

## PROLOGO

Tomó cinco años de cuidadosa preparación a partir del día en que uno de los miembros de A.A. hizo notar la necesidad de este libro. La descripción de Alcohólicos Anónimos como un "programa espiritual" ha confundido a algunos recién llegados, ya que muchos tienden a identificar lo "espiritual" con lo "religioso". Pero como dijo nuestro co-fundador el Dr. Bob (en un artículo de A.A. Grapevine). "Nosotros no estamos ligados a ninguna doctrina teológica . . . En nuestra organización existimos muchas mentes diferentes".

"Llegamos a creer . . ." está diseñado como una salida para la rica diversidad de creencias implícitas en "Dios tal como lo entendimos". La mayor parte del material fue escrito expresamente para este libro, a solicitud de la Oficina de Servicio General de Nueva York. Los lugares de origen de cada historia o los comentarios breves indican lo amplia que fue la respuesta. La Comunidad puede estar agradecida con *todos* aquellos que se tomaron la molestia de escribir sus jornadas espirituales, ya sea que sus contribuciones aparezcan o no en el presente volumen. Sin un punto de vista tan amplio del pensamiento de los miembros, no hubiera sido posible hacer una selección realmente representativa.

**Originalmente, nuestro co-fundador Bill W. planeó escribir un prólogo. En sustitución de este, las introducciones de cada sección reflejan el punto de vista de Bill, ya registrado en el Libro "Tal como lo ve Bill" ("La Manera de Vivir en A.A.").**

# I

## ¿ ESPIRITUAL?

*No permita  
que ningún prejuicio que  
usted pueda tener en contra de las  
ideas espirituales, le impidan  
preguntarse con honradez lo que  
ellas pueden significar  
para usted.*

*Bill W.*

*"Alcohólicos Anónimos", pág. 54*

### LA APERTURA HACIA EL MUNDO ESPIRITUAL

A.A. es un programa espiritual y un modo de vida espiritual. Aún la primera mitad del Paso Uno, "Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol", es una experiencia espiritual. Un miembro de

A.A. necesita más que capacidad física; necesita usar todas las facultades que tienen como ser humano para oír el mensaje, para meditarlo, para revisar la realidades del pasado, para comprender, para admitir, para aceptar. Estos proceso son actividades de la mente, que es parte del espíritu.

Sí, yo empecé con una fe ciega, y la evidencia concluyente es que *funciona*. Yo creo a aquellos que dicen que han sufrido con el alcoholismo, pero, que en A.A. están ahora gozando de la sobriedad. Así es que la verdad estaba ahí para que yo la viera. Pero pronto comprobé esa verdad, con mi propia experiencia. No sólo fui liberado de la compulsión de beber; ¡fui guiado hacia una compulsión por vivir!

A.A. me hizo también mucho más consciente, por la constante repetición, de mi libertad de escoger, y esta es la facultad humana de la fuerza de voluntad. Conforme ha transcurrido el tiempo en sobriedad, me ha sido ofrecida - y la he usado - la oportunidad de conocer más acerca de la humanidad, al aprender más acerca de mí mismo. Ahora me doy cuenta de que cuando dije por primera vez en una reunión de A.A., "Mi nombre es Tom y soy un alcohólico", estaba expresando la primera verdad que había conocido acerca de mí. Piensen en la espiritualidad de dichas declaraciones. Mi nombre me dice que soy un ser humano; el hecho de que *puedo* saberlo, meditarlo y comunicarlo, refuerza mi humanidad y me hace consciente y me siento excitado porque ¡Yo soy!

Esto, también, llega a ser la apertura hacia el mundo espiritual. Con la guía del programa, el estímulo y los ejemplos dentro de la Comunidad, puede comenzar a encontrarme a mí mismo, y estar preparado para aceptar lo que encontrara. En la Comunidad aprendí que si otros podían aceptarme y amarme tal como era, entonces yo debía amarme también tal como soy; no por lo que era sino por lo que podía llegar a ser. Así es que he aprendido un poco acerca de mi mente y acerca de mi voluntad y acerca de mis emociones y pasiones. He aprendido que puedo ser un buen ser humano, aunque imperfecto; que, cuando vivo conscientemente en el mundo real (sanidad), cada día bueno ayuda a nivelar mi pasado.

Mi religión no me dio a A.A. Fue A.A. la que me dio mayor fortaleza en mi religión. El simple contraste entre el alcoholismo activo y la sobriedad activa me ayudó a buscar, a escuchar y a aplicar los buenos principios de vida, y soy recompensado con mucho más estímulo y alegría de los que tenían antes de la sobriedad dentro de A.A. por la aceptación agradecida de esta sobriedad, como un don, y usándola con buena voluntad, me he dado cuenta de otros dones que están disponibles para mi como ser humano. Para lograr obtenerlos, sólo necesito pedirlos, y hacer uso de ellos.

Este es el punto crucial del programa y el punto crucial de la vida: la aceptación y la acción.

El don del entendimiento ha permitido que los simples mensajes de mis padres, mis maestros y mi iglesia tengan un nuevo significado y vigor. Con el don de la serenidad, me encuentro preparado y deseoso de aceptar lo que Dios permite que me suceda; con el don del valor, para cambiar las cosas

que puedo para mi bien y el de otros. El don de la sabiduría me ha sido dado para que en las relaciones personales amistosas pueda actuar inteligentemente y con amor o, como ha sido expresado, con capacidad y comprensión.

Ahora estoy tratando de dar realidad a la idea de vivir "de adentro hacia afuera". "El texto Básico", "Como lo ve Bill" ("La Manera de Vivir en A.A."), las reuniones, las experiencias, la conciencia del poder cambiarme a mí mismo, en mis pensamientos, en mis oportunidades y en mis hábitos, todos ellos son espirituales. Hay espiritualidad en la manera de vivir de A.A., que simplemente nos hace conscientes de nuestros recursos individuales internos. No hay materialismo en A.A., solamente espiritualidad. Si nos hacemos cargo de nuestras necesidades interiores, las demás necesidades nos serán resueltas.

He llegado a creer que el don de la sobriedad es lo que da valor y dignidad a mi vida. Es esto lo que tengo para compartir, y crece a medida que lo comparto.

*El Cerrito, California.*

### CUAN AFORTUNADOS SOMOS

A Kinlochard lo llamo mi hogar espiritual. Es una pequeña aldea que se anida en un valle entre las montañas, en la riberia del lago Ard. Nunca me canso de observar el bosque en la riberia opuesta, con sus cientos de diferentes tonos de verde, reflejándose en la superficie del lago. Halcones migratorios anidan en los riscos más altos y las garzas mueven lentamente sus alas para subir desde el lago a sus nidos en los inmensos árboles de una pequeña isla. Los cisnes, ánades silvestres y patos de lomo pardo compartiendo los bancos de arena junto con los ánades y aves zancudas y unos pocos pescadores, tirándoles sus anzuelos a las truchas. Algunas veces puedo ver, muy arriba de las montañas, un ciervo y su hembra cruzando un claro del bosque y, si tengo suerte, una pareja de nutrias entre las rocas de la orilla del lago. La paz prevalece.

Cuando en un principio descubrí Kinlochard, estaba en una de mis prolongadas borracheras. Aún entonces, su belleza y tranquilidad penetraron a través de mi nube alcohólica. Ahora que tengo sobriedad, trato de visitar este lugar de descanso dos veces al año y maravillarme de la majestad de nuestro Creador. Yo no encuentro ninguna belleza en el arte. La escultura y la arquitectura son obras del hombre y no pueden rivalizar con el trabajo del Creador. ¿Cómo podemos esperar mejorar lo que el maestro nos enseñó? Cuan afortunados somos los alcohólicos que tenemos una enfermedad que nos obliga a buscar la recuperación por medio de la espiritualidad.

*Egremunt, Inglaterra.*

### A.A. ES UNA FILOSOFIA

Una religión, propiamente, es de origen divino; gobierna a la persona en sus relaciones amistosas con el Poder Superior; y promete sus recompensas y castigos después de la muerte. Una filosofía es de origen humano; gobierna a las personas en su relación con los semejantes y promete sus recompensas y castigos durante la vida. A.A. se me ofreció como una filosofía.

Si nosotros los alcohólicos seguimos la filosofía de A.A., podremos recobrar la comprensión de nuestras diversas religiones.

*Maryland.*

### EN SU PROPIO DERECHO INDIVIDUAL

La espiritualidad es un despertar - ¿o es como si todos los cabos sueltos se tejieran juntos en un suave tejido? Es comprensión ¿o es todo el conocimiento que uno necesita para siempre? Es libertad - si consideras al miedo una esclavitud. Es confianza -¿o es la creencia de que un Poder Superior cuidará de usted en cada tormenta o vendaval? Es adherirse a los dictados de su conciencia - ¿o es un profundo, genuino o vivo interés por la gente y el planeta? Es un agudo y claro deseo de sobrevivir.

Es un hombre o una mujer. Es gratitud por todos los acontecimientos del pasado que lo trajeron a un momento de justicia. es la alegría de ser joven en un mundo joven. - Es la conciencia - o el darse cuenta de la propia capacidad y limitaciones - ¿o es una fácil percepción del universo? Es ver un poder místico hacia el bien, en todos y cada uno de los seres humanos. Es paciencia frente a la estupidez. Es sentir que le quieres arrancar la cabeza a alguien - y a cambio alejarse. Es cuando no te queda ni un solo centavo, y sabes que aún posees algo que el dinero no puede comparar. Es usar ropa de trabajo y sentir como si se tuviera puesto un traje de gala. Es querer ir a casa, a pesar de ya estar ahí. Es un viaje en un cohete que va más allá de lo que tu vista alcanza. Es mirar a alguien que aparentemente es repugnante, pero que irradia belleza. Es un panorama majestuoso o un desierto del Oeste. Es un niño. Es ver una oruga transformarse en mariposa. Es el convencimiento de que sobrevivir es una lucha salvaje entre usted y su ego. Es el jalón magnético hacia aquellos que están abajo y afuera. Es saber que aun los malos tiempos son buenos.

¡No mires hacia atrás! Aún no has visto nada.

Cuando la gente lo mire y se pregunte qué le habrá sucedido, su mirada les contestará: "¡Es que conozco un camino!".

---

*Llegamos a creer...*

Esa cosa tan especial que es la espiritualidad no se le puede dar a un ser humano o por medio de las palabras. Si todos los hombres deben de tenerla, entonces todos los hombres deben ganársela a su propio modo, por su propia mano, marcada con el sello particular de cada uno, dentro de su propio derecho individual.

*New York, New York.*

EL OTRO LADO

Un día en una reunión hice la observación de que yo me sentía sencillamente satisfecho con éste Programa de A.A.; bueno, de todo, menos de su lado espiritual. Después de la reunión, otro miembro se me acercó y me dijo: "Me gustó la observación acerca de cómo usted amaba el programa, todo, menos su parte espiritual. Disponemos aún de un poco de tiempo. ¿Por qué no hablamos acerca del *otro* lado del programa?". Esto hizo terminar la conversación.

*Modesto, California.*

# II

## EXPERIENCIAS ESPIRITUALES

*Es cierto que todos los poseedores de experiencias  
espirituales confirman su verdad. La mejor  
evidencia de esa verdad está en los frutos que produce.  
Aquellos que reciben estos dones de gracia son gente muy  
transformada, casi invariablemente hacia  
lo mejor.*

*Bill W.*

*Charla, 1960.*

### EL HA ESTADO ESCUCHANDO

En mi temprana juventud fui colocado ante una disyuntiva; lo que parecía ser una monótona vida moral, o lo que parecía ser una excitante vida de aventura . . . después de unos tragos de alcohol.

Yo había sido criado en la tradición de un Dios inflexible y vengativo, que estaba pendiente de cada una de las cosas que hacía.

No podía trabajar mucho sobre el amor a una deidad de esa naturaleza, y por eso me hacía sentirme culpable. Pero después de uno o dos tragos, olvidaba mi culpa. ¡Esto, decidí, era la vida para mí!

Comenzó siendo suficientemente placentera, fomentando sueños de resplandeciente fama y fortuna. Pero esta vida gradualmente regresó a ser una constante pesadilla de miedo y remordimiento sobre mi condición y resentimiento e ira ante el modo normal de vida que discurría a mi alrededor, y al que aparentemente no podía pertenecer. La verdad es que bebía para salirme de la sociedad, llegando gradualmente a un estado mental que anuló toda clase de contacto social o moral con cualquier persona. Pero en esa época no pude ver que mi forma excesiva de beber fuera la causa. Llegué a convencerme de que Dios y la sociedad me habían olvidado, negándome las oportunidades en la vida. No podía ver una razón para vivir. Carecía del valor para matarme, pero creo que la desesperación hubiera llegado a romper esta barrera que me ponía la cobardía, si no hubiera sido por una experiencia que cambió mi enfoque mental por completo.

Esta experiencia me llegó por medio de la muerte de mi padre en Escocia. El había vivido una buena vida en comunidad y había recibido honores a su muerte de todos los que lo habían conocido. Yo había recibido periódicos que daban cuenta de su funeral. Esa noche, estaba sentado ante una pequeña mesa en una atestada taberna, bebiendo y conmiserándome por lo que había leído. No sentía pesar por la muerte de mi padre. El odio y la envidia saturaban mi mente, y murmuraba para mi mismo. "¿Por qué deben él y otras gentes tener todas las oportunidades para salir adelante en la vida, mientras que los hombres buenos como yo no tienen ninguna? La gente me amaría y me honraría a mí también, si tuviera las oportunidades que él tuvo en la vida".

En la taberna, el ruido de la conversación era ensordecedor. Pero de pronto oí una voz en mi mente decirme claro y fuerte: "¿Qué cuentas de tu vida le vas a dar a Dios?". Miré a mi alrededor, espantado, parecía la voz de mi abuela. Ella había muerto y salido de mis pensamientos había más de veinte años. Esta era su cita favorita. Se la había oído decir frecuentemente en mi juventud; ahora la oía otra vez en la taberna.

Tan pronto oí esta voz, mi mente se aclaró, y supe más allá de cualquier duda, que ninguna persona ni situación era responsable de mi estado. Yo era el único responsable.

El efecto fue demoledor. Primero, había oído esa voz, y entonces la completa excusa de mi fracaso en la vida - que yo nunca había tenido ninguna oportunidad fue borrada de mi mente para siempre. Me golpeó el pensamiento de que si me hubiera suicidado, había una probabilidad de que pudiera haberme encontrado ante Dios y tener que darle cuentas de mi vida que había llevado sin poder culpar a nadie de haberla vivido así. Yo no quería que esto me sucediera, y la idea de suicidarme fue



abandonada en ese momento. Pero la idea de que podría morir en cualquier momento, continuaba asediándome.

Todo esto es una locura, pensé. Pero, sin importar lo mucho que discutiera conmigo mismo que solo estaba teniendo una alucinación, no podía rechazar la deducción de la experiencia. Podía verme, en mi imaginación, cómo era llevado a la presencia de una deidad de apariencia severa, que fríamente me miraba bajo su nariz con absoluto desprecio, diciéndome ásperamente, "¡Habla!" Esto era todo lo lejos de que mi imaginación podía llevarme, y desde ese punto me emborrachaba ciegamente tratando de borrar definitivamente la experiencia completa. Pero cuando volvía en mí por la mañana, la experiencia aún permanecía conmigo, más fuerte que antes.

Pensé que mejor dejaría de beber por una temporada y comenzaría a reestructurar mi vida. Esta resolución me produjo una terrible sacudida. Hasta entonces, nunca había relacionado mis dificultades con el alcohol. Sabía que bebía mucho, pero siempre había pensado que tenía buenas razones para beber. Ahora descubría, para mi confusión y horror, que no podía dejar de beber. La bebida se había convertido en una parte tal de mi vida, que no podía funcionar sin ella.

No supe a donde acudir para pedir ayuda. Creyendo que la gente pensaba sobre mí en la misma forma en que yo pensaba acerca de ellos, estaba seguro que nadie era el indicado para pedirle ayuda. Entonces, sólo quedaba Dios, y si El sentía por mí lo mismo que yo sentía por El, esta era con seguridad una débil esperanza. De esta manera, pasé los tres meses más negros de mi vida. Durante este período, parecía que, bebía más de lo que lo había hecho anteriormente, y rezaba a "nadie" pidiendo ayuda para alejarme del alcohol.

Una mañana desperté en el piso de mi habitación, terriblemente enfermo, convencido de que Dios no iba a oírme. Más por reflejo que por otra cosa, fui a trabajar esa mañana e intenté hacer una nómina de pago, aunque me era muy difícil controlar mis temblorosas manos el mínimo suficiente para poner los números en el lugar correcto. Después de muchos problemas, finalmente completé el trabajo.

Con un suspiro de alivio, miré por la ventana y noté a un hombre que se aproximaba al almacén donde yo estaba trabajando. Cuando lo reconocí, el odio surgió en mi mente. Hacía siete meses él había tenido el descaro de preguntarme delante de otros hombres si yo tenía problemas con la bebida, y yo fui profundamente insultado por su pregunta. No lo había visto desde entonces, pero mi odio por él estaba vivo y afectando mi vida, cuando él pasó por el almacén.

Entonces sucedió algo que nunca ha cesado de sorprenderme. Cuando salió de mi vista, todo lo que siguió quedó en una laguna. Lo que a continuación recuerdo es que yo estaba de pie ante él fuera del almacén, oyéndome preguntarle en qué forma podía ayudarme a dejar de beber. Si yo hubiera decidido conscientemente recurrir a algún individuo para que me ayudara, ¡él hubiera sido el último

hombre al que me hubiera dirigido! Se sonrió, y dijo que trataría de ayudarme, y me llevó al programa de recuperación de A.A.

Meditando sobre esto, finalmente me pareció obvio que el Dios que pensé me había juzgado y condenado, no había hecho nada al respecto. El me había estado escuchando, y en el tiempo que Él lo vio como bueno, llegó su respuesta. Esta respuesta suya fue triple: me dio la oportunidad de vivir sobrio; Doce Pasos para practicarlos, como el medio para obtener y conservar esa vida de sobriedad; y una fraternidad dentro del programa, siempre dispuesta a sostenerme y ayudarme en cada una de las veinticuatro horas del día.

No conservo ninguna ilusión de que yo traje el programa de recuperación de A.A. dentro de mi vida. Siempre lo debo considerar como el don de una oportunidad. El hacer uso de esa oportunidad, es mi responsabilidad.

*St. John's, Terranova, Canadá.*

### UNA PRESENCIA

Soy el radio-operador de un buque petrolero, y la revelación final de mi situación y su alivio llegó mientras estaba sentado solo en mi cuarto de descanso con mi botella favorita. Pedí la ayuda de Dios en voz alta, aunque sólo mis oídos podían escucharme. Súbitamente sentí una Presencia en el cuarto, trayéndome un calor interno muy particular, una distinta, más suave tonalidad de luz, y una inmensa sensación de liberación. Aunque estaba lo suficientemente lúcido, me dije: "Estás borracho otra vez", y me fui a acostar.

Por la mañana, sin embargo - en plena luz del día -, la Presencia continuaba ahí. No tenía malestar tampoco. Me di cuenta de que había pedido y había recibido.

Desde ese día, no he vuelto a tomar alcohol. En cualquier momento que siento la obsesión, pienso en lo que me sucedió, y eso me mantiene bien.

*Internacionalista de A.A.*

### NIEVE FRESCA

En contacto con la Comunidad de A.A. por más de seis años, tuve en ese período tres recaídas, episodios brutales y tenebrosos. Cada uno de ellos aumentó mi humillación y desesperación. Sobrio otra vez, me coloqué en un trabajo doméstico, y aprendí que existe la satisfacción aun en el

cumplimiento de tareas interiores, y que la humildad - aplicada como aprendizaje y búsqueda de la verdad podía ser un Poder Superior disfrazado.

Entonces, inesperadamente, me fue ofrecido un empleo ejecutivo, que incluía muchas responsabilidades. Sólo pude contestar. "Tengo que pensarlo".

¿Era yo capaz de permanecer sobrio? ¿Estaba realmente sobrio o solamente seco? ¿Podría manejar las responsabilidades que entrañaba y hacer frente al renovado éxito? ¿O permitiría Dios que me castigara otra vez a mí mismo?

Llamé a una mujer amiga a la que estaba apadrinando. Lo discutimos, y ella consideró que podía y debía aceptar la oferta. Su fe me reafirmó; conocí el estímulo de saberme capaz de sentir otra vez dignidad y la gratitud simplemente por estar vivo. Esta recién adquirida sensación permaneció conmigo a través de toda la reunión de A.A. a la que asistimos esa noche. El tema a discusión era el Paso Once: "Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contrato 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".

En casa, en la privacidad de mi cuarto, tuve otro impacto: una carta de mi hermana. La última vez la había visto en la oficina del comisario en donde, apesadumbrada, había dado fin a los continuos esfuerzos de la familia para ayudarme. "Aun nuestras oraciones parecen no tener esperanzas", había dicho, "así es que te dejo para que te defiendas por ti mismo". Ahora llegaba su carta, argumentando el saber en dónde y cómo me encontraba. Mirando por la ventana al hollín y polvo de los tejados, y después adentro, a la insignificancia de mi cuarto, pensé con amargura, "Sí, era cierto, ¡si sólo me pudieran ver ahora!". La gracia salvadora fue que no tenía más que perder y nada que pedirle a nadie. ¿O lo tenía?

Todos los ideales de mi juventud habían sido arrastrados lejos de mí por el alcohol. Ahora, todos los sueños y aspiraciones, familia, posición - todo lo que una vez había conocido - regresaron a burlarse de mí. Me recordaba escondido detrás de los árboles enfrente de mi anterior hogar para ver a mis hijos aparecer por la ventana; telefoneando a la familia para solo oír a las voces familiares decir, "Hola, hola, ¿quién habla ahí?", antes de colgar.

