

## HUMILDAD

Tomado del libro "Más Allá de la Sobriedad" del Padre Pfau.

*"Esparció a los soberbios de pensamiento de su corazón... Levantó a los humildes".*

Todos los Doce Pasos del Programa de A.A. están basados en la humildad. Sin ella, no pueden realmente practicarse los 12 Pasos. Sin humildad, el programa no sería otra cosa que la continuación de una vida de falsedad e hipocresía. Sin ella, la oración resultaría solamente una colección de palabras huecas —inefectivas y sin vida— en tanto que *"un corazón humilde y contrito no será desdeñado por Dios"*. Sin ella, no hay alcohólico que pueda llegar a esperar el logro de una sobriedad permanente, ni la felicidad y la tranquilidad. Hay muchas almas perdidas a la orilla del camino de la vida, simplemente porque son demasiado orgullosas para utilizar los medios que Dios ha puesto para su rehabilitación y salvación: *"Esparció a los soberbios de pensamiento de su corazón"*.

Ya sea en las juntas, en las conversaciones y discusiones privadas, o dondequiera que estén reunidos AA's, la humildad siempre llega a formar parte de la discusión. Es la más importante de las virtudes, pues sin ella, no puede existir la verdadera virtud. No obstante, al mismo tiempo, es una de las virtudes más esquivas. Cuando se piensa que se es más humilde, generalmente se está más lejos de poseer semblanza alguna de la humildad. Como dijo un escritor que se engañaba a sí mismo: *"Si todavía no han leído mi libro sobre la humildad, aún no han leído nada"*.

La definición más sencilla de la humildad es la señalada por Santa Teresa: *"Humildad es la verdad"*. Por tanto lo contrario, la soberbia, no es otra cosa que una mentira, una opinión desproporcionada o exagerada de uno mismo. Esa es precisamente la razón por la cual el alcohólico generalmente es tan mentiroso porque es tan excesivamente orgulloso. Ese es el motivo por el cual el alcohólico tan rara vez ha admitido la verdad; y, finalmente, es por eso que el alcohólico se ha convertido en una personalidad tan frustrada— porque ha estado viviendo con base en premisas falsas. Es por eso que el Primer Paso se convierte en el mayor obstáculo para el candidato, y sin embargo, es el paso más importante de todo el programa. Sin contar con la total admisión en el Primer Paso, la práctica absoluta de los pasos posteriores es imposible. Por otra parte, si se admite enteramente la condición real en el Primer Paso, los otros once se convierten en una necesidad indispensable. Muchas de las dificultades con el

programa surgen del hecho de que el individuo no admitió ó' no quiso admitir sincera e inequívocamente "que era impotente ante el alcohol y que su vida había llegado a ser ingobernable". Y esto simplemente significa que él o ella se rehusa a practicar la humildad.

En cierto modo no debería de ser tan duro admitir que se es alcohólico, si comprendiéramos plenamente el programa y las bendiciones y provechos que trae consigo. Es algo así como la historia del albañil. Un día él y su compañero de trabajo estaban hablando sobre las desigualdades de la vida, sobre como a algunos parece irles mejor que a otros. —Como por ejemplo tú, Miguel —decía Juan tristemente— tienes un hermano que es obispo, y hete a ti que eres albañil—. —Sí —contestó Miguel— es una pena, el pobre no podría colocar un ladrillo ni siquiera si su vida dependiese de ello.

La Humildad no es la negación de las cualidades, pues al ser la VERDAD, es la admisión de cualidades y defectos. Admitimos nuestras faltas, y tratamos de remediarlas; admitimos nuestras aptitudes, las aceptamos como un don de Dios, y hacemos uso de ellas. Si se es completamente veraz en la evaluación de la propia persona, se es humilde, se aceptan las cualidades, las aptitudes y los logros como la obra de Dios. Cuando una persona así entra al programa, no dice: "Miren lo qué he logrado", sino que, como dijo el gran científico Samuel 8. Morse, maravillado ante su progreso: " ¡Cuánto ha logrado Dios!" Conoce con claridad sus defectos, y los admite ante Dios, ante sí mismo y ante sus semejantes. Espera poder eliminarlos, no por medio de su propia fuerza o capacidad, sino por la gracia y con la ayuda de un Poder Superior a sí mismo, un Poder Supremo a quien llamamos Dios. No es sino hasta que una actitud tal de valuación humilde de uno mismo se logre que se podrá obtener una sobriedad feliz en el programa, pues sin humildad, el programa es imposible. Una persona, tras de haber practicado aparentemente el programa durante algunas semanas, recayó y se llenó de autoconmiseración —que es también otra forma de orgullo. Buscó a su padrino y llorando en su hombro exclamó: " ¡Y pensar que he perdido todo mi orgullo!", a lo que el padrino contestó: "¡Magnífico! ahora podemos realmente empezar".

La humildad es la raíz de todas las virtudes, y por tanto, la piedra angular del programa.

Es la raíz de la FE, pues una firme creencia en Dios exige que creamos en la palabra de otro para reconocer sus atributos. Tenemos que tener una mente abierta, que es sinónimo de sinceridad. Tenemos que aceptar las cosas creyendo en la palabra de Dios; tenemos que estar dispuestos a aprender más acerca de Dios; y tenemos que admitir que únicamente Dios puede devolvernos la cordura. Sin humildad, es imposible.

Es la raíz de la ESPERANZA, El hombre soberbio confía en sí mismo. No tiene esperanza fuera de sus aptitudes mezquinas, que en realidad no son otra cosa que meras fantasías de su intelecto cegado por la soberbia. Por otro lado, el hombre humilde está consciente de su desamparo y aplica la esperanza para todas las Acosas —la dirección, la fuerza, la realización— provenientes de un Dios misericordioso y omnipotente.

