

CARTILLA

**TAREAS
TEXTO BÁSICO**

**GUIA PARA EL ESTUDIO
DEL TEXTO BÁSICO
2021.1**

PRESENTACIÓN

Muchos miembros de la comunidad de A.A. motivamos, sugerimos y compartimos con mucha insistencia que se debe leer, analizar, practicar y compartir desde el texto básico.

Sin embargo, esta *tarea* queda confusa... en el aire. Nos dejan la tarea, pero no nos dicen; que y como hacerla... y el testimonio de cómo lo hacemos queda incompleto.

Entonces, te sugerimos esta tarea como una manera de abordar el estudio del texto básico.

TAREA:

Adquirir y leer el texto básico. Desarrollar las siguientes actividades:

1. Buscar y describir los síntomas y las características de la enfermedad del alcoholismo, que encontramos en cada capítulo del texto básico.
2. Buscar y describir: ¿Dónde encuentro? ¿Cómo hacerlo? y los beneficios o promesas de hacer cada paso, de acuerdo al texto básico.
3. Buscar y describir los llamados a la Oración, Meditación y/o Guía en el texto básico.
4. Buscar en el texto básico la frase: “Hágase tu voluntad”, describir el contexto y el uso de esta oración.
5. Buscar y elegir una frase y/o un párrafo del texto básico, que le llame la atención, y escribir sus propias reflexiones sobre este.

Esta *cartilla* contiene las respuestas a estas preguntas.

Comentarios, consultas o aportes al correo tareastextobasico@gmail.com, o consultas y acceso a esta cartilla en la página: <https://sites.google.com/view/tareas-texto-basico>.

¡No te quedes con la sola lectura o consulta de este material... haz la tarea!

**Léelo diariamente
Interprétalo.
Aplicáte el programa despiadadamente.**

CONTENIDO:

	DESCRIPCIÓN	PÁGINA
Sesión 1		
	Presentación.	
	Contenido.	
1	Citas de la enfermedad.	6
Sesión 2		
2.	¿Dónde? – ¿Cómo? – Promesas de Cada Paso.	12
	Introducción al Programa de Doce Pasos	12
2.1	Primer Paso.	18
Sesión 3		
2.2	Segundo Paso.	24
2.3	Tercer Paso.	27
Sesión 4		
2.4	Cuarto Paso.	30
2.5	Quinto Paso.	35
Sesión 5		
2.6	Sexto Paso.	37
2.7	Séptimo Paso.	39
Sesión 6		
2.8	Octavo Paso.	40
2.9	Noveno Paso.	41
Sesión 7		
2.10	Décimo Paso.	45
2.11	Undécimo Paso.	47
Sesión 8		
2.12	Duodécimo Paso.	52
Sesión 9		
3.	Llamados a la oración y meditación.	58
Sesión 10		
4.	Hágase tu voluntad.	68
Sesión 11		
5.	Ejemplo de reflexión escrita.	73

1. CITAS DEL LIBRO ALCÓLICOS ANÓNIMOS QUE DESCRIBEN LAS CARACTERÍSTICAS MÁS DRAMÁTICAS DE LA ENFERMEDAD DEL ALCOHOLISMO.

Introducción.

Cada capítulo, y más aún **La opinión del médico**, describe los diversos síntomas y descripciones de la enfermedad del alcoholismo, de acuerdo al enfoque que aborda dicho capítulo.

Esta separata contiene párrafos que citan estas características dramáticas de la enfermedad del alcoholismo.

EN LA OPINIÓN DEL MÉDICO

1. Describe la naturaleza física y mental de la enfermedad.

“... que no podíamos controlar nuestra manera de beber sencillamente porque estábamos desadaptados a la vida; porque estábamos en plena fuga de la realidad; o porque teníamos una franca deficiencia mental. Estas cosas eran verídicas hasta cierto punto y, de hecho, en grado considerable en algunos de nosotros, pero además estamos convencidos de que nuestros cuerpos también estaban enfermos, y opinamos que es incompleto cualquier cuadro del alcohólico que no incluya este factor físico”. *(Página xx)*.

2. La enfermedad autodestructiva: Inquietos, irritables y descontentos.

“Los hombres y las mujeres beben, esencialmente, porque les gusta el efecto que produce el alcohol. La sensación es tan evasiva que, aunque admiten lo dañino, no pueden después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso. Les parece que su vida alcohólica es la única normal. Están inquietos, irritables y descontentos hasta que no vuelven a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente les produce apurar unas cuantas copas, copas que ven a otros tomar con impunidad. Después de haber vuelto a sucumbir al deseo imperioso, pasan por todas las bien conocidas etapas de la borrachera, emergiendo de ésta llenos de remordimientos y con la firme resolución de no volver a beber. Esto se repite una y otra vez”. *(Página xxii)*.

3. Naturaleza progresiva de la enfermedad.

“La clasificación de los alcohólicos parece sumamente difícil, y el tratar de hacerla con detalle está fuera de los propósitos de este libro. Existe, por ejemplo, el psicópata, mentalmente desequilibrado. Todos estamos familiarizados con este tipo, el que constantemente está diciendo que va a dejar de beber para siempre. Siente un arrepentimiento exagerado y hace muchas resoluciones pero nunca toma una decisión.

Existe el individuo que no está dispuesto a admitir que no puede beber ni una copa; planea distintas maneras de beber y cambia de marca o de lugar. Tenemos el que cree que después de un período de haber estado sin beber, puede hacerlo sin peligro. También tenemos el maniaco-depresivo —tal vez éste sea el que menos pueden comprender sus amigos— acerca del cual puede escribirse todo un capítulo.

Luego están los individuos enteramente normales en todos aspectos, excepto en el que se refiere al efecto que el alcohol produce en ellos. Estos son frecuentemente individuos capaces, inteligentes y amigables.

Todos los citados y muchos otros, tienen un síntoma en común; no pueden empezar a beber sin que se presente en ellos el fenómeno del deseo imperioso. Este fenómeno, como lo hemos sugerido, puede ser la manifestación de una alergia que distingue a esta gente de los demás y que la sitúa en un grupo distinto. Nunca ha sido posible erradicarlo con ninguno de los métodos conocidos. El único método que podemos sugerir es la abstinencia completa". (*Página xxiv*).

EN EL CAPÍTULO 1. LA HISTORIA DE BILL

4. La enfermedad de los fondos: El remordimiento, el terror y la desesperación.

"El remordimiento, el terror y la desesperación de la mañana siguiente son inolvidables. No tenía suficiente valor para luchar. Mis pensamientos volaban descontrolados y me atormentaba el terrible presentimiento de una calamidad. Casi no me atrevía a cruzar la calle por miedo a que me atropellara algún camión. Apenas comenzó a amanecer, entré a un lugar que permanecía abierto día y noche y ahí me sirvieron una docena de vasos de cerveza que calmó mis atormentados nervios. En un periódico leí que el mercado de valores se había derrumbado de nuevo. Bueno, ¡pues yo también! El mercado podía recuperarse, pero yo no. Resultaba duro pensarlo. ¿Debía suicidarme? ¡No! Ahora no. Entonces me envolvió una densa niebla mental. Con ginebra se arreglaría todo. Por lo pronto, dos botellas y a olvidar". (*Página 6*).

***EN EL CAPÍTULO 2, HAY UNA SOLUCIÓN: ***

5. La enfermedad contagiosa.

Una enfermedad de esta clase, y hemos llegado al convencimiento de que es una enfermedad, afecta a los que nos rodean como no lo hace ningún otro padecimiento humano. Si una persona tiene cáncer, todos sienten pena por ella y nadie se enfada ni se siente molesto. Pero no así con el enfermo de alcoholismo, porque con este mal viene la aniquilación de todas las cosas que valen la pena en la vida; involucra a todas aquellas vidas que están relacionadas en alguna forma con la del paciente; acarrea mal entendimiento, resentimiento feroz, inseguridad económica, vidas torcidas de niños inocentes, esposas y padres apesadumbrados, amigos y patrones descontentos. Cualquiera puede aumentar esta lista. (*Página 16*).

***EN EL CAPÍTULO 3, MÁS A CERCA DEL ALCOHOLISMO: ***

6. Enfermedad de la negación.

“LA MAYORÍA de nosotros hemos estado poco dispuestos a admitir que éramos realmente alcohólicos. A nadie le agrada pensar que es física y mentalmente diferente a sus semejantes. Por lo tanto, no es extraño que nuestras carreras de bebedores se hayan caracterizado por innumerables y vanos esfuerzos para probar que podíamos beber como otras personas. La idea de que en alguna forma, algún día, llegará a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal. La persistencia de esta ilusión es sorprendente. Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte”. *(Página 28).*

EN EL CAPÍTULO 4. NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS

7. Alergia física y obsesión mental. Prueba ácida de la enfermedad.

“EN LOS CAPÍTULO anteriores has aprendido algo sobre el alcoholismo. Nuestro deseo es que hayamos establecido con claridad la diferencia entre el alcohólico y el que no lo es. Si cuando deseándolo sinceramente te das cuenta de que no puedes dejarlo del todo, o si cuando bebes, tienes poco control de la cantidad que tomas, probablemente eres alcohólico. Si éste es el caso, tú puedes estar sufriendo de una enfermedad que sólo una experiencia espiritual puede vencer”. *(Página 41).*

EN EL CAPÍTULO 5. COMO TRABAJA

8. La enfermedad de la deshonestidad.

“son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser sinceros con ellos mismos. Hay seres desventurados como éstos. No son culpables; por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa sinceridad”. *(Página 54).*

EN EL CAPÍTULO 6, EN ACCIÓN

9. La enfermedad del miedo.

“el alcohólico lleva una vida doble. Tiene mucho de actor. Ante el mundo exterior, representa su papel de actor. Éste 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 inconsistencia es agrandada por las cosas que hace durante sus borracheras. Al volver en sí se siente asqueado por algunos episodios que recuerda vagamente. Estos recuerdos son una pesadilla. Tiembla al pensar que alguien los pudo haber presenciado. Hasta donde puede, guarda estos recuerdos en lo más profundo de su ser. Tiene esperanzas de que no salgan a relucir nunca. Está constantemente en un estado de temor y de tensión, el cual hace que beba más”. *(Página 68).*

EN EL CAPÍTULO 7, TRABAJANDO CON LOS DEMÁS

10. La enfermedad pública.

“Tal vez no conozcas a bebedores que quieran recuperarse. Puedes encontrar fácilmente a algunos de ellos preguntando a unos cuantos doctores, sacerdotes y ministros, o en los hospitales. Te ayudarán con mucho gusto”. (Página 83).

11. La enfermedad de la identificación.

“Lleva la conversación a alguna fase de la bebida. Háblale lo suficiente sobre tus costumbres de bebedor, síntomas y experiencias, para animarlo a que hable de sí mismo. Si quiere hablar, deja que lo haga. Así te formarás una idea mejor de cómo debes proceder. Si no es comunicativo, hazle un resumen de tu carrera de bebedor hasta que dejaste de beber. Pero por el momento no le digas nada acerca de cómo lo conseguiste. Si él se muestra serio e interesado, háblale de las dificultades que te causó el alcohol, teniendo cuidado de no moralizar o sermonear. Si está alegre, cuéntale algún episodio jocoso de tu carrera de bebedor. Haz que él te cuente uno de los suyos”. (Página 85).

EN EL CAPÍTULO 8, A LAS ESPOSAS

12. La enfermedad del contagio familiar.

“Hemos tenido largas citas con el amor propio lastimado, la frustración, la autoconmiseración, la desavenencia y el miedo. Estos no son compañeros agradables. Nos hemos dejado llevar a una compasión sensiblera y a amargos resentimientos. Algunas de nosotras hemos ido de un extremo al otro, siempre con la esperanza de que nuestros seres queridos volvieran a ser ellos mismos.

Nuestra lealtad y el deseo de que nuestros maridos levantaran cabeza y fueran como otros hombres, han originado toda clase de situaciones difíciles. Hemos sido desprendidas y abnegadas. Hemos dicho infinidad de mentiras para proteger nuestro orgullo y la reputación de nuestros maridos. Hemos rezado, hemos suplicado, hemos sido pacientes. Hemos arremetido con malicia. Hemos huido. Hemos estado histéricas. Hemos estado atemorizadas. Hemos buscado la comprensión de los demás. Para vengarnos, hemos tenido aventuras amorosas con otros hombres.

Muchas noches nuestras casas se han vuelto campos de batalla. A la mañana siguiente nos hemos reconciliado. Se nos ha aconsejado abandonar a nuestros maridos y lo hemos hecho muy decididas, sólo para regresar al poco tiempo, siempre con esperanza. Nuestros maridos han jurado con gran solemnidad que nunca volverían a beber; nosotras les hemos creído cuando nadie más quería o podía hacerlo. Luego, después de días, semanas o meses, comenzaban de nuevo.

Rara vez recibíamos a nuestras amistades en casa, porque no sabíamos nunca cómo y cuándo se presentarían los hombres de la casa. Nuestros compromisos sociales eran reducidos; llegamos a vivir casi solas. Cuando nos invitaban a ir a alguna parte, nuestros maridos se

tomaban tantos tragos a escondidas que echaban a perder la ocasión. Si, por otra parte, no bebían nada, su auto conmiseración los volvía unos aguafiestas.

Nunca había seguridad económica. Siempre corrían peligro de perder sus puestos o los perdían. Ni un carro blindado hubiera sido suficiente para que la paga llegara a casa. Los fondos de la cuenta del banco se derretían como la nieve en junio". (Página 97-98).

CAPÍTULO 9. *LA FAMILIA DESPUÉS*

13. La enfermedad de la intolerancia.

"Ver es creer para la mayoría de los miembros de una familia que han tenido que vivir con un bebedor. Aquí tenemos un caso muy a propósito de lo que se está tratando: Uno de nuestros amigos era un bebedor de café y un fumador exagerado. No había duda de que abusaba en ese sentido. Viendo esto y con el ánimo de ayudarlo, su esposa empezó a reprimirlo. El admitió que se estaba extralimitando, pero le dijo con toda franqueza que no estaba dispuesto a dejar de hacerlo. Como su esposa es una de esas personas que realmente creen que hay algo pecaminoso en esos hábitos, lo estuvo regañando y con su intolerancia hizo que finalmente estallara en cólera. Se emborrachó". (Página 124-125).

CAPÍTULO 10. A LOS PATRONES

14. La enfermedad del auto sabotaje.

"Los enemigos más grandes que tenemos los alcohólicos son los resentimientos, los celos, la envidia, la frustración y el miedo. Dondequiera que haya hombres agrupados para algún negocio, existirán rivalidades y como derivación de éstas, cierto grado de "política de oficina". Algunas veces nosotros los alcohólicos tenemos la idea de que la gente está tratando de hacernos caer. Frecuentemente no es así de ninguna manera. Pero algunas veces nuestra manera de beber se utilizará con fines políticos.

Cabe recordar el caso de un individuo malicioso que siempre estaba haciendo chistes sobre las hazañas de un alcohólico cuando bebía. En esta forma estaba chismeando disimuladamente. En otro caso, un alcohólico fue internado en un hospital para su tratamiento; al principio sólo sabían esto unos cuantos, pero al poco tiempo lo supieron todos. Naturalmente, esto disminuyó la probabilidad de recuperación del individuo". (Página 134).

CAPÍTULO 11. UNA VISIÓN PARA TI

15. La enfermedad de la infelicidad.

"Se fueron los placeres de antes. Eran sólo un recuerdo. Nunca pudimos recuperar los buenos momentos del pasado. Había un anhelo persistente de gozar de la vida como lo hicimos una vez y una dolorosa obsesión de que algún nuevo milagro de control nos permitiese hacerlo. Siempre había un intento más, y un fracaso más.

Cuanto menos nos toleraba la gente, más nos retirábamos de la sociedad, de la vida misma. Al convertimos en vasallos del Rey Alcohol, en temblorosos súbditos de su irracional reinos, la fría

bruma que es la soledad se asentaba sobre nosotros ennegreciéndose cada vez más. Algunos de nosotros buscábamos lugares sórdidos, esperando encontrar compañía comprensiva y aprobación. Momentáneamente las encontrábamos, luego venía el olvido, y el terrible despertar para enfrentarse a los espantosos Cuatro Jinetes: Terror, Aturdimiento, Frustración y Desesperación. ¡Los infelices bebedores que lean estos párrafos comprenderán!”. (Página 139).

RESUMEN:

CITAS DEL TEXTO BASICO QUE DESCRIBEN LA ENFERMEDAD DEL ALCOHOLISMO			
CAPITULO	No	DESCRIPCIÓN	REFERENCIA
La opinión del médico	1	Describe la naturaleza física y mental de la enfermedad.	<i>Página xx</i>
	2	La enfermedad autodestructiva: Inquietos, irritables y descontentos.	<i>Página xxii</i>
	3	Naturaleza progresiva de la enfermedad.	<i>Página xxiv</i>
1. La historia de Bill	4	La enfermedad de los fondos: El remordimiento, el terror y la desesperación.	<i>Página 6</i>
2. Hay una Solución	5	La enfermedad contagiosa.	<i>Página 16</i>
3. Más a cerca del alcoholismo	6	Enfermedad de la negación.	<i>Página 28</i>
4. Nosotros los agnósticos	7	Alergia física y obsesión mental. Prueba ácida de la enfermedad.	<i>Página 41</i>
5. Como trabaja	8	La enfermedad de la deshonestidad.	<i>Página 54</i>
6. En acción	9	La enfermedad del miedo.	<i>Página 68</i>
7. Trabajando con los demás	10	La enfermedad pública.	<i>Página 83</i>
	11	La enfermedad de la identificación.	<i>Página 85</i>
8. A las esposas	12	La enfermedad del contagio familiar.	<i>Página 97</i>
9. La familia después	13	La enfermedad de la intolerancia.	<i>Página 124</i>
10. A los patrones	14	La enfermedad del auto sabotaje.	<i>Página 134</i>
11. Una visión para ti	15	La enfermedad de la infelicidad.	<i>Página 139</i>

Nota: Paginación de la Tercera Edición en español. Colombia.

11-Jun-19.
Versión 3.

2. ¿DÓNDE ENCUENTRO, CÓMO Y POR QUÉ? HACER LOS DOCE PASOS.

Introducción al programa de Doce Pasos.

*Las respuestas a esta **Pregunta 2**, se basan en una versión revisada y adaptada en 2019 que toma la estructura del documento conocido como “**Regreso a lo Básico**”; se eliminan sesgos, información no pertinente y se amplían los motivos, las instrucciones y los beneficios de hacer cada paso.*

Tienes un problema con la bebida y hablas a **Alcohólicos Anónimos** pidiendo ayuda. A.A. te contesta; sugiriéndote asistir a una reunión de A.A. en un grupo cercano.

Allí, ex-bebedores problema hablan acerca de sus experiencias personales con el alcohol y como encontraron la salida. Te dicen eso, como parte de su recuperación. Ellos tratan de servir a otros.

Trataremos de compartir el programa de A.A. como fue escrito y practicado, basándonos en párrafos claves del texto básico. Les pedimos que pregunten cualquier cosa que no entiendan o que necesiten aclararla. Les contestaremos todas sus preguntas.

Se te invita a tener o se te asigna un “**Padrino interino**”, cuya responsabilidad es, acompañarte a las **Reuniones para Principiantes o de Estudio** de Alcohólicos Anónimos.

Tú conoces y te invitan a dar todos los Doce Pasos. Tu vida cambia - no vuelves a beber.

Suena increíblemente simple, ¿verdad? Bien, ¡fue así de simple y funciono! El notable 75% de recuperación en A.A. durante los años 1.940’s, se debió, en gran parte, a las sesiones de estudio de los pasos basadas en el texto básico que se describen en este documento.

Daremos inicio a esta sesión leyendo un párrafo extractado del prólogo del libro **Alcohólicos Anónimos**.

“Nosotros no somos una organización en el sentido convencional de la palabra. No hay honorarios ni cuotas de ninguna clase. El único requisito para ser miembro es un deseo sincero por dejar la bebida. No estamos aliados con ninguna religión en particular, secta o denominación, ni nos oponemos a ninguna. Simplemente deseamos ser serviciales para aquellos que sufren esta enfermedad.

(Página X, prfo.6, líneas 1-3, Página XI, líneas 1-4)

Lo que acabamos de leer, describe muy bien a la Comunidad. No somos una religión y no nos involucramos en política, psicología o medicina.

El libro que estamos leyendo, es el libro **Alcohólicos Anónimos**, o **Libro Grande**, o **Texto Básico**, es el libro de texto guía hacia la recuperación del alcoholismo.

Estas sesiones se basan en este texto.

Como el título del libro describe, somos una sociedad anónima. Pueden estar seguros de que protegeremos su anonimato en esta y en otras reuniones de Alcohólicos Anónimos. Les pedimos que hagan lo mismo para con nosotros y para con cualquier otro que este aquí esta noche.

El **“Libro Grande” fue publicado por primera vez en Abril de 1.939**, estuvo escrito por las primeras cien personas que se recuperaron del alcoholismo. Desde entonces, ha sido usado por millones de alcohólicos alrededor de todo el mundo, como programa de recuperación.

En el prólogo del “Libro Grande” el cual está en la página x (Número Romano), al principio de la página dice:

“Nosotros, los Alcohólicos Anónimos, somos más de un centenar de hombres y mujeres que nos hemos recuperado de un estado de mente y cuerpo aparentemente incurable. El propósito principal de este libro es mostrarle a otros alcohólicos precisamente cómo nos hemos recuperado”.

(Página X, Párrafo 1 líneas 1-4, Párrafo 2, líneas 1 y 2).

Bien, los autores nos dicen de entrada que el propósito de este libro es mostrarnos como recuperarnos del alcoholismo. Esta es una declaración revolucionaria, porque hasta que este libro fue escrito, no había mucha esperanza para los alcohólicos. En la actualidad, cualquiera que tenga la voluntad de seguir las direcciones que nos dejaron, se puede recuperar.

Este mensaje de esperanza está nuevamente expresando en la página 16:

“El hecho tremendo para cada uno de nosotros es que hemos descubierto una solución común. Tenemos una salida en la que podemos estar completamente de acuerdo, y a base de la cual podemos incorporarnos a la acción fraternal y armoniosa. Esta es la gran noticia, la buena nueva que este libro lleva a los que padecen de alcoholismo”.

(Página 16, Párrafo 3, líneas 1-6)

En la página 24 los autores nos explican que no hay ninguna solución a medias. O morimos de alcoholismo o encontramos una solución espiritual.

“Si tu estado alcohólico es tan grave como era el nuestro. Creemos que no existe ninguna solución a medias. Nosotros estábamos en una situación en que la vida se estaba volviendo imposible, y si pasábamos a la región de la que no se regresa por medio de ayuda humana, teníamos solo dos alternativas: Una era la de llegar hasta el amargo fin, borrando la conciencia de nuestra intolerable situación lo mejor que pudiésemos; y la otra, aceptar ayuda espiritual”

(Página 24, Párrafo 1, líneas 1-8)

En la página 41, nos describen al alcohólico, y entonces nos dicen que se necesita para recuperarse:

“Si cuando deseándolo honestamente te das cuenta de que no puedes dejarlo del todo, o si cuando bebes tienes poco control de la cantidad que tomas, probablemente eres alcohólico. Si este es el caso, tu puedes estar sufriendo una enfermedad que solo puede ser vencida por una experiencia espiritual”.

(Página 41, Párrafo 1, líneas 4-9)

Para asegurarnos que todos entendieron lo que acabamos de leer, volveremos a leer la última línea otra vez:

“...Si este es el caso, tu puedes estar sufriendo una enfermedad que solo pueden ser vencida por una experiencia espiritual”.

Ahora ya sabemos que tenemos que hacer para recuperarnos del alcoholismo. Debemos someternos para un cambio de vida, a una transformación espiritual.

Entendemos que muchos de ustedes no esperaban encontrar esta respuesta de Alcohólicos Anónimos. Pero, por favor mantengan en mente de que el alcoholismo es una enfermedad fatal. **Antes de A.A., la mayoría de los alcohólicos, o bien morían borrachos, o eran encerrados en prisiones u hospitales mentales.**

A la mitad de la página 41, los autores nos repiten otra vez nuestras opciones:

“A aquel que se considere ateo o agnóstico, tal experiencia le parece imposible, pero seguir siendo como es significa el desastre, especialmente si es un alcohólico de la variedad que no tiene remedio. Estar condenado a una muerte por alcoholismo o vivir sobre una base espiritual no son siempre alternativas fáciles de encarar”.

