

PREAMBLULO

Queridos amigos:

Este libro incluye varios cientos de extractos de nuestra literatura, que tocan casi todos los aspectos de la manera de vivir de AA. Se cree que este material puede ser una ayuda para la meditación Individual y un estímulo para la discusión de grupo, y bien puede llevar a una lectura más amplia de nuestra literatura.

DURANTE los últimos 25 años ha sido un privilegio para mi escribir estos libros sobre LA.: El texto de "Alcohólicos Anónimos", Los 12 Pasos y las 12 Tradiciones", "Alcohólicos Anónimos llega a la Mayoría de Edad" y "12 Conceptos para el Servicio Mundial", el último como parte de nuestro "Manual del Tercer Legado". Muchas partes han sido escritas para nuestra revista mensual "The A.A. Grapevine", y siempre he sostenido una correspondencia personal muy amplia.

Estas son las principales fuentes de donde se escogió el contenido de este libro. Debido a que las citas se recogieron de los originales, ha sido necesario, para mayor claridad, editar y a veces volver a escribir un número de ellas.

Desde luego, todo este material refleja mi propio punte de vista sobre la manera de vivir de A.A. Como tal, está sujeto a limitaciones e imperfecciones. Sin embargo, es de esperarse que esta nueva publicación cubra una necesidad genuina.

Abril de 1967

1

CAMBIO DE PERSONALIDAD

Con frecuencia se ha dicho respecto a A.A. que solamente estamos interesados en el alcoholismo. Eso no es cierto. Tenemos que dejar de beber para permanecer vivos. Pero cualquiera que conozca la personalidad del alcohólico por medio del trato personal sabe que ningún alcohólico verdadero deja de beber permanentemente a menos que sufra un profundo cambio de personalidad.

Creíamos que las "condiciones" nos impulsaban a beber, y cuando tratamos de corregir estas condiciones y nos encontramos con que no podíamos hacerlo a nuestra entera satisfacción, nuestra forma de beber se hizo incontrolable y nos volvimos alcohólicos. Nunca se nos ocurrió pensar que teníamos que cambiar nosotros para hacer frente a las condiciones, cualesquiera que éstas fueran.

2

EN MANOS DE DIOS

Cuando miramos retrospectivamente, nos damos cuenta de que lo que recibimos cuando pusimos nuestras vidas al cuidado de Dios resultó mucho mejor que cualquiera cosa que hubiera mos podido planear.

Mi depresión se profundizó de manera inaguantable, y finalmente me pareció que me encontraba en el fondo del abismo. Por el momento, el último vestigio de mi orgullosa obstinación estaba aplastado. Repentinamente me encontré gritando: "¡ Si hay un Dios, que se muestre ante mí! ¡ Estoy dispuesto a hacer lo que sea, lo que sea !" Súbitamente el cuarto se iluminó con una gran luz blanca. Sentí que estaba en una montaña, y que el viento, compuesto no de aire sino de espíritu, estaba

soplando. Y entonces, inesperadamente, supe que era un hombre libre. El éxtasis desapareció lentamente. Yacía en la cama, pero ahora, por el momento, me encontraba en otro mundo, un nuevo mundo de Conciencia. A mi alrededor y a través de mí tenía una maravillosa sensación de una Presencia, y pensé:

"¡ De modo que este es el Dios que predicán 1".

3

DOLOR Y PROGRESO

Hace algunos años solía compadecer a toda la gente que sufría. Actualmente sólo compadezco a aquellos que sufren en la ignorancia y que no comprenden el objeto y utilidad esenciales del dolor.

Alguna vez alguien hizo la observación de que el dolor es la piedra de toque del crecimiento espiritual. ¡ Qué de corazón nosotros los AA's, estamos de acuerdo con esta indicación, por que sabemos que los dolores del alcoholismo tuvieron que llegar antes que la sobriedad, y los disturbios emocionales antes que la serenidad.

Hay que creer con mayor profundidad. Hay que levantar la cabeza hacia la luz, aunque por el momento no se pueda ver.

4

¿PODEMOS ESCOGER?

Nunca debemos cegarnos por la fútil filosofía de que somos víctimas de la herencia, de nuestras experiencias con la vida, de las circunstancias que nos rodean -que son estas las únicas fuerzas para decidirnos. Este no es el camino de la libertad. Debemos creer que podemos realmente escoger.

Como alcohólicos activos, perdimos la capacidad de escoger si beberíamos o no. Eramos las víctimas de una compulsión que parecía determinar que teníamos que seguir adelante con nuestra destrucción.

No obstante, finalmente hicimos elecciones que lograron nuestra recuperación. Llegamos a creer que, solos, éramos impotentes ante el alcohol. Esta era realmente una elección, y una sumamente difícil de hacer. Llegamos a creer que un Poder Superior nos devolvería la cordura, y estuvimos dispuestos a practicar los 12 Pasos de A.A. En resumen, es cogimos el "estar dispuestos", y esa fue la mejor elección que pudimos haber hecho.

5

SOSTENIMIENTO Y CRECIMIENTO

Es evidente que una vida en la que hay resentimientos sólo conduce a la futilidad y a la infelicidad. En el grado exacto que los permitimos, dilapidamos las horas que pudieran haber sido algo que valiera la pena. Pero con el alcohólico, cuya esperanza es el mantenimiento y el desarrollo de la experiencia espiritual, este asunto de los resentimientos es infinitamente grave. Nosotros nos dimos cuenta de que era fatal. Porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del Espíritu. La locura del alcohol regresa y volvemos' beber; y para nosotros, beber es morir.

Si íbamos a vivir, teníamos que estar libres de la ira. El descontento y los excesos violentos de locura temporal no eran para nosotros. Pueden ser el dudoso lujo de hombres normales, pero para los alcohólicos estas cosas son veneno.

6

¿TODO O NADA?

La aceptación y la fe son capaces de producir un ciento por ciento de sobriedad. De hecho, generalmente lo logran; y así debe de ser, pues de otro modo no estaríamos ni siquiera vivos. Pero a partir del momento en que introducimos estas actitudes en nuestros problemas emocionales, encontramos que sólo es posible obtener resultados relativos. Nadie puede, por ejemplo, librarse completamente del miedo, la ira y el orgullo.

Por tanto, en esta vida no obtendremos una perfecta humildad ni amor. De modo que tendremos que conformarnos, con relación a casi todos nuestros problemas, con un progreso gradual, muchas veces punteado por pesados retrocesos. Nuestra antigua actitud de "todo o nada" tendrá que ser abando nada.

7

LA REGION DEL ESPÍRITU

Antiguamente, el progreso material era sumamente lento. El espíritu moderno de las pesquisas científicas, la investigación y la invención casi no se conocía. En la región de lo material, las mentes de los hombres estaban encadenadas por su superstición, la tradición, y todo tipo de ideas fijas. A algunos de los contemporáneos de Colón se les figuraba que la idea de que la tierra fuese redonda era descabellada. Otros estuvieron a punto de ejecutar a Galileo por sus herejías astronómicas.

¿ No somos algunos de nosotros tan irrazonables y mal predispuestos con respecto al terreno espiritual como lo fueron en la antigüedad con relación a lo material?

Nos dimos cuenta de que Dios no impone condiciones demasiado duras a aquellos que lo buscan. Para nosotros la región del espíritu es amplia, espaciosa, incluyente - nunca privativa o vedada para aquellos que fervorosamente la buscan. Pensamos que está abierta para todos los seres.

8

UNA NUEVA VIDA

¿ Es la sobriedad todo lo que habremos de esperar de un despertar espiritual? No, la sobriedad es apenas un principio; es tan sólo el primer don del primer despeñar. Si han de recibirse más dones, nuestro despertar tiene que continuar. Conforme adelanta, encontramos que pedazo a pedazo podemos desechar la antigua vida -ha que nó dio resultado- por una nueva vida que sí sirve bajo cualquier condición que se suscite.

No obstante el éxito o el fracaso mundanos, no obstante la pena o la alegría, no obstante la enfermedad o la salud -o aun la muerte- una nueva vida de interminables posibilidades puede ser vivida si estamos dispuestos a continuar nuestro despeñar por medio de la práctica de los Doce Pasos de A.A.

9

EL GRUPO Y LA AMPLIA COMUNIDAD MUNDIAL

En el momento en que el trabajo de Paso Doce forma un grupo, se hace un descubrimiento - que la mayoría de los individuos no pueden recuperarse a menos de que haya un grupo. Cada miembro se da cuenta de que es tan solo una pequeña parte de un gran todo; que ningún sacrificio personal es demasiado grande para la preservación de la Fraternidad. Aprende que

el clamor de los deseos y ambiciones que existen dentro de él deben silenciarse en el momento en que éstos pudiesen perjudicar al grupo.

Se hace evidente que el grupo debe de sobrevivir, o el individuo no lo hará.

El miembro solitario en el mar, en la guerra en tierras lejanas - todos estos miembros saben que pertenecen a la comenudad mundial de AA., que la suya es tan solo una separación física, que sus compañeros pueden estar tan cerca como el siguiente puerto a tocar. Es también muy importante el hecho de que están seguros de que la gracia de Dios está tanto con ellos en alta mar, como en una avanzada solitaria, como en su propio hogar.

10

FUERA DE LA OSCURIDAD

El autoanálisis es el medio por el cual logranws que llegue a la parte oscura y negativa de nuestra naturaleza a nueva visión, acción y gracia. Con esto llega el desarrollo de da clase de humildad que hace que nos sea posible recibir la ayuda de Dios. Pero es tan sólo un paso. Desearemos ir más adelante.. Desearemos que el bien que hay en todos nosotros, aún en los peores, florezca y crezca. Pero antes que nada desearemos la luz; casi nada puede crecer en la oscuridad. La meulitación es nuestro paso hacia la luz.

Una luz clara parece descender sobre todos nosotros -cuando abrimos los ojos-. Como nuestra vagina es se da por nuestros propios defectos, primero debemos darnos cuenta a fondo de cuáles son ellos. La meditación constante es el primer requisito para cada nuevo paso hacia nuestro crecimiento espiritual.

11

CANTIDAD O CALIDAD

Con respecto a este asunto de las recaídas, no me sentiría muy desanimado. Creo que estás sufriendo mucho debido a mi sentimiento de culpa innecesario. Por una razón u otra el Señor ha dispuesto senderos más difíciles para algunos de nosotros, y yo supongo que tú vas caminando por uno de ellos. Dios no nos está pidiendo que tengamos éxito. El sólo nos pide que tratemos de lograrlo. Estoy seguro de que tú estás y has estado haciendo eso. De modo que, en tu lugar, yo no me alejarla de A.A. debido a cualquier sentimiento de desaliento o de vergüenza. Ese es justamente el ugar donde debes estar. ¿Por qué no tratas de ser tan solo un miembro? ¡No es necesario que lleves a cuestas a todo Alcohólico Anónimo! No siempre es la cantidad de cosas buenas que hagas lo que cuenta, sino que lo cuenta es la calidad. Por encima de todo, toma las cosas un día a la vez.

12

BUSCANDO SUEÑOS DE ORO

El orgullo, siendo el origen fundamental de casi todas las dificultades humanas, es el obstáculo principal para el progreso verdadero. El orgullo nos induce a imponernos exigencias a nosotros mismos y a los demás, las cuales no pueden cumplirse sin pervertir o hacer mal uso de los instintos que Dios nos ha dado. Cuando la satisfacción de nuestros instintos sexuales, de seguridad y de una prominencia social se convierten en el objeto primordial de nuestras vidas, entonces aparece el orgullo para justificar nuestros excesos.

Puedo lograr la "humiklad por hoy" sólo en la medida en que pueda evitar el obstáculo de la culpa y de la rebeldía por un lado; y por el otro, esa búsqueda de sueños de oro que están formados de las monedas falsas del orgullo. Es así como puedo encontrar y permanecer en el camino hacia la humildad, que se cencuentra entre estos extremos. Es por tanto conveniente siempre hacer un inventario constante que pueda revelar el momento en que me esté saliendo del camino.

13

COMPARTIR EL DON

A.A. es algo más que un compendio de principios; es una sociedad de alcohólicos en acción. Debemos pasar este mensaje, pues de otro modo podemos debilitamos y aquellos a quienes no se les ha hecho saber la verdad, pueden morir.

La fe es algo más que nuestro mayor don: el compartirla con los demás es nuestra mayor responsabilidad. Ojalá que nosotros los AA's busquemos continuamente la sabiduría y la buena voluntad, por medio de las cuales podamos utilizar esa inmensa confianza que el Dador de todos los dones perfectos ha depositado en nuestras manos.

14

PROBLEMAS DEL RECIEN LLEGADO

Existe la tendencia de volvemos posesivos con los recién llegados. Tal vez tratemos de aconsejarlos en sus asuntos, cuando no estamos capacitados para hacerlo, o cuando sencillamente no deberíamos hacerlo. Entonces nos sentimos lastimados cuando no se aceptan nuestros consejos, o cuando al seguirlos han producido mayor confusión.

No podrás lograr que un caballo tome agua si todavía prefiere beber cerveza o está demasiado loco para poder saber qué es lo que quiere. Pon junto a él una cubeta de agua, y tille qué tan buena es y por qué, y déjalo en paz.

Si la gente desea verdaderamente emborracharse, no existe, que yo sepa, ninguna manera de detenerla; así es que déjala en paz y déjala que se emborrache. Pero tampoco le quites la cubeta de agua.

15

VALORES ETERNOS

Muchas personas no quieren tener nada que ver con los valores absolutos espirituales. Perfeccionistas, dicen ellos., o se llenan de presunción porque suponen que han alcanzado una meta imposible, o bien se sumen en la autocensura porque no lo han hecho.

Sin embargo, yo creo que no debemos apegarnos a este punto de vista. No es culpa de los grandes ideales el que en ocasiones se les haya dado mal use, habiéndose convertido así en pretextos huecos para justificar la culpa, la rebeldía y el orgullo. Por el contrario, no podemos alcanzar un buen crecimiento, a menos que constantemente fraternos de tener una visión de lo que son los valores espirituales eternos.

Día a día tratamos de acercarnos un poco a la perfección de Dios. De modo que no necesitamos consumirnos con un sentimiento sensiblero de culpa por el hecho de no lograr alcanzar su imagen y semejanza en determinado tiempo. Nuestra meta es el progreso, y Su perfección es la señal luminosa a una datanela de años luz, que nos impele a seguir adelante.

16

¡NUNCA MAS!

Casi todo el mundo se siente más seguro con el plan de las 24 horas que por medio de la resolución de no volver a beber jamás. La mayoría de las personas han roto demasiadas resoluciones. Esto es realmente una cuestión de selección personal; cada KA. tiene el privilegio de interpretar el programa como mejor le parezca.

Personalmente, yo tomo la actitud de que tengo la intención de no volver a beber nunca, que es diferente a decir: "No volveré a beber". La segunda actitud a veces mete a la geató en dificultades, porque significa comprometerse a hacer personalmente lo que nosotros los alcohólicos nunca pudimos realizar. Implica en demasia un acto de voluntad que le deja un oportunidad excesivamente pequeña a la idea de que Dios nos liberará de la obsesión de beber si practicamos el programa de A.A.

17

CAMINO A LA HONESTIDAD

Este deseo perverso de disfrazar un motivo malo con uno bueno es común en los actos humanos, Esta clase sutil y elusiva de fariseísmo puede minar los pensamientos y actos más insignificantes. La esencia del desarrollo del carácter está en detectar, admitir y corregir estas fallas.

El engaño a los demás casi siempre está fundado en el engaño a nosotros mismos.

Por alguna razón el estar solo con Dios no parece tan penoso como enfrentarse a otra persona. En tanto que no nos sentemos a hablar sobre lo que por tanto tiempo hemos ocultado, nuestro deseo de enmendarnos es en gran parte teórico. Cuando somos sinceros con otra persona, esto confirma que lo hemos sido con nosotros mismos y con Dios.

18

COMPAÑERO Y SOCIO

El Dr. Bob fué mi socio y constante compañero en la gran aventura de A.A. Como médico y persona tan humana que era, decidió dedicar sus mejores horas al trabajo en beneficio de los demás en su vocación hacia A.A., y logró un record que en cantidad y calidad, nunca será superado. Ayudado por la incomparable Hermana Ignacia en el Hospital Santo Tomás de Akron, prestó -sin cobrar- asistencia médica a miles de pacientes, a quienes además infundió consuelo espiritual.

Durante todo el esfuerzo y tensión de los tiempos iniciales de A.A. nunca nos cruzamos una palabra agria, y debo agradecer que todo el crédito de este comportamiento le corresponde a él.

Me despedí del Dr. Bob, enterado de que debería sorneterse a una seria operación. Su vieja y amplia sonrisa permanecía en su rostro cuando me mencionó en son de charla, "Acuérdate Diii, no compliquemos esto.. Mantengámoslo sencillo!" Di la vuelta, incapaz de pronunciar una palabra. Fué la última vez que lo vi.

19

EL VINO DEL EXITO

Los problemas desagradables o inesperados no son los unicos que requieren contról de sí mismo. Debemos ser igualmente cuidadosos cuando empecemos a tener algún grado de importancia y de éxitos materiales. Porque a nadie le satisface más que a nosotros esa clase de éxitos; nos embriagábamos con ellos confiados en que siempre nos causarían euforia. Cuando tuvimos rachas de buena suerte, le dimos rienda suelta a la fantasía, imagiriándonos toda clase de triunfos. Así, cargados de una orgullosa confiann en nosotros mismos jugábamos a ser personajes importantes.

Ahora que estamos en A.A. sobrios y recuperando la estimación de nuestros amigos y de las personas con las que tratamos en nuestros negocios, nos damos cuenta de que necesitamos ejércer una vigilancia especial. Como medida para evitar nuestros sueños de grandeza, podemos hacer una pausa y recordar que solamente estarnos sobrios por la gracia de Dios, y que cualquier éxito que logremos se deberá más a Dios que a nosotros.

20

LA LUZ DE LA ORACION

Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia".

Le tenemos especial cariño a nuestra "Oración de la Serenidad", porque nos trae una nueva luz que puede disipar nuestro antiguo y casi mortal hábito de engañarnos a nosotras mismos.

En el esplendor de esta oración vemos que la derrota, aceptada adecuadamente, no es necesariamente un desastre. SABEMOS AHORA que no tenemos que escapar, ni es necesario otra vez tratar de vencer a la adversidad por medio de otro poderoso impulso arrasador que sólo puede proporcionarnos obstáculos con mayor rapidez con la que pueden ser derribados.

21

NUEVAMENTE CIUDADANOS

En su oportunidad, cada uno de nosotros -es decir, el miembro que más provecho le saque al programa- pasa una gran parte de su tiempo haciendo trabajo de Paso 12 en los primeros años de sobriedad. Ese fue mi caso, y tal vez no había permanecido sobrio con menos cantidad de trabajo.

Sin embargo, tarde o temprano la mayoría de nosotros se ve confrontado con otras obligaciones -hacia la familia, los amigos y la patria. Como recordarán, el Paso 12 también implica el practicar estos principios en todos nuestros actos".

Por lo tanto, creo que toda decisión sobre si debes hacer algún paso 12 tienes que encontrarla en tu conciencia. Nadie más puede decirte con seguridad lo que es conveniente que hagas en un momento dado.

Yo sólo sé que se espera en algún momento, que hagas algo más que llevar el mensaje de A.A. a otros alcohólicos. En A.A. nuestro objetivo no es sólo la sobriedad, nuevamente tratamos de ser ciudadanos del mundo que rechazamos y del mundo que antes nos rechazó. Esta es la demostración esencial de que el trabajo de Paso 12 es lo primero, pero no la única finalidad.

22

EL TEMOR COMO PUNTO DE PARTIDA

El principal causante de nuestros defectos ha sido ese miedo que está en nosotros, miedo principalmente a perder algo que ya teníamos o de no poder obtener algo que exigíamos. Viviendo a base de exigencias no satisfechas estábamos en un continuo estado de perturbación y frustración. Por consiguiente, era indispensable, si queríamos disfrutar de algún grado de tranquilidad, reducir nuestras exigencias.

A pesar de su destructividad, hemos encontrado que el temor puede ser el punto de partida para cosas mejores. El temor puede ser un escalón hacia la prudencia y hacia el respeto a los demás. Puede marcar el camino tanto hacía la justicia como hacia el odio. Y mientras más respeto y justicia tengamos, más pronto encontraremos el amor que tolera los sufrimientos y se da libremente. De tal modo que el temor no debe ser necesariamente siempre destructivo, porque las lecciones de sus consecuencias nos pueden guiar hacia valores positivos.

23

TODOS ADORADORES

También descubrimos que habíamos sido adoradores. ¿ La emoción que esto nos producía! No habíamos adorado indistintamente a personas, objetos, dinero y a nosotros mismos? Y, por otra parte y con mejor razón, ¿ No habíamos contemplado con adoración la puesta del sol, el mar o una flor?

Quién de nosotros no había adorado algo o a alguien? No eran estas cosas las que formaban el tejido de nuestras vidas? No determinaban estos sentimientos, después de todo, el curso de nuestra existencia?

Era imposible decir que no teníamos capacidad para la té, para el amor y para adorar. En una u otra forma hablamos estado viviendo por la fé, y casi que por nada más.

24

EL ULTIMO ANÁLISIS, TODOS IGUALES

Al principio nos gastamos cuatro largos años antes de que A.A. lograra obtener sobriedad permanente para una sola mujer alcohólica. Ya que al igual que todos los borrachos que entran en la ruta de la ecuperación, las mujeres se consideraban diferentes. Pero a medida que los medios de comunicación mejoraron, mediante los esfuerzos de las mismas mujeres, el cuadro cambió completamente.

Este proceso de identificación y transmisión ha continuado. Los borrachitos de más baja posición social sostenían ser diferentes. Y los borrachos de la alta sociedad, sostenían la misma teoría. En forma similar se expresaban los artistas y profesionales. Y así lo hacían los ricos, los pobres, los religiosos, los agnósticos, los indios, los esquimales, los veteranos y lo prisioneros. Hoy en día, todos hablamos de cuán similares somos los alcohólicos, cuando ponemos las cartas sobre la mesa.

25

NO PODEMOS PERMANECER ESTATICOS

En los primeros tiempos de A.A. no me preocupaba mucho por los aspectos de la vida en los que permanecía inactivo. Siempre había un pretexto: "Después de todo", me decía a mí mismo, "estoy demasiado ocupado con asuntos mucho más importantes". Esa era mi receta casi perfecta para vivir con regalo y complacencia.

Muchos de nosotros podríamos atrevemos a declarar: "Bien, estoy sobrio y feliz, ¿qué más puedo desear o hacer? Estoy bien tal como soy". Sabemos que el precio de esa complacencia es una inevitable reincidencia, puntualizada en determinado momento por un despertar brusco. Tenemos que crecer o deteriorarnos. Para nosotros, el statu quo sólo puede ser por hoy, nunca para mañana. Debemos cambiar; no podemos permanecer estáticos.

26

LA VERDADERA LIBERTAD DE ESPIRITU

Mientras más dispuestos estemos a depender de un Poder Superior, más independientes seremos en realidad. Por consiguiente, la dependencia, tal como se practica en KA. es en realidad una manera de lograr la verdadera libertad del espíritu.

En el nivel del diario vivir, es asombroso descubrir lo mucho que en realidad dependemos, y lo inconscientes que estamos de esa dependencia. Toda casa moderna tiene una instalación de alambres que conduce a su interior la luz y la energía. Al aceptar así nuestra dependencia de esa maravilla de la ciencia, nos sentimos en lo personal, más independientes, más cómodos, más seguros. La fuerza fluye por donde se la necesita. En silencio y con seguridad, la electricidad, esa extraña fuerza que tan pocos comprenden satisface nuestras más insignificantes necesidades diarias.

Aunque de buena gana aceptamos este juicioso principio de dependencia en muchos de nuestros asuntos temporales, con frecuencia nos resistimos vehementemente al principio idéntico cuando se nos pide que lo apliquemos como un medio para crecer en la vida espiritual. Es evidente que nunca conoceremos la libertad bajo la dependencia de Dios a menos que tratemos de buscar su voluntad respecto a nosotros. La elección es nuestra.

27

DIARIAMENTE DETENEMOS

No estamos curados del alcoholismo. Lo que realmente nacemos es detener a diario nuestra enfermedad, lo que depende de la conservación de nuestra condición espiritual.

Nosotros en A. A. obedecemos principios espirituales, primero, porque debemos hacerlo; luego, porque es conveniente y por último, porque nos gusta la clase de vida que esa obediencia nos proporciona. Los grandes sufrimientos y el gran amor son los encargados de la disciplina de A.A. -no necesitamos más -.

28

LOS PROVOCADORES DE DIFICULTADES

PUEDEN SER MAESTROS

Pocos de nosotros le tememos a lo que un recién llegado pueda hacer en contra de la reputación o progreso de A.A. aquellos que recaen, los que piden dinero, los que escandalizan, los que tienen aberraciones mentales, los que se rebelan contra el programa, los que comercian con la reputación de A.A. -todas estas personas rara vez dañan a un grupo de A.A. por mucho tiempo.

Algunas de ellas han llegado a ser nuestros miembros más respetados y queridos. Algunos se han quedado para poner a prueba nuestra paciencia, a pesar de estar sobrios. Otros se han ido. Hemos llegado a considerar a los provocadores de dificultades no como amenazas, sino más bien como nuestros maestros. Ellos nos obligan a cultivar la paciencia, la tolerancia y la humildad. Finalmente vemos que sólo son personas más enfermas que el resto de nosotros; que nosotros los que condenamos, somos los fariseos, cuya actitud le hizo un daño espiritual más profundo a nuestro grupo.

29

LA GRATITUD DEBE IR ADELANTE

La gratitud debe ir adelante y no retroceder. En otras palabras, si llevas el mensaje a otros, estarás pagando en la mejor forma la ayuda que se te ha dado.

No ha habido una satisfacción más honda ni una alegría más grande que las proporcionadas por un Paso Doce bien hecho. El observar los ojos de hombres y mujeres abrirse maravillados conforme salen de la oscuridad a la luz, el ver -sus vidas llenarse rápidamente con una nueva finalidad y significado, y por encima de todo, el observar su despertar a la presencia de un Dios amoroso en sus vidas -todo esto es la esencia de lo que recibimos conforme pasamos el mensaje de A.A.

30

SALIR DE UNA "BORRACHERA SECA"

A veces nos llega la depresión. Que si he de saberlo yo bien! He sido un campeón de las borracheras secas. En tanto que aparentemente las razones eran justificadas -

acontecimientos súbitos que precipitaban la depresión- estoy consciente de que las causas fundamentales iban mucho más hondo.

Intelectualmente, podía aceptar mi situación; emocionalmente, no podía. Para la solución de estos problemas no sirven, desde luego, las sugerencias afectuosas. Pero parte de la solución con seguridad se encuentra en el esfuerzo constante de practicar todos los Doce Pasos de A.A.

31

EL SISTEMA ECONOMICO DE DIOS

En el sistema económico de Dios nada se desperdicia. A través del fracaso, aprendemos la lección de humildad que es tal vez necesaria, por dolorosa que resulte.

No siemare estuvimos cerca de la sensatez debido a nuestras virtudes; nuestra mejor comprensión con frecuencia tiene fundamento en el dolor de nuestras pasadas tonterías. Debido a que ésta ha sido la esencia de uestra experiencia como individuos, es también la esencia de nuestra experiencia corno Asociación.

32

RESPONSABILIDAD MORAL

Algunos se oponen firmemente a la actitud de A.A. de que el alcoholismo es una enfermedad. Piensan que este concepto suprime en los alcohólicos su responsabilidad moral. Como lo sabe cualquier A.A., esto está lejos de ser la verdad. No utilizamos el concepto de enfermedad para absolver nuestros miembros de sus responsabilidades. Por el contranso, usamos el hecho de que se trata de una enfermedad mortal para imponer el tipo más fuerte de obligación moral a quien la padece, o sea la obligación de usar los 12 Pasos de A.A. para conservar su sobriedad.

Al principiar su carrera de bebedor, el alcohólico es con frecuencia culpable de irresponsabilidad; pero una vez que tiene la compulsión de beber, no es posible que pueda dar cuenta de su conducta. Para entonces, tiene la obsesión que lo condena a beber, y la sensibilidad del cuerpo al alcohol, cuyos factores garantizan la pérdida de la razón, y la muerte.

Pero cuando se le ha enterado de esta condición, queda bajo la presión de aceptar el programa de recuperación moral de A.A.

33

CIMIENTO PARA LA VIDA

Descubrimos que recibimos una dirección para nuestras vidas en el mismo grado en que dejamos de exigirle a Dios que cumpla nuestros deseos de acuerdo con nuestras exigencias y términos.

Al rezar, simplemente pedimos que durante el día Dios nos ponga en la mejor disposición para comprender Su voluntad para nosotros en ese día, y que nos sea dada la gracia para poder cumplir con ella.

Hay un vínculo directo entre el examen de uno mismo, la meditación y la oración. Tomadas por separado, estas prácticas pueden proporcionar gran alivio y beneficio; pero cuando se relacionan y entrelazan lógicamente, el resultado es un cimiento firme para toda la vida.

34

"NO ESTAMOS LIGADOS A NINGUNA SECTA..."

En tanto que A.A. ha reintegrado a miles de abatidos cristianos a sus iglesias y ha convertido en creyentes a ateos y agnósticos, también ha logrado buenos A.A.'s de muchos miembros que profesan otros credos, tales como el budismo, el islamismo y el judaísmo. Por ejemplo, dudamos mucho que nuestros miembros budistas en el Japón se hubiesen nunca unido a nuestra Sociedad si A.A. se hubiera oficialmente declarado como un movimiento cristiano.

Puedes fácilmente convencerte de esto si tan solo te ima ginas que KA. hubiera nacido entre los budistas, y que entonces ellos te dijeran que no podrías ser miembro a menos que te convirtieras al budismo. En caso de ser un alcohólico cristiano, en estas circunstancias bien podrías voltear la cara y morir.

35

SUFRIMIENTO TRANSMUTADO

La historia de LA. no ha sido un éxito en el sentido ordinario de la palabra. Es la historia del sufrimiento transmutado, por la gracia de Dios, al progreso espiritual.

Para el Dr. Bob, el insaciable y vehemente deseo del alcohol era evidentemente un fenómeno físico que atormentá varios de sus primeros años en AA., un tiempo durante el cual sólo el llevar el mensaje a otros alcohólicos durante el día y la noche podía hacerlo olvidar su neoesidad te beber.~ Aunque su deseo vehemente fue difícil de soportar, indudablemente fue el motivo de una parte del intenso incentivo que tuvo la formación del Grupo N~ 1 de Akron.

La liberación espiritual de Rob no llegó fácilmente; habrá de ser dolorosamente lenta. Siempre implicó el tipo más duro de trabajo y la más estricta vigilancia.

36

LA HUMILDAD PRIMERO

Encontramos a muchos en A.A. que antes pensaban, al igual que nosotros, que la humildad era un sinónimo de la debilidad. Ellos nos ayudaron a vernos en nuestra verdadera dimensión. Por medio de su ejemplo, nos demostraron que la humildad y el intelecto podían ser compatibles, siempre que colocáramos en primer término a la humildad. Cuando empezamos a hacerlo, recibimos el don de la fe, una fe que obra. Esta fe es también para ti.

En tanto que antes la humildad equivalía a la humillación, ahora empieza a significar el alimento que nos proporciona la serenidad.

37

UN CORAZON LLENO Y AGRADECIDO

Un ejercicio que practico es el de tratar de hacer un inventario completo de mis bendiciones, y luego una aceptación adecuada de los muchos dones que poseo -tanto temporales como espirituales-. Trato de alcanzar un estado de alegre gratitud. Cuando esa clase de gratitud se afirma y pondera repetidamente, puedo finalmente desplazar la tendencia natural de felicitar a mi mismo por cualquier progreso que me haya sido permitido lograr en algunos aspectos de la vida.

Trato de aferrarme a la verdad de que un corazón lleno y agradecido no puede consentir grandes presunciones. Guando se está rebosante de gratitud, el corazón debe seguramente palpar con amor desinteresado, que es la más pura de las emociones que podemos llegar a experimentar.

38

CONDUCTO HACIA DIOS

Creo firmemente tanto en la dirección como en la oración. Pero estoy firmemente consciente, y espero con la humildad suficiente, para ver que la dirección que reciba no es totalmente infalible.

En el momento en que me figuro que tengo un conducto claro hacia Dios, quiere decir que me he vuelto lo suficientemente egoísta como para meterme en dificultades. Nadie puede ocasionar mayor número de penas innecesarias que aquel que piensa que ha recibido la palabra directa de Dios.

39

MANEJANDO LOS RESENTIMIENTOS

El resentimiento es el agresor "número uno". Destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa. De este se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente. Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente.

Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel. Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los cuales estábamos molestos. Nos preguntamos luego de donde provenía nuestro rencor. En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestros bienes materiales, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimadas o amenazadas.

"El escribir una carta en términos acalorados y coléricos puede ser una válvula de escape maravillosa.., siempre que esté cerca un cesto de la basura".

40

LOGROS MATERIALES

Ningún miembro (le A.A. desea despreciar los logros materiales. Ni tampoco entramos en debates con los muchos que se aferran a la idea de que el satisfacer los deseos básicos naturales es el objeto principal de la vida. Pero estamos seguros de que ninguna clase de gente en el mundo hizo nunca un desbarajuste mayor al tratar de vivir conforme a esta fórmula.

Exigíamos una porción mayor de la que nos correspondía de seguridad, prestigio y romance. Cuando parecía que estábamos logrando el éxito, bebíamos para soñar con grandezas aún mayores. Cuando estábamos frustrados, aunque fuera en parte, bebíamos hasta la inconsciencia.

En todas estas luchas, tantas de ellas bien intencionadas, nuestro obstáculo paralizante era la falta de humildad. Nos faltaba la perspectiva para ver que la edificación del carácter y los valores espirituales tenían que tener el primer lugar, y que las satisfacciones materiales eran sólo productos accesorios y no las metas primordiales de la vida.

41

¿REGLAS PARA SER MIEMBRO?

Por los años de 1943 y 1944 la Oficina Central le pidió a los grupos que enumeraran sus reglas para la aceptación de miembros, y que las enviaran. Cuando llegaron, las anotamos todas. Tras de haber reflexionado un poco respecto a esta multitud de reglas, llegamos a una conclusión sorprendente.

Si todos estos mandatos se hubiesen puesto en vigor en todas partes al mismo tiempo, habría sido prácticamente imposible que alcohólico alguno hubiera podido ingresar a AA. ; Aproximadamente 9 de 10 de nuestros mejores y más antiguos miembros nunca habrían llenado todos los requisitos.

Por fin la experiencia nos enseñó que, el hecho de quitarle a cualquier alcohólico la oportunidad absoluta de lograr la sobriedad en A.A., significaba a veces declarar su sentencia de muerte, y con frecuencia condenarlo a un sufrimiento sin fin. ¿Quién se atrevía a ser juez, jurado y verdugo de su propio hermano de enfermedad?

42

CONFIANZA EN UNO MISMO Y FUERZA DE VOLUNTAD

Cuando por primera vez se nos desafió a admitir la derrota, la mayoría de nosotros se rebelé. Nos habíamos acercado a A.A. con la esperanza de que se nos enseñaran a confiar en nosotros mismos. Luego se nos dijo que, en lo que se refería al alcohol, la confianza en uno mismo no servía para nada, que de hecho era un verdadero obstáculo. No existía la tal conquista personal sobre la compulsión alcohólica por medio de la sola voluntad.

Cuando tratamos de que nuestra voluntad esté de acuerdo con la de Dios, es cuando empezamos a usarla adecuadamente. Para todos nosotros esta fue la más maravillosa revelación. Todo nuestro problema había consistido en el mal uso de la fuerza de voluntad. Habíamos tratado de bombardear nuestros defectos con ella, en vez de tratar de conformarla a la intención de Dios para con nosotros. El objeto de los Doce Pasos de A. A. es el de aumentar esta posibilidad.

43

¿HASTA QUE PUNTO EL ANONIMATO?

Por regla general el recién llegado deseaba que su familia supiera inmediatamente lo que estaba tratando de hacer. También quería decírselo a otras personas que habían tratado de ayudarlo - su médico, su consejero espiritual y sus amigos íntimos. Conforme fue ganando confianza, pensó que era adecuado explicar esta nueva forma de vida a su jefe o a sus colegas. Cuando surgían oportunidades para poder ayudar, encontró que podía hablar libremente sobre A.A. con casi todo el mundo.

Estas exposiciones modestas lo ayudaron a perder su temor al estigma del alcoholismo y a difundir la noticia sobre la existencia de A.A. en su comunidad. Muchos hombres y mujeres llegaron así a A.A. Como solamente se espera que el anonimato se conserve a un nivel público, tales comunicaciones estaban dentro del espíritu de A.A.

44

ACEPTACION DIARIA

Una parte demasiado grande de mi vida ha sido utilizada en meditar acerca de las faltas ajenas. Esta es una de las formas más sutiles y perversas de las auto-complacencias, que nos permite permanecer cómodamente ignorantes de nuestros propios defectos. Con demasiada frecuencia se nos oye decir: * si no fuera por él (o ella), ¡qué feliz sería !