Sentado en la cama, tomé la carta y la leí una y otra vez. En mi angustia, no pude contenerme más. Desesperadamente, lloré, "¿Oh Dios, me has abandonado o yo te he abandonado a Ti?"

Por cuánto tiempo estuve ahí, no lo sé. Al levantarme, me sentí atraído hacia la ventana. ¡Sentí una transformación! La suciedad de esa ciudad industrial había desaparecido bajo una cubierta de nieve fresca. Todo estaba nuevo y blanco y limpio. Cayendo de rodillas, renové ese contacto consciente con mi Dios que había conocido cuando niño. No recé, solo hablé. No pensé; solo descargué un corazón agobiado y un alma perdida. No di las gracias; solo supliqué ayuda.

Esa noche, finalmente en paz conmigo mismo por primera vez en años, dormí toda la noche y desperté sin el miedo y el terror de enfrentar otro día. Continuando mi oración de la noche anterior, dije, "Aceptaré el trabajo. Pero, querido Dios, permite que Tú y Yo juguemos juntos de ahora en adelante".

Cuando algunos días pueden solamente ofrecerme una pequeña porción de frenética serenidad, veintiséis años después reconozco aún la misma tranquilidad interior que viene con el perdón de uno mismo y la aceptación de la voluntad de Dios. Cada nueva mañana, existe la fe en la sobriedad, sobriedad no como mera abstinencia del alcohol, sino como una recuperación progresiva en cada faceta de mi vida.

Con mi amiga de A.A., ahora mi esposa desde hace veinticinco años, me he unido a mi familia para una gozosa reunión. Conocemos una vida alegre y satisfecha, en la cual mi hermana y toda la familia comparten renovados y más fuertes lazos de afecto. Desde ese día, yo confío y confían en mí.

*Edmonton, Alberta, Canadá.*

### YO NO ESTABA MAS SOLO

Estuve dentro y alrededor de la Comunidad durante tres años, permaneciendo sobrio algunas veces, otras engañándome (a mi mismo, por supuesto) un poco o un mucho. Amaba A.A., me daba apretones de mano con todo mundo en cada puerta de todas las reuniones a las que asistía, que eran muchas. Era una especie de anfitrión de A.A. Desafortunadamente, tenía aún muchos problemas *conmigo mismo*.

Un miembro de mi Grupo solía decirme: "Si solamente practicaras el Paso Tres . . ." ¡Lo mismo que si hubiera estado hablando en alemán! Yo no podía comprender. Aunque yo había sido un estudiante distinguido de la escuela dominical, me había retirado muy lejos de todo lo espiritual.

En una época, me las arreglé para permanecer físicamente sobrio por seis meses. Entonces perdí mi trabajo y, a los cincuenta y cuatro años, estaba seguro de que nunca volvería a conseguir otro. Muy asustado y deprimido, sencillamente no podía encarar el futuro, y mi estúpido orgullo no me dejaba pedirle ayuda a nadie. Así es que fui al almacén de licores por mi muleta.

En los tres meses y medio que siguieron, morí cientos de veces. Aún asistía a bastantes reuniones cuando podía, pero no comentaba mis problemas con nadie. Los otros miembros habían aprendido a dejarme solo, porque ellos se sentían impotentes, y ahora comprendo por qué se sentían así.

Una mañana me desperté con la decisión de permanecer en cama todo el día, de esa forma no podría conseguir un trago. Cumplí con mi decisión, y cuando me levanté a las seis de la tarde, me sentía con seguridad, ya que las licorerías cerraban a esa hora.

Esa noche me sentí desesperadamente enfermo; debería de estar en el hospital. Cerca de las siete comencé a telefonar a todos aquellos de los que pude acordarme, fueran o no A.A. Pero nadie pudo, o quiso, venir en mi ayuda. Como último esfuerzo telefoneé a un ciego. Había trabajado cocinando para él por varios años, y le pregunté si podía coger un taxi e ir a su apartamento. Yo me daba cuenta de que me estaba muriendo, le dije, y tenía mucho miedo.

Me dijo: "¡Muérete condenado! Yo no te quiero aquí". (Después me dijo que quiso cortarse la lengua, y que pensó en llamarme. ¡Gracias a Dios que no lo hizo!). Me fui a la cama seguro de que yo no me levantaría más. Mis pensamientos nunca habían sido tan lúcidos. En realidad no podía ver ninguna salida. Hacia las tres de la madrugada, aún no me había dormido. Estaba agarrado fuertemente a las almohadas y mi corazón latía con tal fuerza que parecía que se me iba a salir del pecho. Mis extremidades empezaron a adormecerse, primero las piernas arriba de las rodillas, luego los brazos arriba de los codos.

Pensé, "¡Ahora sí!" Y me volví entonces hacia la única fuente a la que había sido demasiado listo (según lo veo ahora) o demasiado estúpido para recurrir antes. Grité: "Por favor, Dios mío, ¡no me dejes morir así!" Mi alma y corazón atormentados estaban en esas pocas palabras. Casi instantáneamente el adormecimiento empezó a desaparecer. Sentí una presencia en el cuarto. Ya no estaba solo.

Dios sea alabado, nunca más me volví a sentir solo. Nunca volví a tomar otra copa, y más aún, nunca la he necesitado. Fue un largo camino el de regreso a la salud, y pasó mucho tiempo para que la gente tuviera confianza en mí. Pero eso realmente no importaba. Yo sabía que estaba sobrio, y en alguna forma me di cuenta que, mientras yo viviera de la manera en que Dios quería que viviese, nunca más volvería a sentir miedo.

Recientemente se me dijo que tenía un tumor maligno. En lugar de sentirme temerosos o deprimido, agradecí a Dios por los últimos diez y seis años de tiempo prestado que El me había dado. Me extirparon el tumor, me siento extraordinariamente bien y estoy disfrutando todos los minutos de cada día. Habrá muchos más días, según creo. En tanto que Dios me tenga acá trabajo por hacer, aquí permaneceré.

*Lac Carré, Quebec, Canadá.*

UN HOMBRE NUEVO

Traté de ayudar a este hombre. Fue una experiencia humillante, nadie disfruta el ser un fracaso total; deja el orgullo hecho una ruina. Nada parecía funcionar bien. Lo llevaba a las reuniones y se sentaba en medio de una nube, y sabía que sólo su cuerpo estaba presente. Iba a su hogar, y él, o estaba borracho o se escapaba por la puerta trasera. Su familia estaba comenzando a entrar en un período de verdaderas penurias; podía sentir su desesperación.

Entonces vino el episodio del hospital, en la última de su larga cadena de hospitalizaciones. Entro en delirium tremens y convulsiones tan violentas, que tuvo que ser amarrado a la cama.

Ya en estado de coma tuvo que ser alimentado por vía intravenosa. Cada día que lo visitaba se veía peor, aunque esto parecía imposible. Por seis días permaneció inconsciente, sin efectuar ningún movimiento, excepto los temblores periódicos.

El séptimo día lo visité otra vez. Al entrar en su cuarto me di cuenta de que le habían quitado las ligaduras que lo ataban a la cama y también los tubos de alimentación. Me sentí entusiasmado. ¡El iba a lograrlo! El doctor y la enfermera cortaron de raíz mis esperanzas. Se iba muriendo rápidamente.

Después de que hice los arreglos para traer a su esposa, se me ocurrió que siendo él un católico habían ciertos ritos de su religión que deberían ser cumplidos. Era un hospital católico, por lo que me dirigí al vestíbulo y localicé a una hermana religiosa (la madre superiora, como después me enteré). Ella avisó a su sacerdote, y junto con otra hermana me acompañaron al cuarto.

Mientras que el sacerdote entraba solo al cuarto, nosotros tres decidimos sentarnos en el banco del corredor. Sin previo acuerdo los tres inclinamos nuestras cabezas y comenzamos a rezar - la madre superiora, la hermana y yo, y un presbiteriano ordenado diácono.

No tengo forma de saber que tanto tiempo estuvimos ahí. Sé que el sacerdote ya se había ido a atender sus demás deberes. Lo que nos regresó al presente inmediato fue un ruido que oímos en el cuarto. Cuando nos asomamos, ¡el paciente estaba sentado en la cama!

"Muy bien, Dios mío", dijo, "ya no quiero ser un jugador de la línea de retaguardia, un quarterbeck, por más tiempo. Dime qué quieres Tú que haga, y yo lo haré".

Los doctores dijeron después que en sus condiciones físicas le era imposible moverse, y menos aún sentarse. Y antes de éstas, no había proferido una sola palabra desde que ingresó al hospital. Su siguiente expresión fue: "Tengo hambre".

Pero el verdadero milagro fue lo que le sucedió durante los diez años siguientes. Empezó a ayudar a la gente. Y quiero decir esto ¡ayudar!. Ninguna llamada era demasiado difícil, demasiado inconveniente, demasiado "desesperado". Fundó el Grupo de A.A. en su pueblo, y se siente aturdido si usted menciona esto a otros o comenta la cantidad de trabajo de A.A. que él está haciendo.

*El ya no es el mismo hombre con el que estuve intentando hacer el Paso Doce. Fracagé en todos mis esfuerzos para ayudar al hombre que yo conocía. Y entonces ese alguien creó un hombre nuevo.*

*Bernardsville, New Jersey.*

### FIGURA DEL MAL

Sucedió cerca de las tres de la madrugada. Había estado en nuestra Fraternidad poquito menos de un año. Estaba solo en la casa; mi tercera esposa se había divorciado de mí antes de mi entrada a Alcohólicos Anónimos. Me desperté con la sensación atemorizante de proximidad de la muerte. Estaba tembloroso y semi paralizado por el miedo. Aunque era el mes de agosto en el Sur de California, tenía tanto frío que busqué una gruesa manta y me la eché sobre los hombros. Entonces encendí la calefacción de la sala y me paré enfrente de ella, tratando de entrar en calor. En lugar de calentarme, comencé a entumecerme por completo y nuevamente sentí a la muerte aproximarse.

No había sido una persona muy religiosa, ni había estado afiliado a ninguna iglesia después de llegar a Alcohólicos Anónimos. Pero de pronto me dije a mí mismo: "Si alguna vez he necesitado orar, este es el momento". Regresé a mi cuarto y caí de rodillas al lado de la cama. Cerré los ojos, puse mi cara sobre las palmas de las manos, y descansé las manos en la cama. Había olvidado todas las palabras que dije en voz alta, pero volví a implorar "Por favor, Dios mío, ¡enséñame a orar!".

Entonces, sin levantar la cabeza ni abrir los ojos, fui capaz de "ver" la distribución completa del piso de la casa. Y podía "ver" un nombre gigante de pie al otro lado de la cama, con los brazos cruzados sobre el pecho. Me mostraba su indignación mirándome con intenso odio y maldad. El era la manifestación de todo lo malo. Después de unos diez segundos, lo "vi" dirigirse hacia el cuarto de baño y también alrededor, saliendo entonces de la casa por la puerta de la cocina.

Permanecí en mi posición original de oración. Simultáneamente con su salida, pareció que me llegaba desde todas las direcciones, desde los alcances infinitos del espacio, una corriente magnética vibrante, pulsante. En unos quince segundos probablemente, esa formidable fuerza entró en contacto conmigo, permaneció en mí cinco segundos, y entonces, lentamente, regresó hacia sus orígenes. Pero la sensación de liberación que me produjo su presencia, no hay palabras para describirla. A mi manera, carente de refinamientos, di las gracias a Dios, me acosté en la cama y me dormí como un niño.

No he vuelto a tener el deseo de un trago o de cualquier intoxicante desde aquella memorable mañana hace veintitrés años. En los años que llevo en nuestra Fraternidad, he tenido el privilegio de oír a uno que otro miembro describir una experiencia casi igual a la mía. El que saliera de mi casa, aquella figura del mal, simbolizó en realidad que salieran, de mi vida, todo el mal causado por el alcoholismo, ¿tal como algunos piensan? Cualquiera cosa que haya sido, la otra parte de mi experiencia simboliza para mí, el amor poderoso y purificador de un Poder Superior, al que desde entonces me siento feliz de llamarle Dios.

*San Diego, California.*

### NAUFRAGANDO

Antes de mi reclusión en un centro alcohólico, yo había tenido un período seco en Alcohólicos Anónimos. Ahora sé que había ido a Alcohólicos Anónimos para salvar mi matrimonio, mi trabajo y mi salud, aunque nadie hubiera podido convencerme en esa época de que las metas que me guiaban en A.A. no eran las apropiadas. En siete meses, mi hígado estaba ya bien, y me emborraché durante seis semanas, con el desenlace de mi reingreso al centro de recuperación.

En mi octava noche ahí, supe que me estaba muriendo. Estaba tan débil que difícilmente podía respirar. Respiraba dando pequeñas boqueadas, bastante alejadas una de otra. Sí me hubieran puesto un trago a tras centímetros de mi mano, no habría tenido fuerza suficiente para agarrarlo. Por primera vez en mi vida estaba arrinconado en una esquina en la que no podía pelear, engañar, mentir, robar o comprar mi manera de salir de ahí. Estaba metido en una trampa. Por primera vez en mi vida, proferí una oración sincera: "Dios mío, por favor ayúdame". No regateé con El, ni le sugerí cómo o cuándo El me iba a ayudar.

Inmediatamente me llegó la paz y tranquilidad. No hubo la luz de un relámpago o el choque de un trueno, ni siquiera una pequeña voz. Estaba asustado. No sabía qué me había sucedido. Pero me fui a acostar y dormí toda la noche. Cuando me desperté a la mañana siguiente, estaba fresco, fuerte y hambriento. Pero la cosa más maravillosa fue que, por primera vez en la vida, esa oscura, misteriosa nube del miedo se había ido. Mi primer pensamiento fue escribirle a mi esposa sobre esta experiencia, y lo hice. ¡Imagínenme siendo capaz de escribir una carta después de la situación en que me había encontrado la noche anterior!.

Estoy seguro de que algunos clasificarían esta experiencia como un ejemplo de "déjalo pasar y déjaselo a Dios". ¡Pero no para este terco sujeto! Me había agarrado a la punta de un delgado hilo de mi voluntad hasta que se reventó, y entonces fui agarrado por los "brazos sempiternos". Tuve que rendirme impotente, como un hombre que se está ahogando y pelea con el que trata de salvarlo.



---

*Llegamos a creer...*

Regresé a Alcohólicos Anónimos, pero estuve renuente por largo tiempo a contar mi experiencia. Temía que nadie me creyera y que se rieran de mí. Más tarde me enteré que otros habían tenido experiencias similares.

Una experiencia espiritual, creo, es lo que Dios hace por un hombre, cuando el hombre está totalmente impotente de hacerlo por sí mismo. Un despertar espiritual es lo que un hombre hace por medio de su buena voluntad para que su vida sea transformada, siguiendo un programa ya comprobado de crecimiento espiritual y esta es una aventura que nunca termina.

*Raleigh, Carolina del Norte.*

# III

## ORACION

*Dentro de A.A. hemos encontrado que los buenos resultados de la oración son incuestionables.*

*Estos son temas de conocimiento y experiencia. Todos aquellos que han persistido han encontrado una fortaleza que por lo regular no es la propia. Han encontrado sabiduría más allá de su capacidad normal. Y han encontrado cada vez más una tranquilidad espiritual que puede mantenerse firme a pesar de las circunstancias difíciles.*

*Bill W.*

### NECESIDAD INFINITA

En la práctica siempre he encontrado bastante difícil el dejar que la voluntad superior e íntegra de Alá prevalezca en mi vida y gobierne *mi* voluntad. Sin embargo, cuando hago esfuerzos humildes, aceptando serenamente Su voluntad respecto a mí, en todos los momentos de mi vida, me siento totalmente liberado de la carga que llevaba sobre mis hombros. La mente ya no vaga más sin rumbo, y el corazón se encuentra repleto de felicidad siempre que respiro.

La cosa más maravillosa que he descubierto es que la oración trabaja. Estoy empezando a pensar en Alá como el más amante Creador, que está interesado de un modo especial en mí; de otra forma, El no me hubiera guiado hacia A.A. ni me hubiera dado tantas oportunidades de levantarme de las recaídas. El es pacífico y misericordioso.

Aunque tanto un inventario moral como un inventario diario revelan miles de grietas en nuestros caracteres, aún así, nosotros como seres humanos, no podemos desenredar *todas* las desviaciones de nuestra personalidad. Y así por la noche, cuando le doy gracias a El por el día de sobriedad, añado una oración: Le pido que me perdone mis fallas durante el día, que me ayude a mejorarme, y me conceda la sabiduría para descubrir en mí aquellas faltas que aún no he podido identificar.

¡En resumen, la necesidad de la oración es infinita!

*Karachi, Pakistán.*

### MAS QUE UN SIMBOLO

En los no lejanos días de mi pasado de borrachera, cuando mis movimientos estaban fallando y la conciencia estaba desvaneciéndose, siempre me las arreglaba para poner cuando menos una rodilla en el suelo antes de derrumbarme en la cama. Este gesto era acompañado por un susurro "Dios mío, estoy marcando tarjeta. Estoy borracha". Estoy diciendo esto, no para obtener aplausos por haber conservado un vestigio externo de la fe que conocí cuando niña, sino porque quiero mostrar lo profundo que se atrinchera un símbolo aún después que ha perdido todo su significado.

Cuando mi vida misericordiosamente giró por completo y eché mi suerte con A.A. - porque no podía hacerlo más que en esa forma para sobrevivir, - una nueva oración reemplazó a la antigua. Monótonamente, casi cada momento que estaba a solas, repetía, "Dios mío, por favor devuélveme la cordura".

Y finalmente la respuesta comenzó a llegar. Un yo cuerdo fue una chispeante revelación. Siendo capaz de mirar a la parte de mi vida "que yo era" con una mirada hacia dentro libre de nubes intermedias, me sentí como si fuera una clarividente. Estaba mirando dentro de la vida de alguien que en realidad nunca había conocido, aunque yo sabía todas las cosas que habían sucedido en su vida. Mi comprensión no es tan profunda como para entender el cómo o el por qué, pero ahora puedo al menos ver los lineamientos de esa vida.

Desde que sucedió mi pacífico milagro, cuando felizmente encontré que no necesitaba ni quería un trago, he continuado orando. Ahora digo divertidas, personales oraciones, como una que es parte de una canción pidiendo que haya paz en la tierra, y que empiece conmigo.

La mayoría de mis oraciones son breves acciones de gracias por algún favor y por hacerme detener a que piense antes de que actúe o reaccione. Mis relaciones con Dios han madurado, como las de cualquier niña pueden hacerlo normalmente con su padre terrenal; ahora apareció más Su bondad y sabiduría.

*Nasbville, Tennessee.*

"¿ COMO REZA USTED ?"

Muchas veces, mientras estaba bebiendo, pedía a Dios que me ayudara . . . y terminé blasfemando con todas las palabras en las que pude pensar y decir. "Si Tú eres tan todopoderoso, ¿por qué permitiste que volviera a emborracharme y meterme otra vez en todos estos problemas?".

Un día estaba sentado en mi cama. Sintiéndome completamente solo, con una escopeta en la mano, estaba dispuesto a dispararla. "Si existe un Dios", grité, "que me de ele valor para apretar el gatillo".

Una voz, suave y muy clara, dijo: "Eche a un lado esa escopeta". Tiré la escopeta por la puerta.

En un momento de calma, caí de rodillas y la voz volvió a hablar "Llame a Alcohólicos Anónimos".

Esto me sobresaltó. Miré alrededor, preguntándome de dónde vendría la voz, y dije en voz alta, "¡Dios mío!" Di un salto y corría al teléfono. Al intentar agarrarlo apresuradamente, lo tiré al suelo. Me senté a su lado y, con temblorosa mano, marqué la Central y le grité a la señorita que llamara a A.A.

"Le comunicaré con información", dijo.

"Estoy temblando a un grado tal, que maldita sea si puedo marcar un número. ¡Váyase al infierno!".

No puedo explicar por qué no colgué. Simplemente permanecí sentado en el suelo, con el auricular en mi oreja. Lo que a continuación oí, fue "Buenas tardes. Alcohólicos Anónimos. ¿Podemos servirle?"

Después de haber estado sobrio dentro de A.A. durante cuatro meses, mi esposa y yo volvimos a juntarnos. Yo siempre había dicho que por su culpa yo bebía tanto: sus quejas, aquellos niños llorones, harían que bebiera cualquiera. Pero después de volver a juntarnos durante tres meses, me di cuenta de la maravilla de esposa y madre que ella era. Por vez primera supe lo que verdaderamente era el amor, en lugar del simple uso de su condición de mujer.

Entonces sucedió. Siempre había tenido miedo de amar. Para mí, amar significaba perder. Yo creía que era la forma en que Dios me castigaba por todos los pecados que había cometido. Mi esposa se puso muy grave y fue internada de emergencia en el hospital. Tenía cáncer. Me lo dijo finalmente el médico. Ella no podría soportar la operación - me dijo - y si no moría en el curso de ésta, sería sólo cuestión de unas horas más.

Me volví y corrí hasta el vestíbulo de abajo. En todo lo que podía pensar era en conseguir una botella. Sabía que si cruzaba la puerta de salida, eso sería exactamente lo que haría. Pero un poder mayor que yo mismo me hizo detenerme y gritas, "Dios mío, enfermera. ¡Llame a Alcohólicos Anónimos!".

Corrí hacia el sanitario de hombres y permanecí ahí gritando, pidiéndole a Dios a gritos que me muriera yo en lugar de ella. Otra vez el miedo hizo presa de mí, y con auto-lástima dije, "¿Es esto lo que obtengo por trabajar esos malditos Pasos?".

