

El Libro Dorado de Los Principios



Fr. Ralph Pfau

Responsabilidad

Lealtad

Liderazgo

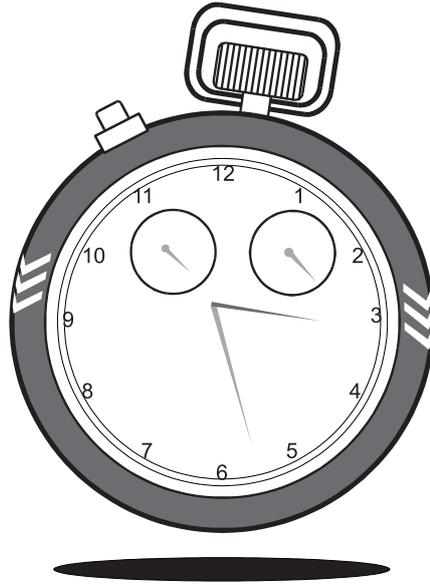
Iniciativa

Disciplina

Respeto

Amabilidad

SERVICIO



“DÍA TRAS DÍA...

HORA TRAS HORA...
MINUTO TRAS MINUTO...
LA PRÁCTICA HACE LA
PERFECCIÓN”

PRACTICA
“... Y PRACTICA ESTOS PRINCIPIOS EN
TODAS TUS ACTIVIDADES”

En mis días de colegial, asistía a una escuela que estaba rodeada de personas de descendencia alemana, quienes hablaban alemán, así como también los profesores y trabajadores de la Universidad. En tal atmósfera uno podía fácilmente aprender por lo menos unas cuantas expresiones alemanas.

Algunas las hicimos nuestras: “ya”, “nein”, “was ist das”, y otras similares pero sencillas. Sin embargo había un axioma que siempre me gustó. ¿Por qué? No lo sé, pero su construcción, su secuencia y su calidad casi resonante, siempre parecía distinguirlo del resto. Tiene una traducción y equivalencia inglesa, la cual no parece poseer la profundidad de significado, como en el caso de la expresión precisa del alemán, la cual aún en su traducción más literal, tiene más significado en nuestro idioma que el axioma inglés.

En Alemán esta frase es: “Der ubung macht den meister”. El axioma en español es: “La Práctica hace al maestro”. La traducción literal sería: “La repetición continua hace al maestro”. Sentimos que “Práctica” denota experimento, mientras que “Ubung” significa un poco más y quiere decir “repetir”, “repetir” y “repetir”, la MISMA acción, palabra, frase, o lo que se esté practicando, no necesariamente hasta que sea “perfecto”, porque un “perfecto” es demasiado idealista; pero “una repetición continua” hasta que se tenga la capacidad de repetirla automáticamente por medio de la voluntad o hasta ser un “maestro” de dicha acción, palabra, frase, etc. bajo cualquier circunstancia y situación. Consecuentemente, para llegar a ser maestro de cualquier cosa, es necesario repetir, repetir y repetir día tras día, hora tras hora, y si es necesario minuto tras minuto. Todo lo demás solo producirá mediocridad.

Todos hemos conocido alguna vez a gente famosa, ya sea personalmente o a través de la lectura. Siempre han existido unos cuantos que se han esforzado en su campo, quienes han “conocido a fondo” su trabajo, arte o deporte, y es precisamente este dominio el que los hace sobresalir en su campo de acción.

También hemos tenido la experiencia de darnos cuenta que algunos de dichos artistas, músicos o estrellas del deporte, de repente pierden fama y son relegados de nuevo a las categorías de la mediocridad o del olvido. Es entonces cuando nos preguntamos ¿Por qué? ¿Qué ocasionó la caída de la fama? Fue un gran violinista quien dio a conocer lo que estaba detrás de estos “fracasos” cuando declaró lo siguiente: Si yo dejo de PRACTICAR un día notaré las diferencias al tocar, si lo hago por dos días, mi familia notará la diferencia en mi ejecución; y si no lo hago durante tres días, el público notará la diferencia en mi actuación.”

¿A qué se debe dichas fallas ¿Qué ocurrió? Ellos dejaron de practicar.

Cesaron gradual o repentinamente aquella constante repetición que los convirtió en maestros y la cual era necesario para conservar la maestría una vez adquirida. “Repetir, repetir y repetir, día tras día, hora tras hora, y si es necesario, “minuto tras minuto”.

El hecho anterior estaba detrás de lo aparentemente interminable y considerado por nosotros como repeticiones tontas de nuestras lecciones escolares.

Esta es la causa implícita del éxito, de los pocos que logran llegar a la “cima” de cualquier profesión. Es el trasfondo de aquellos cuantos que permanecen en la “cima” —quienes se mantienen como “maestros” en su campo de acción.

¿Y sabe usted algo? Es que la misma y casi sorprendente verdad se encuentra detrás de aquellos que logran y conservan el dominio en A.A.

(Alcohólicos Anónimos) —no como maestros de la bebida sino de la sobriedad —lo que significa mantener una completa y total sobriedad bajo cada circunstancia y en cualquier situación. Esta es la verdad que se encuentra detrás de aquellos que logran y mantienen serenidad, felicidad y tranquilidad mental a pesar de las vicisitudes cambiantes de la vida y de los enfrentamientos de cualquier obstáculo. Esta es la verdad detrás de todos aquellos que han salido ahora de A.A. a través del umbral de la muerte —sobrios y felices y encontrando valerosamente su destino final, no necesariamente la perfección, pero si el dominio. Y sabe usted algo más, también la verdad antes mencionada es el factor ausente en todos aquellos alcohólicos anónimos que estuvieron sobrios o al menos “SECOS” por un momento, por pocos o muchos años, y quienes súbitamente cayeron de nuevo en el olvido debido a la bebida. ¿Qué ocurrió? ¿Por qué el antiguo concurrente a Alcohóli-

cos Anónimos a menudo desaparece de nuestras agrupaciones? Todas estas preguntas pueden resolverse por las mismas respuestas la misma idéntica verdad -ellos dejaron de practicar. Aprendieron todo lo referente al alcoholismo y al alcohólico, pero dejaron de practicar todo lo que aprendieron. Parecían haber olvidado que las doce etapas son necesarias para obtener sobriedad y felicidad y que todo lo referente a los DOCE PASOS es necesario para mantener sobriedad y felicidad para conservar el dominio de la sobriedad.

Olvidaron, o nunca aprendieron o aceptaron la verdad de que “practicar estos principios en todas nuestras actividades” significa “repetir, repetir y repetir” -día tras día, hora tras hora, y si es necesario minuto tras minuto aquellos principios que aprendimos en A.A. en Todas Nuestras Actividades, por ejemplo en cada aspecto de nuestra vida:

En nuestra vida de familia.
En nuestra vida social.
En nuestra vida de negocios.
En nuestros asuntos financieros.
En nuestra vida espiritual.
En nuestra vida emocional.
En nuestra vida física.
En nuestra vida reflexiva.
En nuestra vida de A.A.

Todos los fracasos, toda la gente infeliz en A. A. y en el mundo nunca han comenzado o no han continuado aplicando la parte más importante del programa, para lograr una continua sobriedad y felicidad.

“Practicar Estos Asuntos En Todas Nuestras Actividades”

Los Principios de A.A. “... y práctica de estos Principios” ¿Que principios hemos aprendido en A.A.? No nos referimos aquí a aquellas verdaderas y principios fundamentales con los que la mayoría de nosotros estamos familiarizados antes de ingresar a A.A., Como son: los principios de justicia, los diez mandamientos, etc... Nos referimos a la aplicación de esas mismas antiguas verdades al problema del alcoholismo y al alcohólico. Los principios que funcionan con los alcohólicos; el “cómo” utilizar esas verdades que generalmente ya conocíamos pero las cuales raramente aplicábamos o las utilizábamos inadecuadamente o para mal; los principios que nosotros como alcohólicos necesitamos aplicar en nuestras vidas, si algún día esperamos lograr, no la perfección, sino el dominio para vivir como alcohólicos, maestros de sobriedad total significa no solo liberar de indulgencia alcohólica, sino también tranquilidad mental, satisfacción, felicidad, paz espiritual, ADAPTACIÓN A LA VIDA, A LA REALIDAD, A LA EXISTENCIA DEL HOMBRE Y A LA VOLUNTAD DE DIOS.

¿Nuevamente cuáles son esos principios? Los mencionamos a continuación:

Todos los miembros de A.A., estimado lector, han escuchado estos principios o en el futuro oirán hablar de ellos, o por lo menos se mencionarán alguna vez durante su relación con A. A.

1. Soy un alcohólico. Este es el principio fundamental, el comienzo básico de la sobriedad. En el pasado no sabíamos exactamente qué era un alcohólico, nunca aceptábamos que realmente éramos alcohólicos; o nunca ***practicábamos y aplicábamos***, esta verdad en nuestra vida. Este principio es el que se nos inculcaba en la primera etapa de A.A.

Descubrimos que el obstáculo ***principal*** para la sobriedad, la felicidad, la adaptación a la vida, era el rechazo a aceptar y/o practicar este principio.

Analizaremos detalladamente este principio, o, en un capítulo posterior de este folleto, así como también aprenderemos como practicarlo y aplicarlo.

En los capítulos subsiguientes de este libro hemos intentado dar un análisis minucioso de los dos primeros principios aquí enumerados. Dios mediante, esperamos poder realizar lo mismo con el resto de los principios en los próximos años y en los volúmenes subsecuentes del Libro Dorado de los Principios.

2. ***Lo más importante es primero.*** El segundo principio es similar al primero y nos dice que hay que comenzar por el principio. Pone de manifiesto la asombrosa, pero sorprendentemente sencilla verdad;

que si siempre damos prioridad a lo más importante, siempre tendremos en orden y sin conflicto nuestras acciones, pensamientos, vida, deseos, etc. Solo cuando **intentamos** poner las cosas secundarias en primer lugar, y las principales en segundo, tercero, cuarto o último, se presentan el desorden y conflicto, infelicidad, fracción, frustración y todas las cosas que ocasionan que la vida del alcohólico y la del abstemio neurótico sea gravosa, infeliz y sin esperanza.

Los alcohólicos no pueden tolerar por mucho tiempo el conflicto y permanecer sobrios. Únicamente comenzando por el principio desaparece dicho problema. ¡Recuerde que solamente cuando cada partícula de pintura, aún la más diminuta, se encuentra en su exacta posición, logramos la **obra maestra!**

Cuando un alcohólico tomaba su día generalmente estaba lleno de presión, velocidad, determinaciones obstinadas, objetivos inflexibles, precipitaciones ciegas a través de la vida, sin importar el desenlace. Un escritor dijo una vez: “Cuando uno empieza a huir de la realidad de la vida, cada paso se da con mayor velocidad y al mismo tiempo la visión se reduce.

En A.A. aprendimos que ni la velocidad, ni la presión, ni las determinaciones obstinadas, ni objetivos inflexibles, ni la precipitación ciega contribuían para **lograr el dominio**.