Nuestro principal problema es aceptar nuestras circunstancias actuales tales como son, a nosotros mismos tales como somos, y a los que nos rodean tales como son. Esto significa adoptar una humildad realista, sin la cual no puede ni siquiera empezar un progreso genuino. Una y otra vez tendremos que regresar a ese poco halagador punto de partida. Este es un ejercicio para la aceptación, que podemos practicar con utilidad todos los días de nuestras vidas.

Siempre y cuando evitemos a toda costa el convertir estas inspecciones realistas sobre las verdades de la vida en pretextos irreales para practicar la apatía y el derrotismo, puede ser la base firme sobre la que se puede construir una creciente salud emocional, y por ende, un progreso espiritual.

45

NUESTROS ALIADOS

Actualmente la gran mayoría de nosotros recibimos de buen grado cualquier luz nueva que se descubra sobre la misteriosa y desconcertante dolencia del alcohólico. Le damos la bienvenida a cualquier conocimiento nuevo, ya sea que provenga de un laboratorio, del diván de un siquiatra o de los estudios sociales que se practiquen. Con gusto recibimos cualquier clase de educación que con precisión le brinde información al público para que así cambie su antigua actitud hacia el borracho.

Más y más vamos considerando a todos aquellos que laboran en el terreno del alcoholismo como a nuestros aliados en la marcha de la oscuridad hacia la luz. Estamos conscientes de que juntos podemos lograr lo que jamás conseguiríamos de adoptar una actitud separatista y de rivalidad.

46

LA AMBICION VERDADERA Y LA FALSA

Hemos podido observarnos con mayor agudeza a nosotros mismos y a los que nos rodean. Nos hemos podido dar cuenta de que había temores o ansiedades irrazonables que nos impelían a convertir en una tarea de toda la vida el empeño de conseguir familia, dinero y lo que

creíamos que era mando. De tal manera, el falso orgullo se volvió el reverso de aquella moneda fatal que tenía estampado "Miedo". Sencillamente tentamos que ser el número uno para tapar esas inferioridades que teníamos por dentro.

La ambición verdadera no es lo que creíamos que era. La ambición verdadera es el deseo intenso de vivir útilmente y de caminar humildemente siguiendo la gracia de Dios.

47

VER ES CREER

La fe casi infantil de los hermanos Wright en que podrían construir una máquina que volara fue el motivo de su logro. Sin ella, nada podría haber sucedido.

Nosotros, los agnósticos y ateos, nos aferrábamos a la idea de que la autosuficiencia aulucionaria nuestros problemas. Cuando otros nos demostraron que la suficiencia de Dios les daba resultados, nos empezamos a sentir como aquellos que insistieron en que los hermanos Wright nunca volarían. Estábamos viendo otra clase de vuelo, una liberación espiritual de este mundo gente que se eleva por encima de sus problemas.

48

VIVIR SERENAMENTE

Cuando un borracho sufre una resaca terrible, porque ayer bebió en exceso, no puede vivir hoy como es debido. Pero hay otra clase de resaca que todos hemos sufrido sin haber bebido. Esta es la resaca emocional, resultado directo del exceso de emociones negativas, cometido ayer y a veces hoy, cólera, miedo, celos y similares.

Si vamos a vivir serenamente hoy y mañana ciertamente necesitamos eliminar esas resacas. Esto no significa que recordemos con morbidez el pasado. Requiere admitir y corregir nuestros errores, ahora.

49

NUESTRA DERROTA... FORTALEZA

Si estamos proyectando dejar de beber, no debe haber reservas de ninguna naturaleza ni alguna idea recóndita de que algún día seremos inmunes al alcohol.

Así es la paradoja de la recuperación de A.A.: fortaleza derivada de la total derrota y de la debilidad, la pérdida de nuestra antigua vida como condición para encontrar una nueva.

50

A.A.: ANARQUÍA BENIGNA Y DEMOCRACIA

Cuando llegamos a A.A. encontramos una mayor libertad personal que en ninguna otra sociedad conocida. No se nos puede obligar a hacer nada. En ese sentido, nuestra Sociedad es una anarquía benigna. La palabra "anarquía" tiene un significado malo para la mayoría de nosotros; pero creo que el idealista que por primera vez formuló el concepto, pensó que si a los seres humanos les fuese dada la libertad absoluta, y no se les exigiese la obediencia ante nadie, entonces se asociarían voluntariamente por el bienestar común. A.A. es una asociación del tipo benigno que él ideó.

Pero cuando tuvimos que entrar en acción -para funcionar como grupos- descubrimos que también teníamos que convertirnos en una democracia. Conforme se retiraron los veteranos, empezamos a elegir a los servidores de nuestra confianza por mayoría de votos. En este sentido, cada grupo se convirtió en una junta municipal. Todos los planes de acción del grupo tuvieron que ser aprobados por la mayoría. Esto significa que ningún individuo en lo particular podía nombrarse a sí mismo para actuar a nombre de su grupo o de A.A. como un todo. Ni la dictadura ni el paternalismo eran para nosotros.

51

LA LLEGADA DE LA FE

En mí case personal, la primeza base para la liberación del temor es la fe: una fe que, a pesar de todas las apariencias mundanas en contra, me hace creer que vivo en un universo que tiene sentido.

Para mí, esto significa la creencia en un Creador que es todo poder, justicia y amor; un Dios que me tiene destinado un propósito, un significado, un destino para crecer hacia su propia imagen. Antes de que llegara la fe, había vivido como un extraño en un cosmos que con demasiada frecuencia se me aparecía tanto hostil como cruel. En él, no podía haber para mí una seguridad interior.

Cuando el alcohol me hizo postrar de rodillas, fue cuando estuve listo para pedir el don de la fe. Y todo cambió. Nunca más, a pesar de mis dolores y problemas, habría de volver a experimentar mi antigua desolación. Vi al universo iluminado por el amor de Dios; ya no estaba solo.

52

PARA LIBRARSE DE UNA RECAIDA

Suponiendo que faltamos al ideal escogido y que tropezamos. Quiere decir esto que vamos a emborracharnos? Algunos nos dicen que así sería. Pero esto solamente es una verdad a medias.

Esto depende de nosotros y de nuestros motivos. Si lamentamos lo que hemos hecho y tenemos el deseo sincero de que Dios nos conduzca hacia cosas mejores, creemos que seremos perdonados y que habremos aprendido nuestra lección. Si no lo lamentamos y nuestra conducta sigue dañando a otros, es seguro que beberemos. Estos son hechos de nuestra propia experiénci a.

53

"SOLITARIOS" - PERO NO SOLOS

¿ Qué puede decirse de muchos miembros de A.A. quienes por diversas razones no pueden llevar una vida de familia? Al principio, muchos de ellos se sienten solos, heridos y excluidos al testimoniar tanta felicidad familiar alrededor de ellos. Si no pueden tener esta clase de felicidad, ¿puede A.A. ofrecerles satisfacciones que tengan un valor y una duración similar?

Sí -siempre que traten de encontrar estas satisfacciones-. Rodeados de tantos amigos A.A.'s, los llamados solitarios nos dicen que ya no se sienten solos. En sociedad con otros -hombres y mujeres- pueden dedicarse a cualquier número de ideas, personas y proyectos constructivos. Pueden participar en empresas en las que no podrían participar los hombres y mujeres de familia. A diario vemos a tales miembros rendir prodigiosos servicios y recibir grandes alegrías a cambio.

54

PROFUNDIZAR NUESTRA VISION INTERIOR

Es necesario que esclarezcamos, por medio de un examen sobre nuestras relaciones personales, una información lo más detallada posible respecto a nosotros mismos y a nuestros defectos fundan' entales. Como las relaciones defectuosas con los otros seres humanos casi siempre han sido la causa inmediata de nuestros infortunios, incluy.endo el alcoholismo, ningún campo de investigaci in podría rendir mayores y mas valiosas recompensas que este.

La reflexión serena, cuidadosa sobre nuestras relaciones personales puede profundizar nuestra visión interior. Podemos ir mucho más allá de aquellas cosas que andaban superficialmente mal con nosotros, ver a aquellos defectos que eran básicos, defectos que a veces fueron responsables del patrón de conducta de nuestras vidas. Hemos encontrado que la minuciosidad nos recompensará y lo hará con creces.

55

EN BUSCA DE DIRECCION

Se supone que el hombre ha nacido para pensar y actuar. No fue creado a la imagen de Dios para convertirse en autómeta. Mi propia fónnula a este respecto es la siguiente: Primero pensar en los pros y en los contras de todas las situaciones, orando porque no influyan en mí las consideraciones de mi ego, y afirmar que deseo hacer la voluntad de Dios.

Luego, tras de haber puesto mi problema en manos de un Poder Superior en esta forma, y al no recibir una respuesta decisiva, sigo esperando su dirección, la cual puede llegar a mi mente ya sea en forma directa o a través de otras personas o circunstancias.

Si siento que no puedo esperar y todavía no recibo alguna indicación definitiva, repito la primera fórmula varias veces y trato de actuar conforme a lo que parezca ser lo más razonable. Sé que si estoy equivocado, no ocurrirá una catástrofe, y en última instancia, habré aprendido una lección.

56

ENFRENTARSE A LA CRITICA

A veces sentimos sorpresa, conmoción y cólera cuando la gente le encuentra faltas a Alcohólicos Anónimos. Estamos prontos a molestamos a tal grado, que no podemos sacarle beneficio a la crítica constructiva.

Este tipo de resentimiento no crea amistades ni logra un propósito constructivo. Desde luego, éste es un terreno en el cual podemos mejorar.

Es evidente que la armonía, la seguridad y la efectividad futura de A.A. dependerán en gran parte de que conservemos una actitud que no sea en lo absoluto agresiva sino pacífica en todas nuestras relaciones públicas. Esta es una tarea difícil, porque en nuestros tiempos de bebedores teníamos la propensión a la cólera, la hostilidad, la rebeldía y la agresividad. Y aún cuando ahora estamos sobrios, los antiguos patrones de conducta están hasta cierto grado todavía dentro de nosotros, amenazando siempre con explotar sin base en una buena razón..

Pero ahora estamos conscientes de esto, y por lo tanto, tengo confianza en que, en el manejo de nuestros asuntos públicos, siempre encontraremos la buena disposición de ejercitar la moderación.

MEJOR QUE EL ORO

De recién llegados, muchos de nosotros nos hemos entregado a la embriaguez espiritual. Como el famélico explorador, después de apretarse el cinturón al estómago vacío, hemos encontrado oro. La alegría que sentimos por la liberación de toda una vida <le frustraciones, no tuvo límites.

El recién llegado piensa que ha encontrado algo mejor que el oro. Puede ser que no haya visto enseguida que apenas ha rasguñado un filón inagotable, que le dará dividendos solamente si lo trabaja el resto de su vida e insiste en regalar todo el producto.

INDIGNACION VIRTUOSA

El valor positiva de la indignación virtuosa es teórico, particularmente para los alcohólicos. Nos da cabida a todos para la racionalización de que podemos enojarnos todo lo que queremos, siempre que supongamos que nuestra ira es virtuosa.

Cuando estábamos descontentos y planeábamos venganzas en realidad nos estábamos golpeando a nosotros mismos con el garrote que habíamos tenido la intención de usar con otros. Aprendimos que, si estábamos seriamente inquietos, nuestra necesidad elemental era la de calmar esta inquietud, sin impotar quién o qué la había ocasionado.

CONSERVAR LAS CONVICCIONES Y CEDER

Uno de los requisitos para llevar una vida útil es el de dar y recibir -la facultad de ceder con alegría. El poder ceder es duro para nosotros los bebedores portaestandartes del lema de "todo o nada". Sin embargo, no debemos nunca perder de vista el hecho de que el progreso casi siempre se caracteriza por una serie de cesiones que impliquen un mejoramiento.

Desde luego, no podemos siempre ceder. Hay circunstancias en las que es necesario apegarse firmemente a las propias convicciones hasta el momento en que se resuelva el asunto en discusión. El decidir cuándo se debe ceder y cuándo no, siempre hace necesario el más cuidadoso discernimiento.

1. OARTA DE 1954.

2. 12 l>. y 12 T.

3. MANUAL DEL TERCER LEGADO.

¿SOLO EL PODER DE LA INTELIGENCIA?

Al hombre o mujer intelectualmente autosuficientes, muchos A.As'. les pueden decir: "Sí, nosotros éramos como ustedes -demasiado listos para nuestro propio bien-. Noé encantaba que la gente nos dijera precoces. Utilizábamos nuestros conocimientos para inflarnos como globos de orgullo, aunque procurábamos ocultarlo a los demás. Seguramente creíamos que podíamos flotar por encima de los demás solo por media del poder de la inteligencia".

"Los progresos científicos nos hacían creer que no hay nada imposible para el hombre. La sabiduría era todopoderosa. La inteligencia podía conquistar a la naturaleza. Como éramos más listos que la mayoría de la gente (eso pensábamos), los premios de la victoria serían nuestros. El dios de la Inteligencia había desplazado al Dios de nuestros padres. Pero el alcohol tenía otros planes. Después de creer que habíamos sido los triunfadores resultaba que estábamos perdiendo en todo. Nos dimos cuenta que teníamos que recapacitar o moriríamos.

SOLUCION AL PROBLEMA DEL MIEDO

El temor afectó en una forma o en otra casi todos los aspectos de nuestras vidas. Era un elemento corrosivo; el material de nuestra existencia había sido atravesado por él. Ponía en movimiento una serie de circunstancias que nos acarrearán infortunios que pensábamos que no merecíamos. ¿ Pero no éramos nosotros con frecuencia quienes provocábamos estas situaciones?

El problema de resolver el temor tiene dos aspectos. Trataremos de lograr liberarnos del temor hasta donde nos sea posible. Después, tendremos que encontrar tanto el valor como la disposición para manejar constructivamente cualquier temor que nos reste.

"UNA PUERTA GIRATORIA DISTINTA"

Cuando un borracho aparece entre nosotros y dice que no le gustan los principios de A.A., ni la gente ni el servicio, y que puede lograr mejores resultados en otro lado, no

nos preocupamos. Simplemente decimos: "Tal vez su caso sea realmente diferente. ¿ Por qué no hace la prueba con alguna otra medida?"

Si un miembro de A.A. dice que no le gusta su propio grupo, no nos inquietamos. Simplemente decimos: "¿ Por qué no haces la prueba en otro? o bien, ¿ por qué no formas un grupo?".

A aquellos que se quieren separar por completo de A.A. los invitamos alegremente a que lo hagan. Si pueden lograr mejores resultados por otros medios, nos alegramos. Si después de una prueba no lo logran, sabemos que tiene que enfrentarse con una alternativa: puede enloquecer o morir, o puede regresar a A.A. La decisión es enteramente de ellos. (De hecho, la mayoría de estas personas regresa).

63

LIBRE DE LA DEPENDENCIA

Me preguntaba a mí mismo: "¿Por qué no pueden los 12 Pasos liberarme de esta depresión inaguantable?" Contemplaba largo tiempo la oración de San Francisco: "Es mejor consolar que ser consolado".

Súbitamente me dí cuenta de cuál podría ser la solución. Mi principal defecto siempre ha sido lo dependenci de la gente o de las circunstancias para proporcionarme prestigio, seguridad y confianza. Al no obtener todo esto conforme a mis sueños perfeccionistas, luchaba por lograrlo. Al llegar mi derrota, llegaba también la depresión.

Reforzado por la gracia que pude encontrar en la oración, tuve que ejercer toda mi voluntad y acción para librarme de estas dependencias emocionales de la gente y de las circunstancias. Sólo entonces pude ser libre para amar como San Francisco amó.

64

BUSQUEDA DE MOTIVOS

Algunos de nosotros sosteníamos que cuando bebíamos nunca lastimamos a nadie sino a nosotros mismos. Nuestras familias no habían sufrido, porque siempre pagamos las cuentas y rara vez bebíamos en casa. Nuestros socios no habían sufrido, porque generalmente estábamos en el trabajo. Quienes así hablaban, a veces aseguraban que, después de todo, una alegre borrachera era tan solo una falta de un buen hombre. ¿ Qué daño real había hecho entonces? Nada que no pudiera fácilmente repararse con algunas disculpas casuales. Desde luego, esta actitud es el resultado del olvido voluntario. Es una actitud que puede cambiarse sólo por medio de una profunda y sincera búsqueda de nuestros motivos y acciones.

65

CRECIMIENTO POR MEDIO DEL DECIMO PASO

En los años por venir A.A. desde luego cometerá errores. La experiencia nos ha enseñado que no hay que tener temor de que se cometan, siempre que estemos dispuestos a admitir nuestras faltas y corregirlas pronto. Nuestro crecimiento individual ha dependido de este proceso sano de prueba y error. Lo mismo sucederá con el crecimiento de nuestra Fraternidad.

Recordemos siempre que cualquier sociedad de hombres y mujeres que no pueda libremente corregir sus propios errores caerá seguramente en el deterioro, si es que no se derrumba. Esa es la pena universal cuando se falla en el continuo crecimiento. Así como cada A.A. debe continuar haciendo un inventario moral y actuar conforme a los resultados, de la misma forma toda nuestra Sociedad debe de hacerlo, si es que hemos de sobrevivir y prestar un servicio útil y bueno.

66

¿SOLO PARA EMERGENCIAS?

Ya sea que hubiésemos sido creyentes o no creyentes, empezamos a superar la idea que teníamos de que el Poder Superior era algo remoto a lo que solamente se acude en casos de emergencia.

Se empezó a desvanecer la idea que teníamos de qué podríamos seguir viviendo nuestras propias vidas, ayudados por Dios de vez en cuando. Muchos de nosotros que habíamos creído que éramos devotos, despertamos a la realidad de la limitación implicada por nuestra situación en ese sentido.

Nos habíamos privado de la ayuda de Dios al negarnos a ponerlo en primer lugar. Entonces, las palabras ~ ~ "Yo sólo no soy nada, el Padre dispone", empezaron a tener significado y a hacernos entrever promesas brillantes.

67

MILES DE "FUNDADORES"

En tanto que le doy gracias a Dios por haber tenido el privilegio de ser uno de los miembros iniciales de A.A. sincera mente desearía que la palabra "fundador" pudiera ser elimi nada del vocabulario de A.A.

Si se examina bien la cuestión, quien quiera que haya tenido éxito al hacer algunos Pasos Doce, seguramente habrá de ser el fundador de una nueva vida para otros alcohólicos.

¡ A.A. no se inventó! Sus fundamentos nos fueron legados a través de la experiencia y sabiduría de muchos grandes amigos. Nosotros simplemente tomamos y adaptamos sus ideas.

Afortunadamente, hemos aceptado los servicios leales de muchas personas no alcohólicas. Le debemos nuestras vidas a los hombres y mujeres dedicados a la medicina y a la religión. Y, hablando por el Dr. Bob y por mí, declaro con agradecimiento que, de no haber sido por nuestras Esposas Anne y Lois, ninguno de los dos podríamos haber sobrevivido para ver el comienzo de AA.

68

RENUEVA TU ESFUERZO

Aunque sé lo lastimado y arrepentido que debes sentirte después de esta recaída, por favor no te preocupes sobre la pérdida temporal de tu paz interior. Con toda la calma que puedas, renueva solamente tu esfuerzo en el programa de A.A. con especial atención a aquellas partes de él que tienen que ver con la meditación y el autoanálisis.

¿ Podría también sugerir que examines tu sentimiento de culpa y tomes a éste como lo que es? No es sino un orgullo invertido. Un pesar decente por lo que ha sucedido está bien; pero culpa - no.

De hecho, la recaída bien pudo haber sido ocasionada por sentimientos de culpa irrazonable debido a otras fallas morales. Ciertamente que debes estudiar esta posibilidad. Aun en este caso, no debes culparte a ti mismo por el fracaso; puedes ser castigado sólo por rehusarte a tratar de lograr cosas mejores.

69

DAR SIN EXIGIR

Observen a cualquier A.A. de seis meses trabajando con un candidato. Si el recién llegado le dice, "Vete al diablo", el A.A. sólo sonríe y encuentra a otro alcohólico a quien ayudar. No se siente frustrado ni rechazado. Si su siguiente borracho responde, y a su vez empieza a darle amor y atención a otros que todavía sufren, pero no le da nada a él, de todos modos el padrino es feliz. No se siente rechazado, sino que, por el contrario se alegra de que su anterior prospecto esté sobrio y feliz.

Y él sabe bien que su propia vida se ha enriquecido, como un dividendo extra por haber dado sin exigir nada a cambio.

70

VERDAD: LA LIBERADORA

Como es que la verdad nos libera, es algo que nosotros los A. A . `s. podemos comprender bien. Corta los grilletes que antes nos encadenaron al alcohol. Continúa liberándonos de conflictos y aflicciones incalculables; desvanece el temor y el aislamiento. La unidad de nuestra Fraternidad, el amor que tenemos los unos para los otros, la estima en que nos tiene el mundo -todas estas cosas- son producto de la verdad que, con la ayuda de Dios, hemos podido tener el privilegio de percibir.

Justamente cómo y cuándo digamos la verdad -o permanezcamos callados- con frecuencia puede revelar la diferencia entre la integridad genuina y la falta de ella.

El Paso 99 enfáticamente nos previene contra el mal uso de la verdad al indicar: "Reparamos, hasta donde humanamente nos fue posible el daño que causamos a esas personas, salvo en aquellos casos en que el hacerlo habría ocasionado perjuicio, bien a ellas mismas, o a otras personas". Precisamente porque hace notar el hecho de que la verdad puede usarse tanto para perjudicar como para curar, este valioso principio verdaderamente tiene una serie muy amplia de aplicaciones para el problema del desarrollo de la integridad.

71

¿COMO PUEDES ANDAR TRANQUILO DESPUES DE ESTE GOLPE?

El día que el desastre de Pearl Harbor cayó sobre Estados Unidos, un gran amigo de KA. andaba caminando por una aHe de San Luis, Missouri. El Padre Eduardo Dowling no alcohólico, pero habla sido uno de los que lucharon por fundar el grupo de KA. en esa ciudad. Debido a que muchos de -amigos generalmente sobrios se habían dedicado a la botella para tratar de atenuar lo que implicaba el desastre de Pearl Harbor, el Padre Ed. estaba angustiado con la idea de que su querido grupo de AA. tal vez haría lo mismo.

Entonces un miembro, con una sobriedad de menos de un año, se puso a caminar junto al Paire Ed. y entablé una animada conversación -en su mayoría relacionada con KA.- El Padre Ed. vio con alivio que su compañero estaba perfectamente sobrio.

"¿ Cómo es que no tienes nada que decir acerca de Pernil Harbor? ¿ Cómo puedes andar tranquilo después de un golpe como éste?"..

"Bueno" -dijo el de menos de un ato- "cada uno de nosotros en KA. a tenido ya su Pearl lharbor privado. Así a que, ¿ por qué nosotros los "borrachos" habríamos de quebrantarnos debido a esto?".

72

DEPENDENCIA: SANA Y MALSANA

Nada puede ser más desmoralizador que el aferrarse a una dependencia abyecta de otro ser humano. Con frecuencia esto equivale a la exigencia de cierto grado de protección y amor que nadie podría satisfacer. De tal modo que los esperados protectores finalmente desaparecen, y nosotros quedamos nuevamente solos -ya sea para crecer o para desintegrarnos.

Descubrimos que la fuente ideal de estabilidad emocional es el mismo Dios. Descubrimos que la dependencia de su justicia perfecta, de su perdón y de su amor, era saludable, y que operaría donde nada ni nadie lo había hecho. Si en realidad dependíamos de Dios, no era lógico que tratáramos de hacer el papel de Dios ante nuestros semejantes ni que sintiéramos la necesidad de depender totalmente de la protección y el cuidado humanos.

73

TOLERANCIA POR AMBAS PARTES

Tu punto de vista fue en un tiempo el mío. Afortunadamente, A.A. está edificada en forma tal que no necesitamos discutir la existencia de Dios; pero para el logro de mejores resultados, la mayoría de nosotros debe depender de un Poder Superior. Tú dices que el grupo es tu Poder Superior, y ningún A.A. con buen criterio disputaría tu privilegio de creer preelsumamente en esa forma. Estaríamos contentos de que se lograsen buenas recuperaciones, aunque fuese sobre esta base limitada.

Pero es equitativo corresponder. Si vas a esperar tolerancia con respecto a tu punto de vista, estoy seguro de que estarás dispuesto a ser recíproco. Trato de recordar que a través de los siglos, gente mucho más brillante que yo han estado en ambos lados de este debate acerca de la creencia. Para mí, en los últimos años, encuentro más fácil creer que Dios hizo al hombre y no que el hombre hizo a Dios.

74

AGRIETAR LAS PAREDES DEL EGO

La gente que vive impulsada por el propio orgullo, inconscientemente se ciega respecto a sus debilidades. Los recién llegados de este tipo necesitan poco consuelo. El problema está en ayudarlos a descubrir una cuarteadura en las paredes que su ego ha construido, a través de la cual pueda brillar la luz de la razón.

El logro de un mayor grado de humildad es ciertamente la base fundamental de cada uno de los Doce Pasos de A. A. Porque, sin cierto grado de humildad, ningún alcohólico podrá conservarse sobrio.

Casi todos los A - A. se han dado cuenta también de que, a menos que desarrollen esta apreciable cualidad más de lo que es indispensable para la sobriedad, no tendrán la oportunidad de llegar a ser verdaderamente felices. Sin ella su vida no tiene un fin útil, o en la adversidad, no podrán invocar la ténica que es necesaria para afrontar ciertas emergencias".

75

PERDER EL MIEDO A LAS SITUACIONES ECONOMICAS

Cuando un trabajo parecía que era únicamente un medio de ganar dinero y no una oportunidad de servir, cuando la adquisición de dinero para la independencia económica parecía más importante que la debida dependencia en Dios, todavía éramos víctimas de temores irrazonables. Y estos eran temores que hacían completamente imposible tener una existencia tranquila y útil en cualquier nivel económico.

Pero a medida que pasó el tiempo, nos dimos cuenta de que con la ayuda de los Doce Pasos de A.A. podríamos deshechar esos temores sin importar cual fuera el panorama económico. Podríamos desempeñar trabajos humildes sin preocuparnos del mañana. Si nuestra situación era buena, no temíamos de que se volviera mala porque habíamos aprendido que esas dificultades podrían transformarse en valores importantes, tanto para nosotros como para los demás.

76

SOLAMENTE DIOS ES INMUTABLE

El cambio es la característica de todo crecimiento. De la bonuchera a la sobriedad, de la falsedad a la sinceridad, del conflicto a la serenidad, del odio al amor, de la dependencia infantil a la responsabilidad adulta -todo esto e infinitamente inés representa un cambio hacia la superación.

Tales cambios se logran por medio de la creencia y práctica de principios sanas. Aquí necesitamos descartar los principios millos o ineficaces, por otros buenos que funcionen.. Hasta algunos buenos principios pueden a veces ser reemplazados al descubrirse otros más buenos aún.

Solamente Dios es inmutable; solamente El es poseedor de la verdad absoluta.

77

R.S.V.P. (acepta?)-SI,ONO?

Generalmente, no evitamos los lugares donde se bebe -si tenemos una razón legítima para asistir a ellos. Estos incluyen los bares, los clubes nocturnos, los bailes, las recepciones, las bodas y las fiestas ordinarias.

Motarán que hemos apuntado una importante salvedad. En consecuencia, pregúntense a sí mismos: "¿Tengo una buena razón social, de negocios o personal para ir a este lugar? o,

¿espero obtener un poco de placer morboso en esta atmósfera? "Una vez se haya considerado esto, se decidirá sobre si - conveniente ir o no. Pero hay que asegurarse de que se está viviendo sobre una base espiritualmente sólida antes de tomar alguna decisión y que el motivo para ir es efectivamente bueno.. No piense en lo que puede lograr con la asistencia, sino en lo que puede dar".

Si se está inseguro, ¡ será preferible trabajar con otro alcohólico!

78

DESPEJANDO UN CONDUCTO

Durante el día, podemos hacer una pausa en los casos en que deba de hacerse frente a las situaciones y tomar decisiones, y renovar la sencilla petición de "llégase tu voluntad, no la mía".

Si en estos casos nuestra confusión emocional es grande, conservaremos mejor el equilibrio si recordamos y nos repetimos a nosotros mismos alguna oración especial o alguna frase que nos haya llamado la atención en nuestra lectura o meditación. Tan sólo repitiéndola una y otra vez con frecuencia nos permitirá despejar el conducto obstruido por la cólera, el temor, la frustración o la incomprensión y nos permitirá volver a buscar la ayuda más segura de todas - nuestra búsqueda de la voluntad de Dios, no la nuestra, en los momentos de tensión.

79

¿LA RESPONSABILIDAD DE QUIEN?

Un grupo de A.A., como tal, no puede hacerse cargo de los problemas personales de sus miembros, y mucho menos de las personas no alcohólicas en el mundo que nos rodea. El grupo de A.A. no es, por ejemplo, un mediador de las relaciones domésticas, ni le proporciona ayuda económica a nadie.

Aun cuando algún miembro pueda a veces recibir la ayuda de esa índole de sus amigos de A.A., la responsabilidad elemental para las soluciones de todos sus problemas de vivir y crecer es del individuo en sí. Si un grupo de A.A. tratara de brindar este tipo de ayuda, su efectividad y energía se verían irremediabilmente disipadas.

Por eso es que la sobriedad - la liberación del alcohol - através del aprendizaje y práctica de los 12 Pasos, es el único propósito del grupo. Si no nos apegamos a este principio cardinal, es casi seguro que nos derrumbaremos, y si nos derrumbamos, no podremos ayudar a nadie.

80

CARGOS Y CREDITOS

Después de una orgia de murmuraciones, bien podemos hacernos estas preguntas a nosotros mismos: "¿ Por qué dije mos tal cosa ?" ¿ Estábamos sólo tratando de ser serviciales e informativos? o, ¿ tal vez estábamos tratando de sentirnos superiores al confesar las faltas de otro compañero? o bien, debido al temor y a la antipatía, ¿ no era en realidad nuestro objeto el lastimarlo? Este seria un intento sincero de examinarnos a nosotros mismos en vez de examinar a otra persona.

Es oportuno recordar que en el balance no solamente se apuntan defectos. Malo será el día en que no haya algún buen acto a nuestro favor. Es un hecho que cuando despertamos por la mañana se nos ocurren muchas ideas constructivas. Tenemos buenas intenciones, pensamientos y propósitos.

Cuando a pesar de nuestras buenas intenciones hemos fallado en algo, el balance es a nuestro favor.

81

¿EGOISTA?

Me puedo dar cuenta del por qué te preocupas al oír a ciertos oradores de A.A. decir: "Este es un programa Egoísta". La palabra "egoísta" ordinariamente implica que se es ventajoso, exigente y desconsiderado respecto al bienestar de los demás. Desde luego, la forma de vivir de A.A. no implica tales rasgos indeseables.

¿Qué es lo que quieren decir estos oradores? Pues bien, cualquier teólogo podrá decirte que la salvación de la propia alma es la más alta vocación que puede tener el hombre. Sin salvación -como quiera que esto se defina- tendrá poco o nada. Para nosotros en A.A. la urgencia es aún mayor.

Si no podemos o no queremos lograr la sobriedad, entonces verdaderamente nos perdemos aquí mismo y ahora. Carecemos de todo valor para los demás y para nosotros mismos en tanto no encontremos la liberación del alcohol. En consecuencia nuestra propia recuperación y crecimiento espiritual tiene que estar en primer término, el tipo adecuado y necesario de preocupación por uno mismo.

82

LAS DIFICULTADES SE CONVIERTEN EN GANANCIA

Creo que esta Conferencia de Servicios Generales en lo particular promete y ha estado llena de progreso -porque ha atravesado por dificultades y ha convertido esas dificultades en una ganancia, en algo de crecimiento y en una gran promesa.

AA. nació de las dificultades, una de las más serias dificultades que le pueden acaecer a un individuo, el problema inherente a esta misteriosa y fatal enfermedad del alcoholismo. Cada uno de nosotros nos acercamos a A.A. llenos de dificultades, con un problema imposible y desesperado. Y es por eso que vinimos.

Si esta Conferencia fue desordenada, si los individuos estaban hondamente inquietos - yo digo: "; Eso es magnífico" "Qué parlamento, qué república, qué democracia ha estado exenta de inquietudes? La fricción de los puntos de vista opuestos es la médula del modo de operar sobre la que proceden. Entonces, ¿ a qué podemos temerle ?
PLATICA DE 1958.

83

NO PODEMOS VIVIR SOLOS

En todos los Doce Pasos de A.A. se nos pide ir en contra de nuestros deseos naturales; en todos ellos nos desinflan el ego. En lo que respecta a desinflar el ego, pocos Pasos son tan difíciles de practicar como el Quinto. Pero casi ninguno de los otros es tan necesario como éste para lograr una sobriedad duradera y una real tranquilidad interior.

La experiencia de A.A. nos ha enseñado que no podemos vivir solos con nuestros problemas apremiantes y con los defectos de carácter que los causan o los agravan. Si hemos iluminado el curso de nuestras vidas con el fanal del Cuarto Paso, y hemos visto en relieve esos incidentes que preferimos no recordar; si hemos llegado a comprender cuánto daño nos ha causado a nosotros mismos y a los demás esa manera de pensar y de actuar equivocada, entonces necesitamos más urgentemente que nunca dejar de vivir solos con esos fantasmas atormentadores del ayer. Tenemos que hablar de ellos con alguien.

No podemos depender totalmente de los amigos para solucionar todas nuestras dificultades. Un buen consejero nunca podrá pensar enteramente por nosotros. Sabe que cada decisión definitiva debe ser tomada por nosotros. Por lo tanto, nos ayudará a eliminar el miedo, el oportunismo y el auto-engaño, lo que nos pennitirá tomar las decisiones afectuosas, juiciosas y sinceras.

84

BENEFICIOS Y RESPONSABILIDAD

Felizmente, los gastos de KA. por persona son muy bajos. El que no pudiéramos cubrirlos significaría el evitar una responsabilidad beneficiosa para nosotros.

Casi todos los alcohólicos han dicho que no tuvieron dificultades que no pudiera curar el dinero. Formamos un grupo que cuando bebíamos, siempre estábamos prestos a derrochar el dinero. Por eso, cuando empezamos a pagar nuestras cuentas de servicio, esto significa un cambio sano.

Debido a la bebida, mi amigo Henry habla perdido un empleo muy bien remunerado. Todavía le quedaba una magnífica casa - con un presupuesto tres veces mayor a sus reducidos ingresos.

Podría haber rentado la casa por una cantidad lo suficientemente grande para sostenerla. ; Pero no! Henry dijo que Dios quería que él viviera allí, y que EL se encargaría de ver que los gastos fueran cubiertos. De modo que Henry continuó acumulando cuentas y resplandeciendo de fe. No fue una sorpresa el que sus acreedores se quedaran con la casa.

Henry se puede reír de ello ahora, tras de haber aprendido que Dios ayuda con más frecuencia a aquellos que están dispuestos a ayudarse a sí mismos.

85

LA VIDA NO ES UN CALLEJON SIN SALIDA

Cuando un hombre o una mujer tienen un despertar espiritual, lo más significativo de ese hecho es que esa persona ya puede hacer, sentir y creer todo aquello que antes, sin ayuda ni medios, no podía tarar por sí misma. Irla recibido un don que consiste en un nuevo estado de conciencia de sí misma y de su vida.

Este ser ha sido puesto en un nuevo camino por el que sabe llegará a una meta, que la vida no es un callejón sin salida, y que no es algo que hay que soportar o conquistar. En un sentido muy real, ha sido transformado porque ha encontrado una fuente de fortaleza de la que hasta entonces se había privado a sí mismo.

86

CABIDA PARA EL PROGRESO

Hemos llegado al convencimiento de que los Pasos y Tradiciones de A.A. representan las verdades aproximadas que necesitamos para nuestro propósito en lo particular. Mientras más los practiquemos, más nos gustarán. De modo que no hay duda de que los principios de A.A. continuarán siendo apoyados en su forma actual.

Si nuestros fundamentos están tan firmemente establecidos, entonces ¿ qué queda por ser cambiado o mejorado? La contestación se nos ocurrirá de inmediato. En tanto que no necesitamos cambiar nuestras verdades, ciertamente podemos mejorar su aplicación a nosotros mismos, a A.A. como un todo y a nuestra relación con el mundo que nos rodea. Siempre Podemos progresar en la práctica de "estos principios en todos nuestros actos

LA CLAVE DEL ARCO DEL TRIUNFO

Al enfrentarnos con el hecho de la destrucción alcohólica, llegamos a tener la mente abierta en relación con las cuestiones espirituales. En este respecto el alcohol fue sumamente persuasivo. Finalmente nos derrotó hasta dejamos en un estado apto para razonar.

Tuvimos que dejar de hacer el papel de Dios. No dió resultado. Decidimos que de allí en adelante, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro Rector. El sería nuestro Director; nosotros sus agentes.

Casi todas las buenas ideas son sencillas, y este concepto era la clave del nuevo arco del triunfo a través del cual pasamos hacia la libertad.

FUERZA DE VOLUNTAD Y ELECCION

Nosotros en A.A. sabemos lo inútil que es tratar de romper la obsesión de beber solamente por medio de la fuerza de voluntad. Sin embargo, sabemos que se necesita una gran cantidad de buena voluntad para adoptar los 12 Pasos de A.A. como una forma de vivir que nos puede devolver la cordura.

