


El **resentimiento** es el ofensor número uno. Destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa. De éste se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente.

Empezamos a percibir que el mundo y la gente que hay en éste en realidad nos dominaban. En ese estado desgraciado, las maldades de otros, imaginarias o reales, tenían el suficiente poder para matarnos – porque los resentimientos podían hacernos volver a beber. ¿Cómo podíamos salvarnos? Nos dimos cuenta de que había que dominar estos resentimientos. ¿Pero cómo? No podíamos hacerlo con sólo desearlo.

Este fue el curso que seguimos: Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente. Le pedimos a Dios que nos ayudara a mostrarles la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos para con un amigo enfermo.

Ahora 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 y bondad a todos y cada uno de nuestros semejantes.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, paginas. 62-63



**DOMINAR LOS RESENTIMIENTOS**

EMPEZAMOS A PERCIBIR QUE EL MUNDO Y LA GENTE QUE HAY EN ÉSTE EN REALIDAD NOS DOMINABAN. EN ESE ESTADO DESGRACIADO, LAS MALDADES DE OTROS, IMAGINARIAS O REALES, TENÍAN EL SUFICIENTE PODER PARA MATARNOS – PORQUE LOS RESENTIMIENTOS PODÍAN HACERNOS VOLVER A BEBER.