tiempo, los miembros buscan la guía diaria de un Poder Superior. Ese término se define individualmente.

Para algunos miembros, es el Dios de una iglesia Otros miembros encuentran su Poder Superior en un amigo, en la naturaleza, en el libro Alcohólicos Anónimos, en su grupo de AA o en cualquier otra fuente de ayuda externa.

Segunda Tradición
Enero de 1948

Tarde o temprano, cada AA llega a depender de un Poder superior a sí mismo. Se da cuenta de que Dios, tal como él Lo concibe, no solo es una fuente de fortaleza, sino también una fuente de orienta-ción positiva. Al darse cuenta de que tiene a su disposición una pequeña fracción de ese recurso infi-nito, su vida toma un nuevo cariz. Experimenta una nueva seguridad interna, junto con un sentido de destino y propósito como nunca había conocido hasta entonces. Día tras día, nuestro AA hace un examen de sus errores y sus vicisitudes. Aprende de su experiencia cotidiana cuáles son sus restantes defectos de carácter y llega a estar cada vez más dispuesto a que les sean eliminados. De esta mane-ra, mejora su contacto consciente con Dios.

Todo grupo de AA sigue en su desarrollo este mismo ciclo. Hemos llegado a darnos cuenta de que cada grupo, así como cada individuo, es una entidad especial, muy diferente a cualquier otra. Aunque los grupos de AA son básicamente iguales, cada grupo tiene su propio ambiente característico, y ha llegado a su propia y peculiar fase de desarrollo. Creemos que cada grupo de AA tiene su propia con-ciencia. Es la conciencia colectiva de sus miembros. La experiencia diaria informa e instruye a esta conciencia. El grupo empieza a reconocer sus propios defectos de carácter y, uno a uno, son elimina-dos o reducidos. A medida que continúa este proceso, el grupo se encuentra en mejor condición de recibir la orientación apropiada para llevar sus propios asuntos. Las pruebas y tanteos producen la experiencia del grupo, y de su experiencia corregida proviene la costumbre. Cuando una forma acos-tumbrada de hacer las cosas resulta ser claramente la mejor, esta costumbre llega a formar parte de la Tradición de AA. El Poder Superior está obrando por medio de una bien clara conciencia de grupo.

Humildemente esperamos y creemos que nuestra creciente Tradición de AA resulte ser la voluntad de Dios para con nosotros.

Mucha gente ha llegado a creer que Alcohólicos Anónimos es, hasta cierto grado, una nueva forma de sociedad humana. Al considerar la Primera Tradición, recalcamos el hecho de que, en AA, no te-nemos ninguna autoridad humana coercitiva. Ya que todo miembro de AA tiene, por necesidad, una conciencia sensible, y ya que el alcohol le castigará gravemente si recae, cada vez nos vamos dando más cuenta de que tenemos poca necesidad de reglas o reglamentos de invención humana. Aunque es cierto que de vez en cuando nos salimos por la tangente, nos vemos cada vez más en la posibilidad de contar completamente con la estabilidad duradera del grupo de AA. Con el tiempo, con casi toda seguridad, en lo concerniente a los asuntos del grupo, la conciencia colectiva de grupo resultará ser un árbitro en el que podremos confiar completamente. La conciencia de grupo acabará por ser una guía para los asuntos del grupo mucho más infalible que el criterio de cualquier miembro individual, por bueno o sabio

que sea. Este es un hecho impresionante y casi increíble. Por consiguiente, pode-mos prescindir sin temor de aquellas exhortaciones y castigos tan necesarios aparentemente para otras sociedades. Y no tenemos que depender excesivamente de líderes carismáticos. Ya que la gente que dirige nuestros servicios lo hace de forma verdaderamente rotativa, disfrutamos de un tipo de democracia rara vez posible en otras partes. En este sentido, puede que en gran medida seamos úni-cos.

Por lo tanto, nosotros los Alcohólicos Anónimos estamos convencidos de que hay una sola autoridad final, "un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo."

Con permiso de "The A.A. Grapavine, Inc."

LA ORACION DE LA SERENIDAD (Explicada)

DIOS
Con esta palabra se admite la existencia de una conciencia de un Poder Superior a mí mismo.
CONCÉDEME
Diciendo esta segunda palabra, admito que esta conciencia o Poder Superior es capaz de conceder y proveerme a mí y a otros.
Pedir para uno mismo no es incorrecto (dicen aquellos que tienen un cierto desarrollo espiritual) si es un pedido para mejorar como persona, para cambiar mi carácter o mi manera de relacionarme, por-que este cambio no sólo es una mejora para mí, sino también para todas aquellas personas que tie-nen que convivir conmigo.
SERENIDAD
Es la calma, compostura y paz interior que me da la capacidad de trascender mi ego para pensar y obrar con sano juicio.
PARA ACEPTAR
Tomar las situaciones tal como son, exactamente ahora, ya que mi vida transcurre en el presente.
LAS COSAS
Darme cuenta que la tragedia, la muerte, el dolor, la pena y los reveses son parte de mi vida, que no son ni buenas ni malas.
Aceptar mi humanidad y mis fallas, aceptar las perdidas en mi vida tal como son.
Antes del valor para cambiar cualquier parte de mi vida que no me guste, debo aceptarla tal como es sin reticencias.
QUE NO PUEDO CAMBIAR
Todos los eventos y condiciones que están más allá de lo que puedo o debo querer cambiar.
VALOR
La cualidad que me permite tratar con los problemas y realidades de la vida sin recaer en la enfer-medad.
La determinación de afrontar todos estos asuntos a los que antes huía.
La fortaleza de espíritu de encarar las negativas y la entereza en la práctica de la fe, humildad y ho-nestidad.
PARA CAMBIAR
Enfrentar de manera honesta y directa esos asuntos negativos, procurando una diferencia para mí y mis condiciones de vida, tomar una parte activa en esos cambios.

JUNTA DE SERVICIOS GENERALES DE A.A. CR

COMITÉ PERMANENTEMENTE DE LITERATURA

INVITACIÓN:
COMITES DE AREA
COMUNIDAD GENERAL
PANEL FÓRUM
DIA 13 DE JULIO 2019
MES DE LA LITERATURA
DE A.A.

TEMAS:

HISTORIA DE UNA COMUNIDAD Y UNA ESTRUCTURA
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS TEXTO BÁSICO
ALCOHOLICOS ANÓNIMOS LLEGA MAYORÍA DE EDAD

LUGAR:
OFICINA DE SERVICIOS GENERALES
DE
1PM A 5 PM
13 DE JULIO 2019

LAS COSAS QUE PUEDO
Procurar ayuda para tomar las decisiones correctas con todo aquello que no es lo mejor de mi vida, debo continuar encarando la realidad y constantemente trabajar para mi crecimiento y progreso.
Y SABIDURÍA
La habilidad de sobreponerme a mi ego y elaborar juicios sanos sobre mí y mi vida, para luego pedir a un Poder Superior y a otros la justa dirección para mí mismo.
PARA RECONOCER LA DIFERENCIA
La capacidad de entender la clara realidad de los hechos.
Ver la diferencia de las cosas en mi vida con más conciencia de mí mismo y de los otros.
Necesito la capacidad de valorar más el amor sobre el egoísmo.

Plan de las 24 Horas

A quien llega por primera vez a las reuniones de Alcohólicos Anónimos, sencillamente le pasamos nuestra feliz experiencia de este Plan que enmarca lo siguiente: Dos días que no deben causarnos ni tormentos ni miedo; uno es AYER, con sus errores e inquietudes, con sus flaquezas y desvíos, con sus penas y tribulaciones, AYER es un cheque cancelado, AYER se marchó para siempre. Para no volver. AYER esta fuera de nuestro alcance, ni siquiera todo el oro del mundo puede devolvernos el AYER, no podemos deshacer una sola de las cosas que AYER hicimos. AYER se marchó para siempre.

