

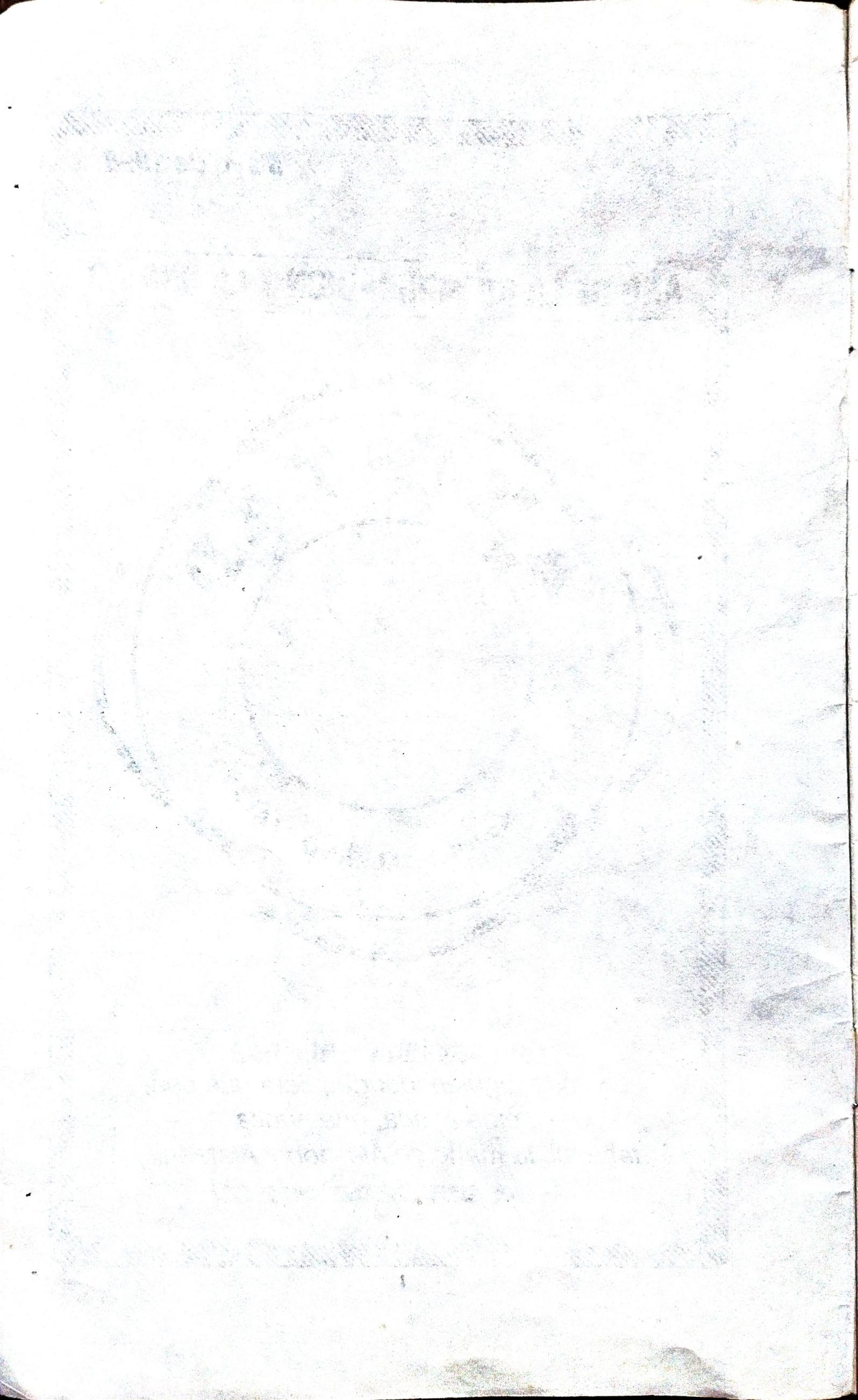
Mayo de 1998

AÑO DE LA COMUNICACION Y LA UNIDAD



Declaración de Al-Anon

*Cuando alguien, dondequiera que sea,
pida ayuda, que nunca
falte allí la mano de Al-Anon y Alateen, y*
Que empiece por mí



Mayo de 1998

EDITORIAL

Comunicarse: un arte para aprender

Cuando llegamos a los Grupos de Al-Anon, casi nunca pensamos que nuestra manera de comunicarnos es defectuosa, está afectada, y necesita ser revisada.

Nos hemos esforzado tanto por solucionar un problema que no está a nuestro alcance modificar, que nos hemos salido de cauce; nuestra personalidad, y con ella todas nuestras actitudes, están deformadas.