Es la raíz de la CARIDAD. El hombre humilde es bueno con su prójimo. Es paciente, indulgente y tolerante, porque estima a todos los hombres sin excepción —sus hermanos en Dios, su Padre común. Siempre está plenamente consciente de que "sólo por la gracia de Dios, no estoy yo así". Siempre está listo —listo para ser un instrumento capaz en las manos de Dios, en su provi dencia de amor.

Es la raíz de la CASTIDAD. El hombre humilde está consciente de su necesidad de ayuda divina; conoce su debilidad humana inherente, y por tanto, evita la ocasión de pecar.

Es la raíz de la OBEDIENCIA; Al hombre humilde se le facilita someterse a la autoridad. Sabe que ya está dirigiendo las cosas, que Dios todopoderoso se ha hecho cargo de la dirección de su vida. En consecuencia no importa que circunstancias o personas dicten sus actos, él gustosamente acepta toda autoridad como la voz de Dios —Su voluntad divina.

Y así, con todas las virtudes, encontramos que cada una de ellas es sostenida, fortalecida y practicada sólo si se apoya en la verdadera humildad.

Por otra parte, la soberbia es la raíz de todas nuestras dificultades. En una forma u otra, toda dificultad o problema con el que tropezamos tiene su origen en la soberbia. La frustración de las decisiones egoístas es básica en todas las disensiones de la vida —y eso es soberbia.

El hombre soberbio es realmente el que se ha **hecho a sí mismo** — ¡y cuánto adora a su creador! Un hombre así no tolera la intervención de Dios o del hombre, y eso significa que habrá **problemas**. ¿De qué índole? Analicemos algunos:

**1.—Resentimiento o autoconmiseración.** El enemigo gemelo No. 1 de todo los alcohólicos. Alguien amenaza lastimarme o lo ha hecho, y, o estoy enojado o me estoy autoconmiserado. En cierto modo, la autoconmiseración no es sino el resentimiento al revés. Generalmente, primero vienen los resentimientos, crecen, se frustran completamente y terminan en autoconmiseración. Tenemos un ejemplo clásico de **lo anterior** en Judas. ¿Recuerdan cuando María Magdalena usó especias preciosas para ungir a Cristo? Judas se resintió. "Podríamos vender esto y dárselo a los pobres". ¡Mentiroso! No estaba interesado en los pobres; estaba interesado en Judas, en sí mismo, en la utilidad material. Estaba siendo lastimado por este "despilfarro". Ya sabemos cuál fue el final de Judas. El resentimiento siguió al resentimiento, y por último, la traición y las 30 monedas de plata no lograron satisfacer su ego —estaba

completamente frustrado— se refugió en una marisma de auto conmiseración —y después— el suicidio. Qué diferente del hombre humilde, Pedro. San Pedro pecó, y gravemente. Más adelante se arrepintió —lo sintió. Cristo lo hizo cabeza de Su Iglesia. Pero también lo sintió Judas. ¿La diferencia? Judas lo sintió porque él estaba lastimado; Pedro lo sintió porque había lastimado a Cristo. Judas se convirtió en un suicida; Pedro se convirtió en un santo. Judas era soberbio; Pedro era humilde. La soberbia ocasiona resentimientos; los resentimientos se convierten en auto conmiseración y suicidio, ya sea consumado por la mano o por la botella. El hombre soberbio tiene como lema constante de su vida; "Quiero lo que quiero cuando lo quiero; y si no tengo lo que quiero cuando lo quiero, entonces me enojo o me conmisero de mí mismo. . . ¡Pobre de mí!

**2.— Crítica. La plaga de todos los grupos.** Tiene su origen en el orgullo. El hombre crítico adopta un lema ligeramente distinto: *"No me gusta lo que haga alguien o la forma en que lo haga, y critico —no porque esté mal, o porque dañe o pueda dañar el bienestar común, sino porque no es lo que pienso o mi opinión sobre cómo debería ser, y critico o destruyo para sentirme superior"*. Las esposas, las familias y los jefes podrían aprender mucho de esto. En el fondo de cada crítica destructiva está el orgullo, la vanidad y el engreimiento. Tales personas son como los botones, "siempre desprendiéndose". Una vez uno de estos individuos murió, y en su velorio se escuchó el siguiente comentario: *"Pobre Juan, ¡ni Dios le va a caer bien!"*

**3.— Intolerancia y prejuicio.** Son cosas que alejan a muchos de A. A. y de la religión. Su soberbia cándidamente sugiere: "Ese lugar no es para ti, van sólo un montón de borrachos"; o bien : "Tú no quieres ir a la iglesia, van sólo un montón de hipócritas". No se dan cuenta, debido a sus mentes distorsionadas por el orgullo, de que si esto fuera cierto, i se sentirían totalmente en su casa !

La soberbia hace que el hombre sea intolerante con la gente, en tanto que la humildad lo hace a uno intolerante únicamente respecto al mal. Dios odia el pecado, pero ama al pecador. Asimismo, el hombre tolerante que no está cegado por el orgullo, puede ver en todos los seres humanos la imagen de Dios —sean blancos o negros; católicos, protestantes o judíos; ricos o pobres; borrachos o sobrios. El sabe que A. A. no es exclusivamente para alguna clase, raza o credo en lo particular, porque ha llegado a conocer la verdad básica de la relación humana— la Paternidad de Dios y la fraternidad del hombre; en tanto que el hombre soberbio es intolerante respecto a otros credos, razas o clases —no porque estén mal— sino porque "no le simpatizan a él".