No volverá El otro día que no debe preocuparnos es MAÑANA. Por la calle del mañana se llega a la casa del nunca jamás, dijo Cervantes. MAÑANA con sus posibles adversidades, dificultades y vicisitudes, con sus halagadoras promesa de bienestar o sus lúgubres augurios. MAÑANA está fuera de nuestro alcance inmediato; no sabemos si MAÑANA estaremos vivos. Si MAÑANA saldrá el sol para resplandecer en un cielo nítido o para esconderse tras densas nubes, pero saldrá. Hasta que salga y si es que por la gracia de Dios estamos vivos, no podemos hoy disponer del día de MAÑANA, porque el MAÑANA todavía está por nacer. Sólo nos resta un día: Hoy. Cualquier persona puede soportar las refriegas de un solo día y mantenerse sobria. Cuando sumamos las cargas de esas dos eternidades.

AYER Y MAÑANA, es cuando caemos en la brega y sucumbimos a la primera copa. No son las cosas las que nos vuelven locos, los que nos enloquece y nos lanza a la bebida, es el remordimiento o la amargura por lo que nos aconteció AYER, o el miedo de lo que nos sucederá MANAÑA. De manera que vamos a conformarnos con vivir un solo día: HOY y HOY, nos mantendremos sobrios, abstemios, dando gracias a Dios al grupo de ALCOHOLICOS ANONIMOS por habernos señalado el camino de la recuperación, de una feliz sobriedad y la senda de la vida, llena de serenidad y de felicidad. RECUERDA: un trago pueden ser mil… y mil son pocos. No hay ningún problema, por pequeño que sea, que el licor, no lo agrave.

VER LAS COSAS DE UNA MANERA DIFERENTE

Cuando mi consejero me recomendó que asistiera a noventa reuniones de AA en noventa días, después que me dieran de alta del centro de tratamiento, mi reacción fue, “Estas bromeando”. ¡No des-pués de haberme pasado los últimos veintiocho días en un hospital pegada

a una silla diez horas al día en reuniones que no paraban! A medida que Mark me trazaba un plan para los próximos tres meses, no abrí la boca, escuché y asentí con la cabeza, mientras que para mí pensaba, "Ni en broma tengo cosas mejores que hacer. Tengo que seguir adelante con mi vida".

Pero el día que me dieron de alta llegó y algo ocurrió. Tenía miedo, mucho miedo. Comprendí que no quería beber ni usar drogas de nuevo y nunca más quería sentirme tan sola. Puesto que vivía sola y había bebido sola, me imaginé que iba a tener un gran problema si seguía así. Así que, a pesar de mi miedo, comencé a ir a las reuniones de AA. Las primeras a las que asistí fueron a las que me llevaron cuando estaba en el hospital. Luego empecé a ir a algunas en mi vecindario. Tenía miedo y me sentaba en la parte de atrás, miraba al piso todo el tiempo y no hablaba con nadie. Aun así, allí me sentía fuera de peligro. Lentamente comencé a identificarme como un principiante. Mark me había dicho que era la mejor manera de decirle a la gente de AA que yo era una recién llegada. No tenía trabajo, por lo que concurría a las reuniones cada vez que me sentía con miedo o incómoda. Al poco tiempo iba a dos o tres reuniones al día. Manejaba por toda la ciudad para encontrarlas e inicié una rutina: Iba a las mismas reuniones el mismo día y la gente empezó a reconocerme. Cuando anuncié que era una recién llegada, ellos se presentaron, me dieron números de teléfono y me invitaron a tomar café. Me ilusionaba ver a la gente en las reuniones. Me hacían sentir importante y fuera de peligro; parecían preocuparse por mí y empecé a querer verlos e ir a las reuniones. Comencé a pasarla bien. Me pareció que la sobriedad era pan comido.

Pero cuando tenía aproximadamente noventa días de sobriedad algo cambió. Me sentía muy incómoda. El miedo regresó, acompañado de la ansiedad. No podía dormir y no sabía por qué. Andaba por ahí con un nudo de miedo en el pecho y sintiéndome al borde de una catástrofe. Por más que analizará la situación no podía entenderla. Gracias a Dios había aprendido a compartir experiencias en algunas reuniones no abiertas al público. Me dijeron que consiguiera una madrina e hiciera uso de ella, que llamara a la gente, que no tratara de resolver nada y, sobre todo, QUE NO BEBIERA, PA-SARA LO QUE PASARA.

Me sentía tan mal que seguí sus instrucciones. Había conseguido una madrina temporal antes que me dieran de alta del centro de tratamiento (era un requisito); sin embargo, raras veces la llamaba y, cuando lo hacía, parecía estar muy ocupada y era incapaz de prestarme la atención que necesitaba. Decidí encontrar una nueva madrina, pero cuando eso no me resultó, me tragué mi orgullo y llamé a Sally, mi primera madrina. Le dije cuán incómoda me sentía y le pedí que me ayudara, que fuera mi "verdadera" Madrina. Ella acepto y me dijo que me ayudaría a hacer los Pasos.

Empecé a seguir los consejos de Sally al pie de la letra. De repente comencé a escuchar lo que se decía en las reuniones. Asistía todas las mañanas a una reunión en que se estudiaban los Pasos y escuché lo que estaban diciendo. No entendía nada pero los oía. Empecé a hacer los Pasos aún sin entenderlos. Gracias a Dios, comencé a ponerme en acción y las cosas fueron cambiando para mí. Lentamente empecé a ver a la gente y a las experiencias de una manera diferente. Regresé a trabajar, me mudé a una parte nueva de la ciudad y volví a relacionarme con mi familia.

A medida que se acerca mi quinto aniversario, reflexiono sobre lo que Mark quiso decirme cuando me sugirió que asistiera a noventa reuniones en noventa días. En los últimos cinco años descubrí que tengo una enfermedad y los Alcohólicos Anónimos tienen Doce Pasos que me permitieron prosperar y vivir con esta enfermedad mientras experimento la alegría y el dolor de la vida. Doy gracias que fui a esas noventa reuniones en noventa días. Gracias, Mark. Gracias AA.
Cydney M.
Con permiso de "The A.A. Grapavine, Inc."

NUESTRA GRAN RESPONSABILIDAD (Libro)

Sabiduría redescubierta del cofundador de A.A.

En el curso de veinte Conferencias de Servicios Generales, Bill W. dio más de treinta y tres charlas, de las cuales 16 aparecen ahora reunidas en el nuevo libro "Nuestra gran Responsabilidad": una selección de las charlas de Bill W. ante la Conferencia de Servicios Generales, 1951–1970, con prevista publicación a comienzos de mayo de 2019. Nuestra gran responsabilidad no solamente representa la primera vez en que estas charlas estarán disponibles en forma impresa para el lector general, sino también será el primer nuevo libro original publicado por Alcohólicos Anónimos desde hace más de 30 años.

"Las charlas publicadas en "Nuestra Gran Responsabilidad" presentan una clara imagen de la visión que Bill tenía para el futuro de A.A. y plantean cuestiones que siguen siendo relevantes hoy en día", dice Greg T., gerente general de la OSG. "Además nos ofrecen nuevas perspectivas sobre la historia de A.A. y el constante y duradero objetivo de la Conferencia de Servicios Generales".

La historia del descubrimiento de lo que Greg llama "un filón" de materiales empieza en los Archivos Históricos de la OSG en enero de 2016. Como consecuencia de unas conversaciones celebradas en la OSG y por la Junta de Servicios Generales, los participantes se pusieron a considerar varias ideas propuestas para nuevos libros destinados a poner materiales de los archivos históricos a disposición de la Comunidad. "Tenemos una colección enorme de cintas grabadas de todas las Conferencias", dice Michelle, "pero no teníamos la menor idea de lo que se incluía en algunas de las grabaciones, ni tampoco de la condición física de los materiales".