El dominio se obtiene mediante etapas **fáciles** ya que el dominio del todo es solamente el resultado del **dominio de todas las partes**.

Aún al dar los doce pasos, aprendimos que **un paso a la vez es suficiente para mí**. Aprendimos que si no lo lográbamos podríamos intentarlo una vez más. Si no pudimos hacerlo hoy, siempre habría un mañana, **si en realidad queríamos hacerlo**.

Sí deseamos la felicidad y sobriedad, hemos de saborear la vida, no deglutirla. Nuestra tarea principal es nosotros, pero para realizarla contamos con toda una vida. El dominio no se logra en un día, ni en un mes, ni en un año, sino solamente a través de una práctica constante y paciente, día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto, práctica armoniosa sin ansiedad.

3. Estoy en el camino por gracia de Dios. El egotismo casi patológico del alcohólico que bebe, lo coloca en un pedestal muy alto, de su propia creación. El pedestal de los demás tiene una posición menos importante, eran inferiores, ningún otro ser humano puede ser igual a él. Desde su punto de vista están en una categoría ínfima dentro de lo bajo. Como resultado su tolerancia era “nula”, y de igual manera su felicidad y sobriedad.

En A.A. aprendimos que nunca debemos “menospreciar” a la “más pequeña de las criaturas de Dios, ni a los hombres por grandes que sean sus errores.” Aprendimos que **estoy en el camino por la gracia de Dios** y de esta forma es necesaria la tolerancia a la sobriedad y felicidad del alcohólico. Fue tan importante este principio para lograrlo y mantenerlo, que colocamos esta verdad en la mayoría de las paredes de nuestro club y salones de reuniones: **estoy en el camino por la gracia de Dios** y en realidad voy, por la gracia de Dios, sin importar **a quien estoy considerando**. El da la gracia **tanto** de la voluntad como del logro.

4. En nuestros primeros días de bebedores, escapábamos constantemente de la realidad soñando placeres, logros o victorias pasadas, o soñando despiertos logros, conquistas o placeres futuros. De esta forma nos hicimos perfeccionistas, soñadores, hombres amorosos. Conforme nos acercábamos a la etapa crónica de la bebida, progresivamente bebíamos más y en lugar de una anticipación placentera y de remembranzas, nos entregábamos a momentos de remordimientos respecto al pasado o a un temor espiritual respecto al futuro. Con frecuencia estábamos confundidos en una de las dos horribles eternidades —el ayer y el mañana.

Cuando fuimos a A.A., aprendimos que especialmente el temperamento del alcohólico más que la llamada gente normal debe practicar **veinticuatro horas**. Aprendimos que **debíamos**, si queríamos tranquilidad mental, sobriedad y serenidad, dejar **todo** lo referente al pasado a la merced de Dios y **todo** lo concerniente al futuro en manos de la Providencia de Dios; en realidad nunca tuvimos, ni tendremos algo más en la vida que el **presente** para vivir. Descubrimos que de esta forma moldeamos la vida de manera que la podamos manejar. Y aprendimos el principio de que las cargas de **hoy**, sin importar cuan grandes sean, nunca desequilibrarán al hombre; pero que los pensamientos perseverantes y constantes de lo **que pudo haber sido** o lo que **debería ser**, a menudo aplasta al hombre más fuerte, mientras que **cualquiera** puede soportar la carga **mas pesada** sólo por **hoy**. Y así aprendimos a vivir veinticuatro horas día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto, **pero** situando **cada** día, hora y minuto en su propio tiempo.

Señor, por el mañana y sus necesidades no pido, mas guárdame, mi Dios, de cualquier pecado.

Solo Por Hoy.

“Permíteme trabajar diligentemente, y orar con fervor, Permíteme ser amable de palabra y hecho”

Solo Por Hoy.

“Permíteme ser tardo para hacer mi voluntad, Presto para obedecer Ayúdame a disciplinarme”

Solo Por Hoy.

“No me permitas palabras necias, Hablar sin pensar, Pon un sello sobre mis labios”

Solo Por Hoy .

“Permíteme ser serio, Señor y alegre a su debido tiempo Permíteme ser fiel a tu Gracia”

Solo Por Hoy .

“Y si hoy, el curso de mi vida cesara dame entonces, tu Gracia divina, OH SEÑOR”

Solo Por Hoy.

“Señor, por el mañana y sus necesidades ya no pido Pero guíame y guárdame”

Solo Por Hoy.

5. El peligro del resentimiento -a tu compasión. En el alcoholismo la frustración causa resentimientos, y este produce autocompasión, la cual genera la bebida y ésta a su vez da origen a la grandiosidad que causa la frustración, ésta produce resentimiento y éste da origen a la autocompasión, etc. etc., etc. . en un ciclo interminable hasta que se enfrenta con tres temidas elecciones: sobriedad, locura o muerte. “Usted escoge y. . .” escogimos sobriedad en A.A. ¿Pero sabe usted algo? Junto con A.A., llegó la verdad; el principio de que **el alcohólico repetía cualquier parte del ciclo, este se repetiría “en todo”** Por lo tanto aprendimos el principio de que para el alcohólico sin importar, cuanto tiempo dure sobrio **-resentimiento y autocompasión** siempre permanecerán como sus enemigos número 1 y que si **el se permite entregarse a dichos periodos frecuentes o prolongados**, de nuevo estará sometido a la ansiedad de beber. El resentimiento y la autocompasión llevan increíble infelicidad a toda la gente; e inducen al alcohólico a la bebida. El verdadero alcohólico simplemente **no puede** tolerar el resentimiento o la autocompasión.

6. **El valor de la justificación.** La justificación es para los débiles y los cobardes. Tal era el lema en los periodos de bebida del alcohólico o aún antes de esos. De hecho nunca existió nada por qué disculparse. ¿No estaban todos los demás equivocados; y no estábamos siempre en lo cierto? En A.A., aprendimos que es necesario ser diligentes en nuestra higiene mental, la justificación, cuando está en orden, es una parte necesaria de admisión, que omitir lo anterior únicamente **podría** causar serios deseos de beber aún en el nivel del sub-conciente. ¡Esto ha ocurrido! John Doe no había bebido durante seis años en A.A., de repente un día tuvo una terrible ansiedad por beber. Y a pesar de todo lo que pudo hacer y sin importar que tanto y que tan a menudo “se disuadió” dicha ansiedad, aún permanecía, día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto. Frenéticamente y asustado continuó buscando consejo. A.A., le hizo la siguiente pregunta: “¿Habría por casualidad algo a alguien que deliberadamente **lo apartara de sus propósitos de enmienda** Habría alguien a quien usted **voluntariamente se negara a perdonar?**” Súbitamente murmuró: “Si es mi cuñado. **¡pero el es el culpable!** Y aún hace dos semanas me escribió una engreída carta ¿Porqué . . . eh . . . hace dos semanas? ¿Por qué fue ese el día que esto comenzó? Su amigo lo miró directamente y dijo, “¿Bueno, qué estamos esperando? ¿Dónde vive ese cuñado?” Fue un largo viaje, John tomó el avión y se dirigió a la oficina de su cuñado. Se disculpó por no haber avisado y desde ese día no ha tenido ningún deseo de beber. ¡Esta es una historia verdadera! “Cuando estaba equivocado, lo admitía rápidamente. . .” “Hizo enmiendas **directas**. . .”

7. **El valor de una decisión definitiva.** La vida siempre es una terrible carga para el alcohólico. Es similar para todos los neuróticos, y es lo mismo para mucha gente que pasa a través de la vida sin tomar nunca decisiones definitivas; quien siempre guarda ciertas reservas en cada decisión: Algún “si”, “pero”, “tal vez”. En todas las decisiones de la vida “mantienen una puerta abierta”. Y en otras ocasiones, de hecho la mayoría de las veces, trataron de evitar una decisión absoluta y fueron, como resultado, víctimas de esa terrible fuerza des enervante—demora, el producto final de la indecisión. En A. A., aprendimos en la primera etapa que una decisión definitiva era la única parte realmente difícil de todo el programa. Dado esto el resto podría realizarse hasta el fin. Conforme continuamos aprendimos que la mayoría de los fracasos eran producto de la indecisión; que la mayor parte de las tensiones físicas, emociona-

les y nerviosas internas se producen por la indecisión.

Por otro lado aprendimos que la mayoría de los trabajos y obligaciones en la vida no eran difíciles en lo absoluto, que una decisión definitiva sin “pero”, “si” “y”, podría hacer del trabajo más difícil, cien veces más fácil de llevarse a cabo.

No son las obligaciones de la vida las que nos derriban, sino las indecisiones. Así que se sugirió que practicáramos día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto, una decisión definitiva y que al hacerlo nos quitaríamos la mitad de la carga de la vida. ¿Quiere probar? ¡Inténtelo!

8. A. A., es primero. Lo que significa que estos principios que aprendimos en A. A., Deben ser de mas importancia en nuestro pensamiento y vida. De lo contrario podríamos perder nuestra sobriedad y siendo alcohólicos, la sobriedad es lo mas importante en nuestra vida porque si la perdemos nunca podremos ser nada bueno para nadie, ni para Dios, ni para nuestro prójimo, ni para nosotros mismos. Podríamos recordar a nuestros lectores que este principio no significa que la actividad de A.A., es primero. Dicha actividad a menudo debe relegarse a un término inferior si interfiere con obligaciones más importantes. Pero esto significa: que todos los aspectos necesarios para la sobriedad deben ser primero - dentro de nosotros.

9. “Mens Sana In Corpore Sano”. Perdone el lenguaje pero es un principio muy antiguo cuyo valor y verdad son cada vez más reconocidos. En palabras sencillas significa “Mente sana en cuerpo sano,” o: la condición física de nuestro cuerpo puede tener una gran influencia sobre nuestro pensamiento, emociones o vida. Y en particular para el alcohólico esto significa que hay una estrecha relación entre el cansancio, hambre y sed excesivos, con el apremio y deseo de beber.

De numerosas experiencias, y en algunos casos muy tristes, hemos aprendido que un alcohólico inevitablemente tenderá a desear beber de nuevo si se permite estar muy frecuentemente o por períodos muy prolongados excesivamente cansado, hambriento o sediento. No sabemos exactamente por qué ocurre así, pero estamos seguros por la experiencia de miles que así es. Muchos A.A. que han caído han aprendido el principio del camino “difícil” después de una caída.

10. La mejor política es la honestidad. Muchos aprendieron esta frase en la escuela. Pero mucha gente no la cree o no la creyó completamente, o no la practica. El alcohólico cuando acostumbraba beber o aún antes, hacía todo lo posible por desaprobado este principio. De esta forma se convirtió en un mentiroso patológico. Al principio “emblanquecía” sus mentiras, luego las “obsurecía”. Mentía una y otra vez a los demás tanto como a sí mismo. De esta forma tuvo que idear unas mentiras más para salir de las dificultades y graves faltas causadas por sus deshonestidades. A través de estas acciones se convirtió en un “experto” para “inventar excusas”. Pero llegó el día. Esto. . . O aquello. Sobriedad, locura o muerte. “Lo admitimos. . .” una aceptación honesta. Pero ese era solo el principio. A partir de entonces la honestidad debe existir -día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto. No se le debe culpar. Parece que no son capaces de adaptarse a una forma de vida que demanda rigurosa honestidad (El libro de A.A.) Y “voluntad honestidad y criterio amplio son esenciales e indispensables para la recuperación”. (ID). En los primeros días de A.A., antes que apareciera el Libro de los Doce Pasos, solo contábamos con tres sugerencias: se honesto contigo mismo, libérate de tus errores y ayuda a otros. Y ese es, en la opinión del autor, el meollo del programa de sobriedad de A.A., La mejor política es la honestidad.