(Página 41, Párrafo 2, líneas 1-6)

La experiencia espiritual es no solo una posibilidad, es una garantía, si mantienen la mente abierta y se dan los pasos como se indica en el “Libro Grande”.

En el siguiente párrafo de la página 41, nos dice que independientemente de cuál sea nuestra creencia actual, hay una esperanza para nosotros.

“Pero no es tan difícil. Casi la mitad de los miembros de nuestra agrupación original eran exactamente de ese tipo. Al principio, algunos de nosotros tratamos de eludir el tema, esperando contra toda esperanza que no fuéramos realmente alcohólicos. Pero después de algún tiempo tuvimos que enfrentarnos al hecho de que teníamos que encontrar una base espiritual para nuestra vida, o de otro modo, atenernos a lo que sucediera. Tal vez este sea tu caso. Pero alégrate, casi la mitad de nosotros nos considerábamos ateos o agnósticos. Nuestra experiencia demuestra que no debes sentirte desconsolado”.

(Página 41, Párrafo 3, líneas 1-11)

Nos parece maravilloso que el recién llegado pueda empezar el programa de A.A. sin ninguna creencia específica, o lo que es más, sin ninguna creencia. Todo lo que la persona necesita es una mente abierta, buena voluntad, sinceridad y la disposición de creer que el programa trabaja.

Y les aseguramos que el programa funciona. Los Doce Pasos han cambiado nuestras vidas y las de miles de otros alcohólicos. Este programa cambiara su vida también, si ustedes desean honestamente recuperarse de esta mortal aflicción.

Veamos que podemos aprender acerca de esta solución espiritual. En el primer párrafo de la página 42 los autores nos dicen:

“Falta de poder; ese era nuestro dilema. Teníamos que encontrar un poder por el cual pudiéramos vivir, y tenía que ser un Poder superior a nosotros mismos. Obviamente. Pero ¿dónde y cómo íbamos a encontrar ese poder? Pues bien, eso es exactamente de lo que trata este libro. Su objetivo principal es habilitarte para que encuentres un Poder Superior a ti mismo, que resuelva tu problema. Eso quiere decir que hemos escrito un libro que creemos es espiritual así como también moral. Y quiere decir, desde luego que vamos a hablar acerca de Dios”.

(Página 42, Párrafo 1, líneas 1 - 4, Párrafo 2 líneas 1 - 4)

En el tercer párrafo de la página 43 los autores nos proponen que desarrollemos nuestro propio concepto de Dios. En otras palabras, ellos quieren que encontremos a Dios como nosotros lo concibamos.

“Para gran consuelo nuestro, descubrimos que no necesitábamos tomar en cuenta el concepto que cualquier otro tuviera de Dios. Nuestro propio concepto, por muy inadecuado que fuese, era suficiente para acercarnos y efectuar un contacto con Él. Tan pronto como admitimos la posible existencia de una inteligencia creadora, de un Espíritu del Universo como razón fundamental de todas las cosas, empezamos a estar poseídos de un nuevo sentido de poder y dirección, con tal de que diéramos otros pasos sencillos. Encontramos que Dios no impone condiciones muy difíciles a quienes le buscan. Para nosotros, el Reino del Espíritu es amplio, espacioso, siempre inclusivo nunca exclusivo o prohibitivo para aquellos que lo buscan con sinceridad. Nosotros creemos que está abierto a todos los seres humanos...”

(Página 43, Párrafo 3, líneas 1-14)

Nos informan que vamos a tomar algunas acciones que nos conducirán hacia Nuestro Creador, quien nos dirigirá hacia el Reino del Espíritu. Nuestras personalidades cambiarán y en lugar de estar concentrados en nosotros mismos, nos concentraremos en Dios; nuestras vidas cambiarán de lo Material a lo Espiritual.

Como dijimos anteriormente, Alcohólicos Anónimos no es un programa religioso. Somos libres de llamar a este poder como queramos, siempre y cuando lo consideremos un Poder Superior a nosotros mismos. Los autores del “Libro Grande” nombran de distinta manera a este poder, incluyendo: Inteligencia Creadora, Mente Universal, Creador y Gran Realidad entre nosotros. Muchas veces le llaman a este poder, Dios, pero usan la palabra Dios, meramente por conveniencia y no por un propósito religioso, por favor, refiéranse a este **Poder** con cualquier nombre en el cual ustedes crean o se sientan confortables.

Entonces para poder recuperarnos del alcoholismo, tenemos que encontrar un Poder Superior a nosotros mismos. **Pero ¿Dónde vamos a encontrar a este poder?** Los autores nos dan la respuesta a esta pregunta en el tercero y cuarto párrafo de la página 51.

“En realidad, nos estábamos engañando a nosotros mismos, porque en lo más profundo de cada hombre, mujer y niño, está la idea fundamental de Dios. Puede ser oscurecida por la calamidad, la pompa o la adoración de otras cosas; pero de una

u otra forma, allí está. Porque la fe en un Poder Superior al nuestro y las demostraciones milagrosas de ese poder en las vidas humanas. Son hechos tan antiguos como el mismo hombre.

Nos dimos cuenta, por fin, de que la fe en alguna clase de Dios era de ser, como puede serlo el sentimiento que tenemos para con algún amigo. Algunas veces tuvimos que buscar sin temor, pero allí estaba Él. Él era un hecho tan real como lo éramos nosotros. Encontramos la Gran Realidad en lo más profundo de nosotros mismos. En última instancia, solamente allí es donde Él puede ser encontrado. Así sucedió con nosotros.

(Página 51, Párrafo 3, líneas 1-8, Párrafo 4, líneas 1-8)

Estos son unos conceptos dramáticos, y para algunos de nosotros; revolucionarios. Permitamos resumir esto para ustedes.

Primero, los autores del “Libro Grande” nos dicen que han encontrado un camino para liberarnos de las ataduras del alcoholismo. Segundo, nos describen una solución por medio de un Poder Superior a nosotros mismos. Finalmente nos dicen dónde encontrar este Poder - Justamente, dentro de nosotros.

Ahora ya sabemos dónde encontrar este Poder.

Gran parte del resto del “Libro Grande” está dedicado a resolver la pregunta de **¿Cómo encontrar este Poder?** Básicamente, encontramos al Espíritu del Universo a través de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos.

Estos Pasos los encontramos en la página 55 y 56. Por favor, síganos atentamente mientras les leemos los Pasos.

Paso 1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Este paso se describe en la página 19 - 25 (XIX – XXV. Numeración Romana) y en las páginas 1 - 40. (Las direcciones para dar el Paso Uno están en la Pagina 28, Párrafo 2, líneas 1-3).

Paso 2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Este Paso se describe en las páginas 41 – 56 (Las direcciones para dar el Paso Dos están en la Pagina 44, Párrafo 2, líneas 1 - 2).

Paso 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

Este Paso se describe en las páginas 56 - 59. (Las direcciones para dar el Paso Tres están en la Página 59, Párrafo 2, líneas 1 - 9).

Paso 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Este Paso se describe en las páginas 59 – 66 (Las direcciones para dar el Paso Cuatro están en la Pagina 60, Párrafo 1, líneas 1 – 9 Párrafo 2, líneas 1-6).

Paso 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

Este Paso se describe en las páginas 67 - 70. (Las direcciones para dar el Paso Cinco están en las Páginas 69 - 70. Página 69, Párrafo 3, líneas 1-4. Página 70, líneas 1. Página 70, Párrafo 1, líneas 1 - 3).

Paso 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

Este Paso se describe en las páginas 70 – 71. (Las direcciones para dar el Paso Seis están en las páginas 70 - 71. Página 70, Párrafo 3, líneas 3 - 6. Página 71. Líneas 1 - 2).

Paso 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

Este Paso se describe en la página 71. (Las direcciones para dar el Paso Siete están en la página 71, Párrafo 1, líneas 1 - 7).

Paso 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

Este Paso se describe en la página 71. (Las direcciones para dar el Paso Ocho están en las páginas 71, Párrafo 2, líneas 3 - 6).

Paso 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

Este Paso se describe en la página 71 - 78. (Las direcciones para dar el Paso Nueve están en la Página 71, Párrafo 3, líneas 6 - 12).

Paso 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

Este Paso se describe en las páginas 78 - 80. (Las direcciones para dar el Paso Diez están en las Páginas 78 - 80. Página 78 Párrafo 3, líneas 1 - 7. Página 79, líneas 1 - 9. Página 80 Párrafo 3, líneas 1 - 13)

Paso 11. Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Este Paso se describe en las páginas 80 - 82. (Las direcciones para dar el Paso Once están en las Páginas 80 - 81. Página 80, Párrafo 4, líneas 1 - 5. Página 81, Párrafo 1, líneas 1 - 7).

Paso 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Este Paso se describe en las páginas 83 - 96. (Las direcciones para dar el Paso Doce están en las Páginas 83, Párrafo 1, líneas 1 - 8). (Instrucciones de cómo llevar a otros nuestro mensaje de recuperación están en las páginas 89 - 96).

2.1. Primer Paso.

Iniciemos con el Primer Paso.

Paso 1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Derrotarse, es esencial, para poder recuperarse del alcoholismo. Los autores del “Libro Grande” dedican 51 páginas del libro a la primera parte del proceso de derrotarse el cual es admitir que tenemos un problema con el alcohol.

Los autores dan inicio, describiendo los síntomas físicos y mentales del alcoholismo. Después nos preguntan si aceptamos ser alcohólicos. Pero antes que podamos hacer esto, necesitamos saber quién es alcohólico.

Gran parte del capítulo “La Opinión del Médico”, del texto básico está basada en dos cartas escritas por el Dr. William D. Silkworth, que fuera médico del Towns Hospital en la ciudad de New York, en los años 30’s. Pocos, como el tenían tanto conocimiento del alcoholismo. Mucho de lo que el Dr. Silkworth escribió en estas cartas, sigue siendo relevante en la actualidad.

En la página xix (romanos), el Dr. Silkworth describe como Bill W., uno de los co-fundadores de Alcohólicos Anónimos, se recuperó del alcoholismo. Bill, había sido un respetado analista de Wall Street, pero había perdido todo debido a la bebida.

“A fines del año 1.934 atendí a un paciente que, a pesar de haber sido un competente hombre de negocios, con mucha aptitud para ganar dinero, era un alcohólico de un tipo que yo había llegado a considerar como irremediable.

En el transcurso de su tercer tratamiento adquirió ciertas ideas de un posible método de recuperación. Como parte de su rehabilitación, empezó a dar a conocer sus conceptos a otros alcohólicos, inculcándoles la necesidad de que ellos a su vez hicieran lo mismo con otros. Esto ha llegado a ser la base de una agrupación de estos hombres y familiares, la cual está creciendo rápidamente. Parece que este individuo y más de otros cien se han recuperado.

Personalmente conozco decenas de casos del tipo con el cual han fallado por completo otros métodos.

Por varios años previos a 1.934, el Dr. Silkworth estuvo tratando alcohólicos en el Hospital Towns con resultados muy pobres. Fue cuando Bill en su tercer viaje al hospital, describió una solución espiritual para el alcoholismo, la cual le ayudo a desarrollarla dentro del programa de A.A.

Una de las cosas que Bill aprendió mientras estaba en el Hospital Towns fue que tenía que trabajar con otros alcohólicos para poderse mantener sobrio el mismo. También aprendió que el alcoholismo es una enfermedad física y mental la cual solo puede ser vencida por una experiencia espiritual.

En la página xx (en romanos), los autores confirman que el Dr. Silkworth estaba consciente del aspecto físico del alcoholismo.

“El médico que a petición nuestra nos facilitó esta carta ha tenido bondad de ampliar sus ideas en otra declaración que exponemos a continuación. En esta, confirma que los que hemos sufrido la tortura alcohólica tenemos que creer que el cuerpo del alcohólico es tan anormal como su mente.

No nos convencía la explicación de que no podíamos controlar nuestra manera de beber sencillamente porque estábamos desadaptados a la vida; porque estábamos en plena fuga de la realidad; o porque teníamos una franca deficiencia mental. Estas cosas eran verídicas hasta cierto punto y, de hecho, en grado considerable en algunos de nosotros, pero además estamos convencidos de que nuestros cuerpos también estaban enfermos, y opinamos que es incompleto cualquier cuadro del alcohólico que no incluya este factor físico”.

(Página XX, Párrafo 2, líneas 1-14)

Miremos esta reacción física anormal al alcohol. El alcohol es un veneno. La reacción normal al alcohol es tomar una o dos copas y parar. Pero nuestra reacción es completamente diferente. Nosotros tomamos; una o dos copas, *solo para empezar*.

Más adelante, en la página xxiv (romano), el Dr. Silkworth nos dice que, debido a esta reacción anormal, debemos abstenernos a beber.

“Todos los citados y muchos otros, tienen un síntoma en común; no pueden empezar a beber sin que se presente en ellos el fenómeno del deseo imperioso. Este fenómeno, como lo hemos sugerido, puede ser la manifestación de alergia que distingue a esta gente de los demás y que la sitúa en un grupo distinto. Nunca ha sido posible erradicarlo con ninguno de los métodos conocidos. El único método que podemos sugerir es la abstinencia completa”.

(Página XXIV, Párrafo 3, líneas 1-8)

Entonces, los alcohólicos nunca podrán volver a ser bebedores moderados otra vez.

La abstinencia trabajaría si el alcoholismo fuera solamente una enfermedad física, pero el Dr. Silkworth encontró que el alcoholismo también tiene factor mental. Además de la reacción física anormal, tenemos una obsesión mental. Nuestra mente nos dice que estamos bien; a pesar de que el alcohol nos acerque más a la muerte. No importa lo mucho que queramos dejar de beber, tarde o temprano regresamos a la bebida.

El Dr. Silkworth describe esta obsesión mental en su carta en la Pagina xxii (números romanos). Por favor, mantengan en mente que el Dr. Silkworth está hablando acerca de alcohólicos cuando escribe en su carta:

“Los Hombres y mujeres beben, esencialmente, porque les gusta el efecto que produce el alcohol. La sensación es tan evasiva que, aunque admite lo dañino, no puede después de algún tiempo discernir la diferencia entre lo verdadero y lo falso. Les parece que su vida alcohólica es la única normal. Están inquietos, irritables y

descontentos hasta que no vuelven a experimentar la sensación de tranquilidad y bienestar que inmediatamente les produce apurar unas cuantas copas - copas que ven a otros tomar con impunidad”.

(Página XXII, Párrafo 3, líneas 1-9)

En la página 28, los autores describen como esta obsesión mental ha matado a muchos de nosotros.

“Por lo tanto, nos es extraño que nuestras carreras de bebedores se hayan caracterizado por innumerables y vanos esfuerzos para probar que podíamos beber como otras personas. La idea de que en alguna forma, algún día, llegara a controlar su manera de beber y a disfrutar bebiendo, es la gran obsesión de todo bebedor anormal: La persistencia de esta ilusión es sorprendente. Muchos la persiguen hasta las puertas de la locura o de la muerte”.

(Página 28, Párrafo 1, líneas 4-11)

Más adelante, en la página 32, enfatizan la obsesión mental, diciendo que no importa que tan fuerte sea nuestra voluntad o convicción, no podemos parar de beber por nosotros mismos.

“Para los que no pueden beber con moderación, el problema consiste en como dejar de hacerlo totalmente. Nos suponemos desde luego, que el lector quiere dejar de beber. El que la persona que está en esas condiciones pueda dejar de beber sobre una base espiritual, depende del grado en el que haya perdido el poder de elegir entre beber y no beber. Muchos de nosotros creíamos que teníamos mucho carácter. Existía siempre el tremendo apremio de dejar de beber. A pesar de esto, nos resultaba imposible hacerlo. Esta es la característica desconcertante del alcoholismo, tal como lo conocemos; esta total incapacidad para dejar la bebida sin importar lo mucho o lo grande de la necesidad de hacerlo”.

(Página 32, Párrafo 1, líneas 1-12)

Como puede ver, si nuestras mentes no nos mintieran diciéndonos que está bien que bebamos, no le daríamos lugar al ansia física de ingerir más y más alcohol. Entonces, tenemos una reacción anormal del cuerpo y una obsesión de la mente que nos destina a una muerte alcohólica.

Regresando a la página xxii (romano) el Dr. Silkworth nos dice que nuestra única esperanza es una experiencia que nos conduzca a cambiar de vida. Nos dice:

“Después de haber vuelto a sucumbir al deseo imperioso, pasan por todas las bien conocidas etapas de la borrachera, emergiendo de esta llenos de remordimientos y con la firme resolución de no volver a beber. Esto se repite una y otra vez, y a menos de que la persona pueda experimentar un cambio psíquico completo, hay muy pocas esperanzas de que se recupere”.

(Página XXII, Párrafo 3, líneas 9-15)

Así es que un prominente medico en el campo del alcoholismo, nos dice que la comunidad médica no nos puede ayudar. Nuestra única esperanza es un despertar espiritual.

Ahora pasemos a la “Historia de Bill”. En este capítulo aprenderemos más acerca de los aspectos físicos y mentales del alcoholismo y también más acerca de la solución espiritual.

Alguna gente tiene dificultades en identificarse con la historia de Bill porque el toco un fondo muy bajo, fue un alcohólico sin esperanzas. Aquí, como en cualquier otra parte del libro, les pedimos que se fijen en similitudes y no en diferencias. Vean donde se puedan identificar con Bill mientras este continuó haciendo uso del alcohol, por largo tiempo, después de que este había pasado a ser un problema.

En las primeras páginas Bill describe la progresiva naturaleza de su forma de beber. En pocos años perdió todo. Paso a ser desempleado, un borracho sin esperanza.

En la página 7, Bill tiene un momento de claridad. Se da cuenta que el alcohol es su amo. Él era un bebedor: derrotado:

“No hay palabras para describir la Soledad y desesperación que encontré en ese cenagal de autoconmiseración; sus arenas movedizas se extendían por todos los lados. No pude más. Estaba hundido. El alcohol era mi amo”.

(Página 7, Párrafo 4, líneas 1-4)

Pero Bill no pudo dejar de beber con el simple hecho de aceptar su condición. A finales de Noviembre de 1.934, fue visitado por un viejo camarada de la escuela superior. Ebby T., Bill estaba borracho. Ebby ha permanecido sobrio por algunos meses.

Cuando Bill le pregunto a Ebby como había dejado de beber. Ebby le respondió **“Encontré la Religión”** (página 8). Bill quedo pasmado pero dejo que Ebby continuara hablando, porque como Bill escribió: “mi ginebra duraría más que sus sermones”.

Ebby le explico a Bill que había encontrado un grupo de gente que confiaba en un Poder Superior a ellos mismos y vivían basados en la Guía que recibían de este Poder. En 1.934, esta organización se llamaba Grupo Oxford.

El Grupo Oxford era una comunidad que prometía cambios de vida en sus participantes, utilizando Cuatro Actividades Espirituales. Estas son:

1. **Derrota**: Nuestro Primero, Segundo y Tercer Paso.
2. **Compartir y Atestiguar**: Nuestro Cuarto, Quinto y Doceavo Paso.
3. **Restitución**: Nuestro Octavo y Noveno Paso.
4. **“Tiempo de Silencio” y Guía** - Nuestro Onceavo Paso.

Ebby le paso a Bill, esta solución. Por primera vez, Bill aprendió que podía cambiar su vida, poniendo su voluntad al cuidado de Dios, tal como él lo concibiera.

Poco tiempo después de la visita de Ebby, Bill ingreso al Hospital Towns. Ahí, bajo la dirección del Dr. Silkworth, Bill es físicamente desintoxicado del alcohol por tercera vez en ese mismo año. Mientras estuvo en el hospital, Bill aplico estas Cuatro Actividades Espirituales:

En el segundo párrafo de la página 12, Bill sé **Derrota** totalmente:

“Allí me ofrecí humildemente a Dios, tal como lo concebía entonces, para que se hiciera en mi su voluntad; me puse incondicionalmente a su cuidado y bajo su dirección”.

(Página 12, Párrafo 2, líneas 1-3)

Entonces, **Compartió** la condición de su carácter con Ebby:

“... Si ningún temor encare mis pecados y estuve dispuesto a que mi recién encontrado Amigo me lo quitara de raíz”.

“Mi compañero de escuela fue a visitarme y lo puse al tanto de mis problemas y mis deficiencias”.

(Página 12, Párrafo 2, líneas 5-7, Párrafo 3, líneas 1-2)

Cuando Bill escribió, “Sin ningún temor encare mis pecados...” uso la definición de “pecados”; como *cualquier cosa que nos separe de Dios*. Nuestro interés en nosotros mismos o egocentrismo es la causa. El pecado es removido siguiendo la voluntad de Dios en vez de nuestra voluntad.

Al inicio de la siguiente oración en el tercer párrafo, Bill acepta hacer **Reparaciones**. Esta es una importante parte del cambio de; vivir con el problema de nuestra fuerza de voluntad o confiar en la Voluntad de Dios.

“...Hicimos una lista de las personas a quienes había dañado o contra las que tenía resentimientos. Yo exprese mi completa disposición para acercarme a esas personas, admitiendo mis errores. Nunca debería criticarlas. Repararía esos daños lo mejor que pudiese”.

(Página 12, Párrafo 3, líneas 2-5)

En el siguiente párrafo, **Bill practica el “Tiempo de Silencio” y “Guía”**. Estas actividades son esenciales para mantener una comunicación de dos vías con el Espíritu del Universo.

“Pondría a prueba mi manera de pensar con mi nuevo conocimiento consciente que tenía de Dios. En esta forma, el sentido común se convertiría en sentido no común. Cuando estuviera en duda, permanecería en quietud y le pediría a Él dirección y fortaleza para enfrentarme a mis problemas tal y como Él lo dispusiera”.

(Página 12, Párrafo 4, líneas 1-6)

Al final de la página 13, Ebby explica la necesidad de **Trabajar** con otro:

“... Era Particularmente imperioso trabajar con otros, tal como él lo había hecho conmigo. La fe sin obras es fe muerta, me dijo ¡Y cuan cierto es, tratándose de alcohólicos! Porque si un alcohólico falla en perfeccionar y engrandecer su vida espiritual a través del trabajo y del sacrificio por otros, no podrá sobrellevar ciertas pruebas y decaimientos que vendrán más adelante. Si él no trabajaba era seguro que volvería a beber, y si bebía, seguramente moriría. La fe estaría muerta entonces. Tratándose de nosotros, es precisamente así”.

(Página 13, Párrafo 6, líneas 3 - 8, Página 14, líneas 1 - 3)

Bill toma las acciones indicadas por su amigo Ebby y tiene una súbita experiencia de conversión. Él tiene el “Cambio Psíquico Esencial” del que habla el Dr. Silkworth en la “Opinión del Médico”:

“Estas eran proposiciones revolucionarias y drásticas pero en el momento en que las acepte el efecto fue electrificante. Había un sentido de victoria, seguidos por una paz y seguridad como nunca había conocido. Había una confianza total. Sentí que me levantaban, tal como si respirara plenitud en el aire puro de la cumbre de una montaña. Generalmente Dios llega a la mayoría de los hombres gradualmente, pero el impacto en mi fue cabalmente súbito y profundo”.

(Página 13, Párrafo 2, líneas 1-8)

La vida de Bill cambio. Él no tomo desde entonces.

Hay material adicional dentro de estas 47 páginas del “Libro Grande” (La Opinión del Médico, La Historia de Bill, Hay una Solución y Algo Más sobre el Alcoholismo) que explican más aspectos físicos y mentales del alcoholismo y como nuestras vidas han pasado a ser ingobernables como resultado de nuestra forma de beber, por favor lea todas estas páginas. Lo que nosotros hemos hecho hasta ahora es darles algunos de los resultados. Esperamos que les hayamos mostrado lo suficiente, como para que ustedes procedan.

Ahora, es el momento para que cada uno de nosotros inicie su viaje hacia el despertar espiritual, el cual cambiará nuestras vidas.

Veamos, ¿Quién está listo para dar el Paso Uno?

Los autores del “Libro Grande” nos dicen exactamente qué es lo que tenemos que hacer. En la mitad de la página 28, escribieron:

“Llegamos a comprender que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos. Este es el primer paso hacia la recuperación. Hay que acabar con la ilusión de que somos como la demás gente, o de que pronto lo seremos”.

(Página 28, Párrafo 2, líneas 1-5).

Para acabar con la ilusión de que no somos alcohólicos, le vamos a pedir a cada uno de ustedes que se contesten una simple pregunta:

¿Acepta en lo más profundo de su ser, que es alcohólico?

Aquellos que se han contestado “Si” a esta pregunta, han dado el Primer Paso.