**4 .—Preocupación y Desaliento.** Alguien ha definido la preocupación como "un sentido exagerado de la propia responsabilidad". Eso es orgullo. Esa persona olvida o se rehúsa a admitir que el resultado de toda acción de la vida es la responsabilidad de Dios; nosotros sólo somos responsables de la rutina. La preocupación le corresponde siempre a la Dirección, y nosotros en A.A. hemos puesto la dirección de nuestras vidas en las manos de Dios. Por lo

tanto, todos los resultados son asunto de El, no nuestro. Desde luego, debemos planear, pero no el resultado -sólo el trabajo.

El desaliento o desmayo son muy parecidos a la preocupación: También ellos nacen de la soberbia. El hombre soberbio no progresa tan de prisa como cree que debería hacerlo. Cree que sus esfuerzos deberían producir resultados, sin darse cuenta de que todo éxito está por entero en las manos de Dios. Sólo necesitamos hacer un esfuerzo sincero. El peligro mayor del desaliento es que, al disfrazar nuestro orgullo, nos ciega ante la verdad y nos desalentamos ante las dificultades para las que no encontramos fuerza dentro de nosotros mismos. Dejamos de ver al Dios Omnipotente, cuya fuerza no puede nunca fallar. Todo lo que se pide de nosotros es que continuemos esforzándonos sinceramente. Dios sabe la clase de lío que estamos tratando de desembrollar -pero debemos recordar que "cuándo" ocurrirá el desembrollo está en las manos de Dios, no en las nuestras.

**5.-Jactarse.** Hemos leído en el libro de A.A. que debemos de contar nuestros historiales cuando sea necesario para ayudar a los demás. El hombre soberbio aprovecha toda oportunidad para jactarse de sus épocas de borracho, tratando siempre de sobresalir por encima del historial de sus compañeros. Habrán escuchado: *"Yo, por ejemplo, soy un verdadero alcohólico - ¡bebí dos litros al día durante 40 años!"*

**6.-Falta de Arrepentimiento.** El hombre soberbio culpa a todos menos a sí mismo de sus dificultades —su estado de nervios, su insomnio, sus antecedentes, su familia, su trabajo, su jefe, o lo que sea. Es demasiado orgulloso para admitir que la culpa de casi todas sus faltas es de él; que en casi todas las circunstancias de la vida, no puede cambiar a los demás, pero que él puede cambiar. Hace un acto de contrición muy suyo. Su lema habitual es "por tú culpa". ¡No olvidemos a Judas!

**7.-Falta de Serenidad.** La verdadera paz y serenidad son solamente posibles por medio de la humilde aceptación de todas las circunstancias de la vida como la voluntad de Dios. El hombre orgulloso está siempre tratando de arreglar sus asuntos en la forma en que él lo desea, y por tanto, está siempre lleno de conflictos y descontento. No olvidemos que el descontento es, en lenguaje claro, nada menos que rebeldía en contra de la voluntad de Dios.

**8.-Recaídas ocasionadas por el orgullo espiritual.** Muchos han llegado a A.A. y han hecho progresos asombrosos en corto tiempo. Después, olvidando que todo esto es un don de Dios, han empezado a pensar que el progreso es sólo de ellos. Se vuelven como los fariseos" .. . que confiaban en sí mismos y despreciaban a los demás". ¿Recuerdan la historia de las escrituras? "Dos hombres fueron a orar al templo, uno era fariseo y el otro publicano. "El fariseo oraba de esta forma: 'Oh Dios, te doy las gracias por no ser como el resto de los hombres —opresores, injustos, adúlteros— como lo es también este publicano. Ayuno dos veces por semana, pago los diezmos de todas mis propiedades.' Pero el publicano que estaba lejos, no se atrevía ni a

levantar la vista al cielo, sino que, golpeándose el pecho, decía: 'Oh Dios, ten misericordia de este pecador'. En verdad os digo que el publicano se fue a su casa perdonado en vez del otro, porque aquél que se ensalce será humillado, y aquel que se humille será ensalzado".

Hace algún tiempo tuvimos oportunidad de enfrentarnos cara a cara con un ejemplo clásico de soberbia espiritual. Uno de los miembros de un grupo estaba criticando a otros por no hacer lo que él creía que debían de hacer. "Como por ejemplo, yo, comulgo todas las mañanas, les enseño a mis hijos el catecismo —de hecho, he llegado al punto en que puedo hacer todo lo que decido hacer". Echándose incienso a sí mismo; glorificándose estúpidamente a sí mismo. ¿La secuela? Todavía está borracho.

Mientras más tiempo llevemos de estar sobrios, se hace más necesario tener siempre presente: "Soy lo que soy por la gracia de Dios. ¿No es maravilloso que Dios pueda hacer tanto con un material tan pobre?" Hay que recordar que el vicio siempre engendra vicio, pero que la vanagloria de sí mismo está por completo falta de virtud.

Los ejemplos de las dificultades y problemas ocasionados por la soberbia son innumerables. Por otra parte, las recompensas de la humildad son ilimitadas. Encontramos la expresión perfecta en la contestación que la bendita Virgen María le dio al Arcángel Gabriel cuando le dijo que iba a ser Madre de Cristo. Se llama La Magnífica:

"Glorifica mi alma al Señor y mi espíritu se llena de gloria de ti Dios mi Salvador, porque ha mirado a la humilde de su criada; porque he aquí, desde ahora, me dirán bienaventurada todas las generaciones. . ." El más grande honor otorgado a un miembro de la raza humana —la Madre de Dios— fue dado porque "miró la humildad de su criada".

**"Porque me ha hecho grandes cosas el Poderoso; y santo es su nombre"... No: "miren lo que yo he hecho", sino "lo que ha hecho Dios".**

"Y su misericordia de generación a generación a los que le temen".

"Hizo valentía con su brazo; esparció a los soberbios de pensamiento de su corazón". Los AA's que están bebiendo otra vez han "sido esparcidos en la soberbia de su corazón".