Comunicarse significa relacionarse con el otro con sinceridad y apertura: para eso, es necesario conocerse y amarse a uno mismo y respetar al otro. Y muchas veces, ese amor inteligente se nos escurre cuando vamos al grupo.

Regresan los bloqueos de la comunicación, sin pensar reaccionamos a conductas de un compañero antes de escucharlo y tratar de comprender qué le pasa, nos irritamos con algunos y le negamos capacidad a otros para hacer un servicio. En vez de acercarnos con la mente receptiva, con una actitud abierta, sabiendo que cualquier miembro, por inexperto que sea, por afectado

que esté, puede ser un mensajero del Poder Superior, y que no hay una sola y exclusiva manera de hacer las cosas, levantamos la coraza y le negamos la oportunidad de recibir nuestra comprensión y nuestro afecto.

El programa de Al-Anon dice que sólo amándose a sí mismo se puede amar al prójimo. Sólo el amor a sí mismo puede desechar el temor a mostrar sentimientos, dejando que otros sepan dónde y cuando somos vulnerables, dónde están nuestros miedos. Sólo el amor a sí mismo puede restablecer la verdadera comunicación, porque quien verdaderamente se ama, se respeta, y por lo tanto, ama y respeta al otro.

Si tenemos dificultad para aceptar a nuestros compañeros, si criticamos o juzgamos, si estamos llenos de suspicacias y temores, pensemos qué nos está pasando, y tratemos de cambiarnos de lugar. Pasemos del lugar de la autosuficiencia y el bloqueo, al lugar del amor. Y restableceremos nuestra manera de comunicarnos.

**Ayuda
memoria**

**Jornadas de Casa Abierta
en su O.S.G.:
Todos los últimos viernes del mes.**

B

O

L

E

T

I

N

A

M

I

S

T

A

D

11º

2

3

7

RINCÓN DE NUESTRA OSG

PRINCIPIOS ACTIVOS DE AL-ANON *¿CÓMO SE APLICA EL PRINCIPIO DE LA TOLERANCIA EN AL-ANON, CUANDO EL PROGRAMA NOS GUÍA A CENTRARNOS EN NOSOTROS MISMOS?*

No en vano Al-Anon se representa con un círculo dentro de un triángulo. Hay un equilibrio entre los tres ángulos que sólo se logra con la fuerza y sabiduría del círculo que representa al Poder Superior. Y si bien un lado se refiere a la Recuperación, los otros simbolizan la Unidad y el Servicio.

El camino de crecimiento espiritual tiene una especie de movimiento pendular entre el ocuparnos del propio yo y el volvernos conscientes de quienes nos rodean. Y es allí donde la tolerancia resulta una herramienta enormemente eficaz.

Al conocernos y aceptarnos, aceptamos las diferencias del otro. No necesitamos conocerlo para anticiparnos a sus acciones, no necesitamos adivinar sus necesidades o sus movimientos para estar un paso

adelante, prevenirnos o demostrar cuán eficientes y clarividentes somos. Sólo necesitamos aceptarnos como somos verdaderamente, con nuestros defectos y aciertos, y aceptar que los demás son diferentes: tanto el alcohólico como los compañeros de la Hermandad. Al ser tolerantes reconocemos que cada uno tiene su tiempo y modo de recuperación, que cada uno hace el servicio a su manera, que la nuestra no es la única percepción de la realidad.

Al ser humildes porque comprendemos cuánto necesitamos de la ayuda del Poder Superior para seguir nuestro camino, podemos mirar con paciencia, afecto y tolerancia a los demás, en sus avances, logros y recaídas, tan humanos como nosotros mismos lo somos.



Mi regalo



El mejor regalo que me puedo hacer es poner mucha atención en mi recuperación; para ello es necesario que me esfuerce con voluntad y toda mi capacidad para que cada día que pasa pueda ser amable con los demás; que sepa entender que no tengo que saberlo todo, que no tengo que sentir miedo al futuro ni sentirme responsable de las decisiones de otros.

Amarme mucho más; disfrutar de las cosas lindas que me da la vida; compartir experiencias con amigos de Al-Anon; poner en práctica el Programa, sobre todo los Pasos y los Lemmas que tanto ayudan a mantener cada situación en su justo equilibrio; tener cinco minutos presente, aunque sólo sea en silencio, la Oración de la Serenidad.

Ayudar con mano amiga a un recién llegado; leer la Literatura y mantener la mente abierta; entender que puedo tomar las sugerencias que creo convenientes y desechar el resto; aceptar que no necesariamente debo agradar a los demás. Y por encima de todo, agradecer cada día al Poder Superior que me haya ayudado a comprender mi impotencia para solucionar los problemas del alcohólico.