Miré a mi alrededor, y el cuarto estaba lleno de hombres parados ahí mirándome. Me pareció como si todos me dieran un apretón de manos y me dijeran sus nombres al mismo tiempo. "Somos de A.A."

"Gritalo todo", me dijo uno de ellos. "Te hará sentirte mejor. Y nosotros te comprendemos".

Les pregunté, "Por qué Dios me está haciendo esto? He tratado tan arduamente, y esa pobre mujer . . ."

Uno de los hombres me interrumpió y dijo "¿Cómo reza usted?". Dije que yo pedía a Dios que no se la llevara, que en su lugar me llevara a mí. Y entonces me dijo, "¿Por qué no le pides a Dios que te de la fortaleza y el valor para aceptar Su voluntad? ¡Diga hágase tu voluntad, no la mía!".

Sí, esa fue la primera vez en mi vida que recé para que se hiciera Su voluntad. Cuando miro a mi pasado, veo que yo siempre le pedí que hiciera las cosas a *mi* manera.

Estaba sentado en el vestíbulo con los hombres de A.A., cuando dos cirujanos entraron y se dirigieron hacia mí. Uno de ellos me preguntó, "¿Podemos hablarle en privado?".

Me oí contestar, "Cualquier cosa que usted tenga que decirme, puede hacerlo entre ellos. Ellos son mi familia".

El primer doctor habló entonces. "Hemos hecho por ella todo lo que podíamos hacer. Aún está viva, y eso es todo lo que podemos decir".

Uno de los A.A. puso su brazo sobre mis hombros y me dijo: "¿Por qué no la cambias ahora al cuidado del más grande Cirujano de todos? Pídele que le dé el valor para aceptar". Todos nos tomamos de las manos y juntos rezamos la Oración de la Serenidad.

Cuánto tiempo pasó, no lo recuerdo. La siguiente cosa que oí fue mi nombre dicho por una enfermera. Esta me dijo suavemente, "Puede ver a su esposa ahora, pero sólo por un per de minutos".

Mientras subía corriendo al cuarto, agradecí a Dios por darme esta oportunidad de hacer saber a mi esposa que la amaba y que me apenaba mi pasado. Esperaba ver a una mujer moribunda. Para mi sorpresa, mi esposa tenía una sonrisa en su cara y lágrimas de alegría en sus ojos. Trataba de extender hacia mí los brazos; y con voz débil dijo. "No me dejaste sola, no te fuiste a beber".

Esto sucedió hace tras años y cuatro meses. Hoy, estamos juntos aún. Ella trabaja su programa, Al-Anón, y yo trabajo el mí, ambos viviendo hoy, un día a la vez.

Dios respondió a mis oraciones, por medio de la gente de A.A.

*Huntington Beach, California.*

### DIOS ME ENCONTRO

Creo que Dios me encontró, más bien que yo lo haya encontrado. Fue algo similar a observar a un niño caminando; se cae una y otra vez, pero es mejor no intentar ayudarlo hasta que llegue a darse cuenta de que no lo puede hacer solo - y extienda la mano. Yo estaba en una situación en la que no tenía a dónde dirigirme: era un punto de casi total desesperación. Entonces, y sólo entonces, actué honestamente, y con sencillez pedí a Dios que me ayudara. Vino a mí al instante, y pude sentir Su presencia, tal como lo hago en ese momento.

*Nashville, Tennessee.*

### UNA PEQUEÑA TARJETA BLANCA

Cuando llegué a Alcohólicos Anónimos era atea por autonombramiento, agnóstica de tiempo parcial y antagonista de tiempo completo; antagonista contra todos y todas las cosas en general, y contra Dios en particular. (Esto se debía en parte, supongo, a mis intentos de aferrarme al concepto de Dios de mi niñez). Nunca hubo una mujer más descarriada, confusa e impotente como lo era yo.

Parecía que había perdido la fe, primero en mí misma, luego en la demás gente, y finalmente en Dios. Sólo había una cosa buena en mi rechazo a creer que yo tenía un Creador: liberaba a Dios ciertamente de una responsabilidad embarazosa.

Aunque ya había tenido una experiencia espiritual la noche que llamé a Alcohólicos Anónimos, sin embargo no me di cuenta hasta después. Vinieron los ángeles trayendo un mensaje verdadero de esperanza, y me hablaron acerca de A.A. Mi padrino se rió cuando negué que había rezado pidiendo ayuda. Le dije que la única vez que había mencionado a Dios fue cuando, en mi desesperación al ser incapaz de emborracharme o parar de beber, había gritado: ¡Dios! ¿Qué voy a hacer?".

El me replicó, "Creo que esa oración fue muy buena como primera vez para una atea. Además tuvo una respuesta". Y así fue.

En un estado más de "rigor mortis" que de severo guayabo fui llevada a mi primera reunión de A.A., a algo más de cien kilómetros de mi pueblo. En el camino visitamos la casa de un A.A., y mira por primera vez la Oración de la Serenidad, en un cuadro colgado en la pared. ¡Fue impactante! Pensé: "Nuevamente estoy metida en otro enredo a causa de mi bebida, como de costumbre. ¡Por amor al cielo! espero que esta oración no tenga que ver nada con A.A." y premeditadamente, evité mirar en esa dirección el resto de la tarde.

Poco podía suponer que, empezando veinticuatro horas después, la Oración de la Serenidad sería mi compañía, esperanza y salvación durante cinco horripilantes días y noches.

Por la noche, después de que llegamos a la reunión cerrada de A.A., toda mi actitud empezó a cambiar, a pesar de mí misma. Estas gentes tenían algo de lo que yo carencia. ¡Y yo lo quería! (Después aprendí que lo que ellos tenían era un Poder que los impulsaba (Power drive) y un Poder que los guiaba (Power steering) y que la fuente de Poder era un Dios amante tal como ellos lo comprendían a El). Ellos actuaban tal como si yo fuera una respuesta a una oración y como si verdaderamente me quisieran ahí. (Maravillosamente, el que estos A.A. creyeran en mí misma, y finalmente en Dios).

Una de las mujeres me entregó una pequeña tarjeta blanca que tenía impresa la Oración de la Serenidad. "¿Qué tal si yo no creo en Dios?", le pregunté.

Se sonrió maliciosamente y dijo, "Bueno, yo creo que El sí cree en usted. ¿No dice usted que esta lista de hacer cualquier cosa para dejar de beber?" y añadió: "¡Simplemente aférrese a esta tarjeta mientras esté viva! Si se siente tentada a tomar ese primer trago, léela. O léela también si se enfrenta con cualquier otro problema demasiado grande, para que pueda manejarlo usted sola".

En la casa, exactamente veinticuatro horas después, comencé a aferrarme a esa pequeña tarjeta "mientras estaba viva". Mi esposo, de veinticinco años, entró en delirium tremens. en su locura, me

prohibió telefonar o ir a pedir ayuda. Durante cinco días y sus noches, no dormimos en lo absoluto ninguno de los dos, y hubo ratos en que me convertía en parte de sus pesadillas y mi vida se encontraba amenazada.

Durante todo ese tiempo, nunca permití que la rajeta me dejara. Leí y releí la Oración de la Serenidad. Aunque la casa se encontraba tan bien equipada de licor como un pequeño bar, el milagro de todo esto fue que no tomé un trago ¡Yo! que había resuelto siempre todos mis problemas con tragos fuertes. En su lugar, empuñé esa pequeña tarjeta y murmuré las palabras una y otra vez durante cinco días y noches. No recuerdo haber tomado ninguna decisión de creer. Sólo sentí que el Dios de esa gente de A.A. podía tener compasión de mí y ayudarme. Pero con certeza llegué al convencimiento que Yo era impotente. Como establece nuestro Texto Básico. "Algunas veces el alcohólico no tiene una defensa mental eficaz contra el primer trago. Excepto en muy raros casos, ni él ni ningún otro ser humano pueden proveer dicha defensa. Su defensa debe llegar a un Poder Superior".

Todo esto, ¡tan pronto después de mi primera reunión! La experiencia total causó en mí el que escuchara atentamente a los historiadores de cómo ellos llegaron al convencimiento también me llevó a leer y releer el capítulo "Nosotros los agnósticos" en el Texto Básico, y lo escrito sobre el mismo asunto en el libro "Los Doce Pasos y Las Doce Tradiciones". Por fin, llegué a la conclusión que *había* "un camino más fácil y placentero", más fácil que cualquier cosa de las que había intentado por mí misma, antes de A.A. Yo llegué a creer.

Para que no se me olvide . . . aún conservo la pequeña, maltratada, borrosa tarjeta con la Oración de la Serenidad, la cual salvó mi cordura y mi sobriedad y devolvió la fe en el Dios de mi comprensión.

*Brighton, Colorado.*

### ESCUCHANDO EN LAS REUNIONES

"Mucha gente ora como si tratara de conquistar la voluntad de un Dios reacio, en lugar de asirse a la voluntad de un Dios amoroso".

"Es sabio orar por el futuro, pero no lo es preocuparse por él, ya que no podemos vivirlo hasta que llegue a ser el presente. La profundidad de nuestra ansiedad mide la distancia a la que estamos de Dios".

"Si tenemos la oportunidad de ayudar de alguna manera práctica cuando nuestros seres queridos u otras gentes que nos interesen estén por ellos y crean que, al hacerlo así, estamos ayudando a



---

*Llegamos a creer...*

poner en contacto sus mentes con la influencia de Dios. Pero no esperemos servicio en el mismo día. Lo importante es no cancelar nuestras oraciones por preocupaciones posteriores. (Hay una gran diferencia entre estar interesado y estar preocupado). La fe de larga distancia, incondicional, es la mejor".

***Sidney, Australia.***

# IV

## LIBERACION DE LA OBSESION

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

*Bill W. Carta, 1966*

### RENDICION TOTAL

Lo que más me impresionó siempre acerca del programa y de mí mismo, es el constante y continuo desafío para tratar de recuperar algo de aquel verdadero y honesto entusiasmo que sentí con la total rendición, cuando llegué por primera vez a A.A. Para mí, esa clase especial de paz espiritual nunca se ha repetido. Ahora, después de todos los períodos de veinticuatro horas acumulados, me doy cuenta de que probablemente nunca se repetirá. He llegado a estar muy cerca de ello algunas veces, pero nunca ha sido igual.

Creo que hay una relación directa entre ese sentimiento y nuestra necesidad en el momento en que fuimos introducidos al programa. Nuestra motivación según creo, es una combinación de dolor suficiente y la Gracia de Dios. ¡De seguro que es una extraña combinación! No encuentro la forma de expresarla a nadie que no pertenezca a A.A.

*Des Plaines, Illinois.*

### EL COGIÓ EL CONTROL

No podía creer que la sobriedad me beneficiaría. Con una esposa que trabajaba, una bonita casa, un impresionante automóvil y tarjetas de crédito en el bolsillo, ¿quién necesitaba ayuda? No creía que pudiera existir ninguna alegría en la vida sin borracheras, cabarets de lujo, y muchachas de cabaret de bajo fono. No podía creer que "esos santurrones" en A.A. estuvieran tan interesados en mi bienestar como ellos lo afirmaba. Y además, no podía creer que gente que admitía haber vivido en la parranda pudiera enseñarme a *mí* una mejor manera de vivir.

Tampoco necesitaba que me dijeran nada acerca de Dios. Mi abuela, mis tías, y muchas otras personas ya lo habían intentado. Aunque no me interesaba llamarme cristiano, si creía que había una especie de Dios, en algún lugar quien me ayudaría si realmente necesitaba ayuda externa. Pero yo era lo suficientemente hombre y lo suficientemente brillante para ayudarme a mí mismo. ¡Así es que yo no le iba a pedir ayuda a Dios ni a nadie más!

En estos tres últimos años, mientras jugaba en la puerta giratoria con la Comunidad, me bebí todas mis excusas para no necesitar a A.A. Una noche, me senté a solas en mi apartamento, e hice un arqueo de caja: ochenta y nueve centavos de dólar. No tenía alimento disponible. ¿Me gustaría ochenta y cinco centavos en otra botella de vino?

Sí, ¡tenía que hacerlo! Sería imposible para mí enfrentarme al mundo por la mañana sin una bebida. Pero, entonces, me di cuenta de que en realidad no tenía que enfrentarme a ningún mundo por la mañana porque ya no tenía un trabajo al que ir, ni una esposa que me cantaleteara continuamente, ni hijos que me fastidiaran pidiéndome dinero para la escuela.

¿Qué podría hacer? Mi mente se llegó a sentir tan desesperadamente cansada al respecto, que inclusive se negó a intentar una decisión. Desesperado, esperando que El pudiera estarme escuchando, me dejé caer de rodillas al lado de mi botella vacía y oré con sencillez, "Dios mí, por favor ayúdame".

La respuesta llegó inmediatamente. Me di cuenta de que en alguna forma podía pasar la noche aún enfrentarme a la luz del día sin otra botella.

Al día siguiente fui a un centro de rehabilitación para alcohólicos. Durante mi estancia, asistiendo diariamente a las reuniones de A.A. y conversando acerca del alcoholismo y la sobriedad con gentes cuya sobriedad personal variaba desde un día a veinticinco años, yo llegué a creer.

El Poder Superior se había llevado esa precisa noche, mi permanente deseo por alcohol, y él me había guiado de regreso a A.A. A pesar de que estaba tratando sinceramente de seguir el programa de A.A., me volvió el deseo de embriagarme, y tuve que luchar contra él constantemente. Cuando se leyeron los Pasos, la frase "Dios, *tal como lo comprendemos*" me molestó. Esas gentes tenían algo que yo era incapaz de comprender. Nunca había sido capaz de comprender a Dios, y aún no lo soy. El cambiar Su nombre por el "Poder Superior" no me fue de ninguna ayuda.

Un miembro de los más antiguos usó la metáfora de la electricidad, que después encontré en el Libro Grande. "Una persona que entra en un cuarto oscuro no se preocupa por comprender la electricidad", dijo. "Solamente encuentra el interruptor y enciende la luz". Explicó que podemos encender el interruptor de la espiritualidad simplemente pidiéndole cada mañana a Dios otro día de sobriedad y agradeciéndole por la noche el haber permanecido hermosamente sobrios otro día. El dijo "Hazlo mecánicamente si tú no lo crees en verdad. Pero hazlo diariamente. Probablemente no hay nadie que comprenda los maravillosos caminos del Poder Superior, y no necesitamos hacerlo. El nos comprende".

Así, de esa manera recé cada noche y cada mañana. Algunas veces lo sentía; otras no. Conseguí un trabajo, porque ya no estaba temeroso de solicitarlo. No era la clase de trabajo del que me sentiría orgulloso, y la paga era escasa. Sin embargo, permitió que me mantuviera por mí mismo, y me trasladé del centro de rehabilitación a un pequeño apartamento.

Un sábado en la noche mi "carga" de autolástima me resultó ya muy pasada, y me derrumbé. Aquí estaba, con dos meses de sobriedad, tratando con ahínco de trabajar en el programa. Siendo tan honesto, que me dolía. Continuamente reprimiendo el deseo físico de un trago. ¿Y qué había conseguido? Nada. Vivía solo e un oscuro lugar. Trabajaba en un empleo que desdeñaba. Ganaba apenas lo suficiente para compartir una moneda con la cesta de los "sin trabajo".

Al infierno con todo esto. ¡Más bien podía emborracharme! Manejando hacia la zona que había frecuentado durante la última etapa de mi bebida en bares, inconscientemente di giros equivocados por tres veces en otras tantas esquina, en calles que conocía también como usted conoce el cuarto en que duerme, y terminé en frente de un club de A.A. Me había bajado del automóvil y me encontraba ante la puerta antes de que me diera cuenta de que había equivocado el camino.

Bien, pensé, entraré y les diré adiós . . . en alguna forma concluí yendo a una reunión cercana de A.A. a la que dos miembros me llevaron; la reunión fue tan buena que borró completamente la idea del peregrinaje por los bares.

Cuando entré en mi apartamento y le di un golpecito al apagador para encender la luz, otra luz se hizo en mí. ¡Una luz dentro de mi terco cerebro!

Esa noche, agradecía fervientemente al Dios que yo no comprendo, por tomar el completo control de mi mente todo el tiempo suficiente para entregarme en manos de mis amigos de A.A. salvándome, de este modo, de ser "uno más de tantos borrachos". Ahí entonces, yo llegué a creer que Dios podía y haría por mí lo que ningún otro ser humano. Desde esa vez, no he tenido el deseo de un trago de alcohol. Desde entonces, he llegado a creer que cualquier cosa que sea apropiada para una vida mejor se hace posible viviendo diariamente en la forma de A.A. con la ayuda de un Dios comprensivo, al cual todavía no comprendo.

*San Diego, California.*

### "BAJO DIOS"

El deseo de beber me fue removido y nunca más volvió, una vez que acepté el Paso Tres, durante una terrorífica tormenta en el Pacífico del Norte. Después de todo, usted no tiene mucho que decir ante una cosa así. La definición que la Compañía de Seguros Lloyd's de Londres da del patrón a cargo de un barco es "capitán bajo Dios".

*A.A. Internacionalista*

### UN NUEVO SENTIMIENTO

Desde la infancia, he creído en Dios, pero dejé de ir a la iglesia cuando la embriaguez se apoderó de mí. Durante once años, no tuve un día sobrio, excepto cuando estaba hospitalizado o bajo el tratamiento de un Doctor. Recé muchas veces, pero sentí que eso no me conducía hacia Dios.

Un día, ya cerca del final de esos años, cometí el error de mezclar el licor con una medicina que me recetó un doctor vecino mío. Mi esposa estaba segura de que estaba muerto. Al día siguiente, el doctor dijo que si su teléfono hubiere estado ocupado solo unos minutos cuando ella lo llamó, hubiera sido demasiado tarde; los latidos de mi corazón y el puso se estaba apagando cuando él llegó. A pesar de eso, después de dos semanas de recuperación en el hospital y luego ocho semanas más de abstinencia continuada, estaba otra vez bebiendo. En el curso de dos meses, llegué a un punto en que quería morir y no podía.

Allá en Texas, mi hermana había conocido a un A.A. y después de que recibí una carta de ella, acepté ponerme en contacto con un miembro de A.A. en mi ciudad. Hubiera apostado diez dólares contra una moneda agujereada que se trataba de una falsa alarma, pero fui y me entrevisté con él. Me presentó su Libro Grande y me aconsejó que tratara de leerlo con una mente despejada y que me reuniera con él la noche del jueves siguiente para asistir a una reunión de A.A.

Le dije a mi esposa que nunca antes había hablado con una persona que pareciera comprender mi problema también como él lo hacía. Cerca de las siete p.m. fui al cuarto de baño, al gabinete de medicinas en el que guardaba mi licor y tomé un trago, de una botella de tres cuartos que acababa de comprar. Ahora si ya estaba listo para leer el libro de A.A. Después de leer como una hora, automáticamente me levanté para tomar otro trago. Pero me detuve, recordando que había prometido leerlo con una mente clara. Así que pospuse la bebida y continué con la lectura.

Cuando llegué al capítulo "Nosotros los agnósticos" leí: "No necesitamos hacernos más que una corta pregunta. ¿Creo ahora, o al menos estoy listo a creer, que existe un Poder Superior a mí mismo?" Esto me impresionó mucho.

Pero de cualquier manera fui al cuarto de baño para tomar un trago grande antes de acostarme, como lo había hecho todas las noches durante años. Cuando alargué la mano para tomar la botella, se me ocurrió pensar que "quizás" si pedía a Dios un poco de ayuda, El podría oírme. Apegue la luz y por primera vez en mi vida hablé con toda honestidad y sinceridad: "Querido Dios, si Tu quieres, escúchame. Soy, como Tu lo sabes, un completo canalla para mi familia, mis amigos y para mí mismo. Este licor me ha apaleado hasta derribarme, y soy incapaz de hacer algo al respecto. Ahora, si Tu quieres, dame una noche de descanso sin este trago".

Me fui a la cama. De lo primero que me enteré a continuación, fue que ya eran las seis y media a.m., hora de levantarme. Cuando me senté sobre la cama, por primera vez en años no tenía los sudores fríos y los temblores. Creí que lo que había pasado era que me había levantado y tomado algunos tragos de licor en la madrugada. Pero no; la botella estaba ahí, tal como yo la había dejado la noche anterior.

Me afeité sin tener que tomarme antes varios tragos de licor. Me fui a la cocina y le comenté a mi esposa sobre esta cambio y de la nueva sensación que yo tenía. Hasta me tomé un café sosteniendo la taza con una sola mano, en lugar de vaciarlo en un tazón y sostenerlo con las dos manos. "Sí Dios me *está* ayudando", dije, "De verdad espero que lo siga haciendo", mi esposa me dijo que El lo haría si yo trataba de ayudarme a mí mismo.

El jueves por la noche, me encontré con el hombre de A.A., y ambos asistimos a mi primera reunión y me encontré con las personas más excelentes y comprensivas que había conocido en toda mi vida. Yo tenía entonces cuarenta y tres años. Ahora tengo sesenta y uno. Puedo decir honestamente

que nunca he estado siquiera cerca de tener una recaída, y con Dios como mi socio silencioso, estoy seguro de que puedo continuar así durante otras veinticuatro horas.