11. Conservamos lo que tenemos al darlo a otros. El alcohólico siempre trataba de pescar todo lo que podía conseguir absolutamente gratis ¡y siempre terminaba por no obtener nada más que un bolsillo, una cabeza y un estomago vacíos. Y eso dio lugar a los pandilleros de Brooklyn! En A.A., primero se nos da la sobriedad. Se nos aconseja que la conservemos y aumentemos en la proporción directa que la demos. Así que “habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de difundir este mensaje a los alcohólicos. . .” Y así a lo largo de nuestra vida entre mas damos, mas recibimos ya que todos los dones se nos han dado para que a su vez los demos y compartamos con nuestros semejantes. Aprendimos que A.A., es un programa de DAR; y que la vida, para que sea feliz, debe también ser un programa de “dar”.

12. Acción es la palabra mágica. Al escuchar a la mayoría de los alcohólicos que aún beben y a los

que ya no lo hacen, podría dar la impresión de que todos sus problemas se han solucionado —de hecho también todos los problemas del mundo. Sin embargo, al realizar un análisis más profundo de nosotros mismos y de otros, descubrimos que todos estos problemas se han resuelto solo mentalmente. Una vez más el soñador, el perfeccionista, el hombre moroso.

El alcohólico aprende en A.A., que el “optimismo” y el “análisis” nunca resuelven ningún problema.

Así que A.A., proporciona al alcohólico el principio de acción - acción es la palabra mágica. Al aplicar y practicar este principio día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto —encontramos que la mayoría de los problemas se resuelven o desaparecen si hacemos algo ahora ¡acción es la palabra mágica! Recordemos que los doce pasos están escritos en el tiempo pasado,- suponen ¡acción!

13. La eficacia de la aceptación. La mayoría de los alcohólicos han sido personas que han perdido control AÑOS antes de ingresar a A.A., pero nunca han aceptado esta realidad. Se han esforzado constantemente por demostrarse a sí mismos y a otros, mediante todas las artimañas y justificaciones posibles que no eran alcohólicas, que si tenían control o que finalmente lo lograrían. Se nos dio en el primer paso la clave para la sobriedad. “admitimos que éramos impotentes ante el alcohol... etc., aceptamos el hecho, aceptamos el llamado problema insoluble, y descubrimos que en la aceptación yace la solución. Así que en la vida, el camino más fácil, rápido y seguro para la tranquilidad mental es la aceptación, aceptación, aceptación. No podemos cambiar la mayoría de las cosas, pero podemos, si queremos aceptarlas, ciertamente es la medida mas efectiva para lograr la felicidad y sobriedad - ¡la solución esta en la aceptación!

14. La necesidad de la tolerancia. El alcohólico era por naturaleza o a causa de la bebida la persona más intolerante. Básicamente no deseaba que alguien o algo existiera sin que su voluntad todopoderosa lo consintiera. Todas las cosas y todas ¡as personas le empezaban a desagradar, así que la gente y las circunstancias, en vez de ser un impulso para vivir felizmente se convirtieron en cargas para su vida, las cuales lo empujaban a seguir bebiendo.

En A.A., aprendimos la ley del amor una y otra vez.

Aprendimos sobre la necesidad de amar a Dios y a nuestro prójimo. Pero sobre todo que si no podíamos amar algún prójimo o cierta circunstancia en nuestra vida, simplemente debíamos tolerarlos asi como sus opiniones y todas las circunstancias. En esto aprendimos el difícil camino de lo que significa “derechos de otros”. Era un deber para nosotros porque la intolerancia ya sea de raza, credo o circunstancia inevitablemente nos llevaría, quisiéramos o no a un pensamiento absurdo, a pensar en beber, y finalmente a beber.

15. La debilidad es fortaleza. Sin mucha fe en Dios, sin el conocimiento de El, o sin practicar la fe en El, el alcohólico siempre se encontrará ansioso por forjar y estar seguro de su propia fortaleza. Para él esta era la única seguridad —física, mental, espiritual y material. La autosuficiencia era nuestra meta, especialmente en la bebida. “Solo para poder algún día retirarse y beber airosamente”, ¡Como resultado la decepción!. A.A., sugirió que la autosuficiencia estaba bien a medida que se iba logrando. Pero nunca se llegó demasiado lejos. La verdadera fortaleza se obtiene al admitir nuestra propia debilidad, lo cual es cierto, y entonces sustituirla por nuestro propio yo una Fuerza que es superior a nosotros por ejemplo: Dios.

“Admitimos que somos impotentes. . . Llegamos a creer en una fuerza mayor que nos pudiera restablecer. . . Esto es enigmático, pero cierto en la realidad “la debilidad es fortaleza”. Por nosotros mismos no somos nada pero podemos realizar todas las cosas por medio de el quien nos fortalece. “Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad” (2 Cor. 12:9) Realmente es así en todas nuestras actividades.

16. El mito de la perfección. Sabemos que puede haber malos entendidos e interpretaciones equivocadas con respecto a este libro, lo cual llevaría al alcohólico perfeccionista a la expectación extrema y falsa de logros, especialmente perfectos, aprendimos que en realidad hay muy poca gente perfecta en este mundo. Aprendimos que todos llevamos, y continuaremos llevando la débil naturaleza humana, a veces acentuada por los defectos, fallas y flaquezas. Una vez aceptado este principio, ya no estamos aptos para sufrir constantes decepciones tanto con nosotros mismos como con los demás. Descubrimos que podíamos convertirnos en santos, pero no rápidamente. En A.A., se nos dice que “No somos santos. Únicamente tratamos de crecer en el aspecto espiritual”. En consecuencia continuamos tratando honestamente no esperando la perfección en nosotros, sino siempre aspirando a ésta. Y por la misma razón ya no esperamos la perfección en otros.

Solíamos hacerlo así ¿Recuerda? ¿Sus padres? ¿Su novia o novio? Cuando ya estaba casado ¿Su profesión? ¿Su familia? ¿Sus hijos? esperamos perfección pero cuando en lugar de esto descubrimos imperfección, faltas, flaquezas, algunas muy graves, nos desilusionábamos mucho, lo cual era únicamente una substitución por la autocompasión. De esta forma nos apartamos de la realidad y continuamos buscando la inexistente perfección en nosotros mismos y en otros. ¿Cuál era nuestra razón, a pesar de que era a menudo subconsciente? Ese orgullo patológico que demanda el “clímax” para nosotros y todo lo “nuestro” Cuantas veces este mismo orgullo ególatra no nos deja admitir y hacer algo sobre el alcoholismo en nuestros compañeros, nuestros hijos, nuestra profesión, nosotros mismos. ¿Mi papá un alcohólico? ¡Cómo! ¿Un alcohólico en nuestra familia? ¡No es posible! ¿Yo un alcohólico? ¡Ah, Juan un alcohólico? ¡Es ridículo! Como un alma materna! orgullosa una vez le dije al escritor habló del alcoholismo refiriéndose a uno de sus hijos: “Un alcohólico en nuestra familia? ¡Pero si nunca ha habido debilidad en nuestra familia! Otra madre orgullosa, triste y obstinada: “MI Charly nunca ha cometido una equivocación en su vida”. O en pocas palabras: “Esto no puede ocurrirnos” y lo que he dicho de otra forma significa “somos perfectos”. Es curioso a pesar de que ocurrió lo negamos. Por lo menos ya no esperamos la perfección con la convicción de que aún aquellos más cercanos y queridos por nosotros no incluyéndonos a nosotros mismos, somos y probablemente Seremos solo seres humanos imperfectos, débiles y pobres. Buscamos la perfección solamente en Dios. El la posee en sí mismo y la da a cada quien en la medida que El quiere, cuando quiere. ¿Pero sabe usted algo? Generalmente El da la perfección en proporción directa a la humildad de cada uno, y el primer paso es la aceptación del hecho que somos únicamente pobres criaturas humanas, débiles y pobres quienes esperan todo de El sin esperar nada en nosotros o en otros, con la convicción que alguien puede hacer algo, y cualquier falla o debilidad puede “estallar” en cualquiera aún en nosotros mismos en nuestros cinco sentidos.

Practicamos de esta manera: nos preguntamos en todas nuestras actividades, no ¿Cómo lo estoy haciendo?; sino “¿Cómo lo estoy intentando?” Ya que Dios y solo El nos dará el éxito, la perfección no permitirá el fracaso, y nosotros sólo aceptamos y hacemos lo que podemos con cada una de nuestras fallas, día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto. Solo intentar honestamente para ayudarnos a nosotros mismos, auxiliar a otros ha ayudar sin esperar perfección, sin embargo, sorprendidos constantemente que ni ellos o nosotros somos peores. Y si hemos intentado aceptar y hacer algo por cada falla; al final podremos decir sinceramente que realmente nunca hemos fallado.

17. La necesidad de meditar. El alcohólico es triste, confuso, temeroso, desconfiado, arrogante, orgulloso, vanidoso y vacío, evita con frenesí conocerse a sí mismo, ¡No se atreve! “la tierra está desolada porque no hubo quien pensara en sus corazones”.

Entonces interviene A.A., Nos liberamos y “por medio de la oración y meditación. . .” Encontramos claridad, fe, confianza, humildad, modestia, un corazón y una vida dispuesta a dar, día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto relajamiento, paz, valor, serenidad y felicidad.

Muchos de nosotros utilizamos lo anterior en nuestras vidas en alguna ocasión. Pero perdimos el sentido de necesidad de estas.

Finalmente el único momento en el que meditábamos era cuando teníamos que hacerlo —al final de una parranda. ¿Recuerda? ¡Qué meditación! Un término más preciso sería “pesadilla”.

Pero ahora aprendemos, para mantener la convicción de la verdad, el que medita todos los días nunca vera llegar el día cuando tenga que meditar. Repetir, repetir y repetir -practicar la meditación, día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto.

El principio de la “oración de la serenidad” “Señor dame la serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar El valor para cambiar lo que puedo y la sabiduría para distinguir la diferencia” A través de los años siempre habíamos intentado cambiar no aquellas cosas que podíamos sino todo lo que no nos pareció o no iba de acuerdo con nuestra voluntad. El resultado: frustración, infelicidad, bebida excesiva, alcoholismo.