"Quitó a los poderosos de sus tronos"... Los poderosos conforme a su propia valuación. Los que "pueden lograrlo solos".

"Levantó a los humildes" .. Observen a los que están trabajando el programa humildemente ... la serenidad, la felicidad, el éxito...

"A los hambrientos hinchó de bienes" . . . Aquéllos que admitieron que ellos eran impotentes, que estaban hambrientos de la ayuda de Dios.

"A los ricos envió vacíos" .. Los habrán escuchado: "Yo no he perdido mi trabajo, tengo dinero,

tengo a mi familia, no necesito de A.A."

El ejemplo perfecto de humildad es Cristo. Sígale a través de su vida, su pasión su muerte. Pongan atención a su palabra: "Aprendan de mi, porque yo soy manso y humilde de corazón".

En el libro de A.A. leemos: "Conforme transcurre el día, hacemos una pausa cuando estamos agitados o dudosos, y pedimos que nos llegue la idea adecuada. Constantemente nos recordamos a nosotros mismos muchas veces al día: 'Hágase Tu voluntad. ..' puesto que ya no estamos manejando nuestra vida... Entonces, se aminora el peligro de que nos llegue la angustia, el temor, la cólera, la preocupación la autoconmiseración, la crítica o las decisiones tontas. Nos volvemos más eficientes... Abandónese humildemente a Dios... Admita sus errores ante El y ante su prójimo.. .Opera, verdaderamente opera".

Cierto profesor un día dijo:

"El precio de la madurez verdadera en la vida es el de cobrar conciencia de las faltas que hemos cometido. Ustedes, jóvenes, serán realmente maduros el día en que miren su vida en retrospectiva y exclamen: '¡Dios mío, qué desastre he hecho de las cosas! Ese será un gran día para ustedes, pero también será un día en que sólo una verdadera y honda humildad los capacitará, a pesar de la confusión del pasado, para seguir adelante y desempeñar el trabajo de la vida.

"Resulta fácil, en los años cuando la sangre corre de prisa por nuestras venas, apresurarse de día a día, de semana a semana o de año a año realizando cada tarea a grandes zancadas... pero entonces, tarde o temprano —a menos que no logremos aprender a ser humildes— llegará el día del despertar... Puede venir como una iluminación cegadora que parezca derribar los fundamentos mismos de la vida... pero debe llegar si hemos de lograr la madurez. .. 'Dios mío, ¡qué desastre he hecho de las cosas! Conforme miro hacia atrás y me doy cuenta de lo lastimoso del bien hecho, de lo parco de mi ayuda a los demás, de lo innumerable de mis errores, de los daños, no puede menos que exclamar: ¡Qué total ha sido mi egoísmo! ¡Qué pobre resultado como ser humano!

"¿Es desalentador ese descubrimiento? Absolutamente, a menos que... a menos que caiga de rodillas y humildemente admita todo ante Dios, con agradecimiento genuino por el hecho de que El sabe y comprende y será indulgente, completamente indulgente ante mi lastimosa fragilidad humana. ¿Qué otra cosa podíamos esperar El o yo? Entonces me levanto y me enfrento al futuro, confiando mucho menos que antes en mí mismo y poniendo todo mi peso en manos de Dios, con el conocimiento de que será una carga ligera para su omnipotencia".

## LO PRIMERO ES LO PRIMERO

Tomado del libro "Sobriedad Sin Fin" del Padre Pfau

... y practicamos estos principios en todos nuestros actos.

Hemos llegado a uno de los principios que creemos que está en segundo lugar, después del anteriormente analizado, EL MITO DE LA PERFECCIÓN, y que, una vez lograda la sobriedad, es el principal de todos para poder llegar a conquistar la felicidad. Este principio nos dice una verdad que debería de haber sido evidente por sí misma, y que es: LO PRIMERO ES LO PRIMERO —o sea que lo principal es lo primero.

Cuando el alcohólico corría a través del camino de la intoxicación, todo era un embrollo. Las cosas importantes no eran necesariamente primero. El momento y el gozo eran primero, el dinero era primero, el éxito era primero, nosotros éramos primero, pero no nuestro bienestar sino nuestras cuestiones y nuestros deseos.

Nosotros queríamos lo que queríamos cuando lo queríamos, y si no teníamos lo que queríamos cuando lo queríamos, nos enojábamos, y entonces nos emborrachábamos.

Llegamos un día a Alcohólicos Anónimos, logramos la sobriedad, y luego aprendemos que necesitamos conservarla para poder obtener la serenidad en nuestra vida y mantenerla. Y debemos tener presente siempre que hay que tratar de poner en primer lugar las cosas principales.

Lo primero es lo primero. Nosotros aprendimos que existe un orden en todas las cosas con su valor respectivo. Aprendimos que este orden de valores, si se consulta – y debe consultarse todo el tiempo – nos dirá qué es lo primero. Y hemos aprendido que, si las cosas principales se hacen primero y las demás en el orden que les correspondan en importancia, encontraremos un orden y no un caos en el que parece que hemos estado atrapados todos estos años.

¿Cuál es el orden de las cosas? Vamos a anotarlas de acuerdo con su valor, y después las examinaremos. Ellas son:

1. Dios y Su voluntad
2. El bienestar común
3. Nuestro bienestar
4. Otras personas
  - a) Nuestra familia
  - b) Nuestros amigos
  - c) Nuestros enemigos



**Dios es siempre primero**, y cuando nos referimos a El en A.A. como cada quien lo conciba, debemos recordar que El dijo: "Y así será hecho", o sea, conforme a nuestro Undécimo Paso: pidiéndole tan sólo el conocimiento necesario para conocer Su voluntad y poder obrar conforme a ella". Esto nos da el primer lugar en la parte espiritual.