Sé que no es bueno para la recuperación mirar el pasado, pero en este caso lo necesito y me hace bien porque puedo ver de lo que soy capaz, y me da la oportunidad de valorar todo lo que aprendí en este tiempo.

Karina,

Grupo Inmaculada Concepción.
Quilmes, Bs. As.

REUNION DE EX DELEGADOS

Con fecha 21 de marzo 98, hemos recibido una carta del Distrito Rosario referente a las reuniones de Ex Delegados que se realizan en la OSG.

Debido al contenido de la misma, el Comité de Publicaciones considera que sería de gran importancia que fuera analizada en todos los Distritos, por lo cual enviará fotocopias a cada uno, solicitando se la considere como tema prioritario y nos envíen sus opiniones al respecto.

Reflexiones

LA PUESTA DEL SOL NO ES EL FINAL, SINO UNA PAUSA ANTES DE UN NUEVO AMANECER.

Extraído de *Al-Anon / Alateen en Acción*, noviembre de 1990

COMITE DE SEMINARIOS

DE SERVICIOS REGIONALES (CSSR)

PRIMER ENCUENTRO REGION SUR CON SU CUSTODIO REGIONAL

Teniendo como anfitrión al Distrito Mar del Plata, se llevó a cabo el primer Encuentro de la Región Sur, con la participación del Distrito Mercedes; De la Costa; un miembro representando a Benito Juárez, el Custodio Regional, y miembros de la OSG. La participación de los treinta miembros fue activa y precisa. En la primera parte de la reunión se le dio la palabra al Custodio Regional quien incentivó a no bajar los brazos y a seguir trabajando con amor y alegría.

Se sugirió luego que se canalice, a través de su Custodio, las inquietudes de la Región. Uno de los temas que preocupa a una parte de la Región es: "En qué afecta a la Región el posible cierre de un Distrito".

A través del debate abierto "Integración de los Grupos al Distrito", se habló sobre apadrinamiento de Grupo a Grupo; visitas a los mismos; correspondencia fluida; etcétera.

Luego del debate surgió la idea de una próxima Jornada, pidiéndose que se lleve a cabo una vez en cada Distrito. Por votación resultó elegido el Distrito Mercedes que será el anfitrión con la participación de los Distritos Mar del Plata y De la Costa. Se realizará el 22 de agosto de 1998 para tratar temas o problemas en común.

Con amor en el Servicio.

Gladys y Marisa



Gratitud

Soy un miembro de Al-Anon. Doy gracias a Dios por haber conocido esta nueva y hermosa familia en la que nos ayudamos mutuamente para el bien de nuestro hogar; a través del Programa de Al-Anon, nos aferramos a una esperanza y aprendemos a convivir con un alcohólico.

Ramón
Grupo Renacer, Grand Bourg

COMITÉ ALATEEN

¿Cómo ejerce el Grupo Al-Anon su conciencia de Grupo frente a la responsabilidad que tiene sobre los Grupos Alateen?

Muchos de nuestros hijos concurren a los Grupos Alateen, para buscar, entre otros jóvenes que han vivido la inestabilidad y la angustia de una familia con problemas de alcohol, la respuesta a muchas preguntas y la confianza para un mañana mejor. Pero, para la mayoría de nosotros, Alateen no es un tema que nos ocupa. Sin embargo sabemos que Alateen es responsabilidad de Al-Anon. Pero... ¿cómo nos hacemos responsables de los miembros más jóvenes?

El primer paso es dedicar un espacio en las reuniones para conocer la Literatura Alateen, que es conocer los problemas que nuestros hijos callan. Además, recordar que el Padrinazgo de Alateen es un Servicio más dentro del Grupo Al-Anon; alentar a quienes tengan interés en el mismo; hacerles saber que la responsabilidad sobre el funcionamiento del Grupo Alateen, no será sólo del Padrino sino también del Grupo Madre Al-Anon.

La conciencia de Grupo en acción da el aval a un Padrino, al que se lo conoce a través de una concurrencia continua y un conocimiento del programa que le permita aplicarlo a su vida diaria.

Es también todo el Grupo Al-Anon el que debería acompañarlo a lo largo de su Servicio, brindándole fortaleza y experiencia, interesándose por su comportamiento y por su empeño para que las reuniones sean amenas, donde los chicos se sientan atraídos y contenidos y sean ellos mismos los que formen mejores Grupos como consecuencia de su propio crecimiento.