No obstante lo fuerte que sea la obsesión por el alcohol, felizmente encontramos que aún pueden hacerse otras elecciones vitales. Por ejemplo, podemos escoger el admitir que personalmente somos impotentes contra el alcohol; que la dependencia en un "Poder Superior" es una necesidad, aun cuando ésta sea simplemente una dependencia del grupo de A.A. Luego, podemos elegir el tratar de llevar una vida de sinceridad y humildad, servicio desinteresado a nuestros semejantes y a "Dios como a El lo entendemos".

Conforme continuamos eligiendo estas cosas, y en esa forma acercándonos a estas altas aspiraciones, vuelve nuestra cordura y la compulsión por beber se desvanece.

EXAMINAR EL DÍA

Al retirarnos por la noche, analizamos constructivamente nuestro día. ¿ Fuimos egoístas, deshonestos, temerosos, o tuvimos resentimientos? ¿ Debemos alguna disculpa? ¿ Nos hemos guardado algo que debe discutirse con otra persona de inmediato? ¿ Fuimos amables y afectuosos con todos? ¿ Qué podríamos haber realizado mejor? ¿ Pensamos en lo que podríamos hacer por los demás, o con qué podríamos contribuir a la vida?

Debemos tener cuidado de no dejarnos abatir por la preocupación o las reflexiones mórbidas, ya que eso podría disminuir la utilidad que pudiésemos tener para nosotros mismos y para los demás. Después de hacer nuestro análisis, le pedimos perdón a Dios y le preguntamos las medidas correctivas que debemos tomar.

1. CARTA DE 1966-
2. ALCOHOTACOS ANONIMOS.

DESVANECIMIENTO DE LA SOLEDAD

Casi sin excepción los alcohólicos están torturados por la soledad- Aún antes de que nuestra manen de beber fuera crítica y de que empezara la gente a rechazarnos, casi todos nosotros sufrimos el sentimiento de que no pertenecíamos. O éranos tímidos y no nos atrevíamos a acercarnos a los demás, constantemente anhelábamos ía atención y la compañía, pera raramente se obtenía. Había siempre una barrera misteriosa que no poWarnos salvar ni comprender.

Es por esto que nos gustaba tanto el alcohol. Pero basta Baco nos traicionó; finalmente fuimos derribados y abandonados en uii aislamiento aterrador.

La vida adquiere un nuevo sentido en KA. Ver las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver como desaparece la soledad, ver desarrollarse una fraternidad alrededor de usted, tener una multitud de amigos, esta es una experiencia que no debe perderse.

VALOR Y PRUDENCIA

Cuando persistía el temor, ya lo conocíamos a fondo y pudimos ser capaces de manejarlo. Empezamos a ver cada adversidad como una oportunidad enviada por Dios para desarrollar la clase de valor que nace de la humildad, en vez del que provoca la fanfarronería.

La prudencia es el término medio practicable, un conducto para navegar entre los obstáculos del temor, por un lado, y de la imprudencia por el otro. En la práctica, la prudencia crea un clima definido, el único clima en el que la armonía, la efectividad y el progreso espiritual consistente pueden lograrse.

La prudencia es el interés razonable, sin preocupación.

EL CAMINO HACIA LA SERENIDAD

Cuando estaba cansado, no podía concentrarme, solfa retroceder en una afirmación a la vida que simplemente consistía en caminar y respirar profundamente. A veces me decía a mí mismo que ni siquiera esto podía hacer -que estaba demasiado débil-. Pero llegué a comprender qwe este era el punto donde ya no podía ceder sin sentirme más deprimido todavía.

De tal modo que me asigné una tarea. Solía decidir caminar un cuarto de milla, y me concEntraba en contar mis respiraciones -es decir, seis pasos por cada i*nha.lación y

cuatro por cada exhalación. Habiendo caminado un cuarto. de muña, me di cuenta de que podía seguir adelante, tal vez media muña o más; luego, otra media muña y tal vez otra.

Esto era alentador. La falsa sensación de debilidad física desaparecía (siendo esta sensación tan característica de la depresión). El caminar, y especialmente el respirar profundamente eran poderosas afirmaciones a la vida y el vivir, y un alejamiento del fracaso y de la muerte. El hecho de contar representaba un mínimo de disciplina y concentración para lograr un descanso del desgaste producido por el temor y la culpa.

93

ATMOSFERA DE GRACIA

Aquellos de nosotros que ya tenemos el hábito de rezar, no podríamos prescindir de la oración, del mismo modo que no podríamos vivir sin aire, sin luz, ni sin alimento. Cuando rechazamos el aire, la luz o la comida, el cuerpo sufre. Y cuando nos alejamos de la meditación y de la oración, en igual forma privamos a nuestra mente, emociones e intuiciones de un sostén vital que necesitan.

Así como el cuerpo falla por falta de alimentación, también puede fallar el alma. Todos necesitamos la luz de la realidad de Dios, el alimento de su fuerza y el ambiente de su gracia. Los hechos en la vida de A.A. confirman en un grado sorprendente esta verdad sempiterna.

94

.... EN TODOS NUESTROS ACTOS"

El propósito principal de A.A. es el de la sobriedad. Todos estamos conscientes de que sin sobriedad no tenemos nada. Sin embargo, es posible extender esta sencilla meta a una cantidad de tonterías, en lo que respecta a cada individuo. A veces escuchamos que alguien dice: "Mi única responsabilidad es la sobriedad. Después de todo, soy una gran persona excepto por mis borracheras. ¡Denme la sobriedad, y todo lo demás me es innecesario!".

Mientras nuestro amigo se aferre a esta excusa cómoda, progresará tan poco en relación con sus problemas y responsabilidades reales de la vida, que estará muy cerca de la borrachera. Por eso es que el Duodécimo Paso de KA. nos insta a que "practiquemos estos principios en todos nuestros actos". No vivimos sólo para estar sobrios; vivimos para aprender, para servir y para amar.

95

RINDERGARTEN ESPIRITUAL

Sólo estamos manejando un kindergarten espiritual en el que se capacita a la gente a dejar de beber y encontrar la gracia de seguir viviendo para mejores fines. La teología de cada persona debe ser un asunto privado, una pesquisa personal.

Cuando se estaba planeando la formulación del Gran Libro de A.A., algunos miembros pensaron que sería bueno que fuera cristiano en un sentido doctrinal. Otros no tenían objeción al uso de la palabra DIOS, pero deseaban evitar discusiones doctrinales. Espiritualidad sí, Religión 116. Otros más deseaban que fuera un libro psicológico para atraer al alcohólico. Una vez dentro de la Fraternidad, podía tomar o dejar a Dios, conforme lo deseara. Para el resto de nosotros, esto era escandaloso pero afortunadamente los escuchamos. La conciencia de nuestro grupo estaba trabajando para construir el libro más aceptable y efectivo posible.

Cada voz estaba representando el papel que se le habla asignado. Nuestros ateos y agnósticos ampliaron la puerta de entrada para que todo aquel que sufriera pudiera pasar, sin importar su creencia o falta de ella.

96

CUANDO LOS PECADOS NO LLEGAN A SER MORTALES

Casi cualquier persona siente el deseo de poder liberarse de sus impedimentos más notorios y destructivos. Nadie quiere ser tan orgulloso que se le tilde de jactancioso, ni tan ambicioso que se le llame ladrón. Nadie quiere encolerizarse hasta el grado de matar, lujurioso hasta llegar a la violación, ni tan glotón que arruine su salud. Nadie quiere sentir el malestar crónico que produce la envidia o quedarse paralizado por la pereza. Desde luego que la mayoría de los seres humanos no sufre de estos defectos en ese grado exagerado.

Los que no hemos llegado a estos extremos estamos propensos a felicitarnos por ello. Sin embargo, podemos hacerlo? Después de todo, ¿no ha sido el egoísmo, puro y simple, lo que nos ha permitido evadir los extremos? No hay gran esfuerzo espiritual de por medio al tratar de evadir excesos por los que se nos castigaría de todas maneras? Pero dónde estamos cuando se trata de los menos violentos de esta misma clase de defectos?

97

RESPECTO A UNO MISMO A TRAVES DEL SACRIFICIO

Al principio sacrificamos el alcohol. Teníamos que hacerlo, pues de otro modo nos hubiese matado. Pero no podíamos deshacernos del alcohol a menos que hiciéramos otros sacrificios. Tuvimos que librarnos de la autojustificación, la autocompasión y la cólera. Tuvimos que abandonar la loca competencia por el prestigio personal y las grandes cuentas bancarias. Tuvimos que hacernos personalmente responsables de nuestro estado lamentable, y dejar de culpar a otros por ello.

¿Fueron sacrificios? Si, sí lo fueron. Para lograr la suficiente humildad y el respeto a nosotros mismos a fin de poder sobrevivir, tuvimos que renunciar a las que habían sido nuestras más preciadas posesiones -nuestra ambición y nuestro orgullo ilegítimo.

98

COLERA - ENEMIGOS PERSONALES Y DE GRUPO

Tal como se indica en el libro "Alcohólicos Anónimos", el resentimiento es el ofensor N- 1. Es una de las causas principales de las recaídas. Sabemos bien en A.A. que para nosotros "el beber significa la locura eventual o la muerte prematura".

El mismo peligro amenaza a cada grupo de A.A. De llegar a suscitarse el suficiente grado de enojo, se perderán tanto la unidad como el propósito. De suscitarse aún más indignación "justa", el grupo puede desintegrarse; de hecho puede desaparecer. Esta es la razón por la cual evitamos las controversias.

Es por esto que no prescribimos castigos por causa de cualquier mal comportamiento, por grave que éste sea. De hecho, a ningún alcohólico se le puede destituir como miembro por absolutamente ninguna razón.

El castigo nunca cura; sólo el amor puede hacerlo.

99

EL QUE RECAE NECESITA COMPRENSION

Las recaídas con frecuencia pueden deberse a la rebeldía; algunos de nosotros somos más rebeldes que otros. Las recaídas pueden también deberse a la ilusión de que nos podemos "curar" del alcoholismo. Las recaídas pueden atribuirse al descuido y a la complacencia. Muchos de nosotros no logramos conservar la sobriedad al atravesar por estos períodos. Todo va muy bien durante 2 o 3 años - luego ya no se vuelve a ver al compañero. Algunos de nosotros sufrimos de un exceso de sentimiento de culpa debido a vicios o prácticas que no podemos o no queremos eliminar. La falta de perdón a uno mismo y la falta de oración, esta combinación provoca una recaída.

También algunos de nosotros estamos mucho más dañados por el alcohol que otros. Y hay también aquellos que tropiezan con una serie de calamidades y no parecen encontrar los recursos espirituales para enfrentarlos. Existen otros que están físicamente enfermos. Algunos más están sujetos a una condición de continuo cansancio, angustia y depresión. ¡Ntas condiciones con frecuencia forman parte de las recaídas - a veces controlan totalmente a la persona.

100

LA MONTAÑA OLVIDADA

Cuando era niño, adquirí algunos de los patrones de conducta que fueron los causantes de mi insaciable sed de alcohol. Crecí en un pueblo de Vermont bajo la sombra del Monte Eolo. Uno de mis más antiguos recuerdos consiste en que estaba mirando esta montaña vasta y misteriosa, preguntándome qué significarla y si podría subir tan alto. Pero me distrajo mi tía quien, por ser el día de mi cuarto cumpleaños, me había hecho un plato de dulce. Durante los siguientes 35 años perseguí el dulce de la vida y olvidé por completo a la montaña.

Cuando el desenfreno no nos lleva a un grado desastroso, tenemos un término más suave para él y le decimos "bienestar"

101

"EL LADO ESPIRITUAL"

Con cuánta frecuencia, estando en las reuniones de A. A., oímos a alguien decir: "Pero todavía no capto el lado espiritual". Antes de hacer esta declaración ha descrito un milagro de la transformación que ha sufrido - no sólo con respecto a su liberación del alcohol, sino que también respecto a un cambio total en toda su actitud hacia la vida y al hecho de vivir.

Es evidente para todos los demás que ha recibido un gran don, y que este don está fuera de toda proporción con lo que se puede esperar de la simple participación en A.A. De modo que nosotros los que escuchamos, nos decimos a nosotros mismos: "¡ Bueno, este compañero está desbordante de espiritualidad, sólo que parece no percatarse de ello todavía!".

102

CONVERSACION CURATIVA

-Comunicación-

Cuando consultemos con un amigo de AA., no debemos estar renuentes a recordarle nuestra necesidad de una absoluta reserva. La comunicación íntima es normalmente tan espontánea y fácil entre nosotros, que un consejero de A.A. puede a veces olvidar aquellas ocasiones en que esperamos su absoluta discreción. La santidad protectora de esta relación humana tan altamente curativa no debe ser nunca violada.

Esas comunicaciones privilegiadas tienen ventajas inapreciables. Encontramos en ellas la oportunidad perfecta para ser tan honestos como sabemos serlo. No tenemos que pensar en

la posibilidad de dañar a otras personas ni tenemos que temer al ridículo o a la esaprobación. En esta forma tenemos también la oportunidad para distinguir algún autoengaño.

103

PRINCIPIO POR ENCIMA DE LA CONVENIENCIA

Muchos de nosotros pensábamos que cierta forma de conducta era obviamente necesaria para conseguir la satisfacción de nuestros deseos. Con un despliegue adecuado de honradez y moralidad, nos sería fácil conseguir lo que deseábamos en realidad. Pero cuando teníamos que escoger entre nuestro carácter y nuestra comodidad, hacíamos a un lado lo concerniente al desarrollo de nuestro carácter y nos embarcábamos en la búsqueda de lo que creíamos era felicidad.

Pocas veces le dimos importancia al hecho en sí, de mejorar nuestro carácter sin importarnos que nuestras necesidades instintivas fueran satisfechas o no. Nunca procuramos que la base de nuestras vidas cotidianas fueran la honradez, la tolerancia y el amor genuino a nuestros semejantes y a Dios.

Cómo traducir la convicción mental correcta en un resultado emocional adecuado, y así en una vida feliz y buena, es el problema básico de la vida.

104

NUESTRO NUEVO PATRON

Teníamos un nuevo Patrón. Siendo todopoderoso, El nos proporcionaba todo lo que necesitábamos si permanecíamos cerca de El y hacíamos bien Su trabajo. Basados en ese fundamento, nos fuimos interesando cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros pequeños proyectos y planes. Mis y más nos-fuimos interesando en ver que contribución podíamos hacer en la vida.

Conforme sentimos fluir dentro de nosotros un nuevo poder, conforme gozamos de la paz interior, conforme descubrimos que podíamos enfrentarnos con éxito a la vida, conforme estuvimos conscientes de Su presencia, empezamos a perder nuestro temor de hoy, de mañana o del futuro. Volvimos a nacer.

105

SIGUE ADELANTE

El pasar demasiado tiempo trabajando con un solo alcohólico significa negarle a otro una oportunidad para vivir y ser feliz. Un miembro de nuestra Fraternidad falló por completo con su primera media docena de candidatos. Con frecuencia dice que si hubiese continuado trabajando con ellos, tal vez habría privado a otros, que desde entonces se han recuperado, de su oportunidad.

Nuestra responsabilidad primordial hacia el recién llegado es la de hacerle una presentación adecuada del programa. Si él no acepta nada o debate nuestras ideas nosotros solamente ronservamos nuestra propia sobriedad. Si t-mpieza a progresar aunque sea un poco, con mente abierta, entonces hacemos todo lo humanamente posible por ayudarlo cuanto podamos.

106

LA HUMILDAD PERFECTA

Por lo que a mí respecta, trato de encontrar la definición más real que puedo de la humildad. Esta no puede ser la definición perfecta, porque siempre seré imperfecto. Por ahora,escogerla una así: "La humildad perfecta sería la completa libertad de mi mismo, libertad de todo lo que mis defectos de carácter me exigen. La humildad perfecta sería la buena voluntad a todas horas y en todas partes para encontrar y hacer la voluntad de Dios".

Al meditar en tal visión, no necesito desmayar porque nunca la alcanzaré ni necesito volverme presumido al pensar que algún día poseeré todas las virtudes. Sólo necesito pensar en esa visión, dejándola crecer y llenar mi corazón. Al hacerlo, puedo compararla con mi último inventario. Así puedo sacar una idea sana de donde me encuentro, en el camino hacia la humildad. Puedo ver que mi viaje hacia Dios apenas ha empezado. Al sentirme así, del tamaño que soy, mi preocupación e importancia por mi propia persona me divierten.

aaaPWV13E. Di junio DE 1361.

107

DOS CLASES DE ORGULLO

Nos encantaba pregonar el hecho perjudicial de que millones de personas que se consideraban "fieles" a Dios se estuvieran matando en su nombre. Desde luego, esto significaba que hablamos sustituido una manera de pensar poeitiva por una negativa.

Después de ingresar a A.A. reconocimos que esta manera de pensar estaba propiciando nuestra egocentrismo. Al poner de relieve los pecados de algunas personas religiosas, nos podíamos sentir superiores a todas ellas. Además, podíamos evitar el examinar algunos de nuestros propios defectos.

El fariseísmo, justamente lo que habíamos condenado desdeñosamente en los demás, era nuestro propio mal dominante. Esa forma falsa de dignidad era nuestra ruina. Pero por fin, encauzados por A.A. aprendimos la verdad.

108

APRENDER EN LA QUIETUD

En 1942 un miembro de Nueva York nos llamó la atención sobre un recorte de periódico. En una nota obituarial de un diario local aparecieron estas palabras:

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

Nunca habíamos visto tal cantidad de la filosofía de A.A. resumida en tan pocas palabras. Con rapidez asombrosa se generalizó el caso de la Oración de la Serenidad.

No tiene cabida el debate en la meditación. Descansamos quietamente con los pensamientos u oraciones de las personas espiritualmente centradas y con conocimiento, para poder ejercitarnos espiritualmente y aprender. Este es el estado anímico que con tanta frecuencia descubre y profundiza un contacto con Dios.

109

LIBERTAD A TRAVÉS DE LA ACEPTACION

Admitimos que no podíamos con el alcohol por medio de los recursos que nos quedaban, de tal modo que aceptamos el hecho de que la dependencia en un Poder Superior (por lo menos el grupo de AA.) podría lograr esta tarea hasta ahora imposible. En el momento en que pudimos aceptar plenamente estos hechos, nuestra liberación de la compulsión alcohólica empezó.

La mayoría de nosotros ha necesitado de un gran esfuerzo para lograr este par de aceptaciones. Toda nuestra querida filosofía de auto-suficiencia ha tenido que ser desechada. Esto no se había logrado con mera fuerza de voluntad, sino que llegó como el resultado del desarrollo de una buena disposición para aceptar estas nuevas verdades de la vida.

No corrimos ni peleamos; pero sí aceptamos. Y entonces empezamos a ser libres.

110

DIFICULTAD: ¿CONSTRUCTIVA O DESTRUCTIVA?

Hubo un tiempo en que ignorábamos las dificultades, en la esperanza de que desaparecerían, o, en los momentos de temor y depresión, huíamos de ellos, pero encontrábamos que permanecían con nosotros. Con frecuencia, llenos de amargura, sin razón y culpa, nos resistíamos y protestábamos. Estas actitudes erróneas, impulsadas por el alcohol, garantizaban nuestra destrucción, a menos que fueran modificadas.

Entonces llegó KA. Aquí aprendimos que las dificultades en realidad eran cosas que acontecían en la vida de todo el mundo -cosas que tenían que comprenderse y resolverse. Sorprendentemente, encontramos que nuestras dificultades podían, con la gracia de Dios, convertirse en bendiciones no imaginadas. De hecho, esa era justamente la esencia de A.A. Las dificultades aceptadas, eran dificultades que podían enfrentarse honestamente, con valor sereno; eran dificultades aminoradas y con frecuencia trascendidas. Esta fue la historia de A.A., y nosotros nos convertimos en parte de ella. Esas demostraciones se convirtieron en nuestro capital para la salvación de la siguiente víctima.

CARTA DE 1966.

111

EXAMINANDO EL PASADO

Debemos hacer un examen conciso y verdaderamente completo de nuestro pasado en lo que respecta a la forma en que hemos afectado a otros. En muchos casos encontramos que aunque el daño ocasionado a otros no fue grande, de cualquier manera nosotros mismos nos hemos perjudicado emocionalmente en forma considerable.

Además, los conflictos emocionales persisten por debajo del nivel de la conciencia, a mucha profundidad, y a veces han quedado en el olvido. Por lo tanto, debemos tratar de recordar y revisar los hechos pasados que fueron los que en primer término originaron estos conflictos y que continúan ocasionando violentos desvíos emocionales que opacan nuestras personalidades y alteran nuestras vidas negativamente.

Reaccionábamos en forma más violenta ante las frustraciones, que la gente normal. Viviendo nuevamente estos episodios y discutiéndolos en estricta confidencia con alguien, podemos reducir su tamaño, y por tanto, su potencia en el inconsciente.

112

¿SEGURIDAD ABSOLUTA?

Al entrar en AA., el espectáculo de años de despilfarro nos llenó de pánico. La preponderancia económica ya no era nuestra meta principal; ahora sólo anhelábamos lograr la seguridad material.

Aún después de volver a encauzarnos en nuestros negocios con frecuencia continuaban persiguiéndonos estos temores terribles. Esto nos hacía avaros nuevamente. Teníamos que tener una absoluta seguridad económica.

Se nos olvidaba que la mayoría de los alcohólicos en A.A. tienen una capacidad para ganar dinero muy por encima de la normal; olvidábamos la inmensa buena voluntad de nuestros hermanos en A.A. que estaban ansiosos de ayudarnos a conseguir mejores trabajos si es que los merecíamos; olvidábamos que existe una verdadera inseguridad potencial económica en todo ser humano. Y, lo peor de todo, nos olvidábamos de Dios. En lo que respecta a dinero sólo teníamos fe en nosotros mismos, y ésta era muy escasa.

113

TENER UNA MENTE JUSTA

Creo que con demasiada frecuencia hemos desaprobado y hasta ridiculizado los proyectos de nuestros amigos en el campo del alcoholismo, sólo porque no siempre estamos enteramente de acuerdo con ellos.

Deberíamos muy seriamente preguntarnos a nosotros mismos cuántos alcohólicos han seguido bebiendo sólo porque no hemos cooperado con buen espíritu con estas diversas organizaciones -ya sean buenas, malas o indiferentes. Ningún alcohólico debería perder la razón o morir nada más porque no entró directamente a Alcohólicos Anónimos desde el principio.

Nuestro primer objetivo será el desarrollo de la propia represión. Este punto es de la mayor importancia. Cuando hablarnos o actuamos rápida o imprudentemente, se desvanece de inmediato la facultad de ser justo y tolerante.

114

SIN PODER PERSONAL

Al principio, el remedio para mis dificultades personales parecía tan evidente, que no podía imaginarme que ningún alcohólico no aceptarla mi mensaje si se lo presentaba adecuadamente. Al creer tan firmemente que Cristo puede hacer cualquier cosa, tenía la presunción inconsciente de que El lo haría todo por mi conducta ----de inmediato, y en la forma en que yo lo escogiera. Después de seis meses tuve que admitir que ni una sola persona se había asido al Maestro con excepción de mi mismo.

Esto me trajo a la sana conclusión de que había bastantes situaciones en el mundo sobre las que no tenía un poder personal -que si aceptaba esto con respecto al alcohol, también tema que hacer la misma admisión con respecto a muchas otras cosas. Tenía que permanecer quieto y saber que El, no yo, era Dios.

115

LA ESENCIA DEL CRECIMIENTO

No temamos nunca un cambio necesario. Desde luego, tenemos que darnos cuenta de la diferencia entre los cambios que empeoran ~ los que mejoran. Pero una vez que una necesidad se hace aparente en un individuo, en un grupo o en A.A. coma un todo, hemos comprobado desde hace mucho que no podemos permanecer inactivos y voltear la cara a la situación.

La esencia de todo crecimiento es la buena voluntad para cambiar favorablemente, y luego una voluntad inexorable para cargar con cualquier responsabilidad que este cambio implique.

116

LA VISION DE CADA PERSONA

Más allá de un Poder Superior tal como cada quien lo pueda concebir, A.A. no debe nunca, como Sociedad, entrar en el terreno del dogma o de la religión. Nunca podemos llegar a convertirnos en una religión en ese sentido, para que no matemos la utilidad que podamos brindar al embrollarnos en disputas teológicas.

El hecho realmente sorprendente sobre A.A. es que todas las religiones ven en nuestro programa una semejanza a ellas. Por ejemplo, los teólogos católicos declaran que nuestros 12 Pasos están exactamente de acuerdo con sus Ejercicios Espirituales de Retiro, y aunque nuestro libro despidе vapores de pecado, enfermedad y muerte, el Monitor de Ciencia cristiana con frecuencia lo ha alabado editorialmente.

Ahora, a través de los ojos de los Quakers, también ellas nos ven favorablemente. ¡ Qué felices son estas circunstancias!

117

SENTIR QUE SE PERTENECE

Tal vez una de las mejores recompensas de la oración y la meditación, es el sentir que pertenecemos. Ya no vivimos en un mundo hostil. Ya no estamos perdidos, temerosos y sin objetivo. En el momento en que alcanzamos a Wslurnbrar la voluntad de Dios, en el momento que empezamos a considerar la verdad la justicia y el amor como verdades eternas y reales de la vida, no nos alterará tan profundamente la evidencia aparente de lo contrario, que nos rodea en asuntos de índole netamente humana. Sabemos que Dios vigila amorosamente sobre nosotros. Sabemos que cuando nos acercamos a El, todo estará bien en nosotros aquí, y en el más allá.

PRELUDIO DEL PROGRAMA

Pocas personas tratarán sinceramente de practicar el programa de A.A., a menos que "toquen fondo", pues la práctica de los 12 Pasos significa la adopción de actitudes y actos que casi ningún alcohólico que esté todavía bebiendo podría soñar en llevar a cabo. Al alcohólico promedio, en extremo egocéntrico, no le interesa esta perspectiva -a menos que tenga que hacer estas cosas para poder sobrevivir.

Sabemos que el recién iniciado debe llegar hasta el "fondo", pues de lo contrario es probable que no logre ningún resultado. Pero como somos borrachos que entendemos podemos utilizar el martinete de la obsesión más la alergia como herramienta de tal potencia que logre hacer añicos el ego del iniciado en sus más recónditas profundidades. Solo en esta forma lograremos convencerlo de que si se confía sólo en sus propios recursos, sus posibilidades son pocas o ningunas.

EN EL AMPLIO CAMINO

Ahora me doy cuenta de que mis prejuicios anteriores contra los ministros religiosos eran ciegos y erróneos. Ellos han mantenido viva, a través de los siglos, una fé que pudiera haberse extinguido por completo. Me indicaron el camino, pero yo ni siquiera lo miré, pues estaba demasiado prevenido y ensimismado.

Cuando de verdad abrí los ojos, fué porque tuve que hacerlo. Y el hombre que me señaló la verdad era un compañero de sufrimientos y un lego. A través de él logré ver, por fin, y di el paso del abismo hasta terreno sólido, dándome cuenta al instante de que mis pies descansaban en un amplio camino yo decidía caminar.

HABLAR DE PERSONA A PERSONA

Desde mi punto de vista, no hay ninguna objeción para que permanezcan en estricto anonimato aquellos grupos que deseen hacerlo, o para las personas que piensen que no les gustaría que se supiera en lo absoluto que son miembros de A.A. Ese es un asunto enteramente particular, y esta es una reacción natural.

Sin embargo, la mayoría de la gente se da cuenta de que el anonimato llevado a este grado no es necesario ni deseable. Una vez que se está razonablemente sobrio y seguro de esta sobriedad, no parece haber alguna razón para dejar de decir que se es miembro de AA. en los lugares adecuados. Esto tiende a atraer gente nueva. El hablar de persona a persona es uno de nuestros medios más importantes de comunicación.

Es por ello que no debemos criticar ni a la gente que desea permanecer callada, ni tampoco a la que desea hablar demasiado sobre su ingreso en A.A., siempre que no se haga al nivel público, y que por tanto pueda comprometer a nuestra Sociedad como un todo.

YA NO COMBATIMOS

Hemos dejado de pelearnos con todo y Con todos³, inclusive con el alcohol. Para entonces se habrá recuperado el juicio. Reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido automáticamente. Vemos que esta nueva actitud hacia el alcohol es en realidad un don de Dios.

En esto estriba el milagro. No estamos batallando contra la tentación ni estamos tratando de evadirla. Ni siquiera hemos jurado abandonar el hábito de la bebida. En lugar de esto, el problema ha sido eliminado. No existe para nosotros. No estamos engreídos ni sentimos temor. Así es como reaccionamos, siempre que nos conservemos en buenas condiciones espirituales.

LA BUENA VOLUNTAD ES LA LLAVE

Por mucho que queramos tratar de hacerlo, ¿ cómo es exactamente que se puede poner la propia voluntad y la propia vida al cuidado de cualquier Dios que se crea que existe?

Al principio, aun la más pequeña buena voluntad es todo lo que se necesita. Una vez que hemos colocado la llave de la buena voluntad y que se ha empezado a entreabrir la puerta, nos damos cuenta de que siempre puede abrirse más.

Aun cuando la obstinación pueda cerrarla nuevamente, como sucede con frecuencia, siempre responderá en el momento en que nuevamente utilicemos la llave de la buena voluntad.

EL AA. NUEVO Y SU FAMILIA

Cuando el alcoholismo ataca, pueden presentarse situaciones anormales que amenazan los lazos del matrimonio. Si el afectado es el esposo, la esposa tiene que asumir la dirección del hogar y, frecuentemente, su sostenimiento. A medida que las cosas empeoran, el marido se vuelve un niño enfermo e irresponsable que necesita que se le cuide y saque de innumerables atolladeros. Gradualmente y sin darse cuenta, la esposa se ve obligada a convertirse en madre de un niño desearilado y el alcohólico alternativamente ansia y

aborrece su protección maternal. Bajo la influencia de los Doce Pasos de A.A. estas situaciones muy a menudo se componen.

Ya sea que la familia adopte o no un modo de vivir espiritual, el miembro alcohólico tiene que hacerlo, si es que ha de recuperarse. Los demás deben estar convencidos de su nuevo estado sin sombra de una duda. Ver es creer para casi todas las familias que han vivido con un bebedor.

124

LIBERTAD DE SELECCION

Al mirar retrospectivamente, nos damos cuenta de que nuestra libertad para escoger indebidamente no era, después de todo, una verdadera libertad.

Cuando escogíamos porque "teníamos" que hacerlo, tampoco era una selección libre. Pero esto nos inició en la dirección acertada.

Cuando escogimos porque "era conveniente", empezamos a mejorar. Estábamos losrrando ya algo de libertad y preparán donos para obtener más de ella.

Pero cuando de tiempo en tiempo pudimos con gusto elegir adecuadamente sin rebeldía, resistencia o conflicto, entonces empezamos a vislumbrar lo que podría ser la libertad perfecta bajo la voluntad de Dios.

125

MIRAR MAS LELA DEL HORIZONTE

Mi taller está situado en una colina en la parte trasera de mi casa. Mirando a través del valle, puedo ver la casa comunitaria donde se reúne nuestro grupo local. Más allá del círculo de mi horizonte queda el mundo de A.A.

La unidad de A.A. es la cualidad más estimada que tiene nuestra Sociedad. Nuestras vidas, las vidas de todos los que habrán de venir, dependen de ella. Sin la unidad, el corazón de A.A. dejaría de latir; las arterias de nuestro mundo ya no llevarían la gracia vivificante de Dios.

126

"ADMITIMOS ANTE DIOS. . '

Siempre que el interesado no retenga nada, sentirá un gran alivio. Las emociones que han estado constreñidas por años, se liberan y se desvanecen al ser expuestas. A medida que cede el dolor, lo reemplaza una tranquilidad reparadora.

Y cuando se combinan así la humildad y la serenidad algo grande está a punto de ocurrir.

Más de un A.A. que ha sido agnóstico o ateo, nos ha dicho que fué en esta etapa del Quinto Paso cuando por primera vez sintió la presencia de flios. Y hasta esos que ya tenían fé, frecuentemente estuvieron conscientes de la presencia de Dios como antes nunca lo habían estado.

127

PERSISTENCIA EN LA ORACION

Con frecuencia tendemos a descuidar la meditación seria y la oración, considerándolas como algo no verdaderamente necesario. Seguramente pensamos que es algo tal vez bueno para ayudarnos a hacer frente a alguna emergencia ocasional, pero al principio, muchos de nosotros nos inclinamos a considerarla como una misteriosa habilidad de los ministros religiosos, de la que podemos esperar obtener beneficios de segunda mano.

En A.A. hemos encontrado que los buenos resultados reales de la oración están fuera de duda. Son cuestiones de conocimiento y experiencia. Todos aquellos que han persistido han encontrado una fuerza que no tenían de ordinario, flan enconfrado una sabiduría superior a la de su capacidad usual. Y han encontrado una creciente paz interior que puede permanecer firme frente a las circunstancias difíciles.

128

DE VUELTA AL TRABAJO

Es posible que utilicemos la supuesta falta de honestidad de otras personas como un pretexto plausible para no cumplir con nuestras obligaciones.

Hace tiempo, algunos amigos con prejuicios me exhortaron a que no regresara a Wall Street. Estaban seguros de que el desenfrenado materialismo y los dobleces que allí ocurrían impedirían mi crecimiento emocional. Como estos pensamientos parecían tener gran altura, continué alejado del único negocio que conocía cuando finalmente mi hogar se fue a la bancarrota, -di cuenta de que no habla podido hacer frente a la probabilidad de volver a trabajar. Así pues, regresé a Wall Street como corredor de bolsa, y no me he arrepentido de haberlo hecho.

Necesitaba volver a descubrir que hay mucha gente de calidad en la zona financiera de Nueva York. Además, necesitaba vivir la experiencia de permanecer sobrio justamente en los lugares donde el alcohol me había derrotado.

Un Viaje de negocios de Wall Street a Akron fue lo que por primera vez me puso en contacto con el Dr. Boh. De modo que el nacimiento de A.A. dependió de mi esfuerzo para hacer frente a mis responsabilidades económicas.

129

LA FUENTE DE LA FORTALEZA

No necesitamos disculparnos ante nadie por depender del Creador. Tenemos buenas razones para no creer a quienes piensan que la espiritualidad es una demostración de debilidad. Para nosotros es la fuente de la fortaleza.

El veredicto, a través de las épocas, es que a los hombres de fe rara vez les falta el valor. Ellos confían en su Dios. Por eso nunca nos disculpamos debido a nuestra creencia en Él. En vez de eso, tratamos de que Él demuestre, a través de nosotros, lo que puede hacer.

130

NUESTRO PROBLEMA RADICA EN LA MENTE

Sabemos que mientras el alcohólico no toque la bebida, generalmente reaccionará igual al resto de las personas. Estamos también positivamente seguros de que, una vez que penetre cualquier cantidad de alcohol en su organismo, algo sucederá, tanto mental como físicamente, que prácticamente lo habrá de imposibilitar a dejar de beber. La experiencia de cualquier alcohólico puede confirmar plenamente este hecho.

Estas observaciones serían académicas e inútiles si nuestro amigo nunca bebiese el primer trago que habría de poner el terrible ciclo en marcha. Por tanto, el principal problema del alcohólico radica en su mente más que en su cuerpo.

131

OBSTACULOS EN NUESTRO CAMINO

Vivimos en un mundo invadido por la envidia. En un grado mayor o menor, todo el mundo está infectado por ella. De este defecto seguramente debemos obtener una torcida pero definida satisfacción. De otro modo, ¿por qué habríamos de desperdiciar tanto tiempo deseando lo que no tenemos en vez de trabajar para obtenerlo, o buscando con enojo atributos que nunca tendremos en vez de ajustarnos a la realidad y aceptarla?.

Cada uno de nosotros desearía vivir en paz consigo mismo y con sus semejantes. Nos gustaría que se nos aseguran que la gracia de Dios puede hacer por nosotros lo que nosotros no podemos hacer por nosotros mismos.

Hemos visto que los defectos de carácter, fundados en deseos indignos y de corta visión son los obstáculos que obstruyen nuestro camino hacia estos objetivos. Ahora vemos claramente que hemos estado haciendo exigencias irrazonables a nosotros mismos, a los demás y a Dios.

132

INVENTARIO INMEDIATO

El inventario inmediato, tomado en medio de las perturbaciones, puede proporcionar una gran ayuda para calmar las emociones tempestuosas. Esta clase de inventario que se practica a diario tiene su aplicación directa en los problemas que se nos presentan en el transcurso del día. Si es posible, debe esperarse hasta cuando se disponga de suficiente tiempo, para considerar exclusivamente problemas de larga duración.

El inventario diario nos ayuda esencialmente en las altas y bajas de nuestra vida cotidiana, y en particular cuando -trata de gentes o de sucesos que rompen nuestro equilibrio y que nos conducen a cometer errores.

133

GENTE PRIVILEGIADA

Me di cuenta de que había estado viviendo demasiado solo, demasiado alejado de mis semejantes y que había estado demasiado sordo para escuchar la voz interior. En vez de verme a mí mismo como a un simple agente portador del mensaje de la experiencia, había pensado en mí como en el fundador de AA.

Cuánto mejor habría sido si hubiera sentido gratitud en vez de ufania -gratitud por haber sufrido antes los dolores del alcoholismo, gratitud de que un milagro de recuperación había sido operado en mí desde arriba, gratitud por el privilegio de servir a mis compañeros alcohólicos y gratitud por esas lazos fraternales que me unían cada vez más a ellos en una camaradería que pocas sociedades de seres humanos han llegado a conocer.