Así es que al practicar este principio, cuando estén de por medio Sus asuntos o Su voluntad, debemos buscar eso primero. Lo primero es lo primero. Por lo general podemos encontrar o saber cuál es Su voluntad en sus leyes: Los Diez Mandamientos, en nuestra conciencia, a través de la oración y la meditación o en el templo, si asistimos a alguno. Dios es primero —Dios como lo comprendemos.

**El bienestar común** es el segundo en importancia. Esto se indica en la Primera Tradición de Alcohólicos Anónimos: "Cada miembro de A.A. es sólo una parte del todo, y A.A. deberá continuar viviendo. De otra forma, con seguridad la mayoría de nosotros perecería. Por lo tanto, nuestro bienestar común es primero". Pero el bienestar individual sigue inmediatamente después.

En nuestro pasado decíamos: "Al diablo con el bienestar común". No teníamos sentido de responsabilidad, y por lo tanto, llegamos a ser antisociables. Nuestras voluntades eran primero.

Ahora buscamos el interés del grupo. Mostramos interés por nuestra comunidad. El bienestar común es sólo antecedido por la voluntad de Dios.

Después un poco después, estaremos nosotros. En el pasado, nosotros nunca tuvimos en cuenta nuestro bienestar, de corazón. Si lo hubiéramos tenido, con toda, certeza jamás nos habríamos lastimado y golpeado tanto como lo hicimos. Ahora sabemos que la ley del amor nos dice que debemos amarnos a nosotros mismos para poder después amar a nuestros semejantes. De tal manera que, aplicando lo primero en lo primero, significa que debemos primero cuidar de nosotros mismos: a nuestro cuerpo, a nuestra mente y a nuestra alma. Si no lo hacemos, no seremos útiles ni para Dios, ni para nuestros semejantes, ni para nosotros mismos. De modo que, en aquellos casos en que se trate de tomar una decisión que afecte ya sea nuestro bienestar ( ¡no nuestros sentimientos!) o el de nuestros semejantes, nosotros estaremos primero. Esto sucede con mucha frecuencia: esa llamada de Paso Doce que nos puede trastornar moral o alcohólicamente; las actividades de A.A. que nos mantienen peligrosamente desequilibrados; aquella persona a quien podríamos lastimar si la evitáramos, pero que es una fuente de tentación para nosotros moral o alcohólicamente. Nosotros somos primero.

Y luego vienen los demás. Y entre los demás, nuestra familia viene primero. Así es que las actividades de A.A. que nos alejen con demasiada frecuencia de nuestra familia, deben ser

eliminadas. La familia es primero.

Después están nuestros amigos antes que nuestros enemigos. Pero ¿saben algo? También cuentan nuestros enemigos, aunque sea al último.

Apliquemos y practiquemos ahora este principio de lo primero es lo primero en todos nuestros actos. Y primero, practiquémoslo:

### 1. En nuestra vida del hogar.

Lo primero es lo primero. Por tanto, Dios. .. ¿está El allí? Ninguna familia puede mantenerse feliz y unida sin Dios. ¿Le consultamos a El sobre nuestros problemas de familia, todos juntos? Si no lo hacemos, no estamos poniendo lo primero, primero.

Luego sigue el bienestar de la familia antes que el nuestro. Si la familia prefiere cebollas y a nosotros nos disgustan las cebollas... ¡debemos aceptar las cebollas! (Esto es un ejemplo solamente, pero puede referirse a todo tipo de actividades). Lo primero es lo primero, y la solidaridad de la familia es primero.

¿Y nosotros? Lo primero es lo primero. Después del bienestar de la familia, nosotros debemos inspirar respeto y confianza, y esto lo lograremos si practicamos lo primero, primero, en todos nuestros actos. Nosotros nos estaremos poniendo en el lugar que nos corresponde en el hogar si, a través de nuestro ejemplo, nos damos a respetar en vez de exigir que se nos respete, ya que en el último caso no lo lograremos.

Y los demás también entran en la vida del hogar. Los amigos de nuestros hijos, del esposo o esposa, deben ser bien recibidos en nuestro hogar, siempre y cuando no perjudiquen el bienestar de la familia o el nuestro. Y esto quiere decir bienestar, no sentimientos o conveniencia.

¡ Lo primero es lo primero!

### 2. En nuestra vida social.

Aquí también Dios es primero. ¿Está El allí? o, ¿con frecuencia prescindimos de nuestra creencia en Dios? ¿Dicta Su voluntad nuestras actitudes y actos en el plano de la justicia, la pureza, la caridad, etc.? o, ¿hemos encontrado una buena "excusa"? Lo primero es lo primero. Después viene el bienestar común. Y así como debemos dar nuestra vida si Dios la reclama, también debemos hacerlo si el bienestar común lo exige, como en el caso de guerra, o en el de castigo capital por el bien de la sociedad.

Pero nosotros venimos después, y nosotros no tenemos que sufrir o dar nuestra vida por nuestro prójimo, pero podemos hacerlo por amor, lo que indirectamente es colocar a Dios primero, ya que El nos dice: "Mayor amor no hubo en otro hombre que el de quien dio la vida por su amigo".

Después tenemos que tomar en cuenta las necesidades físicas de los demás, especialmente las de nuestra familia y nuestros amigos. Y debemos colocar las necesidades físicas de nuestra familia primero. Si llevamos a alguien a nuestro hogar para que se recupere, y al hacerlo ocasionan sufrimientos, o mala salud, o enfermedad a la familia, entonces no estamos poniendo lo primero, primero. Esto sucede con frecuencia al decidir sobre si se debe llevar a nuestra casa a un hermano o hermana, o a la madre, que pueden tener una enfermedad contagiosa que pondría en peligro la salud de nuestra familia. Nuestra familia actual viene primero, lo que significa que nuestra esposa (o esposo) y los hijos preceden a la madre, el padre, los hermanos o hermanas.