Michelle contrató a Susan U., antigua miembro del personal de la OSG para emprender el proyecto de indexar las cintas de las Conferencias. "Hacía más de 30 años que Susan asistía a las Conferencias", dice Michelle, "así que sabe lo que se debe buscar". Susan llamó la atención de Michelle sobre las charlas de Bill. "Escuchar las charlas de Bill ante la Conferencia fue para mí una revelación", dice Michelle. "En algunas Conferencias Bill reveló un dato o hecho relacionados con A.A. que no se encuentran publicados en ningún otro texto. A veces, en su respuesta a una sencilla pregunta acerca de la historia de A.A., Bill se explayaba entrando en profundo y profuso detalle. Nos dimos cuenta de que, si los miembros de A.A. tuvieran la oportunidad de leer estas charlas en forma de ensayos que captaran la voz e intención de Bill, podrían ampliar y enriquecer sus conocimientos de A.A. Al seguir investigando el asunto, descubrimos que las charlas en su mayor parte estaban inéditas se habían publicado varios extractos o resúmenes, pero nunca ninguna en su totalidad".

Michelle presentó sus hallazgos a Greg, quien pidió que se desarrollara la propuesta para un libro. Las grabaciones de las charlas fueron enviadas a una agencia externa para ser transcritas un proceso largo y complicado que suponía aislar las presentaciones de Bill de las largas pistas de sonido y después conseguir que el personal de los Archivos Históricos comprobara la exactitud de las transcripciones, una ardua y meticulosa tarea. Terminado eso, la propuesta para el libro fue desarrollada bajo los auspicios de A.A. World Services. David R., director de publicaciones, dice que le fue "extremadamente emocionante participar en las primeras etapas de la elaboración del libro".

David reunió un equipo compuesto por Eleanor W., editora gerente de A.A.W.S. ahora jubilada; Ames S., su sucesor; y Julia D., editora asociada de A.A.W.S. La junta de A.A.W.S. revisó la propuesta para el libro en junio de 2016, y la remitió al Comité de Archivos Históricos de los custodios, el cual a su vez la remitió al Comité de Archivos Históricos de la Conferencia de 2017, que aprobó la redacción del manuscrito del libro. El manuscrito completado, Nuestra gran responsabilidad fue aprobado, con ligeras revisiones editoriales, por una Acción Recomendable de la Conferencia de Servicios Generales de 2017. Junto con las charlas de Bill, aparecen incluidos en la obra una introducción, un prefacio, charlas de Lois Wilson, Bernard Smith y el Dr. John Norris; notas numerosas y extensas; tres apéndices y más de 60 imágenes de archivo.

Los individuos que participaron en la elaboración del libro se sentían extremadamente conmovidos por la experiencia de leer estas charlas de Bill, archivadas durante tantos años. Robert P., antiguo delegado y traductor independiente para la OSG desde hace mucho tiempo (ha traducido, por ejemplo, El lenguaje del corazón y Los Doce Conceptos para el servicio mundial), dice que se quedó "abrumado en el sentido positivo" mientras iba traduciendo Nuestra gran responsabilidad al francés. Inmediatamente podía "oír" la voz de Bill: "Reconocía a veces su tristeza [al escuchar a Bill contar los conflictos que rodearon la creación de la Conferencia], pero esto solo sirve para hacer la narrativa aún más humana. Es una bellísima historia".

John de Stefano, no alcohólico, editor y traductor de la OSG, quien, en el transcurso de más de treinta años como miembro del equipo de publicaciones, ha colaborado en la traducción de Doce Pasos y Doce Tradiciones, A.A. llega a su mayoría de edad, Viviendo sobrio, y otros textos importantes de A.A., reunió y supervisó un equipo compuesto de cuatro traductores, para traducir las diversas secciones de Nuestra gran responsabilidad al español y ayudar con la revisión y corrección del manuscrito. "Contar con varios traductores bien familiarizados con A.A. para traducir las diversas y distintas voces que figuran en el libro fue una gran ventaja", dice John. "Las charlas", añade, "a menudo aparecen improvisadas en parte y el lenguaje muy idiomático", dice. "A veces Bill empieza una frase haciendo referencia a un refrán o dicho familiar y por medio de una serie de conexiones aparentemente impensadas termina la frase con otro estilo que puede suponer para el traductor un gran desafío, pero que le ofrece también grandes recompensas y satisfacciones".

"Me quedé impresionada por la actualidad de los asuntos tratados por Bill", dice Julia D., que hizo gran parte del trabajo de revisión y corrección del libro. "Bill se enfoca en la inclusión y nos recuerda que somos todos seres humanos y a menudo tenemos muy diversas perspectivas sobre las cosas como, por ejemplo, en su charla titulada 'Diferencias en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones'. Además tenía una muy clara idea de la imagen de A.A. que tenía el público en general".

El proceso de redacción y revisión fue bastante complicado. “El objetivo era ser fiel en lo posible a las palabras empleadas”, dice Julia, “y hacer uso de puntuación y revisión mínima para esclarecer las frecuentemente muy largas frases de las charlas que Bill a menudo iba componiendo sobre la marcha basándose en sus notas. Intentamos también preservar el ritmo de discurso capturar la voz de Bill. Gran parte consistía en hacer los ajustes finos, los últimos retoques. Claro que nos suponía un reto; pero a fin de cuentas fue un placer.

Me impresionaron mucho el humor de Bill y su buena voluntad para burlarse de sí mismo”. “Bill siempre ha sido el más firme defensor de mantener entreabiertas las puertas de A.A.”, dice Ames S., “y para mí, al ir leyendo estas charlas, el beneficio principal es la oportunidad de volver directamente a Bill darle de nuevo su plataforma, para así decirlo— para poder escucharle describir en sus propias palabras lo amplio que realmente es el alcance de Alcohólicos Anónimos”.

Transcripción del Box 459, Vol. 52, No. 1 / Primavera 2019

NOTA IMPORTANTE

La fecha límite para la entrega de artículos, historias o invitaciones para ser publicados en ACCIÓN Órgano de información para toda la Comunidad de los A.A. de Costa Rica.

Los artículos no deben de tener más de 400 caracteres.

Edición: Julio - Agosto
23 Mayo del 2019

Enviar a la O.S.G. correo electrónico aaosgcr@gmail.com Teléfono 2222 5224

¿Quieres publicar una foto de tu grupo?

Es muy sencillo: Envía una foto ***en alta resolución*** a nuestra dirección electrónica:
aaosgcr@gmail.com
Las salas de AA tienen diversas formas y tamaños. Asegúrate de no comprometer el anonimato de alguien o de expresar afiliación a alguna organización fuera de AA.

Envía por correo normal:
ACCION
LA REVISTA DE COSTA RICA
A.A. Costado este Escuela Juan Rafael Mora de la terminal de buses de Jaco en la
Coca Cola 200 mts. Oeste, segunda casa mano izquierda.
Teléfono 2222 5224

Rara vez hemos visto fracasar a una persona
Que haya seguido concienzudamente nuestro camino.
Los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden,
O no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa;
Generalmente son hombres y mujeres incapaces,
Por su propia naturaleza, de ser honrados consigo mismo.
Hay seres desventurados como éstos. No son culpables;
Por lo que parece, han nacido así. Para éstos,
Las probabilidades de éxito son pocas.
Existen también los sufren graves trastornos emocionales y mentales,
Aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen la capacidad
Suficiente para ser honrados.

(V Capitulo – Libro Azul)

¿Quieres publicar una foto de tu grupo?