En ocasiones llegan a los Distritos y a la OSG comentarios sobre malas experiencias en relación al Padrino y el Grupo. Muchas de estas situaciones podrían ser evitadas si ponemos en práctica lo ya mencionado: la conciencia de Grupo anteponiendo los principios a las personas.

¡ES OFICIAL, ES UN DESFILE!

¡El Desfile del Lenguaje del Amor está en la agenda!

¿**DONDE?** En la Convención Internacional 1998, en Salt Lake City, Utah.

¿**CUANDO?** ¿**QUIENES?** El 3 de julio a las 19 hs marcharán los miembros de Al-Anon/Alateen de todo el mundo, una banda local nos ayudará a celebrar. Traiga la costumbre de su país, estado, provincia o territorio y sea una parte de la ceremonia o comparta la alegría siendo un espectador.

De cualquier manera, usted estará contribuyendo a la unidad y al amor en la Hermandad de Al-Anon.

El Desfile del Lenguaje del Amor es un evento importante, ¡para no ser perdido! Los miembros Al-Anon, guiados por el Comité de Recepción de Salt Lake City, Utah, ejemplificarán el verdadero significado del tema de la convención -Nuestra Ventana de Esperanza- con su entusiasmo, su saludo de bienvenida y expresiones de alegría. Esta especial apertura -similar a la experimen-

tada en Montreal en 1985 y en Seattle en 1990- será el comienzo de un fin de semana inolvidable.

Los miembros de Al-Anon ataviados con trajes típicos, representando su estado, provincia, territorio o país llevarán estandartes indicando cada idioma. ¡Vuestros mensajes de ESPERANZA ejemplifica nuestra esperanza! ¡Seamos creativos! ¡Disfrutemos!

¿**ESTARAS ALLI?** El mensaje de Al-Anon de esperanza que se encuentra en nuestra Literatura ha sido traducido a 30 idiomas.

El mismo mensaje que compartes en tu Grupo está en más de 31.000 Grupos en todo el mundo. Si no puedes asistir, ¡alienta a alguien a participar! La información referida a la participación en el desfile muy pronto será remitida por correo a tu Delegado de Area y a todos los miembros que asistan, provenientes de los países fuera de EE.UU. y Canadá.

Extraído de *The Forum*
Febrero de 1998

VIGESIMA CONFERENCIA SERVICIO GENERAL/1998 SAN PABLO (BRASIL)

LEMA: "RENOVAR Y DIVULGAR PARA CRECER"

Tuve la alegría de participar de la Vigésima Conferencia de Servicio General de Brasil, que se celebró del 8 al 11 de abril en San Pablo.

En la discusión abierta se trabajó sobre el crecimiento o debilitamiento de los Grupos Al-Anon/Alateen en Brasil, analizando las causas desde el punto de vista de los:

- 1) Grupo Al-Anon/Alateen - Distrito - CCP - IP - Instituciones.
- 2) Servicio de Información - Comité de Area (nuestro Distrito).
- 3) Servicios Especiales; Delegado Titular y Suplente y OSG.

Se concluyó que las causas del debilitamiento son: la falta de trabajo conjunto entre el Delegado Titular y el Suplente; no anteponer los principios a las personas; falta de apadrinamiento y no tra-

bajar con la Literatura de Servicio y Recuperación. Nuestras Estructuras tienen muchas cosas en común y en nuestros Grupos existen los mismos problemas; la participación de una representante de Argentina enriquece la comunicación ya entablada entre nuestras respectivas Delegadas Internacionales y ratificada por la participación de la representante de Brasil en nuestra última Conferencia de Servicios Nacional.

Tuve la oportunidad de visitar el Comité de Area y el Servicio de Información de San Pablo, regresando con muchas experiencias que serán transmitidas en nuestra próxima Conferencia al igual que todo el amor que nos envían los miembros de Brasil para todo Al-Anon/Alateen de Argentina.

Silvina
Coordinadora Comité de Guías.

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



Se acaba de reimprimir el folleto *Al-Anon es para hijos adultos de alcohólicos*, que recrea, con una serie de experiencias, las vivencias de los hijos, desde su óptica de adultos, y en qué formas han sido afectadas sus vidas. También presenta una muy interesante cantidad de preguntas relacionadas con los 12 Pasos, y además, incluye en cada uno un relato concerniente a los mismos. Constituye una suerte de camino de reconocimiento y reflexión de cada Paso, para ayudar a superar rencores, resentimientos, brindar herramientas para enfrentar las dificultades que representa esta enfermedad y asimismo cómo superarlas, con la ayuda de Al-Anon, y comenzar a transitar una vida mejor, plena y llena de fe y esperanza.