### 3. En nuestros asuntos de negocios.

Ayer, hoy y por siempre, Dios es primero, ¿Está El allí? ¿Funciona nuestro negocio sobre bases justas y honradas? Debe ser así, si es que estamos practicando lo primero, primero. De no serlo, habrá problemas, conflictos, remordimientos de conciencia, fracaso. Esto ya ha sucedido. Hay un decir en A.A.: "Cualquier miembro que esté en negocios no se conservará sobrio si la naturaleza de ellos es torcida". ¿Quién va a restablecer nuestra sobriedad? ¿El dinero, grandes negocios, o, será Dios? "Llegamos al convencimiento..." Lo primero es lo primero.

Y es nuestra humilde opinión que una área del vivir donde el principio de lo primero es lo primero es de suma importancia, es en el área de la mente -en nuestra vida del pensamiento. Si hay orden allí, debe haber orden en nuestra vida. Pues de la mente es de donde provienen todos los pensamientos de donde fluye toda acción.

Por lo tanto, para practicar este principio. Dios debe venir primero. Se nos dice que hay que "amar a Dios sobre todas las cosas". ¿Es posible amar y no pensar en quien se ama? Uno de los indicios más seguros del amor es la frecuencia con que la persona amada entra en nuestro pensamiento. Pero el amor emocional, como el de un ser humano por otro, generalmente no necesita de práctica al principio hay una atracción natural. Ni tampoco necesita de práctica el amor a Dios al principio hay una atracción sobrenatural. Pero todo amor debe desarrollarse y cultivarse, y eso necesita de práctica; día con día, hora con hora, minuto a minuto. Y para tener primero a Dios en nuestros pensamientos hay una forma excelente: podemos mejorar nuestros pensamientos de Dios a "través de la oración y la meditación es básicamente el pensamiento en Dios. Santa Teresa nos dice que cuando era una niña pequeña con frecuencia buscaba un lugar tranquilo en el jardín para poder "pensar en Dios, en el cielo, etc.". "Ahora", escribió más adelante, "me doy cuenta de que estaba meditando".

A. A. nos da el mismo método. “Buscamos través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente (nuestros pensamientos sobre, nuestra conciencia de) con Dios” Así es que, si practicamos lo primero, primero, nuestros primeros pensamientos serán siempre sobre Dios y Su voluntad. . . y con frecuencia.

Muchos no hacen nada por el bienestar común, porque están tan absortos con sus pensamientos acerca de ellos mismos, que nunca piensan en la necesidad común. No practican lo primero es primero en su pensamiento. Y, en nuestra vida del pensamiento, debe existir el orden de lo primero es primero.

Debemos pensar primero en Dios; luego, si el tiempo lo permite, debemos pensar sobre las necesidades del bienestar común; y las necesidades de nuestro propio bienestar (no los deseos egoístas), deben venir entonces. Muchos fallan ante ellos mismos porque descuidan esta práctica. Las necesidades de otras personas tienen entonces su lugar adecuado en nuestros pensamientos. ¡Y aun las necesidades de nuestros enemigos!

El practicar lo primero, primero en nuestro pensamiento nos proporcionará mucha felicidad, serenidad y paz interior. También será el mejor seguro que podamos tener contra las enfermedades mentales. Lo primero es lo primero. (De paso, esto eliminaría esos "malos" pensamientos que sabemos perfectamente bien que Dios no desea que tengamos).

#### 4. En nuestros asuntos financieros.

"El dinero es la raíz de todo mal". ¡Y cuántos quisieran ser vegetarianos! Pero el dinero, como todas las cosas materiales en el mundo, no es bueno ni malo en sí. A todos nos ha sido dado como un medio para acercarnos más a Dios. Pues bien, también en este caso, Dios es primero. Así es que nuestra principal obligación financiera es la de usar nuestro dinero para acercarnos a El —por medio de la justicia, la caridad para Sus pobres, Su honor y gloria. Todos debemos planear nuestra seguridad económica lo más posible, pero esto es siempre secundario a Su voluntad. De modo es que hacemos lo más que podemos... dejando toda la seguridad futura en Sus manos. Dios proveerá, es decir, nosotros haremos lo que podamos.

Después, el bienestar común está antes que nosotros, si hay una verdadera necesidad del total común; hambre, guerra, epidemia, etc. Pero no confundamos las ideas absurdas de alguien sobre los mejoramientos de la comunidad con la necesidad real. Esto redundaría en la ganancia del individuo y no en el bienestar común.

Y nosotros venimos antes que los demás. El despilfarro en los demás, olvidando el bienestar de nuestra familia y el nuestro, no coloca lo primero, primero. El motivo, en tales casos, es generalmente el orgullo y la vanidad; no la verdadera caridad. ¡Lo primero es lo primero!

Entre los demás en este mundo, tenemos primero la obligación de proveer las necesidades materiales de nuestra familia; luego, compartir con los demás, hasta un poco con nuestros enemigos, i Lo primero es lo primero!

#### 5. En nuestra vida emocional.

Somos humanos, y seguiremos siendo humanos mientras vivamos. Y eso significa que estaremos constantemente sujetos a desórdenes emocionales. Pero para tener una vida emocional feliz, debemos practicar lo primero, primero. Y, desde luego. Dios viene primero. Él es la fuente principal de la fortaleza y el control en todas nuestras dificultades emocionales. Así es que, por encima de todo lo demás, primero le pedimos que nos ayude a controlar nuestras emociones.

Y si algo que sea lo mejor para el bienestar común nos irrita, tendremos que estar irritados, porque el bienestar común viene primero. Las desviaciones son irritantes, ¿no es verdad?