Es muy sencillo: Envía una foto **en alta resolución** a nuestra dirección electrónica: aaosgcr@gmail.com
Las salas de AA tienen diversas formas y tamaños. Asegúrate de no comprometer el anonimato de alguien o de expresar afiliación a alguna organización fuera de AA.

Envía por correo normal:
ACCION
LA REVISTA DE COSTA RICA
A.A. Costado este Escuela Juan Rafael Mora de la terminal de buses de Jaco en la Coca Cola 200 mts. Oeste, segunda casa mano izquierda.
Teléfono 222 5224

A.A.
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

JUNTA DE SERVICIOS GENERALES PARA ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS DE COSTA RICA.

Costado este Escuela Juan Rafael Mora de la terminal de buses de Jaco en la
Coca Cola 200 mts. Oeste, segunda casa mano izquierda.
Teléfono 222 5224
Correo electrónico = aaosgcr@gmail.com
Página Web = www.aacostarrica.org

Comité Permanente de IP_CCP
Circular Para Todas Las Áreas

El Comité Permanente de Política les invita al Convivio bajo el Lema:

"Uniendo la Estructura Nacional"
Día: Sábado 8 de junio 2019
Hora 1.00 p.m. en Adelante
Lugar: Auditorio de la Escuela Juan Rafael Mora
Temas: Ámbitos de Acción. Tres Expositores
También tendremos el acostumbrado Tema: Juntas de Áreas
Para que puedan hacer las preguntas que deseen, eso esperamos.
Ojala podamos encontrarnos con las Áreas mismas que comprenden desde los RSG, MSD, Delegados, Comités Especiales y Colaboradores de los Comi-tés Permanentes con sus respectivos Custodios.

Sin más por momento, se despide su atento y seguro servidor

Miguel M. Custodio Clase B
Coordinador Comité Política General

Lema R.N.C. Numero 42
TODO POR GRATITUD

39 CONVENCIÓN DE AMÉRICA CENTRAL DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

"UNIDOS EN EL CORAZÓN DE AA"

Lugar: Managua, Nicaragua
Fecha: Del 9 al 11 de Abril del 2020
Inauguración y Clausura: Polideportivo España
Aulas de Estudio: Universidad de Ciencias Comerciales

ALCOHOLICOS ANONIMOS

JUNTA DE SERVICIOS GENERALES Y OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

ESTADOS DE CUENTA CORRIENTE BANCO NACIONAL DE COSTA RICA AL

31 DE ENERO 2019

CUENTA COLONES N° 076020-7

Contribuciones, pago de sueldos, alquileres, servicios públicos

Saldo al 31 de diciembre 2018	674.309,80
Ingresos	1.308.683,50
Disponible	1.982.993,30
Menos: Egresos	1.653.523,45
Saldo al 31 de Enero 2019	329.469,85

CUENTA COLONES N° 202879-2

Revistas, Actividad de Gratitud, Convención, R.N.C.

Saldo al 31 de diciembre 2018	2.763.178,30
Ingresos	2.163.970,oo
Disponible	4.927.148,30
Menos: Egresos	875.028,oo
Saldo al 31 de Enero 2019	4.052.120,30

CUENTA DOLARES N° 600145-7

Saldo al 31 de diciembre 2018	10.885,65
Ingresos	2.213.95
Disponible	13.099,60
Menos: Egresos	500,oo
Saldo al 31 de Enero 2019	12.599,60

CUENTA DOLARES 600469-3

Saldo al 31 de diciembre 2018	2.537,20
Ingresos	---
Disponible	2.537,20
Menos: Egresos	---
Saldo al 31 de Enero 2019	2.537,20

ALCOHOLICOSD ANONIMOS

JUNTA DE SERVICIOS GENERALES Y OFICINA DE SERVICIOS GENERALES

ESTADOS DE CUENTA CORRIENTE BANCO NACIONAL DE COSTA RICA AL

28 DE FEBRERO 2019

CUENTA COLONES N° 076020-7	
Saldo al 31 de Enero 2019	**329.469,85**
Ingresos	**1.437.087,oo**
Disponible	**1.766.556,85**
Menos: Egresos	**1.444.630,oo**
Saldo al 28 de febrero 2019	**321.926,85**
CUENTA COLONES N° 202879-2	
Saldo al 31 de Enero 2019	**4.052.120.30**
Ingresos	**192.300,oo**
Disponible	**4.244.420,30**
Menos: Egresos	**---**
Saldo al 28 de febrero 2019	**4.244.420,30**
CUENTA DOLARES N° 600145-7	
Saldo al 31 de Enero 2019	**12.599,60**
Ingresos	**2.039,25**
Disponible	**14.638,85**
Menos: Egresos	**1.053,oo**
Saldo al 28 de febrero 2019	**13.585.85**
CUENTA DOLARES N° 600469-2	
Saldo al 31 de Enero 2019	**2.537,20**
Ingresos	**---**
Disponible	**2.537,20**
Menos: Egresos	**---**
Saldo al 28 de febrero 2019	**2.537,20**

PAPI, ¿QUE TE PASA?

Dos años atrás tuve una recaída y ahora estoy en Alcohólicos Anónimos desde hace un año.

Creo que sufrí una recaída porque no me enfoque en trabajar el programa con mi padrino. No practique los Pasos ni mire la literatura.

Yo vengo de una familia que, por varias generaciones, tiene antecedentes de alcoholismo y drogas. Mi padre, hasta el día de hoy, está activo en el alcoholismo. Empecé a consumir alcohol desde que tenía aproximadamente once años, gradualmente y sin excesos. Cuando empecé a beber de manera constante lo hacía a escondidas. Con el tiempo, y con la ayuda del alcohol, empecé a consumir drogas. Nunca me imaginé que yo era un alcohólico hasta que toqué fondo.

Mi fondo ocurrió en el momento que ya no pude ocultar mi alcoholismo. Entonces llegaron los problemas con mi familia, ya que me gustaba consumir alcohol y droga, hasta cuarenta y ocho sin parar.

Estuve unos años casi sin beber. Pero si tenía un contratiempo, lo resolvía con alcohol. Un día empecé a consumir alcohol en mi casa. Tuve una discusión con mi esposa y me fui a una cantina a beber.

Dos días después regresé a mi casa. Mi esposa estaba muy mal y sugirió que me fuera y no regresara. Pero creo que lo que más me hizo reflexionar sobre mi alcoholismo fue tener a mi niña sentada en mi regazo y que ella me preguntara: Papi, ¿Qué te pasa, qué es lo que está mal contigo?, ¡Mi Mamá está muy enojada! En ese instante me di cuenta de que había tocado fondo y que el alcohol no es el mayor problema, sino mis defectos de carácter: soberbia, ira, emociones y lujuria. Si dejo de beber sólo lograré abstenerme de tomar alcohol, pero no tendré asegurada la sobriedad. Ahora estoy en el proceso del apadrinamiento y estoy sorprendido de cuántas cosas tengo que trabajar con mi persona. Nunca seré capaz de cambiar a nadie o de hacer feliz a nadie si no estoy bien conmigo mismo.

También es muy importante trabajar con mi infancia, empezar a recordar minuciosamente dónde fui dañado.

Con el apadrinamiento he aprendido a quererme, para ser capaz de querer a los demás. Se me han dado tareas específicas para controlar mi neurosis y mis traumas. Esto es un proceso minucioso y no es de un día para otro. Toma tiempo. Mi objetivo es tener una vida feliz y libre y hacer felices a los demás.