Les recordamos que en los libros *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos* y *Grupos de familia Al-Anon* podemos encontrar interesantes y valiosas páginas con prácticas provenientes de muchos miembros que comparten sus experiencias, fortaleza y sabiduría alentadora.

También están disponibles los folletos *Mensaje de Esperanza* y *Propósitos y Sugerencias de los Grupos de Familia Al-Anon*.

Desde este rincón del Comité de Publicaciones les seguiremos informando acerca de nuestra Literatura disponible, que nos hace crecer y fortalece nuestra recuperación.

Reflexiones



NO PODEMOS CAMBIAR NUESTRO CARÁCTER, PERO PODEMOS MODIFICAR NUESTRAS ACTITUDES.

Extraído de *Al-Anon / Alateen en Acción*. Septiembre de 1990.

Hacia el Quinto Paso

Siempre supe quién era y de las cosas que podía ser capaz. Lo sabía íntimamente, sólo para mí, sin atreverme a reconocerlo; tal vez presintiendo que esa faceta de mi personalidad tenía el poder suficiente como para destruir lo que me era más querido.

Miraba dentro de mí como al pasar, con prisa y temor, eludiendo detenerme a analizarlo; era, inclusive, consciente de que mi propia imagen me provocaba rechazo. ¿Dónde hallar valor para desnudar el alma frente a mi esposo y mis hijos? ¿Con qué palabras explicarles que ese caparazón de persona soberbia y manipuladora, dominante y destructiva, escondía la angustia de un ser inseguro cuyas carencias afectivas cerraron su corazón a sus mejores sentimientos? Que tras la dureza y el resentimiento se ocultaba un interior vulnerable y una permanente necesidad de amor y protección. ¿Y cómo podrían ellos creerme si mi aparente seguridad los avasallaba?

El resultado de intentarlo se me antojó tan dudoso que, desalentada, preferí callar. Poco a poco mi carácter fue cambiando, perdí espontaneidad, me obligué a vigilar cada uno de mis gestos y palabras; creció en mí la culpa y me enfermaba un poco más cada día. La coraza que había construido destruyó mi alegría de vivir; la capacidad para relacionarme con ellos se resquebrajó bloqueando la comu-

nicación, y un día... supe que estaba sola.

Después de vagar sin rumbo por las calles durante toda una jornada y ya con mis últimas fuerzas, intenté escuchar la voz de Dios en mi conciencia. Y fue Su mano la que, al borde del abismo, me sostuvo firme y amorosamente guiándome hacia la única esperanza que me quedaba: afrontarlo y hablar con mi familia.

El momento que tanto temor me inspiraba y del que durante tanto tiempo había huido estaba ante mí; incliné la cabeza sobre el pecho y lloré mansamente, como se llora cuando la pena es muy honda. Y mis lágrimas, contenidas durante años, obraron el milagro de lavar las culpas y sanar heridas. Hablé con mi esposo, con mis hijos; acepté mis errores con la certeza de que los había dañado; pedí perdón. Ellos escucharon con asombro sin interrumpirme y luego... asintieron.

La pesadilla tocaba a su fin y comenzaba a escribirse una historia diferente. Hoy, cinco años después, he aprendido a través del Programa a creer que Dios me ama y que me seguirá acompañando y guiando a pesar de mis errores. Y es ese el consuelo que me ayuda a vivir cada día... cada hora.

Myriam A.
Grupo San Miguel Arcángel
Prov. de San Luis



20º ANIVERSARIO AL-ANON VILLA MARIA



Tuve la inmensa alegría de participar en esta jornada donde se realizaron Reuniones Cerradas de AA, como invitados de Al-Anon y Alateen.

El tema de la reunión de Al-Anon fue el Lema "Que empiece por mí". Su análisis motivó una muy buena reunión, donde se transmitió la esencia del Programa de Al-Anon en nuestras vidas.

A continuación tuvo lugar una Reunión Pública con la participación de dos Profesionales, un miembro de AA, dos de Al-Anon y dos de Alateen, poniéndose de manifiesto la gratitud a quien llevó el mensaje y a quienes continuaron con la hermosa labor del Servicio y de mantener viva la llama de la esperanza a quienes sufren sin saber que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a la familia.

Al finalizar la Reunión Pública, como no podía faltar, compartimos un rico asado y torta. En la sobremesa hubo entretenimientos y mateadas, para continuar con otra Reunión Cerrada Al-Anon y Alateen en conjunto, analizando la Primera Tradición, con un criterio amplio sobre la participación y la unidad, para el crecimiento del Grupo.

