



ALKI-LINE



LIÉVATE UNO, ES GRATIS

Boletín de A.A. del Área 11 Vol. 32 No. 2 Abril - Mayo de 2023

Paso Tres

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

El Libro Grande dice, “El primer requisito es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa. Sobre esa base siempre estamos en conflicto con algo o con alguien, aunque nuestros motivos sean buenos.” (p. 60) “Voluntad se define como una expresión de deseo, elección, voluntad, consentimiento, o en construcciones negativas de rechazo; poderes mentales manifestados como querer, elegir, desear, o tener intención; el poder de control sobre las acciones o emociones de uno mismo. La “vida” es definida como un principio o fuerza que es considerada ser la base de la calidad distintiva de los seres animados; la secuencia de experiencias físicas y mentales que forman la existencia de un individuo. La esencia del Paso Tres es tomar la decisión de poner mis pensamientos y acciones, mis emociones, mis deseos, todos ellos, al cuidado de Dios.

Esto se me demostró a través de una experiencia que tuve en mi carrera. Había terminado de recibir mi maestría y mi siguiente paso era estudiar para el examen de la junta en el campo en que deseaba trabajar. Mi plan era tener unos cuantos meses para estudiar para el examen. Cuando me fui a apuntar para el examen, las fechas de examinación eran cortas y distantes. Podía examinarme en agosto (en 10 días), o podía examinarme en enero, a meses de espera. En ese momento, me dirigí a mi Poder Superior. “Yo tenía un plan, Dios, ¿por qué no son apropiadas esas fechas para MI plan?!” Mis motivos eran buenos - ¿no? Yo hice el trabajo, ahora solo quería aprobar el examen. El verdadero examen que se me estaba presentando era “¿puedo confiar en Dios?”

El mensaje que recibí fue claro, “haz el trabajo y deja que Dios se encargue de lo demás”. No necesariamente confiaba en que fuera a aprobar el examen, pero sabía que esperar a examinarme no era una opción dada mi posición actual en mi trabajo. En ese momento, tomé la decisión de ponerme bajo la voluntad de Dios y solo hacer el trabajo sin saber los resultados. Pasé los siguientes días estudiando de 10 a 12

horas al día. Aún en mi tiempo “libre”, yo misma me examinaba. El día antes de mi examen estaba en pánico. No podía encontrar mi billetera y solo la “necesitaba” para comprar un examen de prueba más. Estaba en conflicto conmigo misma. Mi compañero me miró y dijo, “si ahora no lo sabes, no lo vas a aprender para mañana. Ve y toma un descanso.” La confianza en Dios se posó sobre mí. Él tenía razón. No era que supiera que iba a aprobarlo, era que sabía que si seguía operando desde este estado de energía nerviosa y egoísta, seguramente iba a reprobado. Caí en cuenta del primer requisito: “Cualquier vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa.”

Tomé una decisión de verdaderamente dejarlo ir, nuevamente. No tomé ese último examen de prueba y tomé el tiempo para relajarme. Me percaté que si reprobaba, podía examinarme nuevamente. Si aprobaba, sería certificada. No estaba atada a ninguno de los dos resultados. Tomé el examen la mañana siguiente y lo aprobé. Creo firmemente que, si me hubiese quedado en aquel estado mental frenético, hubiese reprobado. Esa situación me demostró cuántas veces en aquel proceso tuve que entregar mi voluntad. Entregar mi voluntad sucede. El punto es que cuando lo reconozco, ¿estoy dispuesta a entregarla nuevamente?

A menudo pienso acerca de esta experiencia cuando estoy tratando de forzar mi voluntad sobre alguna situación en mi vida, para predeterminar lo que yo considero debe ser. Mi vida resulta mejor cuando está bajo el cuidado y protección de Dios y no de Liz. Lo dejo ir y se lo dejo a Dios.

– Liz

Paso Cuatro: Experiencia, fortaleza y esperanza

“Bueno, eso estuvo fácil,” pensé mientras miraba hacia abajo a mi primer Cuarto Paso terminado. Yo tenía apenas unos cuantos meses de sobriedad y estaba ansiosa por comenzar mi Quinto Paso. Yo estaba convencida de que una vez mi madrina escuchara mi historia, ella comprendería por qué yo



bebía tanto. Ella quizá hasta se dé cuenta de que yo solo era una víctima de circunstancias y no una alcohólica al fin de cuentas. Luego ella podría enseñarme cómo beber como una dama, y yo viviría feliz para siempre.