He aprendido que es un proceso largo y que requiere esfuerzo, pero yo estoy dispuesto a hacer lo necesario para llevar una vida mejor. Gracias y muchos saludos.
F. 24
Anónimo

UNA HIJA AGRADECIDA CON ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

Ayer aproximadamente a esta hora, participé en una reunión de Alcohólicos Anónimos y me asignaron la ta-rea de hacer esta Reseña Histórica y puedo decirles que ha significado una de las asignaciones más complejas para mi persona; por el hecho de tener que hablar sobre mi papá y esto porque no exagero cuando digo que cada vez que pensaba en lo que iba a decir y por ende el significado que papi tiene en mi vida, un nudo en la garganta presionaba con fuerza mi alma y lágrimas de amor y cariño salían a flote, porque este sentimiento hacia el amor de mi vida es increíble. Tengo tanto que decir y agradecer, que éstas palabras solo expresan un extracto de todo eso.

Al son de la campana, en un pequeño cuarto de mi humilde hogar, hoy hace 50 años daba inicio el Grupo de Alcohólicos Anónimos "UN DÍA FELIZ DE MARZO", ubicado en Tapesco de Zarcero, Alajuela.

La misión de mami, era que sus pequeños hijos hiciéramos el mayor silencio y nos durmiéramos lo antes po-sible, para no interrumpir y sobre todo no escuchar, lo que aquellos señores conversaban.

Y así durante varios años, la Oración de la Serenidad, conducía la convivencia más perfecta y armoniosa que papi y sus compañeros en Alcohólicos Anónimos vivieron y hoy sigue en igual condición.

Estoy segura, que no existen palabras que describan el amor que este hombre sintió por todos nosotros y por su amado grupo de Alcohólicos Anónimos.

Durante muchos años, tuve la oportunidad de aprender lo que fue el amor de pareja gracias a ellos. Y apren-der lo que es el amor hacia un hijo, porque lo viví en cada beso o abrazo que papi nos regaló. Fueron tantas enseñanzas a base de lecciones de vida, regaños, risas y consejos, que papi descansó seguras que lo que sus 11 hijos somos, hoy es gracias a él y a esa mujer que siempre estuvo a su lado. El poder ocultarme bajo su brazo cuando lo necesité, es la razón por la que digo, que si alcanzo ser la mitad de lo que fue papi, habré cosechado el éxito, porque su otra mitad sería ganancia extra, que me convertiría en lo que para mí repre-senta el ser humano ideal.

Es por esto, que hoy celebro el amor de mis amores, a nuestro querido "Choncito"…a mi papá…al hijo que encontró en su madre el amor más fiel, al esposo ideal, al tío que encontró a través de sus sobrinos una for-ma de amar diferente, pero principalmente sus segundos hijos…al hermano que encontró en sus hermanos un punto de apoyo y una fuente de amor sin comparación. Al amigo que encontró en sus allegados: diver-sión, paz y amor, pero principalmente quiero que celebren conmigo al hombre que dio la vida a mí y a mis hermanos. Al fundador de este Grupo "UN DÍA FELIZ DE MARZO", que ha dejado huellas imborrables en cada uno de sus compañeros…y que desde el cielo celebra hoy un aniversario más.

Para terminar, solo basta decirle a Dios, gracias por haber mandado un ángel a mi vida, que lo amé muchísi-mo…y a ustedes gracias por formar parte de esta bella historia. Con Gratitud a la comunidad de Alcohólicos Anónimos.
Nota: Con motivo de la Llegada del Mensaje de Alcohólicos Anónimos, hace 50 años a Tapesco de Zarcero, el Grupo "Un Día Feliz de Marzo", fue fundado el 16 de marzo de 1969.

Atentamente
Floribeth Villalobos Rodríguez
No Alcohólica anónima.

SERVICIO

EL ESPIA Intento saberlo todo, en un día

Con poco tiempo en el grupo, me torturaba queriendo saber cuándo se dejaba de ser nuevo y se empezaba a ser veterano. Los veteranos tenían algo que yo no tenía. Algo que yo quería.

Pregunte, observé y espié a los veteranos, tratando de averiguar qué era eso que ellos tenían y yo no.

Un día a la vez me fui enterando que no sólo era el tiempo transcurrido en el grupo lo que me faltaba, había algo más. Que no se podía medir en términos de tiempo.

Yo Quería serenidad. Esto lo sé ahora, pero lo ignoraba. Serenidad para saber que cuanto más tiempo pasara sin beber y tratando de aplicar el programa, más me iba acercando a una especie de felicidad. Una extraña serenidad de que cuanto más me alejaba de mi locura mi hábito, mi condición de adicto más me acercaba a una tranquilidad de espíritu.

Yo no estoy solo. Ahora tengo el respaldo de AA, sus grupos y el programa de recuperación. Los tor-mentos del pasado se fueron diluyendo, se fueron perdonando. Quedó la serenidad.

¿Cuándo fue que llegó la serenidad? No lo sé. Pero estoy totalmente seguro que con ella llegó la veteranía y se fue la novatez.

Tuve que renunciar a los modos de obrar del borracho, tuve que proponerme cambiar "el que no cambia bebe"
Tuve que estar dispuesto a descreer de mis pensamientos y poner en su lugar la ma-nera de pensar de AA. Tuve que aceptar la derrota de una vida y, lo más importante, tuve que aceptar que para vivir la sobriedad debo servir a otros, a aquellos que sufren por los mismos motivos que sufro yo.

Ante ese dolor, que reconozco como el que me trajo a AA, no hay nada que sea más importante.

Haciéndome a un lado y poniéndome a disposición del que sufre, apareció el espacio de paz que es la serenidad.

Deje de torturarme y empecé a servir. Sirviendo me fui haciendo veterano y sigo intentándolo. Hay momentos en que me comporto como un novato, pero ya me mostraron mis mayores el camino de regreso: Tolerancia, aceptación y acción.

No hay una línea de llegada, el gozo de la presencia de la serenidad no es patrimonio de veteranos o novatos. Es el camino diario que pierdo o encuentro mi nueva verdad: "Cuando cualquiera, donde quiera, extienda su mano pidiendo ayuda quiero que la mano de AA esté allí y por esto yo soy responsable".

Pocas 24 horas

Un Cuarto Paso, la tribuna y la experiencia de otros AA, le permiten una jornada sobria

Mi nombre es Víctor y soy un alcohólico. Gracias a mi Poder Superior, Dios como yo lo concibo, el día de hoy, no he tenido el deseo de tomar, ni pienso hacerlo. Porque si sigo pensando en hacerlo y en ese primer trago, no lo voy a hacer.

Tengo pocas veinticuatro horas, y en estas pocas veinticuatro horas, me he dado cuenta de que sí puedo dejar de beber. Cuando llegué aquí nunca pensé que podría dejar la bebida. Antes de llegar, yo quería dejar de tomar, me

dijeron que Alcohólicos Anónimos era el lugar correcto para eso, pero yo no les creí. Fue difícil creer de buenas a primeras que yo podría dejar la bebida.
Víctor A.

LOS PANTALONES BIEN PUESTOS

El inicio de una nueva vida depende de su mente abierta
Al aceptar nuestra derrota ante el alcohol y cualquier otra droga y creer que por causa del alcoholismo nuestras vidas se habían convenido en un fracaso total, es también aceptar que teníamos un problema serio y, que, con el correr de las veinticuatro horas, asumimos que esto es un proceso que dura toda la vida.

Este paso no da a entender que la recuperación consiste en aceptar a un Poder Superior, Concebido por cada uno de nosotros, en lugar de nuestros pensamientos humanos, junto con nuestras emociones deseos personales.
El Primero y Segundo Paso nos recuerdan que debemos pensar con sensatez, yo entiendo que esto es muy difícil de lograr, porque es muy profundo. Pero si hemos reconocido que, a causa del alcohol y otras drogas, nuestras vidas se habían vuelto ingobernables, ya estamos en algo.

Mi experiencia como un borracho compulsivo., fue desastrosa, matrimonios fracasados, hijos abandonados, y a eso le agrego que por llevar una vida sucia, me gané la desconfianza de personas que una vez creyeron en mí.