Se introdujo en A.A., “La oración de la serenidad”. Otra vez, no una oración nueva, no un principio nuevo (no puede existir tal cosa como una nueva verdad. La verdad es siempre la verdad, eterna e inmutable, pero a menudo se encuentra con nuevas formas de expresión) sino idealmente adecuada al alcohólico que reconoció que para una sobriedad continua y firme tenia que poseer serenidad de esta forma a pesar de su diversidad de estados. Aprendemos las muchas cosas que podemos cambiar y las cambiamos; las que no podemos cambiar, las aceptamos. Nos dirigimos a Dios para pedir

Sabiduría para distinguir lo que podemos cambiar y lo que no, día tras día, hora tras hora, y si es necesario, minuto tras minuto. El ya nos ha dado una buena “guía”; la mayoría de las cosas que no podemos cambiar están fuera de nosotros, en otros y en las circunstancias de la vida, la mayoría de las cosas que podemos cambiar dentro de nosotros mismos. Esto encierra una gran sabiduría.

19. La necesidad de un inventario constante. Que “olvido” desarrollaba un alcohólico en los días que bebía. La bebida, la parranda, los problemas, el dolor y luego ¡olvidar rápidamente! solamente cerrar nuestros ojos a este desorden dentro y fuera. Un recipiente puede contener mucho aún basura. Así que finalmente llegamos a la etapa de la explosión: “sobriedad, locura o muerte” “Usted decide. . .” A.A., nos ayudó a tomar la primera de ellas. Después se nos sugirió que hiciéramos una completa liberación, que hiciéramos un inventario honesto, que nos vaciáramos sin evitar cualquier cosa dentro o fuera de nosotros. Posteriormente se nos sugirió que “continuáramos haciendo un inventario personal”, casi imperceptiblemente lo llenamos una vez más con “pensamiento negativo, pensamiento en la bebida y bebida”. Una cosa u... otra. Un inventario —por lo regular acompañado por su paz, felicidad, serenidad y todo lo que comprende una vida adaptada o ningún inventario; bancarrota. De nuevo “Usted decide. . .”

20. No somos diferentes. Muchos alcohólicos evitaban hacer algo acerca de la bebida, puesto que pensaban que eran diferentes a los demás por que pensaban que nadie tuvo el mismo problema que ellos. fueron diferentes. Así que siendo diferentes, el curso ordinario de solución y sanidad no era para ellos. ¡Que excusa! ¡Aunque a veces lo creían sinceramente!

Hay millones de gente en la actualidad quienes son alcohólicos y no buscan la solución a sus problemas, porque piesan que son diferentes. ¿El principio? ¿La verdad? Elementalmente ninguno de nosotros es diferente a su prójimo. Ese muchacho o muchacha a quien usted habló, vio o conoció hoy, de hecho todas las personas con las que tuvo contacto hoy, tienen los mismos problemas básicos, pensamientos, tentaciones y dificultades que usted tiene. Usted dice “Sí los tienen” ¿Sorprendido? Sí es cierto que los tienen. Recuerdan el impacto cuando un alcohólico por primera vez nos dijo: “Sí lo se y yo atravesé por las mismas cosas, tengo las mismas dificultades de que me habla”. Fue entonces; quizá que nos convencimos por primera vez que no somos diferentes aunque seamos ricos o pobres, ignorantes o instruidos, católicos, protestantes o judíos; blancos o negros, clérigos, abogados, médicos, mendigos o ladrones. Mire de cerca al próximo hombre que conozca. Con una amplia sonrisa dígame a sí mismo. . .” Hum. . . Tú también”. De veras compañero “no existe la diferencia”, sólo en el exterior. ¿Sabe algo? Este escritor tiene una teoría, el día del juicio, la exclamación común será “Hum... Tú También”.

21. Los principios del padre nuestro. Nos atreveríamos a suponer que la mayoría de los alcohólicos en sus días de bebida conocían y/o utilizaban el Padre Nuestro. Pero para la mayoría era solamente un patrón de palabras, expresadas de labios nada más. En A.A., escuchamos a casi a todos repetir este mismo Padre Nuestro al terminar cada reunión y aprendimos los principios que esta oración enseña: estos principios, no nuevos, darían a cualquiera el fundamento más sólido para vivir feliz y espiritualmente si son practicados. Enumeraremos rápidamente estos principios.

a. “Padre nuestro, que estás en los cielos. . .” Aquí encontramos la base para la “Paternidad de Dios y la hermandad de los hombres, que somos todos sin excepción hermanos de un padre común el cual es Dios. Ahora observe cuidadosamente al hombre sentado junto a usted, es su hermano, tiene el mismo padre, los mismos derechos, los mismos privilegios, las mismas obligaciones, el mismo destino que usted tiene. Correcto. “Si uno practica este primer principio del Padre Nuestro será realmente nuestro padre. . . no mi padre” Qué panorama de realidad, felicidad, tolerancia, paz, satisfacción y seguridad se contempla para el que no tiene prejuicios. ¡un criterio amplio! ¡la voluntad para aprender! Ambas cosas no son solamente esenciales para la recuperación, sino indispensables. (Del Gran Libro de A.A.)

b. “Santificado sea tu nombre. . .” Bendiciones, éxito, felicidad, paz y satisfacción acompañan a aquel que “santifica” el nombre de Dios. Pero estas cosas están o estarán lejos de aquel que lo utilice en vano, irreligiosamente o blasfeme.

c. “Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. . . Existe una verdad sorprendente que se nos ha revelado, en esta sencilla oración en ingles ordinaria, insatisfacción en la vida no es nada mas que el

rechazo a la voluntad de Dios. Si realmente siempre queremos la voluntad de Dios, siempre seremos dueños de nosotros mismos porque la voluntad de Dios siempre será cumplida. “OH que bella mañana, todo sucede a su manera”. . . y siempre será así.

d. “El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy”. Otra alma buscando la verdad Dios siempre nos dará lo que necesitamos; no necesariamente lo que pidamos. Pan se refiere a las necesidades de la vida.

e. Perdona nuestras ofensas, asi como nosotros perdonamos a los que nos ofende. . . De repente nos damos cuenta que todos los problemas que teníamos, eran resultado de nuestras plegarias “Perdona. . . Asi como nosotros perdonamos ¿Que si Dios nos tomó la palabra? ¿A quien no puedes perdonar?, Usted puede y sera perdonado ¡sí usted quiere!

f. No nos dejes caer en tentación. . . Aquí encontramos que aquel que juegue con la tentación caerá. Dios nos dará fortaleza para sobrellevar todas las tentaciones siempre, que nosotros por nuestra parte, demos el primer paso en evitarla lo mejor que podamos. Entonces no importa cuan grave y escondida esté la tentación Dios proveerá, por nosotros mismos, no somos nada. . . ¿Recuerda?

g. Más libramos del mal. . . Todo mal finalmente será eliminado pero solamente por Dios. El mal tiene sus días y para su solución o eliminación debemos dirigirnos hacia Dios y no convertirnos en reformadores nombrados por nosotros mismos. Si, ore, para que nos libre del mal. . . Otra verdad muy poderosa se hace evidente en este principio ningún humano puede legislar la moralidad. ¿Para que intentarlo nosotros?. Nosotros solo guiamos mientras que Dios por sí solo puede a su tiempo y a su manera encargarse del mal y de los malos. Si es que lo son. Aquí esta el principio que si se practica, impedirá a uno convertirse en uno de los así llamados “guardianes del mal”.

h. “Porque tuyo es el reino, el poder y la gloria, por siempre. . . Una doxología, utilizada por unos, omitida por otros. En A.A., todos sin excepción, nos acercamos a Dios “como nosotros lo entendemos”.

i. “Amen”. Una palabra muy pequeña, sin embargo, un gran principio. Viene del hebreo y significa “que asi sea” Nos brinda la verdad básica de toda la espiritualidad y relación con Dios: que asi como oramos, nos sea hecho. Por lo tanto nuestra oración toda ella, es honesta y cada parte será contestada, pero si no estamos deseando o no damos el primer paso, nos encontraremos solos. . . “La voluntad, honestidad y criterio son esenciales para la recuperación. . . son indispensables. “Una vez más” Usted decide y. . .

22. Ninguno empieza en la cima. Escena. Un pre A. A., está leyendo el periódico... Es un cantante mediocre. Lee en voz alta. “John doe. Al cantante conocido internacionalmente John Doe se le dio otro aumento de salario por la compañía XYZ que patrocina sus programas. John Doe ahora tiene un ingreso de \$10,000 semanales que es el salario máximo para su profesión.

El alcohólico toma otro trago. Esboza una sonrisa “Ahh. . . uno de estos días YO también estaré en la cima, asi de fácil, cuando sea mi turno.

¡Vamos compañeros, bebamos todos en honor del tenor más grande del mundo —YO!

Escena Final. En una posada de mala muerte. El pre-A.A. se halla acostado en medio de un desorden de harapos sucios sobre un piso completamente sucio. Murmura: ¡Alábenme! El cantante más famoso del mundo, hic, asi de fácil ¡Telón!

Es una cosa graciosa de la vida, ¡ninguno comenzó en la cima!.

Solo existe un lugar por donde empezar y este es el principio, que se encuentra hasta el fondo, siempre que queramos “ascender”.

El amigo del que hablamos anteriormente por fin llegó al punto de partida.

Pero también es una distorsión extraña del pensamiento y vida de muchas personas y de todos los alcohólicos; están determinados a ser grandes personalidades cuando alguien viene y dice “aquí esta la cima toda lista para ti”.

También espiritualmente muchos alcohólicos, en una ocasión u otra, en un momento de remordimiento o

motivados por otras razones, decidieron ser santos así de fácil. Pero llegó la tarde pasó un mes, seis meses y nuestro alcohólico todavía se encuentra lejos de la santidad y es todo un pecador, procurando acelerar el proceso con la ayuda de un “pequeño trago”, crecemos sobre bases espirituales desde el principio. También en el mundo material, así como nuestro amigo descrito anteriormente, la mayoría de los alcohólicos se califican como el músico, médico, clérigo, dentista, abogado, actor o técnico más grande del mundo, un pordiosero holgazán pero el mejor de ellos, así de fácil, algunos alcanzaron el éxito, la cima, todo lo que usted tenía que hacer era preguntarles. . . Ascendemos cualquier escalera, sin tener en cuenta el objetivo de cada paso, o aún en los Doce Pasos. Y hay alcohólicos anónimos por aquí y por allá, quienes alcanzaron la cima de A.A. así de fácil, sobrios un mes y ya saben todas las respuestas ¡Nadamás hay que preguntarles!

En este mundo sólo existe una criatura que llega a la cima así de fácil y es el “Tábano” ¿Sabe que es un tábano? es un animal semejante a la mariposa nocturna criada en lagos y ríos, principalmente del norte. Inmediatamente después de salir del huevecillo vuelan a una gran altura sobre el agua así de fácil, pero igual de rápido caen en el agua, muertas, así de fácil, comida para los peces.

23. A.A. Es un programa egoísta

El alcohólico en muchas ocasiones de su período de bebedor intentó la sobriedad “para complacer” a su esposa, amigo, jefe o superior, pero tal sobriedad se experimentaba durante períodos cortos, ya que tan pronto como “complacía”, no existía más una razón por la cual abstenerse de “un pequeño trago”. Muchos vienen a A.A. sólo por complacer a alguien o porque las presionan para venir. Dichas personas raramente mantienen la sobriedad por mucho tiempo, a menos que llegaran al punto en que ellos mismos deseen la sobriedad.

