



LA MEDITACIÓN EN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



Es de esperar que todo alcohólico anónimo que haya tenido una formación religiosa, que valora la meditación vuelva a practicarla con mayor devoción que nunca. Pero: ¿qué vamos a hacer el resto de nosotros, menos afortunados, que ni siquiera sabemos cómo empezar?

Bueno, podríamos empezar de la siguiente manera. Busquemos, primero, una buena oración. No tendremos que buscar muy lejos; los grandes hombres y mujeres de todas las religiones nos han legado una maravillosa colección. Vamos a considerar aquí una que se cuenta entre las clásicas. Su autor era un hombre que desde hace ya varios siglos ha sido considerado como un santo. No vamos a dejar que este hecho nos cause ningún prejuicio ni ningún temor, porque, aunque no era alcohólico, también tuvo que pasar, al igual que nosotros, por unos grandes sufrimientos emocionales. Y al salir de estas dolorosas experiencias, expresó con la siguiente oración lo que entonces podía ver, sentir, y desear:

“Dios, hazme un instrumento de tu Paz—que donde haya odio, siembre amor—donde haya injuria, perdón—donde haya discordia, armonía—donde haya error, verdad—donde haya duda, fe—donde haya desesperación, esperanza—donde haya sombras, luz—donde haya tristeza, alegría. Dios, concédeme que no busque no ser consolado, sino consolar—no ser comprendido, sino comprender—no ser amado, sino amar. Porque olvidándome de mí mismo, me encuentro; perdonando, se me perdona; muriendo en Ti, nazco a la Vida Eterna. Amen.”

Ya que somos principiantes en la meditación, puede ser conveniente que volvamos a leer esta oración varias veces muy lentamente, saboreando cada palabra e intentando absorber el significado profundo de cada frase e idea.

Nos vendrá aún mejor si podemos entregarnos sin resistencia alguna a lo expresado por nuestro amigo. Porque en la meditación, no hay lugar para el debate. Descansamos tranquilamente con los pensamientos de alguien que sabe, a fin de poder experimentar y aprender. Como si estuviéramos tumbados en una playa soleada, serenémonos y respiremos profundamente el ambiente espiritual que, por la gracia de esta oración, nos rodea.

Dispongámonos a sentir y a ser fortalecidos y elevados por la gran belleza, amor y poder espiritual expresados por estas magníficas palabras. Dirijamos ahora nuestra mirada al mar y contemplemos su misterio; y levantemos los ojos al lejano horizonte más allá del cual buscaremos todas aquellas maravillas que aún no hemos visto.

Texto: 12 Pasos y 12 Tradiciones - Undécimo Paso