Por supuesto que fue motivo de encuentros con hermanos de Al-Anon, Alateen y AA, de distintos lugares, unidos para compartir con gratitud y amor la alegría de vivir el Programa de Al-Anon y el compromiso de continuar sirviendo a la Hermandad.

Matilde

SECRETARIA ANIVERSARIOS

9/5/98 - 1 ao

Grupo Amor y Esperanza - Tortuguillas - Distrito Unidad



26/5/98 - 1 ao

Grupo Amor y Esperanza - Distrito Capital



**Para ellos
°FELICIDADES!!**



MI PELÍCULA...

CON EL FINAL CAMBIADO

Mis pensamientos y mis miedos al fin se hicieron realidad. Casi siempre digo que yo no soy quien para decir que la persona que todavía amo fuera un alcohólico, pero sí tengo derecho a decir que lo que él tomaba a mí me afectaba. Era así porque cada día que pasaba me sentía más impotente al luchar con algo que no podía dominar.

El 20 de diciembre de 1997 se cumplió un año que no está conmigo la persona amada. Ya hacía un tiempo que yo venía hablando del tema de los miedos que sentía. Recuerdo que en una de esas charlas con mis compañeras una de ellas dijo: "Nosotros no podemos conocer nuestro destino; solamente nuestro Poder Superior sabe lo que nos va a pasar". Ese mismo día yo dije que creía que si algún día quedaba sola ya no iba a estar más entre ellas. "Vive el día de hoy", me dijeron, "el mañana todavía no llegó".

Mucho después de aquella charla supe que esas compañeras de "fierro" que me acompañaban tenían razón. Inconscientemente me había hecho mi propia "película", pensaba que el día que me quedara sola no iba a continuar yendo a las reuniones; que iba a quedar desprotegida, con problemas, sin nadie por quien luchar.

El final de la película fue muy distinto, porque tengo mucha gente a quien quiero que es mi familia de sangre: hermanas, cuñadas, sobrinos. Y porque tengo esta gran familia que es Al-Anon. Siempre hay motivos para seguir adelante con la lucha y trabajar para el bienestar personal. Hoy sé que en el Grupo siempre habrá un lugar para mí y deseo de todo corazón seguir compartiendo mi experiencia.

Vaya mi agradecimiento especial a quienes supieron comprenderme y ayudarme.

*Marta, Grupo El Sol
Distrito Unidad*

Reflexiones

SI LO QUE HICISTE AYER PARECE IMPORTANTE, ENTONCES NO HAS HECHO MUCHO HOY.

Extraído de *Al-Anon / Alateen en Acción*, noviembre de 1989

FELIZ CUMPLE...

"AMOR Y ESPERANZA"



¡Llega el primer Aniversario del Grupo!!! Cumple su primer añito el 26 de mayo. El festejo se organiza y nos emociona intervenir en los preparativos, haremos todo lo posible para que todo esté bien, pero dejaremos igualmente los resultados en manos del Poder Superior.

El día de la celebración será el viernes 29 de mayo, a las 19 horas. Haremos una Reunión Pública en la Parroquia Nuestra Señora de Loreto, calle Juncal y Avda. Coronel Díaz, en el Salón de la Planta Baja. Nos preparamos todos los compañeros de este Grupo y queremos compartirlo además con los de otros Grupos vecinos de Al-Anon y los de Alcohólicos Anónimos, para transmitirles la alegría de ese día, invitando además a otras personas que puedan tener el mismo problema que nosotros y recibir el mensaje de esperanza que queremos llevar hasta ellos. Creemos que será una linda experiencia que quizás pueda brindar alivio a quienes quieran acercarse, y tal vez, alguien que no conozca Al-Anon a partir de ese día venga a participar de nuestras reuniones cerradas, para que podamos transitar juntos el camino de la recuperación.

A propósito, les recordamos a todos que nos reunimos los días lunes y miércoles de 19,30 a 21.00 horas y los viernes de 19.00 a 21,00 horas, en el primer piso, salón al fondo.

Siempre serán todos bienvenidos.

Miembros del Grupo

Reflexiones

VALOR ES LO QUE SE NECESITA PARA PONERSE DE PIE Y HABLAR; VALOR ES TAMBIÉN LO QUE SE NECESITA PARA SENTARSE Y ESCUCHAR.

Extraído de *Al-Anon / Alateen en Acción*, julio de 1991



Comité del Archivo Histórico

Como siempre, nuestro Comité de Archivo Histórico preserva y organiza el material histórico de Al-Anon y Alateen. Seguimos completando el catálogo para computación, continuando luego con el fichero e iniciando las historias de los pioneros y de los Comités Permanentes.