“A.A. Es un programa egoísta, significa que estamos sobrios porque deseamos la sobriedad para nosotros. Es el único motivo que sirve para el alcohólico patológicamente orgulloso. No es lo suficientemente “GRANDE” para permanecer sobrio permanentemente por alguien más, sin embargo, es lo suficientemente pequeño para permanecer sobrio para si mismo. Este es un programa “egoísta”.

Y así todas las áreas de la vida del alcohólico se enfocan mejor desde un punto de vista egoísta, esto es, Hacemos lo que hacemos, cualquier cosa para nosotros. Es peligroso para la sobriedad del alcohólico venir a ser un apostólico de sus motivos.

Permanecemos sobrios para nosotros, practicamos la verdad para nosotros, guardamos las leyes de Dios para nosotros, buscamos seguridad para nosotros, conservamos nuestra salud para nosotros, practicamos la higiene mental para nosotros, somos buenos con otros para nosotros, controlamos nuestras emociones para nosotros, tomamos parte en la actividad de los Doce Pasos para nosotros, hacemos todas las cosas para que podamos conservar la sobriedad que poseemos y para que a su vez nosotros obtengamos más sobriedad para nosotros.

¿Es este un nuevo enfoque? bueno, difícilmente. Hace siglos cierto rey santo hizo notar: “He guardado tus mandamientos oh Señor, a causa de la recompensa. Su nombre era David, él también tenía un pasado desordenado, pero él estaba orgulloso. A.A. Es un programa egoísta.

24. La primacía de lo espiritual

La mayoría de los alcohólicos no consideraron los valores espirituales o los confundieron. Gran parte del tiempo eran los valores materiales los que ocupaban el primer lugar y los que motivaban sus decisiones. Pero los valores materiales se refieren a las “cosas”, y “todas las cosas pasan” Así que nunca se adquirió nada de valor eterno.

Entonces apareció A.A., meditación y conciencia de que antes que nada el valor espiritual es esencial. Y exactamente ¿cuál es esta primacía de lo espiritual? es una verdad que nos dice que nada en este viejo mundo realmente importa excepto Dios y su voluntad, que el volverse a Dios con arrepentimiento es mucho más importante que la devolución de una fortuna perdida a su dueño correspondiente; que un grupo de hombres unidos por la oración sincera y humilde es más efectiva y necesaria para la preservación de la paz que todas las maquinaciones de los diplomáticos más astutos del mundo, que la dependencia de Dios día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto mantendrá al peor alcohólico sobrio y feliz que poco importa si los hombres confunden a Aristóteles con Aristides pero si importa mucho si los hombres confunden el oro con Dios, que el corto periodo de quince minutos de meditación cada día proporcionara más seguridad, tranquilidad

mental y mil veces mas pronto, que interminables días y noches en medio de las diversiones mas preciadas del mundo. Que existe en realidad una supremacía y esta es Dios, que existe una sola y verdadera primacía de valor y esta es la espiritual.

Y así una vez más “usted decide. . . Ya sea Los principios y práctica con el dominio de la sobriedad y felicidad; O: NINGÚN principio, NINGUNA practica, por lo tanto ningún dominio; poca o ninguna felicidad, nada de sobriedad satisfactoria e inevitablemente, tarde o temprano y rápidamente hacia el fin: no mas sobriedad.

“La decisión esta en sus manos... “. Yo soy un alcohólico “y practica estos principios. . . En cada una de nuestras actividades”

Hemos enumerado los principios que mantienen un lugar prominente en el A.A. en lo referente no sólo a sobriedad, sino también a una placentera. Hay muchos más. Los enumerados aquí son únicamente los principales, seleccionados a lo largo de nuestras visitas a A.A.; y nuestras propias experiencias; en nuestras discusiones con otros. No estamos muy seguros de si nuestros lectores estarán de acuerdo o de si las aplicarán, pero estamos seguros de una cosa: son eficaces; ¡realmente lo son! Varias experiencias nos lo comprueban. De esta forma, volvámoslas a ver —una por una, tratemos de analizarlas a fondo y veamos como podemos aplicarlas y practicarlas en todas nuestras actividades. “Yo soy un alcohólico”.

¿Cuáles son las implicaciones y los límites, ventajas y responsabilidades que acompañan a esta sencilla afirmación de verdad?

“Yo” soy el alcohólico, no mi compañero. ¿Recuerdo cuando estábamos bebiendo? ¿Cuántos alcohólicos infelices que conocemos —aquellas almas desgraciadas que no pudieron dominar el licor? Tal vez muchas tuvieron la misma experiencia que el escritor cuando leímos por primera vez el Libro Grande de A.A. Inmediatamente recordamos muchos otros a quienes A.A. ayudó. Inmediatamente pensamos en muchos de nuestros PARIENTES que sentimos deberían haberse unido a A.A. ¡Pero nosotros no estábamos tan mal! ¿Yo un alcohólico? ¡Que tontería! ¡No, yo nunca! Pero una vez aceptada la verdad, la practicamos reteniendo y renovando esa convicción -día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto: Yo soy el alcohólico, y por lo tanto Yo necesito el programa, etc. No el otro sujeto. Ni siquiera nos incumbe lo referente a él. “Yo soy un alcohólico.” Yo soy un alcohólico, no era un alcohólico; no un EX-alcohólico. Y esto significa que no importa que no tomemos durante diez, veinte o treinta años, si después tomamos un trago. No podemos garantizar nuestra sobriedad.

Yo soy -Siempre soy y por esto seré alcohólico hasta el día en que Yo muera. Esto es precisamente lo que nos diferencia de la llamada gente normal. (¡A pesar de que en A.A. a menudo nos preguntamos quién es quién en este medio!). Pero fuera del problema sobre el alcohólico mismo, como lo mencionamos anteriormente, no hay diferencia entre el alcohólico y su compañero no- alcohólico. Un experimento muy interesante para probar esto se puede hacer en cualquier multitud “mezclada” de alcohólicos y “noalcohólicos.” Tratemos de distinguirlos en esta multitud. “Si no los puede oler, no los podrá identificar.”

Yo soy un alcohólico. Y tomamos este principio en toda su verdad en lo referente a lo que realmente es un alcohólico. No necesariamente un degenerado moral, ni un borracho voluntario, ni aún un excesivo bebedor, sino un alcohólico con el factor compulsivo de beber. Es precisamente esta compulsión la que marca la diferencia. En consecuencia un alcohólico está enfermo, terriblemente enfermo física, mental y espiritualmente. En consecuencia, debemos aceptar el término con todas sus connotaciones si alguna vez vamos a practicar este principio: con sus límites, (nunca podemos tomar un trago; debemos evitar ciertos aspectos en el orden emocional y mental, etc., etc.) con sus ventajas (hay muchas, la principal entre ellas, el hecho de que Dios nos ha donado la capacidad de establecer un contacto de confianza con otro alcohólico; algo que se da muy poco y es raro entre los no -alcohólicos); y con sus responsabilidades (particularmente evitar aquello que podría causar la pérdida de nuestra sobriedad; y el dar nuestra sobriedad a otros alcohólicos). Ahora apliquemos y practiquemos este principio en todas nuestras actividades. Muchos en A.A. se inclinan a pensar que este principio necesita aceptación sólo una vez pero sentimos que deberíamos tratar de mostrar cómo debe PRACTICARSE -día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto- en todas nuestras actividades.

1. En nuestra vida familiar. Debemos mantener diariamente en nuestra conciencia esta aceptación honestamente a menos que la utilicemos como una excusa interminable para salir de muchas responsabilidades del hogar. En primer lugar debemos reconocer y practicar la verdad de que ser un alcohólico no implica que la “MERA” sobriedad es suficiente como para ofrecerla a nuestra familia. ¿Cuántas veces hemos escuchado decir?: ¿Qué es lo que ella espera? “¿Estoy sobrio, no es cierto?” Si, pero no somos diferentes de

otros fuera de la sobriedad y por esto debemos a nuestra familia la misma consideración, amabilidad, etc. etc., que es parte de toda vida familiar. La “pura” sobriedad no es suficiente. Y algo más: ¡Muy probablemente esto llevará toda una vida de hacer enmiendas a nuestra familia por todos los años de haber bebido! La “MERA” sobriedad NUNCA lo hará. Cuántas esposas se lamentan actualmente: “A veces deseo que estuviera bebiendo de nuevo; al menos no era desconsiderado tan frecuentemente.” La práctica significa repetir, repetir y repetir a nuestra familia por lo menos todas esas cosas que les debemos. Y para convertirnos en “maestros” de sobriedad en nuestros hogares nos llevaría a darles no solo lo que debemos, sino todas aquellas cosas grandes y pequeñas que contribuyen a su felicidad. Esto es, amar y vivir como un alcohólico recuperado y agradecido en el hogar.

Practicar este principio en el hogar también nos llevaría a estar conscientes de la verdad de la disyuntiva sobre si debemos de guardar y/o servir licor en nuestro hogar a otros. De acuerdo a los resultados por experiencia, esto no Causará dificultad SI lo hacemos por un motivo honesto por caridad o por necesidad social. Únicamente cuando lo hacemos es que podemos jugar con la presencia del licor o tenerlo a nuestro alrededor para nosotros mismos y a otros que no bebemos nada —para construir nuestra “fuerza de voluntad” que provoca problemas.

Finalmente, practicar esto en el hogar no significa ni esconder el hecho de que somos alcohólicos, ni jactarse de esto— únicamente estar humildemente agradecidos.

2. En nuestra vida social. En ésta utilizamos y practicamos este principio al admitir honestamente el hecho y sin utilizarlo como una excusa para cualquiera o todos los errores.

Tratamos de ser personas sociables, en lugar de permanecer antisociales Excusándonos de todas las obligaciones sociales “irritables” porque somos alcohólicos.

No utilizamos la mentira —aunque en las mentes de algunas personas es válida esta “piadosa” de que no bebemos “porque estamos mal del estómago” o alguna falsedad. No bebemos por una razón: somos alcohólicos y no podemos manejar el alcohol.

Recordemos el caso de uno de nuestros miembros hace algunos años cuando tuvo dificultad a este respecto en sus relaciones sociales. Su posición hizo necesario que frecuentemente se encontrara en circunstancias en donde le ofrecían alguna bebida. Durante algún tiempo siempre utilizó la llamada “mentira piadosa”: “No, gracias, no puedo; estoy enfermo del estómago. Sin embargo, al decirlo no se libraba del problema y muchas veces el que le ofrecía la bebida insistía y a menudo decía: “Oh, no se abstenga por eso. Yo también sufrí por estar enfermo del estómago, y UD. sabe, el beber a pesar de eso me alivió. Por favor aunque sea sólo una copa”.

Esto sólo complicaría el asunto y hacía la negación más difícil. Finalmente, un día habló con su consejero y le habló de su problema, el cual le aconsejó que “dijera la verdad”; que ese era un “programa de honestidad.” Así lo hizo desde entonces y nadie le insistió por segunda vez que tomara una copa”.