Un ministro religioso me dijo esta verdad: "Tu desgracia se ha convertido en tu buena fortuna. Ustedes los KA's. - gente privilegiada".

134

LOS DERECHOS DEL INDIVIDUO

Creemos que no existe otra fraternidad en el mundo que dedique tanto cuidado a sus miembros. Desde luego no hay ninguna que tan celosamente proteja el derecho individual de pensar, hablar y actuar como se desee. Ningún A.A. puede obligar a otro a hacer algo; nadie puede ser castigado ni expulsado.

Nuestros 12 Pasos de Recuperación son sugeridos; las 12 Tradiciones, que garantizan la unidad de A.A., no contienen un solo "no deberás". Repetidamente indican "Es conveniente que hagamos...", pero nunca "Tú tienes que".

Aunque es tradicional que nuestra Fraternidad no debe forzar a nadie, no debemos suponer ni por un instante que no estamos bajo ninguna disciplina. De hecho, estamos bajo una enorme coerción- la que viene dentro de las botellas. Nuestro tirano anterior, el Rey Alcohol, siempre está presto para apoderarse de nosotros.

Por lo tanto, la liberación del alcohol es el gran "debemos" que nos es necesario para lograr la firmeza en la sobriedad, de otra forma, llegaremos a la locura o a la muerte.

135

VICTORIA Y DERROTA

Estando convencido de que nunca me adaptaría, y habiendo jurado que nunca me conformaría con un segundo lugar, sentía que sencillamente tenía que dominar en todo lo que emprendiera: trabajar o jugar. Conforme esta fórmula atractiva para la buena vida empezó a tener éxito de acuerdo con mis propias especificaciones de éxito, me sentí delirantemente feliz.

Pero cuando ocasionalmente fracasaba la empresa, me llenaba de resentimiento y depresión, y que solo podía curarse con el siguiente triunfo. Muy pronto, por lo tanto, empecé a valorizar todo en términos de victoria o derrota -"todo o nada". La única satisfacción que conocía era la de ganar.

Sólo a través de la completa derrota podemos dar nuestros primeros pasos hacia la liberación y la fortaleza. Nuestras admisiones de impotencia personal, en última instancia se convierten en la base firme sobre la que se pueden construir las vidas felices y con propósitos definidos.

136

RENUNCIAR A LOS DEFECTOS

Mirando los defectos a los que no queremos renunciar, deberíamos borrar las reglas absolutas que nos hemos trazado. Quizás en algunos casos digamos, "A esto no puedo renunciar todavía..." Pero no deberíamos decirnos, "A esto no renunciaré jamás!".

En el momento cuando digamos, "No, nunca" nuestra mente se cierra a la gracia de Dios. La rebeldía puede ser fatal. En cambio, debíamos abandonar objetivos limitados y empezar a dirigirnos hacia la voluntad de Dios para con nosotros.

137

MAS ALLA DEL AGNOSTICISMO

Nosotros los de temperamento agnóstico nos dimos cuenta de que tan pronto como podíamos hacer a un lado el prejuicio y yngnifestar siquiera la buena voluntad de creer en un poder superior a nosotros mismos, comenzamos a obtener resultados; aunque le fuera imposible a cualquiera de nosotros definir cabalmente o comprender ese Poder, que es Dios.

Mucha gente me asegura con toda seriedad que el hombre no tiene más lugar en el universo que el de cualquier otro organismo, que lucha a través de su camino en la vida, solo para perecer finalmente. Al escuchar esto, siento que todavía prefiero afeitarme a la llamada ilusión de la religión, que de acuerdo con mi propia experiencia me ha indicado ~significativamente algo muy diferente.

138

DOS CAMINOS PARA EL VETERANO

Los fundadores de muchos grupos se dividen, en última instancia, en dos clases conocidas, en el lenguaje de A.A., como "los viejos estadistas" y los "viejos descontentos".

El viejo estadista ve la sabiduría en la decisión del grupo de dirigirse a sí mismo, y no guarda resentimientos por la disminución de su posición. Su juicio, fortalecido por la larga experiencia, es sano; está dispuesto a permanecer quietamente al margen y esperar pacientemente a que surjan acontecimientos.

El viejo descontento está igualmente convencido de que el grupo no puede manejarse sin él. Constantemente trama su reelección. Casi todos los veteranos en nuestra asociación han pasado en algún grado por este proceso. Afortunadamente, casi todos ellos sobreviven y viven para llegar a ser viejos estadistas. Se convierten en los líderes xerdaderos y permanentes de A.A.

139

BASES DE LA HUMILDAD

En tanto que estuviéramos convencidos de que podíamos vivir exclusivamente por nuestras propias fuerzas e inteligencia individuales, nos era igualmente imposible tener una té activa en un Poder Superior.

Esto era cierto aún cuando creíamos que Dios existía. En realidad, podíamos tener creencias religiosas fervorosas, pero resultaban estériles porque todaxía estábamos tratando de hacer nosotros mismos el papel de Dios. Mientras poníamos en primer lugar la confianza en nosotros mismos, no era posible tener tina confianza genuina en un poder Superior.

Faltaba uno de los ingredientes básicos de toda humildad, el deseo de buscar y hacer la voluntad de Dios.

140

DEFECTOS Y REPARACIONES

Más que la mayoría de las personas, el alcohólico lleva una doble vida. Tiene mucho de actor. Ante el mundo exterior representa su papel de aetor. Este es el único que le gusta que vean sus semejantes. Quiere gozar de cierta reputación pero sabe en lo más íntimo de su ser que no se la merece.

La culpa es realmente el rewrso de la moneda del orgullo. La culpa lleva a la autodestruc.cion, y el orgullo lleva a la destrucción de otros.

El inventario moral es un examen continuo de los daños que nos ocurrieron durante la vida y un sincero esfuerzo por verlos en su verdadera perspectiva. Esto produce el efecto de sacar de nuestro interior el vidrio molido, la sustancia emocional que todavía corta e inhibe.

141

"DEVOLVERNOS LA CORDURA"

Pocos son los alcohólicos activos que tienen alguna idea de lo irracionales que son, o que, al ver esa irracionalidad, pueden soportar el enfrentarse a ella. Por ejemplo, algunos estarán dispuestos a llamarse a sí mismos "bebedores problema", pero no pueden resistir que se les sugiera que de hecho estén mentalmente enfermos.

Los instiga a esta ceguera un mundo que no comprende la diferencia entre el beber juiciosamente y el alcoholismo. "La cordura" está definida como "salud de la mente". Sin embargo, ningún alcohólico, al analizar sobriamente su conducta destructiva, no importa que la destrucción haya sido contra los muebles del comedor o contra su fibra moral, puede pretender que tiene "salud de la mente".

142

LOS INSTINTOS DOTADOS POR DIOS

La Creación nos dotó de instintos para algún propósito sin ellos no seríamos seres humanos completos. Si los hombres y las mujeres no se esforzaran por sentirse seguros en sus personas, no hicieran esfuerzos para cosechar el alimento o construir su morada, no habría supervivencia. Si no se reprodujesen, la tierra no estaría habitada. Si no hubiera un instinto social, no habría sociedad.

Sin embargo, estos instintos tan necesarios para nuestra existencia, con frecuencia exceden en mucho sus funciones adecuadas. Poderosa, ciega, y muchas veces sutilmente, nos impulsan, nos dominan e insisten en gobernar nuestras vidas.

Tratamos de formarnos un ideal sensato de nuestra futura vida sexual. Sujetamos cada relación a la siguiente prueba: ¿Era o no era egoísta? Le pedimos a Dios que modelan nuestros ideales y nos ayudara a vivir a la altura de ellos. Recordamos siempre que Dios nos había dado nuestros poderes sexuales y por consiguiente eran buenos, y no para ser usados a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos.

143

LA ESCUELA DE LA VIDA DE AA.

Supongo que dentro de A.A. siempre reñiremos bastante. Creo que, sobre todo, lo haremos respecto a cómo hacer el mayor bien al mayor número de borrachos. Haremos nuestros líos infantiles sobre pequeñas cuestiones de manejo del dinero, y respecto a quién va a dirigir los grupos en los siguientes 6 meses. Cualquier grupo de niños en crecimiento (y es eso lo que somos), no estaría dentro de su papel si actuara de otro modo.

Estos son los dolores del crecimiento de la infancia, y de hecho prosperamos con ellos. El superar esos problemas, en la tempestuosa escuela de la vida de KA., es un ejercicio sano.

144

¿CONFIANZA CIEGA?

Con toda seguridad no puede haber confianza donde no hay amor, ni puede haber verdadero amor donde la desconfianza gobierna.

Pero para que exista la confianza es necesario que nos ceguemos con respecto a los motivos de otros o a los nuestros? Desde luego que no; esto sería una tontería. Ciertamente, debemos medir la capacidad para el mal al igual que la capacidad para el bien de cada persona en la que hayamos de confiar. Tal inventario privado puede revelar el grado de confianza que debemos proporcionar en cualquier situación que se presente.

Sin embargo, este inventario debe hacerse con un espíritu de comprensión y amor. Nada puede predisponer tanto nuestro juicio como las emociones negativas de suspicacia, envidia y cólera.

Al haber depositado nuestra confianza en otra persona, a conveniente hacerle saber que cuenta con nuestro pleno apoyo. Por este motivo, con mucha más frecuencia responderá en forma estupenda y muy por encima de nuestras esperanzas originales.

145

ACEPTAR LAS RESPONSABILIDADES

El aprender a vivir con la mayor serenidad, camaradería y fraternidad con todos los hombres y mujeres, cualquiera que sea su descripción, es una aventura conmovedora y fascinante.

Pero cada A.A. tiene que darse cuenta de que puede progresar muy poco en esta nueva aventura hasta que retroceda y verdaderamente haga una investigación minuciosa y exhaustiva de la ruina humana que ha dejado en su camino.

El estar dispuesto a aceptar las consecuencias de nuestros actos pasados, y el aceptar la responsabilidad para el bienestar de los demás al mismo tiempo, es la esencia misma del Noveno Paso.

146

HAZ LO QUE YO HAGA

Tal vez con más frecuencia de lo que pensamos no hacemos contacto a fondo con los alcohólicos que todavía están sufriendo debido al dilema de no tener fe.

Ciertamente nadie es más sensible a la absoluta seguridad espiritual, al orgullo y a la agresividad como lo son ellos. Estoy seguro de que esto es algo que olvidamos con demasiada frecuencia.

Durante los primeros años de A.A., yo estuve a punto de arruinar todo el proyecto debido a esta clase de arrogancia inconsciente. Dios, como yo lo comprendía, debía serlo para todo el mundo. Algunas veces mi agresividad era sutil y a veces cruda. Pero en una u otra forma era perjudicial -tal vez hasta fatal- para muchas personas no creyentes.

Desde luego esta cuestión no se limita al trabajo del Paso Doce. Es susceptible de surgir en nuestras relaciones con todo el mundo. Aún ahora me sorprende a mí mismo diciendo el antiguo refrán, causante de las barreras: "Haz lo que yo haga, cree como yo creo, pues de lo contrario..."

147

A.A.- LA ESTRELLA DE GUÍA

Podemos estar agradecidos a cualquier organización o medida que trate de solucionar el problema del alcoholismo, ya sea la medicina, la religión, la educación o la investigación. Podemos tener la mente receptiva hacia todos esos esfuerzos, y podemos ser benévolos cuando fallen los que estén mal aconsejados. Podemos recordar que A.A. durante años se manejó a base de "prueba y error":

Como individuos, podemos y deberíamos de trabajar con aquellos que parezca que van a tener éxito, aunque sea un poco de éxito.

Cada uno de los pioneros en el campo total del alcoholismo dirá generosamente que, de no haber sido por la prueba viviente de la recuperación en AA., no podrían ellos haber seguido adelante. A.A. fue la estrella de guía de la esperanza y ayuda que los mantuvo firmes.

148

MÁS QUE CONSUELO

Cuando me siento deprimido, me repito a mí mismo frases tales como, "El dolor es la piedra de toque del progreso".

"No hay que temer ningún mal"...

"También esto pasará".

"Esta experiencia puede convertirse en algo provechoso".

Estos fragmentos de oración me dan algo mucho mayor que mero aliento. Me conservan en el camino de la aceptación adecuada; rompen mis compulsiones de culpa, depresión, rebeldía y orgullo; y a veces me dotan del valor para cambiar las cosas que puedo, y de la sabiduría para reconocer la diferencia.

149

UNA GUÍA PARA UN CAMINO MEJOR

Casi a ninguno de nosotros nos gustó el examen interior, el allanamiento de nuestro orgullo, la confesión de nuestras faltas, como lo indican los rasos. Pero vimos que el programa realmente operaba en otros, y habíamos llegado a admitir la desesperanza de la vida tal como la hablamos estado viviendo.

Por lo tanto, cuando fuimos abordados por aquellos que habían resuelto su problema, no tuvimos más remedio que tomar el sencillo juego de herramientas espirituales que fue puesto a nuestro alcance.

Implícita a través de las Tradiciones está la confesión de que nuestra Asociación tiene sus fallas. Admitimos que tenemos defectos de carácter como Asociación, y que tales defectos nos hostilizan continuamente. Nuestras Tradiciones son una guía para vivir y trabajar mejor, son, para la supervivencia y armonía del grupo, lo que los Doce Pasos de A.A. son para la sobriedad y la paz interior de cada miembro.

150

SIN FRONTERAS

La meditación es algo que siempre puede desarrollarse más. No tiene fronteras de anchura, altura o profundidad. Ayudados por la enseñanza y el ejemplo que podamos encontrar, es esencialmente una aventura individual, algo que cada uno de nosotros realiza a su manera. Pero su objeto es siempre el mismo: mejorar nuestro contacto consciente con Dios, con su gracia, su sabiduría y su amor.

Y recordemos siempre que la meditación es de hecho intensamente práctica. Uno de sus frutos es el equilibrio emocional. Por medio de ella, podemos ampliar y profundizar el conducto entre nosotros y Dios, tal como lo comprendemos.

151

HAY QUE EMPEZAR PERDONANDO

En el momento en que pesamos una relación torcida o rota con otra persona, nuestras emociones se ponen a la defensiva. rara escapar al hecho de mirar las ofensas que les hemos hecho o otros, con resentimiento enfocamos nuestra atención en las ofensas que ellos nos han hecho. Triunfalmente nos aferramos a la falta más insignificante como un pretexto perfecto para reducir al mínimo u olvidar las nuestras.

Es aquí donde necesitamos detenernos con firmeza a nosotros mismos. Hay que recordar que los alcohólicos no somos los únicos atormentados por emociones enfermas. En muchos casos de hecho estamos tratando con compañeros de dolor, con personas cuyas angustias hemos aumentado.

Si estamos por pedir que se nos perdone, ¿ por qué no empezar perdonando a todos y cada uno de ellos?

152

PODER MILAGROSO

En lo más profundo de cada hombre, mujer y niño está la idea fundamental (le Dios. Puede ser nublada por la calamidad, por la pompa, por la veneración de otras cosas, pero en una forma u otra está allí. Pues la fé en un Poder Superior a nosotros mismos, y las demostraciones milagrosas de ese Poder en las vidas humanas, son hechos tan antiguos como el hombre mismo.

La fe puede a veces ser otorgada por medio de enseñanzas inspiradoras o por un ejemplo convincente de sus frutos. A veces puede lograrse a través de la razón. Por ejemplo, muchos clérigos creen que Santo Tomás de Aquino comprobó la existencia de Dios por medio de la lógica pura. Pero, ¿qué se puede hacer cuando todos estos conductos fallan? Este era mi propio y doloroso dilema.

Fué sólo cuando llegué a creer que era impotente ante el alcohol, sólo cuando apelé a un Dios que tal vez existiría, que experimenté un despertar espiritual. Esta experiencia liberadora vino primero, y después siguió la fe, ¡ en realidad un don !

153

NO PERDER LOS ESTRIBOS

Supongamos que A.A. fuera víctima de ataques públicos u el blanco del ridículo sin justificación alguna. Nuestra mejor defensa en estas situaciones sería no utilizar ninguna defensa o sea, el silencio absoluto al nivel del público. Si con buena disposición no le ponemos atención a los críticos irrazonables, será fácil que se apacigüen más pronto. Si sus ataques persisten y es evidente que están mal informados, tal vez sea conveniente comunicarse con ellos en privado, en una forma moderada e informativa.

Sin embargo, si cierta crítica hecha de A.A. está en parte o totalmente justificada, será mejor reconocer los errores privadamente con los críticos, dándoles al mismo tiempo las gracias.

Pero bajo ninguna circunstancia es conveniente que mostremos cólera o alguna intención punitiva.

Lo que debemos reconocer es que nos regocijamos con algunos de nuestros defectos. La ira "virtuosa" puede ser muy amena. De manera perversa podemos de hecho sentir satisfacción por el hecho de que la gente nos disgusta; esto nos da una sensación de agradable superioridad.

154

RECAIDAS, Y EL GRUPO

Al principio, una de los temores era el de las recaídas. Primero, casi todos los alcohólicos que abordábamos empezaban a recaer, si es que acaso lograban la sobriedad. Otros, permanecían secos durante seis meses o tal vez un año, y luego caían. Esto era siempre para nosotros una catástrofe genuina. Solíamos vemos los unos a los otros y decir: "¿ Y ahora, quién será el próximo?".

Actualmente, aunque las recaídas son una dificultad muy seria, las tomamos con calma. El temor ha desaparecido. El alcohol amenaza constantemente al individuo, pero sabemos que no puede destruir el bienestar común.

No parece tener ningún resultado el discutir con los que recaen sobre el método adecuado para permanecer sobrio. Después de todo, ¿ por qué habría de decirle la gente que está tomando a la que está sobria cómo debe hacerlo?

Sólo hay que bromear con los muchachos, preguntarles si se están divirtiendo. Si se ponen demasiado ruidosos o empiezan a causar molestias y dificultades, hay que alejarse de ellos con cortesía.

155

CONSTRUIDO POR EL ÚNICO Y POR MUCHOS

Le damos gracias a nuestro Padre Celestial, quien através de tantos amigos y de tantos medios y conductos, nos ha permitido construir este maravilloso edificio del espíritu, en el que ahora moramos, esta catedral, cuyos cimientos ya han sido establecidos en los rincones de la tierra.

En su gran piso hemos inscrito nuestros 12 Pasos de recuperación; en las paredes, los sostenes de las Tradiciones han sido colocadas para abrazarnos en la unidad por el tiempo que Dios lo desee. Corazones y manos vehementes han erigido el chapitel de nuestra a.tednal en su sitio. Ese chapitel lleva el nombre de Servicio. Ojalá que siempre apunte para arriba, directamente hacia Dios.

No es sólo a los pocos a quienes debemos los desarrollos notables de nuestra unidad y nuestra capacidad de llevar el mensaje de KA. por doquier. Es a los muchos; de hecho, es a la labor de todos nosotros a la que le debemos estas bendiciones esenciales.

156

PERCEPCION DE LA HUMILDAD

Una mejor percepción de la humildad inicia un cambio revolucionario en nuestra actitud. Nuestros ojos empiezan a abrirse para ver los inmensos valores que han surgido del

doloroso desinflamiento del ego. Hasta ahora, nuestras vidas han sido en gran parte dedicadas a escapar de los dolores y de los problemas. El escape por medio de la botella era siempre la solución.

Después, en A. A. vimos y escuchamos. Por todas partes vimos el fracaso y la desdicha transformarse en inapreciables valores por medio de la humildad.

Para aquellos que han progresado en A.A., la humildad significa un claro reconocimiento de lo que en realidad somos, seguido por un sincero esfuerzo para convertirnos en lo que podríamos ser.

157

LA IMAGINACION PUEDE SER CONSTRUCTIVA

Recordamos, con algún pesar, toda la importancia que solíamos darle a la imaginación cuando trataba de convertir en realidades los sueños creados por las copas. ¿Verdad que si gozábamos con esa manera de pensar? Y aunque ahora estamos sobrios, ¿no tratamos con frecuencia de hacer más o menos lo mismo?

Tal vez nuestro problema no consistía en que usáramos la imaginación. Tal vez el verdadero problema era nuestra casi total incapacidad de encauzar nuestra imaginación hacia los objetivos adecuados. Nada tiene de malo la imaginación verdaderamente constructiva; todos los logros sensatos se basan en ella. Después de todo, nadie puede construir una cesa sin antes visualizar un proyecto para ella.

158

TOLERANCIA Y PRACTICA

Nos dimos cuenta de que los principios de tolerancia y amor tenían que enfatizarse por medio de la práctica real. Nunca podemos decir (o insinuar) a nadie que debe de estar de acuerdo con nuestra fórmula, so pena de ser rechazados. El ateo puede tomar la palabra en una reunión de A.A. y negar a Dios, informando, sin embargo, cuán grande ha sido su cambio de actitud y perspectiva. Nuestra vasta experiencia nos dice que algún día cambiará de idea con respecto a Dios, pero nadie le dice que debe de hacerlo.

Para llevar más lejos aún el principio de inclusión y tolerancia, no existe un requisito religioso para nadie. Todo aquel que tenga un problema alcohólico que quiera solucionar para lograr así una feliz adaptación a las circunstancias de su vida, se vuelve miembro de A.A. por medio de la simple asociación con nosotros. Lo único que se necesita es sinceridad; pero ni siquiera exigimos esto.

En una atmósfera como ésta, el ortodoxo y el incrédulo se mezclan feliz y útilmente. La oportunidad de crecimiento espiritual está abierta para todos.

159

ENTRE LOS EXTREMOS

La cuestión importante es si podemos aprender algo de nuestras experiencias, sobre cuya base podamos crecer y ayudar a otros a crecer hacia la imagen y semejanza de Dios.

Sabemos que si nos rebelamos en contra de hacer aquello que nos es razonablemente posible, entonces sufrimos las consecuencias. También sufriremos igualmente las consecuencias si pretendemos tener una perfección que simplemente no existe en nosotros.

Aparentemente, el curso de la humildad relativa y el progreso deben encontrarse entre estos dos extremos. En nuestro lento progreso de alejamiento de la rebeldía, la verdadera perfección indudablemente se encuentra a varios milenios de distancia.

160

LOS RACIONALIZADORES Y PERMANECER

A LA SOMBRA

Nosotros los alcohólicos somos los racionalizadores más grandes del mundo. Fortalecidos por la excusa de que estamos haciendo grandes cosas para A.A., podemos, por medio del rompimiento del anonimato, reanudar nuestra antigua y desastrosa búsqueda de poder y prestigio personal, de posibles honores y de dinero, los mismos impulsos implacables que, en casos de frustración, nos llevaban a la bebida.

El Dr. Bob era esencialmente una persona mucho más humilde que yo, y el anonimato le fue realmente fácil. Cuando se tuvo la seguridad de que su padecimiento era mortal, algunos de sus amigos sugirieron que se erigiera un monumento en su honor y el de su esposa Anne digno de uno de los fundadores y de su esposa. Al hablarme sobre esto, el Dr. Bob me dijo: "Que Dios los bendiga. Yo sé que sus intenciones son buenas. Pero que a ti y a mí nos entierren como a cualquiera otra persona".

En el cementerio de Akron, donde descansan Bob y Anne, la lápida sencilla no dice una sola palabra acerca de A.A. Esta última muestra de su deseo de permanecer en la sombra es de un valor más penmanente para A.A. que cualquier cantidad de atención pública o un gran monumento.

161

¿EL INVENTARIO DE QUIEN?

No comentamos las experiencias de otro miembro a menos de que estemos seguros de que él lo aprobaría. Encontramos que es mejor, de ser posible, apegarnos a nuestros propios historiales. Una persona puede criticarse y reírse de sí mismo, y esto afectará favorablemente a los demás pero la crítica o el ridículo dirigidos a otra persona con frecuencia producen un efecto contrario.

Un análisis continuo de nuestros puntos positivos y negativos, y un deseo real de aprender a crecer por este medio son una necesidad para nosotros. Nosotros los alcohólicos hemos aprendido esto por medio de los golpes. Las personas que tienen más experiencia,

desde luego, en todos los tiempos y lugares han practicado el examen interior y la autocrítica.

162

"MANTENGÁMOSLO SIMPLEA"

Necesitamos distinguir perfectamente la diferencia entre la simplicidad espiritual y la simplicidad funcional.

Cuando decimos que A.A. no apoya ninguna idea teológica, excepto la de Dios como cada quien lo comprenda, encontramos que debemos, hasta cierto punto, organizarnos para llevar el mensaje, o de lo contrario enfrentarnos con el caos, y el caos es simplicidad.

Aprendí que lo que temporal o aparentemente parecía bueno, con frecuencia podía ser el enemigo mortal de lo permanentemente mejor. Cuando se trate de la supervivencia de A.A., sólo nuestra mejor voluntad será suficiente.

163

LIBERACION Y ALEGRIA

¿Quién puede dar cuenta de todas las desgracias que en un tiempo fueron nuestras, y quién puede calcular la liberación y alegría que los años posteriores nos han traído? ¿Quién está capacitado para hablar de las vastas consecuencias del trabajo que Dios, a través de A. A., ha puesto en movimiento?

¿Y quién puede penetrar en el misterio más profundo de nuestra liberación al por mayor de la esclavitud, del cautiverio de una irremediable y fatal obsesión que durante siglos ató las mentes y los cuerpos de hombres y mujeres como nosotros?

Creemos que la jovialidad y la risa son útiles. La gente fuera a veces se sorprende cuando nos divertimos de una experiencia pasada, aparentemente trágica. Pero, ¿por qué no habríamos de reírnos? Nos hemos recuperado y hemos ayudado a otros a que se recuperen. ¿Qué mayor causa de regocijo puede haber que ésta?

164

UN PRINCIPIO SALVADOR

Este sistema de admitir nuestros defectos ante otra persona es desde luego muy antiguo. Se ha hecho válido cada centuria, y caracteriza las vidas de todas las gentes de fondo espiritual y de las verdaderamente religiosas. Actualmente la religión no es la única defensora de este principio redentor. Los psicólogos y los psiquiatras señalan la necesidad imperiosa que tiene todo ser humano de la percepción de su propia personalidad y del conocimiento de las fallas de esta, para poder discutirlo con una persona comprensiva y de confianza. En lo que se refiere a los alcohólicos, A. A. iría más lejos. La mayoría de los alcohólicos estábamos de acuerdo con esto, pero sin adeptar admitir nuestros defectos ante otra persona. No podíamos conservarnos sobrios. Parece claro que la gracia de Dios no llegará a nosotros por expulsar nuestras obsesiones destructivas mientras no estemos dispuestos a hacer esa admisión de nuestros defectos ante otra persona.

165

"EXITO" EN EL PASO DOCE

Nos damos cuenta ahora de que al hacer el Paso Doce los resultados inmediatos no son tan importantes. Algunas personas empiezan a trabajar con otras y tienen un éxito inmediato. Es probable que esto las vuelva engreídas. Aquellos de nosotros que no tenemos tanto éxito nos deprimimos.

De hecho, el que tiene éxito difiere del que no lo tiene tan sólo por el hecho de tener suerte con sus candidatos. Simplemente da con los recién llegados que están listos y pueden dejar de beber de inmediato. De tener los mismos candidatos, el que aparentemente no tiene éxito tendría los mismos resultados. Hay que trabajar con muchos recién llegados antes de que la ley de probabilidades empiece a hacerse sentir.

Toda comunicación verdadera debe basarse en la necesidad mutua. Vemos que cada padrino tiene que admitir humildemente sus propias necesidades tan claramente como las de su candidato.

166

NO HAY QUE TEMER NINGUN MAL

Aunque nosotros en A.A. nos encontramos viviendo en un mundo caracterizado por los temores destructivos como nunca antes había sucedido en la historia, vemos grandes terrenos de fe y enormes aspiraciones de justicia y fraternidad. Sin embargo, ningún profeta puede atreverse a decir si el resultado del mundo será una destrucción candente o el principio, bajo el designio de Dios, de la era más brillante que haya conocido la humanidad.

Estoy seguro de que nosotros los A.A.'s. comprenderemos esta escena. Microscópicamente hemos experimentado este estado aterrador de incertidumbre, cada quien en su vida. Podemos decir, de ninguna manera con orgullo, que no le tememos al resultado del mundo, sea cual sea el curso que tome. Esto se debe a que nos ha sido dado poder sentir profundamente y decir: "No le temeremos a ningún mal, hágase Tu voluntad y no la nuestra".

167

PROGRESO EN VEZ DE PERFECCION

Al estudiar los Doce Pasos muchos de nosotros exclamamos, "¡ Vaya tarea, yo no puedo llevarla a cabo !" No hay que desanimarse. Ninguno de nosotros ha podido apegarse completamente a estos principios. No somos santos. El caso es que estamos dispuestos a crecer conforme a lineamientos espirituales. Los principios asentados son guías para nuestro progreso. Esperamos un progreso espiritual más que la perfección.

Nosotros los alcohólicos recuperados, no somos tanto hermanos por nuestras virtudes como lo somos por nuestros defectos, y en nuestro esfuerzo común por superarlos.

168

ACEPTACION DE LOS DONES DE DIOS

Aunque muchos teólogos sostienen que las experiencias espirituales súbitas vienen a ser distinción especial o acaso un decreto Divino de algún tipo, yo pongo en duda este punto de vista. Todo ser humano, a pesar de sus atributos para el bien o para el mal, es una parte de la economía espiritual divina. Por lo tanto, cada uno de nosotros tiene su lugar, y no puedo creer que Dios tenga la intención de glorificar a uno por encima de otro.

De tal modo que es necesario que todos nosotros aceptemos aquellos dones positivos que recibamos, con profunda humildad, teniendo siempre presente que nuestras actitudes negativas fueron necesarias primero como un medio para reducirnos a un estado tal que nos dejó en condiciones para utilizar el don de las actitudes positivas por medio de la experiencia de la conversión. Tu propio alcoholismo, y la inmensa deflación que finalmente vino como consecuencia, son de hecho el cimiento sobre el que descansa tu experiencia espiritual.

169

NUNCA SE TERMINA DE APRENDER

Mi experiencia como veterano es hasta cierto grado paralela a la tuya y a la de muchos otros. Todos nos damos cuenta de que llega el momento en que no se nos permite manejar y conducir los asuntos funcionales de grupos, zonas, o, en mi caso, A. A. como un todo. En última instancia sólo podemos valer tanto como lo haya justificado nuestro ejemplo espiritual. Hasta ese punto, llegamos a ser símbolos útiles, y eso es prácticamente todo.

He llegado a ser un alumno de A. A. en vez del maestro que alguna vez llegué a creer que era.

170

¿LA VOLUNTAD DE QUIEN?

Hemos conocido a muchos A. A. que han pedido con mucho empeño y fé que Dios les dé direcciones explícitas en asuntos que van desde crisis familiares o económicas hasta defectos personales como la morosidad. A menudo las ideas que parecen venidas de Dios no parecen resolver nada. Resultan ser en realidad racionalizaciones inconscientes bien intencionadas. El miembro de A. A., o cualquier persona que trate de normar su vida rigidamente de acuerdo con esta inane manera de rezar, resulta un individuo particularmente desconcertante por esa su exigencia de que Dios responda a sus demandas egoístas. A cualquier pregunta o comentario que se le haga de sus actos, inmediatamente saca a relucir la confianza que tiene en la oración como guía en toda clase de asuntos, sean importantes o no. Puede haber olvidado que su manera de pensar voluntariosa y la tendencia humana a racionalizar han distorsionado eso que él llama guía. Con las mejores intenciones tiende a imponer su voluntad en toda clase de situaciones con la cómoda certeza de que está obrando de acuerdo con las instrucciones específicas de Dios.

171

BENEFICIOS Y MISTERIOS

La preocupación de A. A. sobre la sobriedad con frecuencia es mal interpretada. Para algunos, esta sola virtud parece ser el único beneficio de nuestra Sociedad. Se cree que somos borrachos que hemos dejado de beber, y que en otros aspectos es poco o nada lo que hemos mejorado. Tal suposición está muy lejos de ser la verdad - Nosotros sabemos que la sobriedad permanente sólo puede ser lograda por medio de un cambio revolucionario en la vida y en la actitud del individuo, a través de un despertar espiritual que pueda desvanecer el deseo de beber.

Te preguntas a ti mismo, como todos nosotros lo hemos hecho: "¿ Quien soy?"... "¿ Dónde estoy?"... "¿ A dónde voy?". El proceso de esclarecimiento es generalmente lento. Pero al final, nuestra búsqueda siempre trae un hallazgo. Estos grandes misterios, después de todo, radican en la más completa simplicidad. La buena voluntad de crecer es la esencia de todo desarrollo espiritual.

172

ESTE ASUNTO DE LA HONESTIDAD

Solamente Dios puede saber lo que es la absoluta honestidad. Por lo tanto, cada uno de nosotros tiene que concebir lo que puede ser este gran ideal, al máximo de nuestras posibilidades.

Falibles como lo somos y seremos en esta vida, sería presuntuoso suponer que podríamos alguna vez realmente lograr la honestidad absoluta. Lo más que podemos hacer es luchar por tener una mejor calidad de honestidad.

A veces tenemos que colocar el amor por encima de la "honestidad en hechos". No podemos, bajo el disfraz de una "perfecta honestidad", lastimar a otros cruel e innecesariamente. Debe uno siempre preguntarse: "¿ Qué es lo mejor y más amoroso que puedo hacer?".

173

LAS RAÍCES DE LA REALIDAD

Empezamos a hacer un inventario personal. Este era el Cuarto Paso. Un negocio del cual no se hace un inventario con regularidad va a la quiebra, generalmente. Hacer un inventario comercial es un proceso para encontrar y encarar los hedios. Es un esfuerzo para encontrar la realidad de la existencia de mercancías que hay. Uno de los fines es encontrar cuál es la mercancía deteriorada o inservible que hay para deshacerse prontamente de ella sin lamentarlo. Si ha de tener buen éxito el propietario del negocio, no puede engañarse acerca del valor de su mercancía.

Nosotros hicimos exactamente la misma cosa con nuestras vidas. Hicimos un inventario honradamente.

Tengo excelentes razones para saber que los momentos de percepción pueden construir toda una vida de serenidad espiritual. Las raíces de la realidad que suplantán la maleza neurótica, permanecerán firmes a pesar de las fuerzas adversas que nos destruirían o que utilizaríamos para destruirnos a nosotros mismos.

174

FUERZAS CONSTRUCTIVAS

Padecía yo de un bloqueo tan profundamente arraigado como el que observamos en aquellos neófitos que dicen ser ateos o agnósticos. Su voluntad de no creer es tan poderosa que en apariencia prefieren una cita con el agente de funerales a una búsqueda abierta y sincera de Dios.

Felizmente para mí, y para la mayoría de mis congéneres que han logrado éxito en A.A. las fuerzas constructivas de nuestra Hermandad han logrado vencer este colosal obstáculo. Abatidos y derrotados por el alcohol, confrontados por la prueba viviente de su escape, y rodeados de todos aquellos que nos hablan desde lo más profundo de su corazón, nos hemos por fin entregado.

Y luego, por paradójica, nos encontramos en una nueva dimensión, en el mundo real del espíritu y de la fe. Un poco de buena voluntad, suficiente razonamiento, y allí estamos!

175

ASPECTOS DE LA TOLERANCIA

Personas de todos los tipos han encontrado su camino hacia A.A. No hace mucho tiempo, estuve en mi oficina hablando con un miembro que tiene el título de condesa. Esa misma noche fui a una reunión de A.A. Era una noche de invierno y estaba allí un hombrecillo de apariencia dulce. Yo pregunté: "¿Quién es?", y alguien contestó. "Ah, hace mucho tiempo que es miembro. Le simpatiza a todo el mundo. Solía ser uno de los ~pandilleros de Al Capone". Así de universal es ahora AA.

No tenemos el deseo de convencer a nadie de que A.A. es el único camino que conduce a la fe. Todos nosotros, cualquiera que sea nuestra raza, credo o color, somos los hijos de un Creador viviente con quien podemos establecer una relación basada en términos sencillos y comprensibles, tan pronto como somos lo suficientemente sinceros y tenemos la buena voluntad de hacerlo..

176

DOMINIO Y EXIGENCIA

El hecho fundamental que fallamos en reconocer es nuestra falta de capacidad para lograr una asociación genuina con otro ser humano. Nuestra egolatría con dos pozos profundos. O insistimos en dominar a los que nos rodean, o dependemos demasiado de ellos. Si dependemos demasiado de otras gentes, tarde o temprano nos fallarán porque también son humanos y porque no podrán al cabo satisfacer nuestras continuas exigencias. De esta manera crece nuestra inseguridad, y se encona.

Cuando habitualmente tratamos de manipular a los otros de acuerdo con nuestros deseos voluntarios, se rebelan, y nos resisten enérgicamente. Entonces se nos desarrolla el amor propio lastimado, el sentimiento de persecución, y el de venganza.

Mi dependencia significaba exigencia de posesión y control de la gente y de las condiciones que me rodeaban.

177

DINERO - ANTES Y DESPUES

Cuando bebíamos, nos conducíamos como si el dinero fuera inagotable a pesar de que entre una y otra parranda nos íbamos al otro extremo y nos volvíamos mezquinos. Sin darnos cuenta, estábamos ahorrando para la próxima farra. El dinero era símbolo de placer y de la propia importancia. Cuando nuestra manera de beber había empeorado bastante, el dinero sólo era un requisito apremiante que podía proporcionarnos la próxima copa y la tranquilidad y el olvido que momentáneamente nos proporcionaba ésta.