*Evansville, Indiana.*

### "ÚSEME"

Después de unirme a A.A. en octubre, bebí el día de Navidad y otra vez en la noche de año nuevo, y no sucedió ningún desastre. Regresé a mi Grupo de A.A. sintiéndome tan íntegro como los demás, porque había sobrevivido a las fiestas. Además, había vencido al alcohol. ¡No se había llevado lo mejor de *mí!*

Dos semanas después, de pronto, estaba borracho. No lo había planeado, ni siquiera había pensado en hacerlo; simplemente comencé a beber y no pude parar hasta que perdí el conocimiento. Algo andaba mal en mí. Estaba enfermo de algo que me llegaba hasta lo más profundo del alma. No podía soportarme a mí mismo. No podía mirar a la cara de mis hijos. No podía darle la cara a nada.

Me arrastré de regreso al Grupo de A.A., y *escuché* por vez primera. Esa noche regresé a mi casa con la mente adormecida. Me encontraba otra vez ante algo a lo que no sabía hacerle frente. Mi suerte no iba a cambiar. Yo era el que iba a tener que cambiar. ¿Podría? Pero, Dios, tal como yo lo comprendía, seguramente estaba disgustado conmigo por ahora. Yo había regateado y adulado y roto todas las promesas que siempre le había hecho. ¿Cómo podía ahora volverme hacia El?

Al sentarme en ese cuarto vacío, pude oír las palabras "Tanto amó Dios al mundo . . . *Tanto amó* Dios al mundo . . .".

Las palabras que finalmente expresé, parecieron haberme sido arrancadas: "Dios mío querido, ¿en dónde voy a encontrar la fortaleza para superar mi alcoholismo?".

La voz que me contestó era tranquila y dulce hasta más allá de cualquier descripción. "Tu tienes la fortaleza, todo lo que tienes que hacer es usarla. Yo estoy aquí. Yo estoy contigo. *Aprovéchame*".

Ese día volvía a nacer. Desde ese día me fue arrancada la compulsión. Durante once años, desde entonces, he encontrado en la sobriedad aquello que estuve buscando en la botella. Yo quería paz; Dios me dio paz. Quería ser aceptado; Dios me aceptó. Quería ser amado; Dios me aseguró que El me amaba.

Mis hijos ya son mayores, y son unos hermosos muchachos que diariamente, practican por costumbre los principios del programa de A.A.: amor, servicio y honestidad. Todos crecimos juntos, y eso nos hace ser buenos amigos.

*Honolulu, Hawai.*

### PERMANEZCA SOBRIO CON AMOR

Había andado alrededor de A.A. por cerca de dos años y había tenido poco éxito en permanecer sobrio. Un día me encontré en un pequeño cuarto en la zona comercial de Toronto, habiéndome emborrachado saliéndome del amor y respeto de una adorable esposa, cuatro saludables hijos, una madre, un padre, otros parientes y amigos. Estaba solo otra vez, con ese terrible sentimiento de total aislamiento y miedo de la ruina inminente. Así es que una vez más, lleno de odio, envidia, lujuria, pereza, y sobre todo desesperanza total, me presenté a las puertas de Alcohólicos Anónimos.

Mis amigos de A.A., se mostraron un tanto escépticos respecto a mi regreso al redil; estaba esto justificado, ya que se habían dado cuenta de mis continuas entradas y salidas, y que sólo había podido acumular un máximo de seis meses de sobriedad continua. Pero agradecí a Dios por la compasión, el amor y la comprensión de un matrimonio de A.A., quienes me ayudaron a vivir y respirar A.A. durante los siguientes cuarenta y cinco días por medio de conversaciones telefónicas, reuniones abiertas, reuniones de discusión, largas pláticas ante la mesa de la cocina, y lo más importante, mediante la oración.

Yo me había mofado del aspecto espiritual de nuestro programa en muchas ocasiones previas, proclamando que este negocio de Dios era para afeminados e hipócritas. Pero esta vez era diferente. Después de mi última borrachera, yo sabía que para mí era la muerte o la locura, si continuaba bebiendo. Esta vez, recé. En alguna forma sentía que *había* un Poder mayor que yo mismo, el cual podía aliviarme de mi sufrimiento, y que por lo tanto lo mejor era intentar encontrarle.

A los cuarenta y cinco días de mi nueva sobriedad, regresé al pequeño cuarto de la zona comercial de Toronto y me hundí en una depresión que no se puede describir con palabras. Era como si mi cuerpo y mi alma se encontraran separados por completo. Vi tan claramente, como siempre lo veré, la completa inutilidad de mi existencia, y de la destrucción llevada a cabo por mi terco y orgulloso engaño de que yo podía tomarme "sólo unas pocas". Había alcanzado un punto en la vida en donde ya no podía seguir solo, borracho o sobrio. Eso, mis amigos, fue una soledad que espero no olvidar nunca.



Una cosa muy extraña me sucedió esa tarde. Rehusé ceder a tomar un trago. Después de casi tres horas de agonía, grité pidiendo la ayuda de Dios. Y salí del cuarto con una fortaleza como nunca había pensado que fuera posible.

Durante las dos semanas siguientes, me sentí "transformado" sin emborracharme y sin otras drogas. Por primera vez en mi vida adulta, yo estaba indiscutiblemente consciente de la presencia viva de Dios dentro de mí mismo y del universo. Viendo la belleza en la cara de un niño o en el verde del pasto de un árbol, y sintiendo la alegría de despertarme por la mañana con la mente fresca, mirando con ilusión las actividades del día, fueran nuevas y maravillosas experiencias. Los resentimientos, los odios, los miedos, todos parecían haberme sido arrancados; yo era capaz de perdonar y olvidar.

Las cosas que por muchos años pensé que necesitaba, ya no parecían importantes ahora que había llegado a estar consciente de los recursos espirituales que Dios me había dado. Con ellos, no necesitaba alcohol para funcionar.

¡Qué alegría de permanecer sobrio, en el amor en lugar de por el miedo!.

Desde esa vez, he disfrutado unos diez y siete meses de sobriedad. Escribo esto para el alcohólico que siente que ha ido muy lejos de la voluntad de Dios, en sus actos, palabras y hechos, como para no poder ponerse bien con El otra vez. Si eres sincero en tus oraciones, este maravilloso regalo está disponible para ti, como lo estuvo para mí.

*Toronto, Ontario, Canadá.*

### "PIDA A DIOS FORTALEZA"

Mis padres propiciaron un ambiente moralmente saludable para mi desarrollo, me proporcionaron una buena educación y me llevaron a la iglesia. Pero su concepto de un Dios temible, vengativo, fue amenazante para mí, porque procuré mantenerme bien lejos de el y de Sus creyentes. Sin embargo, la necesidad de la aprobación de mis familiares y amigos estaba en conflicto con mi incredulidad. Incapaz de vivir de acuerdo a las enseñanzas de mis padres, las rehuía una y otra vez, negándome a mí mismo una creencia en Dios.

Cuando llegué a A.A. en 1955, sólo tenía treinta y un años. "Eres demasiado joven. No has bebido lo suficiente. No has sufrido lo suficiente". Así me decían algunos miembros. Aún tenía a mi familia (aunque era la segunda) un trabajo y una cuenta en el banco, y estaba construyendo mi casa. De todas formas, toqué un fondo alto, un fondo bajo y todos los fondos de en medio. Así es que asistía a las reuniones de A.A. y por cinco meses estuve esperando el impacto de un trueno que transformara a este joven en un alcohólico responsable, recuperado. LA visión que tenía, sin embargo, era limitada y mi oír confuso. La frustración de no experimentar un renacimiento espiritual,

causó que me abandonara en mis esfuerzos para recuperarme; pero después de cada round con la botella siempre regresaba a A.A.

Tuve cuatro buenos padrinos. Uno fue mi consejero espiritual, con el que sentía poca simpatía. Cada vez que se paraba en el púlpito hablaba de Dios tal como él lo comprendía. Mientras yo me resentía con sus recomendaciones y le escuchaba contra mi voluntad, un día me tocó una cuerda que respondió. Dijo, "Cuando hayas agotado todos los recursos de los familiares, amigos, doctores, ministros, aún te queda una fuente de ayuda. Esta es una que nunca falla y nunca se agota, y está siempre disponible y deseosa de que la uses".

Estas palabras regresaron a mi mente una mañana, en el cuarto de un hotel, al final de una parranda de tres semanas. Estaba agudamente consciente del picadillo en que mi vida se había convertido. Ahora mi segundo matrimonio estaba entre las rocas y los niños habían estado sufriendo. Esa mañana, era capaz de ser honesto. Sabía que había fracasado como padre, esposo e hijo. Había fracasado en la escuela y en el servicio militar y había perdido todos los trabajos y negocios que había intentado. Ni la religión, ni la profesión médica, ni A.A. habían tenido éxito conmigo. Me sentía completamente derrotado. Entonces recordé algunas de las palabras de mi padrino: "Cuando todo lo demás te haya fallado agárrate de una cuerda y no la sueltes. Pídele a Dios fortaleza para permanecer sobrio por un día".

Me fui al inmundo baño y me arrodillé: "Dios mío, enséñame a orar" le supliqué. Permanecí ahí largo rato y cuando me levanté y dejé el cuarto, supe que nunca tendría que volver a beber. Llegué a creer ese día, que Dios me ayudaría a mantener mi sobriedad. Desde entonces, he llegado a creer que Dios me ayudará con cualquier problema.

Durante los años que han transcurrido desde mi último trago, no me he encontrado con tantos problemas como antes. Conforme he ido creciendo en la capacidad para comprender las cosas que me sucedieron, no creo que fuera en esa mañana en el hotel cuando yo encontré a Dios. Creo que El ha estado dentro de mí todo el tiempo, tal como El lo está en otras personas, y yo lo descubrí limpiándome de los restos del naufragio de mi pasado, tal como lo recomienda el Libro Grande.

*Birmingham, Alabama.*

### EL VASO EN PEDAZOS

"Era el mejor de los tiempos, era el peor de los tiempos . . ." Con esta frase se comienza la novela de Charles Dickens "Historia de dos ciudades". En mi vida, en 1968 fue exactamente un año así. Cuando se inició, cada jugada que hacía me llevaba más cerca de la desesperanza. Hacía mucho tiempo que mi familia había dejado de decirme algo al respecto, excepto que esperaban que pronto

me encontrara a mí misma. Afortunadamente, me dejaron trabajar sola en la búsqueda de la solución. Podía haber sido escondida y encerrada en la casa, internada en una institución o abandonada después de decirme que no era buena. En cambio el amor y la fe en un Poder Superior le dijo a mi familia que vigilara y esperara.

Mi primera llamada a A.A. fue para que me mandaran alguna literatura. Cuando llegó, devoré cada una de las palabras y continué bebiendo. Finalmente llamé otra vez a A.A. Me daba miedo llamar a casa y pedí que me internaran en una institución, no obstante que estaba convencida de mi insanidad; ninguna persona sana continúa bebiendo si ella misma no quiere hacerlo.

Por cerca de tres meses asistí a las reuniones cuatro veces a la semana. Recompensante como lo es cualquier encuentro con el programa, aún parecía ser un saco sin fondo en lo que respeta a adquirir la serenidad por la que rezaba tan a menudo (durante este tiempo, nunca se me mencionó el Libro Grande). Una noche encontrándome con el ánimo muy bajo, me serví el trago. Parecía como si fuera alguien distinto quien actuaba en mi lugar. Dejé caer el vaso.

Cuando me serví otro trago, me di cuenta de que estaba rezando pidiendo ayuda. El segundo vaso también se me cayó y se destrozó como lo había hecho el primero. Con decisión me serví otro, lo sostuve con ambas manos y me lo bebí de una vez. De pronto, vi claramente que esto no era lo que quería.

El miedo me estremeció, corrí al teléfono y temblorosa marque el número de una nueva amiga de A.A. Vino enseguida y se estuvo gran parte de la noche conmigo. Discutimos el Paso Uno, y me sentí como en mi propia casa con lo que este dice. Cuando llegamos al Paso Dos admití encontrarme con una completa confusión. Ya avanzada la noche me dejó con esas 575 páginas de inspiración llamadas Libro Grande.

Me senté y me puse a leer enseguida. Al llegar al capítulo cuarto, la palabra "esperanza" saltó fuera de la página con la luminosidad de un anuncio de neón. Leí y releí las frases hasta que me di cuenta que la risa y las lágrimas se me entremezclaban y que ya no estaba sentada, sino dándole vueltas al cuarto como una loca. Sentía como si un gran peso me hubiera sido quitado de los hombros. Por primera vez empecé a entender que no podía beber como otras gentes, que no era como otras gentes y que ya no tenía que tratar de ser como ellas. Me sentí como Scrooge en otro clásico de Dickens, "Canción de navidad", cuando se despierta y descubre que, después de todo, no se ha perdido la Navidad. Baila, llora, ríe a gritos, tal como yo estaba haciendo. Scrooge y yo hemos vuelto a nacer para vivir la vida que nunca habíamos soñado.

La cresta de esta experiencia duró varias horas. Cuando me dormí exhausta, fue con el convencimiento de que por fin había comenzado mi adaptación a la vida, como una alcohólica. Desde ese momento, las cosas parecieron cambiar desde adentro. Gradualmente, pude reconocer cuando me dejaba ir de acuerdo a mi propio modo de ser, y así podía frenarme y rectificar el camino,

---

*Llegamos a creer...*

para que "Tú voluntad y no la mía" llegará a ser algo más que meras palabras. Ha habido muchas veces que me ha sido difícil recordar esta revelación; pero poco a poco, parece más fácil cada día. Mi caminar ha sido de dos pasos adelante, en vez de un retroceso total. Los días son así demasiado cortos, y rara vez insípidos. Cada día es un nuevo reto para permanecer sobria y continuar caminando derecho hacia adelante.

***Charleston, West Virginia.***

# V

## UN DESPERTAR ESPIRITUAL

*¿Es la sobriedad todo lo que habremos de  
esperar de un despertar espiritual? No,  
la sobriedad es apenas un principio; es tan sólo  
el primer don del primer despertar. Si han de  
recibirse más dones, nuestro  
despertar tiene que continuar.*

*Conforme adelanta, encontramos que poco a poco  
podemos desechar la antigua vida - la que no dio  
resultado - por una nueva vida que puede  
y lo hará bajo cualquier  
condición.*

*Bill W. A.A. Grapevine, Diciembre 1957.*

### DEJANDO PASAR LOS ACONTECIMIENTOS

Por mucho tiempo, tuve la idea de que tenía que tener éxito, que tenía que tener la razón siempre y que tenía que ser importante. Si dejaba pasar los acontecimientos, nunca sería nadie. Pero, en realidad, ¿quién era yo? Solamente una testaruda mujer alcohólica.

Ahora comienzo a ver que dejar pasar los acontecimientos no quiere decir desatenderme de las cosas. Significa abrirme a nuevas perspectivas. He tenido momentos de lo que podía llamar éxtasis. He estado conmovida y amedrentada al mismo tiempo. Y he pensado "mejor no disfruto de esto porque en algún momento tiene que terminar". Es tan difícil para mí decirme "Muy bien, has tenido un poco de luz interior, ¡simplemente deja que ella se suceda!".

El programa de A.A. me dice, "Mira, tenemos algunas cosas que darte y que realmente te van a ayudar si te apaciguas lo suficiente y te relajas".

Estas son cosas que no van a ser de mí alguien especial o me van a conseguir un trabajo mejor o hacerme más importante. Solamente me van a ofrecer una forma de vivir que es bella. Cuando digo, "Quiero conocer algo respecto al espíritu dentro de mí", me dicen, "Sigue buscando. No hay nada que temer. La oscuridad que puedas encontrar, muy pronto desaparecerá, porque siempre habrá alguien dispuesto a ayudarte".

*San Francisco, California.*

### ACCION Y PACIENCIA

Al igual que muchos A.A., nunca disfruté el lujo de una gran experiencia espiritual consciente, y me sentí un poco discriminado. Pero "tenemos un programa mejor de lo que creemos", tal como lo dijo Bill, nuestro co-fundador. Llegué a creer por medio del programa, aunque me he dado cuenta del proceso solo en retrospectiva.

Comencé con un punto de vista optimista de la vida, idealizado, sostenido por una fe y una fuerte convicción religiosa. En alguna parte del camino me convertí en la víctima de la "enfermedad mortal" alienado, ansioso, solitario. Me encontré a la mitad de un viaje hacia la obscuridad, separado de Dios de la demás gente y de mi propio ser. Lamenté muchas cosas que sucedieron en ese viaje, pero ya no me lamento de que hayan sucedido. Algunos de nosotros estamos más cegados que otros por nuestro orgullo y terquedad, y eso tiene que ser destruido para poder ver.

Tuve que darme cuenta de que yo no tenía poder para ayudarme a mí mismo. Llegó el día por la Gracia de Dios, en que tuve ese "momento de la verdad", aunque entonces lo experimenté más como un hundimiento dentro de una mayor oscuridad, que como el "salto hacia la fe" que en última

instancia probó ser; más como una derrota humillante, que como la experiencia transformante de mi vida.

Con vergüenza y desesperación fui a mi primera reunión de A.A. Por algún milagro menos, fui capaz de reprimir mi propia opinión, análisis, enjuiciamiento y afán de crítica y en lugar de todo esto ponerme a escuchar. Oí decir a alguien que A.A. funciona para aquellos que trabajan para lograrlo, aquellos que ponen *acción* en el programa. Para mí la acción en ese tiempo consistía simplemente en hacerme presente en las reuniones de A.A. y seguir las sugerencias que oía. Escuché que debía olvidarme del ayer y del mañana, en su lugar concentrarme en el hoy y especialmente en permanecer alejado del primer trago hoy, ahora mismo. Lo intenté y funcionó. El primer paso en este proceso de "llegar a creer" había sido dado.

Oí que la acción debía estar respaldada por la *paciencia*; que con el tiempo por ejemplo, podría dormir sin el efecto sedante del alcohol. Cada noche después de la reunión de A.A. me rodeaba de libros y revistas y ginger ale y me sentaba frente al televisor, preparado para permanecer despierto toda la noche. Esa fue también acción para mí en ese tiempo, siguiendo las instrucciones que me dieron. Estaba preparado para esperar a que llegara el sueño. No tuve que esperar mucho; por primera vez, en mi vida que yo recuerde, me dormí en un sillón delante del televisor, ay así llegué a creer un poquito más.

Oí que no podemos conservar lo que se nos dio a menos lo demos. Entonces encontré una mujer - con menos tiempo que yo en A.A. - y compartí con ella lo que ustedes habían compartido conmigo. Viéndolo en retrospectiva, dudo que yo la haya ayudado mucho, pero me ayudé a mi mismo más allá de toda medida. Permanecí sobrio día tras día, mediante el compartí con ella de mi experiencia, fortaleza y esperanza, por medio de poner *acción* en el programa de A.A. mientras que, al mismo tiempo la cuidaba, sin forzar mi acción sobre ella.

En esta forma la *paciencia* sostenía a la acción, aunque en ese tiempo ya no le llamaba paciencia; este palabra no formaba parte de mi vocabulario emocional.

Con el correr del tiempo, mi vida llego a estar totalmente involucrada en la acción en A.A., tuve la experiencia del Poder de Dios para perdonar y mediante la Gracia, fui capaz de responder con una gratitud que está más allá de la expresión verbal. La Gracia de Dios ha derrotado a la muerte que estaba dentro de mí y en su lugar me ha hecho miembro de la "sociedad de la segunda oportunidad". Si esta gracia me hubiera sido dada, tomando en cuenta mi rectitud u obediencia, o bondad o sacrificio, como actos de la voluntad, nunca me hubiera llegado, porque yo no he tenido ninguna de estas cosas.

Fue un favor inmerecido otorgado a un candidato tan indigno. Esta Gracia que vence a la muerte, por medio del perdón, es la que me ha liberado para considerarme a mí y a ustedes como aceptables, porque Dios nos acepta como lo que somos; criaturas imperfectas. Y sí, como le pido,

debo continuar creciendo en la Gracia, será por medio del amor y el servicio a esta Comunidad y del Poder Mayor que yo mismo, al cual llamo Dios.

*New York, New York.*

### UN PLAN DESCONOCIDO

Yo fui creyendo hasta cerca de los trece años, cuando murió mi madre, dejándome huérfano (perdí a mi padre cuando tenía cuatro años). Había asistido a la escuela dominical; había ido a la iglesia regularmente con mi madre; me había unido a la iglesia a los doce años. Puedo recordar las historias que mi madre y los profesores de la escuela dominical contaban acerca de Dios, Jesús, el cielo, y también aquellas acerca del diablo y su mansión del infierno.

Después que murió mi madre, junto con mis hermanos mayores fuimos a vivir con unos tíos. Por un tiempo asistí a los servicios religiosos regularmente, pero no podía comprender porqué mi madre se había ido y las dudas comenzaron a crecer en mí; finalmente desatendí la iglesia y la escuela dominical.

Tomé mi primera copa en la adolescencia, y desde ese día hasta el que ingresé a A.A. el alcohol estuvo siempre presente, y Dios y la iglesia comenzaron a alejarse. Aumentaron mis dudas y mi incredulidad hasta que ya no hubo más Dios ni cielo, ni Diablo ni infierno en lo que a mi concernía. Con la botella, esta forma de pensar parecía lógica y correcta. Podía haber asesinado en una laguna mental sin sentir ninguna culpa, sin ningún sentido de hacer el mal en ninguna de sus formas. No tengo manera de expresar en palabras la talla de mis resentimientos.

Al fin, seguro de que yo no le importaba a nadie, sabiendo que nadie me importaba a mí, decidí hacer algo definitivo acerca de esta cosa llamada vida: exterminarla. Puse una escopeta contra mi pecho y jalé el gatillo.

Cuando fui llevado al hospital, los doctores diagnosticaron (me lo dijeron después), "Este hombre debía de estar muerto desde hace varias horas". ¿Se pueden imaginar a lo que ellos hacían llamado un *hombre*? Durante días, estuve en coma sin ninguna esperanza de sobrevivir, de acuerdo al criterio de médicos y enfermeras. A veces, volvía en mí por un fugaz segundo, y entonces creía otra vez en el infierno y su dueño, el Diablo. No podía creer que estuviera vivo.