Pero si cierta persona nos irrita a pesar de nosotros mismos, es mejor, para nuestro bienestar, que la evitemos, ya que nosotros estamos primero, antes que los individuos.

Si las circunstancias nos obligan a lastimar los sentimientos de alguien, ¿los de quién serán? ¿Quién está más cerca de nosotros? ¿La familia, los amigos, los enemigos? ¿Quién está primero? Si uno de ellos debe ser lastimado, entonces primero hay que pensar en la familia y en los amigos. Lo primero es lo primero.

En nuestra vida emocional hay siempre una pregunta que debemos hacernos cuando estemos confundidos. Es decir, ¿por qué lo estamos? ¿Eso que ocasiona el que estemos irritados, o enojados, o autoconmiserándonos, o temerosos, o preocupados es tan importante para nosotros? ¿Lo es verdaderamente? Si no lo es, entonces el estar turbados significa no estar poniendo lo primero, primero. Manejamos el coche, alguien casi choca con nosotros, nos enojamos mucho. ¿Por qué? En realidad, ¡fue una cosa tan trivial! Y nuestra serenidad ¡es tan importante! Hay que olvidarlo, i Lo primero es lo primero!

#### 6. En nuestra vida física.

Tenemos un cuerpo. Tenemos un cuerpo para un propósito. Tenemos la obligación de cuidarlo debidamente, pero sólo para que pueda servir mejor a Dios porque Él es primero. Así es que, en todo lo concerniente a nuestro cuerpo: en la enfermedad, en los accidentes, en el dolor, en el sufrimiento, en el cuidado de la salud, si la voluntad o la ley de Dios están involucrados. Él viene primero. Tomemos un ejemplo clásico. Milton era ciego. Evidentemente esta tara era la voluntad de Dios. En su gran "Oda a la ceguera" escribió: " También sirven a Dios quienes sólo resisten y esperan". Él ponía lo primero, primero. El maltratar el cuerpo deliberadamente, por otro lado, no es la voluntad de Dios, y debemos de tratar, por tanto, de conservar nuestra

salud.

Después viene el bienestar común, lo que significa que el éxito del grupo como un todo es más importante que nuestros sentimientos o nuestra conveniencia. El bienestar del grupo tiene un precedencia sobre nuestra opinión, por valiosa que ella sea. Y cuando haya un proyecto del grupo, el éxito de ese proyecto debe estar por encima de nuestros sentimientos. Lo primero es lo primero.

Pero nosotros seguimos inmediatamente después, y eso significa que si otra persona es una fuente de perjuicio, moral, espiritual, mentalmente, etc., nosotros somos antes que su bienestar. ¡Con cuánta frecuencia oímos decir o decimos: "Lo dejaría de ver, pero no quiero lastimarlo!".

Poniéndonos en nuestro lugar en la sociedad, poniendo lo primero, primero, nos impulsará a convertirnos en seres humanos sociales, ya que esto es en beneficio de nuestro bienestar.

Y los demás. Lo primero es lo primero nos dice que en nuestra vida social nuestra familia tiene el primer lugar; ellos también necesitan una vida social fuera del hogar. Después de ellos le damos nuestro tiempo a los demás y hasta un poco de tiempo a nuestros enemigos lo cual es necesario cuando nos necesiten. Lo primero es lo primero.

### 7. En nuestra vida del pensamiento.

Hay un antiguo dicho: "Dime con quién andas y te diré quién eres". Creo que hay una prueba mejor. "Dime qué es lo que generalmente piensas y te diré quién eres". Nuestra vida del pensamiento es un ingrediente muy importante tanto en la felicidad como en el infortunio. Por eso es por lo que con frecuencia en verdad se puede decir: "Todo está en tu mente". Esa es la razón por la cual las enfermedades mentales son tan devastadoras. Si pensamos bien, generalmente actuamos bien, siempre que lo deseemos.

El bienestar común viene en seguida en el negocio. Así es que debemos, si practicamos este principio, colocar el bienestar común antes que nuestro éxito en el negocio. Es decir que, si en nuestro negocio, aun cuando no esté mal, lastimamos el bienestar común, no estaremos practicando este principio.

También debemos tomarnos en cuenta a nosotros en el negocio o trabajo, y si el negocio o trabajo nos está perjudicando, entonces debemos de cambiar la situación a pesar de que estemos trabajando con intensidad para beneficio de los demás. Nosotros estamos primero. Y si continuamos laborando en esta forma, llegará el día en que no beneficiaremos a nadie, especialmente a quienes estén más cerca de nosotros, los seres queridos por quienes estemos trabajando en exceso. Ellos lo necesitan, pero nuestro bienestar viene primero. Y, lo primero es lo primero!

Después de nosotros vienen los demás en el negocio, ya sean socios, empleados o compañeros. Quizá el bienestar de ellos no venga antes que el nuestro, pero su bienestar viene antes que nuestra codicia. Así es que, después de haber asegurado nuestro bienestar, veremos que los demás tengan su justa compensación. Seremos tolerantes, amables, pacientes y caritativos. Por lo menos no seremos groseros ni con nuestros enemigos o competidores.

#### 8. En nuestra vida espiritual.

Puesto que ésta es la vida de Dios, no debemos tener dificultades para comprender que Él viene primero. Su voluntad es la esencia de una vida espiritual sólida. Y la vida espiritual que está basada primero en la voluntad de Dios, es la única espiritualidad verdadera. No podemos nunca medir la espiritualidad o santidad de una persona por el número de sus oraciones, o la severidad o frecuencia de sus penitencias, o las cantidades que dé para limosna, o el número de sus sacrificios, o la profundidad de su sufrimiento, nada de esto da ni prueba la santidad. Pero, suponiendo que una persona esté haciendo la voluntad de Dios todo el tiempo, lo mejor que pueda, eso significa santidad, prescindiendo de todo lo demás.