Aunque la recuperación económica sea importante para muchos de nosotros, no podemos colocar al dinero en primer término. Para nosotros, el bienestar material siempre viene después del progreso espiritual; nunca lo precede.

178

CON LOS PIES EN LA TIERRA

Aquellos de nosotros que hemos pasado mucho tiempo en el mundo de la falsa espiritualidad, eventualmente hemos visto lo infantil que es. Este mundo de sueños ha sido

reemplazado por un sentido más grande de propósito, acompañado por una creciente conciencia del poder de Dios en nuestras vidas.

Hemos llegado a creer que El desea que conservemos nuestras cabezas en las nubes con El, pero que nuestros pies permanezcan firmemente plantados en la tierra. Es allí donde nuestros compañeros de viaje están, y es allí donde debe realizarse nuestro trabajo. Estas son nuestras realidades. No hemos encontrado nada incompatible entre una poderosa experiencia espiritual y una vida útil, sana y feliz.

179

HACER FRENTE A LA IRA

Pocas personas han sido víctimas tan graves de los resentimientos como nosotros los alcohólicos. Un arrebatado de mal humor podía echar a perder un día, y un descontento fomentado podía volvernos desgraciados e ineficaces. Ni fuimos tampoco nunca hábiles para saber diferenciar la ira justificada de la injustificada. Conforme a nuestro punto de vista nuestra cólera era siempre justificada. La ira, ese lujo ocasional de la gente más equilibrada, nos podía mantener indefinidamente en una crisis emocional. Estas "borracheras secas" con frecuencia llevaban directamente a la botella.

Nada proporciona mayores beneficios que frenar la lengua y la pluma. Debemos evitar la crítica nacida de un arrebatado de cólera, las discusiones que lleven a la ira, el mal humor y el menosprecio callados. Estas son trampas emocionales que tienen como anzuelo el orgullo y la venganza. Cuando nos veamos tentados por esa carnada, debemos estar preparados para resistir y pensar. No podemos pensar ni actuar para buenos fines, a menos que se vuelva automático el hábito del autocontrol.

180

PROBLEMA DE LA COMUNIDAD

La respuesta al problema del alcoholismo parece radicar en la educación, la educación en los salones de clase, en las escuelas de medicina, entre el clero y los patronos, en las familias y en el público en general. Desde la cuna hasta la tumba el borracho y el alcohólico en potencia deberá estar totalmente rodeado de una comprensión verdadera y profunda y de un torrente continuo de información.

Esto significa una educación de hechos, presentada adecuadamente. Hasta ahora, gran parte de esta educación ha atacado la inmoralidad de beber en vez de la enfermedad del alcoholismo.

Ahora bien, ¿quién se encargará de toda esta educación? Evidentemente esta es una tarea tanto de la comunidad como de los especialistas. Indudablemente, nosotros los A.A.'s. podemos ayudar, pero A.A. como tal no puede ni debe actuar directamente en este campo. Por lo tanto, debemos confiarnos a otras organizaciones, a los amigos de fuera y a su buena voluntad de proporcionar grandes cantidades de dinero y esfuerzo.

181

PERFECCION IMAGINARIA

Cuando los primeros A.A.'s. tuvimos nuestra primera visión de lo orgullosamente espirituales que podíamos ser, acuñamos esta frase: "¡ No trates de ser un santo para el próximo jueves!" Esa vieja advertencia puede parecer como cualquier otro pretexto que sirva de excusa para evitar que tratemos de hacer lo mejor que podamos. Sin embargo, medítandolo más profundamente, revela precisamente lo contrario. Esta es nuestra manera de hacer una advertencia en contra del orgullo ciego y de las perfecciones imaginarias que no tenemos.

Solamente el Primer Paso en el que hicimos una admisión total de que éramos impotentes ante el alcohol, puede ser practicado con perfección absoluta. Los once pasos restantes estipulan ideales perfectos. Son metas hacia las que nos dirigimos, y los instrumentos que sirven para medir nuestro progreso.

182

LA REALIDAD DE LAS EXPERIENCIAS ESPIRITUALES

Tal vez traigan a colación el asunto de la alucinación contra la fantasía divina de una experiencia espiritual genuina. Dudo que alguien con toda autoridad haya definido lo que es una verdadera alucinación. Sin embargo, es seguro que todos los que experimentan experiencias espirituales las declaran como reales. La mejor evidencia de esa realidad son los frutos posteriores. Aquellos que reciben estos dones de gracia `son gente que sufre grandes cambios, que casi invariablemente los hacen superarse. Esto no se puede decir de aquellos que padecen de alucinaciones.

Algunos pueden pensar que soy presuntuoso cuando digo que mi propia experiencia es real. Sin embargo, puedo ciertamente decir que en mi propia vida y en la vida de muchísimos más, los frutos de esa experiencia han sido reales, y los beneficios, incalculables.

183

UN OBSERVADOR ALARMISTA

Durante varios años infructuosos estuve en un estado que se podría describir como de "observar con alarma toda actitud por el bien del movimiento". Creí que era mi misión el estar siempre "corrigiendo condiciones". Rara vez me había podido decir alguien lo que sería conveniente hacer, y nadie había tenido éxito en decirme lo que debía hacer con efectividad. Tuve que aprender, a través de los golpes recibidos, por mi propia experiencia.

Cuando me dedicaba a "vigilar" a los demás, me di cuenta de que con frecuencia la motivación era el temor de lo que estuviera haciendo, el fariseísmo, o de plano la

intolerancia. En consecuencia, pocas veces lograba corregir algo. Sólo levantaba barreras de resentimiento que evitaban cualquier sugerencia, ejemplo, comprensión o amor.

Con frecuencia los A.A.'s. dicen: "Nuestros líderes no dirigen por mandato; dirigen por medio del ejemplo". Si hemos de afectar favorablemente a otros, tenemos que practicar nosotros lo que predicamos, y olvidar, de paso, "el predicar". El buen ejemplo, el de calidad, habla por sí mismo.

184

HACER FRENTE A LA ADVERSIDAD

Nuestro crecimiento espiritual y emocional en A.A. no dependen tan profundamente del éxito como de nuestros fracasos y contrariedades. Si se tiene esto presente, creo que la recaída que pueda llegarse a sufrir tendrá el efecto de lanzar a la víctima hacia arriba en vez de hacia abajo.

Nosotros los A.A.'s. no hemos tenido una mejor profesora que la Sra. Adversidad, excepto en aquellos casos en que rehusamos a que nos enseñe.

De vez en cuando todos nosotros somos víctimas de la crítica. Cuando estamos enojados y lastimados es difícil no tomar las mismas represalias. Sin embargo, podemos reprimarnos, y entonces examinamos preguntándonos si en efecto nuestros críticos tienen la razón. Si es así, podemos admitir nuestros defectos ante ellos. Generalmente esto da claridad para un mutuo entendimiento.

Suponiendo que nuestros críticos sean injustos, en caso de que continuaran con hablándonos, nos es posible -dentro de nuestros corazones- perdonarlos. Tal vez el sentido del humor pueda ser nuestra salvación, podremos tanto perdonar como olvidar.

185

BUMERANG

Cuando tenía 10 años, era alto y desgarbado, y los muchachos más bajos me ganaban en los pleitos. Recuerdo haberme sentido muy deprimido durante un año o más, y luego empecé a desahogarme una resolución violenta de ganar.

Un día, mi abuelo trajo un libro acerca de Australia y me dijo: "Este libro dice que solamente un negrito australiano puede hacer y lanzar un bumerang".

"Esta es mi oportunidad", pensé yo, "Seré el primer hombre en América que haga y lance un bumerang". Es cierto que cualquier muchacho podría haber tenido una idea similar. Podría haberle durado 2 días o 2 semanas. Pero lo que yo tenía era un poderoso ímpetu que duró 6 meses, hasta que hice un bumerang que le dio la vuelta a la iglesia frente a la casa y casi le pegó a mi abuelo en la cabeza cuando dio la vuelta.

Emocionalmente, había empezado a urdir otra clase de bumerang, uno que casi me mató más adelante.

186

"EL UNICO REQUISITO

En la Tercera Tradición, A.A. realmente le dice a todos los bebedores problema: "Ud. es un miembro de A.A. si dice que lo es. Puede declararse como miembro; nadie puede correrlo. No importa qué tan bajo haya caído, no importa que tan graves sean sus complicaciones emocionales, -o hasta posibles delitos- no deseamos que esté fuera de A. A. 86- lo queremos asegurarnos de que tenga la misma oportunidad para lograr la sobriedad que nosotros hemos tenido".

No deseamos negarle a nadie la oportunidad de recuperarse del alcoholismo. Deseamos incluir a tanta gente como podamos; no excluirla.

187

¿HABLAR O ACTUAR?

Al hacer reparaciones rara vez es sensato abordar a un individuo que todavía esté dolido por las injusticias que cometimos con él, e indicarle que nos hemos vuelto religiosos. Este sería un enfoque inadecuado. ¿Para qué exponemos a que nos consideren fanáticos o beatos aburridos? Si hacemos esto, podemos destruir una oportunidad posterior para llevar un mensaje útil.

Pero la persona que escuche nuestras disculpas con seguridad quedará impresionada con nuestro sincero deseo de reparar algún daño. Estará más interesada en una demostración de buena voluntad que en una plática sobre descubrimientos espirituales..

188

SOBREVIVIR A LAS PRUEBAS

Es nuestra opinión que cualquier plan para combatir el alcoholismo que tenga como mira el proteger al enfermo contra la tentación está condenado al fracaso. Si el alcohólico trata de protegerse a sí mismo, puede tener éxito por algún tiempo, pero generalmente termina con una explosión más grande que nunca. Nosotros hemos probado estos métodos. Estos intentos de hacer lo imposible siempre han fracasado. La liberación del alcohol, y no la fuga, es nuestra solución.

"La fe sin obras es letra muerta". ; Qué aterradoramente cierto es esto con respecto a los alcohólicos! Porque si un alcohólico no logra perfeccionar y engrandecer su vida espiritual por medio del trabajo y el sacrificio por los demás, no puede sobrevivir a las pruebas y depresiones que le esperan. Si no trabaja, con seguridad volverá a beber, y si bebe, con seguridad morirá. Y entonces de verdad que estará muerta la fe.

189

EXPERIMENTADORES

A nosotros los agnósticos nos gustó A.A., y estábamos prestos a decir que había hecho milagros. Pero rechazábamos la meditación y la oración con tanta obstinación como el científico que rehusa llevar a cabo cierto experimento para que no se pueda comprobar que su teoría favorita ha estado equivocada.

Cuando por fin hicimos el experimento y surgieron resultados inesperados, nos sentimos diferentes, y en esa forma aceptamos la idea de la meditación y la oración. Y hemos descubierto que eso le puede suceder a quienquiera que trate de hacerlo. Con verdad se ha dicho que "casi los únicos que se burlan de la oración son aquellos que no la han practicado lo suficiente".

190

LA FILOSOFÍA DE A.A. EN EL HOGAR

Aun cuando un alcohólico no responda, no hay motivo por el cual se deba descuidar a su familia. Hay que continuar siendo cordiales con los miembros de ella, explicándoles el concepto de AA. sobre el alcoholismo, y su tratamiento. Si lo aceptan y también aplican nuestros principios a sus problemas, hay una mayor oportunidad de que el jefe de la familia se recupere. Y aun si continúa bebiendo, la familia encontrará la vida más soportable.

A menos que la familia de un nuevo miembro exprese su deseo de vivir con base en principios espirituales, creemos que no hay que presionarla. Con el tiempo, cambiará. Su mejor comportamiento generalmente habrá de convencerla más que sus palabras, con el tiempo.

191

EL PRINCIPIO DE LA HUMILDAD

Hay pocos absolutos inherentes en los Doce Pasos. Casi todos los Pasos están sujetos a interpretación, basados en la experiencia y criterio de cada individuo.

En consecuencia, cada persona está en libertad de trabajar los Pasos en el punto en que pueda o quiera. Dios, como lo comprendamos, puede definirse como "un Poder Superior..." o "El Poder Superior?". Para miles de miembros el grupo de AA. en sí ha sido "El Poder Superior?" al principio. Este reconocimiento es fácil de aceptarse si el recién llegado sabe que la mayoría de los miembros están sobrios y él no lo está.

Su admisión es el principio de la humildad, por lo menos el recién llegado está dispuesto a renunciar a la idea de que él mismo es Dios. Ese es todo el comienzo que necesita. Si después de este logro conserva la mente abierta y practica todos los Pasos que pueda, es seguro que crecerá espiritualmente.

192

PASANDO EL MENSAJE

La maravillosa energía desplegada por el Paso Doce, por medio del cual se lleva el mensaje al alcohólico que todavía sufre, y finalmente traduce los Doce Pasos en acción en todos nuestros asuntos, es la recompensa, la magnífica realidad de AA.

No hay que hablarle al alcohólico desde las alturas supeflores de espiritualidad o moralidad. Simplemente hay que mostrarle el estuche de herramientas espirituales para que lo examine. Hay que informarle cómo nos sirvieron a nosotros. Ray que ofrecerle amistad y fraternidad.

193

EL PRETEXTO ESPIRITUAL

Nuestros primeros intentos de hacer inventarios tienden ser muy poco realistas. Yo solía ser un campeón de la autovaloración irreal. En ciertas ocasiones, quería nada más ver el lado de mi vida que parecía bueno. En otras, acostumbraba exagerar cualquier virtud que yo suponía que había adquirido. Después solía felicitarme a mí mismo por la gran obra que estaba haciendo en A.A.

Naturalmente, esto generaba una tremenda ansia de tener más "logros" y todavía más aprobación. Estaba volviendo a caer dentro del patrón de mis tiempos de borracho activo. Allí estaban las mismas metas, poder, fama y aplauso. Además, tenía el mejor de los pretextos, el pretexto espiritual. El hecho de que en realidad tuviera un objetivo espiritual, hacía que esta tontería pareciera perfectamente correcta.

194

LA OBSESION Y LA RESPUESTA

La idea de que de algún modo, algún día, podrá controlar y saborear la bebida es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia de esta ilusión es asombrosa. Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte.

El alcoholismo, y no el cáncer, era mi enfermedad, pero, ¿cuál era la diferencia? ¿No era también el alcoholismo un destructor del cuerpo y la mente? Al alcoholismo le tomaba más tiempo causar la muerte, pero el resultado era el mismo. De tal modo que decidí que, si había un Gran Médico que pudiera curar la enfermedad del alcoholismo, más me valdría buscarlo cuanto antes.

195

EL LENGUAJE DEL CORAZON

Por qué escogió Dios este punto de la historia para comunicar Su gracia curativa a tantos de nosotros?

Todo aspecto de este desdoblamiento global puede estar relacionado con una palabra crucial. La palabra es "comunicación". Ha existido una comunicación salvadora entre nosotros, con el mundo que nos rodea, y con Dios.

Desde el principio, la comunicación en A.A. ha sido una transmisión nada ordinaria de ideas y actitudes muy útiles. Debido a nuestra unión en el sufrimiento, y en vista de que nuestros medios comunes de liberación nos son efectivos solamente cuando los compartimos constantemente con otros, nuestros canales de contacto siempre han estado cargados con el lenguaje del corazón.

196

ANTIDOTO PARA EL TEMOR

Cuando estos defectos generan miedo entonces tenemos el alma enferma. A su vez el miedo genera otros defectos de carácter. El miedo irrazonable a que nuestros instintos no sesatisfagan nos impulsa a codiciar bienes ajenos, al deseo inmoderado de satisfacciones sexuales, y de poderío, a enfadarnos cuando las exigencias de nuestros instintos se ven amenazadas, y a ser envidiosos cuando las ambiciones de otros se logran mientras que las de nosotros nó. Comemos, bebemos y arrebatamos más de lo que necesitamos con el temor de que no nos toque lo suficiente. Y con genuina alarma ante el trabajo, permanecemos indolentes. Flojeamos y lo dejamos todo para ~después y, a lo máximo, trabajamos a la mitad de nuestra capacidad y a regañadientes. Estos temores son el comején que devora sin cesar la base de cualquier clase de vida que tratemos de edificar.

Conforme crece la fe, crece la seguridad interior. El enorme temor interior de absoluto vacío empieza a desaparecer. Nosotros en A.A. encontramos que nuestro antídoto básico para el temor es un despertar espiritual.

197

A DONDE LLEVA LA RACIONALIZACION

Ya sabes lo geniales que somos para la racionalización. Si dentro de nosotros mismos justificamos completamente una recaída, entonces nuestra propensión para racionalizar casi con seguridad justificará otra, tal vez con diferentes pretextos. Pero una justificación lleva a la otra, y pronto estamos nuevamente con la botella todo el tiempo.

La experiencia demuestra con demasiada frecuencia que, aún el que toma pastillas "controladamente", puede perder el control. Las mismas racionalizaciones locas que en un tiempo caracterizaron su manera de beber, empiezan a nublar su existencia. Creer que, si las pastillas pueden curar el insomnio, también podrán curar las preocupaciones.

Nuestros amigos los médicos rara vez son directamente culpables de los lamentables resultados que con frecuencia experimentamos. Es mucho más fácil para los alcohólicos comprar estas drogas peligrosas, y una vez entrado en posesión de ellas, el bebedor con frecuencia las usará sin juicio alguno.

198

¿DECIRLE AL PUBLICO?

Los A.A.'s. de prominencia mundial a veces dicen: "Si le digo al público que estoy en Alcohólicos Anímos, entonces eso atraerá a otros muchos". En esta forma expresan la creencia de que nuestra tradición sobre el anonimato no está bien, por lo menos para ellos.

Olvidan que, en los tiempos cuando tomaban, sus metas principales eran el prestigio y el logro de ambiciones mundanas. No se dan cuenta de que, al romper el anonimato, inconscientemente están persiguiendo esas antiguas ilusiones peligrosas otra vez. Olvidan que el guardar el anonimato con frecuencia significa un sacrificio sobre el deseo de prestigio, poder y dinero. No ven que si estos esfuerzos se generalizan en A.A., cambiaría el curso de toda nuestra historia; que sembraríamos las semillas de nuestra propia destrucción como una sociedad.

Sin embargo, puedo decir que, en tanto que muchos de nosotros nos vemos tentados, -y yo he sido uno de ellos- pocos somos los que en realidad hemos roto el anonimato a nivel público.

199

ARROGANCIA Y SUOPUESTO

Un candidato muy reacio fue conducido a su primera reunión de A.A., en la cual dos oradores (o tal vez predicadores), escogieron como tema de sus discursos "Dios como yo lo comprendo". Su actitud transpiraba arrogancia. De hecho, el último orador llegó demasiado lejos sobre sus convicciones teo lógicas personales.

Ambos estaban repitiendo mi actuación de años atrás. En todo lo que decían quedaba implicada la misma idea: "Compañeros, escuchen lo que decimos. Nosotros tenemos la única marca verdadera de A.A., ; y más vale que la adopten! El nuevo candidato dijo que eso le había bastado, y se fue. Su padrino trató de convencerlo de que eso no era real mente A.A. Pero era demasiado tarde; nadie pudo convencer lo después de eso.

Veo "la humildad por hoy" como un terreno seguro entre los extremos emocionales violentos. Es un sitio tranquilo donde puedo acumular la suficiente percepción y equilibrio para dar el siguiente pequeño paso hacia el camino claramente marcado que apunta hacia los valores eternos.

200

FUENTE DE FORTALEZA

Cuando ~se desató la II Guerra Mundial, la dependencia de A.A. en un Poder Superior atravesó por su prueba mía grande. Muchos A.A.'s. entraron en el servicio y estaban esparcidos por todas partes del mundo.

Podrían tolerar la disciplina, permanecer bajo el fuego y soportar la monotonía y la calamidad de la guerra?. Lograrla sacarlos del paso la clase de dependencia que habían aprendido en A.A.? Pues sílo hizo. Hubo menos casos de recaídas y de trastornos emocionales entre ellos que entre los AA's. que permanecieron seguros en su hogar. Fueron tan capaces de tener paciencia y valor como cualquiera de los otros soldados. Ya sea en Alaska o en Salerno, su dependencia en un Poder Superior funcionó. Lejos de ser una debilidad, esta dependencia fue su principal fuente de valor.

201

ELECCION ILIMITADA

Algunos alcohólicos se atormentan con la deplorable convicción de que si alguna vez se acercan a A.A. se les presionará para que se ajusten a un credo religioso en lo particular.

Ellos no se dan cuenta de que la fe no es una condición para ser miembro de A.A.; de que la sobriedad puede lograrse con un mínimo aceptable de ella, y de que nuestros conceptos de un Poder Superior y de Dios, -como lo concibamos- le brindan a todos una elección casi ilimitada de creencia espiritual y de acción.

Al hablar con un candidato, hay que subrayar libremente el aspecto espiritual. Si fuese agnóstico o ateo, hay que enfatizar el hecho de que no tiene que estar de acuerdo con la propia concepción que de Dios tenga quien le lleve el mensaje. Puede escoger la concepción que le parezca, siempre que tenga sentido para él.

Lo esencial es que esté dispuesto a creer en un Poder Superior a él mismo y a vivir conforme a principios espirituales.

202

LA HORA DE LA DECISION

No todas las grandes decisiones pueden ser bien tomadas simplemente enumerando los pro y los contras de una situación dada, por útil y necesario que sea este procedimiento; No siempre podemos depender en lo que nos parece ser lógico. Cuando hay duda acerca de nuestra lógica, le presentamos a Dios nuestro problema y nos aprestamos a escuchar la voz de la intuición. Si en la meditación esa voz es lo suficientemente persistente, podemos tener la suficiente confianza para actuar conforme a ella en vez de conforme a la lógica.

Si después de ejercitar estas dos disciplinas todavía estamos inciertos, entonces debemos solicitar dirección adicional y, cuando sea posible, posponer por un tiempo las decisiones importantes. Para entonces, con un mayor conocimiento de nuestra situación, la lógica y la intuición bien pueden concordar sobre un curso adecuado a seguir.

Pero si la decisión debe tomarse ahora, no hay que evadirse por causa del temor. Ya sea buena o mala, podemos siempre salir beneficiados por la experiencia.

203

VERDADERA TOLERANCIA

Paulatinamente empezamos a poder aceptar las faltas del prójimo, lo mismo que sus virtudes. Vivimos la expresión potente y significativa de: "Admitamos siempre lo mejor en los demás, y no temamos jamás lo peor de ellos.

Finalmente, empezamos a ver que todo el mundo, incluyéndonos a nosotros, está hasta cierto punto emocionalmente enfermo, así como frecuentemente equivocado.

Cuando esto sucede, nos aproximamos a la verdadera tolerancia y vemos lo que realmente significa el verdadero amor al prójimo.

204

EDIFICACION DEL CARACTER

Como la mayoría de nosotros nace con abundancia de deseos naturales, no es raro que con frecuencia permitamos que éstos excedan su propósito. Cuando nos guían ciegamente, o voluntariosamente exigimos que nos proporcionen más satisfacciones o placeres de lo que es posible o debido, es cuando nos apartamos del grado de perfección que Dios desea para nosotros en la tierra. Esa es la medida de nuestros defectos de carácter, o si así quiere llamárseles, pecados.

Si se lo pedimos, seguramente Dios perdonará nuestras negligencias. Pero en ningún caso nos convertirá y conservará blancos como la nieve sin nuestra cooperación. Eso es algo que se supone que estamos dispuestos a esforzarnos por lograr. El solamente pide que tratemos lo mejor que podamos de progresar en la edificación de nuestro carácter.

205

VIRTUD Y AUTOENGAÑO

Solía consolarme por medio de una creencia exagerada de mi propia honestidad. Mis familiares de Nueva Inglaterra me habían enseñado la santidad de todos los compromisos de negocios y contratos, diciéndome "La palabra de un hombre es su fianza". Después de este acondicionamiento riguroso, la honestidad en los negocios me resultaba fácil; nunca defraudé a nadie.

Sin embargo, este pequeño fragmento de virtud fácilmente logró producir ciertos rasgos negativos muy interesantes. Nunca se me pasaba hacer notar mi desprecio por aquellos corredores le bolsa de Nueva York que solían engañar a sus clientes. Esto en sí era bastante arrogante, pero el auto-engañó posterior fue peor aún.

Mi preciada honestidad en los negocios se convirtió en una cómoda capa, bajo la cual podía esconder los muchos defectos importantes que afectaban los otros departamentos de mi vida. Al estar seguro de esta virtud, era fácil llegar a la conclusión de que tenía todas las demás virtudes. Por largos años este hecho impidió que viera con claridad dentro de mí mismo.

206

ORAR POR LOS DEMAS

No obstante que se ore con sinceridad, podemos caer en la tentación. Nos formamos ideas acerca de lo que creemos que es la voluntad de Dios para otras personas. Nos decimos a nosotros mismos. Este debe sanar de su enfermedad fatal", o "Aquel debería de ser liberado de su pena emocional", y pedimos que se realicen estas cosas específicas.

Desde luego, tales oraciones representan actos fundamentalmente buenos, pero con frecuencia están basados en la suposición de que conocemos la voluntad de Dios respecto a la persona por quien pedimos. Esto significa que, aparejada a una oración ferviente, puede ir cierta cantidad de presunción y fatuidad de nuestra parte.

La experiencia de A.A. indica que, especialmente en estos casos, es conveniente que se acate la voluntad de Dios, cualquiera que ésta sea, tanto en el caso de los demás como en el nuestro.

207

EL FUTURO DE LA FRATERNIDAD

Parece haberse comprobado que A.A. puede sostenerse en cualquier lugar y bajo cualesquiera condiciones. Ha crecido por encima de cualquier dependencia que alguna vez pudo haber tenido de personas o esfuerzos de algunos de los antiguos miembros como yo. Gente nueva, capaz y vigorosa continúa saliendo a la superficie y apareciendo donde se le necesita. Además, A.A. ha logrado la suficiente madurez espiritual para saber que su verdadera dependencia es de Dios.

Resulta claro que nuestro primer deber hacia el futuro de A.A. es el de sostener en toda su potencia lo que ahora tenemos. Sólo al más minucioso cuidado puede asegurarse esto. No debemos nunca arrollarnos con la autosatisfacción complaciente debido a la extensa aclamación y éxito que tenemos en todos lados. Esta es la sutil tentación que nos podría paralizar ahora, y quizá desintegremos mañana. Siempre nos hemos reanimado para enfrentarnos a las crisis y trascenderías. Los problemas han sido nuestros estimulantes. Sin embargo, ¿qué tan bien podremos enfrentarnos a los problemas del éxito?.

208

LA RAZON - UN PUENTE HACIA LA FE

Afrontamos honradamente el asunto de la fe. No podíamos eludir este hecho. Algunos de nosotros ya habíamos atravesado el puente de la razón hacia la deseada playa de la fe, donde se nos tendieron manos amistosas que nos dieron la bienvenida. Nos sentimos agradecidos de que la razón nos hubiese llevado hasta allí. Sin embargo, por algún motivo no podíamos permanecer en tierra. Tal vez habíamos estado dependiendo demasiado de la razón durante el último tramo, y no nos gustaba perder nuestro apoyo.

Sin embargo, sin saberlo, ¿no habíamos sido traídos al lugar donde estábamos por cierta clase de fe? Porque, ¿No es verdad que creíamos en nuestro propio razonamiento? ¿No teníamos confianza en nuestra capacidad de pensar? ¿Qué era esto sino cierta clase de fe? Sí, habíamos sido fieles, abyectamente fieles a la diosa razón. De tal manera que, de un modo o de otro, descubrimos que en todo momento habíamos tenido fe en algo.

209

NUNCA EL MISMO OTRA VEZ

Se descubrió que cuando un alcohólico había sembrado en la mente de otro la verdadera naturaleza de su enfermedad, esa persona no podía volver a ser la misma otra vez. Después de cada borrachera se decía a sí mismo: "Tal vez esos A.A.'s. tengan la razón". Después de algunas experiencias con frecuencia antes del comienzo de dificultades extremas, volvía convencido a nosotros.

Durante los primeros años, aquellos de nosotros que logramos la sobriedad en A.A. habíamos sido casos desastrosos e irremediables. Pero más adelante empezamos a tener éxito con casos menos graves, y aun con alcohólicos potenciales. Aparecieron muchachos más jóvenes. Llegaron muchas penonas que todavía conservaban sus empleos, sus hogares, su salud y hasta su posición social.

Desde luego, fue necesario que estos recién llegados tocaran fondo emocionalmente. Pero no tuvieron que tocar todos los fondos para admitir que estaban derrotados.

210

LIRERACION DE LA ESCLAVITUD

Al practicar el Tercer Paso, muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, tal como lo concebíamos: "Dios, te ofrezco mi vida para que la construyas y hagas de ella lo que sea tu voluntad. Libérame de la esclavitud del ego, para poder cumplir mejor con tu voluntad. Toma mis defectos, para que el hecho de haberlos trascendido sirva como testimonio a aquéllos a quienes haya de poder ayudar con Tu poder, Tu amor, y Tu forma de vida. ; Que haga yo siempre tu voluntad!"

Lo pensamos mucho antes de tomar este paso, para asegurarnos de que estábamos listos para hacerlo. Entonces pudimos comenzar a abandonarnos totalmente a El

211

PROCURANDO LOGRAR LA HUMILDAD

Nos dimos cuenta que no era necesario estar siempre apaleados y abatidos por la humildad. Podríamos alcanzarla, tanto con nuestra buena voluntad de seguirla, como con el sufrimiento que no espera recompensa.

Primero nos esforzamos por lograr un poco de humildad, sabiendo que moriremos de alcoholismo si no lo hacemos. Después de un tiempo, aun cuando nos rebelamos hasta cierto punto, empezamos a practicar la humildad porque es adecuado hacerlo. Luego llega el día en que, liberados al fin en alto grado de nuestra rebeldía, practicamos la humildad porque la deseamos profundamente como nuestra forma de vivir.

212

FE Y ACCION

La educación y entrenamiento religioso de su candidato pueden ser muy superiores a los que usted tenga. En ese caso, se va a preguntar cómo es posible que usted pueda enseñarle más de lo que él ya sabe.

Pero tendrá curiosidad de saber por qué sus convicciones no han funcionado y por que las de usted parecen operar tan bien. El puede ser un ejemplo de que la fe por sí sola no es suficiente. Para que sea viviente, la fe debe ir acompañada del sacrificio y de la acción generosa y constructiva.

Debe admitir que probablemente él sabe más de religión que usted, pero recuérdale que, por profunda que sea su fe y sus conocimientos, estas cualidades seguramente no le han sido muy útiles, ya que de otro modo, no estaría solicitando su ayuda.

El Dr. Bob no requería de instrucciones espirituales. El conocía más el tema que yo. Lo que necesitaba, cuando nos conocimos, era que lo desinflaran a fondo y que lo comprendieran como sólo un borracho puede comprender a otro. Lo que necesitaba era humildad para olvidarme de mí mismo y establecer el verdadero parentesco con otro ser humano de mi propia clase.

213

COMPLETA LIMPIEZA

Una y otra vez los recién llegados han tratado de guardarse para sí mismos los hechos turbios de sus vidas. Al tratar de evitar el vivir la experiencia de humildad que implica el Quinto Paso, han optado por seguir métodos fáciles. Casi invariablemente han vuelto a emborracharse. Al haber perseverado con el resto del programa, se preguntaban porqué habían caído.

Creemos que la razón es que nunca completaron su catarsis. Si hicieron su inventario, pero se reservaron para sí mismos las faltas más graves. Sólo creyeron que habían perdido su egoísmo y su miedo; sólo creyeron que habían logrado la humildad. Pero no habían aprendido a tener la suficiente humildad, el suficiente valor y sinceridad, en la forma en que nosotros lo consideramos necesario, sino hasta el momento en que le contaron a otra persona su historial completo.

214

SOLAMENTE TRATAR

Cuando era un jovencillo, tenía que ser un atleta porque no lo era. Tenía que ser músico, porque no me grababa una sola nota. Tenía que ser el presidente de mi clase en el internado. Tenía que ser el primero en todo, porque en mi corazón perverso me sentía el más insignificante de los hijos de Dios. No podía aceptar mi hondo sentimiento de inferioridad, y por eso luchaba por convertirme en el capitán del equipo de beisbol, y aprendí a tocar el violín. Tenía que dirigir. Esta clase de exigencia de "todo o nada" fue la que más adelante me destruyó.

Me da gusto que vayas a tratar de quedarte en ese nuevo empleo. Pero asegúrate de que solo vas a "tratar". Si enfocas el proyecto con la actitud de "debo tener éxito no debo fracasar, no puedo fracasar", entonces prácticamente garantizas así tu fracaso que, a su vez garantizará una recaída en el alcohol. Pero si miras el proyecto solamente como un experimento constructivo, entonces todo irá bien.

215

PRUEBAS CONSTRUCTIVAS

Existen algunos en A. A. a quienes llamamos críticos "destructivos". Ellos gobiernan con poder, son "politiquillos", hacen acusaciones para lograr sus objetivos - todo, desde luego, por el bien de A. A. Pero nosotros hemos aprendido que estas personas no tienen necesariamente que ser realmente destructivas.

Debemos escuchar con detenimiento lo que digan. A veces dicen toda la verdad; en otras ocasiones, algo de verdad. Si estamos dentro de su esfera, toda la verdad, la mitad de la verdad o la falta de verdad nos pueden ser igualmente desagradables. Si están dentro de toda la verdad o al menos un poco de la verdad, entonces es preferible que les demos las gracias y hagamos un inventario de nosotros mismos, admitiendo que estábamos equivocados. Si están diciendo tonterías, podemos ignorarlos, o bien tratar de persuadirlos. En caso de fallas, podemos sentir pena de que estén demasiado enfermos para escuchar, y podemos tratar de olvidar todo el asunto.

Para la investigación de uno mismo y para desarrollar la paciencia, hay pocos medios mejores que las pruebas a que estos miembros bien intencionados pero equivocados nos someten con tanta frecuencia.

DESPUES DE LA "LUNA DE MIEL"

Para casi todos nosotros los primeros años de A.A.> son una especie de luna de miel. Hay una razón nueva y potente para permanecer vivos, una abundante actividad jubilosa. Durante algún tiempo nos apartamos de los problemas principales de la vida. Todo eso es para nuestro bien. Pero cuando la luna de miel ha desaparecido, estamos obligados a llevar la carga como el resto de la gente. Es aquí donde empiezan las pruebas. Tal vez el grupo nos ha dejado al margen. Tal vez las dificultades se han intensificado en el hogar o en el mundo exterior. Entonces reaparecen los antiguos patrones de conducta. Qué tan bien los reconocemos y los manejemos revelará el grado de nuestro progreso.

La gente sensata siempre ha sabido que nadie puede lograr mucho en su vida sino hasta cuando se haga un hábito el análisis propio, hasta que se esté dispuesto a admitir y aceptar lo que sea que se descubra, y hasta que paciente y persistentemente se trate de corregir lo que está mal.

217

ESPERANZA NACIDA DE LA DESESPERANZA

Carta al Dr. Carl O. Jung:

La mayoría de las experiencias de conversión, cualquiera que sea su variedad, tienen como común denominador un derrumbamiento total del ego. El individuo se enfrenta con un dilema imposible.

En mi caso, el dilema había sido creado por mi manera compulsiva de beber, y el sentimiento de desesperanza había sido ampliamente profundizado por mi médico. Fue profundizado aún más cuando mi amigo me dio a conocer su veredicto de irremediabilidad respecto a Rolan II.

En el despertar de mi experiencia espiritual me vino la visión de una sociedad de alcohólicos. Si cada enfermo llevase la noticia a otro de que el alcoholismo no tiene esperanza en el campo de la ciencia, podría esperarse que cada uno de los nuevos estuviera dispuesto a una experiencia espiritual transformadora. Este concepto demostró ser el fundamento del éxito logrado por A.A.

218

FELICES - CUANDO SOMOS LIBRES

Para la mayoría de las personas el beber significa una liberación de la preocupación, el aburrimiento y los problemas. Significa una intimidad alegre con los amigos, y una sensación de que la vida es buena.

Pero no es esto lo que nos ocurrió a nosotros en los últimos tiempos de nuestro beber excesivo. Los antiguos placeres habían desaparecido. Había un anhelo persistente de gozar de la vida como lo habíamos hecho antes, y una falsa ilusión de que algún milagro de control podría lograr que lo hiciéramos. Siempre había un nuevo intento -y un fracaso más.

Estamos seguros de que Dios desea que seamos felices, alegres y libres. En consecuencia, no podemos respaldar la creencia de que esta vida tiene necesariamente que ser un valle de lágrimas, aunque así lo fue para muchos de nosotros. Pero nos dimos cuenta con claridad que la mayor parte del tiempo nos habíamos fabricado nuestro propio sufrimiento.

219

DISPUESTOS A CRECER

No hay que permitir que cualquier prejuicio que se pueda tener contra los términos espirituales nos disuadan de preguntarnos sinceramente a nosotros mismos lo que pueden significar para nosotros. Al principio, esto es todo lo que necesitamos para iniciar un crecimiento espiritual para realizar nuestra primera relación consciente con Dios, tal como lo comprendamos. Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que nos han parecido fuera de alcance. Ese es el crecimiento. Pero si deseamos crecer, hay que empezar de algún modo. Por eso, al principio utilizamos nuestras propias concepciones de Dios, por limitadas que éstas sean.