No sé cuántas veces ocurriría esta secuencia de volver en mí mismo y caer otra vez en coma; pero eventualmente hubo un momento en que reconocí a la gente que estaba en el cuarto. Algún tiempo después me di cuenta de que estaba vivo. Todavía después, empecé a creer que algo más grande de lo que yo era había hecho acto de presencia. Por esa época no podía asociar ese "algo" con Dios; simplemente era algo más grande. Pero pude decir a mis médicos y enfermeras que me iba a poner bien, porque un poder más grande que ellos, o yo, tenía un plan. Nosotros sólo éramos los



instrumentos de este plan, según yo lo sentía; no tenía idea de qué se trataba y solamente pedía que me fuera revelado.

A.A. llegó hasta mí, en la persona de un alcohólico anónimo, mientras estaba en el hospital. Después que fui dado de alta, varios A.A. me llevaron a un centro de rehabilitación. Una vez que hubo completado el tratamiento, regresé a mi pueblo y fui bienvenido en el Grupo local de A.A. Encontré un trabajo de tiempo parcial (a destajo), en el que laboraba desde una hora hasta un día completo, según lo permitía mi condición física, de acuerdo con las indicaciones del doctor. Esta forma de comportarme era como la de la gente que yo conocía, y estaba completamente fuera de mi línea. ¡Trabajo! Por años, todo lo que había conocido era beber, jugar, y seguir bebiendo, además de todo lo que acompaña a esa clase de vida.

Un día, después de una hora, tuve que parar. Mi jefe me llevó a la casa, a la casa-club de A.A. donde vivía y de la cual había sido designado encargado y esto es lo que sucedió:

Estaba sentado en la silla más confortable, mirando los enunciados de los Doce Pasos y de las Doce Tradiciones que colgaban de la pared, con un poco más de comprensión cada vez. El café había comenzado a oler como si necesitara que lo probaran, y así lo hice. Ahora viene el desenlace. Algo me atrajo de nuevo a la silla y mis ojos a los Doce Pasos. Capté el mensaje - su significado - como una luz de un relámpago. Reconocí el Poder cuya presencia había sentido en el hospital: Dios, tal como lo comprendo. Y el plan me fue revelado: "llevar este mensaje a los alcohólicos . . . practicar estos principios en todos nuestros actos".

Hay mucha diferencia entre la persona que no creía, que no tenía Dios, que quería morir, y la persona de hoy, que llegó a creer, no tiene miedo de morir, pero quiere vivir. ¡Tengo por delante mucho trabajo de pasar el mensaje!.

*Stuttgart, Arkansas.*

### NUEVA PERSONALIDAD SE REVELA

En mi experiencia personal, el despertar espiritual no lo *encontré* por haberlo buscado. Otros proclamaban que la experiencia espiritual llegaba con la sobriedad y yo quería tener esa creencia tan desesperadamente que casi la pierdo por completo.

En ese entonces una serie de adversidades se alojaron en mí. Parecía que todo lo que yo tenía había sido dispersado fuera de mi alcance. Mi estabilidad emocional fue puesta a prueba en un grado tal, que dos veces llegué a pensar en el suicidio.

Pero en ningún momento consideré la posibilidad de beber, a pesar de que el ansia por probar el licor me golpeaba a veces momentáneamente. Sin embargo, el Paso Uno y yo fuimos siempre

grandes amigos. Lo repetía cada cinco segundos y agradecía a Dios cada día por mi sobriedad; la única gracia quizás por esa día.

Gradualmente, comencé a ver surgir otra parte de mí, un yo agradecido, sin esperar nada, pero seguro de que otro poder había empezado a guiarme, consolarme y dirigir mis caminos. Y ya no tenía miedo.

Luego, cuando este poder empezó a manifestar otras personalidades dentro de mí, empezó a mostrarse una mayor comprensión de mis hermanos. Con un nuevo despertar cada día - nuestras fuerzas, nuevas verdades, nueva aceptación de la gente en A.A. y de la que no estaba en A.A. - se abría un nuevo mundo. Y cada día sucede eso.

Las adversidades, soledades, enfermedades, pérdidas y desencantos, no significan nada ahora. Soy feliz porque llegué a creer, no sólo en Dios, sino también en la bondad de todos y cada uno.

*Barberton, Ohio.*

### EN UN DIA DE INVIERNO

Habían pasado casi nueve meses desde que tomé el último trago, y me sentía un miserable. Mi esposa y yo asistíamos regularmente a las reuniones de A.A. y yo me sentaba ahí maldiciendo a los "hipócritas felices" que estaban disfrutando de mi mismo y de su sobriedad. Sentía pena por mí mismo porque no tenía trabajo. (Por supuesto, el trabajo que yo quería era cuando menos de Vicepresidente de una gran empresa).

Este día en particular, había amanecido despejado y frío, después de una de las peores tormentas de hielo y nieve que había experimentado Atlanta en muchos años. Los árboles, los postes y la línea de electricidad y teléfonos estaban caídos por donde quiera; el hielo y la nieve cubrían todo hasta donde alcanzaba la vista.

Cuando taciturno me aproximaba a la casa, mis pensamientos se volvieron hacia el verano anterior, cuando había escapado a la miseria que me rodeaba, ayudando a un equipo de Pequeña Liga de Béisbol. No le había dedicado muchos pensamientos ni tiempo a mi hijo hasta después que llegué a A.A., cuando me sentí contento de que me pidiera llevarlo a jugar con la Pequeña Liga. El entrenador resultó ser un hombre con el que había jugado pelota cuando habíamos sido muchachos, y me pidió que si podía ayudarlo. Naturalmente que acepté encantado.

Ese verano perdimos un niño en nuestra Liga. Iba en bicicleta a su casa desde el parque de pelota, y un conductor borracho lo aventó fuera de la calzada y salió lanzado de la bicicleta. Al caer de cabeza en la banquette, se mató. Este niño le tenía tanto cariño a la Pequeña Liga que sus padres solicitaron permiso para enterrarlo con su uniforme y fácilmente se les concedió. Compraron un lote en una

colina del cementerio desde la que se veía el parque de la pelota de la Pequeña Liga y allí enterraron a Jimmy, mirando hacia el campo.

Esta helada mañana, me metí en el coche y manejé hacia esa colina del cementerio, tan cerca de ella como el terreno me lo permitió; luego caminé el resto del camino hacia la tumba de Jimmy. Era uno de los días más bonitos que he visto en mi vida; no se movía la menor ramita; cuando el perrito pasó corriendo sobre la tumba de Jimmy, y pensé que a Jimmy le hubiera gustado eso.

Mientras permanecía al lado de su lápida, recordé un viejo himno que había sido mi favorito. "En el jardín". De pie ahí, sentí que la mano de Dios estaba sobre mi hombro, y tuve un maravilloso consuelo al meditar juntos.

Entonces me llegó una sensación de culpa y vergüenza. Yo había sido un borracho. Todo lo que tenía que hacer era tomarme un trago, y podía poner a otro pequeño Jimmy en la ladera de otra colina como esta. No tenía necesidad de permanecer borracho durante un mes o una semana o un día; todo lo que tenía que hacer era tomarme un trago, y sería capaz de matar un niño.

Me di cuenta de que tenía que volver a empezar. Y ese comienzo tenía que ser aquí. No podía comenzar en ningún otro lado. Tenía que dejar que se fuera el pasado y olvidarme del futuro. Mientras que yo retuviera el pasado con una mano y aferrara el futuro con la otra, no tendría nada con que sostenerme en el hoy. Así es que tenía que comenzar aquí, ahora.

Cuando volví otra vez al Grupo de A.A., "felices hipócritas" me parecieron diferentes. Empecé a ver amor en sus ojos, una cordialidad mayor de la que había visto antes. Se lo mencioné a mi Padrino y dijo: "La razón por la que ves amor en los ojos de esas gentes es porque Tú estás empezando a amarlos. El amor que vemos en sus ojos es el reflejo de nuestro amor. Tenemos que amar para ser amados.

*Decatur, Georgia.*

### "LA FE LLEGARA"

En un principio, yo rechacé cualquier parte del programa de A.A. que se refería a Dios en cualquier forma. Inclusive permanecí en silencio cuando cerraban la reunión con la oración del Padre Nuestro (de todas maneras yo no me la sabía).

Mirando en retrospectiva, no creo que fuera yo un agnóstico, ni tampoco un ateo. Pero lo que se es esto: No podría aceptar nada, de "ese asunto de Dios" ni creía llegar a creer ni tener un despertar espiritual. Después de todo, yo había llegado a A.A. para lograr la sobriedad y, ¿qué tenía que ver con esto, todo ese enredo sobre Dios?.

A pesar de toda mi estúpida arrogancia, ustedes me amaron, mantuvieron extendida su amistosa mano, y estoy seguro, usaron una prudente sabiduría tratando de que el programa entrara en mí. Pero yo podía oír solamente lo que quería oír.

Permanecí seco un buen número de años y entonces como ya habrán adivinado bebí otra vez. Era inevitable. Había admitido solamente aquellas partes del programa que encajaban dentro de mi vida, sin ningún esfuerzo de mi parte. Yo era aún el egoísta auto-centrado que siempre había sido, lleno aún de mis viejas aversiones, egoísmo e incredulidad, tan falto de madurez como la había estado cuando llegué a A.A.

Esta vez cuando desperté en el hospital, carecía totalmente de esperanza. Después de todo ustedes me habían dicho que A.A. era la última esperanza para el alcohólico, y yo había fracasado; no había ya nada más por hacer. En ese mismo momento, mi hermana tuvo la ocurrencia de mandarme un recorte de la hoja de la Escuela Dominical. No era una carta, sólo un recorte impreso: "Reza con incredulidad; pero reza con sinceridad, y la fe llegará".

¿Rezar? ¿Cómo podía yo rezar? Yo no sabía rezar. Sin embargo, yo estaba dispuesto a hacer lo que fuera para lograr mi sobriedad y algo que se pareciera a una vida normal. Creo que me había rendido. Dejé de pelear. Acepté simplemente aquello en lo que no podía verdaderamente creer y mucho menos comprender.

Comencé a rezar, pero no de un modo formal. Sencillamente la hablaba a Dios, o más bien le gritaba, "Querido Dios, ayúdame, Soy un borracho". No tenía nada a qué recurrir, excepto a este Dios que no conocía.

No recuerdo ningún cambio inmediato, dramático, en mi vida; pero sí recuerdo haberle dicho a mi esposa cuán falto de esperanza me parecía el panorama. Siguiendo su sugerencia empecé a releer el Libro Grande y los Doce Pasos, y ahora encontraba en ellos muchas cosas que antes no había encontrado. No rechacé nada de eso, simplemente acepté lo que estaba escrito, tampoco leí nada que no estuviera ahí.

Una vez más, nada cambio de un día, para otro. Pero con el correr del tiempo, he adquirido una fe ciega y, si infantil, por aceptar a un Dios que no comprendo y al programa de A.A. tal como está escrito, y así puedo mantener mi sobriedad sólo por un día. Si he de tener algo más que esto, llegará conforme pasa el tiempo, tal como han llegado otras cosas buenas.

Yo no considero necesario, como lo hice durante años, probar mi incredulidad en Dios, mediante razonamientos y actos. Ni tampoco considero necesario probarme a mí mismo con otras. No; lo único que cuenta y la única prueba que tengo que hacer es a mí mismo y a Dios, tal como yo lo comprendo (o como no lo comprendo). Estoy seguro de que me desviaré del camino de vez en

cuanto, pero tengo que aprender a perdonarme a mí mismo, tal como Dios me ha perdonado mi pasado.

Creo que he tenido un despertar espiritual sin dramatismos el cual no sé cómo haya podido ser, y de que seguirá adelante sin limitaciones en tanto yo continúe practicando este programa en todos mis actos diarios. Para mí, no existe un "lado espiritual" del programa de A.A.; el programa es espiritual en su totalidad.

Bajo mi punto de vista, algunas de las evidencias de un despertar espiritual son: madurez; el fin de un odio habitual; la capacidad para amar y ser amado en correspondencia; la capacidad de creer aún sin comprenderlo, que algo hace que el sol salga por la mañana y se oculte durante la noche, que también hace que las hojas de los árboles broten en la primavera y se caigan en otoño, y que les da trinos a los pájaros. ¿Por qué n dejar que este algo sea Dios?.

*St. Petersburg, Florida.*

### EN UNA GRAN PANTALLA

Bebí cerca de veintiocho años, comenzando como un bebedor social, volviéndome bebedor periódico y finalmente bebedor compulsivo. Mi bebida me costó perder mi hogar, mi primera esposa, mis hijos y casi todo por lo que yo había trabajado toda mi vida. Fui arrestado por estar borracho en lugares públicos; desarrollé tuberculosis, y supe que probablemente había sido provocada por mi forma excesiva de beber; en cuatro meses estuve dentro, y salí de cuatro reclusiones alcohólicas de diferentes hospitales. Cuando me dejaron en libertad en el último, permanecí borracho durante tres semanas enteras y desperté otra vez en la cárcel. Pensé que estaba ahí, como había sucedido antes, por emborracharme en público, pero después de preguntar, me enteré que había cometido un delito grave.

Un día mañana, entré en la penitenciaría para cumplir una condena de cinco años. Después de ser procesado y llevado a mi celda en la unidad de recepción, y oír el ruido de la puerta de hierro al cerrarse a mis espaldas, pensé que era el final para mí. Había caído tan bajo como me había sido posible, y sentí que ya no tenía esperanza.

Durante las cinco semanas siguientes, me sentaba en esa pequeña celda y culpaba a todo el mundo menos a mí mismo por todas mis dificultades presentes y pasadas. Nadie podía estar más lleno de resentimiento, odio y auto-compasión de lo que yo estuve en esa época.

Una noche, mientras estaba en mi celda mirando a las cuatro paredes, toda mi vida pasada pareció abrirse delante de mí, como si lo hiciera en una pantalla panorámica. Pude ver claramente, por primera vez, todas las congojas y miserias y dolor que había ocasionado a todo el mundo en el pasado: mi madre y mi padre, mi esposa y mis hijos, mi actual esposa y todos mis amigos. Yo era el

que estaba equivocado. Todo lo que me había sucedido, yo me lo había ocasionado a mí mismo con la bebida. Creo que en ese momento fue la primera vez que fui honesto conmigo mismo desde hacía muchos años.

Poco después de eso recibí una nota del encargado del Grupo de A.A. en la prisión. Tenía una vaga idea de lo que era A.A., pero nada más. La nota me invitaba a asistir a las reuniones si yo pensaba que pudiera tener un problema con la bebida. El domingo siguiente asistí a mi primera reunión, y cuando salí de ese cuarto, por primera vez en mi vida, tenía la mente abierta y un honesto deseo de dejar de beber.

Había aceptado otra vez a Dios como una vez lo había conocido, y una vez más le pedía su ayuda cada mañana cuando me despertaba, y le daba las gracias cada noche cuando me iba a la cama. Tenía otra vez conmigo a mi cariñosa segunda esposa, y también ella es ahora un miembro de A.A. El pasado febrero celebré mi primer Aniversario en A.A. Hoy, estoy viviendo en una prisión de mínima seguridad en una granja. He oído que me van a dar la libertad bajo palabra, y con la gracia de Dios, pronto estaré en casa con mi esposa y mi familia. Si no hubiera sido por el despertar espiritual que tuve esa noche en la celda de mi prisión, si no hubiera llegado otra vez a creer en un Poder mayor que yo mismo, ninguna de estas cosas que hoy tengo hubiera sido posible.

*Jefferson City, Missouri.*

### EL TESTIMONIO DE UNA VIDA

Que "patas pa'arriba" es esta vida. Como un fariseo, solía agradecer a Dios que yo no era como los alcohólicos que conocía. Siempre traté de ser un sacerdote metafísico; esa era mi línea. (Alguien describió a un metafísico como una persona que entra a tiendas en un cuarto para buscar un gato negro que no está ahí). En lugar de eso me convertí en un sacerdote alcohólico.

La progresión de la enfermedad, como catapultado me lanzó el espacio exterior. Un exceso de propulsor químico sobre-trabajó mi mecanismo sensorial; como la estropeada nave espacial Apolo 13, casi encallé en el lado oscuro de la luna. No podía manejar la fuerza de poder de emergencia; no era capaz de controlarla por mí mismo. Necesité la ayuda de una mano, de la reserva espiritual de un Poder Superior. Me sentí como un hombre en un túnel que no tiene salida al otro extremo, o como un chofer que usa lentes oscuros por la noche.

Hoy mi cerebro se ha clarificado con la gracia de la claridad. Soy algo más que arcilla, más que tierra. En la Liturgia de la Eucaristía, leo diariamente que El bendijo primero el pan, y entonces "El lo partió". Me probó con una aflicción personal, con una enfermedad. La cubierta de la semilla debe ser quebrada para que se abra a los nutrientes de la buena tierra y del tibio sol así debo yo perder mi viejo ser para crecer dentro de otro, debo de morir en mi anterior vida para dar lugar a un renacimiento en un nuevo futuro.

Algunas veces he fracasado, pero no soy un fracaso; he cometido errores pero no soy un error.

Esto, entonces, es el testimonio de una vida. Debo enmendar capítulos cruciales de una odisea interna, nunca escritos, nunca expresados. Una visión liberada de humos y espuma puede escoger ahora el contenido del siguiente capítulo para este mensajero humano al servicio de los demás. Debo dar para conservar, y nunca tomar algo en cambio.

Ahora puedo soñar. Después que cada uno de nosotros complete su tiempo aquí en la tierra, nos reuniremos otra vez alrededor de la Mesa del Señor en el Cielo. Nadie regresa demasiado tarde.

*Worcester, Massachusetts.*

### UN CORAZON ABIERTO

Uno de esos raros momentos de luz interior me llegó un domingo por la tarde cuando estaba tratando de leer el periódico. Tenía una tremenda resaca después de beber sin interrupción. De pronto, unas palabras me golpearon: "El número de veces que ganes o pierdas no es lo importante. Lo que cuenta es el número de veces que tú lo intentes". Por varios años, había tratado que alguien me sustituyera en la resolución de mis problemas, pero no me había dado cuenta de ellos hasta ese momento de luz interior . . . "Que *tú* lo intentes". Fue regocijante. Ahora sabía que yo era un alcohólico y que cumplía con el único requisito para lograr ser miembro de A.A.: el deseo de dejar de beber.

Parecía que estaba viendo un muro desmoronarse delante de mí, un muro que me había separado del resto de las gentes, que nunca había sabido que existía hasta que lo vi desmoronarse. A pesar de que me consideraba amistoso y sociable, de pronto vi que nunca había tenido una verdadera amistad con nadie. No me sentí infeliz acerca de esta revelación, porque, ahora que mi actitud era diferente, podía recordar cosas que los miembros habían dicho en las reuniones de A.A. a las que había asistido aquí y allá durante tres años (una que otra vez), y que por primera vez tuvieron una total significación. Principalmente recordé y llegué a comprender las palabras "Mantén un corazón abierto".

Antes de este regalo de luz interior, yo no había sabido que mi corazón estuviera cerrado. Ahora ya lo sé, porque se abrió. Ahora puedo pedir y recibir ayuda, y espero que algún día tendré algo que dar. Me siento libre, lleno de luz, y bueno. Nunca volveré a poner obstáculos al amor si conservo abierto mi corazón.

La noche siguiente, fui a una reunión de A.A. con un corazón abierto y el deseo de estar sobrio, que para mí son los dos regalos mayores y más valiosos. Me convertí en parte de ese milagro torrente de vida conocido como la Comunidad de A.A. Verdaderos amigos, siempre dispuestos a ayudar, a aliviar a las tensiones que tengo en mi diario vivir conmigo mismo. Me ayudan no siempre, con una

palmada en la espalda, y algunas veces con una advertencia (como "Tómalo con calma"), pero siempre con una actitud de compartimiento (no "haz esto", sino "yo haría eso").

Muchas percepciones espirituales me han llegado por medio de A.A. desde aquel extraño momento de la tarde de un domingo, pero ese fue el regalo que lo hizo todo posible. Cada día que trato de tener el deseo de estar sobrio y de recordar el mantener un corazón abierto, el amor y la ayuda fluyen dentro de mí. Esos regalos son ilimitados en A.A. y somos lo suficientemente afortunados de poder desearlos. Después de varios años, ese momento aún es vital, - el más vital de mi vida - y su efecto ha estado aumentando hasta incluir no A.A.'s, al igual que A.A.'s, dentro del mundo de los que intento ayudar.

No tuve que ver con la llegada de este regalo, así es que mi gratitud va más allá de lo que se puede expresar. No me llevó de regreso a la persona que era antes de beber o a mis días activos en la escuela dominical. Me dio una nueva vida, o más bien, la vida misma, porque yo había intentado el suicidio y había sido internado en hospitales mentales oficiales y privados. Tiene que haber sido espiritual; no fue ni intelectual ni físico; eso es seguro. Creo que fue Dios, tal como yo lo comprendo, trabajando por medio del amor y la comprensión disponible en A.A. Debo mantener mi corazón abierto. La alegría que puede llegar a un corazón abierto es ilimitada.