En la página 39, Fred, describe su aceptación del alcoholismo, con este testimonio, podemos describir, *algunos* de los beneficios de dar el Primer Paso, Fred nos dice:

“Más importante fue el descubrimiento de que serían los principios espirituales los que resolverían mis problemas. Desde entonces he sido conducido a un modo de vivir infinitamente más satisfactorio y, espero, una vida más provechosa que la que llevé antes. Mi antigua manera de vivir no tenía nada de malo, pero no cambiaría sus mejores momentos por los peores que tengo ahora. No regresaría a ella ni aunque pudiera hacerlo”.

La historia de Fred es elocuente por sí misma.

Tal vez usted no sea un alcohólico. Tal vez este usted aquí por equivocación. Pero queremos que sepa que es preferible estar en la Comunidad de Alcohólicos Anónimos por equivocación, que fuera de la Comunidad, bebiendo y muriendo por equivocación.

Es suficiente por esta noche. En la última hora, hemos cubierto 47 páginas del “Libro Grande” de Alcohólicos Anónimos y dado el Primer Paso.

Esta es una hazaña notable. **Felicidades.**

Sesión 3

2.2. Segundo Paso.

Paso 2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos, podría devolvernos el sano juicio.

Ahora que hemos admitido que somos alcohólicos, veamos que tenemos que hacer para poder recuperarnos. Al final de la página 41, aprendemos:

“Si un mero código de moral o una mejor filosofía de la vida fueran suficientes para superar el alcoholismo, muchos de nosotros ya nos hubiéramos recuperado desde hace largo tiempo. Pero descubrimos que tales códigos y filosofías no nos salvaban, por mucho empeño que pusieramos. Podíamos desear ser morales, podíamos desear ser confortados filosóficamente, en realidad, podíamos desear todo esto con todo nuestro ahínco, pero el poder necesario no estaba ahí. Nuestros recursos humanos bajo el mando de nuestra voluntad no eran suficientes; fallaban completamente.”

(Página 41, Párrafo 4, líneas 1 - 2, Página 42, líneas 1 - 8)

¿Qué necesitamos para encontrar ese Poder Superior? La respuesta está al final del “Libro Grande”, en el “Apéndice II”. En el segundo párrafo de la página 269, encontramos:

“Queremos manifestar de la manera más enfática, que (a la luz de nuestra experiencia) cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas puede recuperarse, siempre que no cierre su mente a todos los conceptos espirituales. Solamente puede ser derrotado por una actitud de intolerancia o de negación beligerante.

Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables.”

(Página 269, Párrafo 2, líneas 1 - 6, Párrafo 3, líneas 1 - 4)

Los autores nos dicen que nuestra arrogancia y nuestra ceguera son lo que nos mantiene en la oscuridad y nos bloquea a la “Luz del Espíritu”.

En la “Historia de Bill”, describe como “llego a creer”.

A finales de Noviembre de 1.934, Ebby T. visito a Bill en su casa de Brooklyn, en New York. Es en esta visita donde Bill aprende por primera vez acerca de un Dios como él lo concibiera.

Bill se angustia cuando Ebby empieza a hablar de Dios. Pero, de todos modos lo escucha, porque se da cuenta que la vida de Ebby ha cambiado - ha estado sobrio por primera vez en muchos años.

Tomaremos la historia en la página 11.

“A pesar del ejemplo viviente de mi amigo, todavía quedaban en mi los vestigios de mi viejo prejuicio. La palabra “Dios”, todavía despertaba en mi cierta antipatía, y este sentimiento se intensificaba cuando hablaba de que podía haber un Dios y que para mí fuese personal. Esta idea no me agradaba. Podía aceptar conceptos tales como Inteligencia Creadora, Mente Universal o Espíritu de la Naturaleza; pero me resistía al concepto de un Zar de los Cielos, por mas amante que fuera de su preponderancia. Desde entonces he hablado con decenas de personas que pensaban lo mismo”.

(Página 11, Párrafo 2, líneas 1 - 10)

Entonces, Ebby le presenta a Bill una idea revolucionaria.

“Mi amigo sugirió lo que entonces parecía una idea original. Me dijo: “¿Por qué no escoges tu propio concepto de Dios ?”.

Esto me llego muy hondo; derritió la montaña de hielo intelectual a cuya sombra había vivido y tiritando muchos años. Por fin me daba la luz del sol.

Solo se trataba de estar dispuesto en creer en un Poder Superior a mí mismo. Nada más se necesitaba de mí para empezar. Me di cuenta de que el crecimiento podía partir de ese punto. Sobre una base de completa y buena voluntad, podría yo edificar lo que veía en mi amigo. ¿Quería tenerlo ? Claro que sí, !lo quería !”

(Página 11, Párrafo 3, líneas 1-3, Párrafo 4, líneas 1-3 , Párrafo 5, líneas 1-6)

Así es como Bill inicia su viaje espiritual hacia Dios, bajo su propio entendimiento y a una permanente sobriedad. Todo comenzó con la voluntad de Bill para creer.

En la página 43, nos piden que hagamos a un lado nuestro desprecio por principios espirituales y nos formemos nuestro propio concepto de Dios. Si lo hacemos, empezaremos a percibir que esta es la fuerza válida para la solución espiritual de A.A. para el problema alcohólico. Escribieron:

“Nos dimos cuenta de que tan pronto como pudimos hacer a un lado el prejuicio y manifestar siquiera la 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 a ese poder, que es Dios”.

(Página 43, Párrafo 2, líneas 2 - 8)

Básicamente, los autores nos dicen que es imposible definir a Dios. **Debemos dejar de tratar de comprender a Dios con nuestras mentes y empezar a aceptar a Dios con nuestro corazón.** En la parte inferior de la página 43, nos dicen:

“Por consiguiente, cuando te hablamos de Dios, nos referimos a tu propio concepto de Dios. Esto se aplica también a otras expresiones espirituales que puedes encontrar en este libro. No dejes que ningún prejuicio que puedas tener en contra de los términos espirituales te impida preguntarte a ti mismo lo que significan para ti. Al principio, esto era todo lo que necesitábamos para comenzar el desarrollo espiritual, para efectuar

nuestra primera relación consciente con Dios, tal como lo concebíamos. Después, nos encontramos aceptando muchas cosas que entonces parecían inaccesibles. Esto era ya un adelanto. Pero si queríamos progresar, teníamos que empezar por alguna parte. Por lo tanto, usamos nuestro propio concepto a pesar de lo limitado que fuese.

(Página 43, Párrafo 4, líneas 1 - 6, Página 44, líneas 1 - 7)

Algunas veces tenemos que llevar nuestras vidas hasta el borde del desastre o ver a la muerte de frente antes que tengamos la voluntad de reconocer la presencia de un Poder Superior. Pero existe esperanza, aun para el más testarudo de nosotros. En la página 44, los autores del "Libro Grande" dicen que la mayoría de nosotros, eventualmente, nos volveremos "dóciles".

"... Viéndonos frente a la destrucción, pronto nos volvimos tan receptivos con los asuntos espirituales como habíamos tratado de serlo con otras cuestiones. En este aspecto, el alcohol fue un instrumento efectivo de persuasión. Finalmente a base de golpes nos hizo entrar en razón. A veces resultaba un proceso tedioso; no le deseamos a nadie que dure con sus prejuicios tanto tiempo como nosotros".

(Página 44, Párrafo 4, líneas 8 - 9, Página 45, líneas 1 - 6)

En la página 49, los autores exponen un poderoso caso de la existencia de Dios:

"Cuando vimos a otros resolver sus problemas mediante una confianza sencilla en el Espíritu del Universo, tuvimos que dejar de dudar del Poder de Dios. Nuestras ideas no servían; pero la idea de Dios sí."

Una vez más, tenemos que tomar una decisión. Tenemos que decidir si creemos o no en un Creador –Espíritu del Universo– un Dios de nuestro entendimiento. En la página 49, los autores escriben:

"Cuando nos volvimos alcohólicos, aplastados por una crisis que nosotros mismos nos habíamos impuesto y que no podíamos posponer o evadir, tuvimos que encarar sin ningún temor el dilema de que Dios lo es todo o de otra manera El no es nada. Dios es, o no es. ¿Qué íbamos a escoger?"

(Página 49, Párrafo 2, líneas 1 - 5)

Ahora llego el momento de escoger. ¿Estamos dispuestos a aceptar que hay un Poder Superior?, si lo estamos, estamos listos para dar el Paso Dos.

En la página 44 encontramos las indicaciones:

"Solamente necesitábamos hacernos una breve pregunta: ¿Creo ahora o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder Superior a mí mismo? Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos asegurarte enfáticamente que ya va por buen camino. Repetidamente se comprobado entre nosotros que sobre esta primera piedra puede edificarse una maravillosamente efectiva estructura espiritual".

(Página 44, Párrafo 2, líneas 1 - 8)

En la página 11 en *La Historia de Bill*, encontramos las promesas o beneficios de hacer el Paso Dos:

Me di cuenta de que el crecimiento podía partir de ese punto. Sobre una base de completa y buena voluntad, podría yo edificar lo que veía en mi amigo. ¿Quería tenerlo? Claro que sí, ¡lo quería! Así me convencí de que Dios se preocupa por nosotros los humanos cuando a Él lo queremos lo suficiente. Al fin de mucho tiempo, vi, sentí y creí. La venda del orgullo y el prejuicio cayó de mis ojos. Un mundo nuevo estuvo a la vista.

(Página 11, Párrafo 5. Líneas 3 - 6).

Veamos ahora ¿Quién está listo para proseguir? Esta es la pregunta del Segundo Paso:

“¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder Superior a mí mismo?”

Aquellos de ustedes que se contestaron “Sí” a esta pregunta, han dado el Paso Dos.

Gracias.

Miremos ahora el Paso Tres.

2.3. Tercer Paso.

Paso 3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.

Este Paso inicia en la segunda mitad de la página 56. ¿Cómo lo sabemos?, bien en este caso, los autores nos dicen:

“Llegados a este convencimiento, *estábamos en el Tercer Paso*”.

(Página 56, Párrafo 3, líneas 1 - 2)

¿Convencidos de que? Si hemos dado el Paso Dos, estamos convencidos de que un Poder Superior a nosotros mismos, puede devolvernos el sano juicio. **Ahora, necesitamos tomar la decisión de poner a trabajar a este Poder. En otras palabras, tenemos que quitarnos del camino y dejar que Dios dirija nuestras vidas.**

En las páginas 56 y 57, los autores discuten acerca de la voluntad propia y la voluntad de Dios detalladamente. Al final de la página 56, explican que somos como actores tratando de controlar cada detalle del espectáculo:

“El primer requisito es que estemos convencidos de que una vida llevada a base de fuerza de voluntad, difícilmente puede ser venturosa. Sobre esa base siempre estamos en conflicto con algo o con alguien, aunque nuestros motivos sean buenos. La mayoría de la gente trata de vivir por “auto propulsión”. Cada persona es como un actor que quiere dirigir todo el espectáculo; que siempre está tratando de arreglar luces, el ballet, el escenario y los demás actores según sus propias ideas”.

(Página 56, Párrafo 4, líneas 1 - 8, Página 57, línea 1)

¿Suenan familiar? Parece que hemos tratado de probarles a los demás, que estarían mejor si hicieran las cosas de nuestra manera. Esto es un bocado de concentración en nosotros mismos, ¿Qué creen ustedes?

En página 58, los autores aseguran que es este egoísmo, la concentración en uno mismo, lo que nos ha llevado a vivir en problemas. Tenemos que tomar responsabilidad de nuestro egoísmo y pedirle a Dios que nos remueva este defecto de nuestras vidas:

“¡Egoísmo! ¡concentración en sí mismo! Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades. Acosados por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmiseración, les pisamos los pies a nuestros compañeros y estos se vengan. A veces nos hieren aparentemente sin provocación, pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en situación propicia para ser lastimados.

Así es que nuestras dificultades, creemos, son básicamente producto de nosotros mismos; surgen de nosotros, y el alcohólico es un ejemplo extremo de la obstinación desbocada, aunque él piense que no es así. Por encima de todo, nosotros los alcohólicos tenemos que librarnos de ese egoísmo. ¡Tenemos que hacerlo o nos mata! Dios hace que esto sea posible. Y frecuentemente parece que no hay otra manera de librarse completamente del “YO” más que con su ayuda”.

(Página 58, Párrafo 1, líneas 1 - 8, Párrafo 2, líneas 1 - 8)

Después en la parte inferior de la página 58, los autores nos dicen que tenemos que hacer para liberarnos de nuestro egoísmo:

“Este es el cómo y el porqué de ello. Ante todo, tuvimos que dejar de “jugar a ser Dios”. No resultaba. Después, decidimos que en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro director. Es el jefe ; nosotros somos sus agentes. Él es el Padre y nosotros Sus Hijos. La mayoría de las buenas ideas son sencillas y este concepto fue la piedra clave del nuevo arco triunfal por el que pasamos a la libertad.

Cuando asumimos sinceramente esa actitud, toda clase de cosas admirables sucedieron. Teníamos un nuevo Patrón. Siendo Todopoderoso, Él proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de Él y desempeñábamos bien su trabajo”.

(Página 58, Párrafo 4, líneas 5 - 6, Página 59, líneas 1 - 8)

Hemos sido sacados de las puertas del infierno, y hemos regresado para contar como es eso. No es un cuadro muy halagador. Pero, ahora nos damos cuenta de que nunca tenemos que regresar otra vez, siempre y cuando no nos olvidemos quien está a cargo.

Es tiempo de tomar decisiones otra vez. Los autores nos dicen que ya estamos listos para dar el Paso Tres. En el penúltimo párrafo de la página 59, nos dan las direcciones:

“Encontramos muy conveniente dar este paso espiritual con una persona comprensiva, tal como nuestra esposa, nuestro mejor amigo o nuestro consejero espiritual. Pero es mejor reunirse con Dios solo, que con alguien que tal vez no comprenda. Las palabras eran, desde luego, completamente opcionales, siempre que expresáramos la idea sin ninguna reserva. Este fue solamente el principio, pero cuando sé hacia honrada y humildemente, se sentía inmediatamente un efecto a veces muy grande”.

(Página 59, Párrafo 2, líneas 1 - 9)

En página 12 de la Historia de Bill, Bill nos comparte los efectos de su paso Tres, a los cuales también nosotros podemos acceder.

Allí me ofrecí humildemente a Dios, tal como lo concebía entonces, para que se hiciera en mí su voluntad; me puse incondicionalmente a su cuidado y bajo su dirección. Por primera vez admití que por mí mismo no era nada; que sin Él estaba perdido. Sin ningún temor encaré mis pecados y estuve dispuesto a que mi recién encontrado Amigo me los quitara de raíz. Desde entonces no he vuelto a beber ni una sola copa.

(Página 12, Párrafo 2, líneas 1 – 98).

En la página 58 podemos encontrar este párrafo, que, contiene lo que podemos denominar otras promesas del Tercer Paso, dice:

Cuando asumimos sinceramente esa actitud, toda clase de cosas admirables sucedieron. Teníamos un nuevo Patrón. Siendo Todopoderoso, Él proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de Él y desempeñábamos bien Su trabajo. Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros pequeños planes y proyectos. Nos interesamos cada vez más en ver con qué podíamos contribuir a la vida. A medida que sentimos afluir en nosotros un poder nuevo, que gozamos de tranquilidad mental, que descubrimos que podíamos encarar la vida satisfactoriamente, que llegamos a estar conscientes de Su Presencia, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos.

(Página 58 , Párrafo 5, líneas 1-14).

Aunque nos dicen que las palabras son opcionales, los autores nos dan una oración que podemos usar para completar el Paso Tres. La oración está en la página 59, se lee:

“Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mi y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tu quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad”.

(Página 59 , Párrafo 1, líneas 2 - 8)

Es decir que, con esta oración, entregamos a Dios nuestra voluntad:

Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad.

(Página 59 , Párrafo 1, líneas 2 - 8)

Y con esta oración entregamos nuestra vida:

Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tu quieres que vivamos.

(Página 59 , Párrafo 1, líneas 2 - 8)

Para dar juntos el Paso Tres; los invitamos a que, lean con nosotros la oración una vez más:

(Leer la oración una segunda vez).

De acuerdo con los autores del “Libro Grande”, **hemos completado el Paso Tres. Felicitaciones.**

Con estas motivaciones entonces, revisemos el Paso Cuatro.

Sesión 4

2.4. Cuarto Paso.

Paso 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.

Al final de la página 59, los autores nos dicen que necesitamos hacer, ahora que hemos tomado la decisión de seguir:

“Después nos encaminamos por un derrotero de acción vigorosa, en el que el primer Paso consiste en una limpieza personal de nuestra casa, la cual muchos de nosotros nunca habíamos intentado. Aunque nuestra decisión fue un paso fundamental y decisivo, su efecto permanente no podía ser mucho a menos de que fuera seguido inmediatamente por un esfuerzo enérgico para encarar las cosas que habían en nosotros, que nos estaban obstaculizando y desprendernos de ellas”.

(Página 59, Párrafo 3, líneas 1 - 8, Página 60, línea 1)

Por favor, dense cuenta que los autores dicen **inmediatamente**. Esto quiere decir que damos el Paso Cuatro inmediatamente después de dar el Paso Tres. **Nos tenemos que deshacer de esas cosas que nos han estado bloqueando con Dios, si no, ese contacto inicial que hicimos con nuestro Creador, no durara.**

Los autores del “Libro Grande” empiezan haciendo una comparación entre un inventario personal y un inventario comercial. En el primer párrafo de la página 60, ellos escriben:

“Consecuentemente, empezamos a hacer un inventario personal. Este era el Cuarto Paso. Un negocio del cual no se hace un inventario con regularidad, va generalmente a la quiebra. El inventario comercial es un proceso para encontrar y encarar los hechos. Es un esfuerzo para encontrar la realidad de la existencia de las mercancías que se tienen. Uno de los fines es encontrar cual es la mercancía deteriorada o inservible que hay, para deshacerse prontamente de ella sin lamentarlo”.

(Página 60, Párrafo 1, líneas 1 - 9)

Por lo tanto, vamos a efectuar el equivalente a un inventario comercial en nuestras vidas. Eso quiere decir que vamos a ver lo servible y lo inservible. Es de lo que se busca en un inventario comercial - encontrar que es lo que esta y lo que no - para acentuar lo positivo y eliminar lo negativo.

“Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos inventario honradamente. Primero, buscamos las fallas de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso. Estando convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido, consideramos sus manifestaciones comunes”.

(Página 60, Párrafo 2, líneas 1 - 6)

Ahora, veamos qué es lo que vamos a escribir: Inventarios de Resentimientos, Miedos y Revisión de la conducta sexual, desde el enfoque de las negativas manifestaciones del ego que me separan de Dios.

En la página 60, nos piden que examinemos nuestros **Resentimientos**:

“El resentimiento es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que otra cosa. De este se derivan todas las formas de enfermedad espiritual.....

.....Cuando tratamos los resentimientos los escribimos en un papel. Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos”.

(Página 60, Párrafo 4, líneas 1 - 3 y 7 - 10)

Luego de escribir estos nombres nos esforzamos por analizar concienzudamente cada uno de estos resentimientos:

“En nuestra lista de rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban. ¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas?”.

Para descubrir y para poner en claro, cuáles son sus causas y sus consecuencias en nuestra vida:

En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados. Así es que estábamos molestos. Estábamos furiosos.

Luego de realizado este **inventario de resentimientos**; o sea de elaborar la lista, y de esclarecer sus causas y consecuencias, los autores nos orientan un análisis de estos en tres momentos diferentes, encaminados a encontrar las soluciones para liberarnos de los resentimientos.

El primer análisis o primera mirada sugerida a esta lista, nos permitirá llegar a la conclusión de que los demás son injustos, malintencionados o desconsiderados con nosotros: en la página 61, nos dice:

“Cuando terminamos, consideramos cuidadosamente el resultado. La primera cosa aparente fue que este mundo y su gente frecuentemente estaban muy equivocados. La mayoría de nosotros sólo pudo llegar a la conclusión de que los demás estaban equivocados. El resultado común era que la gente continuaba siendo injusta con nosotros y que seguíamos molestos”.

Luego en la página 62 encontramos la primera solución para superar los resentimientos:

“Nosotros nos dimos cuenta de que es fatal porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del espíritu. La locura del alcohol regresa y volvemos a beber; y para nosotros beber es morir.

Si íbamos a vivir, teníamos que estar libres de la ira. El descontento y la agitación mental no eran para nosotros. Pueden ser un dudoso lujo para personas normales, pero para los alcohólicos estas cosas son veneno”.

En una segunda revisión de este inventario de resentimientos, página 62, llegamos a la conclusión de que los demás están también enfermos espiritualmente y que vamos a darles a ellos la misma consideración que exigimos para nosotros: nos dice:

“Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos alteraban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos”.

Luego de estas líneas, en la misma página 62, encontramos la segunda solución para estas consecuencias de los resentimientos:

“Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo. Cuando alguien nos ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo. ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. Hágase Tu Voluntad”.

El análisis de los resentimientos termina con esta tercera revisión, página 63:

Refiriéndonos una vez más a nuestra lista, quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscamos resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, interesados, faltos de sinceridad y habíamos tenido miedo? Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada en ella. ¿En qué estaba nuestra culpabilidad?

(Página 63, Párrafo 1, líneas 1 - 11)

Luego de estas líneas, en la misma página 63, encontramos la tercera solución para los resentimientos:

El inventario era nuestro inventario y no del otro. Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas, las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en “blanco y negro”. Admitíamos sinceramente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas.

En la página 62, los autores enfatizan que los resentimientos nos mantienen alejados de nuestro Creador. Tenemos que eliminarlos, si es que buscamos un despertar espiritual:

“Es evidente que una vida en la que hay resentimientos profundos solo conduce a la futilidad y a la infelicidad. En el grado exacto en que permitimos que esto ocurra, malgastamos unas horas que pudieron haber sido algo que valiera la pena.

Pero con el alcohólico, cuya esperanza es el mantenimiento y el desarrollo de una experiencia espiritual, este asunto de los resentimientos es infinitamente grave. Nosotros nos dimos cuenta de que es fatal porque cuando estamos abrigando estos sentimientos nos cerramos a la luz del espíritu. La locura del alcohol regresa y volvemos a beber; y para nosotros beber es morir”.

Después, los autores nos piden que miremos nuestros temores. Al final de la página 63, escriben:

“Analizamos concienzudamente nuestros temores. Los escribimos en el papel aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos. Nos preguntamos por qué los teníamos. ¿No era porque la confianza en nosotros mismos nos había fallado?”.

(Página 63, Párrafo 4, líneas 1 - 2)

Continuando en la página 64, nos informan que perderemos nuestros temores si confiamos y nos basamos en nuestro Creador. Si actuamos acorde a la voluntad de Dios en lugar de nuestra propia voluntad. “Grandes cosas pasaran”.

“Tal vez haya una forma mejor - nosotros así lo creemos. Porque ahora estamos basándonos en algo diferente: nos basamos y confiamos en Dios. Confiamos en Dios infinito en vez de nuestros “Egos” limitados. Estamos en el mundo para desempeñar el papel que Él nos asigne. Justamente, en que obramos como creemos que Él lo desea y humildemente confiamos en Él, así Él nos capacita para enfrentarnos con serenidad ante las calamidades”.

(Página 64, Párrafo 1, líneas 1 - 8)

En la página 65, los autores mencionan la necesaria revisión de nuestra **conducta sexual**. Proponen que se realice este análisis de mi conducta sexual respondiendo estas preguntas:

“Examinamos nuestra conducta de los años pasados. ¿En qué habíamos sido egoístas, faltos de honradez o desconsiderados? ¿A quiénes habíamos herido? ¿Despertamos injustificadamente celos, sospechas o resentimientos? ¿En qué habíamos sido culpables, y qué pudimos haber hecho para evitarlo? Escribimos todo esto en un papel y lo examinamos”.

(Página 65, Párrafo 1, líneas 1 - 6)

Nos propone varias acciones para arraigar en nosotros un ideal cuerdo y solido de nuestra futura conducta sexual, en la página 65, dice:

“tratamos de formarnos un ideal cuerdo y sólido de nuestra futura vida sexual.

Pusimos cada relación a esta prueba: ¿Era egoísta o no?

Le pedimos a Dios que moldeara 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, no para ser usados a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos”.

Y antes las dificultades para mantener nuestro ideal de conducta sexual cuerdo y sólido, propone la oración y trabajar con otros. Página 66:

“Oramos sinceramente por un ideal recto, por una guía para cada situación dudosa, por cordura y por fortaleza para hacer lo que es debido. Si el sexo es muy dificultoso, nos dedicamos a trabajar más intensamente para ayudar a otros. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos; calma el impulso imperioso cuando ceder significaría un pesar”.