Sólo necesitamos hacer una pregunta a nosotros mismos: "Creo ahora o tengo al menos la buena voluntad de creer que existe un Poder Superior a mi mismo?" Tan pronto como una persona puede decir que sí cree, aunque sea en pequeño grado, o que tiene la buena voluntad de creer, podemos asegurarle enfáticamente que va en camino de la recuperación.

220

EN SOCIEDAD

Conforme progresamos espiritualmente se hizo evidente que, para poder sentirnos emocionalmente seguros, tendríamos que vivir sobre la base de recibir y dar: tendríamos que desarrollar la conciencia de estar en sociedad, o de hermandad, con las gentes que nos rodean. Nos dimos cuenta que tendríamos que dar de sí constantemente, sin exigir recompensa. Cuando lo hicimos con empeño empezamos a descubrir que atraíamos a otros como antes no lo hacíamos. Y hasta cuando nos dejaban mal, podíamos ser comprensivos y aquello no nos afectaba muy seriamente.

La unidad, la efectividad y aun la supervivencia de A.A. dependerán siempre de nuestra continua voluntad de sacrificar parte de nuestras ambiciones y deseos personales en favor de la seguridad y el bienestar común. Así como el sacrificio significa la supervivencia para el individuo alcohólico, en igual forma el sacrificio significa la unidad y supervivencia del grupo y de toda la fraternidad de A.A.

221

DIOS NO NOS ABANDONARA

Me han llegado noticias de que has soportado las cosas en forma magnífica en la adversidad - siendo esta adversidad el estado de tu salud. Esto me da la oportunidad de expresar mi gratitud por tu recuperación en A.A., y especialmente por la demostración de sus principios que ahora tan inspiradamente nos estás dando a todos nosotros.

Te dará gusto saber que los A.A.'s. tienen un récord casi infalible a este respecto. Creo que esto se debe a que estamos perfectamente conscientes de que Dios no nos abandonará a fin de cuentas. De hecho, El no lo hizo cuando estábamos bebiendo. Y así habrá de ser durante el resto de la vida.

Ciertamente que El no proyecta salvamos de todas las dificultades ni de la adversidad. Ni, al final, nos salva de la llamada muerte - ya que ésta no es sino puerta de entrada a una nueva vida, donde moraremos entre Sus muchas mansiones. Al tocar estos puntos, sé que tienes una fé absoluta.

222

¿QUIEN TIENE LA CULPA?

En el 49 Paso buscamos resueltamente nuestros propios errores. ¿ En qué aspectos habíamos sido egoístas, deshonestos, interesados y temerosos? Aun cuando una situación dada no hubiese surgido solamente por nuestra culpa, con frecuencia tratamos de echársela toda a la otra persona.

Finalmente nos percatamos de que el inventario tendría que ser el nuestro y no el de otra persona. Así es que admitimos nuestras culpas honestamente y nos dispusimos a corregir las cosas.

223

UNA FRATERNIDAD - MUCHOS CREDOS

Como sociedad, no debemos llegar a ser tan vanidosos como para suponer que somos los autores o inventores de una nueva religión. Humildemente manifestamos que cada uno de los principios de A.A. ha sido tomado de fuentes antiguas.

Un ministro religioso residente de Thailandia escribió: "Llevamos los 12 Pasos de A.A. al monasterio budista más grande de esta provincia, y el sacerdote dijo: `Estos Pasos son magníficos' Para nosotros los budistas sería un poco más aceptable si se pusiera la palabra BUENO en sus Pasos, en vez de DIOS. Sin embargo, ustedes indican que se trata de Dios como se le comprenda, y eso, desde luego, debe incluir lo bueno. Sí, los 12 Pasos de A.A. serán ciertamente aceptados por los budistas de aquí los veteranos de San Luis recuerdan como el Padre Edward Dowling les ayudó a iniciar su grupo; éste resultó ser protestante en su mayoría pero esto no lo incomodó en absoluto.

224

GUIAS - LÍDERES

Ninguna sociedad puede funcionar bien si no existen líderes capacitados en todos los niveles, y A.A. no puede ser una excepción. Pero nosotros los A.A.'s. a veces nos complacemos en pensar que podemos lograr mucho sin que para nada existan los guías personales. Tendemos a distorsionar la idea de "Principios por encima de Personalidades" a tal punto, que no existiría en lo absoluto la personalidad de los guías. Esto implicaría la existencia de autómatas sin cara que estarían tratando de congraciarse con todo el mundo. Un guía en el servicio de A.A. es un hombre o una mujer que personalmente puede llevar a una acción tan efectiva los principios, proyectos y sistemas, que el resto de nosotros deseamos desde luego respaldarlo y ayudarlo en su tarea.

Cuando un guía se impone, nos rebelamos; pero si humildemente se convierte en un obediente seguidor de órdenes y no hace uso de su criterio, bueno, entonces de hecho no es un líder.

225

LA RESPUESTA EN EL ESPEJO

Cuando bebíamos, estábamos seguros de que nuestra inteligencia, apoyada por la fuerza de la voluntad, podría controlar adecuadamente nuestras vidas interiores y garantizarnos el éxito en el mundo. Esta valiente filosofía, en la que cada ser quería representar el papel de Dios, sonaba bien al expresarse, pero le faltaba pasar por la prueba de fuego: ¿Qué tan bien trabajaríamos en realidad? Un vistazo al espejo era la respuesta más elocuente?

Mi despertar espiritual fue extraordinariamente súbito y absolutamente convincente. De inmediato me convertí en una parte, -aunque fuera una pequeña parte- de un cosmos gobernado por la Justicia y el Amor en la persona de Dios. A pesar de las consecuencias resultantes de mi propia manera de ser voluntariosa y de mi ignorancia, o de las de mis compañeros de viaje en la tierra, ésta seguía siendo la verdad. Tal era la nueva y positiva certeza, y nunca ha dejado de serlo para mí.

226

HUMILDAD TAMBIEN RESPECTO A NUESTRA FRATERNIDAD

Nosotros los A.A.'s. a veces alardeamos sobre las virtudes de nuestra Fraternidad. Hay que recordar que pocas de ellas son realmente virtudes logradas por nuestro esfuerzo. Nos vimos precisados a practicarlas, en primer lugar, debido al castigo cruel del alcoholismo. Finalmente las adoptamos, no porque deseáramos hacerlo, sino porque teníamos que hacerlo. Después, conforme el tiempo confirmó la aparente propiedad de nuestros principios básicos,

empezamos a conformarnos a ellos porque era adecuado hacerlo. Algunos de nosotros, especialmente yo, aún entonces me apegué de mala gana.

Pero al fin llegamos a un punto en el que estuvimos dispuestos a apegarnos de buena gana a los principios que, por la gracia de Dios, nos había enseñado la experiencia.

227

¿ES SUFICIENTE LA SOBRIEDAD?

El alcohólico es como un huracán que se precipita en las vidas de los demás. Se rompen corazones. Mueren las relaciones agradables. Los afectos se han desarraigado. Los hábitos egoístas y desconsiderados han mantenido al hogar en un tumulto.

Creemos que una persona es irreflexiva cuando dice que la abstención es suficiente. Es como el agricultor que ha salido del sótano después de un ciclón para encontrar su casa en ruinas, y le dice a su esposa: "No veo que haya pasado nada. ¿No es estupendo que el viento haya dejado de soplar?".

Nos preguntamos a nosotros mismos qué significa "haberle causado daño" a otras personas. Cómo es el "daño" que unos le causan a otros? Para definir en una forma práctica la palabra "dañar", podemos decir que es el resultado de instintos que chocan y que causan a alguien perjuicios de orden físico, mental, emocional o espiritual.

228

EL PRINCIPIO DEL VERDADERO PARENTESCO

Cuando llegamos a A.A. y por primera vez en nuestras vidas estuvimos entre gente que parecía comprendernos, la sensación de pertenecer fue muy estimulante. Creímos que el problema -del aislamiento ya estaba resuelto. Pero pronto descubrimos que si ya no estábamos solos, en el sentido social, aún sentíamos muchos de los viejos tormentos de la exclusión ansiosa. No sentimos que pertenecíamos a algo hasta que hablamos con entera franqueza de nuestros defectos, y oímos a otra persona hacer lo mismo. El Quinto Paso fue la respuesta. Fue el principio de un parentesco genuino con el hombre y con Dios.

229

EL DÍA DE LA LLEGADA

Así como la sobriedad significa una larga vida y felicidad para el individuo, la unidad significa exactamente lo mismo con respecto a nuestra Sociedad como un todo. Unidos, vivimos; desunidos, pereceremos.

Debemos pensar profundamente en todos aquellos enfermos que están todavía por llegar a A.A. Conforme trate de volver a su fe y a la vida, queremos que encuentre en A.A. todo lo que hemos encontrado nosotros, y aún más, de ser posible. Ningún cuidado, ni vigilancia, ni esfuerzo por preservar la constante efectividad de A.A. con su fuerza espiritual serán nunca demasiado grandes para tenerlos siempre listos para el día de su llegada.

230

¿AMAR A TODO EL MUNDO?

No hay mucha gente que en verdad pueda aseverar que ama a todo el mundo. La mayoría de nosotros debemos admitir que no hemos amado sino a unas pocas personas; que hemos sido bastante indiferentes con respecto a muchas; y en cuanto al resto, bueno, realmente nos han sido antipáticas o las hemos odiado.

Nosotros los A.A.'s. encontramos que necesitamos algo mucho mejor que esta actitud para mantener nuestro equilibrio. La idea de que podemos amar posesivamente a unos pocos, ignorar a muchos y continuar temiendo u odiando a alguien, debe ser abandonada, aunque sea paulatinamente.

Podemos tratar de dejar de abrumar con exigencias irrazonables a aquellos a quienes amemos. Podemos demostrar amabilidad donde no lo habíamos hecho antes. Respecto a los que nos son antipáticos, por lo menos podemos empezar a practicar la justicia y la cortesía, y hasta llegar al grado de tratar de comprenderlos y ayudarlos.

231

EL PRIVILEGIO DE LA COMUNICACION

Todo el mundo estará de acuerdo en que nosotros los A.A.'s. somos personas increíblemente afortunadas; afortunadas por haber sufrido tanto; afortunadas por poder conocernos, comprendernos y querernos los unos a los otros en forma tan supremamente buena. Estos atributos y virtudes raramente se ganan. De hecho, casi todos nosotros estamos conscientes de que éstos son dones raros que tienen su verdadero origen en nuestra fraternidad nacida tanto de un sufrimiento común como de una liberación común, por la gracia de Dios.

Es por eso que tenemos el privilegio de comunicarnos los unos con los otros a un grado y de una manera que con poca frecuencia es mayor entre nuestros amigos no alcohólicos en el mundo que nos rodea. Solía avergonzarme de mi condición, y por lo tanto, no hablaba de ella. Pero ahora confieso abiertamente que tengo tendencia a la depresión, y así, atraigo a otros con las mismas tendencias hacia mí. El trabajar con ellos me ha ayudado enormemente.

232

EL VALOR DE LA VOLUNTAD HUMANA

Muchos recién llegados no han experimentado más que una continua desanimación y una creciente convicción de que la voluntad humana no vale nada. Se han persuadido, con razón, de que además del problema del alcohol, muchos otros no podrán vencerse únicamente con una valerosa embestida si la fuerza de ésta proviene del individuo aislado. Pero ahora parece

que hay ciertas cosas que sólo el individuo por sí mismo puede hacer. Por si solo y de acuerdo con sus circunstancias particulares, necesita desarrollar la cualidad de la buena voluntad- Cuando adquiere la buena voluntad, sólo él mismo podrá decidirse a esforzarse. Tratar de lograrlo es un acto de su propia voluntad- Todos los Doce Pasos requieren un esfuerzo individual sostenido para poder amoldarse a sus principios y así a la voluntad de Dios.

233

EL DIARIO VIVIR

AA. hace mucho hincapié en el inventario porque muchas de nosotros nunca tuvimos la costumbre de calificarnos con precisión y objetividad.

Una vez encarrilados en esta saludable práctica, resultará tan interesante y provechosa que no nos importará el tiempo que en ella empleemos. Porque estos minutos, y a veces horas, dedicados a auto-examinarnos pueden hacer que las demás horas del día sean mejores y más felices. Y a la postre, nuestros inventarios se vuelven parte normal de nuestra vida cotidiana, dejando de ser algo fuera de lo común.

234

PRISIONEROS LIBERADOS

Carta a un Grupo en una prisión:

Todo A.A. ha sido, en un sentido, un prisionero- Cada uno de nosotros se ha amurallado fuera de la sociedad; cada ni ha conocido el estigma social. La suerte de ustedes ha sido más difícil todavía: en su caso, la sociedad también ha puesto una muralla alrededor de ustedes. Pero no existe realmente una diferencia esencial, hecho que prácticamente todos los A.A.'s. conocen ahora.

Por lo tanto, cuando después de salir ingresen en el exterior a A.A., pueden tener la seguridad de que a nadie le importan un comino que haya estado en presidio.. Lo que estima aratando de ser -no lo que fueron- ea todo lo que cuenta con nosotros.

Las dificultades mentales y emocionales son a veces muy difíciles de tolerar cuando estamos tratando de conservar la sobriedad. Pero sí vemos, a la larga que el trascender tales problemas es la verdadera prueba de la forma de vivir de AA. La adversidad nos da una mayor oportunidad de crecer que la que puede proporcionar la comodidad o el éxito.

235

BUSCANDO LA FE PERDIDA

Muchos miembros de A.A. pueden decir: "Nos desviamos de la fé que nos inculcaron en la niñez. A medida que el éxito material comenzó a favorecernos, creímos que estábamos ganando en el juego de la vida. Esto nos estimula y nos sentíamos felices.

Para qué molestarnos con abstracciones teológicas y deberes religiosos o preocuparnos por la condición de nuestras almas aquí o en el más allá? El deseo de triunfar nos guiara. Pero el alcohol empezó a ganarnos la partida. Finalmente vino la caída y nos dimos cuenta de que un golpe más nos dejaría fuera de combate para siempre. Tuvimos que buscar nuestra fé perdida. Fue en A.A. donde la volvimos a descubrir.

236

PERFECCION: SOLAMENTE EL OBJETIVO

No puede existir la humildad absoluta entre nosotros los humanos. A lo sumo, podemos meramente vislumbrar el significado y esplendor de tan perfecto ideal. Únicamente Dios puede manifestarse en lo absoluto; nosotros, los seres humanos, necesitamos vivir y crecer en la esfera de lo relativo.

Pocos de nosotros podemos rápida o fácilmente estar listos para siquiera ver la perfección espiritual y moral; nos conformamos tan solo con lograr todo el desarrollo que nos permita caminar por la vida, desde luego de acuerdo con todas y cada una de las ideas que tengamos sobre lo que nos sea necesario. Erróneamente luchamos por un objetivo determinado por nosotros, en vez de hacerlo por el objetivo perfecto que proviene de Dios.

237

NO SE DAN ORDENES

Ni la Conferencia de servicios Generales de A.A., ni su Junta de Custodios ni el más humilde comité de grupo puede darle la sola orden a ningún miembro de AA. y hacer que cumpla con ella, y mucho menos establecer algún castigo. Hemos tratado de seguir este método muchas veces, pero el resultado ha sido un rotundo fracaso.

Algunos grupos han tratado a veces de expulsar a ciertos miembros, pero los exiliados han regresado al grupo diciendo: "Esto significa la vida para nosotros; no nos pueden dejar afuera". Ha habido comités que han aleccionado a muchos AA's. para que dejen de trabajar con un recaído crónico, sólo para recibir esta respuesta: "Mi forma de hacer el Paso Doce sólo me concierne a mí. ¿ Quiénes son ustedes para juzgar?".

Esto no significa que un A.A. no reciba consejos o sugerencias de miembros con mayor experiencia. Simplemente rehusa recibir órdenes.

238

MARTIRIO SENSIBLERO

La autoconmiseración es uno de los defectos que causan mayor infelicidad y que más destruyen. Es un obstáculo para todo progreso espiritual, y puede interrumpir toda comunicación efectiva con nuestros compañeros, debido a que mueve a exigirles toda su atención y lástima. Es una forma sensiblera de martirio, que malamente podemos darnos el lujo de albergar.

¿Cuál es el remedio? Bueno, estudiémonos profundamente a nosotros mismos y más profundamente aún a los 12 Pasos de Recuperación de AA. Cuando vemos cuantos de nuestros compañeros de A.A. han utilizado los Pasos para trascender los grandes dolores y la adversidad, podemos lograr la inspiración para usar estos principios vivificantes para nosotros mismos.

239

CUANDO Y COMO DAR

La gente que exige dinero y refugio como una condición para su sobriedad, va por él camino equivocado. Sin embargo, a veces sí le proporcionamos a un nuevo candidato justamente estas cosas -cuando claramente se ve que desea poner en primer lugar su recuperación.

La cuestión no es si habremos de dar, sino cuándo y cómo hacerlo. Cuando colocamos nuestro trabajo en un plano material, el alcohólico comienza a depender más de las dádivas que de un Poder Superior y del Grupo de A.A. Persiste en la idea de que no puede dominar al alcohol sino hasta haber solucionado estas necesidades materiales.

¡ Pamplinas! Algunos de nosotros hemos recibido golpes muy fuertes para aprender esta verdad; que, con o sin trabajo, con o sin esposa o esposo, sencillamente no dejamos de beber mientras pongamos la dependencia material en otras personas por encima de la dependencia de Dios.

240

TACTO

No podemos revelar a nuestros cónyuges o padres aquellas cosas que puedan lastimarlos o hacerlos desgraciados. No tenemos el derecho de salvar nuestro pellejo a costa de ellos. Aquellos episodios de nuestras vidas que puedan dañarlos, se los relataremos a alguna otra persona comprensiva, pero que no resulte afectada por ellos. La regla es que debemos ser sinceros con nosotros mismos y considerados con los demás.

El buen juicio nos sugerirá que es conveniente que tomemos nuestro tiempo para hacer reparaciones a nuestras familias. Al principio, puede ser inoportuno remover ciertos episodios desagradables. Aun cuando estemos dispuestos a revelar lo peor, debemos recordar que no podemos comprar nuestra paz interior a costa de los demás.

241

EL TERMINO MEDIO

"En algunas secciones de AA., el anonimato lo han llevado hasta extremos absurdos. Los miembros viven en un estado de comunicación tan lamentable, que no saben ni los apellidos ni las direcciones de sus compañeros. Parecen celdas subterráneas.

En otros sitios vemos exactamente lo contrario. Es difícil evitar que los A.A. alardeen ante el público en general, ofreciendo disertaciones espectaculares que los hagan figurar como personajes importantes.

No obstante, sé que a partir de estos extremos podemos incorporarnos hacia un término medio. Pues los miembros amantes de las disertaciones no aguantan mucho tiempo, y los demasiado anónimos con el tiempo van saliendo de sus escondites con gran respeto hacia sus amigos A.A., sus socios en negocios, etc. Pienso que la tendencia duradera es la del término medio, que es el que debe regir".

242

RENDIRSE TOTALMENTE

Después de haber fracasado en mi intento de lograr la sobriedad de algún borracho, el Dr. Silkworth me recomendó la observación del profesor William James, en el sentido de que las verdaderas experiencias espirituales transformadoras casi siempre están basadas en la calamidad y el colapso. "Deja de sermonearlos" -dijo el Dr. Silkworth-. "Y dales a conocer Primero la tremenda realidad médica. Esto con frecuencia puede ablandarlos a fondo, en tal forma que estén dispuestos a hacer lo que sea para ponerse bien. Entonces pueden aceptar esas ideas espirituales tuyas, y hasta a un Poder Superior".

Les pedimos que sean desaprensivos y concienzudos desde el mismo comienzo. Algunos de nosotros tratamos de aferrarnos a nuestras viejas ideas, y el resultado fue nulo hasta que nos rendimos por completo.

243

PENSAMIENTOS DE LA MAÑANA

Al despertar, pensemos en las 24 horas que tenemos por delante. Pidámosle a Dios que dirija nuestros pensamientos, suplicándole en especial que estén desligados de la autoconmiseración y de motivos deshonestos o interesados. Libres de ellos, podemos usar nuestras facultades mentales con confianza, ya que Dios nos ha dado una mente para utilizarla. Nuestra vida del pensamiento estará en un plano superior cuando nuestros pensamientos empiecen a estar libres de motivos equivocados.

Si tenemos que decidir sobre dos cursos a seguir, pidámosle a Dios que nos dé la inspiración, un pensamiento intuitivo o una decisión. Entonces, descansemos y tomemos las cosas con calma, y con frecuencia nos sorprenderemos al ver cómo nos llegan las soluciones adecuadas, después de haber practicado este sistema por algún tiempo.

Generalmente concluimos nuestra meditación pidiendo que se nos muestren, a través del día, los pasos que hayamos de tomar, rogando en lo particular que permanezcamos libres de la obstinación perjudicial.

244

HACIA LA MADUREZ

Muchos antiguos miembros que han puesto nuestro "remedio de AA. para la borrachera" a pruebas duras pero exitosas, todavía encuentran que con frecuencia les falta sobriedad emocional. Para lograr esto, debemos desarrollar una verdadera madurez y equilibrio (que es lo mismo que humildad) en nuestras relaciones con nosotros mismos, con los demás y con Dios.

Que A.A. no sea nunca una sociedad cerrada; no debemos negarnos a compartir nuestra experiencia, cualquiera que sea el valor que tenga, con el mundo que nos rodea. Dejemos que nuestros miembros atiendan el llamado a todo campo del esfuerzo humano. Dejemos que transmitan la experiencia y el espíritu de A.A. en todas las acciones humanas para cualquier bien que puedan lograr. Pues no sólo nos ha salvado Dios del alcoholismo; el mundo nos ha vuelto a recibir dentro de su sociedad.

245

COMBATIR SIN AYUDA

Realmente son pocos los que, acometidos por la tiranía del alcohol, han ganado la batalla sin ayuda.

Es un hecho estadístico el que los alcohólicos casi nunca se recuperan sólo por medio de sus propios recursos.

Allá en Point Barrow, Alaska, un par de candidatos se hicieron a una cabafia y una caja de whisky. El clima era inclemente, de 50°f bajo cero, y se emborracharon tanto que dejaron que la lumbre se apagara. Habiendo escapado milagrosamente de la muerte por congelamiento, uno de ellos despertó a tiempo para volver a encender el fuego. Estuvo merodeando fuera de la cabaña para conseguir combustible, y vio dentro de un tambor de aceite vacío, lleno de agua congelada, hasta el fondo de lii capa de hielo, un objeto rojizo y anhariflo. Cuando lo hubo sacado, se dio cuenta de que era un libro de Alcohólicos Anónimos. Uno de ellos lo leyó y dejó de beber. Cuenta la leyenda que llegó a ser el fundador de uno de los grupos más lejanos allá en el Norte.

246

EL INSTINTO DE VIVIR

Cuando hombres y mujeres se saturan de alcohol, a tal grado que destruyen sus vidas, están cometiendo un acto antinatural. Desafiando a su instinto de conservación, parece que están empeñados en destruirse. Van contra su instinto más hondo.

Al ser humillados por la terrible paliza que les propina el alcohol, la gracia de Dios puede llegar a ellos y liberarlos de su obsesión. Aquí, su instinto poderoso de vivir puede colaborar de lleno con el deseo de su Creador para darles una vida nueva.

La característica central de la experiencia espiritual consiste en dar a quien la recibe una nueva y mejor motivación fuera de toda proporción a cualquier proceso de disciplina, creencia o fé. Estas experiencias no pueden integrarnos de una vez; son un renacimiento hacia una nueva y verdadera oportunidad.

247

¿HA HECHO LA PRUEBA?

Ya que la mente abierta y el experimento se supone que son los atributos indispensables de nuestra civilización "científica", parece raro que tantos científicos se rehusen a hacer na prueba personalmente sobre la hipótesis de que Dios vino primero y el hombre después. Prefieren creer que el hombre es un producto accidental de la evolución; que Dios, el reador, no existe.

Yo solo puedo infonnar que he hecho experimentos con ambos conceptos y que en mi caso, el concepto de Dios ha resultado ser una base mejor para la vida que el concepto que está centrado en el hombre.

Sin embargo, yo sería el primero en defender tu derecho de pensar como mejor te parezca. Solamente hago esta pregunta: "En tu propia vida, ¿has realmente tratado de pensar actuar como si pudiera existir un Dios Y Has hecho la prueba?"

248

NECESITAMOS AYUDA EXTERIOR

Era evidente que una auto-valoración y la admisión de nuestros defectos, con base únicamente en nosotros no sería desde luego suficiente. Tendríamos que tener una ayuda exterior, si es que íbamos a saber y admitir con seguridad la verdad sobre nosotros mismos, la ayuda de Dios y de otro ser humano.

Sólo discutiendo acerca de nosotros sin reservarnos nada, sólo estando dispuestos a seguir consejos y a aceptar una dirección, podíamos encaminamos hacia una manera adecuada e pensar, hacia una sinceridad sólida, y hacia una humildad genuina.

Si nos engañamos a nosotros mismos, un consejero competente se dará cuenta de ello rápidamente. Y conforme nos desvía de nuestras fantasías, nos sorprendemos de que tenemos pocos de esos impulsos usuales de defendernos contra las verdades desagradables. No hay manera más rápida de disolver el temor, el orgullo y la iguorancia. Después de un tiempo nos damos cuenta de que estamos colocajdos sobre una nueva base firme para la integridad, y agradecemos a nuestros padrinos el que, por medio de sus consejos, nos hayan señalado el camino.

249

LOS DONES DE DIOS

Sabemos que el sol nunca se oculta en la Fraternidad de A.A; que más de 750.000 miembros se han recuperado de nuestra enfermedad; que hemos empezado a trascender en todas partes las formidables barreras raciales, religiosas y de nacionalidades. Esta seguridad de que tantos de nosotros hayamos podido hacer frente a nuestras responsabilidades para la sobriedad y para el crecimiento y la efectividad en este mundo lleno de dificultades en el que vivimos, desde luego habrá de llenarnos de la más honda satisfacción y alegría.

Pero, como todo aquel que ha aprendido a través de los golpes, ciertamente que no habremos de felicitarnos a nosotros mismos. Percibiremos estas ganancias como dones de Dios, que han sido en parte otorgadas por una creciente voluntad de nuestra parte de encontrar y cumplir con Su voluntad.

250

ORACION EN LA TENSION

Cuando me encuentro hundido en tensiones agudas, prolongo mis caminatas diarias y repito lentamente nuestra Oración de la Serenidad, al ritmo de mis pasos y de mi respiración.

Si siento que mi dolor ha sido en parte ocasionado por los demás, trato de repetir: "Dios, concédeme la serenidad para amar lo mejor de ellos y no temer lo peor". Este proceso enigmático y curativo de la repetición, que muchas veces es necesario repetir durante algunos días, raras veces ha fallado para restablecerme por lo menos hasta un equilibrio emocional gobernable.

251

ENFRENTARSE A LA REALIDAD

No te descorazonas demasiado por esa recaída. Prácticamente siempre, nosotros los borrachos aprendemos a base de golpes.

Tu idea de cambiarte a otro lugar puede ser buena o puede no serlo. Tal vez te halles metido en dificultades emocionales o económicas que no puedan manejarse donde estás. Pero quizás estás haciendo justamente lo que todos nosotros hemos hecho en una u otra ocasión: es posible que estés huyendo. ¿Por qué no tratas de pensar en esto cuidadosamente otra vez?

¿Estás realmente poniendo en primer lugar la recuperación? o, ¿estás haciendo que dependa de otra gente, lugares o circunstancias? Es probable que encuentres que es mucho mejor enfrentarte a la realidad justamente donde te encuentras ahora, y, que con la ayuda del programa de A.A., ganes la partida. Antes de tomar una decisión, mídela desde este punto de vista.

252

YA NO ESTAMOS SOLOS

El alcoholismo había sido una situación de soledad a pesar de estar rodeados de gentes que nos querían. Pero cuando nuestra obstinación había alejado de nosotros a todos y nuestro aislamiento se había vuelto completo, esto dió lugar a que empezáramos a presumir de ser grandes personajes en cantinas baratas. Cuando también esto hubo fracasado, tuvimos que andar a solas en la calle para depender de la caridad de los que pasaban.

Tratábamos de encontrar seguridad emocional, ya fuera dominando o dependiendo de los demás. Aún cuando nuestras fortunas no estaban del todo menguadas, de cualquier modo nos encontrábamos solos en el mundo. Todavía tratábamos en vano de sentirnos seguros por medio de alguna especie de dominio o de dependencia.

A. A. tiene un significado muy especial para aquellos de nosotros que éramos así. En esta Hermandad empezamos a aprender a llevar relaciones adecuadas con las gentes que nos comprenden; ya no tendremos que estar solos.

253

¿MIRAR ANTES DE SALTAR?

Los hombres y las mujeres prudentes con toda razón le dan una gran importancia a la virtud de la prudencia. Saben que sin este importantísimo atributo puede haber muy poca sensatez.

El solo hecho de "mirar antes de saltar" no es suficiente. Si miramos llenos de temor, suspicacia e cólera, más vale que no miremos ni actuemos en lo absoluto.

Perdemos el temor de tomar decisiones, grandes o pequeñas; a medida que nos damos cuenta de que, si nuestra escogencia está errada, si queremos, podemos aprender de la experiencia. De ser correcta nuestra decisión, podemos dar gracias a Dios por el valor y la gracia que nos permitieron actuar.

254

SATISFACCION DE VIVIR RECTAMENTE

¡Qué maravillosa es la sensación de no tener que ser especialmente notable entre nuestros compañeros para poder ser útiles y profundamente felices! Entre nosotros no somos muchos quienes podemos llegar a ser líderes prominentes, ni deseamos serlo.

El servicio prestado con alegría, las obligaciones cumplidas honradamente, las dificultades aceptadas de buen grado o solucionadas con la ayuda de Dios, el conocimiento de que en casa o fuera en el mundo somos socios en un esfuerzo común, el hecho de que ante los ojos de Dios todos los seres humanos son importantes, la prueba de que el amor brindado sin reservas tiene compensaciones plenas, la seguridad de que no estamos ya aislados ni solos en prisiones de nuestra propia hechura, la certeza de que podemos encajar dentro de los propósitos de Dios y pertenecer a ellos -estas son las satisfacciones obtenidas de vivir rectamente, que no pueden sustituir ningún grado de pompa y circunstancia y ningún cúmulo de posesiones materiales.

255

UNA COMPRESION MAS AMPLIA

Para alcanzar a un mayor número de alcohólicos, una comprensión mayor de A.A. y la buena voluntad del público hacia A.A. deben seguir extendiéndose por todos lados. Debemos estar en términos aun mejores con la Medicina, la Religión, los Jefes de empresas, el Gobierno, las Cortes Legales, las prisiones, los hospitales y todas las instituciones que abarquen el campo del alcoholismo. Necesitamos la creciente buena voluntad de los editores, los escritores y los canales de la televisión y la radio. Estos canales de publicidad deben abrirse cada vez más.

Nada es tan importante para el buen futuro de A.A. como la forma en que utilicemos el coloso de la comunicación moderna. Si se usa bien y desinteresadamente, puede producir resultados que sobrepasen a nuestra imaginación.

Si manejásemos este gran instrumento de mala manera, nos destruirían las manifestaciones egocéntricas de nuestra propia gente. Contra este peligro, el anonimato de los miembros de A.A. ante el público general es nuestro escudo y defensa.

256

¿UNA EXPERIENCIA "ESPECIAL"?

Fui el receptor de una experiencia o "iluminación" mística, y al principio era muy natural que sintiera que esta experiencia me hacía sobresalir como una persona muy especial.

Pero al ver en retrospectiva este grandioso, evento, sólo puedo sentirme muy agradecido. Parece ahora claro que las únicas características especiales de mi experiencia fueron lo súbito de ella y la convicción inmediata y arrolladora que llevó consigo.

En todos los demás aspectos, sin embargo, estoy seguro de que mi pro"ia experiencia fue en esencia la misma que haya recibido cualquier miembro de A.A. que haya practicado tenazmente nuestro programa de recuperación. Ciertamente la gracia que ellos reciben es también de Dios; la única diferencia es que se dan cuenta de ello más paulatinamente.

257

LA LLAVE DE LA SOBRIEDAD

La capacidad única de cada A . A. de identificarse con el recién llegado y encaminarlo a la recuperación, de ningún modo depende de sus conocimientos, su elocuencia o sus aptitudes individuales. Lo único que interesa es que él es un alcohólico que ha encontrado la llave de la sobriedad.

Durante mi primera conversación con el Dr. Bob hice mucho hincapié sobre la incurabilidad médica de su caso, usé libremente las palabras del Dr. Silkworth que describía el dilema del alcohólico: "La obsesión unida a la alergia". Aún cuando Bob era un médico, ésta fue una noticia para él -una mala noticia. Y el hecho de que yo era un alcohólico y sabía de lo que estaba hablando por experiencia propia, hizo que el golpe fuera fulminante.

Y es que nuestra conversación fue algo completamente mutuo. Yo no había sermoneado. Sabía que necesitaba a este alcohólico tanto como él a mí.

258

POR DEBAJO DE LA SUPERFICIE

Algunos objetarán a muchas de las preguntas que deben contestarse en un inventario moral, porque creen que sus propios defectos de carácter no han sido notorios. A estas personas se les puede sugerir que un examen concienzudo muy probablemente revelará precisamente los defectos a los que se refieren las preguntas objetadas.

Debido a que nuestros antecedentes no han parecido ser tan malos, con frecuencia nos ha sorprendido encontrar que esto simplemente se ha debido a que hemos enterrado justamente estos defectos en las profundidades de las gruesas capas de la autojustificación. Fueron esos los defectos que en última instancia nos llevaron al alcoholismo y a la calamidad.

259

SERVIDOR, NO AMO

En A. A. nos damos cuenta de que no importaba demasiado nuestra condición económica, pero que sí importaba mucho nuestra condición espiritual. Conforme progresé nuestra perspectiva espiritual, el dinero se convirtió paulatinamente en nuestro servidor y no en nuestro amo. Se convirtió en un medio para compartir amor y servicio con los que nos rodeaban.

Uno de los A.A.'s. solitarios de Australia es un ovejero que vive a 2.000 millas de la población más cercana, donde anualmente vende su lana. Para obtener los mejores precios tiene que ir a la población durante cierto mes. Pero cuando supo que se iba a celebrar una gran Reunión regional de A.A. en fecha posterior, cuando los precios de la lana ya habrían de haber bajado, con gusto aceptó una pérdida financiera con tal de hacer su viaje en ese entonces. ¡ Tanto así significaba una Reunión de A.A. para él!

260

REALIDAD INTERIOR

Constantemente se está revelando, conforme la humanidad estudia al mundo material, que su apariencia exterior no corresponde en lo absoluto a la realidad interior. La viga prosaica de acero es una masa de electrones que giran alrededor de sí mismos a una velocidad increíble, y estos pequeñísimos cuerpos están gobernados por leyes precisas. La ciencia nos indica eso. No tenemos motivo para dudarlo.

Sin embargo, cuando se sugiere la conjetura perfectamente lógica de que, infinitamente más allá del mundo material que vemos hay una Inteligencia todopoderosa, guiadora y creadora, nuestro rasgo perverso sale a la superficie y nos aplicamos a la tarea de convencernos a nosotros mismos de que eso no es verdad. De ser cierto nuestro argumento, significaría que la vida se originó de la nada, nada significa y no va a ningún lado.

261

ANALIZANDO SIN TEMOR

Mi auto-análisis con frecuencia ha sido inadecuado. A veces no he compartido mis defectos con la gente apropiada; en otras ocasiones, he confesado sus defectos en vez de los míos; y en otras, la confesión de mis defectos ha consistido más en quejas sobre mis circunstancias y problemas.

Cuando A. A. sugiere que sin temor se haga un inventario moral, debe parecerle a cada recién llegado que se le está pidiendo más de lo que puede hacer. Cada vez que trata de ver su interior, el orgullo dice: "No es necesario que te fijes en esto", y el miedo dice: "¡No te atrevas a mirar!".

Pero el orgullo y el temor de esta naturaleza resultan ser nada más que fantasmas. Una vez que estamos completamente dispuestos a hacer el inventario y nos esforzamos por realizarlo concienzudamente, una maravillosa luz invade esta escena nebulosa. Conforme persistimos, nace una confianza completamente nueva, así como una indiscutible sensación de alivio por habernos, por fin, enfrentado a nosotros mismos.

262

RESPONSABILIDADES INDIVIDUALES

Deseamos enfatizar que nuestra renuncia a pelear entre nosotros o a combatir a los demás, no se considera como una virtud especial que le dé el derecho a los A.A.'s. para sentirse superiores a otra gente. Ni tampoco significa esta renuncia que los miembros de AA. van a evadir sus responsabilidades individuales como ciudadanos. En este aspecto cada quien es libre de actuar conforme a lo que crean que es lo correcto en relación con los problemas públicos de nuestros tiempos.

Pero en lo que concierne a A.A. como un todo, el asunto es enteramente diferente. Como grupo no entramos en controversias públicas, porque estamos seguros de que nuestra Asociación perecería si así lo hiciéramos.

263

TEMOR Y FE

El logro de la liberación del temor es una tarea de toda la vida, una que nunca puede quedar concluida.