*New York, New York.*



# VI

## LA BUSQUEDA

*Usted se pregunta a si mismo.*

*"¿Quién soy?" . . . "¿Dónde estoy? . . . ¿Para dónde voy?. El proceso de iluminación es generalmente lento. Pero al final, nuestra búsqueda siempre trae un hallazgo. Estos grandes misterios están, después de todo, encerrados en una completa sencillez.*

*Bill W. Carta, 1955.*

### PENETRAR

Para mí, la estrecha senda espiritual ha sido una de las muchas y aparentemente interminables frustraciones: tres pasos adelante, dos hacia atrás y, a veces, cuatro hacia atrás. Al principio, las palabras del Libro Grande, de "Alcohólicos Anónimos Llega a la Mayoría de Edad" y de otra literatura de A.A., me atormentaban constantemente. Por último el folleto "Alcoholismo, la Enfermedad" me obligó a leer "Las Variedades de Experiencias Religiosas" de William James. Bill W. habló de la gran importancia que este libro tuvo para él. ¿Quién era yo para no echarle cuando menos un vistazo? "Hazlo aunque sea para juzgarlo", me sugirió un amigo de A.A.

Mientras leía el libro (pasando pro alto todo lo que no comprendía, que constituyó una gran parte de mi primera lectura), me pareció que estaba empezando a percibir mi propia comprensión de mi propio Dios personal. Ahora veo al fin la posibilidad verdadera de llegar a distinguir la diferencia entre la vida espiritual y la vida religiosa. Esto fue, con seguridad, el punto de apertura que me animó a seguir las creencias espirituales de A.A.

Comencé a platicar con gentes que estando dentro del programa decían que eran agnósticos. Para mí, fue interesante y de lo más útil el darme cuenta de su manera de pensar a través de conversaciones privadas (Aparentemente, los agnósticos dentro de A.A. en cualquier grado, - según aquellos con los que hablé - sienten que cuando ellos hablan siempre en reuniones cerradas sus verdaderas ideas y honradez son a menudo mal interpretadas). Mi asistencia a retiros espirituales llevados a cabo para alcohólicos únicamente, también me han sido de inmenso valor.

Extrañamente, cuando en un principio me inicié en esta trayectoria de pensamiento, me parecía inconcebible que hubiera o pudiera haber un Dios personal para mí. Ahora, cinco años y medio después, creo que este Dios o Poder Superior, en realidad y en forma muy definida, *me ama*. Para El, soy un mundo total y completo; El me ama como si yo fuera la única persona sobre la tierra o en cualquier otro sitio.

Ya no es importante para mi soberbia aparecer como un gran personaje al ir por ahí diciendo: "Amo a Dios" porque ahora me conozco lo suficiente como para darme cuenta de que he cambiado: no soy constante. Lo importante para mí, es únicamente tener fe en que *Dios me ama*.

*Teaneck, New Jersey.*

### " ¡LO CONSEGUI! "

Durante cerca de tres años dentro de A.A., estuve seca y eso fue foto. Algo faltaba, y sabía que era el aspecto espiritual del programa. Había tratado de encontrarlo en los Pasos y no había podido, quizás a causa de mi incapacidad para usarlos como tenía que hacerlo. Así, iba a la deriva sin objetivo dentro de A.A., seca, pero resentida, negativa e infeliz.

Después de una caída en planeador (yo era pilote de planeadores), que me lesionó la espalda, padecí de mala salud, y mi esposo decidió llevarme de vacaciones. Cuando llegamos aun pequeño pueblo en la costa oriental de Sudáfrica, yo estaba en muy mal estado de ánimo.

Caminé a lo largo de la playa y de un arrecife de corales. Encontré un gran agujero donde el agua era absorbida y luego arrojada, y se me vino al pensamiento que sería una buena idea arrojarme al

agujero y terminar así con la vida que estaba llevando. Yo no estaba permaneciendo sobria por nadie

nadie más; estaba permaneciendo sobria por mí misma. Esto lo sabía, y por mí misma yo no veía ninguna razón para seguir viviendo y permanecer sobria únicamente para alcanzar el estado mental en que me encontraba.

Mientras permanecía de pie ahí considerando la idea del suicidio, miré hacia el mar y vi una nube. Esto no me impresionó mucho, porque yo sabía de lo que está hecha una nube. Al mismo tiempo vi la luna - una luna diurna, allá lejos en el mar - y tampoco me impresionó esto gran cosa. Pero entonces se me vino a la mente que allá lejos, en algún lugar, había estrellas. Yo no podía verlas, y sin embargo sabía que estaban ahí. Esto me comenzó a producir un profundo efecto, en mí y en mi línea de pensamientos.

Miré las olas. Las vi viniendo, yéndose y volviendo a venir. Pensé: ¡Qué inutilidad qué insensatez! Hacia acá y hacia allá por millones y millones de años, y todo lo que lograban, según me parecía, era deshacer las rocas en diminutos pedazos y convertirlo así en granos de arena. Y entonces pensé en un grano de arena. Ese grano de arena estaba formado por átomos; si se separaba a los átomos ya no habría grano de arena. Si se apartaban los átomos del peñasco en que estaba parada, ya no habría más peñasco, y yo, también estaba hecha de átomos; si los apartaban, yo ya no existiría más. Si se apartaban los átomos del mundo, ya no habría mundo. ¿Qué mantenía juntos a todos los átomos? ¿Qué sostenía a cada átomo como una unidad?

Comprendí que la Fuerza que mantenía todas las cosas juntas, era mi Poder Superior. Esa Fuerza me había creado, y yo había tenido la osadía de pensar que podría disponer de aquello que no era mío, para destruirlo.

Desde ese momento, cambié por completo. El pensamiento penetró en mi mente: "ya no eres más negativa; ahora eres positiva". Me llegó un gran sentimiento de elevación. Con la nueva alegría que llenó mi corazón, corrí por la playa hacia mi esposo, con las lágrimas escurriendo por mis mejillas, gritando "¡Lo tengo! ¡Lo tengo!".

El dijo, "Dios mío, ¡estás borracha otra vez!".

"¡No!" le dije, "mi viejo ser acaba de morir; nunca lo verás otra vez".

Y la nueva yo había nacido verdaderamente. Hasta hoy, él no ha vuelto a ver ese viejo ser, ni yo tampoco. El murió ahí y entonces, sobre esos peñascos. Desde ese momento, comencé a ir a una religión a otra, buscando, buscando. Un día alguien me dijo, "deja de buscar. Dios no se ha ido. El ha estado aquí por todo el tiempo".

Estuve allá, en aquella playa rocosa, y luego supe que todo el tiempo El había estado dentro de mí.

*Port Elizaberh, South Africa.*

### UN GLACIAR SE DERRITE

Había estado sobria por año y medio y me sentía física y mentalmente mejor de lo que había estado durante años. Estaba muy metida en las actividades de A.A., pero permanecía agnóstica respecto a "ese asuntito del Poder Superior". Pensaba que había llegado a A.A. para parar de beber, ahora tenía sobriedad, y A.A. era todo lo que yo necesitaba para mantenerme sobria. Ocasionalmente, deseaba poder decir, como la mayoría de los miembros de A.A. lo hacían, que mi Poder superior era Dios, pero la necesidad de ser honrada conmigo misma me había causado una gran impresión, y sabía que no podría ser capaz de admitir un Poder Superior a Alcohólicos Anónimos, hasta que estuviera firmemente convencida.

Un fin de semana, hice planes específicos, personales (montando el escenario), y el hombre incluido en esos planes me defraudó (el actor no llegó a escena conforme estaba programado). Sin previo aviso, y aparentemente sin ninguna causa suficiente, me hundí dentro de un ataque de llanto histérico y proseguí debilitándome emocionalmente cada vez más. Había estado hospitalizada seis años antes como una psicópata, y ahora estaba experimentando la misma sensación de resbalarme dentro de un pozo de tortura infernal. Me sentía tan desesperada como la había estado año y medio antes, cuando llamé a A.A. en busca de ayuda. Pero esta vez *yo estaba seca*.

Mi hija, de quince años, se transformó más de lo que yo la había visto en mis años de borrachera. También comenzó a llorar asustada, y sugirió que llamara a un doctor o alguno de mis amigos de A.A. Le dije, "Linda, ninguna *persona* puede ayudarme. Necesito la ayuda de Dios". Esta palabra, "Dios", me salió automáticamente. Nunca antes había sido capaz de decirla en voz alta.

En medio de las lágrimas, mi hija dijo, "madre, creo que Dios nos ha olvidado". Esta respuesta hizo que yo llorara aún más violentamente, y me sumí dentro de una depresión sin esperanza.

Había asistido a muchas, muchísimas reuniones de A.A., y he oído el "A, B,C" en el capítulo cinco de "Alcohólicos Anónimos" tan a menudo que la respuesta a mi problema estaba esperándome en este momento de necesidad. Estaba convencida de que Dios podría de debía de ayudarme si yo lo buscaba. Durante las seis semanas siguientes, cuando algunas veces podía estar a solas, hacía un esfuerzo concentrándome para determinar qué o cuál Dios era, y cuáles eran mis relaciones con El.

Comenzaron a suceder cosas extrañas. Creía que había sido feliz en mis primeros diez y ocho meses de sobriedad, pero ahora todo empezaba a parecerme más brillante; la gente me parecía más agradable; y tenía momentos de una formidable visión interior. Parecía como si palabras y frases que había oído toda mi vida tuvieran un significado más profundo, y llegaran a mis sentimientos en lugar de mi inteligencia. Era como si mi cabeza y mi corazón se hubieran unido finalmente uno al otro. Ya no parecía más como si yo fuera dos personas en una, empeñadas en una lucha a muerte por la supremacía. Experimenté dentro de este período de seis semanas un sentimiento de estar totalmente perdonada, y desde entonces nunca he sentido la autolástima que tuve a lo largo de toda mi vida, antes de ese tiempo. Más de una vez tuve una sensación de Su Presencia que sólo puedo describir como maravillosamente cálida, edificante y confortadora.

Aunque ya no volví a llorar despierta durante este período, me despertaba muchas veces durante la noche a causa de que mi almohada estaba mojada y fría. Era como si todo este llanto estuviera derritiendo un glaciar cuyo hielo rodeaba mi corazón, u glaciar que me había aislado, no sólo del mundo de la gente, sino de mi verdadero yo. Después, cuando hice confidentes a otros dentro de A.A., sobre lo extraño de esta temporada, me dijeron que había tenido "el grito de A.A."

Fue un tiempo de confusión, pero me ayudó específicamente ver la referencia que aparece en el apéndice de la primera edición de "Alcohólicos Anónimos", relacionándome con el Libro "Las Variedades de Experiencia Religiosa", de William James, cuya psicología-filosófica constituye una gran parte del método práctico de A.A. de alcanzar la sobriedad y tener un despertar espiritual deseado por mí. Como un ejemplo, James establece (resumiendo los puntos de vista del Dr. E.D. Starbuck). "Para la mayoría de nosotros, el sentido de nuestra actual maldad es como mucho una pieza mucho más importante de nuestra conciencia que la imaginación de cualquier ideal positivo al que podremos aspirar. En la mayoría de los casos, verdaderamente, el "pecado" absorbe casi exclusivamente la atención, de manera que la conversación es *"un proceso de lucha para alejarse del pecado, más que un esfuerzo hacia la rectitud"*. Tal como James lo describe, ya no me siento más como una persona dividida. Después de este período de seis semanas, fui unificada. Se fue de mi plexo solar, la "bomba de tiempo" que siempre estuvo ahí, esperando explotar.

Cree que he sufrido, no únicamente de alcoholismo, sino también de "graves desórdenes emocionales y mentales". Por lo tanto, me fue necesario rendirme, no sólo ante el alcohol, sino ante algo más. Nadie lo ha dicho mejor que el doctor Harry M. Tiebout, en su folleto "El acto de la Rendición en el Proceso Terapéutico": "Para unos pocos, parece que ocurre un fenómeno que podría llamarse 'rendición escogida'. Después que los efectos de la experiencia de rendición inicial se han desvanecido, el individuo regresa a ser aproximadamente la misma persona que antes había sido, exceptuando el hecho de que no bebe y no batalla en este aspecto. Su rendición no es ante la vida como una persona, sino ante el alcohol como un alcohólico".

A.A. me suministró los medios por los cuales yo podía superar la obsesión por beber y, más importante aún, un medio por el cual yo podría lograr un cambio de personalidad o despertar

espiritualmente una rendición hacia la vida. Aunque he tenido problemas y profundas dificultades desde ese verano hace diez años, mi fe no ha sido sacudida. No puedo decir que he encontrado a Dios tal como lo comprendo, sino más bien que tengo fe en algo que permanece siendo un misterio para mí, a lo cual continúo buscando.

*Fresno, California.*

### LA SEMILLA DE DIOS

Nadie pudo haber sido más feliz que yo, durante mis primeros días dentro de A.A. Antes de llegar, mis miedos se habían vuelto pesadillas. Si me dormía, era con un sueño torturador, agotador, y me despertaba con mis propios gritos. A menudo, no podía dormir.

Así es que, cuando una vez más me pude despertar por las mañanas con los ojos brillantes, me sentí como un jovencito. Ahora podía reír otra vez, y alcancé el punto de gozar esto más que con el alcohol. Cada día de sobriedad era un testimonio de mi deseo por llegar a convertirme en un ser humano.

A.A. me parecía muy bien para mí, excepto el aspecto espiritual del programa. Ya hacía tenido más que suficiente de forzoso entrenamiento religioso. Me sentía receloso acerca de las discusiones sobre esta materia. Parte de una cita de la Biblia, "el castigo enviado por la iniquidad de los padres se extenderá sobre los hijos hasta la tercera y cuarta generación", me hacía sentirme acorralado por el miedo a la ira de Dios.

Pero mi crecimiento espiritual se fortaleció con las experiencias de otros. Me fue explicado que yo podía libremente escoger un Dios de mi comprensión. Al principio pensé que estaba cometiendo un pecado al tratar de cambiar a Dios, pero me di cuenta de que Dios es eterno, y los únicos cambios que tenía que hacer eran dentro de mi mente enferma. Aprendí que si se leía la cita de la Biblia en su totalidad, Dios prometía "tener misericordia con aquellos que aman y guardan sus mandamientos".

Era mía la decisión de pertenecer, ya fuera a los condenados o al grupo de los que disfrutaban de misericordia y compasión. Por esa época yo no llenaba los requisitos para recuperarme. En lugar de la aceptación de una derrota total, establecí para mí una serie de reglas obligatorias. Fracasé, por no pedirle a Dios ayuda y guía y por tratar de seguir en su lugar esas reglas auto-impuestas. Pero cuando fracasé, le pedía perdón a Dios, y le prometí tratar de hacerlo mejor. Mi padrino dentro de A.A., me sugirió que, para conseguir ayuda de nuestro Poder Superior, nosotros mismos tenemos que pedírselo, con humildad y honradez. Ninguna otra persona, por buena y sabia que sea, puede implantar dentro de nosotros la semilla de Dios. Únicamente Dios puede hacerlo. Mi problema era encontrar este retoño entre las malas yerbas de mi mente. ¿No es verdad que en cada uno de nosotros hay algo bueno?

Para mí, las creaciones de Dios son trabajos perfectos. Inclusive yo soy un milagro, desarrollado a partir de una pequeñísima semilla, que contenían dentro de ella todas mis futuras características propias, y aún aquellas de mis generaciones siguientes. Un científico es un trabajador corriente comparado con el Poder Superior. La ciencia basa sus conocimientos en hipótesis comparado con la sabiduría de Dios, el hombre sólo ha tocado remotamente la verdad.

Sin embargo, puedo creer en las teorías científicas de que toda la actividad es movimiento electrónico, y así es muy fácil imaginarse que estamos gobernados por una fuerza electrónica aún mayor. Dios está vivo, y el universo gira alrededor de El, así como los electrones lo hacen alrededor del corazón de un átomo. No puedo comprender qué hay dentro de un diminuto electrón, no más de lo que puedo visualizar de lo que hay más allá del espacio exterior. No sé ni cómo nace una célula, ni a dónde voy a ir en la eternidad. Los científicos han dicho que las células del cuerpo se renuevan cada ocho años. Si esto es verdad, entonces mi cuerpo y yo no somos entidades independientes, ya que he sobrevivido la metamorfosis total de mi cuerpo, una y otra vez.

El mundo también está cambiando constantemente; pero yo ya no le tengo miedo a estos cambios. Quiero ser parte de él y de sus nuevos desarrollos. Me enseñaron, y hoy lo creo plenamente, que la fe puede mover montañas. en una época me encontré en muchos callejones sin salida; pero hoy, mientras tenga fe, mi ruta está limpia de obstáculos.

Todo esto ha sido para mí un lento progreso. Como muchos, no siempre me rindo por completo; permito a las penas y preocupaciones del día distorsionar mi pensamiento. Pero tan pronto como logro regresar al camino correcto, me doy cuenta que tengo todo lo que necesito.

Cualesquiera que sean los problemas que confronte, grandes o chicos, pueden ser resueltos sabiamente. O pueden ser resueltos a mi manera. La opción es mía. Si quiero saber la voluntad de Dios, debo haber una pausa y preguntar, "¿Qué quiere Dios que yo haga?" ¿Por qué, entonces, es tan difícil para mí hacer una pausa, meditar y permitir que Dios me guíe? La razón que lo impide es mi orgullo. Yo sé - aunque a veces me olvido - que por mí mismo capacidad no vale nada. Yo no puedo, ni ahora ni nunca, crear el más mínimo electrón.

Cuando mis días estaban llenos de miedos y yo trataba desesperadamente de detenerlos, descubrí que podía trabajar con el Paso Tres y pisar terreno firme. Desde entonces he recurrido a este Paso incontables veces. En la actualidad siento una sensación física de libertad cuando me rindo a las demandas de la vida. "Dejar todo y seguirte" significa para mí la aceptación total, aún de aquello que no deseo para mí mismo como la desgracia, la pobreza, la enfermedad, e inclusive la muerte. Rendí totalmente mi vida y mi pensamiento a mi Poder Superior. Después de todo, cuando un día el mundo llegue a su fin, lo hará sin mi permiso.

*Helsinki, Finlandia.*

### HACIA EL PASO CUATRO

Desde temprana edad, la borrachera no fue extraña. Recuerdo arrastrándome, de un padre borrachín a una madre igual, por un trago de cerveza. Al pasar los años, la compulsión por esa bebida me impulsó a tener más. Demasiado joven para tener un buen trabajo, me volví ladrón. Era un ladrón hábil, según creía, pero la ley pronto desinfló ese globo.

En mi segundo ingreso a la cárcel, asistí a mi primera reunión de A.A. con fuertes recomendaciones de las autoridades. Todos los miembros me felicitaron y me hablaron de cómo los Doce Pasos los habían ayudado a ellos y ahora me ayudarían a mí. Por alguna misteriosa razón, la conversación se volvió hacia Dios, la religión, y un identificable "Poder Superior". ¡Oh no! Yo no quería tener nada que ver con algo que ni remotamente estuviera relacionado con la religión. "Además", dije, "yo no soy un alcohólico". Apenas acabo de cumplir los diez y nueve años.

Aunque continué asistiendo a las reuniones, no podía aceptar el aspecto religioso. Después de salir de la cárcel, el alcohol continuó deslizándose por mi garganta, hasta que una mañana desperté en el más extraño de los lugares: ¡mi casa! Eso lo logro. esa misma noche mi madre y yo asistimos a una reunión de A.A.

La sobriedad fue una novedad, y la disfruté durante catorce años. El humilde negocio que empecé, creció y prosperó. Me volví una parte de la raza humana. ¡Era grandioso!

Entonces se comenzó a amontonar una presión en los negocios, y repentinamente no pude encarar esos problemas sencillos, haciendo en ese momento su reaparición mi viejo enemigo. No pude resistir a ese traguito, a la salud de los viejos tiempos. Las utilidades en los negocios se fueron a pique; el alcohol ganó la partida; una vez más, me encontré en los tribunales.

Estaba horrorizado cuando el juez dijo, "Está usted acusado del robo de sesenta y cuatro botellas de whiskey. No tengo otra alternativa que sentenciarlo a una cárcel Federal".

"¡No puede usted mandarme a una cárcel!" bramé, "¡No dispongo de tiempo!".

Los espectadores dijeron en voz alta hasta que sonó el mazo. Dejé caer la cabeza al darme cuenta de que se estaba riendo de mí. No recuerdo cuánto tiempo pasó desde ese vergonzoso día hasta que recordé los Doce Pasos he hice dentro de mí el trabajo del Paso Cuatro. Me hice preguntas a mí mismo y las contesté honradamente. Hecho esto, me uní al Grupo de A.A. de la prisión.

Para mí, ese inventario es: un Poder Superior, Dios y fuerza de voluntad, todo combinado en una sola cosa. El Paso Cuatro era todo lo que yo necesitaba. Esta vez, no hubo ninguna mención de la religión, para mi gran alivio. Hablamos sobre la fuerza, el poder u objeto que cualquier cosa aliada en alguna forma con la religión es vista con malos ojos por nosotros, para decirlo de alguna manera.



Sin embargo, he visto a muchos miembros de este Grupo salir y nunca regresar a la borrachera o a la cárcel".

¿Agnóstico, es lo que dice usted? Ciertamente, pero eso también ha sido un ventaja para mí. Mi búsqueda de un Dios al que no podía encontrar me llevó al Paso Cuatro. Me siento confiado; este Paso me ayudará a permanecer sobrio.

*Waupun, Wisconsin.*

### REGRESO A LOS PRINCIPIOS

A.A. estaba pidiéndome a mí, de entre todas las gentes, que creyera en Dios. No sólo eso, sino que estaba pidiéndome que creyera en forma total, que estuviera listo a poner mi vida y mi voluntad bajo su cuidado, tal como yo lo comprendiera a El.