En la “Historia de Bill”, se describe como completó su inventario. En la página 12, escribe:

“... Sin ningún temor encaré mis pecados y estuve dispuesto a que mi recién encontrado Amigo me lo quitara de raíz”.

(Página 12, Párrafo 2, líneas 5 - 7)

En el tercer párrafo de la página 12, Bill escribe como compartió su inventario con su “Padrino”.

“Mi compañero de escuela fue a visitarme y lo puse al tanto de mis problemas y mis deficiencias. Hicimos una lista de las personas a quienes había dañado o contra las que tenía resentimientos”.

(Página 12, Párrafo 3, líneas 1 - 4)

Entonces entre Bill y Ebby hicieron los inventarios y la lista de reparaciones.

En cuanto a las manifestaciones del ego, no tenemos por qué repetir estas acciones otra vez, si estamos dispuestos a aceptar nuestros errores y tratar de corregirlos. **Si estamos sinceramente arrepentidos, Dios ya nos ha perdonado. Ahora es tiempo de que nos perdonemos nosotros.**

Encontramos Los autores nos dicen esto en la página 66. Empezando en la primera línea, escribieron:

“Si lamentamos lo que hemos hecho y tenemos el deseo sincero de que Dios nos conduzca a 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. No estamos teorizando. Estos son hechos de nuestra propia experiencia”.

(Página 66, líneas 1 - 6)

En la página 66 nos describen un grupo de promesas y resultados por hacer concienzudamente nuestro inventario personal. Dice:

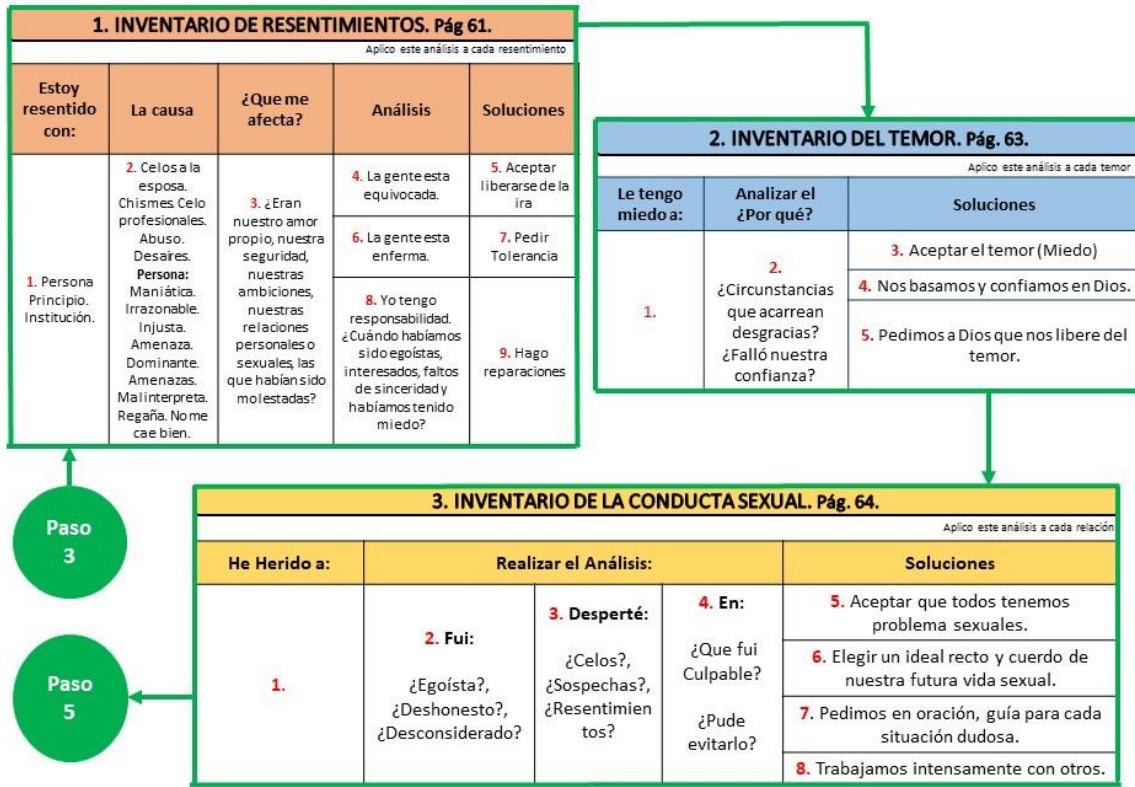
Si hemos sido concienzudos en nuestro inventario personal, habremos puesto mucho por escrito. Hemos catalogado y analizado nuestros resentimientos; hemos empezado a ver su futilidad y fatalidad y a comprender su terrible poder destructivo. Hemos empezado a aprender la tolerancia, la paciencia y la buena voluntad hacia los hombres, aun hacia nuestros enemigos, porque los vemos como a enfermos. Hemos hecho una relación de las personas a quienes hemos ofendido con nuestro comportamiento y estamos dispuestos a reparar el pasado si podemos.

(Página 66, párrafo 3, líneas 1 - 10)

Por lo tanto, es tiempo de hacer, sin miedo, **un minucioso inventario moral de nosotros mismos** - es tiempo de limpiar los despojos del pasado para poder acercarnos en las adecuadas condiciones al mundo del Espíritu.

Nos podemos basar en el siguiente esquema, que es un resumen del Cuarto Paso:

Paso 4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.



Hemos terminado las direcciones del texto básico para hacer el Cuarto Paso.

2.5. Quinto Paso.

Retomemos con el Paso Cinco.

Paso 5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser Humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.

En la página 67, los autores nos dicen que tenemos que admitir nuestros defectos ante otra persona. Manifiestan:

“La mejor razón es: Si saltamos este vital paso, puede ser que no superemos la bebida. Una y otra vez los recién llegados han tratado de guardarse ciertos hechos de sus vidas. Tratando de evadir esta humillante experiencia, se han acogido a ciertos métodos más fáciles.

Casi invariablemente se han emborrachado. Habiendo preservado con el resto del programa, se preguntan por qué han recaído. Creemos que la razón es que nunca acabaron su limpieza interior. Hicieron bien su inventario pero se aferraron a uno de los peores artículos de su existencia. Solamente creyeron que habían perdido su egoísmo y su temor; solamente creyeron que habían sido humildes. Pero no habían

aprendido lo suficiente sobre humildad, intrepidez y honradez, en el sentido que creemos necesario, hasta que le contaron a otro toda la historia de su vida”.

(Página 67, Párrafo 2, líneas 9-14, Página 68, líneas 1-9)

Compartimos nuestro inventario porque somos excelentes para auto engañarnos.

Como vimos la semana pasada, podemos compartir nuestro inventario con indeterminado número de gentes. Algunos de ellos mencionados en la página 69 son líderes religiosos, doctores, psiquiatras y amigos.

La persona en quien confiamos debe ser discreta, confiable y en la cual encontramos un soporte. Él o ella nunca deberán hablar de nuestro inventario con nadie más. En la página 69 encontramos:

“Es importante que esa persona pueda guardar el secreto; que comprenda y apruebe plenamente lo que estamos proponiéndonos hacer; que no trata de cambiar nuestro plan”.

(Página 69, Párrafo 2, líneas 1-4)

Los autores nos dan instrucciones de cómo dar el Quinto Paso. Al final de la página 69, nos dicen:

“Cuando decidimos quién va a escuchar nuestra Historia, no perdemos tiempo. Tenemos un inventario escrito y estamos preparados para una larga conversación. Le explicamos a nuestro confidente lo que estamos a punto de hacer y por qué tenemos que hacerlo. Debe comprender que estamos empeñados en algo que es cuestión de vida o muerte. La mayoría de las personas que son abordadas en esta forma nos ayudarán gustosamente; se sentirán honradas porque ponemos en ellas nuestra confianza”.

(Página 69, Párrafo 3, líneas 1-4, Página 70, líneas 1-5)

En el primer párrafo de la página 70, nos proveen de más direcciones:

“Nos despojamos de nuestro orgullo y ponemos manos a la obra, esclareciendo todos los rangos de nuestro carácter y todos los resquicios del pasado”.

(Página 70, Párrafo 1, líneas 1-3)

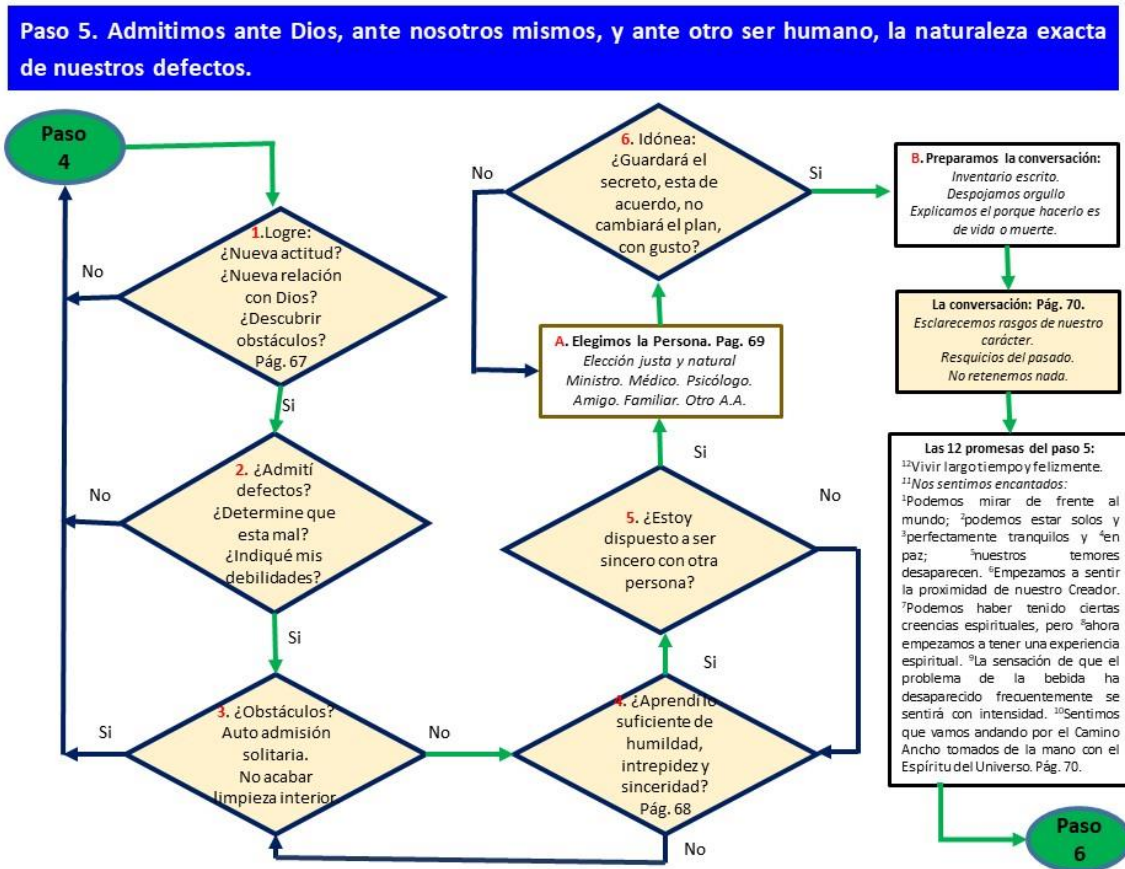
Entonces nos notifican que después de que hayamos compartido nuestro inventario, seremos recompensados. Más adelante en la página 70, los autores nos dan una lista de beneficios que obtendremos como resultado de dar este paso:

“...Una vez que hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados. Podemos mirar de frente al mundo; podemos estar solos y perfectamente tranquilos y en paz; nuestros temores desaparecen. Empezamos a sentir la proximidad de nuestro Creador. Podemos haber tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora empezamos a tener una experiencia espiritual. La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido frecuentemente se sentirá con intensidad. Sentimos que vamos andando por el Camino Ancho tomados de la mano con el Espíritu del Universo”.

(Página 70, Párrafo 1, líneas 3-13)

Estamos ahora en camino hacia la recuperación del alcoholismo. Estamos en el proceso de tener una experiencia espiritual, y como resultado, nuestra obsesión por beber será removida.

Nos podemos basar en el siguiente esquema para preparar nuestro Quinto Paso:



Si ya han hecho esto, están listos para proceder con el Paso Seis.

Sesión 5.

2.6. Sexto Paso.

Paso 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.

Después de realizada nuestra conversación del Paso Cinco, los autores nos proponen que revisemos los primeros cinco Pasos para asegurarnos que no hemos omitido nada. En la página 70 nos dan las direcciones, nos dicen que debemos hacer después de haber terminado de compartir nuestro inventario:

“Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante una hora para meditar cuidadosamente sobre lo que hemos hecho. Le damos gracias a Dios desde el fondo de nuestro corazón por conocerlo mejor. Tomamos este libro y lo abrimos en la página en que están los Doce Pasos. Leyendo cuidadosamente las cinco primeras proposiciones, nos preguntamos si hemos omitido algo, porque estamos construyendo un arco por el que pasaremos para llegar a ser, por fin, hombres libres. ¿Es firme lo que hemos construido

hasta ahora? ¿Están las piedras en su lugar? ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla del cemento? ”.

(Página 70, Párrafo 3, líneas 1-12).

En el Paso Seis, en la página 70, los autores nos piden que contestemos unas preguntas:

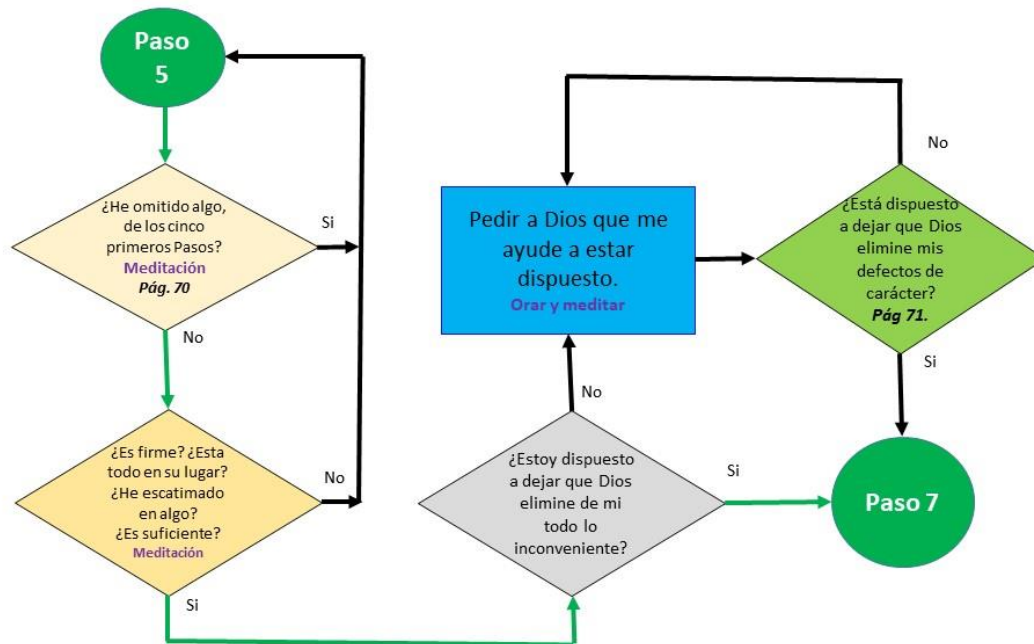
“... ¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes? ¿Puede Él, ahora, quitárnoslas todas - todas sin excepción? Si todavía nos aferramos a alguna, de la que no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo”.

(Página 70, Párrafo 3, líneas 3-6, Página 71, líneas 1-2)

Durante el Cuarto y Quinto Paso, identificamos las manifestaciones de ego, y el poder que ejercen en nuestra naturaleza alcohólica. **En el Paso Seis, hacemos los preparativos necesarios para pasar estos defectos de carácter en manos de Dios.**

En caso de que su “Padrino” no los haya dirigido a la página 70 del “Libro Grande”, nosotros los guiaremos hacia el Sexto Paso ahora. Nos podemos basar en el siguiente esquema del Sexto paso:

Paso 6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.



Iniciemos con un momento de silencio para pedirle a Dios que nos dé la buena voluntad de que Él nos remueva todos estos defectos que encontramos en nuestros inventarios. (Hacemos un momento de Silencio)

Ahora, esta es la pregunta del Sexto Paso, que debemos responder:

“¿Están listos a que Dios les remueva todas las cosas que ustedes admitieron les son dañinas?”

Por favor contéstense; Sí o No.

Aquellos que contestaron: “Si”, a la pregunta han completado el Sexto Paso y están listos para proceder con el Paso Siete.

Felicidades.

2.7. Séptimo Paso.

Paso 7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.

Este Paso es directo. Consiste en una oración. La oración se encuentra en la página 71, y dice:

“... Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mi cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que, al salir de aquí, cumpla con tu voluntad. Amén”.

(Página 71, Párrafo 1, líneas 2-6)

Esta oración, es una petición y entrega de Dios, que describe un resumen de los Pasos del Uno al Seis; miremos:

- **Creador mío;** Paso Dos.
- **estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy;** Paso Tres.
- **bueno y malo;** Pasos Cuatro y Cinco.
- **Te ruego que elimines de mi cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes;** Paso Seis.
- **Dame la fortaleza para que, al salir de aquí, cumpla con tu voluntad.** Paso Once.
- **Amén.** Mi disposición a permitir que estos defectos me sean eliminados.

Queremos que todos aquellos que estén listos a dar el Paso Siete, que lean la oración una segunda vez, ahora con nosotros.

(Leer la oración por segunda vez).

De acuerdo con los autores hemos completado el Paso Siete.

Ahora, es tiempo de limpiar los despojos de nuestro pasado. Hacemos esta limpieza por medio de hacer reparaciones y restituciones.

2.8. Octavo Paso.

Paso 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.

La lista la empezamos a elaborar desde el Cuarto Paso. Esto lo ratifica nuestro libro grande en la página 76, nos dice:

Tenemos una lista de personas a las que hemos perjudicado y estamos dispuestos a reparar esos daños. La hicimos al hacer nuestro inventario. Nos sometimos a una autoevaluación drástica. Ahora vamos a nuestros semejantes y reparamos el daño que hemos causado en el pasado. Tratamos de barrer los escombros acumulados como resultado de nuestro empeño en vivir obstinados y manejarlo todo a nuestro capricho.

(Página. 71, Párrafo 3, Línea 3).

Dada nuestra natural resistencia a hacer las reparaciones o a hacerlas de acuerdo a nuestra voluntad, los autores nos ratifican que debemos acudir a la orientación de Dios, para elaborar nuestro plan de reparaciones:

Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue. Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo en que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al alcohol.

(Página. 71, Párrafo 3, Línea 10).

Probablemente todavía nos quedan algunas dudas. Al mirar la relación de conocidos de negocios y de amigos a quienes hemos hecho daño, puede que nos sintamos renuentes a ir a ver a algunos de ellos en un plan espiritual. Tranquilicémonos. Con algunos de ellos no necesitaremos y probablemente no tendremos que dar énfasis a la parte espiritual la primera vez que los abordemos. Podríamos predisponerlos en contra nuestra. Por el momento tratamos de poner en orden nuestras vidas; pero esto no es una finalidad en sí.

(Página. 71, Párrafo 4, Línea 1).

Los autores nos sugieren tener siempre presente; que pidamos orientación a Dios, que consultemos con alguien de confianza (a expertos o a nuestro padrino) y a las personas que podamos afectar, al realizar nuestras reparaciones. En la página 74 nos dicen:

Antes de proceder drásticamente en algo que puede implicar a otras personas, les pedimos su consentimiento. Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros, si hemos pedido a Dios que nos ayude y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder.

(Página. 74, Párrafo 4, Línea 1).

Finalmente nos hace las siguientes sugerencias, para cuando nos proponemos hacer las necesarias reparaciones, nos dicen:

Pero no nos demoramos, si podemos evitarlo. Debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, sin ser serviles o rastreros. Como criaturas de Dios llevamos la frente en alto; no nos arrastramos ante nadie.

(Página. 78, Párrafo 1, Línea 5).

Aquellos que incluyeron una lista de reparaciones como parte de su inventario del Cuarto Paso, han completado el Paso Ocho.

Pasemos al Paso Nueve.

2.9. Noveno Paso.

Paso 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.

El proceso de reparaciones esta explicado, detalladamente, entre las páginas 71 a 77. En la página 71, los autores nos dicen que hacer:

“Ahora vamos a nuestros semejantes y repararemos el daño que hemos causado en el pasado. Tratamos de barrer los escombros acumulados como resultado de nuestro empeño en vivir obstinados y manejarlo todo a nuestro capricho. Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue. Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo *en que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al alcohol*”.

(Página 71, Párrafo 2, líneas 6-13)

Con relación a las reparaciones a *personas dolidas* con nosotros por nuestras injusticias. Sugieren:

es seguro que a nuestro hombre le impresione un deseo sincero de corregir lo que está mal. Le interesará más una demostración de buena voluntad que nuestra charla sobre descubrimientos espirituales.

(Página. 72, Párrafo 1, Línea 3).

Con relación a las reparaciones a *las personas que odiamos*. Sugieren:

nos empeñamos en hacerlo. Es más difícil ir a ver a un enemigo que a un amigo, pero encontramos que es más beneficioso para nosotros. Le abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar, confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello.

Bajo ningún pretexto criticamos a tal persona ni discutimos con ella. Sencillamente le decimos que nunca dejaremos de beber mientras no hayamos hecho todo lo posible por enderezar nuestro pasado.

(Página. 72, Párrafo 2, Línea 9).

Con relación a las reparaciones a *las personas que les debemos dinero*. Sugieren:

Al concertar el mejor arreglo posible, podemos hacerles saber a estas personas lo apenados que estamos. Nuestra manera de beber nos ha hecho morosos con nuestros

pagos. Tenemos que perder el miedo a los acreedores, sin importar lo mucho que necesitemos hacer para lograrlo, porque estamos expuestos a beber si tenemos miedo de encararlos.

(Página. 73, Párrafo 2, Línea 8).

Con relación a las reparaciones a situaciones relacionadas con *delitos*. Sugieren:

Aunque estas reparaciones tienen innumerables formas, hay algunos principios generales que nos parecen orientativos. Recordándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual, pedimos que se nos dé fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales. Podemos perder nuestra posición o nuestra reputación o afrontar la cárcel, pero estamos dispuestos. Tenemos que estarlo; no debemos amedrentarnos ante nada.

(Página. 73, Párrafo 4, Línea 1).

Con relación a las reparaciones relacionadas con *cuotas alimentarias*. Sugieren:

Le sugerimos que escribiera a la primera esposa admitiendo sus faltas y pidiéndole perdón. Así lo hizo, incluyendo también una pequeña suma de dinero. Le explicó lo que trataría de hacer en el futuro. Le dijo que estaba absolutamente dispuesto a ir a la cárcel si ella insistía. Desde luego que ella no insistió y toda esa situación quedó resuelta satisfactoriamente hace tiempo.

(Página. 74, Párrafo 3, Línea 3).

Con relación a las reparaciones relacionados con robos y daños a la reputación. Sugieren:

Después de consultar con su esposa y con su socio llegó a la conclusión de que era mejor arrostrar esos riesgos antes que comparecer ante su Creador culpable de una difamación tan funesta. Comprendía que tenía que poner el resultado en manos de Dios o pronto volvería a beber, y todo se perdería entonces. Asistió a la iglesia por primera vez en muchos años. Después del sermón se levantó y serenamente explicó lo sucedido. Su acción tuvo una aprobación general y actualmente es uno de los ciudadanos que goza de mayor confianza en esa población. Esto sucedió hace años.

(Página. 75, Párrafo 3, Línea 1).

Con relación a las reparaciones relacionadas con *infidelidad*. Sugieren:

Ningún extraño puede evaluar debidamente una situación íntima. Puede ser que ambos decidan que, de acuerdo con el sentido común y la bondad del amor, lo más indicado es considerar que lo pasado ya pasó. Cada uno puede rezar por ello, pensando en primer lugar en la felicidad del otro. Es necesario tener presente siempre que estamos tratando con esa terrible emoción humana: los celos.

(Página. 76, Párrafo 3, Línea 2).