Yo me había descarrilado completamente, sólo pensaba en la botella y esto me llevó a cometer robos, adulterios, engaños, y un gran número de hechos horribles. Mi vida estaba completamente vacía de Dios, yo ya no era un hombre, era un gusano que se arrastraba por este mundo, sin ningún propósito.

Solamente un milagro de ese Poder Superior, que, en mi caso personal, es un Dios que vive, podía sacarme de mi triste condición. Ese milagro llegó cuando más lo necesitaba. En ese momento tomé la decisión de reconocer mis errores y arrepentirme de esa vida pecaminosa que estaba llevando.

La botella se había convertido en un dios, por eso actuaba con insensatez y me había convertido en insensato, en alguien que no podía pensar correctamente. Por eso cuando uno se decide a cambiar, nos vemos obligados a llevar los pantalones bien puesto, y con una mente abierta para llevar un nuevo estilo de vida, sin beber, limpio y sobrio.

Cuando acepté mi derrota ante el alcohol, el milagro comenzó. Comprendí que yo no era nada, que era un inútil, llegué a compararme con la basura, ni siquiera digno de estar en un basurero.

Yo estaba verdaderamente arrepentido y perturbado por la mala dirección que había tomado y las cosas que había hecho. Probablemente usted, querido compañero, no me entienda, o usted que todavía anda en un mar de alcoholismo, no siente deseo de arrepentirse y cambiar completamente su vida por otra mejor. Así como pude cambiar mis pensamientos de borracho y conducirme por una senda mejor, ¿no cree posible tener una nueva personalidad y usar su vida para algo mejor?

DUODÉCIMA TRADICIÓN

DECLARACIÓN DE LA UNIDAD

Debemos hacer esto para el futuro de A.A. colocar en primer lugar nuestro bienestar común para mantener nuestra comunidad unida.

Porque de la unidad de A.A., dependen nuestras vidas, y las vidas de todos los que vendrán.

Los Grupos Oxford

Tanto Bill W. como el Dr. Bob eran miembros de los Grupos Oxford antes de que se produjese su providencial encuentro que originó la fundación de Alcohólicos Anónimos.

ORACIÓN DE SAN FRANCISCO

Señor, haz de mi un instrumento de tu paz.
Que allá donde haya odio, ponga yo amor.
Donde haya ofensa, ponga perdón.
Donde haya discordia, ponga unión.
Donde haya error, ponga verdad.
Donde haya duda, ponga Fe.
Donde haya desesperación, ponga esperanza.
Donde haya tinieblas, ponga luz.
Donde haya tristeza, ponga alegría.

Oh Señor
Que no busque tanto ser consolado, como consolar,
Ser comprendido, como comprender,
Ser amado, como amar.

Porque dando se recibe,
Olvidando se encuentra,
Perdonando, se es perdonado,
Y muriendo se resucita a la vida eterna.
Amén

PROVERBIO SÁNSCRITO

Cuidad este día,
Porque es vida,
La verdadera vida de la vida.
En su breve curso se hallan todas
Las realidades y verdades de la existencia;
La Bienaventuranza de la perfección,
El esplendor de la acción,
La gloria de la fortaleza.
Porque el ayer no es sino un sueño,
Y el mañana tan sólo una visión.
Pero el Hoy, bien vivido,
Hace de cada ayer un sueño de felicidad,
Y de cada mañana una visión de esperanza.
Cuidad bien, por tanto, este día.

Esto no es un sueño, es una realidad entre nuestros compañeros en recuperación. Todos ellos pasaron por experiencias amargas, en AA encontraron compasión y ahora son personas útiles a su familia, a la sociedad, porque ya no son una carga. Yo sé que mi sufrimiento y mi mal vivir, no me enaltece, la diferencia está en que ahora veo en esa experiencia el gran poder de ese Dios amoroso, como yo lo concibo, que es capaz de cambiar una basura, en abono que da vida.

Esto no fue fácil, pero un camino, por muy corto o por muy largo que sea, siempre comienza con un paso, y este proceso sólo finaliza con la muerte. Pero mientras sigamos viviendo sobrios, nuestro Poder Superior va puliendo nuestros defectos de carácter, a medida que obedecemos ciertos principios espirituales. Bill W., escribió, a propósito del Segundo Paso:

"se nos reveló lo erróneo de nuestra rebeldía, nunca habíamos querido saber cuál era la voluntad de Dios para con nosotros; por el contrario, le habíamos dicho a Dios cuál debería ser. Nos dimos cuenta de que nadie podía creer en Dios y, al mismo tiempo desafiarle. Creer significa confiar, no desafiar. En AA vivimos los frutos de esta creencia: Hombres y mujeres salvados de la catástrofe final del alcoholismo. Les vimos reunirse y superar sus otras penas y tribulaciones. Les vimos aceptar con calma situaciones imposibles, sin tratar de huir de ellas, ni de reprochárselo a nadie. Esto no sólo era fe, sino una fe que obraba bajo todas las circunstancias para conseguir esta fe, no tardamos en encontrarnos dispuestos a pagar, con toda la humildad que nos pudiera costar".
Bill W.*
Eduardo C.

SECCIÓN DE A.A. EN INVESTIGACIÓN

A propósito de "Acerca del Alcoholismo"

Esta sección ofrece información con el fin de ampliar la compresión de los factores sobre los aspectos médicos, legales y sociales del alcoholismo; la gravedad y el alcance de la enfermedad, además de los esfuerzos mundiales que se realizan para combatirla. Esto no implica aprobación ni afiliación.

AA no lleva a cabo ni participa en investigación, como tampoco opina sobres las investigaciones realizadas por otros.

Aspectos médicos, legales y sociales del alcoholismo

Inconscientes
Un estudio reciente encontró que los adolescentes con problemas severos de alcohol y otras drogas tienen poca consideración hacia otros.

Así lo demuestran los altos índices de conductas como manejar bajos los efectos del alcohol y/o mantener relaciones sexuales sin protección. El estudio demostró que los jóvenes alcohólicos activos tienen menos disposición para ofrecer voluntariamente su tiempo ayudando a otros.

María Pagano, profesora asociada de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad Case Western Reserve, cree que los alcohólicos y los drogadictos poseen escasa conciencia del efecto que sus acciones producen en los demás.

Esta investigación explorando los beneficios de aumentar la sensibilidad de los alcohólicos hacia otras personas.
Fuente: Journal of child and adolescent substance Abuse.

DESARROLLO DE LA ADICCIÓN

Algunas personas son más susceptibles a la adicción que otras. Son susceptibles a ella las personas que no saben cómo establecer relaciones saludables y les han enseñado a no confiar. Deben haber sido tratadas mal por otros mientras crecían, y como resultado nunca aprendieron a relacionarse adecuadamente.

Si la persona fue criada en una familia donde la cercanía no era una realidad, estará más propensa a establecer una relación adictiva por dos razones. La primera, por haber aprendido a distanciarse de la gente y a no relacionarse con ella. Segundo, el crecer en ese tipo de familia le ha dejado un profundo sentimiento de soledad que no ha querido o no ha podido cambiar. La adicción le brinda la ilusión de ese cambio. Si ha crecido en una familia donde la gente era tratada como objeto más que como persona, ha aprendido entonces la lógica adictiva.

La adicción es una creencia activa en un compromiso ante un estilo de vida negativo. La adicción comienza y crece cuando una persona abandona los caminos naturales de satisfacción de necesidades emocionales al conectarse con otra gente, con su propia comunidad, consigo mismo y con un poder espiritual superior. El repetido abandono de uno mismo y de los valores propios en favor de la elevación adictiva, causa el desarrollo de la adicción y su gradual poder.