Yo no lo comprendí. Yo no sabía nada acerca de El. En una u otra forma, había sido un Católico, un Bautista, un Presbiteriano, un Episcopal, un Luterano y un Ciencia-cristiano, y también había estado expuesto hasta cierto grado a las creencias de los Mormones, Menonitas y Cuáqueros. Cuando estaba en la Preparatoria, me especialicé en historia antigua y me interesé mucho en los místicos, también aprendí algo acerca del Islamismo, Budismo, la mitología de los Vikingos, de los Romanos y de los antiguos Griegos, y de las religiones originales, primitivas, paganas. Pero aún no podía creer.

Intenté leer la Biblia, pero me atasqué tan desesperadamente con la terminología, que eso fue patético. Así es que me volví a los pequeños libros escritos por los estudiantes de la Biblia. "Quizás estoy aprendiendo algo", pensé, "o quizás sólo me estoy confundiendo más. Pero tengo que continuar con esto, porque al menos, me estoy conservando sobrio".

Aún iba a las reuniones de A.A. y hablaba con los miembros más antiguos, que habían estado sobrios por mucho tiempo. Muchos de ellos tenían una sonrisa en sus ojos mientras hablábamos. También habían pasado por esto. Uno de ellos me sugirió regresar a la Biblia, en especial al Sermón de la Montaña, la condensación del Mensaje de Jesús. Después de que lo discutimos, yo fui capaz de sacar de esta lectura tres cosas que me ayudaron. Que podía relacionar con mi vida dentro de A.A.

*Ama a tu prójimo.* ¿En qué otro lugar más que dentro de A.A. podía yo encontrar medio millón de gentes dedicadas a amar, y amándose verdaderamente unos a otros?. El amor de un alcoholico a su prójimo es algo que nunca antes se había visto en la historia del mundo.

*Haz por los demás lo que tú quisieras que ellos hicieran por ti.* Dentro de A.A. hacemos por los demás lo que ya se ha hecho por nosotros. Ayudamos a los demás tal como hemos sido ayudados.

*En la manera en que pienses, así serás.* Comencé a creer que cada acto que efectuamos en nuestra vida, es sencillamente la manifestación de un pensamiento interior. Si hubiera un vaso de whikey delante de mí, mi mano no podría alcanzarlo y cogerlo. Mi mano y mi brazo no son capaces de una acción independiente. La única cosa que podría hacer que mi mano alcanzara y cogiera el vaso, y lo llevara a mis labios sería un pensamiento en mi cabeza: "Mano, alcanza y coge el vaso".

Mientras tanto estaba logrando algún progreso, aún no tenía un concepto de Dios. Así es que me regresé al Gran Libro, como lo habría hecho tantas veces antes con otros problemas. La respuesta que estaba buscando la encontré en el Capítulo uno, en las palabras de Ebby a Bill: "*¿Por qué no escoges tu propio concepto de Dios?*".

He intentado todo lo demás", pensé, "y ya no tengo a dónde dirigirme. Quizá valga la pena". Me fui a mi escritorio, tomé un bloc y un lápiz y me pregunté, "Si pudiera escoger la clase de Dios en el que *podieras* creer, ¿cómo sería éste?". Conservaba en mi mente los hechos de que yo era un alcohólico y de que toda mi vida había sido un perfeccionista. El mundo nunca había sido lo suficientemente perfecto para mí. Todas las cosas en las que siempre había creído, todo ideal que había perseguido, habían resultado tener pies de arcilla. Aquí estaba mi oportunidad. Por primera vez en mi vida, podía crear algo perfecto. ¡Muy bien!

Escribí en la página, "Dios es la perfección que he estado buscando toda mi vida. Es demasiado perfecto para tener características y faltas humanas". Ese fue el comienzo.

Entonces escribí, "Dios es la perfección. Es el amor perfecto, la verdad perfecta, la bondad perfecta, la comprensión perfecta, tolerancia, misericordia, perdón. Dios es tan perfecto que no importa qué tan malos, qué tan sucios podamos ser. El nos perdonará si se lo pedimos, y nos dará la fuerza para sobreponernos a nuestros defectos".

Me recliné en el asiento y me dije, "¡Eres un genio! Aquí has creado algo realmente nuevo". Y entonces me di cuenta de que no era tal genio; sencillamente, un tonto. Este era el Dios del cual Jesús había estado hablando hace dos mil años, cuando estando de pie en la cumbre de la montaña, dijo que El tenía un Padre en los cielos que amaba a todos los seres humanos. Entonces pensé, "¿Cuál será particularmente la idea que reunirá entre sí todo esto para darle forma dentro de mi mente?". Tenía una extraña sensación de que me estaba acercando.

Una vez, al gran jurista Oliver Wendell Homes le preguntaron cuál era su religión. Contestó que su concepto total de Dios podía ser encontrado en las dos primeras palabras de la Oración del Padrenuestro.

Así es que conseguí una copia del Padrenuestro y la miré. La segunda palabra era "Nuestro". No decía "tuyo", "mío", "de ella" o "de él". Decía "Padre Nuestro . . ." Es el Padre de todos nosotros. El creó a todos y cada uno de nosotros.

Resultaba que yo también era un padre, uno de los peores del mundo, pero no importaba qué tan enfermo o qué tan mal me hubiera encontrado en mis días de mi bebida, ninguna vez deseé ningún daño para mis propios hijos. ¡Nada sino lo mejor para ellos! Y tengo que creer que esto es lo que nuestro Padre desea para nosotros. El nos creó y El se preocupa de lo que nos sucede. El no me creó para que me muriera borracho en un callejón.

Nosotros no somos únicamente una especie de animal superior que tiene un cerebro un poco mejor desarrollado y cuyo pulgar puede encontrarse de frente al dedo índice para asir un arma o encender un fuego, y así hacernos superiores. Somos una especie totalmente diferente. Somos criaturas diferentes por razón de la ley universal de que "iguales procrean iguales"; un rosal no puede producir un lirio, y una vaca no pueda dar a luz un potrillo. Si Dios es un ser espiritual, entonces nosotros somos seres espirituales.

*Warren, Pennsylvania.*

### ESTE TOQUE ESPIRITUAL

Después de nueve meses dentro de Alcohólicos Anónimos y algunas recaídas, tuve una terrible pelea con el resentimiento, la auto-lástima y dos botellas. A la mañana siguiente - una bonita y fresca mañana de primavera - llegó un despertar alcohólico: "¡Nunca volveré a hacer esto!" Estaba libra, lista par aprender todo lo que es A.A. La maravillosa manera de vivir, tan sencilla en su estructura, tan profunda en la práctica. Nunca podemos dejar que un recién llegado sepa antes de estar preparado, cómo Dios mueve los resortes de su magnífica trampa y nos enseña que el amor significa correspondencia.

Cuatro años después, las vicisitudes llegaron casi a un tiempo a nuestra familia - un desengaño, una enfermedad larga y tres muertes. Durante esa época triste, unos amigos nos prestaron a i esposo y a mí su apartamento en una playa del sur. Fue en ésta tranquila pausa cuando ocurrió dentro de mi vida un "momento eléctrico", una nueva disposición. Un don de Dios. Las alas del espíritu se desplegaron, y desde entonces he estado aprendiendo a usar esas alas.

He aprendido que a otros les crecen éstas alas más lentamente, sin un "momento eléctrico", y que esas sus alas son también fuertes y bellas. He aprendido también que a otros les ha sido otorgada ésta experiencia y luego han arrojado sus alas lejos de sí, porque equivocadamente pensaron que el

Absoluto los sostendría automáticamente. Lloro por ellos, porque no dedujeron que la mitad de la belleza de un don radica en la manera en que es recibido. Ellos no respondieron.

Alguna vez quizás de una manera más moderada, casi todos han experimentado éste toque espiritual de Dios. La sensación pasajera de visión interior, de amor, de alegría y de "El mundo está bien". Una vez pensé que sólo pasadas de moda las circunstancias hacían posible éstos momentos. Ahora creo que en realidad, son presagios de lo que uno puede tener si desea usar el tiempo y hacer el esfuerzo. Paz, amor y alegría pueden ser vistos por medio del pensamiento tranquilo y la oración honesta. La plenitud, la nueva disposición que es conseguida, afición honesta. La plenitud, la nueva disposición que es conseguida, afecta las relaciones de uno con Dios y el hombre, en un grado mayor del que parecería posible en la vida corriente. El clamor del ya se reduce; la comprensión se aumenta. Los sentimientos se convierten en algo que explorar, más bien en algo que suprimir. Estos momentos no son metas en sí mismos, pero fortalecen los eslabones en una cadena de hechos. Se abre una profundidad interior. Paz, descanso, profundidad gloriosa. Hay una unión de las fuerzas internas con las externas. LA fuerza Superior que nosotros mismos nos pone en sintonía con el mundo. Por supuesto que hay momentos en que el instrumento no tiene en su lugar la llave, y entonces tenemos un insaciable deseo de encontrarla otra vez.

Sin duda, ésta manera de vivir es diferente para cada persona porque cada uno se convierte en su verdadero yo en relación a otros, al igual que consigo mismo. Todo se llena de objetivo, ya sea pequeño o grande, feo o bonito. En la vida del espíritu, no existe pequeñez, no hay fealdad. Paradójicamente, la vida interior aumenta la importancia de las demás personas y de lo que a uno lo rodea. Los cinco sentidos están todos más abiertos. La sensación es de perfección.

Algunas veces, estoy en paz con el mundo durante varios días. Luego se va ésta serenidad, pero la comprensión continúa. Mis defectos no han desaparecido: la ira, la auto-lástima, la ansiedad, la envidia, el egoísmo, los resentimientos. Pero han disminuido, porque ahora sé que cuando no ejerzo control sobre éstos defectos, la armonía de la perfección se desvanece.

Mi sabiduría en particular no ha mejorado, pero tengo más alegría con lo que poseo, por medio de sumergirme en todos los momentos de lo que haga. Mis relaciones con otros son más auténticas especialmente en los encuentros de persona a persona.

Hay una maravillosa sensación de sincronización durante éstos días de perfección. No se necesita un reloj; cada acto ensambla con el siguiente. Ningún momento parece más importante que otro; cada momento es pleno. Esto, quizás, es la verdadera oración. Yo no tengo nada que ver con la alegría que me llega; es como si hablara en otro idioma. Cómo sucede esto, es un misterio, pero es notable ver las reacciones de sorpresa de otros y saber que sus vidas también pueden ser cambiadas en un momento.

---

*Llegamos a creer...*

Yo creo que ésta perfección le puede llegar a cualquiera que emplee su tiempo para hacer el esfuerzo, por medio de pensar con tranquilidad, orar honradamente, frecuentar lecturas escogidas y ejercicios. Estos son los ingredientes. Es una aventura tan valiosa que en comparación a ella todo lo demás se desvanece, aunque hace que todo lo demás valga también la pena.

*Richmond, Virginia.*

# VII

## ¿ COINCIDENCIA ?

*La fe en un Poder Superior*

*y las demostraciones milagrosas de ese*

*Poder en las vidas de seres humanos*

*es tan antigua como el mismo*

*hombre*

*Bill W. "Alcohólicos Anónimos", pág. 61*

### ¿POR QUE? NO LO SE

Cuando llegué a Alcohólicos Anónimos, ya no creía en el Dios de mi juventud, un Dios personal que me ayudaría como a un individuo. Después de estar dentro de A.A. bastante tiempo, traté de practicar los Doce Pasos con mi mejor capacidad, en el orden en que fueron escritos. Fue una senda lenta y dolorosa, pero no me desanime; continué intentando.

El Paso Tres, ahora si lo creo, fue la llave que abrió alguna puerta dentro de mi ser y permitió penetrar a la espiritualidad, no como un torrente repentino, sino como un chorrito y, en ocasiones como una gota tras otra. A medida que progresaba por medio de los Pasos, comencé a percibir cierto cambio en mi manera de pensar y en mis actividades hacia la gente. Al completar el Paso Nueve, ahora lo creo así, tuve un despertar espiritual. Llegué al punto en que, no sólo podía dar

amor y compasión a mis hermanos, sino que, aún más importante, podría recibir amor y compasión. Las experiencias espirituales, tal como las comprendo ahora, empezaron a sucederme.

En una reciente convención estatal de A.A., Guillermo se me acercó, se me presentó el mismo, y me dijo que me había oído hablar en una reunión de área en un pequeño pueblo de Tennessee, hacía más de tres años. Esa fue la primera reunión de A.A., para Guillermo. Después de oír mi historial, se decidió a hacer algo acerca de su problema con la bebida y se convirtió en miembro de A.A. Guillermo no se ha tomado un trago desde aquel domingo de verano en la tarde, cuando asistió a su primera reunión. ¿Qué dije? No lo recuerdo. ¿Por qué fue necesario que yo estuviera a 480 kilómetros de mi casa en la tarde de un domingo de verano, para que Guillermo recibiera el mensaje de A.A.? No lo sé . . .

Un sábado por la mañana decidí ir a ver a Fernando. Lo había conocido superficialmente durante veinticinco años, y sabía que tenía un serio problema con la bebida; pero no lo había visto, ni hablado con él durante un buen número de años. Toqué a la puerta de su casa y le pregunté si me recordaba. Me dijo que sí y me invitó a entrar. Le pregunté cómo le iba, y me dijo, "perfectamente". Le pregunté cómo se encontraba respecto a su problema con la bebida, y me dijo, "bien, no me causa muchos problemas".

Le conté parte de mi historia. Cuando me levanté para irme, le dije, "¿Qué tal si vas esta noche a una reunión conmigo?" Dijo que lo haría, y quedé en pasar por él. Pero cuando regresé esa noche, Fernando había decidido no ir. Le dije, "muy bien. Vendré por ti el lunes por la noche a la misma hora". El lunes por la noche estaba durmiendo, y su hijo me dijo que no quería ir a la reunión. El martes, al salir de trabajo, llamé a Fernando y le dije que pasaría por ahí y lo llevaría a una reunión. Cuando llegué a su casa estaba sentado en el portal esperándome. Cuando estábamos a punto de entrar al local del Grupo, Fernando vio a través de la puerta abierta, a un hombre que había bebido con él durante un buen número de años. Este hombre estaba sobrio desde hacía año y medio. Fernando va ahora a tres o cuatro reuniones a la semana, no ha tomado un trago desde su primera reunión a la semana, no ha tomado un trago desde su primera reunión de A.A., y dentro de poco llegará a su primer aniversario.

¿Por qué decidí aquella mañana de un sábado, ir a ver a Fernando, quien nunca había recurrido a A.A.? No lo sé. ¿Por qué Fernando rehusó ir a las dos primeras reuniones y después estuvo de acuerdo en ir a la tercer, en la que se encontró a un viejo amigo, estableciendo así una relación inmediata con un alcohólico recuperado? No lo sé . . .

No intento explicarme con la razón y la lógica por qué suceden estas cosas. Cuando suceden sencillamente las acepto. Quizás siento que Dios, tal como yo lo comprendo a El, se encontró necesario para que yo sufriera el dolor y la angustia de una adicción alcohólica para que pudiera caminar a lo largo del lento, y para mí, difícil programa de recuperación dentro de A.A. para así estar preparado y listo a hacer su voluntad. Estoy reconocido a Dios y le agradezco que me haya dado

esto. Quizás es porque practico el Paso Tres cada mañana. Mis esperanzas y oraciones son porque cada día sea capaz de mantener este contacto consciente con Dios.

*Kingsport, Tennessee.*

### UNA NOCHE LLUVIOSA

Había estado sobrio durante unos cuatro años, cuando tuve varios problemas que no pude encarar. Huí de estos problemas sin la ayuda de la botella, pero la reacción de esta experiencia fue grave. Lo que muchos de nosotros llamamos una borrachera en seco. Fue muy atemorizante; estaba cansada por toda clase de miedos, y no podía distinguir entre la realidad, y las alucinaciones.

Estaba viviendo en un cuarto en una playa de verano, en los meses fuera de temporada, mientras trataba varias maneras de enderezar mis pensamientos. Pequeños quehaceres familiares como lavar mis calcetines y shorts me ocupaba una hora. Me llevaba una cantidad interminable de tiempo vestirme, tanto, que muchas veces no me acordaba si me estaba vistiendo o desvistiendo. Me detenía, me sentaba y trataba de orar; pero no podía pasar de "Padre Nuestro" de la Oración del Padre nuestro. Entonces me salía y caminaba de quince a veinte kilómetros, tratando de quedar lo suficientemente exhausto como para poder dormir.

Esto continuó sucediendo cerca de un mes, y durante este período, mi familia me abandonó. Mi salud estaba menguando había bajado de 96 kg. a 53 kg. y me estaba desesperando. Parecía haber toda clase de complots contra mí. Si me cruzaba en la calle con gentes que estaban hablando, me imaginaba que maquinaban algo en contra mía. También me imaginaba que alguien estaba poniendo alucinógenos en mis alimentos. Era incapaz de dormir.

En el pueblo veraniego, visité la oficina de un abogado para recoger un dinero que me había llegado. Habiéndome conocido cuando yo estaba normal, intentó ayudarme mandándome a la biblioteca a buscar algo para él. Pensó que esto podría ayudarme a olvidar mis problemas. Entré en la biblioteca, y (debido a la muerte, supongo, de uno de los patriarcas del pueblo) las paredes tenían listones negros. En mi confusa mente, pensé que el luto era por mí y que representaba una especie de mandato. En otras palabras, que había llegado el final de mi tiempo.

La biblioteca cerraba a las 6 p.m. y tuve que irme. Era una fría y lluviosa noche de marzo, pero aún así me dirigí hacia el malecón para mi caminata nocturna. Creía que ese aparente mandato me había ordenado que caminara hasta internarme en el océano. Había un muelle desierto como a un kilómetro y medio más allá del malecón, y planeé caminar hasta éste y saltar. Lleno de miedo, caminé a lo largo, procurándome de que me llegara a faltar el valor para cumplir con lo indicado por el mandato y pidiéndole al Poder Superior fortaleza y ayuda para hacer lo que creía que se me exigía.



Cuando ya estaba a una cuadra más o menos del muelle, vi a un hombre que se aproximaba a mí caminando en dirección contraria con la cabeza agachada, bajo la lluvia. Cuando estuvo frente a mí, se detuvo y sonrió, y yo lo reconocí como un sacerdote de mi pueblo. Le dije que estaba muy enfermo. Entonces se sentó conmigo en un bando mientras la lluvia seguía cayendo y me aseguró que a su tiempo todos mis problemas pasarían y que llegaría el día en que los comprendería. Me dijo que no fuera a cometer ninguna tontería, sino que pidiera ayuda a Dios, y que de alguna manera todo se solucionaría.

LA sensación de que tenía que destruirme a mí mismo se desvaneció. Aunque seguí muy enfermo durante varios meses más, el pensamiento de la autodestrucción no volvió a entrar en mi mente.

He pasado bastante tiempo. Una vez más, estaba bien y era un miembro activo dentro de A.A. Una noche, asistí a una reunión y ahí estaba el mismo sacerdote, como orador invitado. Decidí preguntarle si recordaba haberse encontrado conmigo aquella noche de marzo mientras caminaba bajo la lluvia. Para esta fecha estaba convencido de que había sido una alucinación. Pero me dijo que sí lo recordaba y que se sentía muy contento de que yo estuviera bien y de nuevo en la ruta. Me explicó de educadores. Se sentía enfermo de estar sentado en su cuarto del hotel; así que, con lluvia o sin ella, salió a respirar aire fresco. Ahora creo que Uno que cuida de mí, tuvo que darle un pequeño empujón.

Desde entonces, hace casi trece años, he sido un miembro exitoso del programa.

*Spring Lake Heights, New Jersey.*

### DIOS FUE EL CARTERO

Todo comenzó en un sombrío día de octubre, cuando desperté con el recuerdo de Pat, mi segunda esposa. Mientras reflexionaba, sobriamente, sobre nuestros veinte meses de matrimonio, recordé sus aptitudes carismáticas, su admirable mentalidad, su tranquilo encanto, y sus repetidos, inútiles esfuerzos de permanecer sobria dentro de A.A., en donde os conocimos. Yo había estado sobrio entonces durante tres años, pero supongo que no había tenido un verdadero despertar espiritual dentro de A.A. Por esa razón básica, es lo más probable, volví a beber después de que Pat murió, y me sumergí en un nuevo fondo aterrador. Siempre existe un nuevo fondo, ya lo saben.

En esa mañana de octubre, el segundo aniversario de su muerte, me encontraba en la tercera semana de mi reecontrada sobriedad. Me deprimí mucho cuando recordé nuestra vida en común, y me dirigí a una reunión de A.A., en la que describí el regreso a la aflicción y la soledad. Ahí me fueron dadas la comprensión y la compasión que levantaron mi resquebrajado espíritu.

Durante casi un año, bloqueado por mi olvido alcohólico y mi auto-lástima, no había escrito a mis dos hijos adolescentes. Rehusé, con mi manera de pensar irracional, admitir que ellos pudieran preocuparse porque yo estaba bebiendo otra vez. Pero ahora les había escrito dos cartas que había sido capaz de escribir únicamente porque había vuelto a unirme a A.A. Les había pedido que me perdonaran, admití mi bebida, admití mi auto-consentida negligencia respecto a ellos, y recé para que me respondieran de alguna manera. Durante días conservé mis ojos fijos en el buzón con angustia y miedo. Miedo de que ninguno de mis hijos me contestara.

En ese día de octubre, el cartero llegó con una carta de mi hijo de quince años, quien había tenido que someterse a un tratamiento psiquiátrico después de que su madre me abandonó. Sus palabras fueron particularmente conmovedoras considerando que no había estado expuesto a Alateen, sino más bien, a la amargura que por mi culpa, aún siente por su madre, mi primera esposa. Su carta dice:

"Hoy recibí tu segunda carta. La primera llegó hace una semana, pero hasta hoy me puse a escribirte. Estoy muy apenado.