Con relación a las reparaciones relacionadas con situaciones o *convivencia doméstica*. Sugieren:

Debemos sentarnos con nuestros familiares a analizar francamente el pasado tal como lo vemos ahora, teniendo mucho cuidado de no criticarlos a ellos. Sus defectos pueden ser muy notorios, pero es probable que nuestros propios actos sean parcialmente la causa de éstos. Así que dejamos todo en claro con la familia, pidiendo cada mañana que nuestro Creador nos enseñe el camino de la paciencia, de la tolerancia, de la bondad y del amor. (Página. 77, Párrafo 3, Línea 4).

Con relación a las reparaciones de agravios a *personas que no podemos ver*. Sugieren:

Si podemos decirnos sinceramente que los repararíamos si pudiéramos, no nos preocupamos por ellos. Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto les enviamos una carta sincera.
(Página. 77, Párrafo 5, Línea 2).

Los autores terminan el Paso Nueve con otra lista de beneficios. En la página 78, nos dicen detalladamente que es lo que va a pasar una vez que empecemos a limpiar los escombros de nuestro pasado. Describen estos beneficios como unas *promesas*. Son:

“Si nos esmeramos en esta fase nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar las puertas que nos llevan a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desesperaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer”.

“¿Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros - a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas”.

(Página 78, Párrafo 1, líneas 1-17, Párrafo 2, líneas 1-4)

¡Vaya mensaje de esperanza! Esta más allá de la comprensión todas esas maravillosas cosas que ocurrirán si hacemos enmiendas y reparaciones a todos aquellos a quienes hemos dañado. Ocurrirán, eso es una garantía.

El Dr. Bob, nuestro cofundador de Akron, Ohio, entendió que no podía permanecer sobrio hasta que hiciera sus enmiendas. Hizo sus reparaciones en un día. En la página 143, leamos acerca del Paso Nueve del Dr. Bob:

“Una mañana agarró al toro por los cuernos y empezó a decirles a todos aquellos a quienes temía, cuál era el mal que padecía. Se sorprendió de lo bien que fue recibido y se enteró de que muchos sabían cómo bebía. Se subió a su coche e hizo un recorrido de las personas a quienes había perjudicado. Temblaba mientras iba del uno al otro, porque eso podría

significar su ruina; especialmente tratándose de alguna persona dedicada a la misma actividad que él”.

“A media noche regreso a casa exhausto pero muy feliz. Desde entonces no ha bebido ni una copa”.

(Página 143, Párrafo 3, líneas 1-8, Párrafo 4, líneas 1-2)

Para los recién llegados, parte de su tarea para esta semana consiste en empezar a trabajar con lista o plan de reparaciones. Si no están seguros en cómo proceder con una determinada reparación, releen estos párrafos, pidan orientación y guía a un Poder Superior, y pidan ayuda a su “Padrino” o a su consejero espiritual. Nos podemos basar en el siguiente esquema para preparar nuestras reparaciones:

Paso 8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.		
Paso 9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.		
PRELIMINARES Paso 8. <i>pág. 71</i>	SUGERENCIAS DE REPARACIONES Paso 9. <i>Pág. 72-78</i>	PROMESAS. <i>Pág. 78.</i>
La fe sin obras, es fe muerta.	Personas dolidas. Demostración de buena voluntad. Tacto y sentido común.	Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino. Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas. No nos lamentaremos por el pasado ni desearíamos cerrar la puerta que nos lleva a él. Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz. Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros. Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos. Perderemos el interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros. Se desvanecerá la ambición personal. Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán. Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica. Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desconcertaban. De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.
Tenemos una lista.	Personas que odiamos. Empeño en hacerlo. Ser servicial, perdonar, confesar rencor, expresar pesar por el rencor.	
Autoevaluación drástica.	Deudas de dinero. Concertar arreglo de pagos.	
Pedir buena voluntad para las reparaciones	Delitos. Experiencia Espiritual; Pedir conocer la voluntad de Dios y fortaleza por cumplirla.	
Si implica otros, pedimos consentimiento.	Cuota alimentaria. Admitir falta y corregir.	
Haríamos lo que fuera necesario.	Robo y dañar reputación. Consultar. Explicar lo sucedido.	
Tranquilizémonos	Infidelidad. Admitir nuestra falta sin dar detalles. Olvidar. Orar por el otro.	
Tratamos de poner nuestras vidas en orden.	Situaciones domésticas. Mantenerse sobrio. Tomar la iniciativa. Analizar francamente. Pedir paciencia, tolerancia, bondad y amor.	
Sentido común y tacto. Considerado y Humilde. Llevar la frente el alto.	Agravios a personas que no podemos ver. Carta sincera.	
Definición de daño: 12Py12T Pág. 78.		

Hoy hemos revisado en esta sesión los pasos Cinco, Seis, Siete, Ocho y Nueve. Los cuales encontramos en el capítulo En Acción. Felicidades.

2.10. Décimo Paso.

Paso 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

Miremos esta oración en este párrafo. Dice: **“Hemos entrado al mundo del Espíritu”**. Es muy importante. Ahora estamos viviendo en la solución. Algunos de ustedes tal vez no se hayan dado cuenta aun, pero el “cambió psíquico esencial” ya ha ocurrido.

“Este... nos lleva al Décimo Paso, el cual sugiere continuar con nuestro inventario personal y seguir enmendando todas las nuevas faltas que cometamos. Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado. Hemos entrado al mundo del Espíritu. Nuestra siguiente tarea es crecer en entendimiento y eficacia. Este no es un asunto para resolver de la noche a la mañana. Es una tarea para toda nuestra vida”.

(Página 78, Párrafo 3, líneas 1-7, Página 79, línea 1)

Un resumen de las direcciones para el Paso Diez se encuentran en el tercer párrafo de la página 78, escriben:

“Continuar con nuestro inventario personal y seguir enmendando todas las nuevas faltas que cometamos”.

(Página 78, Párrafo 3, líneas 2-3)

El Paso Diez es el sumario de todos los Pasos. La clave del Paso Diez, son las palabras continuar con nuestro inventario personal. Al final de la página 78, los autores, enfatizan la importancia de continuar practicando Pasos:

En la página 79, los autores nos dicen precisamente como hacer el inventario del Paso Diez:

“... Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo. Cuando estos surgen, en seguida le pedimos a Dios que nos libre de ellos. Los discutimos inmediatamente con alguien y hacemos prontamente las debidas reparaciones a quien hayamos ofendido. Entonces, resueltamente encaminamos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar. El amor y la tolerancia para con otros son nuestro código”.

(Página 79, líneas 1-9)

En la sesión dos, discutimos esta prueba, descrita dentro del Cuarto Paso (página 62), Egoísmo, Interesados, Faltos de sinceridad y Miedo. Ahora dentro del Paso Diez, los autores presentan la misma prueba con unas variantes menores - Egoísmo, Deshonestidad, Resentimiento y Temor.

Los autores, nos proveen instrucciones precisas de como liberarnos de ese comportamiento de auto-concentración.

- **Primero;** le pedimos a Dios que nos libre de ellos (**Paso Tres y Siete**).

- **Segundo**; los discutimos inmediatamente con alguien (*Paso Cuatro y Cinco*),
- **Tercero**; hacemos prontamente las debidas reparaciones a quien hayamos ofendido (*Paso Ocho y Nueve*).
- **Cuarto**; encaminamos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar (*Paso Doce*), y
- **Quinto**; El amor y la tolerancia para con otros son nuestro código”.

¿Cómo nos podemos mantener en buena condición espiritual? Por medio de hacer una admisión inmediata de nuestras equivocaciones.

¿Cuál es nuestra recompensa? Una suspensión diaria.

Los autores escriben sobre esta suspensión diaria en la página 79:

“Es fácil descuidarnos en el programa espiritual de acción y dormirnos en nuestros laureles. Si lo hacemos, estamos buscando dificultades porque el alcohol es un enemigo sutil. No estamos curados del alcoholismo. Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual. Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos: “Como puedo servirte mejor; hágase Tu voluntad (no la mía)”.

(Página 79, Párrafo 2, líneas 1-9)

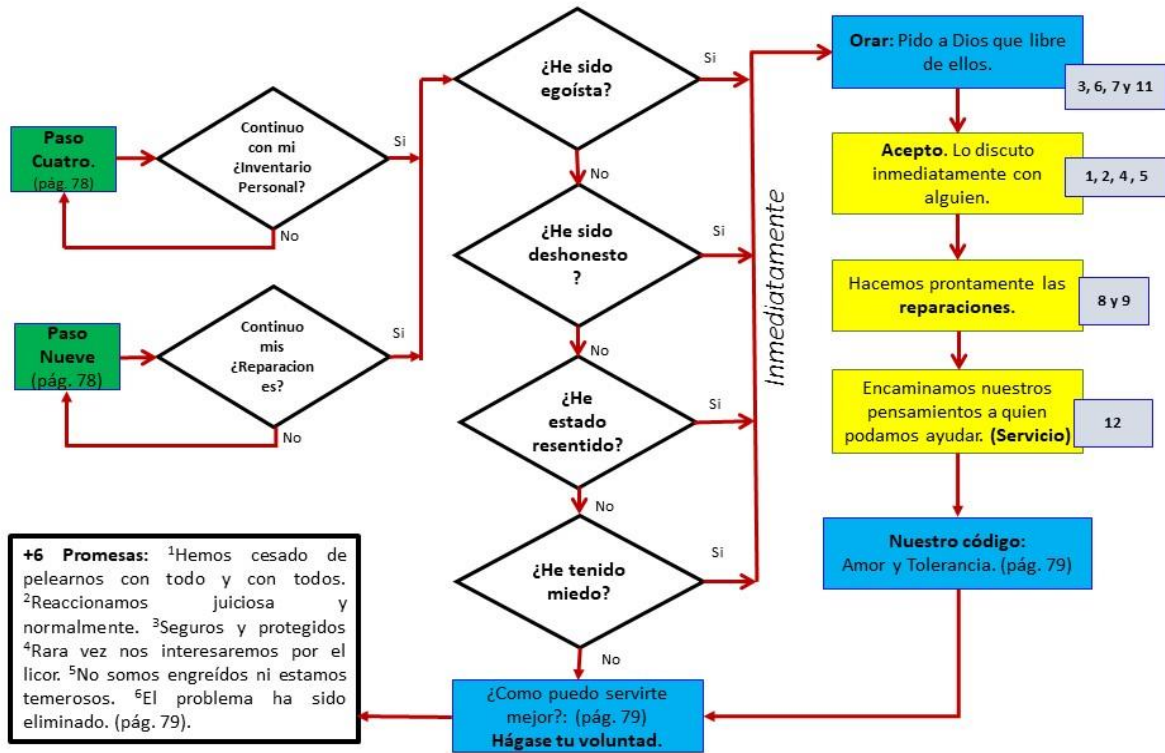
En un párrafo siguiente encontramos las promesas de hacer este Paso Diez. Está en la página 79. Escriben:

“Y hemos cesado de pelearnos con todo y con todos, aún con el alcohol; porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio. Rara vez nos interesaremos por el licor; si sentimos tentación, nos alejamos como si se tratara de una llama candente. Reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido automáticamente. Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol nos ha sido otorgada sin pensamiento ni esfuerzo alguno de nuestra parte. Sencillamente ha llegado. Ahí está el milagro. No estamos ni peleando ni evitando la tentación. Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad - seguros y protegidos. Ni siquiera hemos hecho un juramento. En lugar de eso, el problema ha sido eliminado. Ya no existe para nosotros. NO somos engreídos ni estamos temerosos. Esa es nuestra experiencia. Así es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual”.

(Página 79, Párrafo 1, líneas 1-16)

Nos podemos basar en este esquema del Décimo Paso para comprenderlo mejor:

Paso 10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.



Ahora, es tiempo de ver quien está listo para proceder.

Les pedimos a los recién llegados que hayan completado los primeros Ocho Pasos y que estén trabajando en las reparaciones de Paso Nueve, que respondan la siguiente esta pregunta:

¿Continúan haciendo su inventario personal y corrigiendo inmediatamente las nuevas faltas que hayan cometido?

Por favor contéstense “Sí” o “No”.

Todos aquellos que han contestado “Si” a la pregunta, han completado el Paso Diez.

Ahora pasemos al Paso Once.

2.11. Undécimo Paso.

Paso 11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

El Paso Once empieza en la parte superior de la página 80 y se extiende hasta la página 82. Pero, como ya hemos visto, los autores han estado escribiendo acerca de la oración, la meditación y pedir guía y orientación a un Poder Superior durante todo el libro.

En la página 80, los autores nos dicen:

“Mucho se ha dicho acerca de recibir fortaleza, inspiración y dirección de Él, que tiene todo el conocimiento y el poder. Si hemos seguido detenidamente las instrucciones, hemos empezado a sentir dentro de nosotros mismos el flujo de su Espíritu. Hasta cierto grado hemos obtenido un conocimiento consciente de Dios. Hemos empezado a desarrollar este vital sexto sentido. Pero tenemos que ir más lejos, y esto significa más acción”.

(Página 80, Párrafo 1, líneas 1-8)

Ellos dicen que hemos tomado consciencia del Espíritu del Universo, y ahora estamos recibiendo fortaleza, inspiración y dirección de este Espíritu.

En la página 80, encontramos:

“El Paso Undécimo sugiere la oración y la meditación. Hombres mejores que nosotros las emplean constantemente. Funciona, si tenemos la debida actitud y nos empeñamos en usarlas”.

(Página 80, Párrafo 2, líneas 1-4)

¿Qué es lo que los autores quieren decir cuando dicen “Funciona”? En esencia, nos están diciendo que orar y meditar nos pone en contacto con nuestro Creador. Poniéndonos en contacto con el Dios de nuestro entendimiento.

En la página 80, los autores manifiestan:

“... Sería fácil andarse con vaguedades sobre este asunto; sin embargo, creemos que podemos hacer algunas sugerencias precisas y valiosas”.

(Página 80, Párrafo 2, líneas 4-6)

En resumen, sugiere realizar el Paso Once al menos en estos cuatro diferentes momentos: (1) En la noche, (2) en la mañana, (3) para cualquier tipo de problemas y (4) hacer pausas en cualquier momento del día para realizar prácticas de meditación, oración y prepararnos para recibir la orientación o guía.

Iniciemos con la primera meditación, la de las noches. En la noche, nos sugiere que revisemos nuestras actividades durante el día:

“Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día: ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de honradez o tuvimos miedo? ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros

mismos? O ¿estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida?”.

(Página 80, Párrafo 3, líneas 1-8)

Una vez más, nos piden que usemos la prueba de A.A. de voluntad propia, para que autoanalicemos nuestras acciones. Paralelamente valoremos lo que hicimos bien, lo que hicimos mal, y disponernos a hacer mejor las cosas mañana.

El segundo momento sugerido para meditar es cuando nos levantamos o a primera hora del día, **en la mañana, apenas despertemos, “Tiempo de quietud o silencio y dirección”**. Al final de la página 80, encontramos las sugerencias:

“Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté dissociado de motivos de auto conmisericordia, falta de honradez y de egoísmo”.

(Página 80, Párrafo 4, líneas 1-5)

Así que nos sugieren que, como primera cosa en las mañanas, meditemos.

La tercera sugerencia de meditación esta formulada para tomar decisiones difíciles frente a nuestros problemas, los autores insisten en que nuestro Creador nos dará las respuestas a todas las preguntas. Lo que, es más, nos revelara como el Espíritu del Universo va a contestar nuestros pedidos de ayuda. A principios de la página 81, escriben:

“Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos. Frecuentemente quedamos sorprendidos de como acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo”.

(Página 81, Párrafo 1, líneas 1-7)

Así que Dios nos va a decir su plan para con nosotros en forma de inspiración, una idea intuitiva o una decisión.

En la página 82, los autores, nos proponen una cuarta motivación para meditar, para la cual propone hacer pausas durante el día para orientar nuestra vida al plan de Dios, nos dicen:

“A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar. Nos recordamos constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: “Hágase Tu Voluntad”.

Luego de cada meditación, se sugiere realizar oración, encaminada a pedir la orientación o recibir la guía, esta oración principalmente es una petición personal especial y particular, pero también podemos usar cualquiera de las oraciones que ya hemos mencionado en otros pasos, la plegaria de

la serenidad u otras con las que nos sintamos cómodos, y que cumplan con el propósito de pedir la orientación necesaria para resolver nuestras situaciones. Al respecto nos dice:

Generalmente concluimos el período de meditación orando para que se nos indique a lo largo del día cuál ha de ser nuestro siguiente paso, que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas. Pedimos especialmente ser liberados de la obstinación y nos cuidamos de no pedir sólo para nosotros.

¿Pero, qué pasa si no recibimos ningunas ideas dadas por Dios o su dirección?

Les aseguramos que esto puede pasar en cualquier momento. Recuerden, todo lo que “tenemos es una cuota de suspensión diaria, por medio del mantenimiento de nuestra condición espiritual”. Si no recibimos ninguna dirección, quiere decir que tenemos trabajo por hacer.

Tal vez hemos seguido obrando bajo nuestra propia voluntad en algunas áreas de nuestras vidas, o, tal vez no hemos hecho las reparaciones necesarias para establecer nuestra relación con nuestro Creador.

En la página 82, nos dice, una vez más, que necesitamos la ayuda de Dios:

“Nosotros los alcohólicos somos indisciplinados. Por lo tanto, dejamos que Dios nos discipline en la forma que se acaba de delinear”.

“Pero eso no es todo. Hay acción y más acción. “La fe sin obras es fe muerta”.

(Página 82, Párrafo 3, líneas 1-3, Párrafo 4, líneas 1-2)

La oración y la meditación requieren de tiempo y práctica. Si hacemos el trabajo, recibimos las recompensas - una vida llena de salud, felicidad y serenidad, mucho más allá de lo que hubiésemos soñado.

Los autores nos aseguran que la orientación nos llegará. No todas ellas vienen de Dios. Pero, con tiempo y práctica, empezamos a confiar en esas ideas, en la página 81, escriben:

“Lo que antes era una “corazonada” o una inspiración ocasional gradualmente se convierte en parte operante de la mente. Carentes aún de experiencia y recién hecho nuestro contacto consciente con Dios, es probable que no recibamos inspiración todo el tiempo. Tal vez paguemos esta presunción con toda clase de ideas y actos absurdos. Sin embargo, encontramos que a medida que transcurre el tiempo, nuestra manera de pensar está más y más al nivel de la inspiración. Llegamos a confiar en ello”.

(Página 81, Párrafo 1, líneas 7-16)

Para protegernos de acciones e ideas absurdas, los autores nos dicen que tenemos que probar nuestros pensamientos.

Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté disociado de motivos de auto conmiseración, falta de honradez y de egoísmo”.

(Página 80, Párrafo 4, líneas 1-5)

En el siguiente párrafo, **Bill practica el “Tiempo de Silencio” y “Guía”**. Estas actividades son esenciales para mantener una comunicación de dos vías con el Espíritu del Universo.

“Pondría a prueba mi manera de pensar con mi nuevo conocimiento consciente que tenía de Dios. En esta forma, el sentido común se convertiría en sentido no común. Cuando estuviera en duda, permanecería en quietud y le pediría a Él dirección y fortaleza para enfrentarme a mis problemas tal y como Él lo dispusiera”.

(Página 12, Párrafo 4, líneas 1-6)

He aquí cómo trabaja. **Cuando termine su meditación, revisemos lo que hemos decidido. Si lo que vamos a hacer es Honesto, Puro, Desinteresado y Amoroso, puede estar seguro que estas ideas vienen de Dios. Caso contrario si lo que hemos decidido hacer es Egoísta, Deshonesto, Resentido y Temeroso pueden estar seguros que estas ideas vienen de nosotros mismos.**

En la página 82. Los autores describen, las promesas por hacer el Paso Once:

Entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupaciones, o de tomar disparatadas decisiones. Nos volvemos mucho más eficientes. No nos cansamos con tanta facilidad porque no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros”.

(Página 82, Párrafo 4, líneas 1-5)

El siguiente esquema nos permite comprender el Undécimo Paso:

Paso 11. Buscamos a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

BÚSQUEDA	+ MEDITACIÓN	+ ORACIÓN	= ORIENTACIÓN
Por la noche <i>Pág. 80</i>	¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de sinceridad o tuvimos miedo? *	Pedimos perdón.	averiguamos qué medidas correctivas deben tomarse.
Al despertar <i>Pág. 80</i>	pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día.	pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté libre de autoconmiseración y de motivos falsos y egoístas.	podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente. nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos.
Indecisión <i>Pág. 81</i>	Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos.	pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión.	acuden las respuestas acertadas. nuestra manera de pensar está más y más al nivel de la inspiración.
Inquietos o en duda <i>Pág. 82</i>	Nos recordamos constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: “Hágase Tu Voluntad”.	pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar.	menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones. *

Terminaremos nuestra presentación del Paso Once con un momento de silencio para que cada uno de nosotros pueda hacer breve contacto con el Espíritu del Universo y recibir dirección Divina en este momento.

(Un momento de Silencio, el cual cerramos con la Plegaria de la Serenidad).

Les pedimos que mediten durante la semana. Sabemos que esta es una cuestión muy personal. Les pedimos que compartan las orientaciones que han recibido, para poderles demostrar a aquellos que tal vez estén escépticos, que Dios en realidad “Se revela ante nosotros”.

Gracias.

Sigamos ahora con el Paso Doce.

Sesión 8

2.12. Duodécimo Paso.

Paso 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Ahora que hemos hecho un contacto consciente con el Dios de nuestro entendimiento, **hemos recibido el máximo regalo de este programa - un despertar espiritual.** Ahora, Dios nos está guiando por un camino recto que es verdaderamente maravilloso.

Esta experiencia de cambio de vida, les llega repentinamente a algunos y gradualmente a otros. Veamos qué más podemos aprender de este maravilloso evento.

Por favor, vayan otra vez al apéndice II en la página 268. Este apéndice fue escrito después de la publicación de la primera impresión del “Libro Grande” en 1.939. En la primera impresión, el Paso Doce, se leía:

“Habiendo obtenido una experiencia espiritual como resultado de estos Pasos”.

En los dos años transcurridos entre la primera y segunda impresión, la palabra “experiencia” fue discutida en toda su extensión. Eventualmente la palabra “experiencia” fue sustituida por la palabra “despertar”. Los autores del “Libro Grande” efectuaron esta modificación para poder incluir a aquellos cuyas vidas habían cambiado radicalmente, pero lentamente, a través del tiempo.

Muchos de ustedes encontrarán que este también es su caso. Su vida a cambiado, pero gradualmente en vez de súbitamente. Tal vez no puedo especificar el momento preciso del cambio, pero el despertar espiritual ha ocurrido de todos modos. Al principio de la página 268, los autores definen el término “despertar espiritual”.

“Los términos “Experiencia espiritual” y “Despertar espiritual” son usados muchas veces en este libro, observándose, a través de su lectura detenida, que el cambio de personalidad necesario para dar lugar a la recuperación del alcoholismo se ha manifestado entre nosotros en muchas formas diferentes”.

“Sin embargo, es cierto que nuestra primera edición dio la impresión a muchos lectores de que estos cambios de personalidad, o experiencias religiosas, tienen que ser de una índole de súbitos y espectaculares sacudimientos. Felizmente para todos, esta conclusión es errónea”.

El despertar espiritual, no es otra cosa que un cambio psíquico, que entre otras cosas, elimina nuestra obsesión por la bebida.

Así que, la rápida experiencia de conversión de Bill W. En el Hospital Towns, es una excepción en lugar de una regla. Más adelante en la misma página 268, encontramos la descripción de una experiencia espiritual gradual:

“Entre los miles de miembros de nuestra Comunidad que está siempre creciendo, tales transformaciones son frecuentes, aunque no son la regla. La mayoría de nuestras experiencias son de las que el psicólogo William James llama “variedad educacional”, porque se desarrollan lentamente durante un cierto periodo de tiempo. Muy frecuentemente, los amigos del recién llegado se dan cuenta del cambio mucho antes que él. Este se da cuenta por fin que se ha operado en él un profundo cambio en su reacción a la vida, y que ese cambio difícilmente pudo haberse realizado por obra de él solo. Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años a base de auto disciplina. Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recurso interior, que pronto identifican con su propio concepto de un poder superior a ellos mismos”.

(Página 268, Párrafo 4, líneas 1-13, Página 269, líneas 1-2)

En la página 13, Bill nos describe los elementos de su despertar espiritual. Nos dice:

“Estas eran proposiciones revolucionarias y drásticas, pero en el momento en que las acepte el efecto fue electrificante. Había un sentido de victoria, seguidos por una paz y seguridad como nunca había conocido. Había una confianza total. Sentí que me levantaban, tal como si respirara plenitud en el aire puro de la cumbre de una montaña. Generalmente Dios llega a la mayoría de los hombres gradualmente, pero el impacto en mi fue cabalmente súbito y profundo”.