“No, gracias, Yo soy un alcohólico y he descubierto que sencillamente no puedo dominar el alcohol.”

3. En nuestra vida de negocios. En el mundo de los negocios el pasado del alcohólico pudo ser muy dañino y perjudicial y a veces un obstáculo hacia el éxito, pero esto no tiene que ocurrir. y de nuevo. esto no ocurrirá o al menos la experiencia nos ha enseñado que no sucederá si también aquí utilizamos absoluta honestidad, admitiendo el hecho de que somos alcohólicos libremente pero no por jactancia. La realidad de que somos alcohólicos y de que tenemos un pasado bastante “escabroso” tendrá poca o ninguna diferencia con la gente que encontramos en los negocios siempre que se den cuenta de que estamos haciendo algo por ello. Existe algo sobre el simple reconocimiento sin pretensión: “Yo soy un alcohólico” que fascina y atrae a la gente. Después de todo, la verdad es siempre atrayente; la deshonestidad es repugnante. Existió una vez una persona que tenía que desembriagarse en un sanitario. Mientras estaba ahí conoció a muchos visitantes de A.A. Al principio estaba intrigado; posteriormente se sintió atraído y finalmente le gustó lo que A.A. ofrecía. Una cosa lo atemorizaba ¿Qué iba a decir o a hacer su jefe cuando regresara a trabajar? ¿Qué pasaría si se diera cuenta de que él había estado en dicha parranda? “No le dé oportunidad a que lo descubra” le dijo uno de los A.A.S. “Hay una forma y la cual será imposible que lo descubra”. “¿Existe!? exclamó el paciente con gran sorpresa. “Sí, la hay”, replicó el visitante “y es una forma muy sencilla y segura. Sólo ve con tu jefe y dile que estuviste en una parranda, que tuviste que desembriagarte en un sanitario y que ahí descubriste que eras un alcohólico y te afiliaste a A.A. para que realmente pudieras hacer algo al respecto.”

“¡Pero entonces él sabrá!” replicó él. “Claro que lo sabrá, pero él no lo habrá descubierto y la experiencia nos dice que es probable que te admire por esto y que aprecie la verdad de este problema.

Este es un programa de honestidad tú lo sabes.”

Con muchas dudas y aún bastante temeroso, nuestro amigo regresó a trabajar y habló con su jefe como se le aconsejó. ¿Sabe ud. lo que pasó? Esta persona fue ascendida a vicepresidente de la corporación y actualmente es presidente — ¡y aún está sobrio en A.A.!

4. En nuestra vida financiera. Ser alcohólico no es razón por la que uno debe cuidarse “de un posible tropiezo”. Dicho pensamiento es el campo más fértil donde pensar en la bebida toma sus raíces. Somos alcohólicos. Pero ahora estamos tan seguros como una persona “normal” tomando en cuenta que estamos trabajando en el programa honestamente. Mientras que exista honestidad en éste, la gracia de Dios siempre será colaboradora. Así que prudentemente aseguramos nuestro futuro financiero como todos los demás — dejando el resto en manos de Dios.

Entonces también, siendo alcohólicos, probablemente nos encontramos del lado “difícil” y para equilibrar esta tendencia deberíamos practicar el dar y compartir nuestros bienes materiales.

5. En nuestra vida emocional. Todas las personas experimentamos emociones y Probablemente como alcohólicos en una mayor proporción. Pero algo que siempre debemos tener presente en nuestras mentes es que *somos alcohólicos y no nos podemos permitir entregarnos a derrumbes emocionales muy frecuentemente o por periodos prolongados. si lo hacemos, terminaremos con el deseo de beber* -no sabemos por qué, pero estamos seguros de que es verdad. Los resentimientos, la autocompasión, etc. desaparecerán durante la abstinencia si se practica el principio de que se es un alcohólico. Esto siempre será así— día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto. Somos alcohólicos.

6. En nuestra vida física. El A.A. que practica diligentemente el principio de ser un alcohólico, también evitará ciertas reacciones físicas que provocarán —algunas veces automáticamente— el deseo por beber. Estas reacciones son: sentirse exhaustos, hambrientos o sedientos. Una vez más, no sabemos por qué, pero sabemos que dichos excesos pueden causar que el alcohólico anhele el licor. Y muchos A.A. sinceros únicamente han comenzado este principio, el difícil camino— después de un fracaso causado por no practicar. El A.A. sincero también hará uso de una gran variedad de ayudas físicas que la medicina puede proporcionar actualmente para ayudar al alcohólico en cuanto a su adaptación física se refiere. Estas las deberíamos utilizar inteligentemente como auxiliares en el programa si las necesitamos. Un doctor familiarizado con el alcoholismo y con los últimos descubrimientos en su tratamiento puede ser algunas veces una gran bendición para el alcohólico, especialmente durante los primeros meses de sobriedad.

7. En nuestra vida intelectual. Uno de los comentarios más comunes que se escuchan entre los círculos de A.A. es: “Bueno, él no está bebiendo todavía, pero seguramente su pensamiento se está deteriorando y no pasará mucho tiempo antes de que comience a beber” Somos alcohólicos; en consecuencia, los conflictos mentales, la indecisión y todos los pensamientos “funestos” y negativos son para nosotros; por ejemplo, si valoramos la sobriedad y queremos practicar la verdad de que somos alcohólicos. Y practicar esto en nuestra vida intelectual significa que todo se evitará.

8. En nuestra vida espiritual. Si hay algún momento propicio en que debemos practicar este principio, es en nuestro acercamiento a Dios. Nos debemos acercar a él como un alcohólico. De lo contrario, importará poco cuantas sean nuestras oraciones o devociones, no pasará mucho antes de que seamos como el compañero en las Escrituras quién: “miró en el espejo y entonces siguió su camino olvidando que clase de hombre era”. Somos alcohólicos. Esto significa que si queremos estar seguros de presenciar la soberbia puesta de sol, debemos primero y antes de nada pedir a dios la fuerza de sobriedad durante estas veinte horas. Hemos visto a muchos permanecer sobrios durante algún tiempo sin hacer esto; pero nunca hemos encontrado una persona que fracasase después de haberlo hecho. En particular, los A.A.S con antecedentes religiosos deben obtener esta convicción, quienes a menudo, dándose cuenta de los beneficios de la sobriedad al fin, y del valor de su religión, de nuevo dicen sus oraciones, evitan el mal, hacen el bien y en general se convierten en buenos Cristianos. Y entonces sucede. Si la práctica de este principio día tras día, hora tras hora, minuto tras

minuto olvidan que tipo de hombres son. En consecuencia no pasará mucho tiempo antes de que a pesar de sus numerosas oraciones, traten de nuevo y siendo alcohólicos, terminen como siempre lo han hecho y siempre terminarán —¡bebidos! No olvidemos que aun si un alcohólico se hace santo- y toma la primera copa- se embriagara. Este principio se mantiene firme, como una herida en la vida espiritual del alcohólico, diciéndonos que aunque logremos la heroica santidad y tomemos un trago, nos embriagaremos. Somos alcohólicos, somos impotentes ante el alcohol eso es todo.

9. En nuestra vida de A.A. Somos miembros de A.A., Sobrios miembros de A.A. Muchos de nosotros hemos recibido bendiciones casi increíbles, pero no nos jactamos de ésto. Estamos humildemente agradecidos -a dios y por nuestro ejemplo “llevar el mensaje” en todas nuestras actividades como un A.A. — Día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto. Siempre damos a todos un ejemplo de total sobriedad empleando todo lo referente a los doce pasos y manteniendo las doce tradiciones. Soy un alcohólico -hoy soy un alcohólico. Mañana aun seré un alcohólico. Y entonces vendrá una mañana cuando esté a punto de dejar esta vida de penas—. Tal vez como todo hombre mortal esté muriendo y quizás muera alcohólico -pero si he practicado la vida como un alcohólico y logrado al menos una parte de dominio sobre la sobriedad, tal vez muera, como:

1. Un alcohólico sobrio.
2. Un alcohólico valeroso a pesar de la muerte.
3. Posiblemente un alcohólico santo.

¡Esto ha sucedido! Y en la realidad tenemos la esperanza bien fundada de que en la eternidad estaremos juntos de nuevo ¡todos nosotros, los alcohólicos!

Lo más importante es primero “... Y practica estos principios en todas nuestras actividades.”

Llegamos al siguiente principio enumerado anteriormente. Pensamos que es el segundo después del que acabamos de analizar. Y, una vez lograda la sobriedad, que es importantísima si alguna vez deseamos lograr maestría en felicidad. Este principio nos dice una verdad que debería haber sido evidente. Es:

“Lo más importante es primero”.

Cuando el alcohólico corría con salvaje frenesí hacia el sendero de la vida intoxicado (¿o debemos decir callejón?) Todo era desorden. Las cosas más importantes no eran necesariamente primero. El momento y su placer eran primero: El alcohol, el dinero y el éxito eran primero. Nosotros eramos primero, no nuestro bienestar, sino nuestras actividades, nuestra voluntad. Queríamos lo que queríamos

Cuando queríamos y si no lográbamos lo que deseábamos cuando queríamos estábamos furiosos —o nos emborrachábamos.

Llegamos a A. A. Obtuvimos sobriedad y aprendimos que si queremos mantenerla debemos conservar la serenidad en nuestra vida y para preservarla, siempre debemos de tratar en todas partes de situar lo mas importante primero. Aprendimos sobre todo que existe un orden establecido de las cosas y valores en la vida, que si consultábamos este orden de valores sobre todo, casi siempre nos diría lo que debería ser primero. Y aprendimos que si las cosas más importantes eran primero y las segundas después, etc., etc., tendríamos orden y no caos el cual parece habernos perseguido a través de los años.

¿Cuál es el orden de las cosas? Para comenzar enumeremos las de acuerdo al valor y entonces procedamos a examinar su secuencia. Ellas son:

1. Dios y su voluntad.
2. El bien común.
3. Nuestro bienestar.
4. Otras personas.
- A. Nuestra familia.
- B. Nuestras amistades.
- C. Nuestros enemigos.

Dios siempre es primero. A menudo nos referimos a esto en A .A. “Hágase su voluntad”. “Orar únicamente por conocimiento de su voluntad y la fuerza de llevar esa a cabo”. Esto es lo que nos da la primacía de lo espiritual.

Así, al practicar este principio, cuando sus actividades o su voluntad está involucrada, buscamos eso más importante. Las cosas más importantes son primero. Generalmente podemos encontrar Su voluntad en Sus Leyes expresadas en los 10 Mandamientos, nuestra conciencia, a través de la oración y la meditación en nuestra Iglesia si somos miembros de ella. Dios es primero - Dios como lo entendemos...

el bien común es el siguiente en importancia. Esto expresa en la primera Tradición de A.A.: “Cada miembro de Alcohólicos Anónimos es únicamente una pequeña parte del gran todo. A.A. debe continuar viviendo o de lo contrario la mayoría de nosotros seguramente morirá. En consecuencia nuestro bienestar común es primero, pero el bienestar individual le sigue muy de cerca en importancia”.