Con mi Cuarto Paso en mano, la llamé para dejarle saber que ya estaba preparada para seguir adelante.

“Eso es maravilloso,” respondió mi madrina, “¿tú llenaste todas las columnas?” “Sí, bueno, excepto por la columna en donde tenía que escribir mis faltas y lo que yo había hecho,” dije confiadamente. Hubo un silencio significativo del otro lado de la línea que yo no esperaba, luego ella pidió que le diera un ejemplo de mi lista.

La primera persona en mi lista de resentimientos era mi padrastro, quien físicamente y emocionalmente abusaba de mi madre y luego de mí cuando yo tenía cuatro años. Él estuvo en nuestras vidas justo el tiempo suficiente para causar daños duraderos a mi bienestar mental y emocional. Retorcí mi sentido de seguridad y disminuyó mi autoestima. Después de ese punto, nunca fui la misma. Y él era el culpable. La ira que se me había olvidado vivía muy en el fondo dentro de mí fue saliendo mientras iba retractando los eventos que habían cambiado la trayectoria de mi vida. ¿Cómo se atreve mi madrina a cuestionarme a mí? Hice una pausa y esperé recibir una disculpa.

“Tienes razón,” dijo suavemente después de un momento. “Tú no causaste eso, tú no te merecías eso, y tú eras impotente ante la situación en aquel momento. Eso debe haber sido difícil.” Finalmente, ella estaba captando. Ella interrumpió mis pensamientos y dijo, “Tengo curiosidad. ¿Cuántos años tienes ahora?” Yo titubé un momento. “Veintiocho,” dije.

Lo siguiente que dijo mi madrina fue, hasta el día de hoy, uno de los momentos de Dios más profundos en mi vida. Ella explicó que ella, también, había tenido instancias de abuso en su niñez, y que durante años ella no sólo se había aferrado a esa ira, pero también la regaba y alimentaba hasta que creció a ser un monstruo de resentimiento que casi la mata. Cuando ella llegó a A.A. y empezó a trabajar los Pasos, se dio cuenta de que ella había albergado el resentimiento, construido paredes para evitar ser lastimada nuevamente, y dañado un sinnúmero de personas — todo debido a un incidente que le había sucedido décadas antes. Ella explicó que hoy podía elegir, y que hoy ella eligió no dejar que el temor, ira o fantasmas del pasado dictaran quién es ella.

En el momento de hacer mi Cuarto Paso, yo había pasado casi tres décadas sobre la tierra; nunca antes se me había ocurrido que no tenía que continuar siendo la versión de mí misma que se desarrollara como resultado de mi trauma. Lo

que me había sucedido de niña no era mi culpa, pero era mi elección y responsabilidad sanar como una adulta. Me doy cuenta ahora qué existencia tan dolorosa fue beber veneno durante todos esos años y esperando que mis enemigos se murieran. Parte de mí creía que si me quedaba enojada y me cerraba lo suficiente, me protegería de ser lastimada así nuevamente. En vez de eso, desarrollé una carga emocional que arrastré conmigo de relación a relación. Lastimaba a cualquiera que tratara de acercarse a mí y casi me mató con el alcohol.

Después de aquella conversación con mi madrina, hice mi Cuarto Paso correctamente. Apunté en dónde había sido yo culpable por cada resentimiento en mi lista. Comprendiendo mis propios defectos y patrones destructivos no excusa el comportamiento de las personas que me lastimaron y no cambia mi pasado. Me posibilita a tomar acción trabajando los Pasos Cinco a Doce. Esto me permite a mí cambiar las cosas bajo mi control, y vivir la paz y serenidad en el presente. Ya que vivo en un mundo en donde soy impotente ante todo excepto mis acciones y actitudes, es un diseño para vivir que realmente funciona.

En caso se estén preguntando, nunca aprendí a beber como una dama — pero gracias al Paso Cuatro, me mantuve sobria, y la posibilidad de que esta borracha viva feliz para siempre se siente más cerca que nunca.

— *Jessi S.*

Por Su gracia, nunca sola

Por afuera nunca verás
la agitación que lleva por dentro.
Su alma cuelga impacientemente
en un limbo, intentando sujetarse a la vida.