El reforzamiento negativo de adicción es similar al de una persona que se levanta cada mañana y se repite durante el día: ¿para qué molestarse? la vida es dura (tiene que ver con la actitud que tome). Cuanto más se dice esto, más se desarrolla el estilo de vida y la actitud de un fracasado ante la vida. Cada vez que el adicto elige vivir sus adicciones, se repite a sí mismo lo siguiente:

- Realmente no necesito a la gente.
- No tengo que enfrentar nada que yo no quiera. Tengo miedo de enfrentar la vida y mis problemas.
- Los objetos y los acontecimientos son más importantes que la gente.
- Puedo hacer todo lo que quiera, cuando yo quiera sin importar a quien lastime.

Este tipo de pensamiento apoya constantemente y refuerza un sistema de creencias adictivas en el enfermo. Un cambio de comportamiento comienza a darse. En muchos casos estos cambios son sutiles y graduales, lo que explica en parte la seducción del proceso adictivo. El comportamiento adictivo al que se hace referencia, es creado desde la enfermedad de la adicción y representa el cambio resultante del proceso adictivo, que tiene lugar en el interior de las personas.

Vergüenza

Conforme va pasando el tiempo y la persona continúa actuando, preocupándose y distanciándose emocionalmente de otros, su lado adicto empieza a cobrar más control sobre su vida interior. En esta etapa, la persona que sufre la adicción comenzará a sentir un jalón interior. Esto aparecerá como una inquietud emocional o remordimiento de conciencia.

La adicción empieza a producir vergüenza, como un subproducto. Esto sucede a niveles consciente e inconsciente. Entre más busca el adicto liberarse a través de la adicción, más será la vergüenza que experimente y mayor la necesidad de auto justificarse.

La vergüenza crea una pérdida de res-

peto a uno mismo, de auto estima, de seguridad, de autodisciplina, de autocontrol y de importancia del ser y de amor propio. Al principio esta vergüenza puede ser una incomodidad general. Es el primer costo que paga el adicto por su relación adictiva. El adicto empieza a sentir vergüenza por los signos de pérdida de control que comienzan a aparecer en su interior, más en un nivel emocional y racional que de conducta. Esta es la típica "etapa uno". El adicto se siente cada vez más mal por su abandono interior, por comprometerse más con "objetos", empieza a abandonar la relación íntima consigo mismo y con otros, así como con el Poder Superior.

Donde el Comportamiento adictivo emerge:

La adicción empieza a crear dolor, precisamente aquello que la persona trata de evadir. Al crear dolor el proceso crea también la necesidad de continuar la relación adictiva. El adicto busca refugio del dolor de la adicción sumergiéndose cada vez en el proceso adictivo. El adicto busca felicidad y serenidad mediante el trance que le proporciona la adicción, pero como ha empezado a abandonarse a sí mismo y a otros, no puede ver que el dolor que siente es creado por su propia actuación que gira alrededor de su relación adictiva.

La lógica adictiva:

A veces la persona percibe que algo anda mal e intuye peligro al tomar una decisión de control. Internamente una persona empieza a cuestionar la relación patológica que se empieza a formar entre ésta y la adicción. Debido a este cuestionamiento, el desarrollo de mecanismos de defensa que justifiquen la relación adictiva hace su aparición.

La persona adicta encuentra la manera de lidiar con los cambios en su interior. Un alcohólico empezará a cuestionar urgencias internas de beber más frecuentemente. Al principio, estas urgencias son simples y rápidamente desechadas de la mente. Conforme aumentan, la persona empieza a explicárselas usando la lógica adictiva "esto es simplemente algo que me gusta hacer cuando veo la televisión", "mejor satisfago ahora mis ganas de consumir, al fin que mañana ya no lo haré".
La lógica adictiva no está basada en la verdad, niega la presencia de la relación adictiva. La persona adicta cree que el problema existe donde sea o que es demasiado grande como para sobreponerse a él. Un adicto al alcohol puede verse a sí mismo como alguien que tiene un problema conyugal y no un problema de exceso, así que su consumo continúa.

Puede ser que no tenga sentido que alguien se consuma a sí mismo en soledad, se alcoholice o consuma drogas que no sepa ni lo que son. Al comprender la lógica adictiva, no obstante, podemos comprender las causas de dichos comportamientos. Muchas personas, aun aquellas que sufren de adicción, tratan de encontrarle sentido al comportamiento adictivo mediante la lógica. Pero eso no funciona.

La lógica nos dice que no debemos lastimar a los demás; la lógica adictiva, en cambio, no toma en cuenta el lastimar a los demás, puesto que no considera importantes las relaciones humanas. Lo que importa en realidad es su relación adictiva con la sustancia.

Al entender la lógica adictiva, podemos ver y entender la personalidad del adicto. Cuando un alcohólico dice "realmente no me importa lo que piensas sobre mi man-

era de beber”, logramos ver la visión que tiene el adicto de las relaciones interpersonales. Cuando el adicto dice “no estoy lastimando a nadie más que a mí mismo” podemos tener una idea más clara de sus propios sentimientos. La lógica adictiva puede resumirse como todos los mecanismos de defensa que utiliza el adicto para protegerse de una posible desconexión con la relación adictiva.

Recordemos que en la etapa uno la personalidad adictiva se ve menos amenazante y más amigable. Esto comienza a conformar lo que se llama recuerdo eufórico -recuerdo del aspecto placentero del proceso adictivo y negación u olvido del dolor-. En la etapa uno actuar y lograr el cambio de humor provoca diversión, excitación, ideas nuevas, estímulos. No es sino hasta la etapa dos cuando la actuación empieza a perder la parte seductora. La sustancia conserva la habilidad para cambiar el humor del adicto, pero con el tiempo la diversión empieza a desvanecerse y se hace necesario consumir para mantenerlo todo como antes. La persona actúa más y más para encubrir y escapar del dolor y la frustración creados por el proceso adictivo.

LOS ANIVERSARIOS

EL GRUPO DE A.A. AUXILIO DE CRISTIANOS DE CARIBE
42 ANIVERSARIOS

Tiene el agrado de invitar a la comunidad del Progreso de Caribe
y lugares vecinos a su aniversario N° 42
Celebración del 20 de mayo al 25 mayo del 2019
PROGRAMA

Reuniones preliminares en el local del grupo del 20/05/19 al 25/05/19
HORARIO: DE 6:30 A 8:30 P.M.
DIRECCIÓN: Contiguo a la Iglesia o Escuela de la Localidad
Gran Reunión de Divulgación: Domingo 26 de mayo del 2019
En el Salón Parroquial de 2:00 p.m. a 4 p.m.
Habrá refrigerio

GRUPO DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS "VOLVIENDO A LA VIDA"
SAN LUIS DE SANTO DOMINGO-HEREDIA
36 ANIVERSARIO DE FUNDACIÓN

Tiene el agrado de invitarlos a compartir con nosotros de esta magna
Celebración.
PROGRAMA

Reuniones preliminares: Del lunes 18 al sábado 23 de Marzo del 2O19.
Reuniones cerradas: todos los días de 7 pm a 9 pm.
Lugar: Local del Grupo de Alcohólicos Anónimos.
Dirección: San Luis de Santo Domingo de Heredia, 75m al oeste de la plaza
de deportes.
Local mano derecha. Costado oeste del puesto policial.
Reuniones ordinarias: martes y sábados de 7 pm a 9 pm.
Los esperamos

GRUPO DE A.A. "FELIZ NUEVO AMANECER"
Guadalupe de Cartago

Invita a celebrar sus 38 aniversarios (21/7/1981 – 2019)
REUNIONES PRELIMINARES:

Del 08 de Julio al 19 de julio de 7:00 a 9:00 p.m.
Sábado 13 de julio Reunión Abierta de 7:00 a 8:30 p.m.
Domingo 14 Reunión Cerrada de 4:00 a 6:00 p.m.
Sábado 20 de Julio Reunión de Divulgación de 7:00 a 8:30 p.m.
Todas las reuniones en el local del Grupo, Contiguo al Rest. La Uvita de Pollo

GRUPO DE A.A. "UNA LUZ EN LA CRUZ"
LA CRUZ ACOSTA
INVITA

A la celebración de sus 17 aniversarios de Fundación
PROGRAMA
Reuniones Preliminares del martes al jueves 25 de Julio del 2019
Reunión de Divulgación viernes 26 de julio de 6 a 8 p.m.
Reuniones todos los jueves de 6 a 8 p.m.
DIRECCIÓN: A un Costado de la Iglesia Católica

EL GRUPO DE A.A. LA LUZ EN EL ROBLE
Puntarenas

Tiene el placer de invitarlos muy cordialmente a sus 46 aniversarios
Que se llevará acabo del 13 de mayo al 18 de mayo
Reuniones cerradas de 7 p.m a 9:30 p.m
Sábado 18 reunión cerrada de 7 p.m a 11 p.m.