En nuestro pasado esto era “No tomar en cuenta” al bien común. No comprendíamos el sentido de responsabilidad; consecuentemente, éramos antisociales. Nuestros deseos eran los más importantes, pero ahora buscábamos interesarnos en un grupo. Mostramos interés de comunidad. El bienestar común es secundario sólo ante las Leyes de Dios y su voluntad.

Consecuentemente, nos unimos — “poco después”. En realidad nunca antes pensamos en nuestro bienestar con el corazón. Si lo hubiéramos pensado, ¡no nos hubiéramos expuesto a tantos problemas! Pero la ley del amor nos dice que debemos amarnos a nosotros mismos primero y después a nuestro prójimo. Así que al poner lo más importante al principio significa que primero debemos cuidarnos: cuerpo, mente y espíritu. Si no lo hacemos, con el tiempo no seremos nada bueno para Dios, nuestro prójimo o para nosotros mismos. Así que si existe una decisión que afecte ya sea nuestro bienestar (no nuestros sentimientos) o el bienestar de nuestro prójimo - nosotros somos primero. Esto ocurre muy a menudo: el llamado del Doceavo Paso que pueda derribarnos moral o alcohólicamente; las actividades de A.A. que nos mantienen protegidos de una peligrosa caída; la persona a la que podríamos herir si la evitamos, pero que es una fuente de tentación para nosotros — moral o alcohólicamente nosotros somos primero. Y después son los demás. Y entre los demás nuestra familia es primero. Así, las actividades del A.A. que nos alejan demasiado a menudo de nuestra familia deben eliminarse. La familia es primero.

Ahora, nuestras amistades reclaman nuestra consideración antes que nuestros enemigos. Pero sabe usted algo, nuestros enemigos también deben considerarse, aunque sea al último. Al utilizar los términos “bueno”, “bienestar”, etc. debemos tener presente que al decidir lo más importante es primero, estamos suponiendo que estos términos han implicado las mismas cualidades. Verbi gratia cuando decimos que nuestro “bienestar” es primero que su bienestar total; o que nuestro bienestar espiritual es primero que su bienestar espiritual; o que nuestro bienestar material precede su bienestar material. Pero no es correcto situar nuestro bienestar material antes que su bienestar espiritual. El bienestar espiritual siempre precede al Bienestar material sin tener en cuenta a quién pertenece este bienestar espiritual. Es la “primacía de lo espiritual” - esto siempre es primero.

Ahora apliquemos y practiquemos este principio de lo más importante es primero en todas nuestras actividades y primero practiquémosla:

1. En nuestra vida familiar

Lo más importante es primero. Así que — Dios, ¿está El ahí? Ninguna familia puede ser feliz y unida como tal sin Dios. Consultamos su voluntad en todos los problemas familiares “juntos”. Si no lo hacemos, no estamos situando lo más importante primero.

Posteriormente se presenta el bien común de la familia ante ¡nosotros! Si a la familia le gusta o prefiere las cebollas y nosotros las odiamos — ¡debemos comer cebollas! Lo más importante es primero que es la solidaridad.

¿Y nosotros? Lo más importante es primero. Después del bienestar de nuestra familia debemos inspirar respeto y confianza, lo cual obtendremos si practicamos las cosas más importantes primero en todas nuestras propias actividades. Nos colocaremos en el prospecto adecuado en el hogar si vivimos como para imponer y no vivir como para exigir respeto - ¡no lo lograremos!

Y otros también entran a la vida familiar — o deberían. Los amigos de nuestros hijos, marido o esposa deberían ser bienvenidos siempre en nuestro hogar y cuando esto no exponga el bienestar de nuestra familia o nuestro propio bienestar; no los sentimientos o la conveniencia.

¡Lo más importante es primero!

2. En nuestra vida social. Aquí de nuevo -Dios es primero—

¿Esta el ahí? O, frecuentemente “nos disculpamos por Dios ¿Su Voluntad dicta nuestras actitudes y acciones en el reino de la caridad, justicia, pureza, etc.? ¿O de nuevo hemos encontrado una buena “excusa”?

¡Lo más importante es primero!

A continuación tenemos el bien común el cual significa que el éxito de un grupo como un todo es más importante que nuestros sentimientos o conveniencia en el asunto. El bienestar del grupo aún precede nuestra opinión ¡tan valiosa como debe ser! Y cuando hay un proyecto del grupo, de nuevo el éxito del proyecto tiene prioridad a nuestros sentimientos.

¡Lo más importante es primero!

Pero nosotros somos los siguientes y esto significa que si otra persona es una fuente dañina para nosotros —moral, espiritual, mentalmente, etc.

Nosotros somos primero, antes que el bienestar del individuo. Cuan a menudo escuchamos: “ ¡Bueno, dejaría de verla, pero no quiero herirla!” Situándonos en nuestra posición en la sociedad, poniendo las cosas más importantes primero, nos exigiríamos ser seres humanos sociales, porque esto es por nuestro propio bienestar. Y otros. Lo mas importante es primero nos dice que en nuestra vida social nuestra familia tiene el primer lugar en la agenda; ésta también necesita vida social fuera del hogar. Únicamente entonces daremos tiempo a otros y aún un poco de tiempo a nuestros enemigos —lo cual se convierte en deber cuando nos necesiten.

Lo más importante es primero.

3. En nuestra vida de negocios. Ayer, hoy y para siempre Dios es primero. ¿Está El ahí? ¿Inspira en nuestro negocio justicia y derechos sólidos? ¿Honestidad? Debería de serlo si estamos practicando *lo mas importante es primero*. De lo contrario ¡Habrán problemas.” - —conflicto, remordimiento— fracaso. Ha sucedido. Hay un dicho en una parte del país en A.A. que cualquier miembro en cierto tipo de negocios nunca permanecerá sobrio porque el negocio está torcido por naturaleza.

¿Quién nos iba a restaurar la sensatez? ¿Grandes sumas de dinero? O fue Dios.— “Llegamos a creer...”
“Lo más importante es primero”

El bien común es el segundo en los negocios. Así que si practicamos este principio debemos colocar al bien común antes que nuestro propio éxito en los negocios. En consecuencia, si a pesar de que nuestras prácticas no estén en sí mismas equivocadas dañan el bien común, no estamos practicando este principio. También debemos cuidarnos en los negocios o en nuestro trabajo, y si estos no son dañinos, debemos cambiar las cosas a pesar de que estemos trabajando con tanto empeño que a otros les agrada.

nosotros somos primero y si continuamos como se mencionó anteriormente, llegará el día en que a nadie le agradará, especialmente a aquellos cercanos y queridos por quienes estamos trabajando extra. Ellos lo necesitan, pero *nuestro bienestar es primero*.

¡Y lo más importante es primero!

Después de nosotros son otros en nuestros negocios, ya sean socios o colaboradores. Su bienestar no será antes que el nuestro pero su bienestar es antes que nuestra codicia. Consecuentemente, si practicamos lo más importante es primero, habremos asegurado nuestro propio bienestar, observe que otros tienen su imparcial y justa compensación. Seremos amables, pacientes y caritativos. Por lo menos no seremos rudos ni con nuestros enemigos o competidores.

4. En nuestros asuntos financieros. “El dinero es la raíz de todo mal” ¡Y a cuántos les gustaría ser vegetarianos! Pero el dinero, como todas las cosas materiales en este mundo no es bueno ni malo en sí. Todo nos ha sido dado como medios de acercamiento a Dios. Porque de nuevo, Dios es primero. Consecuentemente, nuestra primera obligación financiera es utilizar nuestro dinero para ayudarnos a acercarnos a EL —por justicia, por caridad, a su humildad, por su honor y gloria. Todos deberíamos planear seguridad financiera de acuerdo a nuestras posibilidades. ¡pero esto es siempre secundario a su voluntad. En consecuencia, lo hacemos lo mejor que podemos... Dejándole a El toda la seguridad futura. Dios nos proveerá, por ejemplo si tomamos la iniciativa.

Entonces el bien común tiene prioridad a nosotros si hay necesidad de un todo común; verbí gratia, hambre, guerra, epidemia, etc., pero no confundamos las ideas ilógicas de alguien por mejoras de la comunidad con una real carencia y necesidad. La primera, de nuevo lo pone en un segundo plano, no al bien común. Nosotros somos antes que otros. Gastar descuidadamente en otros nuestra seguridad y la de nuestra familia no es dar prioridad a lo más importante. Y el motivo de dichos casos es generalmente orgullo y vanidad, y no

verdadera caridad.

¡Lo más importante es primero!!

Entre todos los demás en este mundo, primero tenemos la obligación de proporcionar las necesidades materiales a nuestras familias. Después a compartir con otros y aún una pequeña parte a nuestros enemigos.

¡Lo más importante es primero!

5. En nuestra vida emocional. Somos humanos y debemos serlo mientras vivamos. Esto significa que constantemente estaremos sujetos a derrumbes y a desordenes emocionales. Pero para una vida emocional feliz debemos practicar lo más importante primero. Y por supuesto. Dios es primero. El es la fuente primaria de fortaleza y control en todas las dificultades emocionales. Así que sobre todo lo demás podemos pedirle a el primero que nos ayude a ayudarnos a controlar nuestras emociones.

Y si algo que es lo mejor para el *bien común* nos molesta, sólo tendremos que estar irritados porque el bien común es primero. Las desviaciones son molestas, ¿no? Pero si cierto muchacho o muchacha nos provoca, a pesar de nuestra buena voluntad es mejor para nuestro propio bienestar evitar a dichas personas, porque nosotros somos primero, antes que otros individuos.

¿Las circunstancias necesitan herir los sentimientos de alguien? ¿Quién debe ser? ¿Quién está más cercano a nosotros familia, amigos, enemigos? ¿Quién es primero? Si uno de ellos debe ser herido, entonces descartemos a nuestra familia y amistades lo más importante es primero.

¿En nuestra vida emocional siempre hay una pregunta por hacernos cuando estamos deprimidos? Es decir, ¿por qué estamos tan deprimidos? ¿Es lo que nos causa estar irritables, enojados, auto-compasivos, asustados o preocupados tan importante para nosotros realmente ahora? ¿Lo es? Si no lo es, entonces el estar deprimidos no es dar prioridad a lo más importante.

Si manejamos el auto y alguien casi nos pega —nos enojamos mucho. ¿Por qué? Fue realmente algo tan trivial; ¡Nuestra *serenidad* es tan importante! ¡Dejemosla manifestarse!

¡Lo más importante es primero!

6. En nuestra vida física. Tenemos un cuerpo. Tenemos un cuerpo para un propósito. Tenemos la obligación de cuidar adecuadamente de él, porque solo así puede servir mejor a Dios —porque El es primero. En consecuencia, en todo lo referente a nuestro cuerpo— en enfermedad, accidente, en pena y sufrimiento, en mantener nuestra salud, si la voluntad o la ley de Dios esta involucrada, El es primero. Veamos un ejemplo básico. Milton era ciego. Esta carga era evidentemente la Voluntad de Dios. En su grandiosa “Oda a Su Ceguera” el escribió: “Ellos también sirven, quienes únicamente sufren y esperan.” El dio prioridad a lo más importante. Por el otro lado, abusar voluntariamente del cuerpo no es voluntad de Dios y en consecuencia si podemos, debemos esforzarnos a preservar nuestra salud.

Entonces el *bien común* es después y debemos renunciar a nuestra vida corporal si Dios lo pide; así también, si el *bien común* lo demanda, como en una guerra por nuestro país o en pena capital por el bien de la sociedad.

Pero nosotros somos después y no tenemos que sufrir o renunciar a nuestra vida corporal por nuestro prójimo, pero podemos si es hecho por amor, lo cual es colocar primero indirectamente a Dios porque El nos dice: “Un amor mayor a éste no lo tiene más que el hombre que dé su vida por su amigo.” Entonces las necesidades físicas de otros nos deben llamar la atención, especialmente si se refiere a nuestra familia o amistades. Y debemos situar primero las necesidades físicas de nuestra familia. Si llevamos a alguien a nuestro hogar para que se mejore y el hacerlo provoca que nuestra

Familia sufra, no goce de buena salud o sufra enfermedades, no estamos dando prioridad a lo más importante. Esto a veces sucede en la decisión de si estamos obligados a admitir a un hermano, hermana o a una madre que está en condición contagiosa, la cual podría peligrar la salud de nuestra propia familia. Nuestra actual familia es primero, lo que significa que nuestra esposa (o esposo) y niños preceden madre, padre, hermanos o hermanas.

7. En nuestra vida intelectual. Hay un antiguo dicho: “Dime con quién andas y te diré quién eres.” Pensamos que hay mayor evidencia en: “Dime lo que generalmente piensas y te diré quién eres.” Nuestra vida reflexiva es un factor muy importante tanto en felicidad como en desdicha. Es por esto que en verdad se puede decir a menudo: “Todo está en tu mente”. También esa es la razón por lo que la enfermedad mental

es tan devastadora. Si pensamos lo correcto, generalmente actuaremos bien, siempre y cuando queramos. Y es nuestra humilde opinión que el área de la vida en donde el principio de lo más importante es primero, se encuentra en nuestra mente, en nuestra vida reflexiva. Si existe orden es ésta, lo debe haber en nuestra vida. Porque todos los pensamientos provienen de la mente y de los pensamientos surgen la mayoría de las acciones.

En consecuencia, para practicar este principio Dios debe ser primero. Se nos ha dicho que “Amemos a Dios sobre todas las cosas.” Es realmente posible amar a alguien sin pensar en él. Una de las indicaciones más obvias de amor es la frecuencia con que el pensamiento de la persona amada llega a nuestra mente. Pero el amor emocional, como el de los humanos de unos para con otros generalmente no se practica al principio existe una atracción natural. Ni tampoco se practica con el amor a Dios -al principio hay una atracción sobrenatural. pero todo amor debe desarrollarse y cultivarse y esto requiere práctica— días tras días, hora tras hora, minuto tras minuto. Y para mantener primero a Dios en nuestros pensamientos tenemos un camino excelente podemos mejorar nuestros pensamientos hacia Dios a través de “la oración y meditación” porque esta última es básicamente pensar en Dios. Santa Teresa nos dice que cuando era pequeña a menudo buscaba un lugar tranquilo en el jardín para poder “pensar en Dios, la gloria, etc.” “Ahora” escribe posteriormente, “me di cuenta de que estaba meditando.”

A.A. nos proporciona el mismo método. “Buscábamos mediante oración y meditación mejorar nuestro contacto consciente (nuestros pensamientos sobre, nuestra consciencia) con Dios...” Así que si practicamos lo más importante al principio, nuestros primeros pensamientos siempre serán Dios y su voluntad. . . y frecuentemente.

Muchos no hacen nada por el bien común porque están tan absorbidos con sus propios pensamientos que nunca piensan en la necesidad general. No practican lo más importante es primero en su pensamiento.

Porque en toda nuestra vida reflexiva debe existir el orden de situar lo más importante al principio.

Primero debemos pensar en Dios. Posteriormente, si el tiempo lo permite, debemos pensar en las necesidades del bien común y finalmente deben tener lugar las necesidades de nuestro propio bienestar (no deseos egoístas). Muchos fracasan porque descuidan esta práctica. Entonces las necesidades de otras personas tienen su lugar adecuado en nuestros pensamientos. ¡Y aún las necesidades de nuestros enemigos!

El practicar lo más importante primero nos proporcionará mucha felicidad, serenidad y tranquilidad mental. Es también la mejor seguridad que podemos obtener contra la enfermedad mental. Lo más importante es primero. (A propósito amigo, esto también excluía todos los malos pensamientos que son ofensivos y que ¡Dios no quiere que tengamos!).

8. En nuestra vida espiritual. Debido a que ésta es la vida de Dios, no deberíamos tener dificultad en comprender que El es primero. Su voluntad es la esencia de una sólida vida espiritual, la cual primeramente basada en la Voluntad de Dios, es la única espiritualidad verdadera. Nunca podemos medir la espiritualidad o santidad de un hombre por el número de sus oraciones, la severidad o frecuencia de sus penitencias, la cantidad de sus caridades, el número de sacrificios o la profundidad de su sufrimiento —ninguna de las cuales dan o prueban santidad. Pero el considerar que una persona realiza la voluntad de Dios en todo momento, con toda su capacidad, significa que es santa, sin tomar nada más en cuenta.

Dios es primero. Así que lo primero que debemos hacer cada día es acercarnos a El, no solamente cuando el día se ha terminado.

Lo más importante es primero.

El bien común es muy importante en la vida espiritual y la sigue estrechamente en importancia a Dios y cabe dentro de su voluntad. Es por esto que quien aparenta sobresalir en una vida espiritual sin importar a quién hiere o lo que ocurre al bien común, no está dando prioridad a lo más importante y en realidad está bastante lejos de ser espiritual.

El A.A. que trate de imponer sus creencias a costa del trabajo de otros porque él es un apóstol, no es ni espiritual ni apóstol, ¡Es un aprovechado!

Aquel que utiliza una cara larga y es un continuo aguafiestas, ciertamente no es espiritual —está “chiflado”.

Cristo nunca sometió la alegría de Cana, pero convirtió el agua en vino para que se pudieran beneficiar.

Aquel que insiste en lo poco común, numérico y novelesco y en extrañas prácticas de devoción y oraciones está lejos de la santidad y es generalmente muy molesto para sus prójimos. “ ¡Un santo excéntrico *no* es un santo!”

Debemos orar por el bien común, por nuestro país y por toda la gente. “Que todos sean uno.” Pero no debemos descuidar *nuestro propio bienestar* espiritual antes que otro individuo.

Lo más importante es primero.

En consecuencia, en nuestra vida espiritual debemos orar:

1) A Dios; 2) Por todos los hombres; 3) Por nosotros; 4) Por nuestra familia; 5) Por nuestras amistades y 6) Por nuestros enemigos.

Muchos afirman tontamente: “Yo nunca rezo por mi.” ¡Pero debemos!

¡Lo más importante es primero!

9. En nuestra vida de A.A. Para mantener una vida equilibrada en todas nuestras actividades de A. A.. es también muy necesario practicar *lo mas importante primero*.

Y lo primero que hicimos después de admitir que éramos impotentes ante el alcohol y que nuestras vidas se habían vuelto intolerables, era “Llegar a creer en una Fuerza más poderosa que nosotros...” — Creer en Dios.

Y El debe permanecer siendo el primero en A.A. El deberá guiar toda nuestra vida dentro y fuera de A.A.

Dios está en los Doce Pasos de A.A. En consecuencia, ellos deben ser importantes. ¿Qué Paso es primero? El primer paso primero -el segundo después- etc. _____

Aquellos que menosprecian a Dios, quienes se disculpan en su nombre en grupos no están practicando *lo mas importante primero*. Ni tampoco aquellos miembros que a pesar de estar sobrios habitualmente quebrantan las leyes de Dios en sus propias vidas dando prioridad a lo más importante. Es tan difícil ver cómo pueden tener alguna felicidad o tranquilidad mental.

Después de Dios sigue el bien común en A.A. ¿Qué es lo mejor para el grupo? ¿Qué quiere la conciencia del grupo? (Aquí no nos referimos enfáticamente a aquel fenómeno general visto a menudo en A.A. con una voz fuerte, una gran cabeza y muy poco dentro de ella, quien puede ser fácilmente descrito como el “criticador” de A.A., siempre tratando de desacreditar a alguien o algo y dando a entender que son los deseos del grupo.

Y conciencia de grupo significa la mayoría del grupo, No el comité de dirección que casi siempre está lejos de expresar la conciencia de grupo y el cual a menudo es el peón de algún grupo criticador y político.

Muchos grupos tienen clubes, centros de salud, etc. Si el grupo los quiere, dejemos que los tengan.

¡Lo más importante es primero!

Asimismo es aceptable cualquier cosa mientras que el *grupo como unidad* lo quiera. La secretaria o cualquiera mantiene una oficina de servicio, ¡No censura! Es ridículo escuchar a una “secretaría” decir a una persona o a un grupo: “no se nos permite tener tal y tal literatura, etc.” ¡¿Quién no permite a quién?! o, existe aun la tradición de *autonomía*, la cual en nuestra opinión es y siempre será *¡la mayor seguridad de A.A.!* O como lo expresó Bill W., Nuestro fundador en una carta al escritor hace algún tiempo: ***“En El Futuro Nuestra Existencia Obviamente Depende De Que Nuestros Grupos Permanezcan Libres. .. Y Esto Es También Una De Las Glorias De A.A. Que El Individuo Pueda Elegir Sin Esperar La Menor Interferencia O Critica Por Parte De Alguien.”***

Seguimos estrechamente al bien común, el cual es el único antes que nuestro bienhechor salvador Dios, ¿el bien común? *El bien de A.A. como un todo.*

De nuevo otros y primero entre ellos está el bienestar de nuestra familia.

El ayudar a un individuo de A.A. Nunca debería ser antes que permitir daño en el bienestar de nuestra familia. Ella es primero y...

¡Lo más importante es primero!

Entonces, nuestras amistades. Es razonable cuidar de nuestros amigos primero, pero no lo es cuidar únicamente de ellos. Si es posible, también debemos ayudar a nuestros enemigos, ¡aunque sea al final!

“*Lo mas importante es primero*”. Este principio expresa la sencillez de todo el programa porque estamos en A.A. con un propósito:

Permanecer Sobrios Por Medio De La Ayuda De :

1) Dios y 2) El grupo y 3) Estar listos para ayudar, 4) A que otros obtengan sobriedad cuando se nos pida. Todo lo demás es secundario.

Impreso por:

OFICINA CENTRAL DE INTERGRUPOS DE A. A.

APARTADO POSTAL: M-10022
MEXICO D. F.
República de Chile N° 34
Desp. 201 y 202 Col. Centro
Tels. 5510 28038 y 5518 8275