Él detiene su mano,
aunque Él también está oculto.
Envolviéndola a ella con amor
respirándole aliento en su espíritu.
Ella no está quebrada.
Ella no está sola.
Ella es una sobreviviente,
hermosamente imperfecta dentro de Su gracia.
Nunca sola, compartiendo el espacio
con un jardín de almas perfectamente imperfectas.
A través de Su amor incondicional,
ella aprende a respirar nuevamente.

— *Jennifer B.*



“Creíamos que las "circunstancias" nos impulsaban a beber, y cuando habíamos intentado corregir estas circunstancias, al ver que no podíamos hacerlo a nuestra plena satisfacción, empezamos a beber de forma desenfrenada y nos convertimos en alcohólicos. Nunca se nos ocurrió pensar que nosotros éramos quienes teníamos que cambiar para ajustarnos a las circunstancias, fueran cuales fueran.” Página 45, *Doce Pasos y Doce Tradiciones*.

Pasos, Tradiciones y conceptos Tres y Cuatro

Paso Tres: Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.

Tradicción Tres: El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.

Concepto Tres: Para asegurar su dirección eficaz, debemos dotar a cada elemento de A.A. – la Conferencia, la Junta de Servicios Generales, y sus distintas corporaciones de servicio, personal directivo, comités y ejecutivos – de un “Derecho de Decisión” tradicional.

*

Paso Cuatro: Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Tradicción Cuatro: Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos considerado como un todo.

Concepto Cuatro: Nosotros debemos mantener, a todos los niveles de responsabilidad, un “Derecho de Participación” tradicional, ocupándonos de que a cada clasificación o grupo de nuestros servidores mundiales les sea permitida una representación con voto, en proporción razonable a la responsabilidad que cada uno tenga que desempeñar.

Asamblea de la Pre-Conferencia del Área 11

Lema de la Conferencia de Servicios Generales 2023 (Panel 73): Los tres legados de A.A. — Nuestra solución común

1 de abril (sábado) 9 a.m. — 2 p.m.

Pitkin Center (30 Greenfield St., Wethersfield)

Lleve su propio almuerzo

¿Quién debería asistir?

Los RSG (Representante de Servicios Generales), los MCD (Miembro de Comité de Distrito), y Coordinadores de los Comités de Servicio del Área, los Oficiales del Distrito, Oficiales del Área, y **todos los miembros de A.A. interesados dentro del Área 11 (CT)**.

¿Qué se discutirá?

Esta es una oportunidad para compartir sus pensamientos sobre los Puntos de la Agenda de la Conferencia de Servicios Generales de A.A. y tópicos con su Delegada del Área 11 antes de que su Delegada asista a la Conferencia.

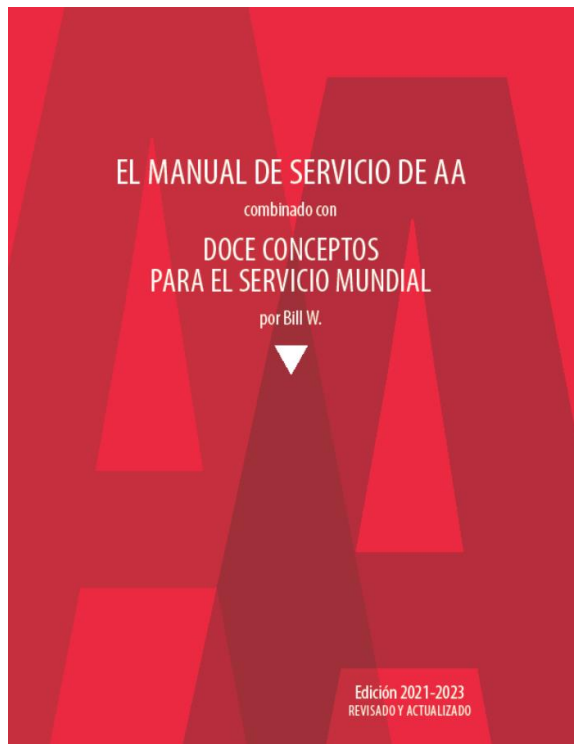
Si usted no puede contactar a su MCD, por favor escriba por correo electrónico a alt-delegate@ct-aa.org.