EL GRUPO DE A.A. "VIVIR FELIZ"
Dulce Nombre, La Unión Cartago
Distrito N° 10
Invita a celebrar los 43 aniversarios de fundación.

PRELIMINARES:

Del 22 al 27 de julio del 2019 con temas.
Todas las reuniones serán de 7: 30 a 9: 30 p.m. en el local del grupo.
Cita: un kilómetro al norte de la Municipalidad de la Unión, Distrito Dulce Nombre de la Unión. Costado norte, antigua iglesia.

GRUPO DE A.A."CENTRAL CORONADO"
29 ANIVERSARIOS
INVITACIÓN

Programa:

Reuniones Preliminares del Lunes 01 de Julio al 06 de
TODAS LAS REUNIONES CERRADAS
Sábado 6 de Julio 2019
De 12:30 p.m. a 2:30 p.m. Reunión de Mujeres
De 3 p.m. a 5 p.m. Reunión de Veteranos
Reunión Maratónica de 5 p.m. hasta las 9 p.m. General
Domingo 7 de Julio 2019
Reunión de Divulgación de 3 p.m. a 4:30 p.m.
En la Sala de Eventos ADEP, de la Cruz Roja 75 metros al Sur
NUEVA DIRECCIÓN DEL GRUPO:
De la Iglesia de Coronado 75 mts Sur, entrad

* Las Doce Tradiciones de AA.*

1) Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de Alcohólicos Anónimos.

2) Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza: no gobiernan.

3) El único requisito para ser miembro de Alcohólicos Anónimos es el querer dejar de beber.

4) Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de A.A. o a Alcohólicos Anónimos considerado como un todo.

5) Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

6) Un grupo de Alcohólicos Anónimos nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de Alcohólicos Anónimos a ninguna entidad allegada, a empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7) Todo grupo de Alcohólicos Anónimos debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.

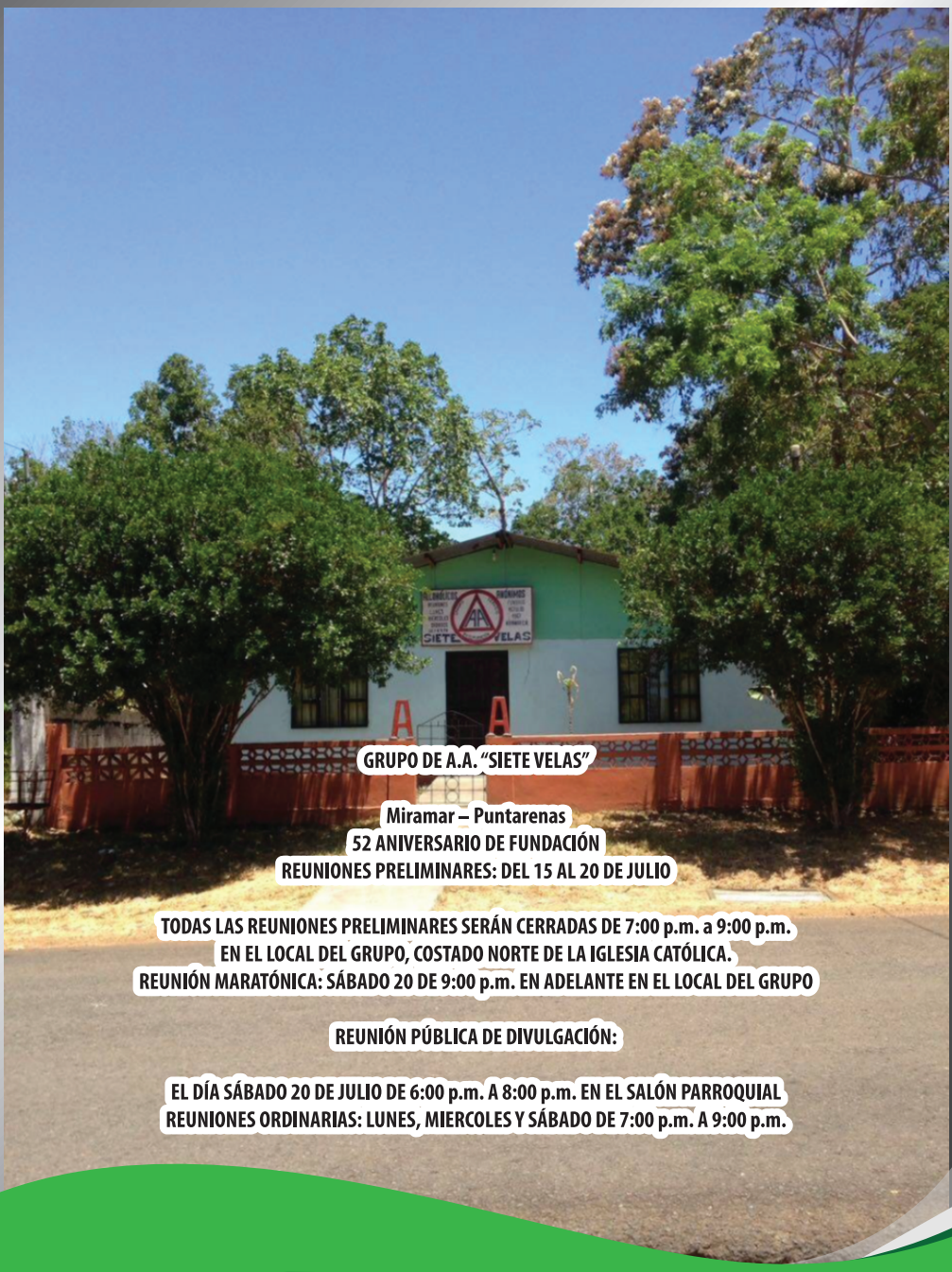
8) Alcohólicos Anónimos nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.

9) Alcohólicos Anónimos como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.

10) Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11) Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.

12) El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.



GRUPO DE A.A. "SIETE VELAS"

Miramar – Puntarenas
52 ANIVERSARIO DE FUNDACIÓN
REUNIONES PRELIMINARES: DEL 15 AL 20 DE JULIO

TODAS LAS REUNIONES PRELIMINARES SERÁN CERRADAS DE 7:00 p.m. a 9:00 p.m.
EN EL LOCAL DEL GRUPO, COSTADO NORTE DE LA IGLESIA CATÓLICA.
REUNIÓN MARATÓNICA: SÁBADO 20 DE 9:00 p.m. EN ADELANTE EN EL LOCAL DEL GRUPO

REUNIÓN PÚBLICA DE DIVULGACIÓN:

EL DÍA SÁBADO 20 DE JULIO DE 6:00 p.m. A 8:00 p.m. EN EL SALÓN PARROQUIAL
REUNIONES ORDINARIAS: LUNES, MIERCOLES Y SÁBADO DE 7:00 p.m. A 9:00 p.m.

A.A.
ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS