

EL MENSAJERO

Oficina Intergrupala Hispana del Sur de la Florida
1770 W. Flagler St. - Oficina # 1 - Miami, FL 33135
www.miamialcoholicosanonimos.org Tel: 305.642.2805



Abril 2022

Una Silla Para Mí

Empieza una aventura desconocida, con miedo, pero dispuesto a seguir.

Hace poco más de tres años comencé un camino de Doce Pasos, sin tener demasiado claro dónde me llevaría. Únicamente sabía que no podía continuar así, que mis conversaciones con la botella habían terminado, que ya no disponía siquiera de un gramo de energía para enfrentarme al espejo cada mañana. Perdido, hundido, triste, derrotado, solo, avergonzado. Así me acerqué, sin saber cómo ni por qué, a la comunidad de Alcohólicos Anónimos.

Una voz amable me recibió al otro lado del teléfono, encontré una cara seria y serena tras un café y descubrí una mesa amplia en la que había una silla para mí. Una silla que parecía estar esperándome, con una ligera cojera y el respaldo un poco torcido, pero es la que aún busco en días en los que las cosas no van demasiado bien.

De repente hablaron los compañeros, uno a uno, y sus experiencias viajaban de corazón a corazón, sin intermediarios, rompiendo barreras, saltando diques de contención, y con un lenguaje que yo entendía a la perfección. Nunca me habían hablado tan claro, unos "desconocidos" me mostraron que había esperanza. Tuve que aprender a caminar porque lo había olvidado, con pasos titubeantes, cortos y con tropezones. Tras cada caída un compañero giraba su cabeza y me regalaba una sonrisa y un simple ¿vienes?.

El primer paseo por las calles, sobrio, me aturdió. Las cosas, las personas tenían otro aspecto, como si de repente algo de luz hubiese iluminado mi vida. Mis vecinos existían, los compañeros de trabajo no eran tan desagradables, la familia, hasta contaba algún chiste gracioso de vez en cuando. Y yo ya no quiero parar, ahora sé que necesito dar Doce Pasos una y otra vez. Que uniéndolos cada día hasta puede que llegue lejos, y me acerque a la serenidad, aunque sé que no es fácil.

Hace poco, por primera vez, estuve con un compañero poniendo carteles para una información pública. Sentí vergüenza, miedo y la tentación de no acudir a la cita. Mi corazón se aceleró, mi respiración también, y de repente comencé a ver caras conocidas por todos lados. Tuve que respirar hondo, pensar que el regalo que un día me ofrecieron no podía dejar de fluir. Que no tenemos otra misión que la de pasar el mensaje, y que en ello nos va la vida. En el centro de salud me encontré con la madre de una compañera de colegio de mi hija, frases cortas y un poco de vergüenza. También en una farmacia con un vecino, entre saludos, una sonrisa, y una frase de ánimo disimulada.

Esa noche le di gracias a mis compañeros, al grupo, a la Comunidad, al Poder Superior, y dormí sonriendo. Porque aunque de vez en cuando, aún tengo una borrachera seca, sé que en cientos de mesas hay una silla para mí, y en cada reunión que voy cuido de que haya una silla vacía, un vaso con café y una sonrisa en el corazón para la persona que esta a punto de abrir la puerta.

(Reimpreso de La Viña)



Cuarto Paso

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

Concepto IV

"Para asegurar su dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de A.A. – En todos los niveles de responsabilidad, debemos mantener un "Derecho de Participación" tradicional, en forma tal que permita la representación votante en proporción razonable a la responsabilidad que cada nivel deba asumir."

ACTIVIDADES DE GRUPOS

VIVIENDO SOBRIO - Sesiones de estudio: Viernes - Pasos.

QUINTO PASO - Lunes 12:00pm - Pasos / Martes 12:00 - Libro Azul / Miercoles 7:00pm - Tradiciones

DOCE PASOS - Sesiones de estudio: Lunes - Pasos.

NUEVO DESPERTAR - Sesiones de estudio: Martes - Preguntas y Respuestas.

ALEGRIA DE VIVIR - Sesiones de estudio: Lunes - Pasos / Martes - Tradiciones.

8 DE MAYO - Sesiones de estudio: Martes - Pasos / Miercoles - Tradiciones

NUEVA VIDA - Sesiones de estudio: Martes - Pasos / Jueves - Tradiciones.