Al ser atacados con dureza, al estar gravemente enfermos, o en cualquier circunstancia que represente una sena inseguridad, reaccionamos con temor -de buena o mala forma-, conforme el caso se presente. Sólo aquellos que se engañan a sí mismos pretenderán que están totalmente libres del temor.

Finalmente vimos que la fe en Dios, como lo concibiéramos, era parte de nuestra naturaleza. A veces teníamos que buscarlo con persistencia, pero El estaba aMi. Era El tan real como lo éramos nosotros. Encontramos a la Gran Realidad muy en el fondo de nosotros mismos.

264

EL PASO QUE MANTIENE NUESTRO CRECIMIENTO

Algunas veces cuando los amigos nos dicen lo bien que estamos actuando, sabemos íntimamente que la historia es otra. Sabemos que no lo estamos haciendo suficientemente bien. Todavía no podemos manejar la vida, tal como la vida es. Debe haber una falla grave en nuestra práctica y desarrollo espirituales.

Cuál, entonces, es esta?

Hay muchas probabilidades de que podamos localizar la falla en nuestro conocimiento superficial e incompleto, o en la falta absoluta de práctica de nuestro Paso Undécimo: la oración, la meditación y la guía de Dios.

Los demás Pasos pueden hacer que la mayoría de los A.A. se mantengan sobrios y estables. Pero el Undécimo Paso es el que nos hace progresar, siempre y cuando tratemos de practicarlo profunda y continuamente.

265

NI DEPENDENCIA NI AUTOSUFICIENCIA

Cuando insistíamos, como niños, en que la gente nos protegiera o cuidara, o en que todo el mundo tenía la obligación de proporcionarnos un medio de vida, el resultado fué igualmente desgraciado. Esto frecuentemente hacía que las gentes a las que más queríamos nos hicieran a un lado, o que nos abandonaran completamente. Había sido muy difícil soportar nuestras desilusiones.

No nos habíamos dado cuenta de que a pesar de ser adultos en años, todavía nos portábamos como niños, tratando de que todos -amigos, esposas, maridos, todo el mundo- nos protegiera como si fueran nuestros padres. Nos habíamos negado a aprender que la excesiva dependencia de otros nó dé resultados porque todas las gentes son falibles, y aún los mejores de ellos algunas veces nos dejan mal, especialmente cuando nuestras exigencias se volvían irrazonables.

Vivimos ahora sobre una base diferente: sobre la base de confiar y depender de Dios. Confiamos en Dios infinito en vez de en nuestras personas finitas. Justamente en el grado

en que actuamos conforme a lo que pensemos que El desearía que hiciéramos, dependiendo humildemente en El, estaremos en posibilidad de enfrentarnos con serenidad a las calamidades.

266

DAR LAS GRACIAS

Aunque todavía me parece difícil aceptar las penas y angustias de hoy con cierto grado de serenidad -como aquellos que están más adelante espiritualmente parecen poder hacerlo puedo dar gracias, de cualquier modo, por el dolor actual.

Encuentro la disposición para hacer esto al recordar las lecciones aprendidas del sufrimiento pasado -lecciones que me han llevado a las bendiciones de que ahora disfruto. Puedo recordar cómo las agonías del alcoholismo, el dolor de la rebeldía y del orgullo frustrado con frecuencia me han guiado a la gracia de Dios, y en consecuencia, a una nueva libertad.

267

RAJO NUESTROS PRETEXTOS

Como fabricantes de pretextos y racionalizadores, nosotros los borrachos somos campeones. Es la misión del siquiátra el encontrar las causas que yacen en el fondo de nuestra conducta.

Aunque no tengamos instrucción siquiátrica podenlos, después de haber estado un poco tiempo en A.A., ver que nuestros motivos no han sido los que creíamos que eran, y que hemos sido movidos por fuerzas previamente desconocidas para nosotros. Por lo tanto, debemos ver con el más profundo respeto, interés y beneficio el ejemplo que nos ha dado la siquiatria. El crecimiento espiritual a través de la práctica de los Doce Pasos de KA., más la ayuda de un buen padrino, pueden generalmente revelar la mayoría de las razones más hondas de nuestros defectos de carácter, por lo menos al grado que enplan cmi nuestras necesidades prácticas. Sin embargo, debeusos estar de que nuestros. amigos en el campo de la siquiatria bayan enfatizado la necesidad de irrestigar motivaciones falsas y a veces inconscientes.

268

¡ESA GENTE!

Igual que usted, a menudo yo he pensado ser la víctima de lo que las otras gentes dicen o hacen. Sin embargo, cada vez que confesaba los pecados de tales personas, especialmente los de aquellas cuyos pecados no correspondían exactamente con los míos, me daba cuenta de que sólo empeoraba el daño total. Mi propio resentimiento, mi auto-commiseración me hacían plenamente inútiles para los demás.

Por e-o en la actualidad, si alguien habla de mi hasta herirme, primero me pregunto a mi mismo si hay alguna verdad en lo que dicen. Si no hay ninguna, trato de recordar que yo tanubién tuve mis períodos en que hablaba mal de otros; que la charlatanería que dalia es tan sólo un síntoma que nos resta de nrresta enfermedad emocional; y que por lo tanto no debo disgustarme por la irracionalidad de la gente enferma.

Bajo condiciones muy dolorosas he tenido, una y otra vez, que perdonar a otros, también a mi mismo. Ha tratado usted recientemente de hacer esto?

269

CUANDO TERMINA LA INFANCIA

Debes recordar que todo grupo de A.A. empieza, como debe ser, a través de los esfuerzos de un solo hombre y de sus amigos -un fundador y su jerarquía~. No existe ningún otro modo.

Pero al terminar la infancia, los guias originales deben abrir paso a esa democracia que surge de entre las raíces y eventualmente hace a un lado a los guías del pasado, que por si mismos se habían colocado en ese lugar.

Carta al Dr. Bob:

"En todas partes, los grupos de A. A. han tomado los asuntos de servicio, en sus propias manos. Los fundadores locales y sus amigos, han quedado a un lado. Por qué tanta gente olvida esto, al pensar en el futuro de nuestros servicios mundiales, yo nunca lo entenderé.

Eventualmente los grupos se harán cargo y quizás dilapiden su herencia cuando la reciban. Pero es probable, no obstante, que no lo hagan. De todos modos, ya son mayores; A.A. les pertenece; entregnémosela".

270

HONESTIDAD Y RECUPERACION

Al hacer el inventariq, el miembro puede considerar cuestiones tales como:

¿Hasta qué punto dallé mi búsqueda de relaciones sexuales a otras personas y a mi? ¿Qué personas resultaron dafladas, y hasta qué punto? ¿Exactamente cómo reaccioné en aquel momento? ¿ Me llené de sentimientos de culpe? O bien, ¿Insistí en que yo era el perseguido y no el perseguidor, abadviéndome así a mí mismo?

¿ Cómo he reaccionado respecto a la frustración en las cuestiones sexuales? Cuando se me negaban, ¿me volvía vengativo o me deprimía? ¿Me desquitaba con los demás? Si se me rechazaba o se me trataba friamente en casa, ¿ utilizaba esto como un pretexto para la promiscuidad?

Que no diga ningún alcohólico que no puede recuperarse a menos que recobre a su familia. Su recuperación no depende de la gente; depende de su relación con Dios, como él lo conciba.

271

A.A. EN DOS PALABRAS

Todo el progreso de A.A. se puede considerar en términos de sólo dos palabras: amor y responsabilidad. Todo nuestro desarrollo espiritual puede medirse con precisión conforme al grado de apego que se tenga a estas magnificas normas.

Una humildad profundizándose siempre, acompañada de una creciente buena voluntad para aceptar y cumplir con las responsabilidades bien definidas -estos son realmente nuestros cimientos para todo crecimiento en la vida del espíritu. Ellos nos proporcionan la esencia del bien, tanto en el ser como en el actuar. Es por medio de éstos que nos es permitido encontrar y cumplir con la voluntad de Dios.

272

DIFICULTADES PROVOCADAS POR NOSOTROS

¡ Egoísmo - egocentrismo! Creemos que eso es la raíz de todas las dificultades. Impulsados por cientos de formas de temor, autoengaño, ventaja y autocompasión, atropellamos a los demás, y ellos se desquitan. A veces nos lastiman, aparentemente sin haber sido provocados, pero invariablemente encontramos que en algún momento en el pasado hemos tomado decisiones basadas en el egocentrismo, que más adelante nos hubieron de colocar en situación de ser lastimados.

Por eso pensamos que nuestras dificultades son básicamente provocadas por nosotros mismos. Surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desenfrenada, aunque generalmente no es eso lo que se piensa. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos debemos deshacernos de este egoísmo. ¡ Es necesario, o nos aniquilará!

273

NECESIDAD DE AMAR

La vida de cada A.A. y de cada grupo está edificada sobre los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Sabemos que el pago por la desobediencia prolongada a estos principios es la muerte para el individuo y la disolución del grupo. Pero una fuerza aún mayor para la unidad de A.A. es el amor a nuestros principios.

Podría pensarse que las personas en la Oficina de Servicios Generales de A. A. en Nueva York deben desde luego tener alguna autoridad personal. Pero desde hace mucho tiempo tanto los Custodios como los secretarios se percataron de que no podían hacer sino leves sugerencias a los grupo~ de A.A.

Incluso, tuvieron que acuñar un par de frases que todavía aparecen en algunas cartas que escriben: "Desde luego, están en perfecta libertad de manejar este asunto en la forma que mejor les parezca".

La experiencia de la mayoría de los A.A's. parece sugerir que...

La Oficina de Servicios Generales de KA. no da órdenes.

En cambio, sí es nuestra mayor transmisora de las lecciones derivadas de la experiencia.

274

CAMINANDO SOLO

En cuestiones espirituales es peligroso conducirse solo. Cuántas veces no hemos oído a gentes bien intencionadas, presumir de que están guiadas por Dios, cuando era obvio que estaban equivocadas? Faltándoles tanto práctica como humildad, se habían engañado y tratado de justificar las mAs grandes tonterías basándose en que Dios se las había comunicado.

Vale la pena hacer notar que las personas que tienen un elevado desarrollo espiritual siempre insisten en consultar y confrontar con amigos o consejeros cuando creen haber recibido la guía de Dios. Seguramente entonces, el novato debe evitar ponerse en una situación ridícula, y tal vez trágica. Aunque los comentarios o consejos de otros no sean infalibles, es probable que sean más específicos que cualquier guía que Podamos recibir directamente sí todavía no tenemos la experiencia necesaria para poder establecer contacto directo con un Poder Superior a nosotros.

275

AL DAR NOS RECUPERAMOS

A un nuevo candidato hay que darle a conocer el programa de acción, explicándole cómo hicimos una evaluación de nosotros mismos, cómo enderezamos nuestro pasado y por qué estamos ahora tratando de ayudarlo a él. Se dá cuenta de que nuestro intento de transmitirle estas experiencias tiene un papel vital para nuestra propia recuperación. Que de hecho, él nos está ayudando más de lo que nosotros tratamos de ayudarlo a él. Hay que hacerle comprender claramente que no nos debe ningún agradecimiento.

Durante los 6 primeros meses de mi sobriedad, trabajé arduamente con muchos alcohólicos. Ninguno de ellos respondió. Sin embargo, este trabajo me conservó sobrio. No se trataba de que esos alcohólicos me dieran nada. Mi estabilidad nació del hecho de que yo trataba de dar, no de que demandara recibir.

276

UN PODER SUPERIOR PARA LOS ATEOS

He tenido muchas experiencias, la mayoría de ellas buenas, con los ateos. En A. A. todos tienen el derecho de tener su propia opinión. Es mucho mejor conservar una sociedad abierta y tolerante que suprimir los pequeños disturbios que esas opiniones puedan

ocasionar. De hecho, no sé de nadie que haya muerto de alcoholismo por causa de las opiniones sobre el cosmos de algún ateo.

Pero siempre les pido a estas personas que tengan un "Poder Superior" -por ejemplo, su propio grupo-. Cuando llegan, la mayoría de las personas presentes en el grupo está sobria, y ellos no. Por lo tanto, el grupo es un "Poder Superior". Ese principio es lo suficientemente bueno, y casi todos progresan partiendo de ese punto. Yo sé lo que sienten, ya que antes yo mismo fui así.

277

ALIGERAR NUESTRA CARGA

Sólo una consideración debe restringir nuestro deseo de exponer totalmente el daño que hemos hecho. Esto surgirá en el caso de que una revelación completa pudiera dañar a la persona a quien quisiéramos hacer reparaciones, o bien -igualmente importante- a otras personas. No podemos, por ejemplo, exponer en detalle nuestros actos extramaritales a una esposa o esposo que no sospechen de ellos. No se aligera nuestra carga si imprudentemente hacemos más pesada la cruz de los demás.

Al hacer reparaciones, debemos ser sensatos, considerados, tener tacto y ser humildes sin llegar al servilismo. Como hijos de Dios, permanecemos erguidos y no nos arrastramos ante nadie.

278

HABLAR SIN TEMOR

Pocos de nosotros somos anónimos en lo que respecta a nuestros contactos diarios. Hemos prescindido del anonimato a este nivel, porque creemos que nuestros amigos y colegas deben saber sobre A.A. y sobre lo que ha hecho por nosotros. También deseamos perder el temor a admitir que somos alcohólicos. Aunque le pedimos a los periodistas que no divulguen nuestra identidad, con frecuencia hablamos ante reuniones semipúblicas. Deseamos convencer a la audiencia de que nuestro alcoholismo es una enfermedad, la cual ya no tenemos que discutir ante nadie.

Sin embargo, si vamos más allá de este límite, con seguridad perderemos el principio de anonimato para siempre. Si cada A.A. se sintiera en libertad de publicar su propio nombre, fotografía o historial con identificación, pronto nos veríamos envueltos en una orgía de publicidad personal.

En tanto que las llamadas Reuniones Públicas no son bien vistas por algunos miembros de A.A., yo estoy a favor de ellas, siempre que el anonimato sea respetado al nivel de la prensa y que no pidamos para nosotros nada más que comprensión.

279

EL ARTE DE LAS EXCUSAS

La mayoría de los miembros de A. A. han sufrido severamente durante el tiempo que bebieron porque creían que siempre tenían la razón. Para la mayoría de nosotros, el creer tener siempre la razón originaba nuestras justificaciones; desde luego que justificaciones a nuestra manera de beber y a nuestra conducta dañina. Habíamos hecho un arte del inventar excusas. Teníamos que beber porque nuestra situación era mala o porque era buena. Teníamos que beber porque en casa nos agobiaban con cariño o porque no nos querían. Teníamos que beber porque alcanzábamos éxito en nuestro trabajo o porque fracasábamos en él. Teníamos que beber porque nuestra patria había ganado una guerra o porque había perdido la paz. Y en esta forma ad infinitum.

Tardamos mucho tiempo en darnos cuenta de como nos convertíamos en víctimas de emociones erráticas. Cuando se tratara de otros, teníamos que abolir la palabra "talpabilidad" de nuestra conversación y de nuestro pensamiento.

280

ESPIRITUALMENTE PREPARADOS

En el caso de que estemos espiritualmente preparados, podremos hacer todo tipo de cosas que se supone que no puede hacer el alcohólico. La gente ha dicho que no debemos ir a los lugares donde se sirve licor; que no debemos tenerlo en casa; que debemos retirarnos de los amigos que beben; que debemos evitar ver películas que tengan escenas donde se bebe; que no debemos ir a los bares; que nuestros amigos deben esconder sus botellas si vamos a sus casas; que no debemos pensar ni se nos debe recordar nada que se refiera al alcohol. Nuestra experiencia nos ha demostrado que todo esto no es necesariamente cierto.

Nos enfrentamos a estas situaciones todos los días. El alcohólico que no puede hacerles frente, tiene todavía una mente alcohólica; algo anda mal con su estado espiritual. La única oportunidad que tendría de conservar la sobriedad sería en un lugar lejano de Groenlandia -y atin allí podría aparecer un esquimal con una botella y arruinarlo todo.

281

NOSOTROS COMO INDIVIDUOS

No hay sino una sola prueba sobre todas las experiencias espirituales: "Por sus frutos los conoceréis".

Por ello es que no debemos poner en duda la transformación de alguna persona -ya sea repentina o gradual-. Ni debemos exigir que se nos conceda el tipo o patrón de otros a nosotros, pues la experiencia enseña que estarnos dispuestos a recibir lo que sea más útil para nuestras necesidades particulares".

Los seres humanos nunca son iguales, así es que cada uno de nosotros, al hacer el inventario, necesitará determinar cuáles son sus defectos de carácter individuales. Una vez

que uno encuentre zapatos a su medida, se los podrá poner y caminar con la nueva confianza de que se va por buen camino.

282

LOS INSTINTOS DESATADOS

Cada vez que una persona impone irrazonablemente. Sus instintos a otros, viene la desdicha. Si la búsqueda de las riquezas atropella a la gente que se atraviesa en el camino, entonces se suscitará la cólera, la envidia y la venganza. Si se desenfrena el sexo, surgirá una conmoción similar.

Las exigencias impuestas a otras personas de que brinden un exceso de atención, protección y amor, propician en ellas el dominio y la repulsión -dos emociones tan malsanas como las que las provocaron. Cuando el deseo de prestigio de un individuo se vuelve incontrolable, ya sea en el círculo de amistades o en una Junta Internacional, otras personas sufren y con frecuencia se rebelan. Este choque de los instintos pueden producir desde un frío desprecio hasta una candente revolución.

283

"IMPOTENTES ANTE EL ALCOHOL"

Había ido para ahajo progresivamente, y ese día en 1934, cuando yacía en una cama en el hospital, por primera vez supe que era un caso totalmente perdido.

Mi esposa estuvo en la parte de abajo, y el Dr. Silkworth en su forma gentil, trataba de explicarle lo que me sucedía y que mi caso era incurable. "Pero Buí tiene una enorme cantidad de fuerza de voluntad" -dijo ella. "Ha tratado desesperadamente de ponerse bien. Lo hemos probado todo. Dr. Silkworth, ¿ Por qué no puede parar ?" El le explicó que mi forma de beber, que en un tiempo había sido un hábito, se había convertido en una obsesión, una verdadera locura que me condenaba a beber contra mi voluntad.

En las últimas etapas de nuestro alcoholismo activo, la voluntad de resistir se ha escapado. Sin embargo, cuando admitimos la derrota total y estamos enteramente dispuestos a tratar de vivir conforme a los principios de A.A., nuestra obsesión se desvanece y entramos a una nueva dimensión -la libertad bajo la voluntad de Dios, tal como lo comprendemos.

284

FE - UN PLANO - Y TRABAJAR

La idea de vivir un plan de 24 horas se aplica elementalmente a la vida emocionad del individuo. Emocionalmente hablando, no debemos vivir ni en el ayer ni en el mañana.

Pero nunca he creído que esto significa que el individuo, el grupo o A.A. como un todo no deban pensar para nada en cómo funcionar mañana o en un futuro más distante. La fe por sí misma no construyó la casa en que vives. Tuvo que existir un plano y mucho trabajo para que se hiciera una realidad.

No hay nada más aplicable a nosotros los A.A.'s. que esas palabras de la biblia que dicen: "La fe sin obras es letra muerta". Los servicios de A.A., que han sido proyectados para hacer posible una mejor labor de Paso Doce, son las "obras" que aseguran nuestra vida y crecimiento, y evitan la anarquía y la paralización.

285

FALSO ORGULLO

Lo alarmante del orgullo ciego es la facilidad con la que se justifica. Pero nosotros no necesitamos ver -lej'os para darnos cuenta de que la autojustificación es una destructora universal de la armonía y del amor. Coloca al hombre contra el hombre, y a nación contra nación. Por su medio, todo tipo de necesidades y violencia pueden hacerse aparecer como buenas y hasta respetables.

Sería un producto del falso orgullo pretender que AA. es una panacea universal -aun para él alcoholismo.

286

SUPERACION DE LOS RESENTIMIENTOS

Empezarnos a ver que el inundo y la gente realmente nos habían dominado. Bajo esa triste condición, real o imaginaria, eso tenía el poder de matarnos efectivamente, porque nos podía impulsar a beber nuevamente por causa del resentimiento. Vimos que estos resentimientos tenían que ser superados, pero, ¿cómo? No podíamos nada más que hacer votos porque se fueran.

Seguimos el siguiente procedimiento: Nos dimos cuenta de que la gente que nos había hecho mal tal vez estaba espiritualmente enferma. Por lo tanto, le pedimos a Dios que nos ayudara a tenerles la misma tolerancia, piedad y paciencia que con gusto le prestaríamos a un amigo enfermo.

Ahora evitamos la venganza y las discusiones. No podemos tratar en esa forma a la gente enferma. Si lo hacemos, destruimos nuestra oportunidad de ser útiles. No podemos ser le útiles a todos, pero por lo menos Dios nos enseñará cómo mirar con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.

287

ASPECTOS DE LA ESPIRITUALIDAD

Entre los A.A.'s. hay todavía una gran cantidad de confusión respecto a lo que es material y lo que es espiritual. Yo prefiero creer que todo es una cuestión de motivo. Si

utilizamos nuestras posesiones materiales en forma egoísta, entonces somos materialistas; pero si compartimos estas posesiones como ayuda a los demás, entonces lo material apoya a lo espiritual.

Persiste la idea de que los instintos son originalmente malos, y son los obstáculos frente a los cuales toda espiritualidad vacila. Yo creo que la diferencia entre el bien y el mal no es la diferencia entre lo espiritual y lo instintivo; es más bien la diferencia entre el uso adecuado o inadecuado de lo instintivo. El reconocimiento y la correcta canalización de los instintos son la esencia para lograr la integración total.

288

SOBRIEDAD EMOCIONAL

Si examinamos cada perturbación que nos llegue, ya sea grande o pequeña, encontraremos en su raíz alguna dependencia malsana con su consecuente exigencia enfermiza. Con la ayuda de Dios, continuemos renunciando a estas paralizantes actitudes.

Entonces estaremos libres para vivir y para amar; podremos hacer el Paso 12 con nosotros mismos y con los demás para lograr la sobriedad emocional.

289

CUANDO SE ACUMULAN LOS CONFLICTOS

A veces me veía precisado a enfrentarme a situaciones que había manejado mal. Inmediatamente buscaba frenéticamente las excusas necesarias.

Exclamaba: "¡ Esto le pasa a la gente demasiado buena!" Cuando se desbarataba ese dicho favorito, solía pensar: "Bueno, si esa gente nada más me tratara bien, no tendría que comportarme en la forma en que lo hago". Después venía esto: "Sólo Dios sabe que tengo tremendas compulsiones. Simplemente no puedo salir de ésta. El tendrá que sacarme adelante" Por último, llegaba el momento en que gritaba: "¡ Positivamente no haré esto! ¡ Ni siquiera haré el intento!".

Desde luego, mis conflictos seguían acumulándose, porque estaba sencillamente repleto de excusas, negativas y franca rebeldía.

En la propia valoración, lo que se nos ocurre a solas puede ser desvirtuado por nuestra racionalización y el deseo de creer lo que pensamos. El beneficio de hablar con otra persona reside en el hecho de que podemos tener sus comentarios y consejos directos sobre nuestra situación.

290

TIEMPO CONTRA DINERO

Nuestra actitud con respecto al tiempo que damos en comparación con nuestra actitud hacia el dinero que donamos presenta un contraste muy interesante. Le damos mucho de nuestro tiempo a las actividades de A.A. para nuestra protección y crecimiento, pero también para el bien de los grupos, de nuestras áreas, de A. A. como un todo, y, por encima de todo, por el recién llegado. Traducidos a dinero estos sacrificios colectivos montarían a una enorme suma.

Pero cuando se trata de gastar efectivo, especialmente para gastos generales de servicio de A.A. muchos de nosotros tenemos la tendencia a volvernos algo renuentes. Pensamos en la pérdida de todo nuestro poder adquisitivo durante los años en que bebimos, de esas cantidades que podríamos haber guardado para las emergencias o para la educación de los hijos.

En años recientes, esa actitud ha ido declinando en todas partes; desaparece rápidamente cuando es evidente la necesidad real de un A.A. Los donadores rara vez llegan a saber sobre los resultados. Sin embargo, saben bien que muchos miles de otros alcohólicos y sus familias están recibiendo ayuda.

291

LO QUE MATA Y LO QUE CURA EL DOLOR

Creo que cuando éramos alcohólicos activos casi siempre bebíamos para matar el dolor de una clase o de otra -físico, emocional o síquico. Desde luego, todo el mundo llega a su punto crítico, y supongo que tú llegaste al tuyo- de allí que recurrerás a la botella otra vez.

En tu lugar, yo no acumularía un exceso de culpa por este hecho; por otro lado, la experiencia debe de reforzar tu convicción de que el alcohol no tiene la cualidad permanente para matar el dolor.

En cada historial de A. A. el dolor ha sido el precio de admisión a una nueva vida. Pero este precio de admisión compró más de lo que esperábamos. Nos llevó a cierto grado de humildad, que pronto descubrimos que curaba el dolor. Empezamos a temerle menos al dolor y a desear más que nunca la humildad.

292

HACIA EL COMPAÑERISMO

Cuando el desequilibrio de la vida familiar ha sido grande, será necesario pasar por un periodo largo de esforzamiento. Después de que el esposo ha ingresado en A.A., la esposa puede tornarse descontenta y hasta muy resentida de que KA. haya hecho justamente lo que ella no logró en años de dedicación. Tal vez su esposo se enfrasque tanto en A. A. y con sus nuevos amigos que empiece a estar fuera del hogar más que cuando bebía. Entonces se culpan mutuamente.

Pero con el tiempo, el alcohólico, comprendiendo cabalmente la magnitud del daño que le hizo a su esposa y a sus hijos, casi siempre se hace cargo de las responsabilidades matrimoniales, con la mejor buena voluntad de reparar lo que se pueda y de aceptar lo que

no. Aplica con perseverancia en su hogar los Doce Pasos de A. A., a menudo con magníficos resultados. Con firmeza pero cariñosamente empieza a portarse como socio en vez de como niño malcriado.

293

REBELDÍA Y ACEPTACION

Todos nosotros atravesamos por momentos en que sólo podemos orar con el mayor esfuerzo. Ocasionalmente vamos aún más lejos. Se apodera de nosotros una rebeldía tan persistente, que simplemente no rezamos. Cuando sucedan estas cosas no debemos pensar demasiado mal de nosotros. Sencillamente debemos reanudar la oración tan pronto como podamos, haciendo así lo que sabemos que es bueno para nosotros.

La persona que persiste en la oración, se hallará en posesión de grandes resultados. Cuando tenga que tratar circunstancias difíciles, podrá encararlas y aceptarlas. Puede aceptarse a sí mismo y al mundo que lo rodea.

Puede hacer todo esto porque ahora ha empezado a aceptar a Dios, que es Todo, y que a todos ama. Cuando dice: "Padre Nuestro, que estás en los cielos, santificado sea Tu nombre", lo está sintiendo humilde y sinceramente. Cuando está en la meditación, liberado de los clamores del mundo, sabe que reposa en las manos de Dios; que su propio destino está asegurado, aquí y en el más allá.

294

AMOR + CORDURA = CRECIMIENTO

Me parece que el objeto primordial de cualquier ser humano es el de crecer, tal como Dios lo ha dispuesto, siendo esa la naturaleza de las cosas vivientes. Nuestra búsqueda debe ir encaminada a las realidades que podamos encontrar, incluyendo la mejor definición y sentimiento de amor que logremos adquirir. Si la capacidad de amar existe en el ser humano, entonces con seguridad también debe de existir en su Creador.

La ayuda que recibo de la Teología estriba en que muchos de sus conceptos me hacen creer que vivo en un universo racional amparado por un Dios amoroso, y que mi propia irracionalidad puede irse limando poco a poco. Yo supongo que este es el proceso de crecimiento para el que hemos sido destinados.

295

ORAR ADECUADAMENTE

Creíamos que nuestras prácticas religiosas habían sido profundamente serias. Sin embargo, después de hacer un análisis sincero, encontramos que habíamos sido ~sumamente superficiales. O a veces, llegado a los extremos, nos habíamos empapado de sentimentalismo y también hablamos errónea mente tomado esta actitud como un sentimiento verdaderamente religioso. En ambos casos habíamos estado pidiendo algo a cambio de nada.

No habíamos orado adecuadamente. Siempre habíamos dicho: "Concédeme mis deseos", en vez de "Hágase tu voluntad". No entendíamos en lo absoluto el amor de Dios si hombre. Por lo tanto, proseguimos engañándonos a nosotros mismos, y en consecuencia, incapacitados para recibir la suficiente gracia que nos pudiera devolver la cordura.

296

INVENTARIO DIARIO

Con frecuencia, conforme analizamos cada día, solamente el más minucioso escrutinio podrá revelar cuáles han sido nuestras motivaciones reales. Hay ocasiones en que nuestro antiguo enemigo, la racionalización, ha intervenido y justificado una conducta que en realidad era errónea. En este caso, la tentación estriba en imaginar que hemos tenido buenos motivos y razones, cuando de hecho no han existido.

"Criticábamos constructivamente" a alguien que lo necesitaba cuando nuestro motivo real era el de ganar una discusión, o bien, no estando presente la persona interesada, creíamos que estábamos ayudando a otros a comprenderla, cuando de verdad nuestro motivo era el de sentirnos superiores poniéndolo en un nivel inferior.

Lastimábamos a los que queríamos, porque les era necesario "aprender una lección", pero realmente queríamos castigar. Estábamos deprimidos y nos quejábamos de que nos sentíamos mal, cuando efectivamente estábamos solicitando atención.

297

UNA VISION DEL TODO

Aunque muchos de nosotros hemos tenido que luchar por la sobriedad, nunca ha tenido todavía que luchar esta Fraternidad por la pérdida de la unidad. En consecuencia, a veces tomamos este don por bien merecido. Olvidamos que, de perder nuestra unidad, los millones de alcohólicos que todavía "no saben", podrían no llegar a tener nunca una oportunidad.

Solíamos ser escépticos en relación con reuniones grandes de A. A. tales como las convenciones, pensando que podrían resultar demasiado exhibicionistas. Pero, puestas en la balanza, su utilidad es enorme. En tanto que el interés de cada A. A. debe estar esencialmente centrado en quienes lo rodean y en su grupo, es tanto necesario como conveniente que todos logremos una mayor visión del todo.

La Conferencia de Servicios Generales de Nueva York también produce este efecto en los que asisten. Es un proceso que amplía la visión.

298

UN GRAN COMIENZO

Aún el más novato de los recién ingresados, encuentra recompensas inesperadas cuando trata de ayudar al hermano alcohólico que está aún más ciego que él. Esta es en realidad la clase de dádiva que no exige nada. No espera que su hermano alcohólico le pague nada, ni siquiera que lo ame. Y entonces descubre que en la divina paradoja de esta clase de dádiva ha encontrado su recompensa, ya sea que su hermano haya o no recibido algo. Su propio carácter puede ser todavía muy defectuoso, pero en alguna forma sabe que Dios lo ha ayudado a lograr un comienzo eficaz; y siente que está al borde de nuevos misterios, alegrías y experiencias las cuales no había ni siquiera soñado.

299

ANONIMATO Y SOBRIEDAD

Conforme se multiplicaron los grupos de A.A., también se multiplicaron los problemas del anonimato. Entusiasmados por la recuperación espectacular de un hermano alcohólico, a veces discutíamos aquellos aspectos terribles e íntimos de su caso, que estaban destinados solamente para el conocimiento de su padrino. La víctima agraviada declaraba entonces que se había violado su secreto.

Cuando esos casos se pusieron en circulación fuera de A. A., la pérdida de confianza en nuestra promesa de anonimato fue grave. En muchas ocasiones fue causa de que posibles miembros se retirasen de nosotros. Quedaba claro que el nombre de cada miembro de A.A., así como su historial, tenían que ser confidenciales, si ese era su deseo.

Ahora nos damos plena cuenta de que un ciento por ciento de anonimato personal ante el público es tan vital para la vida de A. A. como lo es un ciento por ciento de sobriedad para la vida de cada miembro. Esto no se deriva del temor; es la voz prudente de una larga experiencia.

300

GENTE DE FE

Nosotros, los que hemos atravesado la senda del agnosticismo o el ateísmo, les pedimos que hagan a un lado los prejuicios, aún aquellos que tengan en contra de la religión organizada. Hemos aprendido que, cualquiera que sean las debilidades humanas de los diversos credos, ellos le han dado propósito y dirección a millones de seres. La gente de fe tiene una idea racional de lo que es la vida.

De hecho, nosotros no teníamos ningún concepto razonable. Solíamos divertirnos, por medio de la disección cínica, de las creencias y prácticas espirituales, cuando bien podríamos haber observado que muchas personas espirituales de todas las razas, colores y credos estaban demostrando un grado de equilibrio, felicidad y utilidad que nosotros deberíamos haber buscado.

301

RECONSTRUIR LA SEGURIDAD

En nuestra conducta relacionada con la seguridad económica y emocional, con demasiada frecuencia el temor, la codicia, la posesividad y la soberbia han ocasionado los peores daños. Al examinar sus antecedentes en su empleo o negocio, casi cualquier alcohólico puede hacerse las siguientes preguntas: Además de mi problema de la bebida, ¿qué defectos de carácter han contribuido a mi inestabilidad económica? ¿Destruyeron mi confianza y me llenaron de conflictos el temor y el sentimiento de inferioridad con respecto a mi aptitud? O bien ¿me sobreestimé y hacía el papel de personaje?

Las mujeres de negocios en A.A. encontrarán que estas preguntas también les corresponden a ellas con frecuencia, y que el ama de casa alcohólica igualmente puede llevar a la familia a una inseguridad económica. De hecho, todos los alcohólicos deben examinarse a sí mismos sin ninguna consideración, a fin de determinar cómo ha destruido su seguridad, sus defectos personales.

302

CAMARADERTA EN EL PELIGRO

Nosotros los A. A.'s - somos como pasajeros en un gran navío al momento de haber sido rescatados de un naufragio, cuando la camaradería, la alegría y la democracia prevalecen en el barco entre los pasajeros que viajan en todas las clases.

Sin embargo, a diferencia de los sentimientos de los pasajeros del buque, nuestra alegría de haber escapado del desastre no se disipa al seguir cada quien su camino. El sentimiento de compartir un peligro común -el reincidir en el alcoholismo- continúa siendo un elemento inmortante del vínculo que nos une a los MA."

Nuestra primera mujer alcohólica había sido paciente del Dr. Harry Tiebout, quien le dio un manuscrito del Gran Libro. La primera vez que lo leyó, sintió rebeldía, pero quedó convencida a la siguiente vez. Por fin vino a una reunión que celebramos en nuestra sala, y de allí volvió a la clínica llevando el siguiente mensaje clásico a un compañero enfermo:

"Ya no estamos solos".

303

CONSEJEROS AFECTUOSOS

Si no hubiera recibido la bendición de tener consejeros afectuosos, podría haberme liquidado hace mucho tiempo. Un doctor me salvó una vez de la muerte por alcoholismo, porque me obligó a darme cuenta de que esa enfermedad era mortal. Otro doctor, un siquiatra, más adelante me ayudó a conservar la cordura porque me guió en la búsqueda de mis defectos más recónditos. De un clérigo adquirí los verdaderos principios conforme a los que ahora nosotros los A - A.'s. Tratamos de vivir.

Pero estos inapreciables amigos hicieron más que darme aptitudes profesionales. Aprendí que podía recurrir a ellos respecto a cualquier problema que tuviera. Podía contar su prudencia e integridad en el momento en que lo solicitara.

Muchos de mis amigos más queridos de A. A. han estado conmigo exactamente en esta misma relación. En muchas ocasiones me han podido ayudar como nadie más lo hubiera podido hacer, simplemente por ser A. A's.

304

EL UNICO PROPOSITO

Hay quienes predican que A. A. bien puede llegar a ser una nueva vanguardia para un despertar espiritual a través del mundo. Al decir nuestros amigos estas cosas, son tanto generosos como sinceros - Pero nosotros los A. A's. Debemos reflexionar que tal tributo y profecía bien podrían convertirse en una tremenda borrachera para la mayoría de nosotros es decir, si realmente llegáramos a creer que éste era el propósito real de A. A. y empezáramos a comportarnos conforme a esta idea.

Por lo tanto, nuestra Sociedad se ajustará prudentemente a su único propósito: llevar el mensaje al alcohólico que todavía sufre. Debemos desechar la orgullosa suposición de que como Dios nos ha permitido servir en un area, estamos destinados a ser el conducto de la gracia salvadora para todo el mundo.

305

DESDE LA BASE

El principio de que no encontraremos una fortaleza duradera sino hasta que admitimos la derrota total es la base fundamental sobre la que ha nacido y crecido nuestra Sociedad.

A cada recién llegado se le dice, y pronto se da cuenta por sí mismo, que su admisión humilde sobre la impotencia ante el alcohol es el primer paso hacia la liberación de su poder paralizante.

De modo que al principio vemos a la humildad como una necesidad - Pero éste es sólo el principio. Para apartarnos completamente de nuestra aversión a la idea de ser humildes, para lograr una visión de la humildad como el camino hacia la verdadera libertad del espíritu humano, para estar dispuestos a tratar de lograr la humildad como algo deseable en sí, le toma a la mayoría de nosotros mucho, mucho tiempo. Toda una vida dirigida hacia el egocentrismo no puede ser cambiada repentinamente.