(Página 13, Párrafo 2, líneas 1-8)

Como leemos en las siguientes líneas de la página 269, aprenderemos que tan fácil es tener un despertar espiritual:

“La mayoría de nosotros pensamos que esta conciencia de un Poder superior al nuestro es la esencia de la experiencia espiritual. Nuestros miembros más religiosos la llaman “conciencia de Dios”.

(Página 269, Párrafo 1, líneas 1-4)

Ahí está todo. Si ustedes han hecho contacto con el Dios de su entender y han empezado a escuchar sus direcciones, de hecho, ya han tenido un despertar espiritual.

Felicidades, están ahora viviendo en el “rayo de luz del Espíritu”.

Pero el despertar espiritual es solamente la primera parte del Paso Doce. Miremos que hay que hacer para sostener esta transformación espiritual.

El Capítulo 7, está dedicado en su totalidad en llevar el mensaje de Alcohólicos Anónimos a otro. Al principio de la página 83, los autores nos dicen que debemos de hacer para engrandecer nuestra nueva conciencia de Dios:

“La experiencia práctica demuestra que no hay nada que asegure tanto la inmunidad a la bebida como el trabajo intensivo con otros alcohólicos. Funciona cuando fallan otras actividades. Esta es nuestra duodécima sugerencia: ¡Llevar este mensaje a los alcohólicos! Tú puedes ayudar cuando nadie más puede. Tú puedes ganarte la confianza de ellos cuando otros fracasan”.

(Página 83, Párrafo 1, líneas 1-7)

Cuando nosotros trabajamos con otros, nuestras vidas cambian. En la página 83, los autores manifiestan:

“La vida tendrá un nuevo significado. Ver a las personas recuperarse, verlas ayudar a otras, ver cómo desaparece la soledad, ver a una agrupación desarrollarse a tu alrededor, tener una multitud de amigos - esta es una experiencia que no debe perderse. Sabemos que no querrás perdértela. El contacto frecuente con recién llegados y entre unos y otros es el punto luminoso de nuestras vidas”.

(Página 83, Párrafo 2, líneas 1-7)

De la página 83 a la 96, los autores nos proveen de instrucciones de cómo llevar el mensaje a otros. Nos ofrecen muchas sugerencias de valor en estas páginas. Por ahora, solo vamos a cubrir algunas de ellas.

Al final de la página 83, empieza con el siguiente aviso:

“Cuando descubras a un candidato para Alcohólicos Anónimos, averigua todo lo que puedas sobre él. Si no quiere dejar de beber, no pierdas el tiempo tratando de persuadirlo. Puedes echar a perder una oportunidad posterior”.

(Página 83, Párrafo 4, línea 1, Página 84, líneas 1-3)

A la mitad de la página 85, los autores nos proveen específicamente sobre lo que hay que decir. **Primero, le contamos al prospecto nuestra historia:**

“De ser posible, aborda a tu candidato cuando esté solo. Al principio conversa con él en forma general. Después de un rato lleva la conversación a alguna fase de la bebida. Háblale lo suficiente sobre tus costumbres de bebedor, síntomas y experiencias, para animarlo a que hable de él mismo. Si quiere hablar, deja que lo haga. Así te formarás una idea de cómo debes proceder”.

(Página 85, Párrafo 3, líneas 1-7)

En la página 86, nos propone que, como conocedores y practicantes del programa, podemos ayudar al nuevo a hacer su Primer Paso, así:

“pregunte si quiere dejar de beber de una vez por todas, y si estaría dispuesto a hacer lo que sea necesario para lograrlo. Si dice que sí, entonces debe procurarse que se fije en ti como persona recuperada. Deben hablarle de ti como de alguien que pertenece a una comunidad, cuyos miembros tratan de ayudar a otros como parte de su propia recuperación, y decirle que tendrías mucho gusto en hablar con él en caso de que le interese verte”.

(Página 86, Párrafo 3, líneas 8-15)

Ven que sencillo es. Durante algunas de las siguientes páginas se nos darán sugerencias adicionales en que decir y qué no decir - que hacer y qué no hacer durante nuestras llamadas de Paso Doce. Después, en la página 89, los autores nos dicen que no nos rindamos si fracasamos en nuestro intento con el prospecto. Básicamente, nos dicen que sembremos la semilla y sigamos adelante:

“No te desanimes si tu candidato no responde en seguida. Busca a otro alcohólico y trata otra vez. Seguro que encontrarás alguno que esté tan desesperado que acepte ansioso tu oferta. Creemos que es una pérdida de tiempo andar tras un individuo que no puede o que no tiene voluntad para cooperar contigo. Si dejas solo a un individuo como éste, puede suceder que pronto se convenza de que no puede recuperarse por sí mismo. Gastar demasiado tiempo en una determinada situación es negarle a otro alcohólico la oportunidad de vivir y ser feliz”.

(Página 89, Párrafo 3, líneas 1-10)

A la mitad de la página 91, nos dice que hacer acerca de la persona que pone excusa tras otra del porque él o ella no puede dejar de beber:

“Clama por esto o aquello sosteniendo que no puede dominar el alcohol mientras no sean atendidas sus necesidades materiales. Tonterías. Algunos de nosotros hemos recibido golpes muy fuertes para aprender esta verdad: con empleo o sin empleo, con esposa o sin esposa, sencillamente no dejamos de beber mientras antepongamos la dependencia de otras personas a la dependencia de Dios”.

“Graba en la conciencia de cada individuo el hecho de que se puede poner bien a pesar de cualquier otra persona. La única condición es que confíe en Dios, y haga una limpieza de su interior”.

(Página 91, Párrafo 2, líneas 5-12, Párrafo 3, líneas 1-4)

¿Qué tan simple puede ser?, Confía en Dios y limpia tu casa.

En el primer párrafo de la página 93, los autores nos dicen que nosotros, crecemos espiritualmente cuando “apadrinamos” a alguien dentro de la comunidad:

“Tanto tú como el principiante tienen que ir día a día por el camino del progreso espiritual. Si perseveras, sucederán cosas admirables. Cuando miramos hacia atrás, nos damos cuenta de que las cosas que recibimos cuando nos pusimos en manos de Dios eran mejores de lo que nos hubiésemos imaginado. Sigue los mandatos de un

Poder Superior y pronto vivirás en un mundo maravilloso, no importa cuál sea tu situación actual”.

(Página 93, Párrafo 1, líneas 1-8)

Dios es nuestro “Nuevo Jefe”. En el primer párrafo de la página 95, los autores, de hecho, nos dan la descripción del nuevo trabajo:

“Tu tarea ahora consiste en estar donde puedas dar ayuda a otros. Así que no vaciles en ir a donde sea, si allí puedes ayudar; no debes titubear en ir al lugar más sórdido si es con ese fin. Mantente en la línea de fuego de la vida por esos motivos, y Dios te conservará sano y salvo”.

(Página 95, Párrafo 1, líneas 1-5)

Esto completa el Paso Doce, como se describe en el “Libro Grande”.

Ser serviciales a otros es esencial para continuar creciendo en el mandamiento de nuestra sobriedad. **Cada vez que hacemos esto, aprendemos más de este programa salvador de vidas y obtenemos conocimiento adicional dentro de la inspiración Divina que es el corazón de nuestra nueva vida.**

Ahora todo lo que nos resta es practicar estos principios en todos nuestros asuntos. ¿Cuáles Principios? - ¡Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos! Esos son los principios que practicaremos a diario por el resto de nuestras vidas.

En la página 151, los autores concluyen con otra manifestación referente a la importancia de la dirección Divina y la necesidad de trabajar con nosotros:

“Nuestra intención al escribir este libro es que su contenido tenga un carácter de sugerencia. Nos damos cuenta de lo poco que sabemos. Dios constantemente nos revelará más, a ti y a nosotros. Pídele a Él en tu meditación por la mañana, que te inspire lo que puedes hacer ese día por el que todavía está enfermo. Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden. Pero, obviamente, no se puede transmitir algo que no se tiene. Ocupate pues, de que tu relación con Él ande bien y grandes acontecimientos te sucederán a ti y a infinidad de otros. Esta es para nosotros la Gran Realidad”.

“Entrégate a Dios, tal como tú lo concibes. Admite tus faltas ante Él y ante tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da con largueza de lo que has encontrado y únete a nosotros. Estaremos contigo en la fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontraras con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz”.

“Que Dios te bendiga y conserve hasta entonces”.

(Página 151, Párrafo 2, líneas 1-10, Párrafo 3, líneas 1-6, Párrafo 4, línea 1)

Vamos a cerrar esta sesión leyendo parte de la página 23 del “libro Grande”. **Nos hemos esperado hasta ahora para compartir estas páginas con ustedes porque, hace muchas semanas, cuando empezamos este viaje, tal vez no hubiera comprendido lo que aquí está escrito.** Leamos estas palabras, enteramente, desde una nueva perspectiva:

“... A casi ninguno de nosotros le gustó el examen de conciencia, la nivelación del orgullo y la confesión de las faltas, que requiere este proceso para su consumación. Pero vimos que

era efectivo en otros, y habíamos llegado a reconocer la inutilidad y la futilidad de la vida tal como la habíamos estado llevando. Por consiguiente, cuando se nos acercaron aquellos cuyo problema ya había sido resuelto, lo único que tuvimos que hacer fue recoger el simple juego de instrumentos espirituales que ponían en nuestras manos. Hemos encontrado mucho del cielo y hemos sido lanzados, como en un cohete, a la cuarta dimensión de la existencia en la que ni siquiera habíamos soñado".

"El hecho grandioso es éste y nada más; que hemos tenido experiencias espirituales profundas y efectivas. Que estas experiencias han revolucionado toda nuestra actitud ante la vida, hacia nosotros mismos y hacia el universo de Dios. El hecho central de nuestras vidas es actualmente la certeza de que Nuestro Creador ha entrado en nuestros corazones y en nuestras vidas en una forma ciertamente milagrosa. Ha empezado a realizar por nosotros cosas que nosotros no podríamos hacer solos".

(Página 23, Párrafo 3, líneas 1-12, Párrafo 4, línea 4, Página 24, líneas 1-8)

Queremos darles la bienvenida a cada uno de ustedes que han completado los Doce Pasos a la "Cuarta dimensión de la existencia". Nuestro compromiso de ahora en adelante es el utilizar cada una de estas Herramientas y practicar estos principios en *todos* nuestros asuntos por el resto de nuestras vidas.

También les queremos agradecer por darnos la oportunidad de ser sus guías en este viaje espiritual.

Que Dios los bendiga y cumpla su propósito en sus vidas.

3. LLAMADOS A LA ORACIÓN, MEDITACIÓN Y/O GUÍA DEL LIBRO ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

INTRODUCCION.

El programa de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, es un programa articulado que conjuga múltiples prácticas y principios espirituales, de tal manera que para quien los aplica en su vida cotidiana, le cambiara dramáticamente la vida hacia un ser útil, íntegro y feliz. No solo dejara de beber, y seguramente dejará otras adicciones que lo acompañaban y lo atormentaban, sino que se transformará de tal manera que para quienes lo conocían, simplemente lo determinarían con si fuese otra y mejor persona.

Una revisión rápida de los pasos, nos indica que uno de los elementos más importantes sumergido en todos los pasos es la oración, la meditación y la solicitud de orientación, basada en una relación coherente con un Poder Superior.

Esta separata, recoge muchos de los llamados a la oración y meditación de los diferentes capítulos del texto básico de Alcohólicos Anónimos, ya que, para sorpresa del suscrito, la oración y meditación, no solo está supeditada Paso Once de los Doce Pasos, sino que se encuentran llamados en las instrucciones para hacer todos los pasos, y además se encuentran referencias a la oración y meditación en todos los capítulos del libro.

Este común denominar indica de la importancia y la necesidad del Paso Once de A.A. el cual dice:

“Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla”. (Página 55).

Revisemos estas citas en el libro y tratemos de encontrar sus objetivos, prácticas y beneficios del orar y meditar en la vida espiritual de los Alcohólicos Anónimos.

La Opinión del médico.

1. Al finalizar **“La Opinión del Médico”**, en la página xxxiv, sugerida por el mismo Dr. Silkworth, encontramos la primera cita que invita a la oración y la meditación, la cual invita a hacer un ejercicio reflexivo para reconocer el contenido de un **mensaje profundo y de peso** que contiene el Texto Básico:

“Aconsejo muy seriamente a todo alcohólico que lea con atención todo el libro, y aunque es posible que a primera vista lo tome como objeto de burla, quizás después se quede meditando y eleve una oración”. (Página xxv).

Capítulo 1. La Historia de Bill.

Como parte de su testimonio, en el capítulo 1 “**La Historia de Bill**”, encontramos las *dos clásicas* y motivadoras invitaciones a la Oración y Meditación. Estas dos citas son:

2. La invitación para usar el **tiempo de silencio para resolver todos nuestros problemas**, en la página 12:

“Pondría a prueba mi manera de pensar con mi nuevo conocimiento consciente que tenía de Dios. De esta forma, el sentido común se convertiría en sentido no común. Cuando estuviera en duda, permanecería en quietud y le pediría a Él dirección y fortaleza para enfrentarme a mis problemas tal y como Él lo dispusiera.

3. Y en la misma página 12, la cita que orienta hacia un **mejor enfoque o manera para orar**:

“En mis oraciones nunca pediría para mí excepto cuando mis peticiones estuviesen relacionadas con mi capacidad para servir a los demás; solamente entonces podría yo esperar recibir”.

Capítulo 2. Hay una Solución.

En este Capítulo 2, “**Hay una solución**”, se pueden encontrar tres citas más. Estos ejercicios reflexivos nos llevarán a reconocer con base en experiencias documentadas, los caminos u opciones que tiene un enfermo alcoholismo.

4. Esta cita de la Página 25; invita a meditar sobre nuestra **enfermedad y la solución**, es la experiencia que le comunicaba el *Doctor Jung a Roland H*:

Aquí y allá, de vez en cuando, algunos alcohólicos han tenido experiencias espirituales vitales. Para mí estos casos son fenómenos. Parecen ser una especie de enormes desplazamientos y reajustes emocionales. Desechadas repentinamente las ideas, emociones y actitudes que fueron una vez las fuerzas directrices de las vidas de estos hombres, un conjunto completamente nuevo de conceptos y motivos empezó a dominarlos.

5. Hay dos referencias de la literatura universal del siglo pasado que invitan a pensar en las dos salidas que tiene un alcohólico. La primera (Página 20) está basada en la novela [*El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde*](#) de [*Robert Louis Stevenson*](#), la cual sugiere un camino de sufrimiento.

Aquí tenemos al individuo que te ha motivado la confusión, especialmente por su falta de control. Hace cosas absurdas, increíbles, o trágicas mientras está bebiendo. Es un verdadero “Dr. Jekyll y Mr. Hyde” (El Hombre y el Monstruo). Rara vez se embriaga a medias. En mayor o menor grado, siempre tiene una borrachera loca. Mientras está bebiendo, su modo de ser se parece muy poco a su naturaleza normal. Puede ser una magnífica persona; pero, si bebe un día, probablemente se volverá repugnante, y hasta peligrosamente antisocial.

6. Y la segunda referencia de la literatura universal, para meditar de este Capítulo 2 Hay una solución, está en la Página 26, del libro *Las variedades de la Experiencia Religiosa de William James*, la cual da esperanzas sobre una solución a través de las diferentes maneras para establecer una relación eficaz con Dios:

El distinguido psicólogo norteamericano William James señala en su libro *Varieties of Religious Experience*, una multitud de modos en que los hombres han descubierto a Dios. No tenemos ninguna intención de convencer a nadie de que solamente hay una manera de adquirir la fe. Si lo que hemos aprendido, sentido y visto, significa algo, quiere decir que todos nosotros, cualquiera que sea nuestro color, raza o credo, somos criaturas de un Creador viviente con el que **podemos establecer una relación** basada en términos sencillos y comprensibles tan pronto como tengamos la buena voluntad y la honradez suficiente para tratar de hacerlo.

Capítulo 3. Más acerca del alcoholismo.

7. Esta cita, corresponde a la meditación (o reflexión) que me lleva a la **aceptación total**, y como la conclusión, con la que doy el **Primer Paso** (Página 28) del programa:

Llegamos a comprender que teníamos que admitir plenamente, en lo más profundo de nuestro ser, que éramos alcohólicos. Éste es el primer paso hacia la recuperación. Hay que acabar con la ilusión de que somos como la demás gente, o de que pronto lo seremos.

Capítulo 4. Nosotros los agnósticos.

8. Este capítulo nos lleva a realizarnos una pregunta y al responderla nos abrimos sin obstáculos al **Paso Dos** (Página 44). **Debemos estar dispuestos a creer.**

Solamente necesitábamos **hacernos una breve pregunta**: “¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder superior a mí mismo?” Tan pronto como una persona pueda decir que cree o que está dispuesta a creer, podemos asegurarte enfáticamente que ya va por buen camino.

Capítulo 5. Como Funciona.

9. El **Paso Tres**, es una **oración de entrega** (página 59):

Estábamos ahora en el Tercer Paso. Muchos de nosotros **le dijimos a nuestro Creador**, tal como lo concebimos: “Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad”.

En el capítulo 5, “**Como Funciona**”, en las instrucciones para hacer el **Paso Cuarto**, entre los análisis de los inventarios, se nos pide recurrir a buscar la guía y orientación a un *Poder Superior* para que nos sean indicadas las soluciones adecuadas. Estas son las cinco citas:

10. En página 62, la oración para trabajar los **Resentimientos**:

"Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo. Cuando alguien nos ofendía nos decíamos a nosotros mismos: 'Está enfermo. ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. Hágase Tu Voluntad'".

11. En la página 64, la oración para trabajar los **Miedos**:

"Le pedimos a Él que nos libre de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que Él desea que seamos. Inmediatamente comenzamos a superar el temor".

12. En la página 65, la oración para moldear nuestra **Conducta Sexual**:

"Le pedimos a Dios que moldeara 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, no para ser usados a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos.

Cualquiera que resulte ser nuestro ideal, tenemos que estar dispuestos a que se arraigue en nosotros. Tenemos que estar dispuestos a hacer reparaciones en los casos en que hayamos causado daño, siempre y cuando al hacerlo no causemos más daño aún".

13. En la página 65, la oración para pedir orientación para nuestra futura **Conducta Sexual**:

"En meditación, preguntamos a Dios lo que debemos hacer en cada asunto determinado. Si lo deseamos, nos llegará la respuesta correcta".

14. En la página 66, la oración para orar por la sinceridad de nuestra **Conducta Sexual**:

"Oramos sinceramente por un ideal recto, por una guía para cada situación dudosa, por cordura y por fortaleza para hacer lo que es debido. Si el sexo es muy dificultoso, nos dedicamos a trabajar más intensamente para ayudar a otros. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos; calma el impulso imperioso cuando ceder significaría un pesar".

Capítulo 6. En Acción.

Con relación a los **llamados a la Oración y/o Meditación**, en el capítulo 6 En acción del Texto Básico, entre las páginas 67 y 70 para el **Quito Paso**, tenemos las siguientes Cinco (5) citas:

15. La redacción del mismo Paso Cinco, **admito ante Dios**, en la Página 67:

"Esto requiere acción de nuestra parte, lo cual significa, cuando lo hayamos consumado, que **hemos admitido ante Dios,** ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos".

16. Con relación a la elección del ser humano que va a escuchar nuestro inventario, **lo pensamos bien**, en la Página 68, sugiere una meditación:

"Justa y naturalmente, **lo pensamos bien**, antes de escoger a la persona o personas con quienes dar este paso íntimo y confidencial".

17. Con relación a la **preparación de nuestra conversación** sobre el inventario, en la Página 69, sugiere lo siguiente:

"Cuando decidimos quién va a escuchar nuestra historia, no perdemos tiempo. Tenemos un inventario escrito y **estamos preparados** para una larga conversación".

18. Con relación a la revisión individual de la conversación realizada, buscamos **una hora para meditar**, en la Página 70, dice lo siguiente:

"Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante una hora para **meditar cuidadosamente** sobre lo que hemos hecho. Le damos gracias a Dios desde el fondo de nuestro corazón por conocerlo mejor".

19. También sugiere hacer una meditación para evaluar nuestros cinco primeros pasos, **nos preguntamos**, en la Página 70, dice:

"Leyendo cuidadosamente las cinco primeras proposiciones, **nos preguntamos** si hemos omitido algo, porque estamos construyendo un arco por el que pasaremos para llegar a ser, por fin, hombres libres".

Para el **Paso Seis**:

20. Al respecto del **Paso Seis**, encontramos varias citas que sugieren buscar a través de la meditación y/o oración; orientación. En la primera cita encontramos que debemos **contestar satisfactoriamente**, las siguientes preguntas (Página 70):

¿Es firme lo que hemos construido hasta ahora? ¿Están las piedras en su lugar? ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla de cemento? Si **podemos contestarnos** satisfactoriamente, entonces pasamos al Sexto Paso.

21. En esta cita, reformula nuestra disposición, proponiendo responder las siguientes preguntas (página 70), para garantizar nuestra **disposición a dejar que Dios elimine mis defectos**:

¿Estamos ahora dispuestos a **dejar que Dios** elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes? ¿Puede Él, ahora, quitárnoslas todas, todas sin excepción?

22. Y ante las resistencias que tengamos para estar dispuestos a dejar que **Dios nos libere de esas cosas que consideramos inconvenientes**, nos pide que acudamos a Dios, así (página 70).

Si todavía nos aferramos a alguna, de la que no queremos desprendernos, **le pedimos a Dios** que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo.

Para el **Paso Siete**:

23. La redacción misma del **Paso Siete**, página 55, dice que **pedimos**:

“Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos”.

24. Y la conocida **oración** del Paso Siete en la página 71:

... decimos algo como esto: “Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que, al salir de aquí, cumpla con Tu Voluntad. Amen”.

Para el **Paso Ocho y Nueve**:

25. Nos sigue acudir a la oración para **obtener la buena voluntad** necesaria para hacer las reparaciones requeridas (página 71):

Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue. Recordemos que al principio estuvimos de acuerdo en que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al alcohol.

26. En la página 73, refuerza una acción de oración, meditación y orientación, para **planear las mejores acciones para nuestras reparaciones**:

Recordándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual, pedimos que se nos dé fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales.

27. En la página 74, tenemos esta **confianza de hacer las adecuadas reparaciones**, si contamos con la guía de Dios.

Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros, si hemos pedido a Dios que nos ayude y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder.

28. Y en la página 77, un motivo para buscar **guía en las futuras relaciones con la familia**:

... con la familia, pidiendo cada mañana que nuestro Creador nos enseñe el camino de la paciencia, de la tolerancia, de la bondad y del amor.

Para el **Paso Diez**:

29. A cerca del **Paso Diez**, también nos hace dos invitaciones a la oración y la meditación, en la Página 79, **continuamos** es la palabra clave de la primera manera:

Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo. Cuando estos surgen, enseguida **le pedimos a Dios** que nos libre de ellos.

30. La segunda esta en esta cita de la Página 79, la cual se considera como la segunda manera de hacer el Paso Diez. **Pedimos como podemos servir mejor:**

Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos: “¿Cómo puedo servirte mejor?; hágase Tu Voluntad (no la mía)”. Estos son pensamientos que deben acompañarnos constantemente.

Las citas de Oración, Medición y Orientación del **Paso Once**, son estas:

31. La redacción misma del Paso Once, la cual encontramos en la Página 55:

Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, **pidiéndole** solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

32. La meditación en la noche, antes de acostarnos, revisamos nuestros propósitos y nuestras decisiones del día (Página 80):

Por la noche, cuando nos acostamos, **revisamos constructivamente** nuestro día: ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de sinceridad o tuvimos miedo? ¿Le debemos a alguien una disculpa? ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros mismos? o ¿estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida?

33. La meditación de la mañana, para consideremos las veinticuatro horas que tenemos por delante (página 80):

Al despertar, **pensemos** en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, **pidiendo** especialmente que esté libre de auto conmisericordia y de motivos falsos y egoístas.

34. Ante situaciones difíciles del día o de la vida (Página 81):

Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso **le pedimos a Dios inspiración**, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos.

35. La recomendación más relevante del Texto Básico, **del uso adecuada adecuado y contenido de la oración** (página 81).

... concluimos **el período de meditación orando** para que se nos indique a lo largo del día cuál ha de ser nuestro siguiente paso, que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas. Pedimos especialmente ser liberados de la obstinación y nos cuidamos de no pedir sólo para nosotros. Sin embargo, podemos pedir para nosotros siempre que esto ayude a otros. Nos cuidamos de no orar nunca por nuestros propios fines egoístas.