Área 11 A.A. Estudio del Manual de Servicio

Próxima Reunión: **13 de Marzo, 2023 a las 8 p.m.**

Información para entrar (en Zoom):

El código de la reunión es 853 6254 9241 y la contraseña es 162425.



¡Se le insta a repasar el material por adelantado! Contenido a cubrir: “El Grupo y su R.S.G.”, páginas 7-12 en el *Manual de Servicio* de 2021-2023 A.A. **¡Acceda al *Manual de Servicio* de A.A. en formato PDF [aquí!](#)**

¡Todos los miembros de A.A. están invitados!

Solicitud de historias

- 4ª Edición del “Libro Grande” en español – envíala por correo electrónico a 4LGHistorias@aa.org antes del 15/dic/22
- Folleto “A.A. para el alcohólico negro y afroamericano” – envíala por correo electrónico a pamphletstories@aa.org

Para preguntas acerca de cómo entregar tu manuscrito, comunícate con tu RSG, Miembro de Comité de Distrito o escríbenos a alkiline@ct-aa.org

Crea & Imprime los Horarios de Reuniones y más en el sitio web del Área 11

Nuestro sitio web del Área 11 continúa evolucionando y siendo una fuente central de información y comunicación.



Este recurso es aún más crucial durante estos tiempos de limitaciones con las interacciones en persona. Algunas, pero no todas, las mejoras/incorporaciones recientes incluyen:

- ****Crea & Imprime los horarios de reuniones****
- Enlaces directos a información crucial & eventos
- Herramienta para encontrar reuniones
- Información de contacto de los Oficiales del Área 11
- Mapa de los Distritos e información
- Desde el calendario de eventos, enlaces a eventos fuera del Área 11

Visita www.ct-aa.org

Noticias y Anuncios

Box 459

Noticias de la Oficina de Servicios Generales de A.A. [Box 459](#)



Reporte del Delegado

Los reportes mensuales del Delegado están disponibles en www.ct-aa.org en inglés y español. [Haz clic aquí para tener acceso rápido.](#)

[¡Haz clic aquí y échale un vistazo!https://www.aa.org/news-and-announcements](https://www.aa.org/news-and-announcements)



La Viña – Archivo

¡Haz clic para escuchar! [La Viña Archivo](#)

Suscripciones Y Literatura

Visita [La Viña Tienda • Revistas Libros Y Más.](#)

¡Nueva Lista De Audio En YouTube!

En esta colección de historias, miembros relatan sus experiencias con la ingobernabilidad de su alcoholismo antes de llegar al programa de Alcohólicos Anónimos.

¡Escanea el código QR para escuchar!



¡Nosotras queremos escuchar tu historia!

El Alki-Line es una publicación bimestral creada por el Comité de Alki-Line del Área 11, un equipo de servidores de confianza dedicado, cuyo objetivo primordial es ofrecer la lista de eventos actuales, artículos e información que fomenten la experiencia, fortaleza y esperanza en la recuperación, en el espíritu de las Tradiciones de Alcohólicos Anónimos y en particular “para mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad.” El Alki-Line tiene varios puestos de servicio y se beneficiaría considerablemente al contar con más representación de los distritos.

Envíanos tu historia personal, ensayos, opiniones, poesía, etc... y permítenos conocer más de ti en el Alki-Line. Se puede entregar una página o menos de las historias usando una de las siguientes opciones:

Por correo electrónico: alkiline@ct-aa.org

Por correo postal: Alki-Line, P.O. Box 7060, Meriden, CT 06450
O a mano de su RSG o Representante de Alki-Line

Este boletín es hecho por y para alcohólicos; sin embargo, nosotros revisamos las colaboraciones de todas las personas interesadas en el programa de recuperación de A.A. Puede ser que el material sea editado para mayor claridad y tamaño. Este boletín y números anteriores se pueden bajar en www.ct-aa.org.

Esta es una comunidad honesta; suponemos que todas las colaboraciones son originales o de dominio público. Seguido de la publicación, todos los derechos de copyright se revierten al dueño.

ALKI-LINE

presenta

La Lista de Gratitud. 

¡Aquí está tu oportunidad de formar parte de esta emocionante columna!

Visitando la página de Alki-Line page en: <https://ct-aa.org/alki-line> para contarnos algo por lo cual estas agradecido o agradecida.

Alcoholics
Anonymous®