En sucesivas publicaciones iremos recordando sucesos del pasado. Pensándolo bien, ¿tendríamos el valor y la energía suficientes para hacer lo que ellos hicieron y continuaron haciendo durante tantos años?

INSTANTANEAS DE LA HISTORIA

¿Sabías que...

Lois y Anne tenían 60 y 52 años cuando pusieron en marcha la Comisión Directiva Central en 1951, cambiando el rumbo de nuestras vidas en el mundo.

Anne murió en 1984 a los 85 años y Lois en 1988 a los 97 años. Los legados de ambas mujeres incomparables, obran tanto en nuestros archivos como en el espíritu de nuestra Hermandad. Como decía Lois; "Basta una sola persona para poner algo en marcha, pero muchas para llevarla a cabo".

Extraído de Al-Anon/Alateen en Acción - Agosto de 1997

Para continuar con lo nuestro, solicitamos Servidores interesados y responsables, que quieran acercarse a nosotros. Los esperamos a todos con mucho afecto.

Se ha incorporado a nuestro Comité una nueva voluntaria a la que le hemos dado la bienvenida.

HAZLO CON CALMA

Pensé que nunca podría practicar este lema; yo hacía todo a las corridas y siempre terminaba mal, con moretones, porque me llevaba las cosas por delante. Muy histérica siempre y pendiente del reloj, no soportaba nada que no fuera por horario. Me irritaba desde la hora del desayuno de la familia si alguno estaba listo cinco minutos más tarde.

Hoy, gracias a un enorme esfuerzo, estoy viviendo mejor; hago lo que puedo y lo hago con amor; si el tiempo no alcanzó, paciencia, lo haré al día siguiente. Trato de darme minutos de descanso, de diálogo con mis hijos, y siento que de este modo trabajo mucho por alcanzar mi serenidad.

Cuando uno se propone algo, todo es cuestión de empezar... ¿no les parece?

*Un miembro Al-Anon
Grupo Luz y Esperanza*



COMITE DE CONFERENCIA

Este año y posiblemente algún Distrito en Formación, convocarán a todos sus Grupos a una Asamblea para la elección de un nuevo Delegado y Servidores del mismo.

El Distrito no tiene más fuerza que su representatividad y ésta depende del interés y participación de los Grupos que le dan vida. Los Grupos, a la vez, al aceptar libremente ser representados por el Distrito, asumen la responsabilidad de participar activamente en la vida del mismo.

Aquí comienza la tarea del Representante del Grupo, con la participación de su Grupo en las actividades del Distrito. Nuestros Servidores son siempre responsables ante aquellos a quienes sirven, siendo merecedores de la confianza de éstos, trabajando en armonía y guiados por los principios del programa Al-Anon.

Confiamos en Dios, confiamos en la Hermandad y confiamos los unos en los otros, por eso confiamos en nuestros Servidores. Servir a Al-Anon es dar con gratitud la ayuda de la que fuimos tan privilegiados en re-

cibir a lo largo de nuestro camino hacia nuestra recuperación; es uno de los actos más enaltecedores de nuestra Hermandad, muchos de nosotros hemos experimentado las recompensas de nuestro programa, y reconocemos que es parte integral de recuperación compartir experiencias.

Queda en cada miembro, transmitir los conocimientos y beneficios en los Grupos y Distritos a efectos de dar a todos la posibilidad de participar y sentirse útil.

Recordemos que: una buena recuperación fortalece el Servicio, permitiendo una sincera y abierta comunicación, para el bienestar y crecimiento de Al-Anon/Alateen.

Depositemos nuestra confianza en nuestros representantes electos, le confiamos la libertad de adoptar decisiones y tenemos la libertad para expresar nuestras opiniones, a fin de darles información sobre el proceso, pero sin tratar de coaccionarlos con instrucciones. Esto nos lleva a superarnos... Aquí está el equilibrio entre "Libertad" y "Responsabilidad".

Reflexiones

JUZGAR ES CONDENAR Y COMPRENDER ES PERDONAR.

Extraído de *Al-Anon/Alateen en Acción*, noviembre de 1990



ORACION

Rezar oraciones conocidas no siempre me da resultado, por eso se me ocurrió rezar los Pasos diariamente y así surgió "mi oración".

¡Señor! admito que me siento impotente ante esta vida; no me agrada mi situación humana ni este mundo imperfecto; esto que siento me hace obrar de formas que me perjudican y de esa manera mi vida se torna ingobernable. Puedo ver ante este dolor que sólo Tu poder me devolverá el sano juicio; sólo si es Tu voluntad y si logro llevar a cabo alguna acción positiva en este día. Intento tomar la decisión de poner mi voluntad y mi vida en Tus manos y dejarme llevar...