Dios viene primero. De modo es que debemos dirigirnos a Él al iniciarse cada día, no después de terminado el día. Lo primero es lo primero.

El bienestar común es muy importante en la vida espiritual, y viene poco después de Dios y está de acuerdo con Su voluntad. Por eso es que quien declare que está llevando una vida espiritual, lastime a quien lastime, o sin importarle el bienestar común, no está haciendo lo primero, primero, y en realidad está muy lejos de ser espiritual.

El A.A. que trate de imponer sus creencias en todo el mundo, porque supone ser un apóstol, no es ni espiritual ni apóstol. ¡Es un fastidio!

El que tiene siempre una cara larga y es un continuo aguafiestas, desde luego no es espiritual -es un "amargado". Cristo no apagó la alegría en Caná, sino que convirtió el agua en vino para que todos disfrutaran.

El que insiste en lo extraordinario, y numérico, y novedoso, y en las prácticas raras de piedad y de oraciones está muy lejos de la santidad, y generalmente resulta muy irritante para los demás. ¡Un santo excéntrico NO es un santo!

Debemos orar por el bienestar común, por nuestra patria y por toda la gente. "Para que todos lleguemos a ser uno".

Pero no hay que olvidarnos de nuestro bienestar propio, espiritualmente, antes del de los demás. Lo primero es lo primero.

De tal manera que, en la vida espiritual, debemos orar:

- I. A Dios;
- II. Por todos los hombres;
- III. Por nosotros;
- IV. Por nuestra familia;
- V. Por nuestros amigos; y
- VI. Por nuestros enemigos.

Muchos tontamente dicen: "Yo nunca oro por mí". Pero debemos hacerlo, i Lo primero es lo primero!

### 9. En nuestra vida de A.A.

*Para* conservar un equilibrio en todas nuestras actividades de A.A. también es muy necesario practicar lo primero, primero. Y lo primero que hicimos, después de admitir que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas habían llegado a ser ingobernables, fue: "Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior a nosotros mismos..." —una creencia en Dios. Y Él debe permanecer primero en A.A. Él debe guiar toda nuestra vida de A.A., tanto dentro como fuera. Dios en A.A. está en los Doce Pasos. De tal modo que deben ser esenciales. ¿Qué paso primero? El primer paso, primero; el segundo paso, segundo, etc.

Aquellos que menosprecian a Dios, que lo niegan tanto en los grupos como en las visitas, no practican lo primero, primero. Ni tampoco lo hacen aquellos miembros que, aun estando sobrios, habitualmente rompen las leyes de Dios en sus vidas. Es difícil concebir cómo pueden tener felicidad y paz interior.

Después de Dios, en A.A. el bienestar común viene después. ¿Qué es lo mejor para el grupo? ¿Qué es lo que quiere la conciencia del grupo? (Enfáticamente no nos referimos aquí a ese fenómeno común con frecuencia visto en A.A., que con voz fuerte, una gran cabeza, y muy poco dentro de ella, adecuadamente puede describirse como el "Mandamás" de A.A. que siempre trata de desacreditar a alguien o algo, y que da a entender que es el deseo del grupo como un todo su opinión). La conciencia del grupo significa la mayoría del grupo, no la mesa de servicios que casi siempre está lejos de expresar la conciencia del grupo, y que frecuentemente es portavoz de la politiquería del "mandamás".

Muchos grupos tienen clubes, y sanatorios y otras cosas. Si el grupo los desea, que los tenga. Lo primero es lo primero.

Lo mismo se aplica para cualquier cosa que EL GRUPO COMO UN TODO QUIERA. El secretario,



o quien sea, tiene un encargo de servicio ino de censura! Es ridículo oír al "secretario" decirle a un individuo o grupo: "No estamos autorizados a tener tal o cual literatura, etc.". ¿Quién le está prohibiendo a quién? ¿O es que ya no existe la tradición de la autonomía, la cual en nuestra opinión es y siempre será la mayor seguridad de A.A.? O como lo expresó Bill W., nuestro fundador, en una carta que le dirigió al suscrito hace tiempo: "En el futuro, nuestra existencia evidentemente dependerá de que nuestros grupos permanezcan libres. Y es también una de las glorias de A.A. que el individuo pueda hacer su elección sin esperar la menor interferencia o crítica de nadie".

Seguimos nosotros poco después del bienestar común que, después de Dios, es lo único que está antes que el nuestro. ¿El bienestar común? El bienestar de A.A. como un todo.

Después vienen los demás, y entre ellos viene el bienestar de nuestra familia. El ayudar a un individuo en A.A. nunca debe venir antes, ni debe permitirse que eso dañe el bienestar de la familia. La familia está primero, y lo primero es lo primero.

Luego, vienen nuestros amigos. Y es razonable tomar en cuenta a nuestros amigos primero, pero no es razonable tomar en cuenta a nuestros amigos solamente. De ser posible, también debemos ayudar a nuestros enemigos ¡aunque sea al último!

LO PRIMERO ES LO PRIMERO -este principio expresa la simplicidad de todo el programa, pues nosotros estamos en A.A. para un objeto: permanecer sobrios por medio de la ayuda de: (1) Dios y (2) el grupo, y estar (3) dispuestos a ayudar a (4) otros a lograr la sobriedad cuando lo soliciten.

Todo lo demás es secundario.

*Señor, concédeme*

*Serenidad*

*para aceptar las cosas que*

*no puedo cambiar.*

*Valor para*

*Cambiar las que sí puedo*

*y Sabiduría*

*para distinguir la diferencia.*