ARBOL DE VIDA - 1ro y 2do Sabado del mes - Libro Azul

LIBERACION - Sesiones de estudio: Jueves - Pasos

NUEVO HORIZONTE - Sesiones de estudio: Miercoles - Preguntas y Respuestas.

QUINTA TRADICION - Sesiones de estudio: Martes - Folleto del Grupo.

RENACER EN SOBRIEDAD - Sesiones de estudio: Lunes - Preg. y Resp. - Jueves Tradiciones.

CUENTO CONTIGO - Sesiones de estudio: Jueves - Folleto de Grupo.

TRADICION - Sesion de estudio: Jueves - Tradiciones

LENGUAJE DEL CORAZON - Sesiones de Estudio - Martes - Preguntas y Respuestas / Jueves - Pasos / Viernes - Libro Azul

FE Y ESPERANZA - Sesion de Estudio: Sabado - Tema.

LA GRAN DECISION - Sesion de estudio: Miercoles - Tradiciones

UNIDAD - Sesion de Estudio: Jueves - Pasos y Tradiciones

GRATITUD EN SOBRIEDAD - Lunes, Martes, Jueves y Viernes - Pasos

NUEVO POR VENIR - Miercoles - Pasos

LISTA DE FUNDACION DE GRUPOS

| | |
|------------------------------|--------------------|
| :Cuento Contigo | 2 Enero 1991: |
| :Encuentro | 19 Enero 1976: |
| :Nuevo Despertar | 23 Enero 1990: |
| :Nuevo Por Venir | 1 Febrero 2002: |
| :Lenguaje del Corazon | 26 Enero 2009: |
| :Renacer en Sobriedad | 20 Febrero 2016: |
| :Tradicion | 22 Febrero 1989: |
| :Gratitud en Sobriedad | 20 Marzo 1992: |
| :Grupo Central | 10 Abril 1978: |
| :Doce Pasos | 13 Abril 1978: |
| :Un Dia a la Vez | 18 Abril 1999: |
| :8 de Mayo | 8 Mayo 1988: |
| :La Gran Decision Hallandale | 10 Mayo 2018: |
| :3 Legados | 8 Junio 2001: |
| :Quinto Paso | 11 Junio 2001: |
| :Hablame de ti | 2 Junio 2014: |
| :Grupo Amistad | 6 Junio 1990: |
| :Liberacion | 2 Julio 1991: |
| :Alegria de Vivir | 15 Julio 1985: |
| :Nueva Vida | 17 Julio 2006: |
| :Nuevo Horizonte | 18 Julio 1985: |
| :Fe y Esperanza | 2 Agosto 1979: |
| :Unidad | 3 Septiembre 2012: |
| :Viviendo Sobrio | 13 Octubre 2014: |
| :Quinta Tradicion | 14 Octubre 1998: |
| :Aceptacion | 29 Noviembre 1993: |



Mi peor enemigo

Tuvo que tocar un fondo para encontrar el verdadero amor.

Nunca me había dado cuenta qué era lo que realmente me pasaba, pero cuando cumplí mis treinta y ocho años sentí que despertaba de un largo viaje, en una vida que nada ni nadie había llenado.

Busqué en diferentes parejas lo que yo no podía ver en mí misma. Entonces yo no había entendido aún que carecía de amor propio y esa era la razón por la que cometí errores que me dañaron. Al llegar a AA me di cuenta de que no estaba sola, y que, al igual que yo, había muchas personas, hombres y mujeres, con el mismo problema.

Para mí, el espejo fue mi peor enemigo, pero en el grupo encontré apoyo, palabras que me cambiaron y pude conocerme por dentro; y entender por qué yo no podía querer a nadie y por qué me sentía sola, usada, decepcionada. Conocía la palabra de Dios, pero eso era algo muy distinto. Ahora, con las experiencias que me han regalado en AA puedo decir, sólo por hoy, "te quiero" con un verdadero y limpio amor.

AA me ha regalado lo que en otro lugar yo no había encontrado: sentir que soy especial, que soy bonita y única. Mi carácter cambió mucho, mi Dios me ha regalado esto, y para mí, el conocer y saberlo es un regalo. Yo veía a AA como un lugar para mendigos, pero ahora es parte de mi hogar.

Cuando llegué, mi familia me dio un trato especial. El primer aniversario con ellos fue genial, único; fue una experiencia grandiosa que me ha enseñado que sólo por mí, y por nadie más, mi bienestar familiar es especial, que mis amigos merecen respeto; y yo, honestidad conmigo misma.

Soy feliz por el día de hoy, mi actitud y mi valor son únicos. Toqué fondo, pero salí y ahora dejé de preocuparme, porque soy feliz de verdad. Gracias a Alcohólicos Anónimos, esto funciona, y además se me ha otorgado un regalo; que es la humildad que me faltaba y la que voy practicando en este viaje.

-- Estela R. Fort Worth, Texas

(Reimpreso de La Viña)



Si, tehasal que el'Pahal Solo por sea semana, pero etla no es la manera de colabrar"

LA REALIDAD DE LAS EXPERIENCIAS ESPIRITUALES

"Tal vez estés proponiendo una posible distinción entre la alucinación y las imágenes divinas de una genuina experiencia espiritual. Dudo que

nadie haya podido definir autoritariamente lo que es una alucinación. No obstante, es cierto que todos los que han tenido una experiencia espiritual se declaran a favor de su realidad. La prueba más contundente de esta realidad se ve en sus frutos. Aquellos que reciben estas dádivas de gracia son individuos completamente transformados, casi sin excepción, en gente mejor.

Esto difícilmente se puede decir de los que alucinan. "Algunos pueden considerarme como presumido cuando digo que mi propia experiencia es real. No obstante, puedo decir con toda seguridad que en mi propia vida, así como en las de incontables otras personas, los frutos de esta experiencia han sido reales, y los beneficios fuera de todo cálculo".

CHARLA, 1960



"En la sobriedad he podido recuperar mi sano juicio. He aprendido a vivir una nueva vida, soy digno de amar y ser amado, ser feliz y dar felicidad, respetar y ser respetado sin necesidad de pretender controlar o manipular a los demás".

Carolina, PR - Reimpreso de Lo mejor de La Viña

"Hoy sólo tengo motivos de inmensa gratitud con mis compañeros de A.A. y con todos los alcohólicos del mundo; pero especialmente con mi Poder Superior, Dios como yo lo concibo, por haberme puesto en el camino de AA, para que pudiera salvar mi vida, mi familia y todo lo que estaba a punto de perder".

Anónimo - Medellín, Colombia



"Hoy día soy un hombre nuevo. Puedo hacer las cosas que no podía hacer antes (como volver a la escuela a los cuarenta y siete años). Gracias a nuestro programa puedo apreciar cada minuto de mi vida; puedo apreciar las cosas simples; puedo apreciar lo cotidiano.

Quaregnon, Bélgica

LA RAZON DEL ANONIMATO

El Anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades. Es la garantía que le damos al mundo, de que nadie utilizará el nombre de Alcohólicos Anónimos para obtener beneficios económicos, prestigio o influencia; y que la identidad del recién llegado no será revelada. Algunas personas no quieren exponerse al estigma asociado al alcoholismo. Entendemos su situación pues nosotros también la hemos atravesado. Trataremos de ayudarlos y les prometemos el privado refugio del Anonimato

ACTIVIDADES EN A.A.

Llegamos a comprender que teníamos que admitir **plenamente**, en lo mas **profundo de nuestro ser**, que eramos alcoholicos. Este es el **PRIMER PASO** hacia la recuperacion!



ESTRUCTURA DE SERVICIO DENTRO DEL GRUPO DE AA



GRUPO DOCE PASOS VIRTUAL

De Lunes a Domingo de 8:30pm a 10:00pm

ID: 831 655 8370
Contraseña: 121212

Graba tu historial para **LA VIÑA**
Llama al: **559-670-1601**

[Conocer más aquí](#)

• ¡Mantente informado!
• Recibe mensajes de texto de La Viña, una reflexión semanal además de noticias sobre La Viña.
• Más de 1600 miembros se han registrado para estar en comunicación con nuestras oficinas.
• Sólo tienes que escribir: AALV y enviar al número: 50555
• Servicio gratuito. Si deseas cancelar escribe STOP.



REUNION DE TRABAJO OFICINA INTERGRUPAL HISPANA
1er y 3er Viernes del Mes a las 8:00pm
1770 W. Flagler St. Oficina # 1 - Miami, FL 33135
www.miamialcoholicosanonimos.org