Trato de hacer un inventario minucioso y sincero de lo que tengo como ser humano, para poder aprovechar todo este bagaje que por lo visto llegó conmigo a este mundo y se irá conmigo cuando muera. En la medida en que me reconozco siento que es necesario admitir ante Tu divina presencia y ante otro ser humano la naturaleza de mis actos y sufrimientos; sólo se alivia mi alma cuando puedo aceptar que otros opinen sobre mis defectos, en especial cuando me hacen ver todo lo positivo en donde yo sólo veo lo negativo.

Me llega entonces una pregunta: ¿estoy enteramente dispuesta a dejar de Tu ser, como yo te concibo, me arranque todos estos defectos de carácter? La respuesta espontánea es SI, pero la mayoría de las veces me encuentro incurriendo en viejas costumbres, formas dañinas de pensar y obrar. Casi siempre vuelvo al principio. Entonces humildemente te pido: Libérame de mis miserias humanas, para ser útil y seguir adelante esforzándome por com-

prender esta vida y cumplir con Tu voluntad.

Es necesario que recuerde a quiénes he perjudicado, porque muchas de mis actitudes, al ser yo tan ignorante, fueron una equivocación. Hoy se que sin querer hice mal a muchos, comenzando con mi propia persona, a quien obligué a hacer cosas con las que no estaba de acuerdo. Por eso me dispongo a reparar los daños causados a mí y a los demás. Reparo entonces los errores directamente, hasta donde es posible, porque hay muchos casos en que podría provocar un daño mayor, abrir nuevas heridas, y eso no sería una reparación.

Sigo haciendo estas tareas diariamente y cuando me equivoco, intento remediarlo inmediatamente. A veces es difícil pero cuando lo logro... ¡qué tranquilidad! Intento cada día lograr mi contacto consciente con Tu grandeza mediante esta oración o meditación. Si mi espíritu está al día es sencillo; lo difícil es cuando mi mente está tapada de problemas. Aquí es necesario redoblar mi tiempo de quietud para observar lo que pienso y lo que siento, cuánto hay de realidad y cuánto es lo que está sólo en mi mente. Dame fortaleza para ser paciente, comprender y cumplir Tu voluntad.

Así veo que al intentar todos estos pasos en mi vida me siento mejor, y quiero verdaderamente que otros que sufren se sientan mejor; por eso transmito este mensaje, le hace bien a mi espíritu y siento que de alguna forma soy un conducto de Tu paz... que ya no deseo tanto ser consolada sino consolar... ya no deseo tanto ser amada sino amar.

Silvia A., La Plata



Poniendo en práctica el amor

Cuando por primera vez llegué a Al-Anon experimenté el amor incondicional. Todos nos reunimos por un problema en común; nos necesitamos mutuamente. A nadie se le exige nada y cada miembro es importante.

Al poner en práctica esta nueva forma de relación, sentí la necesidad de ofrecerme como voluntaria, para retribuir al Grupo todo ese amor incondicional que me brindaron.

El Servicio me permitió crecer como individuo; descubrí que después de cada Servicio mi recuperación se fortalecía.

Trato de poner en práctica todo lo aprendido para cuidarme física, mental y espiritualmente, y me siento mucho mejor de lo que jamás hubiese imaginado. He aprendido que al dar... siempre recibo.

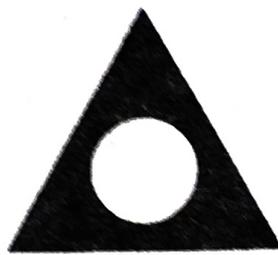
Mi gratitud a todos los compañeros de Al-Anon.

Blanquita
Grupo San Isidro

LOS EDITORES SE RESERVAN EL DERECHO DE NO PUBLICAR
TEXTOS QUE NO CREAN CONVENIENTES PERO
SE MANTENDRAN EN ARCHIVO.
LAS PUBLICACIONES VAN POR ORDEN DE RECEPCION.

ESTE BOLETIN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.

Faint, illegible text, possibly bleed-through from the reverse side of the page.



**Oficina Servicios Generales AL-ANON
para la República Argentina**

**Avda. Pte. Roque Saénz Peña
(Diagonal Norte) 825,
5º Piso, Of. 502
(1363) Buenos Aires, Argentina
Tel. 326-3389
Fax (01) 326-0704
(1000) Casilla Correo Central 3246**