306

¿ES LA FELICIDAD LA META?

No creo que la felicidad o la infelicidad sean el punto esencial. ¿Cómo abordamos los problemas que se nos presentan? ¿Cómo aprendemos mejor de ellos y transmitimos lo que hemos aprendido a los demás, si es que desean tener ese conocimiento?

Desde mi punto de vista, nosotros en este mundo somos alumnos en una gran escuela. El propósito es que tratemos de crecer y ayudar a nuestros compañeros de viaje a crecer en la clase de amor que no impone exigencias. En suma, tratamos de ascender hacia la imagen y semejanza de Dios, tal como lo comprendemos.

Cuando llega el dolor, se espera de nosotros que aprendamos de buena gana la lección que nos deje, y ayudemos a otros a aprender. Cuando la felicidad llega, la aceptamos como un don, y le damos gracias a Dios por ella.

307

EL CÍRCULO Y EL TRIANGULO

Arriba de nosotros, en la Convención Internacional de San Luis, Missouri celebrada en 1955, se agitaba una bandera donde estaba inscrito el entonces nuevo símbolo de A.A. - un triángulo dentro de un círculo. El círculo significa todo el mundo de A.A. y el triángulo simboliza los Tres Legados de A. A: Recuperación, Unidad y Servicio.

Quizá no sea accidental el hecho de que los antiguos sacerdotes y profetas consideraban este símbolo como un medio de evitar a los espíritus del mal.

Cuando, en 1955, los veteranos entregamos nuestros Tres Legados a todo el movimiento, la -nostalgia de los viejos tiempos se mezclaba con la gratitud por el gran día que estaba viviendo. Ya no era necesario actuar en su nombre, decidir, ni proteger a A.A.

Por un momento, tuve miedo por el inminente cambio. Pero esa actitud pasó rápidamente. Se podía confiar en que la conciencia de A. A., movida bajo la guía de Dios, aseguraba el futuro. Era evidente que mi trabajo de aquí en adelante era soltar las riendas y dejárselas a Dios.

308

UNA FORMA DE SALIR DE LA DEPRESION

Cuando tengas una depresión aguda, evita el tratar de poner todo en orden de un golpe. Si te empeñas en imponerte tareas tan pesadas que de seguro no podrás cumplir, entonces estás permitiendo que tu inconsciente te haga trucos. De ese modo continuarás asegurando tu fracaso, y cuando llegue, entonces tendrás otro pretexto para continuar dentro de la depresión.

En resumen, la actitud de "todo o nada" es de lo más destructiva. Es mejor empezar con los mínimos de actividad que existan. Después, trata de aumentar estos mínimos día por día. No te desconciertes si sufres un retroceso -nada más vuelve a empezar.

309

AXIOMA ESPIRITUAL

Es un axioma espiritual el hecho de que, cada vez que estamos inquietos, cualquiera que sea la causa, algo anda mal en nosotros. Si algo nos lastima y estamos enojados, también andamos mal.

Pero, ¿ no hay excepciones a esta regla? ¿ Qué hay de la ira justificada? Si alguien nos defrauda, ¿ No tenemos derecho a enojarnos? ¿ Y no debemos estar enojados con aquellos que practican el fariseísmo?

Para nosotros los A . A's. estas aventuras en el terreno de la ira son a veces muy peligrosas. Hemos descubierto que hasta la cólera justificada debe, de preferencia, ser manejada por aquéllos que están capacitados para hacerlo.

310

APRENDIENDO A CONFIAR

Todo nuestro programa de A . A. se basa en el principio de la confianza mutua. Confiamos en Dios, confiamos en nuestros guías del Servicio Mundial. El "derecho de decisión" que les ofrecemos no sólo es el único medio práctico que les permite actuar y guiar con efectividad, sino que también es el símbolo de nuestra confianza implícita.

Si llega a Alcohólicos Anónimos sin convicciones religiosas, puede, si así lo desea, hacer de A.A. en sí o de su grupo SU "Poder Superior". He aquí un gran grupo de personas que han solucionado su problema con el alcohol. En este respecto ciertamente son un poder superior a usted. Hasta este mínimo de fe puede ser suficiente.

Muchos miembros que han cruzado el umbral en esta misma forma le dirán que, una vez que lo hubieron cruzado, su fe se amplió y se profundizó. Liberados de la obsesión del alcohol, con sus vidas inexplicablemente transformadas, llegaron a creer en un Poder Superior, y la mayoría de ellos empezó a hablar de Dios.

311

NARRANDO LO PEOR

Aunque variaban las expresiones, la principal era: "Cómo soy de espantoso". Del mismo modo que había exagerado lo poco que había logrado con la soberbia, ahora exageraba mis defectos con la culpabilidad. Corría por todas partes, confesando mis faltas (y muchas más> a quien me escuchara. Créanlo o nó, yo pensaba que eso era gran humildad y la contaba como mi único haber y consuelo.

Durante esas sesiones con la culpabilidad nunca tuve remordimientos sinceros por el mal hecho a otros ni se me ocurrió hacer enmiendas. No se me ocurrió pedirle perdón a Dios y menos perdonarme a mí mismo. Claro que no examiné mis grandes fallas -soberbia espiritual y arrogancia. Había apagado la luz con la cual podía verlas.

312

LA TOLERANCIA NOS CONSERVA SOBRIOS

La honestidad con nosotros mismos y con los demás logra nuestra sobriedad; pero es la tolerancia la que nos conserva bien.

La experiencia demuestra que pocos alcohólicos se alejarán por mucho tiempo de un grupo sólo porque no les guste como se maneja. La mayoría regresa y se ajusta a las condiciones que sean necesarias. Otros van a un grupo diferente, o forman uno nuevo.

En otras palabras, una vez que el alcohólico se da plena cuenta de que no puede conservarse bien por sí solo, encontrará la forma de lograr la sobriedad y de conservarla en compañía de otros. Esto ha sido así desde el principio de A. A. y probablemente siga siéndolo siempre.

313

POR FIN RAJO LA LUZ DEL SOL

Cuando se expresó la idea de que podría haber un Dios personal para mí, no me gustó. Así es que mi amigo Ebby hizo lo que entonces parecía ser una nueva sugerencia. Dijo: Por que no escoges tu propio concepto de Dios?".

Esa declaración me llegó hondo. Derritió la montaña de hielo intelectual, bajo cuya sombra había vivido y temblado muchos años. Por fin estaba bajo la luz del sol.

Puede ser posible encontrar explicaciones de las experiencias espirituales como las nuestras, pero con frecuencia he tratado de explicar la mía, y sólo he podido relatar su historia. Sé la sensación que me produjo y los resultados que ha traído, pero me doy cuenta de que tal vez nunca llegue a comprender plenamente su por qué y cómo, más profundos.

314

ALTO Y BAJO

Cuando nuestra Asociación era pequeña, tratamos únicamente casos en los que se había tocado fondo. Muchos alcohólicos menos desesperados intentaron seguir nuestro programa pero sin éxito, porque no podían admitir su total incapacidad para usar el alcohol.

Es muy satisfactorio hacer constar que en los años siguientes la situación ha cambiado. Alcohólicos que todavía conservan su salud, sus familias y su posición económica, comienzan a darse cuenta de su incapacidad.

Repasando nuestros historiales de bebedores podríamos demostrar que años antes de que nos diéramos cuenta, ya habíamos perdido el control, que desde entonces ya no bebíamos por hábito únicamente, que en realidad era el comienzo de una progresión fatal.

315

SUPERIOR A NOSOTROS

Si un simple código moral o una mejor filosofía de la vida fuesen suficientes para vencer el alcoholismo, muchos de nosotros nos habríamos recuperado desde hace mucho tiempo.

pero nos dimos cuenta de que tales códigos y filosofías no nos salvaban, por mucho que lo tratáramos. Podíamos desear ser morales, podíamos desear ser filosóficamente sólidos, de hecho. podíamos desear estas cosas con todas nuestras fuerzas, pero el poder necesario para el cambio no estaba allí. Nuestros recursos humanos, dirigidos por la voluntad, no eran suficientes: fallaron totalmente.

La falta de poder: ese era nuestro dilema. Teníamos que encontrar un poder por medio del cual pudiésemos vivir - y tenía que ser un Poder superior a nosotros.

316

NUESTRO MANTO PROTECTOR

Casi todos los periodistas que escriben sobre A . A., al principio se quejan sobre la dificultad de escribir su historia sin proporcionar nombres. Pero pronto olvidan esta dificultad cuando se dan cuenta de que están en un grupo de gente a la que no le interesa la aclamación.

Es probable que ésta sea la primera vez en sus vidas en que hayan escrito sobre una organización que no desea ninguna publicidad en el terreno personal. Por escépticos que puedan ser, esta sinceridad evidente pronto los transforma en amigos de A A.

Movidos por el espíritu del anonimato, tratamos de prescindir de nuestros deseos naturales de distinción personal como miembros de AA., tanto entre nuestros compañeros alcohólicos como ante el público en general. Conforme hacemos a un lado `estas aspiraciones humanas, creemos que cada uno de nosotros toma parte en la elaboración de un manto protector que cubre a toda nuestra Sociedad, y bajo el cual podemos crecer y trabajar unidos.

317

UNA VISION MAS ALLA DEL AHORA

Yo creo que visión significa la capacidad de hacer buenos cálculos, tanto para el futuro inmediato como para el más distante. Habrá quienes creen que esta clase de esfuerzo es una herejía contra el sistema de "un día a la vez". Pero ese valioso principio realmente se refiere a nuestras vidas mentales y emocionales, y significa esencialmente que no debemos tontamente afligirnos sobre el pasado ni soñar en relación con el futuro.

Como individuos y como una Fraternidad, ciertamente habremos de sufrir si le dejamos toda la labor de proyectar el mañana a la idea fatua de la providencia. La providencia real de Dios nos ha dotado a los seres humanos con una capacidad considerable para prever, y evidentemente El espera que la utilicemos. Naturalmente, a veces habremos de calcular mal -enteramente o en parte- el futuro, pero eso es mejor que rehusamos del todo a pensar.

318

PERDON

Este Paso vital también fue el medio por el cual empezamos a sentir que se nos podría perdonar, sin importar lo que hubiéramos `hecho o pensado. Frecuentemente fue cuando trabajábamos en este Paso con nuestros padrinos o nuestros consejeros espirituales, cuando por primera vez nos sentimos verdaderamente capaces de perdonar a otros, sin importar la profunda convicción que teníamos de que nos habían hecho daño. Nuestro inventario moral nos había convencido de que era conveniente perdonarlo todo, pero fue solo cuando abordamos reñeltamente el Quinto Paso, cuando interiormente comprendimos que podríamos recibir y otorgar perdón.

319

DOS AUTORIDADES

Mucha gente se sorprende de que A. A. pueda funcionar con base en lo que parece ser una anarquía. Otras sociedades tienen que tener leyes y fuerza, y sanción y castigo, ser administradas por personas autorizadas. Felizmente para nosotros, encontramos que no necesitamos absolutamente ninguna autoridad humana. Tenemos dos autoridades que son mucho más efectivas: una es la benigna y otra la maligna.

Tenemos a Dios nuestro Padre, que simplemente dice: "Estoy esperando que hagas mi voluntad". La otra autoridad se llama Alcohol y dice: "Más vale que hagas la voluntad de Dios o te mataré".

Las Tradiciones de A. A. no son reglas, ni reglamentos, ni leyes. Las obedecemos porque debemos y porque lo deseamos. Tal vez el secreto de su fuerza descansa en el hecho de que esta comunicación vital se deriva de las experiencias que hemos vivido y están arraigadas en el amor.

320

ENCARGARSE DE TODO

La mayoría de la gente trata de vivir por autopropulsión. Cada persona es como un actor que quiere conducir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar las luces, el escenario y a los demás actores según sus propias ideas. Solamente si las cosas quedaran como le parece y las personas hicieran lo que él desea, el espectáculo resultaría magnífico.

Qué es lo que generalmente pasa? El espectáculo no sale muy bien. Admitiendo que en parte puede tener la culpa, está seguro de que los demás tienen más culpa. Se encoleriza, se indigna y se compadece a sí mismo.

No es en realidad un individuo que busca para sí mismo aún cuando está tratando de ser bondadoso? No es víctima de la ilusión de que puede arrancarle satisfacciones y felicidad a este mundo tan sólo con manejarlo bien?

321

LOS RESULTADOS DE LA ORACION

A medida que el escéptico avanza en su proceso de oración empieza a enumerar los resultados obtenidos. Si ha persistido, notará casi seguramente mayor serenidad, mayor tolerancia, menor angustia y menor miedo. Habrá adquirido un valor tranquilo, que no lo tensiona. Podrá mirar los éxitos y los fracasos en su verdadera dimensión. Los problemas y las calamidades empezarán a ser motivo de instrucción, en vez de destrucción. Se sentirá más libre y más cuerdo.

Se reirá de la idea de que se está hipnotizando con autosugestión. Se verán incrementadas su orientación y dirección. Sus tensiones y ansiedades empezarán a desvanecerse. Se mejorará notoriamente su salud física, y empezarán a acontecerle cosas maravillosas. Sus relaciones familiares y sociales, antes tan distorsionadas, tenderán a normalizarse.

322

TOMARLO CON CALMA - PERO HACERLO

La demora realmente significa pereza.

Conforme a lo que he observado, algunas personas se las pueden arreglar con cierta cantidad de demora, pero pocas pueden vivir en franca rebeldía.

Hemos tenido éxito al confrontar a muchos bebedores problema con esa horrible alternativa de "los A . A's. hacemos este, o morimos". Una vez que este hecho queda firmemente establecido en su mente, el beber más sólo confirma nuestra teoría.

Tal como muchos alcohólicos han dicho: "Vine al lugar donde, o me quedaba en Alcohólicos Anónimos, o salía por la ventana". De modo que héme aquí".

323

BUSCANDO A TIENTAS A DIOS

En un mayor grado que la mayoría de la gente, yo creo que los alcohólicos desean saber quiénes son, para qué sine la vida, si tiene un origen definido y un destino señalado, y si existe un sistema cósmico justo y de amor.

La experiencia de muchos de nosotros en los principios de nuestra carrera de bebedores ha sido la de sentir que hemos tenido atisbos de lo Absoluto, una sensación exaltada de identificación con el cosmos.

En tanto que estos atisbos y sensaciones tienen sin duda una validez, se deforman, y por último son arrastrados por el daño químico, espiritual y emocional forjado por el alcohol.

En A. A. y en muchos enfoques religiosos, los alcohólicos encuentran mucho más de aquello que meramente atisbaron y sintieron cuando trataban de buscar a tientas su camino hacia Dios en el alcohol.

324

ESPIRITUALIDAD Y DINERO

Muchos de nosotros nos preguntamos: "¿ De qué trata esa cuestión del Tercer Legado? y, ¿a qué cantidad de territorio se le da servicio?".

Empecemos por mi propio padrino Ebby. Cuando Ebby supo la seriedad de mi alcoholismo, decidió visitarme. El estaba en Nueva York; yo estaba en Brooklyn. Su resolución no era suficiente, tenía que tener y gastar dinero.

Me llamó por teléfono, y luego tomó el subterráneo; costo total, 10 centavos. Al nivel de la caseta telefónica y la registradora del subterráneo, la espiritualidad y el dinero empezaron a mezclarse. Lo uno sin lo otro no habría surtido ningún efecto.

En ese momento, Ebby estableció el principio de que A.A. en acción necesita del sacrificio de mucho tiempo y algo de dinero.

325

LA HUMILDAD CREA LA ESPERANZA

Ahora que ya no patrocinamos las cantinas, ni los sitios de mala nota, ahora que llevamos el dinero a casa, ahora que somos tan activos en A. A. y ahora que la gente nos felicita al ver estos signos de progreso - bueno, naturalmente procedemos a congratulamos a nosotros mismos. Desde luego, todavía no estamos a corta distancia de la humildad.

Es conveniente que utilicemos la humildad al tratar de eliminar nuestros otros defectos, tal como lo hicimos al admitir que éramos impotentes ante el alcohol, y llegamos a la creencia de que un Poder Superior a nosotros mismos nos podría devolver la cordura.

Si la humildad pudo capacitarnos para encontrar la gracia por medio de la cual la obsesión mortal del alcohol logró desvanecerse, entonces debe existir la esperanza de que se logren los mismos resultados con respecto a cualquier otro problema que podamos tener.

326

CRÍTICA BIENVENIDA

Muchas gracias por tu carta de crítica. Estoy seguro de que, de no haber sido por tus fuertes críticas de que fue objeto, A. A. habría logrado un progreso más lento.

En cuanto a mí, he llegado a tener en alta estima a las personas que me han criticado, ya sea que hayan parecido críticas razonables o irrazonables. Ambas con frecuencia me han impedido hacer las cosas en forma peor de lo que las he hecho. Los críticos irrazonables me han enseñado, espero, a tener un poco de paciencia. Pero los razonables siempre han hecho una gran labor para A. A. como un todo - y me han enseñado muchas lecciones valiosas.

327

TRES SOLUCIONES

El objeto inmediato de nuestra lucha es la sobriedad -la liberación del alcohol y de sus consecuencias funestas. Sin esta liberación no tenemos absolutamente nada.

Paradójicamente, sin embargo, no podemos lograr liberación alguna, con excepción de la del alcohol, sino hasta que tenemos la buena voluntad de hacer algo sobre esos defectos de carácter que nos han llevado a esa condición desesperada. En esta lucha por la liberación tenemos siempre tres soluciones.

Una negativa rebelde de luchar contra nuestros defectos prominentes puede casi con seguridad significar un boleto hacia la destrucción. O tal vez, por algún tiempo, podamos permanecer sobrios con un mínimo de mejoramiento y contentarnos con una mediocridad cómoda, pero con frecuencia peligrosa. O por último, podemos continuamente tratar con todo empeño de lograr esas valiosas cualidades que pueden resultar en una excelencia de espíritu y de acción, una libertad verdadera y perdurable-, bajo la dirección de Dios.

228

EL HALLAZGO DE UNA NUEVA PROVIDENCIA

Al tratar con un candidato de inclinaciones agnósticas o ateas, es preferible usar un lenguaje muy sencillo para describir los principios espirituales. No tiene objeto suscitar ningún prejuicio que pueda albergar en contra de los términos y concepciones teológicas sobre los que esté ya confundido. No hay que hacer surgir esos temas, haciendo caso omiso de las convicciones que se tengan.

Cada hombre y mujer que ha ingresado a Alcohólicos Anónimos y que tiene la intención de permanecer, sin darse cuenta a empezado a practicar el Tercer Paso. ¿No es verdad que, en todo lo concerniente al alcohol, cada uno de ellos ha decidido poner su vida al cuidado, protección y dirección de A.A.?

Ya se ha logrado la voluntad de hacer a un lado el propio albedrío e ideas sobre el problema del alcohol para seguir lo sugerido por AA. Ahora bien, si esto no es poner la voluntad y la vida al cuidado de una Providencia recién encontrada, entonces, ¿qué es lo que es?

329

¿QUE SE HAGAN LAS COSAS COMO LO DESEAMOS?

Al orar, nuestra tentación inmediata será la de pedir soluciones específicas a problemas específicos, y la capacidad para ayudar a los demás en la forma en que hayamos decidido que deben de ser ayudados. En ese caso, le estaremos pidiendo a Dios que haga las cosas como nosotros las deseamos. Por lo tanto, debemos estudiar cuidadosamente cada petición para saber cuáles son sus verdaderos méritos.

Aún así, al hacer peticiones específicas, será bueno añadirle a cada una de ellas lo siguiente: "...Si es Tu Voluntad".

330

CRECER

Esos impulsos adolescentes que muchos de nosotros tenemos de recibir una aprobación completa, tener una absoluta seguridad y vivir un romance perfecto -impulsos ciertamente adecuados para la edad de 17 años- demuestra ser una fonna imposible de vivir a la edad de 47 o 57 años.

Desde que empecé con A. A. he recibido unas palizas treniendas en todos estos aspectos, debido a que no he crecido emocional ni espiritualmente.

Conforme crecemos espiritualmente, nos damos cuenta de que nuestras viejas actitudes respecto a nuestros impulsos naturales deben ser drásticaxnente revisadas. Nuestras exigencias de seguridad emocional y de riqueza, de prestigio personal y de poder, deben moderarse y guiarse nuevamente.

Aprendemos que la plena satisfacción de estas exigencias no puede ser la única meta de nuestras vidas. No podemos colocar la carreta delante del caballo, porque eso nos arrastraría hacia atrás, a la desilución. Pero cuando estamos dispuestos a colocar en primer lugar el crecimiento espiritual, entonces y sólo entonces tenemos una verdadera oportunidad de crecer en una conciencia sana de las cosas y en un amor maduro.

331

LA GRAN REALIDAD

Nos damos cuenta de que sabemos sólo un poco. Dios nos enseñará constantemente más - tanto a ustedes como a nosotros Pregúntenle en sus meditaciones de la mañana qué es lo que pueden hacer cada día por aquél que todavía sufre. Las respuestas vendrán, si el yo interior se encuentra en orden.

Pero es obvio que no podrán transmitir aquello que no tengan. Hagan lo posible porque sus relaciones con El sean buenas, y entnces sobrevendrán grandes acontecimientos para ustedes y para multitud de otras personas. Esta es nuestra gran realidad.

Para el recién llegado:

Entréguese a Dios, tal como usted lo entienda. Admita sus faltas ante El y ante sus semejantes. Dé generosamente de lo que reciba y únase a nosotros. Estaremos con usted en la Hermandad del Espiritu, y de seguro se encontrará con muchos de nosotros cuando viaje por el Camino del Destino Feliz. Que Dios le bendiga y conserve hasta entonces.

332

YO SOY RESPONSABLE.

Declaración de la Convención del Trigésimo Aniversario
(Toronto)

cuando cualquiera,
dondequiera,
extienda la mano pidiendo ayuda,
quiero que la mano de A.A.
siempre esté allí.
Y por eso: Yo soy responsable.

Estimados amigos:

Desde 1938, la mayor parte de mi vida de AA. ha sido dedicada para ayudar a crear, proyectar, manejar y asegurar la solvencia y efectividad de los servicios mundiales de KA., cuya oficina ha hecho posible que nuestra Fraternidad funcione a través de todo el mundo como un todo unificado.

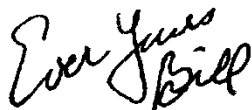
No exagero al decir que, bajo sus custodios, estos importantes servicios han sido en gran parte responsables del dumarrollo actual de nuestra Sociedad, y de su efectividad en todas partes.

La Oficina de Servicios Generales de itk. es hasta ahora la portadora m~s grande del mensaje de A. A. Ha logrado las buenas relaciones de A.A. con el mundo conflictivo en el que vivirnos. Ha fomentado el esparcimiento de nuestra Fraternidad por todas partes. Los servicios mundiales de A~A. están listos para cubrir las necesidades de cualquier grupo o de individuos aislados, sin que importe la distancia o el idioma. Sus muchos años de experiencia acumulada están disponibles para todos nosotros.

Los miembros de nuestra administración -La Junta de Servicios Generales de A. A. - en lo futuro sería nuestras principales guías en todos nuestros asuntos mundiales. Esta gran responsabilidad ha sido delegada a ellos desde han mucho; son los sucesores, pan el servicio mundial, del Dr. Bol> y de mi, y son directamente responsables ante A.A. como un todo.

Este es un legado de responsabilidad de servicio mundial que nosotros, los veteranos que vamos desapareciendo, les estamos dejando a los A.A.'s. de hoy y de inafiana. Sabemos que ustedes protegerán, respaldarán y apreciarán este legado mundial, como la mayor responsabilidad colectiva que A. A. puede llegar a tener.

De ustedes con confianza y afecto,



"LOS DOCE FASOS DE AA"

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvemos el sano juicio.

3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como nosotros lo concebimos.
4. Sin ningún temor hicimos un inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente Le pedimos que nos librase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su Voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla.
12. Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

LAS DOCE TRADICIONES DE AA.

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; el restablecimiento personal depende de la unidad de A.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan
3. El único requisito para ser miembro de AA, es el querer dejar de beber.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a los AA, considerados como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo: llevarle el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
6. Un grupo de AA nunca debe respaldar, financiar, o prestar el nombre de AA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo Primordial.
7. Todo grupo de AA debe mantenerse a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. AA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden emplear trabajadores especiales.
9. AA como tal, nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirva.
10. AA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a - actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; debemos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, la televisión y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones redándonos siempre que debemos antepone los principios a las persona

GUIA PARA LA LECTURA Y DISCUSION

A

Aceptación, 6 - 20 - 30 - 44 - 49
109 - 114 - 131 - 138 - 148 -
169 - 194 - 254 - 293.
Admisión, 17-24-48-65-83
88 - 102 - 111 - 126 - 135 -
149 - 164 - 209 - 213 - 228 -
231 - 248 - 261 - 289 - 305 -
311 - 314 - 318.
Aislamiento, 102 - 161 - 299.
Ambición, 19 - 40 - 46 - 131 -
135 - 138 - 160 - 185 - 193 -
198 - 214 - 235 - 282.
Amistad; ver Amor.
Amor, 18 - 23 - 27 - 37 - 53 -
90 - 144 - 172 - 203 - 230 -
273 - 294 - 303.
Anonimato, 43 - 120 - 160 -198
241 - 255 - 278 - 299 - 316.
Ansiedad ver Temor.
Arrogancia. 33 - 38 - 60 - 114 -
139 - 146 - 176 -183 - 199 -
206 - 225 - 32<).
Atracción en lugar de promo-
ción; ver Información Públi-
ca.
Auto-justificación; ver Raciona-
lización
Auto-lástima, 138 - 176 - 238 -
261 - 268 - 320.

B

Buena Voluntad, 4 - 88 - 106
109 - 115 - 122 - 137 - 171
211 - 219 - 226 - 232 - 321
327.

C

Cambio de Personalidad; ver
Crecimiento.
Complacencia, 12 - 100 - 142 -
330.
Compulsión por beber; ver En-
fermedad.
Confianza, 144 - 224 - 248 - 269
303 - 307 - 310 - 332.
Confianza en si mismo; ver Vo-
luntad.
Cooperación sin afiliación, 45 -
113 - 147 - 180 - 255 - 267.
Controversia, 56 - 59 - 98 - 143
153 - 215 - 262 - 326.
Crecimiento, individual, 1 8 -
10 - 12 - 25 - 44 - 65 - 76 - 85
101 - 104 - 115 - 124 - 136 -
156 - 157 - 171 - 204 - 244 -
264 - 271 - 294 - 306 - 327 -
330; gradual y continuo, 6 -
15 - 59 - 159 - 167 - 181 -
191 - 219 - 236; en la adver-
sidad, 3 - 22 - 31 - 35 - 49 -
75 - 184 - 234 - 266 - 326. De
A.A. o del grupo; ver Pro-
greso.
Cordura, 121 - 130 - 141. Ver
también Enfermedad.
Culpa, 11 - 48 68 - 83 - 92 -
99 - 140 - 311.

D

Defectos de Carácter, 17 - 48 -
54 - 80 - 83 - 96 - 97 - 103 -
131 - 136 - 142 - 149 - 196 -
204 - 216 - 258 - 231 - 301 -
311 - 325 - 327.
Demora, 25 - 322.
Dependencia de la gente, 63 -
72 - 176 - 239 - 252 - 265 -
288. De Dios; ver Pader Su-
perior, confianza en~
Depresión, 2 - 30 - 63 - 92 - 148
231 - 308.
deshonestidad; ver Honestidad.
Despertar Espiritual, o Expe-
riencia, 2 - ~8 - `85 - 101 - 152
168 - 171 - 178 - 182 - 217 -
225 - 242 - 246 - 256 - 281 -
313.
Dificultad, 3 - 20 - 27 - 31 - 35
71 - 78 - 82 - 110 - 132 - 156
184 - 200 - 211 - 221 - 234 -
250 - 263 - 266 - 288 - 291 -
293 - 306 - 321.
Dolor; ver Dificultad.

E

Egoísmo, 81 - 227 - 270 - 272 -
282 - 287.
Enfermedad, el alcoholismo co-
mo una, 4 - 27 - 32 - 35 - 45
88 - 118 - -121 - 130 - 141 -
180 - 194 - 217 - 218 - 257 -
283.
Envidia, 131.
Estar solo, 51 - 53 - 72 - 90 -
117 - 228 - 252 - 302.
Entrega, 2 - 42 - 49 - 60 - 87 -
118 - 121 - 135 - 168 - 174 -
209 - 217 - 218 - 235 - 242 -
245 - 246 - 283 - 305 - 314 -
322.
Exito, 19 - 40 - 46 - 165 - 177 -
207 - 235 - 254.

F

Faltas; ver Defectos de Carác-
ter.
Fé, 3 - 13 - 16 - 23 - 26 - 36 -
47 - 51 - 84 - 112 - 114 - 117
260 - 263 - 284 - 300 - 310.
Ver también Poder Superior.
Felicidad, 29 - 53 - 57 - 69 - 163
216 - 218 - 233 - 249 - 254 -
298 - 302 - 306 - 321.
Frustración, 1 - 22 - 40 - 63 -
111 - 131 - 135 - 176 - 265 -
320.

G

Gratitud, 19 - 29 - 37 - 67 - 183
155 - 163 - 165 - 168 - 231 -
249 - 253 - 256 - 266 - 267 -
303 - 326.

H

Honestidad, 17 - 20 - 44 - 52 -
70 - 74 - 83 - 102 - 140 - 141
156 - 172 - 173 - 205 - 213 -
222 - 227 - 238 - 248 - 251 -
258 - 277 - 279 - 295 - 312.
Humildad, necesidad de la, 10 -
36 - 38 - 40 - 46 - 74 - 97 -
106 - 139 - 160 - 168 - 199 -
212 - 223 - 226 - 244 - 271 -
304 - 325; caminos hacia la, 2
12 - 31 - 44 - 83 - 91 - 106 -
126 - 149 - 156 - 159 - 191 -
211 - 213 - 236 - 246 - 248 -
291 - 305 - 311 - 316.

I

Identificación, 24 - 195 - 212 -
228 - 231 - 252 - 257 - 302 -
303.
Inferioridad; ver Insuficiencia.
Individuo; ver Crecimiento.
Información Pública, 195 - 255 -
278 - 316.
Insuficiencia, 46 - 90 - 135 - 140
185 - 214 - 252.
Intolerancia; ver Tolerancia.
Inventario, ayudas para, 10 -
17 - 33 - 39 - 80 - 89 - 96 -
111 - 132 - 142 - 144 - 193 -
205 - 213 - 215 - 222 - 248 -
258 - 261 - 267 - 270 - 279 -
281 - 289 - 296 - 301; valor
del, 10 - 12 - 17 - 54 - 64 -
65 - 68 - 106 - 111 - 140 -
149 - 161 - 164 - 173 - 216-
233 - 261.
Ira, 5 - 39 - 56 - 58 - 98 - 113
153 - 179 - 184 - 268 - 285 -
309 - 320.

J

Justificación; ver Racionaliza-
ción.

L

Libertad, 4 - 26 -
134 - 158 - 191
237 - 273 - 319.

50 - 55 - 124
- 201 - 218 -

M

Meditación, 10 - 33
117 - 127 - 150 -
243 - 264 - 331.
Mente Abierta, 7 - 26-87-174-300
115 - 119 - 137 - 152
189 - 219 - 247 - 260
313.

Miembros de AA., 34 - 41 - 62

134 - 158 -
237 - 276.

175 - 186 - 234 -

N

Novatos, 14
105 - 118
186 - 190
209 - 212

28 - 57 - 62 - 69
123 - 146 - 165 -
191 - 199 - 207 -
298 - 314 - 331.

O

Obsesión por el alcohol;
Enfermedad.
Odio; ver Ira, Resentimiento.

Oración, 20 - 33 - 55 - 63 -
89 - 93 - 108 - 117 - 127
170 - 189 - 202 - 206 -
243 - 250 - 264 - 274 -
293 - 295 - 321 - 329 -
Orgullo, 12 - 37 - 74 - 107
133 - 140 - 181 - 261 -
304.

P

Paso Doce, 18 - 21 - 67 - 195 -
304; acercamientos en el, 14 -
24 - 69 - 105 - 114 - 118 - 146
165 - 190 - 192 - 199 - 201 -

212 - 217 - 237 - 239 tm
2511 - 235) - 314 - 324 - 328;
para nuestra propia sobriedad;
13 - 29 - 35 - - - 166 - 192
212 - 257 - 275) - 296

Patrocinio; ver Paso Doce.

Paz Interior; ver Serenidad

Perdón, 52 - 89 - 151 - 204 -
268 - 318.

Perfeccionismo, 6 - 15 - 135 -
167 - 172 - 181 - 214 - 308.

Personalidades y Principios; ver
Principios y Personalidades.

Principios y Personalidades, 143
215 - 224 - 312.

Poder Superior, 2 - 7 - 13 - 15
34 - 38 - 51 - 76 - 95 - 103 -
116 - 119 - 126 - 146 - 150 -
152 - 168 - 170 - 175 - 178 -
201 - 204 - 219 - 223 - 228 -
236 - 263 - 274 - 294 - 310 -
313 - 323 - 331; agnósticos y
ateos y el, 7 - 26 - 47 - 95 -
126 - 137 - 146 - 158 - 174 -
201 - 247 - 260 - 276 - 300 -
313 - 328; la obsesión alcohó-
lica y el, 2 - 4 - 9 - 11 - 16
19 - 42 - 68 - 114 - 194 - 246
315; A.A. o el grupo como,
73 - 109 - 191 - 276 - 310 -
328; confianza en, 26 - 33 -
55 - 66 - 72 - 78 - 87 - 93 -
104 - 117 - 122 - 129 - 139 -
155 - 200 - 206 - 210 - 221 -
239 - 249 - 265 - 293 - 319 -
329. Ver también Fé y Ora-
ción.

Prejuicio; ver Mente Abierta y
Tolerancia.

Problemas Económicos, 75 - 84

112 - 128 - 177 - 205 - 239 -
259 - 287 - 290 - 301 - 324.
Progreso; de A.A. o del grupo,
31 - 50 - 65 - 82 - 86 - 115 -
143 - 207 - 269 - 326. Del lii-
dividuo; ver Crecimiento.
Propia Rectitud, 17 - 28 - 38 -
107 - 170 - 181 - 183 - 274.

R

Racionalización, 17, 25, 39,
44, 58, 64, 80, 107, 128,
151 - 160 - 170 - 179 - 193 -
197 - 251 - 258 - 267 - 270 -
279 - 285 - 289 - 296 - 308.
Relaciones Familiares, 123 - 176
196 - 230 - 265 - 270 - 277 -
292~
Religión; ver Poder Superior.
Recaídas, 11 - 52 - 88 - 99 - 154
184 - 197 - 213 - 214 - 251 -
291.
Remordimiento; ver Culpa.
Resentimiento, 5 - 39 - 56 - 58
98 - 176 - 179 - 268 - 286.
Responsabilidad; como miembro
de AA., 9 - 13 - 32 - 50 - 57
79 - 84 - 125 - 229 - 255 -
271 - 290 - 297 - 307 - 317 -
319 - 331 - 332; como indivi-
duo, 21 - 32 - 84 - 94 - 97 -
115 - 123 - 128 - 145 - 178 -
202 - 253 - 262 - 271 - 292 -
317. Ver también Servicio,
Paso Doce.
Reparaciones, 64 - 70 - 111 - 145
151 - 187 - 227 - 277 - 311.

S

Satisfacción, 25 - 94 - 96 - 99 -
133 - 153 - 159 - 193 - 205 -
207 - 226 - 227 - 258 - 325 -
327.
Serenidad, 20 - 36 - 48 - 72 -
104 - 117 - 126 - 127 - 150 -
173 - 196 - 250 - 254 - 261 -
288 - 293 - 321.
Sexo, 12 - 142 - 270 - 277 - 282.

T

Temor, 22 - 43 46- 51- 61
75 - 91 - 92 - 112 - 154, 166
196 - 253 - 261 - 263 - 278
Tentación de beber, 77 - 121
128 - 188 - 280.
Tolerancia, 28 - 41 - 62 - 113 -
120 - 134 - 145 - 147 - 151 -
175 - 186 - 203 - 215 - 280 -
234 - 268 - 286 - 312 - 326
hacia las opiniones religiosas,
34 - 73 - 95 - 116 - 158 - 175
201 - 223 - 276.

U

Unidad, 9 - 50 - 82 - 98 - 126
143 - 149 - 154 - 155 - 162 -
198 - 207 - 220 - 229 - 249 -
273 - 297 - 302 - 307 - 319
332.

V

Valor, 61 - 91 - 129 - 166 - SOS

221 - 253 - 321.
Venganza; ver Ira.
Veteranos, 138 - 169 - 207 - 244
269 - 307.
Vida Espiritual, 5-7 - 8 - 27-40
81 - 88 - 95 - 103 - 123 - 167
177 - 190 - 254 - 259 - 280
287 - 323 - 324 - 430 - 331 -
Vivir Veinticuatro horas, 11
16 - 75 - 89 - 92 - 132 - 157 -
233 - 243 - 284 - 296 - 308 -
317.
Voluntad, 4 - 16 - 33 - 42 - 476
55 - 66 - 87 - 88 - 109 1ff
124 - 139 - 170 - 210 - 225
232 - 245 - 272 - 282 - 283 -
295 - 315 - 320 - 328 329.