36. Y una sugerencia de Oración, Meditación y solicitud de Guía; compuesta, integra, corta efectiva, **para cualquier momento del día** (Página 82):

A medida que transcurre el día, **hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda**, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar. Nos recordamos constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo, **diciéndonos humildemente** a nosotros mismos muchas veces al día: “Hágase Tu Voluntad” .

37. Finalmente, un párrafo de la Página 81, que contiene recomendaciones importantes para desarrollar **nuestras sesiones de oración, meditación y guía**:

Si las circunstancias lo permiten, pedimos a nuestras esposas o a nuestros amigos que nos acompañen en **la meditación de la mañana**. Si pertenecemos a alguna religión en la que se requiera asistir a actos de devoción en la mañana también asistimos. Si no se es miembro de ningún organismo religioso, a veces escogemos y memorizamos unas cuantas oraciones que ponen de relieve los principios que hemos estado discutiendo. También hay muchos libros que son muy útiles. Nuestro sacerdote, ministro o rabino puede hacernos sugerencias en este sentido. Prepárate para darte cuenta en dónde están en lo cierto las personas religiosas. Haz uso de lo que ellos te brindan.

Capítulo 7. Trabajando con los demás

38. **Paso Doce**. Este capítulo nos propone una meditación que moviliza a ir **donde allá que ir** y hablar con quién allá que hablar para llevar el mensaje (Página 94).

... en cada ocasión, **pregúntate a ti mismo**: “¿Tengo alguna buena razón personal, de negocios o social para ir a ese lugar?” o “¿estoy esperando robar un poco de placer indirecto del ambiente de esos sitios?” Si se contesta satisfactoriamente a estas preguntas, no hay por qué sentir aprensión. Entra o aléjate de ellos según te parezca apropiado. **Pero asegúrate de que pisas un terreno espiritual firme** antes de ir allí y de que tu motivo para ir sea enteramente bueno. No pienses en lo que vayas a sacar de la situación; **piensa en lo que puedes aportar a ella**. Pero si vacilas, es mejor que busques a otro alcohólico.

Capítulo 8. A las esposas.

Este capítulo es redactado para las esposas, esposos, o para las personas cercanas, en el círculo íntimo de los Alcohólicos. Debemos estar abiertos a contestar a nuestros seres queridos preguntas con relación a nuestra enfermedad y nuestra recuperación que merecen ser meditadas antes de ser expuestas.

39. Esta cita habla de la inaccesibilidad del alcohólico (Página 107), **revisemos como se manifiesta nuestra enfermedad:**

Si se les preguntaba por qué habían vuelto a beber, salían con excusas tontas o no contestaban. ¡Eso era tan desconcertante y desalentador! ¿Podíamos habernos equivocado tanto con los hombres con quienes nos casamos? Cuando bebían eran extraños. Algunas veces eran tan inaccesibles que parecían estar rodeados por una muralla.

40. Y esta cita, con preguntas, nos puede dar un indicio de lo que perciben nuestros seres queridos sobre **conducta anormal** (página 107):

Y, aunque no quisieran a sus familias, ¿cómo podrían estar tan ciegos acerca de ellos mismos? ¿Qué había pasado con su capacidad de discernir, su sentido común, su fuerza de voluntad? ¿Por qué no podían ver que la bebida significaba su ruina? ¿Por qué era que cuando se les señalaba el peligro, lo reconocían y aun así se emborrachaban inmediatamente?

41. En este capítulo presenta un llamado a la oración “importante”, con relación a la alianza familiar para dejar beber (Página 112):

Esto es importante. Si él se emborracha, no se culpe usted por ello. Dios le ha quitado su problema alcohólico, o no se lo ha quitado. Si no lo ha hecho, es mejor darse cuenta de ello enseguida; entonces podrán usted y su marido volver a examinar los fundamentos. Si ha de evitarse una repetición, pongan el problema con todo lo demás en manos de Dios.

Capítulo 9. La familia después

42. En este capítulo, en la Página 124, encontramos una sugerencia importante, **invitar a la familia al tiempo de silencio:**

Con el tiempo se darán cuenta de que él es un hombre nuevo, y, a su modo, se lo harán notar. Cuando suceda esto, puede invitarlos a participar en la meditación de la mañana, y pueden tomar parte en la discusión diaria sin rencor ni prejuicios. De este punto en adelante el progreso será rápido. Frecuentemente se producen resultados maravillosos después de una reconciliación como ésta.

Capítulo 10. A los Patrones.

43. A los alcohólicos, nos pueden hacer preguntas, en nuestro trabajo, sobre nuestra enfermedad. Convirtamos estas intervenciones como la descrita en la Página 131, en tema de meditación sobre **nuestra actitud futura ante la enfermedad.**

... dígame que cree que él es una persona gravemente enferma, que su condición puede ser fatal y pregúntele si quiere ponerse bien; explíquele que si le hace esa pregunta es porque hay muchos alcohólicos que, apartados del camino recto e intoxicados, no quieren dejar de beber. Pero, ¿quiere él? **¿Dará todos los pasos necesarios** y se someterá a todo lo que se requiera para ponerse bien, y así dejar de beber para siempre? .

Capítulo 11. Una visión para ti.

El Capítulo 11 Una visión para ti, y el Texto Básico, terminan con un resumen de los pasos, los cuales describen los resultados no solo de los Pasos, sino de la oración y meditación (Página 151).

44. Esta cita nos habla, de cómo ser eficaces **para llevar el mensaje**, dándole un valor adicional a la meditación de la mañana:

Pídele a Él, en tu meditación por la mañana, que te inspire lo que puedes hacer ese día por el que todavía está enfermo. Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden. Pero, obviamente, no se puede transmitir algo que no se tiene. Ocupate, pues, de que tu relación con Él ande bien y grandes acontecimientos te sucederán a ti y a ininidad de otros. Ésta es para nosotros la Gran Realidad.

45. Y en esta cita; que es un resumen de los Doce Pasos, sugiere una **oración de entrega**:

Entrégate a Dios, tal como tú Lo concibes. Admite tus faltas ante Él y ante tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da con largueza de lo que has encontrado y únete a nosotros. Estaremos contigo en la Fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz.

Resúmenes:

ORACIÓN Y MEDITACIÓN EN EL TEXTO BÁSICO

RESUMEN DE LOS 45 LLAMADOS (45 BÚSQUEDAS)

La Opinión del médico 1. Meditar el libro A.A.	1. La historia de Bill 2. Problemas 3. Enfoque de la oración	2. Hay una solución 4. Meditar sobre la solución 5. El camino fatal 6. Variedades espirituales	3. Mas acerca del alcoholismo. Paso Uno 7. Reflexión/aceptación	4. Nosotros los agosticos Paso Dos 8. Disposición/Rendición
5. Como trabaja Paso Tres 9. Oración de entrega	5. Como trabaja Paso Cuatro 10. Resentimientos. 11. Miedos. 12. Moldear conducta sexual. 13. Orientación conducta sexual. 14. Conducta sexual sincera	6. En Acción Paso Cinco 15. Admisión defectos. 16. Elección padrino. 17. Preparar conversación. 18. Meditar lo conversado. 19. Evaluar recorrido.	6. En Acción Paso Seis 20. Resultados evaluación 21. Disposición para Entregar 22. Buena Voluntad	6. En Acción Paso Siete 23. Petición de liberación de defectos 24. Disposición para permitir eliminar defectos
6. En Acción Paso Ocho 25. Voluntad para hacer reparaciones. 26. Orientación para hacer reparaciones.	6. En Acción Paso Nueve 27. Valor para hacer reparaciones. 28. Petición de paciencia	6. En Acción Paso Diez 29. Liberación de defectos 30. Pidiendo conocer la voluntad de Dios.	6. En Acción Paso Once 31. Búsqueda 32. Noche. 33. Mañana. 34. Problemas 36. Una Pausa	6. En Acción Paso Once 35. Orar después de meditar 37. Superanzas para orar
7. Trabajando con los demás 38. Base espiritual para llevar el mensaje	8. A las esposas 39. Comprensión del enfermo 40. Orar para que despierte. 41. Orar con/por el recaído.	9. La familia después 42. Orar con la familia	10. A los patrones 43. Preparación para aceptar ayuda	11. Una visión para ti 44. Meditación en la mañana. 45. Orientación para ayudar al que se haya enfermo

Fecha: 22-Feb-21. Versión: 7

4. HAGASE TU VOLUNTAD.

INTRODUCCIÓN.

“Hágase Tu Voluntad”. No solo una frase, no solo una oración, esta es quizá la principal *llave espiritual del alcohólico anónimo*. Una llave que abre el contacto consiente con un Poder Superior. Con Dios, como cada quien lo conciba.

“Hágase tu voluntad” es también, sinónimo de aceptación, de entrega, de dependencia de un Poder Superior, de serenidad, de humildad y de **sobriedad**.

Voy a tratar el tema, revisando el contexto de esta frase en las ocasiones que es mencionada esta frase, esta llave espiritual, en el Texto Básico, el libro de Alcohólicos Anónimos.

Esta frase esta explícita, o sea, tal cual se oye y se escribe, en cinco (5) veces en el Texto Básico. Todas estas relacionadas con Pasos. Esta mencionada en los Pasos Tres, Cuatro, Siete, Diez y Once. Miremos en contexto para sacar ideas e indicaciones propias para su utilización en nuestra vida.

Las siguientes son las referencias donde está escrito “Hágase Tu Voluntad” en el Texto:

1. La primera referencia está en la oración sugerida para hacer el **Paso Tres**, nos dice así:

Muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, tal como lo concebimos: “Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu Amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad”. Pensamos detenidamente antes de dar este paso, cerciorándonos de que estábamos listos para hacerlo; que finalmente podíamos abandonarnos completamente a Él.

Encontramos muy conveniente dar este paso espiritual con una persona comprensiva, tal como nuestra esposa, nuestro mejor amigo o nuestro consejero espiritual. Pero es mejor reunirse con Dios solo, que con alguien que tal vez no comprenda. Las palabras eran, desde luego, completamente opcionales, siempre que expresáramos la idea sin ninguna reserva. Esto fue solamente el principio, pero cuando se hacía sincera y humildemente, se sentía inmediatamente un efecto a veces muy grande.

(Página 59).

2. La segunda referencia está en la segunda revisión de la lista de resentimientos, revisión que nos brinda una de las tantas soluciones propuestas para trabajar en eliminar el efecto de los mis resentimientos, en el **Paso Cuatro**, dice así:

Regresamos a la lista que habíamos hecho, porque contenía la clave del futuro. Estábamos preparados para examinarla desde un punto de vista enteramente diferente. Empezamos a percibir que el mundo y la gente que hay en éste en realidad nos dominaban. En ese estado,

las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para matar. ¿Cómo podíamos salvarnos? Nos dimos cuenta de que había que dominar estos resentimientos. ¿Pero cómo? No podíamos hacerlo con sólo desearlo, como tampoco podíamos hacerlo en el caso del alcohol.

Éste fue el curso que seguimos: Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos alteraban, ellos, como nosotros mismos, también estaban enfermos. Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo. Cuando alguien nos ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo. ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme. **Hágase Tu Voluntad”.**

Evitamos el desquite o la discusión. No trataríamos así a quien estuviese enfermo. Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar. No podemos ayudar a toda la gente, pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.

(Página 62).

3. Otra referencia esta en las indicaciones, en las entregas sugeridas para dar el **Paso Siete**; dice así:

Quando estamos dispuestos, decimos algo como esto: “Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que al salir de aquí, **cumpla con Tu Voluntad. Amen”.** Entonces hemos completado el Séptimo Paso.

(Página 71).

4. La cuarta referencia está enmarcada en lo que algunos denominamos, la segunda manera de hacer el **Paso Diez**, dice así:

Es fácil descuidarnos en el programa espiritual de acción y dormirnos en nuestros laureles. Si lo hacemos, estamos buscando dificultades porque el alcohol es un enemigo sutil. No estamos curados del alcoholismo. Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual. Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos: “¿Cómo puedo servirte mejor?; **hágase Tu Voluntad (no la mía)”. Estos son pensamientos que deben acompañarnos constantemente. En este sentido podemos ejercitar la fuerza de voluntad todo lo que queramos. Éste es el uso adecuado de la voluntad.**

(Página 79).

5. Y la quinta referencia está indicada para una de las cuatro meditaciones sugeridas para hacer el **Paso Once**, dice así:

A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar. Nos recordamos

constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: **“Hágase Tu Voluntad”**. Entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones. Nos volvemos mucho más eficientes. No nos cansamos con tanta facilidad porque no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros.

Funciona, realmente funciona.

Nosotros los alcohólicos somos indisciplinados. Por lo tanto, dejamos que Dios nos discipline de la manera sencilla que acabamos de describir. Pero eso no es todo. Hay acción y más acción. “La fe sin obras es fe muerta”.

(Página 82).

Ahora bien. Entonces como identifico cual es la voluntad de Dios, para dejar que se “Haga Su Voluntad”, y no la mía.

El Texto Básico sale a nuestro rescate.

Las tres referenciadas a esta prueba están en las siguientes citas del Texto Básico:

Encontramos las tres pruebas de la Voluntad Propia:

La primera prueba está el **Paso Cuatro**, en la tercera revisión que debemos hacer de los resentimientos, cuando se analiza el pasado lejano. La pregunta está redactada así:

1. **“¿Cuando habíamos sido egoístas, faltos de honradez y habíamos tenido miedo?”.**
(Página. 63).

Fíjense; el verbo esta conjugado así: “cuando habíamos sido...”, en pasado. Es útil para determinar cuando en el pasado yo he hecho la mía y no la de Él.

La segunda prueba de la voluntad propia esta cuando analizamos el presente, la pregunta se encuentra en el **Paso Diez** y esta redactadas así:

2. **“Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo”.**
(Página. 79).

Fíjense en verbo esta conjugado así: “Continuamos vigilando...”, en presente. Es útil para determinar que en este momento, yo estoy haciendo la mía, y no la de Él.

La tercera prueba de la voluntad propia esta cuando analizamos, nuestro pasado reciente, revisamos constructivamente nuestro, es decir nuestras últimas 24 horas, análisis sugerido en el **Paso Once**:

3. **¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de honradez o tuvimos miedo? (Página. 80).**

Fíjense en verbo esta conjugado así: "Estuvimos...", en presente. Es útil para determinar que en este momentos, en el ahora, si yo estoy haciendo la mía, y no la de Él.

En resumen la prueba funciona así: Si lo que hemos hecho está basado en Egoísmo, Deshonestidad, Resentimiento, Auto-concentración y Temor, estas actividades están basadas en uno mismo, basada en mi voluntad. Si lo que hemos hecho está basado los contrarios: o sea en Honestidad, Pureza, Desinterés y Amor, estas actividades; confiamos están dirigidas por la voluntad Dios.

Deseo ampliar con estas conclusiones preliminares; inspiradas en párrafos de Doce Pasos y Doce Tradiciones, con relación a mi disposición a aceptar la Voluntad de Dios:

Del **Paso Dos** de 12P/12T:

Nunca, en ningún sentido profundo y significativo, habíamos examinado nuestra conciencia, ni habíamos reparado el daño a quienes se lo habíamos causado, ni habíamos dado nada a otro ser humano sin exigir algo o esperar alguna recompensa. Ni siquiera habíamos rezado como se debe rezar. Siempre habíamos dicho, "Concédeme mis deseos", en vez de "Hágase tu voluntad". Del amor a Dios y del amor al prójimo, no teníamos la menor comprensión. Por lo tanto, seguíamos engañándonos a nosotros mismos y, en consecuencia, no estábamos en la posibilidad de recibir la gracia suficiente para devolvernos el sano juicio.

Del **Paso Tres** de 12P/12T:

En todo momento de trastornos emocionales o indecisiones, podemos hacer una pausa, pedir tranquilidad, y en la quietud decir simplemente: "Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia. Hágase Tu voluntad, no la mía".

O como, vuelve y lo recalca el **Paso Once** de 12P/12T:

A medida que transcurre el día, al vernos enfrentados con algún problema o con una decisión que tomar, será conveniente que hagamos una pausa y renovemos la sencilla petición: "Hágase Tu voluntad, no la mía". Si en estos momentos ocurre que nuestros trastornos emocionales son muy grandes, es mucho más probable que mantengamos nuestro equilibrio si recordamos y volvemos a recitar alguna oración o alguna frase que nos haya atraído especialmente en nuestras lecturas o meditaciones. En los momentos de tensión, el mero hecho de repetirla una y otra vez a menudo nos hará posible desatascar un conducto bloqueado por la ira, el miedo, la frustración o los malentendidos, y volver a acudir a la ayuda más segura de todas - nuestra búsqueda de la voluntad de Dios, y no la nuestra.

Hagamos un resumen con algunas experiencias personales:

La experiencia es el proceso de aceptación, rendición y entrega de una **relación traumática de años con mi ex esposa**. Los que conocen mi proceso, saben que hablo de una relación de egos encarnados, definidos a destruirse y hasta autodestruirse por llegar a ganar una pelea o una batalla solo por... sentirse particularmente superior al otro.

PASO	ENFOQUE	EXPERIENCIA PERSONAL
TRES	Es una decisión de entregar la voluntad y la vida a Dios.	En noviembre de 2015, como resultado de hacer Meditación, la entrega a Dios, entregando también a mis hijos y con la sutil intención de no meterme en su vida, no pelearle, no reprocharle, no exigirle, no humillarla y no controvertir.
CUATRO	Es una disposición para aceptar a los demás tal y como son, con la ayuda de Dios.	Aceptar a mi ex esposa tal como es, a mi hija tal como es... te pido comprenderla y tolerarla , que lo que hacen no lo hace en contra mía, lo hacen porque son así. Que no hay nada, ni nadie en contra mía. Así parezca que sí.
SIETE	Es una nueva decisión de entregar a Dios mis defectos, que me impiden hacer la voluntad de Dios.	A veces cuando logro la serenidad, me acuerdo de decirle al El; Te pido que me liberes de mi auto suficiencia, y mi orgullo, es un ejercicio que ayuda a mantener la dependencia de un Poder Superior.
DIEZ	Es una nueva disposición de ser un colaborador de Dios, pudiendo indicación de cómo hacerlo.	Cuando trato de cambiar el mundo y a las personas, estoy haciendo el papel de Dios, ¿Cómo puedo hacerlo mejor? debo hacerme a un lado, para dejar que Dios actúe de manera anónima. No hacer la voluntad de Dios me lleva a situaciones que luego se hacen sufrir.
ONCE	Es un reconocimiento de la dependencia de un Poder Superior, haciéndome a un lado.	Cuando las cosas aparentemente no funcionan, es porque he involucrado mis expectativas, o sea estoy siendo el director del espectáculo, entonces se me ocurre decirle a Dios, que sea tu voluntad y no la mía.

Es una secuencia gradual, un punto de partida con una simple decisión (**Paso Tres**) y en secuencia hasta el reconocimiento de la dependencia de un Poder Superior (**Paso Once**). **También lo diría de esta manera; las decisiones y actitudes que me piden los Pasos Tres, Cuatro, Siete y Diez, se suman o junta en el Paso Once.**

Esto es el alma misma de los Pasos de Recuperación, de este primer legado de recuperación del programa de Alcohólicos Anónimos. Secuencia que va desde una pequeña intención de **entrega** hasta un convencimiento genuino y real de **depender**, que resulta eficaz de que Dios hace lo suyo si yo hago lo mío. Nos damos cuenta cuando lo ponemos en práctica y queremos ver la Gracia.

Finalmente, una conclusión práctica: Dios nos ubicó acá. Acá somos hijos, padres, esposos, trabajadores, vecinos, amigos, alcohólicos anónimos, la voluntad de Dios es que seamos **buenos** donde Él nos colocó. Todos sabemos que lo que es ser buenos: honestos, puros, desinteresados, amorosos, valerosos, comprensivos estamos siendo **buenos** hijos, padres, esposos, trabajadores, amigos, alcohólicos anónimos.

Bienvenidos al camino que si lleva a alguna parte.

Fecha:28-Jun-19
Versión:3

5. UN EJEMPLO DE REFLEXIÓN ESCRITA.

LA BUENA VOLUNTAD.

1. INTRODUCCIÓN.

Un sorprendente hallazgo, lo que probablemente pocos habían observado, es que esta frase, "***buena voluntad***" aparece doce (12) veces en todo el Texto Básico. Es altamente improbable que Bill W. lo hubiera hecho intencionadamente. El doce no es cualquier número.

Este será nuestro tema del día: la ***buena voluntad***.

Preguntémonos:

1. ¿Cuáles son los contextos de la redacción de la frase de la: "***buena voluntad***", en el Texto Básico.
2. ¿Qué es la ***buena voluntad***?
3. ¿Mera casualidad?

Esperamos sus aportes. Gracias.

2. ¿EN QUÉ CONSISTE LA ***BUENA VOLUNTAD***?

*Uno de los conceptos más conocidos de la ética kantiana es el de la ***buena voluntad***. Se puede resumir que "***buena voluntad***", es facultad de adoptar buenos principios y se propone actuar coherentemente. Puede hacerlo cuando es obligado de realizar la acción, pero también cuando no sea necesario, porque sus buenos principios están en armonía con las inclinaciones.*

Aunque esta definición es muy filosófica podemos estar de acuerdo con ella. Además, podemos estar de acuerdo también con que la ***buena voluntad***, es la disposición a hacer las cosas, y a hacerlas bien. Y que en el caso de que estas no salgan como debe, debo tener la disposición de volverlo intentar hacer, hasta que salga bien, y lograr mantener esta actitud sin desfallecer a pesar de tener resultados relativos.

3. CUADRO RESUMEN.

El siguiente cuadro presenta un resumen de las citas y su contexto, donde aparece la redacción de la frase "***buena voluntad***" en el Texto Básico:

CAPITULO	NOMBRE DEL CAPÍTULO	No	RESUMEN CONTEXTO
Capítulo 1	La Historia de Bill.	1	*buena voluntad* con la disposición para creer en un Poder Superior a mí mismo. <i>Página 11.</i>

		2	*buena voluntad* como requisito esencial para establecer y mantener el nuevo orden de cosas (Recuperación). Junto con creer en un Poder Superior, humildad y honradez. <i>Página 13.</i>
		3	*buena voluntad* con Llevar el mensaje; un círculo creciente de Amor y Servicio. <i>Página 15.</i>
Capítulo 2	Hay una solución.	4	*buena voluntad* como la mejor actitud para mantener la sobriedad. <i>Página 25.</i>
		5	*buena voluntad* para establecer una relación sencilla y comprensible con un Poder Superior. <i>Página 26.</i>
Capítulo 5	Como trabaja.	6	En el marco del cuarto paso, cuando trabajamos solucionar a los resentimientos; se aprende sobre la *buena voluntad* , junto con la paciencia y la tolerancia. <i>Página 66.</i>
Capítulo 6	En acción.	7	En el marco del Paso Seis; indispensable la *buena voluntad* para dejar que Dios, nos elimine los defectos. <i>Página 70.</i>
		8	En el marco del Paso Seis, pedimos a Dios la *buena voluntad* para tener la disposición para dejar que Dios elimine mis defectos. <i>Página 71.</i>
		9	En el marco de los Pasos Ocho y Nueve, la *buena voluntad* para ir a otros, a hacer las reparaciones. La fe sin obras es fe muerta. <i>Página 71.</i>
Capítulo 8	A las esposas.	10	La *buena voluntad* , junto con Paciencia, tolerancia, comprensión y amor son la consigna, para reparar las relaciones con la pareja. <i>Página 110.</i>
Capítulo 9	La familia después.	11	*buena voluntad* como requisito para crecer, además de reconocer y corregir los errores, para convertirlos en logros. <i>Página 115.</i>
Capítulo 11	Una visión para ti.	12	Con el respaldo de Dios, *buena voluntad* , junto con la paciencia y una labor perseverante, para hacer crecer la comunidad. <i>Página 150.</i>
Apéndice ii	Experiencia Espiritual.	-	*buena voluntad* , junto con la sinceridad y una mente abierta, como elementos esenciales para la recuperación. <i>Página 269.</i>

Tabla resumen de la **"*buena voluntad*"**. Texto Básico.

4. CITAS DEL TEXTO BÁSICO CON RELACIÓN A LA ***BUENA VOLUNTAD***.

Capítulo 1. La historia de Bill.

1. ***buena voluntad*** para la disposición con creer en un Poder Superior a mí mismo. *Página 11.*

Sólo se trataba de estar dispuesto a creer en un Poder superior a mí mismo. Nada más se necesitaba de mí para empezar. Me di cuenta de que el crecimiento podía partir de ese punto. Sobre una base de completa y ***buena voluntad*¹**, podría yo edificar lo que veía en mi amigo. ¿Quería tenerlo? Claro que sí, ¡lo quería! Así me convencí de que Dios se preocupa por nosotros los humanos cuando a Él lo queremos lo suficiente. Al fin de mucho tiempo, vi, sentí y creí. La venda del orgullo y el prejuicio cayó de mis ojos. Un mundo nuevo estuvo a la vista.

Este párrafo tiene varias fuentes de emocionalidad que convergen en una sola: la disposición a creer en un Poder Superior a mí mismo. Esta es la redacción de cómo Bill W. hace su Paso Dos. Es importante resaltar, entonces, que nos pide que no se debe declinar en esta disposición, se debe acompañar de la completa y ***buena voluntad***. Por ello, se apega a las evidencias de la

transformación de su amigo y a su necesidad de vivir. Esta evidencia de su vivencia del cambio lo expresa en estas cuatro frases, que también son las promesas del Paso Dos:

- *Me di cuenta de que el crecimiento podía partir de ese punto.*
- *Así me convencí de que Dios se preocupa por nosotros los humanos cuando a Él lo queremos lo suficiente.*
- *Al fin de mucho tiempo, vi, sentí y creí.*
- *La venda del orgullo y el prejuicio cayó de mis ojos.*
- *Un mundo nuevo estuvo a la vista.*

Estas promesas son baluartes, de la ***buena voluntad*** para la disposición a creer en un Poder Superior a mí, puede que las perciba como un milagro, y de echo lo es, pero sin ella no abriré, es la llave, para que las posibilidades de que un Poder Superior, me devuelva el sano juicio.

2. ***buena voluntad*** como **requisito esencial** para establecer y mantener un nuevo orden de cosas (Recuperación). Junto con creer en un Poder Superior, humildad y honradez. *Página 13.*

Mi amigo prometió que cuando hiciera todo esto entraría en una nueva relación con mi Creador; que tendría los elementos de una manera de vivir que era la respuesta a todos mis problemas. La creencia en el poder de Dios, más la suficiente *buena voluntad*²**, honradez y humildad para establecer y mantener el nuevo orden de cosas, eran los requisitos esenciales.**

Este párrafo aclaro los requisitos esenciales, no solo para, mantenerse sobrio, sino que define y enuncia los elementos de una nueva manera de vivir. Una manera de vivir, afrontando los problemas con la ayuda de un Poder Superior.

Se pueden relacionar como ***buena voluntad*** para creer en Dios, ***buena voluntad*** para ser honrado y ***buena voluntad*** para ser humilde.

Ya con la disposición a creer en Dios, la ***buena voluntad***, la honradez y la humildad puedo establecer y mantener mi sobriedad. Los cuatro elevados al nivel de requisito esenciales para lograr este nuevo orden de cosas en mi vida.

Como los cuatro principios son esquivos a mi naturaleza alcohólica, debo usar la ***buena voluntad***, para llegar a alcanzar estos principios en mi manera de pensar, sentir y actuar. La sola disposición, la intención y la genuina intención de hacerlo, me darán un propósito que da resultados inmediatos. No por ser una meta, sino por ser también el camino. Es decir que buscando creer, buscando ser humilde, buscando ser honesto me mantengo sobrio, me recupero y me desarrollo espiritualmente.

3. ***buena voluntad*** para Llevar el mensaje; un círculo creciente de Amor y Servicio. *Página 15.*

La mayoría de nosotros creemos que ya no necesitamos buscar más la Utopía. La tenemos entre nosotros aquí y ahora. Aquella sencilla charla de mi amigo en la cocina de mi casa se multiplica más, cada día, en un círculo creciente de paz en la tierra y de *buena voluntad*³** para con los hombres.**

Que cada alcohólico recuperado, dedicara sus competencias, su tiempo y toda su sensibilidad, con los valores de Amor y Servicios, para que aquel “dormido” despierte y sea dirigido a A.A. para que sea un ser humano nuevo, útil a sí mismo, y a sus cercanos.

Este párrafo constituye el último párrafo de la Historia de Bill. En este párrafo la fase *buena voluntad*, parece tener un significado diferente. Como si quisiera decir, que nos van tener paciencia entre los hermanos humanos. Pero somos nosotros los que tendremos paciencia para atraer los enfermos que necesiten nuestra ayuda.

A esta significación puede agregársele que formaremos una comunidad eficaz que luchará incansablemente por llevar el mensaje al alcohólico que sufre. Reproduciendo cada vez que un alcohólico le hable a otro, la charla de Ebbie y de Bill, para arrancarlo de las garras del alcoholismo.

Capítulo 2. Hay una solución.

4. ***buena voluntad*** como la mejor actitud para mantener la sobriedad. *Página 25.*

Pero este hombre vive todavía, y es un hombre libre. No necesita de un guardaespaldas y no está internado. Puede ir a cualquier parte del mundo como cualquier hombre libre, sin que le suceda ningún desastre, siempre que conserve la *buena voluntad***⁴ de mantener cierta sencilla actitud.**

Querer mantenerse libre, del alcohol, es una decisión. Pero requiere de un compromiso y de actitud. Y esta actitud sencilla requiere de la *buena voluntad*. En otras palabras; en el párrafo nos indica que la sobriedad es posible, si le aplicamos la *buena voluntad* a cierta actitud sencilla. Esta cierta actitud sencilla es humildad y honestidad.

Entiendo, que tengo entre otras, las siguientes secuencias de alternativas:

- Puedo encontrar cierta honestidad y humildad suficientes para mantenerme sobrio.
- Y si, lo que he decido, de honestidad y humildad, no me da la sobriedad satisfactoria, puedo seguir insistiendo en lograr un mejor nivel de humildad y honestidad que me dé la sobriedad que busco.
- Y que es tal el nivel de libertad que encuentro, que buscare ser más honesto y más humildad para tener una sobriedad continua con la alegría.

No necesitaremos guardaespaldas, ni estar encerrado, como figuras de fuerza, sino que nos muestra alternativas de libertad, para ir a cualquier lugar, libremente, sin temores a desastres.

La *buena voluntad* constituye un compromiso de conocimiento de mis límites que permite crecer en eficacia y confianza con mi recuperación.

5. ***buena voluntad*** para establecer una relación sencilla y comprensible con un Poder Superior. *Página 26.*

No tenemos ninguna intención de convencer a nadie de que solamente hay una manera de adquirir la fe. Si lo que hemos aprendido, sentido y visto, significa algo, quiere decir que todos nosotros, cualquiera que sea nuestro color, raza o credo, somos criaturas de un Creador viviente con el que podemos establecer una relación basada en términos sencillos y comprensibles tan pronto como tengamos la *buena voluntad***⁵ y la honradez suficiente para tratar de hacerlo. Los que profesan algún credo no encontrarán aquí nada que perturbe sus creencias o sus ceremonias. No hay desavenencias entre nosotros por estos motivos.**

En este párrafo relaciona importantes evidencias de la manera como me relaciono con un Poder Superior. En necesaria mi ***buena voluntad*** y de toda la honestidad que sea capaz de acopiar para establecer una relación sencilla y comprensible con un Poder Superior.

Es decir que requiero insistir con honestidad, sin presumir en tener una relación sobrenatural con un Poder Superior.

Capítulo 5. Como trabaja.

6. En el marco del cuarto paso, cuando trabajamos para solucionar los resentimientos; se nos sugiere aprender sobre la ***buena voluntad***, junto con la paciencia y la tolerancia. *Página 66.*

Si hemos sido concienzudos en nuestro inventario personal, habremos puesto mucho por escrito. Hemos catalogado y analizado nuestros resentimientos; hemos empezado a ver su futilidad y fatalidad y a comprender su terrible poder destructivo. Hemos empezado a aprender la tolerancia, la paciencia y la *buena voluntad***⁶ hacia los hombres, aun hacia nuestros enemigos, porque los vemos como a enfermos.**

Esta es la sexta aparición de la frase ***buena voluntad***. En las cinco primeras veces, el desarrollo o aprendizaje de la ***buena voluntad*** está relacionado conmigo. En unas me insiste en la disposición de creer en un Poder Superior, en las otras en la disposición para mantener mi sobriedad. En otras a aprender de humildad y honestidad. En otras palabras, la ***buena voluntad*** en mis relaciones conmigo mismo y con Dios.

En esta ocasión ya se nos pide desarrollar y aprender, la ***buena voluntad***; para con los demás. Y me ofrece las virtudes que debo desarrollar; las cuales son: tolerancias y paciencia, hacia las personas con las que tengo resentimientos e incluso hacia mis enemigos.

Me encamino hacia esta actitud, apoyado en el análisis que resolví sobre los resentimientos, dado que el balance me dice que ningún odio ha sido benéfico para mí, y que debo ver a estas personas que me causaron daños reales o imaginarios como enfermos. Que no es bueno buscar el mal o buscar oportunidades de venganza con ellos. Qué en lugar de ello, ensaye, que practique con mi paciencia y mi tolerancia con ***buena voluntad***, hasta que desarrolle un ideal de emoción menos enfermo.

Capítulo 6. En acción.

7. En el marco del Paso Seis; indispensable la ***buena voluntad*** para dejar que Dios, nos elimine los defectos. *Página 70.*

Hemos insistido en que la **buena voluntad⁷ es indispensable. ¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes? ¿Puede Él, ahora, quitárnoslas todas, todas sin excepción?**

También mencionada en la reflexión del 3 de junio. Nos trae una descriptiva historia. Nos dice: *“Estaba afuera orando por **buena voluntad**, cuando levanté la mirada y vi una enorme ave ascendiendo hacia el cielo. La vi de repente entregarse a las poderosas corrientes de aire de la montaña. Arrastrado por el viento, abatiéndose y elevándose, el ave hizo cosas aparentemente imposibles. Fue un ejemplo inspirador de una criatura “dejándose llevar” por un poder superior a ella. Me di cuenta de que, si el ave hubiera “tratado de recobrar los controles” y volar con menos confianza, usando sólo su fuerza, habría echado a perder su aparente vuelo libre”.*

Esta nos ayuda a comprender que debemos acudir a la **buena voluntad**, a dejar de pelear, a dejar de racionalizar, a renunciar a llevar los controles. Para encontrar resultados sorprendentes con relación a “dejar” que Dios elimine mis defectos.

Será necesario intentarlo, una y otra vez, pero si usamos nuestra fuerza de voluntad, ni nos dejamos llevar por el placer momentáneo que generan los placeres de estos defectos, con la ayuda de la **buena voluntad** y de contar con Dios para que estos sean eliminados, vamos a encontrar que mejoramos nuestras actitudes hacia estos, más rápido de lo lograríamos si el esfuerzo fuera solamente el nuestro.

Es como un proceso de pulimento. Hay grandes escorias, rebabas, aristas, que no solo con una cepillada o una lijada quedamos listos, pulidos, suaves y brillantes... es para no declinar, que debemos tener presente que cada acción espiritual que hagamos en función de dejar a Dios elimine mis defectos, será una parte de proceso de mejoramiento de mi carácter. Que puede ser rápido o lento, dependiendo de mi facilidad para permitir que Dios; como fuerza superior a mis fuerzas, actúe.

8. En el marco del Paso Seis, pedimos a Dios la ***buena voluntad*** para tener la disposición para dejar que Dios elimine mis defectos. *Página 71.*

Si todavía nos aferramos a alguna cosa de la que no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener **buena voluntad⁸ para hacerlo.**

También mencionada en la reflexión del 9 de Mayo. En esta reflexión encontramos varios elementos importantes para analizar:

- Una orientación específica para la oración.
- Una definición de la **buena voluntad**.
- Resultados de la **buena voluntad**.

Desglosemos estos aspectos:

Una orientación específica para la oración: Esta sugerencia, nos propone una recomendación para orar a Dios, orar con disciplina, con buena actitud, con esperanza pidiendo la *buena voluntad*, para tener la suficiente disposición para dejar que Dios elimine mis defectos.

Una definición de la *buena voluntad*. En el comentario de la reflexión del 9 de mayo encontramos, estos elementos o componentes de la *buena voluntad*:

- *intensifiqué la acción que puse en los tres primeros Pasos - meditar en el Paso diciéndolo una y otra vez,*
- *ir a reuniones,*
- *seguir las sugerencias de mi padrino,*
- *leer y*
- *buscar dentro de mí.*

Estas acciones evidencian mi *buena voluntad*, y dan los resultados esperados. Son los siguientes.

Resultados de la *buena voluntad*. De esta reflexión podemos extraer estos resultados.

- Me doy cuentas de que mis defectos son el resultado de sentirme seguro y amado.
- Da valor para enfrentar los miedos.
- Puedo diferenciar entre mi voluntad (obsesión) y la *buena voluntad*).
- Dios me coloca personas en el camino, que ha tenido victorias, con problemas que yo estoy resolviendo.
- La *buena voluntad* es la llave para tener eficacia al hacer los doce pasos.
- Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos.

En resumen, es acudir a la *buena voluntad* para mantener la *buena voluntad*. Es una maravilla espiritual, así como con el amor, doy amor para recibir amor.

9. En el marco de los Pasos Ocho y Nueve, la *buena voluntad* para ir a otros, a hacer las reparaciones. La fe sin obras es fe muerta. *Página 71.*

Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a los que nos rodean. Rara vez resulta prudente abordar a un individuo que todavía está dolido por alguna injusticia nuestra para con él y comunicarle que nos hemos vuelto religiosos. Esto en boxeo sería dejar la mandíbula descubierta. ¿Por qué correr el riesgo de que se nos tilden de fanáticos o majaderos religiosos? Podríamos truncar una futura oportunidad para llevar un mensaje beneficioso. Pero es seguro que a nuestro hombre le impresione un deseo sincero de corregir lo que está mal. Le interesará más una demostración de *buena voluntad*⁹ que nuestra charla sobre descubrimientos espirituales.

Es muy práctico, este propósito de ser sinceramente humilde en nuestras reparaciones. Este párrafo, además de la *buena voluntad*, contiene varios criterios espirituales a tener muy presentes en nuestro plan de reparaciones. Estos son algunos:

- Si no tenemos nada para dar, u ofrecer en la reparación, mejor no dar la cara.
- Evitar ser majaderos religiosos.
- Pasamos un mensaje beneficioso, a quienes debemos hacer reparaciones, si hacemos bien las reparaciones.
- Cuando uno se dispone a hacer reparaciones, los demás cambian positivamente con nosotros.

En las reparaciones, la **buena voluntad**, además de ser diplomacia, conviene entonces actuar con sinceridad, humildad y constancia. Implica ver un panorama más allá de simplemente reparar por reparar, estamos haciendo nuevos aliados para el futuro. Construimos nuestra futura felicidad y libertad. Tanto si son de la familia, como amigos o como asociados.

Capítulo 8. A las esposas.

10. La **buena voluntad**, junto con Paciencia, tolerancia, comprensión y amor son la consigna, para reparar las relaciones con la pareja. *Página 110.*

Su marido sabe que le debe a usted más que la sobriedad. Quiere mejorar. Sin embargo, usted no debe esperar demasiado. Su manera de pensar y actuar ya son hábitos de años. Paciencia, tolerancia, comprensión y amor son la consigna. Muéstrole en usted estas cosas y las volverá a recoger después reflejadas en él. Vive y deja vivir, es la regla. Si ustedes dos demuestran **buena voluntad¹⁰ en remediar sus propios defectos, habrá poca necesidad de criticarse el uno al otro.**

Todos sabemos que Bill W. propuso e influenció la redacción de este capítulo. Estimo que pidió a nuestras parejas un amor desmedido para los alcohólicos. Miremos algunas de las cosas necesarias, que no son baratas para mantener el afecto por una persona que se está destruyendo y de paso se lleva a sus seres queridos en el intento. Pide:

- ***Paciencia.***
- ***Tolerancia.***
- ***Comprensión y***
- ***Amor.***

Además de:

- ***Una regla: Viva y deje vivir.***
- ***Trabajar juntos en remediar los propios defectos.***
- ***No criticarse.***

La demostración de la **buena voluntad**, se evidencias en poder mantenerse en el crecimiento y cumplimiento de estos principios sin claudicar, sin tirar la toalla, sin querer huir. A pesar del proceso del alcohólico que puede no darse nunca, ser lento y con tropiezos.

En este párrafo, sin embargo, no podemos pasar por alto, que todos estos privilegios, los merecemos, si estamos interesados en dejar de beber. Que, si no lo estamos, no merecemos tales consideraciones.

Seguramente en otros párrafos vamos a encontrar que, para lograr esta fortaleza, nuestras sufridas parejas deben acudir a un Poder Superior para recibir mucha ayuda espiritual. Ya que solas, les será mucho más difícil y doloroso.

La esposa, o cualquier persona cercana al alcohólico debe leer este capítulo. Miremos que debemos convencerla en convertirla en el aliado más íntimo en nuestro proceso de recuperación. No será quien me reciba en Quinto Paso, ni será mi Padrino/Madrina, pero si representa un papel importante en la vida de alcohólico. Seguramente dormirá en la misma casa, comerán en la misma mesa, habrá dependencia o reciprocidad económica y emocional. Es necesario volver a desarrollar con mucho esmero una relación coherente, positiva y constructiva para toda la vida. El uno y el otro se deben exigir mucho. Nos necesitamos.

Aquí la **buena voluntad**, advierte, que no será fácil, que habrá que insistir mucho a pesar de los resultados relativos. Pero que vale la pena. Habrá recompensas.

Capítulo 9. La familia después.

11. **buena voluntad** como requisito para crecer, además de reconocer y corregir los errores, para convertirlos en logros. *Página 115.*

Henry Ford hizo una vez un atinado comentario en el sentido de que la experiencia es la cosa de valor supremo en la vida. Eso resulta cierto solamente si uno está dispuesto a aprovechar el pasado. Creemos por nuestra **buena voluntad¹¹ para encarar y rectificar errores y convertirlos en logros. Así, el pasado del alcohólico se convierte en el principal recurso de la familia y frecuentemente en casi el único.**

Escuchamos en las reuniones, y esta además escrito en el Texto Básico, que es en el hogar, donde nos esperan los esfuerzos mayores en nuestro proceso de recuperación. Ahí con la familia, es donde necesitamos probar que tanto hemos madurado. Las relaciones familiares están en proceso de acomodación. El capítulo sugiere diversas maneras de reparar situaciones que los pioneros ensayaron, les funcionó, y nos debieran funcionar a nosotros. Uno de esas estrategias, es la de aprovechar el pasado, tal cual si fuera un patrimonio. Incluso lo eleva al nivel de salvavidas. Ya que con nuestra historia podemos salvar un alcohólico y una familia.

Es una increíble paradoja, cuando los alcohólicos, queremos enterrar nuestra historia y no hablar de ella. Aquí nos pide que lo reconsideremos y pongamos nuestra historia a la mano de quien le pueda servir. De esta manera también nos servimos a nosotros mismos y a Dios.

Da un valor enorme al testimonio como familia, más que al testimonio individual. Acá la **buena voluntad**, la aplicamos a crear oportunidades, reconociendo los errores y trazando nuevos caminos para volver a ellos, sino para convertirlos en logros. Y para que este ejemplo atraiga.

Capítulo 11. Una visión para ti.

12. Con el respaldo de Dios, **buena voluntad**, junto con la paciencia y una labor perseverante, para hacer crecer la comunidad. *Página 150.*

Así crecimos y así puede sucederte a ti aunque no seas más que un individuo con este libro en tus manos. Creemos y tenemos la esperanza de que éste contenga todo lo que necesitas para empezar. Sabemos lo que estás pensando. Te estás diciendo a ti mismo: “Estoy tembloroso y me siento solo. Yo no podría hacerlo”. Pero sí puedes. Se te olvida que acabas de encontrar una fuente de poder mucho más grande que tú mismo. Con este respaldo, puedes hacer lo mismo que hemos hecho nosotros. Sólo es cuestión de ***buena voluntad*¹²**, paciencia y una labor perseverante.

Es un mensaje de esperanza para los miembros solitarios, o los pequeños grupos. No desistir en pasar el mensaje y tener el grupo abierto. Nos llegará la recompensa espiritual. Solo se nos exige que hagamos el trabajo de Dios, los resultados se los dejamos a El.

Pero también nos dice; que no debemos estar con los brazos cruzados. Debemos tener paciencia y trabajar. Ese trabajo puede ser en tres frentes: en mí mismo, en mi grupo, y con estrategias para llevar el mensaje. La ***buena voluntad*** cubre todos los fracasos que podamos tener y encontrar las fuerzas necesarias para ver en la voluntad de Dios nuestro aporte significativo.

Es importante resaltar que no debemos dudar del Don que se nos ha dado. Este es respaldo que nunca se nos va a quitar, y con el cual podemos salvar una vida y una familia.

Apéndice ii. Experiencia Espiritual.

13. *buena voluntad*, junto con la sinceridad y una mente abierta, como **elementos esenciales** para la recuperación. *Página 269.*

Encontramos que nadie tiene por qué tener dificultades con la espiritualidad del programa. *buena voluntad*¹³, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables.

Este párrafo me encanta. Muchos afirman desde sus intervenciones que “*esto sin Dios no funciona*”, frases a gritos que confunden y tiranizan. Pero esta frase declaración, me tranquiliza mucho... porque los elementos esenciales para la recuperación son; la ***buena voluntad***, la sinceridad y una mente abierta.

También mencionada en la reflexión del 2 de Julio. En la reflexión me propone una autoevaluación, parafraseando cada elemento esencial en pregunta:

- *¿Tengo la suficiente *buena voluntad* para hacer el esfuerzo que sea necesario para hacer lo que tengo que hacer para con mi recuperación?*
- *¿He sido lo suficientemente honesto para aceptarme como soy?*
- *¿He tenido la suficiente mente abierta para pensar, escuchar y sentir?*

“Si mi respuesta a estas preguntas es “Sí”, quiere decir que sé lo suficiente respecto a la espiritualidad del programa para estar sobrio. Cuando continúo practicando los Doce Pasos, avanzo hacia el corazón de la verdadera sobriedad: serenidad conmigo mismo, con otros y con Dios como yo Lo concibo”.

Nótese que dice, y yo lo comparto: “***sé lo suficiente respecto a la espiritualidad del programa***”. Me temo que pensar en la espiritualidad del programa, en otros términos, ayuda a aplazar o a buscar excusas para no tomar las grandes decisiones que debemos hacer. Ya que estas; la *buena voluntad*, la sinceridad y la mente abierta; son mi verdadero y eficaz aporte al proceso de mi recuperación.

5. CONCLUSIONES.

Debo reconocer que este trabajo de analizar la ***buena voluntad***, me cambio maneras de pensar del programa. Cada que hay sugerencias para trabajar un principio espiritual, va acompañado de la *buena voluntad*. Es decir, la invitación a seguir intentando y mejorando, un trabajo para toda la vida. Pero como toda la vida es hoy.

En este sentido, cuando en el Texto Básico acompañan un ***principio*** con esta frase, también nos están diciendo que se vale intentarlo, las veces que sea necesario, hasta que lo convirtamos en ***habito***.

En resumen, debo buscar incansablemente mejorar:

1. Mi disposición a *creer* en un Poder Superior.
2. Mi humildad y honestidad.
3. Mi disposición para llevar el mensaje.
4. Mi sobriedad.
5. Mi relación sencilla y comprensible con Dios.
6. Mi paciencia y tolerancia, con quienes tengo resentimientos.
7. Mi petición a Dios para que elimine mis defectos.
8. Mi petición a Dios para tener disposición para dejar que Dios elimine mis defectos.
9. Mi disposición a hacer reparaciones.
10. Mi paciencia, comprensión, tolerancia y amor con la familia.
11. Para reconocer y corregir mis errores para convertirlos en logros.
12. Mi paciencia y perseverancia para participar en la comunidad.
13. Mi sinceridad y mente abierta.

Nos advierte de la *buena voluntad* para las actividades claves en esos pasos que hablan de Dios, de pasar el mensaje, en mis relaciones con los demás, para trabajar en mis virtudes y muy particularmente cuando se habla en general de espiritualidad. Se vale buscar las mejores maneras de hacer las cosas. Una manera es buscando conocer la Voluntad de Dios.

Cualquier registro, que limite la magnificencia del concepto de la *buena voluntad*, fue por ignorancia. Me queda claro que este concepto, así como el de humildad, honradez, Amor, y el de Dios entre otros conceptos espirituales, va evolucionado a medida que vamos trabajando los Pasos. La experiencia el clave en este asunto.

29-Jun-19
Versión: 2