"Te quiero mucho. No sabes lo contento que me puse al tener noticias tuyas.

"No creo en que la gente deba ser condenada. Nunca te condené, y el día en que lo haga, me moriré. El condenar es propio de gente que es tan baja que procura poner a otros más abajo para sentirse superiores.

"Te amo y te perdono. Sería un mentiroso si te dijera que no estaba desilusionado. Pero todo eso pertenece ya al pasado. El pasado se ha ido. Está muerto. No podemos revivirlo o regresarlo.

"Sé que te debes sentir culpable y avergonzado. No te preocupes. Yo estoy de tu lado. Puedes contar conmigo para tratar de comprenderte y ayudarte".

Cuando leí la carta, lloré, dulce y agradecidamente. Si, Pat estaba muerta; pero su muerte era, como mi bebida, cosa de ayer.

La sencilla carta de mi hijo, impregnada de amor, no me había llegado, por mera coincidencia, en ese día que ponía a prueba mi corazón. Dios fue el cartero. El quiso asegurarse de que recibiría su inspiración, la cual a su vez vino a ser mi comprensión de Su revelación. Y El me entrega cada día (si lo busco) un fresco mensaje de amor, perdón, bondad, esperanza y oportunidad: el mensaje que miles, como el de Pat, no pueden o no quieren ver.

*Southgate, Michigan.*

### MILAGRO MATEMATICO

Hace algunos años, oí una historia que he estado recorriendo durante mucho tiempo los círculos dentro de A.A. en el Medio Oeste. No tengo nombres para respaldar esta historia, pero la he oído de muchas fuentes, y las circunstancias parecen verídicas . . .

Un hombre de una pequeña ciudad de Winsconsin había estado dentro del programa por cerca de tres años y había disfrutado de feliz sobriedad durante ese período. Entonces la mala suerte comenzó a golpearlo por todos lados. La firma para la que había trabajado durante quince años, fue vendida; su trabajo específico fue eliminado, y la fábrica se fue para otra ciudad. Durante varios meses, luchó entre trabajos eventuales que le eran extraños, mientras encontraba una compañía que necesitara de su experiencia especializada. Después lo golpeó otra adversidad. Su esposa tuvo que ser internada en un hospital para una operación de consideración, y su seguro de enfermedad había expirado.

En este momento se derrumbó, y decidió embarcarse en un abundante carrusel alcohólico. No quiso hacerlo en la pequeña ciudad, en donde todo mundo conocía su historia de sobriedad. Así es que se fue a Chicago, se registró en un hotel del North Side, y puso en marcha su proyecto. Era la noche de un viernes, y los bares estaban llenos de una vibrante multitud. Pero no estaba de humor para vibrar; solamente quería estar tranquilo y miserablemente borracho.

Finalmente encontró un bar en el sótano de una silenciosa calle lateral, prácticamente desierto. Se sentó en una silla de la barra y ordenó un whiskey doble con hielo. El cantinero dijo, "sí señor", y alargó el brazo para tomar la botella.

Entonces se detuvo sobre sus pasos, dirigió una larga y dura mirada al cliente, se inclinó sobre la barra, y dijo en voz baja, "Yo estaba en Milwaukee hace unos cuatro meses, y una noche asistí a una reunión abierta. Usted estaba en la plataforma y dio una de las mejores charlas acerca de A.A. que he oído". El cantinero le volvió la espalda y caminó hasta el otro extremo de la barra.

Durante algunos minutos el cliente permaneció sentado probablemente en un estado de shock. Entonces, con mano temblorosa, tomó el dinero que había puesto sobre la barra y salió del bar; había abandonado todo deseo por un trago.

Se calcula que hay unas 8.000 cantinas en Chicago, empleando a unos 25.000 cantineros. Este hombre había entrado a la única cantina entre 8.000 en donde podía encontrar al único hombre entre 25.000 que sabía que él era un miembro de A.A., y que ese no era el lugar al que pertenecía.

*Chicago, Illinois.*

ALGO ANDABA MAL

Permítanme enfatizar claramente que, aunque provengo de una familia con profundas creencias religiosas y asistí a la iglesia en mi juventud, no tenía idea de a qué se refería todo esto y, en verdad tampoco me importaba. Asistí a la iglesia solamente par que mis padres no me molestaran. Cuando era un adolescente, la vida empezó a alejarme de mis padres, yo también me empecé a alejar de la iglesia y no recuerdo haber vuelto a arrodillarme para rezar, hasta que fui llevado a Alcohólicos Anónimos en un hospital mental de Glasgow, después de diez y ocho años de beber anormalmente.

Es ese hospital, imploré a Dios que me ayudara; mi atormentada mente no me dejaba orar para que me concediera esa ayuda. Cada día, pedía a Dios que me sacara de este interminable tormento, sólo para despertar cada mañana con la misma presión y desesperación inacabables. Pero seguí pidiendo ayuda a Dios y lentamente mi cerebro comenzó a aclararse. Me di cuenta de que algo maravilloso me estaba sucediendo. Un individuo como era yo, con poca o sin ninguna fe, no sabía con seguridad si estaba siendo ayudado por el tratamiento del hospital o por las reuniones de A.A. que ahí mismo tenía lugar; o por Dios. Por lo tanto, me aferré con fuerza a los tres.

Conforme fui sintiéndome mejor, comencé a darme cuenta de que un Poder muy Superior a cualquier otra cosa que yo hubiera conocido, me estaba ayudando a restaurar mi cordura. Me puse en las manos de ese gran Poder, el cual ahora, para mí, es Dios.

Poco después de esto, fui dado de alta en el hospital, y me encontraba ya en casa cuando experimenté un muy cercano, atemorizante contacto consciente con el Poder divino. Todo comenzó la tarde de un domingo, cuando estaba sentado leyendo los periódicos. Sin ninguna razón aparente, tuve una muy extraña sensación de que algo andaba mal con respecto a un amigo de A.A. que estaba en el hospital después de una recaída.

Me dirigí inmediatamente al hospital y me encontré a mi amigo llorando como si se le quisiera salir el corazón. Acababa de recibir la noticia de que su hermano había muerto dos horas antes.

Al salir del hospital, después de consolarlo, caminaba calle abajo cuando repentinamente fui invadido por una fuerza muy patética y atemorizante, la cual pareció posesionarse de mí por completo. Me detuve y miré hacia el cielo de la noche. Me sentí como si estuviera sobre una nube y Dios estuviera dentro de mí. Esa noche no pude dormir; mi mente se encontraba en profunda meditación. Al día siguiente, me sentí completamente en paz con el mundo.

Después de un tiempo, aunque conservaba la paz espiritual, comencé a tener una sensación de varío la cual no podía comprender. No fue sino hasta que traté de ser totalmente honrado conmigo mismo y practicar los principios de A.A. en todos mis asuntos, cuando este vacío fue reemplazado por la alegría.

Yo creo que la sensación de soledad me la producía yo mismo. Había estado tan engreído con la maravillosa realidad que tuve en la calle aquella noche, que quería permanecer siempre en la nube con Dios. Pero esto no podía ser así. Mi lugar estaba aquí abajo entre los alcohólicos que sufren, no arriba de una nube. Mientras conserve los pies en el suelo, entre los que sufren, Dios bajará a mi lado y permanecerá siempre conmigo.

No era mi intención el reformar a nadie o pretender que soy un santo. Sólo soy un alma agradecida que espera ayudar a alguien a encontrar la paz y la felicidad y a su vez compartirla con otro.

*Glasgow, Escocia*

# VIII

## UN PODER SUPERIOR

*Nuestros conceptos  
de un Poder Superior y de  
Dios - como lo entendemos -, le  
brindan a todos una elección casi ilimitada  
de creencia espiritual y de  
acción.*

*Bill W. A.A. Grapevine, Abril 1961*

### MI AMIGO

Recientemente me he echo amigo de alguien que deseo que todos pudieran conocer. Este amigo no está nunca tan ocupado como para no escuchar mis problemas, mis alegrías y mis penas. Me da el valor para afrontar sin rodeos la vida y me ayuda a superar y a vencer mis miedos. El consejo que recibo es siempre bueno, porque este Amigo es sabio, paciente y tolerante. Algunas veces, no hago caso de Su consejo, y luego tengo que pedir y estar dispuesto a aceptar un consejo adicional muy humilde y sinceramente.

A pesar de los errores que cometo, mi Amigo siempre está ahí, disponible para mí a todo momento, noche y día. Puedo hablar y El no me interrumpe, por mucho que divague. Algunas veces, mientras hablo con El, recibo la solución a mi problema. Otras veces, con sólo exponer mi problema, en palabras veo que es insignificante y sin importancia. Siento como si mi Amigo, me cogiera de la

mano y me guiara suavemente si quiero escucharlo. Siento que cuando no escucho ofendo a mi Amigo pero nunca se enoja.

Mi Amigo está conmigo en el trabajo o en el hogar, es mi constante compañía a donde quiera que vaya. El es mi Poder Superior tal como yo lo entiendo. Es el Dios que conozco.

*Colorado Springs, Colorado.*

### LA JORNADA DE UN ATEO

Cuatro miembros de un Grupo de A.A. fueron llamados por un hospital como último recurso, como una mera formalidad, para visitar a un hombre que se encontraba en un estado mental y físico casi irremediable. Estaba en lista para ser confinado en una institución estatal como un alcohólico incurable, y casi con seguridad éste sería su hogar definitivo. ¿A.A.? Bueno, decidió, nada podía ser peor de lo que estaba encarando. Así que accedió a escuchar bajo una condición: No quería "nada de esa necedad acerca de Dios". Era un ateo declarado, y respecto a ese punto quería ser franco; no tenía intención de cambiar, sin importar las consecuencias.

Los cuatro hombres hablaron; él escuchaba; y cuando terminaron, estaba interesado. Sin embargo, existía aún el gran inconveniente: Dios. Si esa idea era parte del programa, A.A. no era para él. Los cuatro hombres quedaron pensativos, y de pronto uno empezó a hablar, calmadamente al principio, sin tener seguridad de cómo sería recibido su nuevo enfoque. Hizo notar la difícil situación del paciente, su impotencia, su enfermedad. Conforme iba hablando, llegó a la seguridad que había tomado la ruta correcta. Hizo notar que él y los otros tres estaban sobrios y habían logrado mantenerse así. Estaban trabajando; eran felices. Ciertamente, esto los hacía más fuertes que el paciente. Este no pudo rebatir dicho argumento. Entonces, ¿Podrían ser considerados, hasta cierto punto como un Poder superior, que probablemente podría ayudar a restaurar su cordura?

Se quedó pensándolo, y en alguna profunda parte de los oscuros y tenebrosos recodos de su mente relampagueó una tenue esperanza. Dijo, si ustedes pudieran representar a su Poder Superior; yo podría poner mi vida bajo el cuidado de ustedes. Los cuatro hombres se miraron unos a los otros. Al fin, había un punto de partida, aunque no sería fácil.

Fue, en verdad, un lento y largo proceso; pero gradualmente las telarañas comenzaron a desaparecer. A medida que el paciente leía más y más acerca de A.A., con mayor ansiedad esperaba las visitas de sus primeros cuatro amigos y de los otros miembros del Grupo que ahora también venían a verlo. Su cuerpo demoró mucho más tiempo para sanar que su mente, así que fue

un día memorable cuando finalmente, fue capaz de vestirse y decirle adiós al hospital y a todos los médicos y enfermeras que le habían ayudado a recuperar su salud física. Mientras se vestía pensaba cuán diferente era esta forma de salir, comparada con la que estuvo a punto de tener que hacer hacia un manicomio. Su confianza, su fe en los cuatro hombres lo hizo posible. ¿Pero podría permanecer sobrio fuera de estas puertas? Bueno, de todos modos, *hoy* lo haría.

Se dedicó al trabajo de A.A. con toda la energía que pudo reunir, asistiendo a varias reuniones a la semana. Su cuerpo aún se cansaba rápidamente, pero nunca estaba demasiado cansado para responder a una llamada del Paso Doce. El recuerdo de la primera visita de A.A. y lo que había significado para él, siempre las tendría presentes.

Un día le llegó una llamada para visitar a alguien que necesitaba ayuda. Cuando llegó, se dio cuenta de que el destino, al repartir las catas de baraja, le había dado en verdad una extraña mano. El alcohólico al que estaba visitando era un sacerdote. Jugó esa mano cuidadosa y prudentemente, ya que era un desafío diferente a todos los que hasta entonces había enfrentado o había siquiera imaginado enfrentar. El, que había rehuído el Dios de este hombre, tenía ahora que encontrar las palabras exactas para comunicarse. Buscó a tientas cómo empezar, y repentinamente le fue fácil hablar con este sacerdote, este amigo alcohólico. Una cálida amistad se desarrolló entre los dos, y en verdad fue una alegría muy especial cuando llegó a ser el padrino del sacerdote. Aprendieron mucho el uno del otro. O quizás en cada caso, el conocimiento había estado ahí siempre, esperando que la persona adecuada lo sacara a la superficie.

En sus restantes años, este hombre, muchas veces más, fue llamado para ayudar a alguien a encontrar el camino hacia la sobriedad. De estas llamadas dos de ellas lo llevaron al lado de otros hombres del clero que necesitaban ayuda, en ambos casos, fueron ministros. Dos veces más, tuvo el privilegio de apadrinar a hombres de Dios, que ahora era también su Dios.

Dejó este mundo después de siete años de sobriedad ininterrumpida, un hombre en paz consigo mismo y con su Poder Superior. Su herencia es la misma que dejan los miembros de A.A. por donde quiera, por todo el mundo, más valiosa que cualquier riqueza terrenal. Es un legado vital, encarnado en los hombres y mujeres que él había ayudado y en los alcohólicos a quienes ellos, a su vez, han extendido la mano.

*Sioux City, Iowa.*



### LA UNICA REALIDAD

Estoy tan cansado de vagar en torno a mis sueños, y sin embargo, mi "Yo" se mantiene llevándome de regreso a ellos. Para mí, la única salida es por medio de Dios. El es la única realidad que existe, y cualquier otra cosa debe comenzar con El.

*Internacionalista de A.A.*

### ¿RAZON O CONCIENCIA?

Cuando oí por primera vez el consejo, "Escucha a Dios", miré a mi alrededor para ver quién estaba presente. La gente que escucha voces está, supongo, internada en algún lugar a expensas del estado, puesto que yo ya estuve en uno de esos lugares, me imaginé que si trataba de escuchar y alguien estaba observándome, tendría menos esperanza que una bola de nieve en el infierno de salir de allí.

Luego, un día intenté escuchar a Dios y encontré que El me había estado hablando por algún tiempo. Sobre aquellos cheques con los que había hecho pagos, sabiendo que serían rechazados. Sobre aquellas sucias mentiras que había dicho. Sobre algunas relaciones que no me hubiera gustado que se filmaran. Sobre mi comportamiento egoísta y los graves daños que había infringido a mis amigos y parientes.

Ciertamente, Dios me habló a través de mi conciencia. Por supuesto, cuando estuvo tratando de agotar el licor de una manera calculada para producir una crítica escasez de esa bebida, sencillamente no existía un Poder Superior para mí, ni había tiempo para la vieja conciencia. Cuando llegué a creer mi conciencia por sí misma hizo valer sus derechos, y ahora (incitado por mi conciencia) me estoy esforzando en hacer reparaciones de todas las iniquidades del pasado, como sugiere el Paso Nueve.

La razón (o el sentido común, si usted lo prefiere) es otro método de conocer la voluntad de Dios, pero prefiero apoyarme en mi conciencia. Durante mis días de bebedor, mi razón me decía que estaba comprometiendo mi salud, mi trabajo, mi cuenta bancaria, y una multitud de cosas más. ¿A dónde me llevó este común y corriente razonamiento humano? Me llevó a recibir dos hojas de papel: una de mi jefe diciéndome que creía que podía arreglárselas sin mis servicios; la otra, del gerente de mi banco recordándome que, aunque él tenía muchísimo dinero, creía que yo había dispuesto de mayor cantidad de la que equitativamente me correspondía. Mi "razón" me llevó a un derrumbamiento mental y físico, el cual me condujo temporalmente a una institución. El sentido común humano había fracasado; necesitaba una mayor cordura - mucho mayor - que la mía. Esta la encontré cuando descubrí un Poder Superior en mi conciencia.

Todo lo que tengo que hacer ahora es allegar todos los hechos tal como los veo, y dejar que El les dé forma para llegar a una conclusión final. La conclusión a la que llegué es que el poder de Dios se manifiesta por los resultados. Cuántas veces hemos seguido un curso de acción basado solamente en la fe, y después nos decimos, cuando los resultados verifican lo acertado de nuestra acción, que debemos ser adivinos extrasensoriales. ¿Percepción extrasensorial? ¡Qué disparate! ¿Nunca has estado indeciso entre dos (o más) ideas al tratar de llegar a una decisión y repentinamente encuentras algo que en forma totalmente circunstancial surge para mostrar el camino? Yo he estado así y para mi esto es sólo algo más para ser añadido a la larga lista de realizaciones de Dios conmigo: La orientación.

No tengo que ser guiado para rasurarme cada mañana, ni para tomar un baño (al menos ocasionalmente), ni puedo confiar en la intervención sobrenatural para golpear una pelota de golf en la forma en que debo golpearla. Pero he sido guiado para saber que debo hacer reparaciones por las aflicciones y preocupaciones que ocasioné a mis seres queridos durante los aciagos días. Cuando, con toda humildad, trato de pasar nuestro mensaje a otros alcohólicos menos afortunados, aprendo que el plan del Poder Superior llega a nosotros a través del común de la gente. Para nosotros los alcohólicos, común de la gente no significa gente común o populacho, sino gente especial, por ejemplo, otros alcohólicos. Y soy guiado para influir dentro de la gente de la que puedo recibir orientación y a quienes debo poner de manifiesto la vida de mi conciencia o Poder superior, a aquellos que se casaron conmigo, me amaron, me protegieron, y me apoyaron, como otras han sido apoyadas por otros alcohólicos.

No importa si fue la razón o la conciencia la que me mostró el camino. Llegué a creer en un Poder Superior a mí, y esa ha sido mi salvación.

*Bulawayo, Rhodesia.*

### VOZ INTERIOR

Mucho antes que los sermones y presiones de otros, con relación a mi excesivo uso del alcohol, hicieran alguna impresión en mí, la voz de censura de la conciencia - mi propia voz interior de verdad y cordura - me informaba el hecho irrevocable de que había perdido el control sobre el alcohol, de que era impotente. Ahora sé que la voz interior era Dios, tal como yo lo comprendo, que me hablaba. Porque, tal como fui enseñado desde que tengo memoria y A.A. me lo ha enfatizado, Dios - o el bien - emana de lo interior de cada uno de nosotros.

*Lakewood, Ohio.*

## FE EN LA GENTE

Mis padres me dieron una fe que perdí años después. No, no fue una fe religiosa, aunque fui expuesta a las enseñanzas de dos sectas. Ninguna de las dos me fue impuesta; simplemente desvié mi rumbo por aburrimiento, y mi frágil y superficial fe en Dios, se desvaneció tan pronto como intenté pensar en ella.

Fue una fe en la gente la que mis padres me dieron, tanto por amarme como por respetarme como persona, con derecho a tomar mis propias decisiones. Este amor lo acepté y lo correspondí sin objeción alguna, como la cosa más natural.

Al enfrentarme al mundo por mi cuenta, tenía todavía la sensación de encontrarme bajo una benévola protección; mis jefes inmediatos (de ambos sexos) parecían verme tan amablemente como lo hicieron los maestros de la escuela. Extrañamente, mi buena fortuna me molestaba a veces. "¿Qué es esto?" me preguntaba. "¿Despierto el instinto maternal?". Porque había dentro de mí un elemento en guerra con mi fe en la gente. Era un orgullo furibundo, obstinado, un deseo incontrolable de independencia total. Con los de mi edad, siempre fui dolorosamente tímida, y aún entonces interpreté correctamente este impedimento como un síntoma de egoísmo - un temor a que los demás no estuvieran de acuerdo con el alto concepto que tenía de mí.

Este concepto ciertamente que no incluía la imagen de mí misma como una borracha. A menudo sospeché que el orgullo mata a tantos alcohólicos como lo hace el alcohol. Podía muy fácilmente haber sido una de las víctimas, porque mi reacción a la rápida progresión del alcoholismo en mí fue principalmente un frenético esfuerzo por ocultarlo. ¿Pedir ayuda? ¡Vaya idea!

Llegó el día cuando mi orgullo fue aplastado (temporalmente), y pedí ayuda. Apelé a la gente, a extraños. Pero mi orgullo que se expandía conforme regresaba la salud, bloqueó mis dos primeros acercamientos a A.A. (Durante este intervalo, los amigos no alcohólicos también me ayudaron, sin que se lo pidiera). Después de un fracaso más para recuperar mi pericia como bebedora social, me convertí y empezó en serio mi calidad de miembros de A.A.

Afortunadamente llegué a un Grupo que dedicaba sus reuniones cerradas a discusiones de Pasos. LA mayoría de los miembros tenían sus propios conceptos de un Dios personal; la atmósfera de fue que me rodeaba era tan marcada que a veces creí que estaba en el punto de unirme a ella. Nunca lo hice. Y sin embargo, con cada discusión, encontraba que los Pasos revelaban un más profundo significado.

En el Paso Dos, el "Poder Superior a nosotros mismos", quería decir A.A., pero no solamente los miembros que conocía. Significaba todos nosotros, en todas partes compartiendo un interés mutuo y por consiguiente creando un recurso espiritual más poderoso que el que cada uno de nosotros podía proveer. Otra mujer de mi Grupo creía que las almas de los alcohólicos ya muertos, incluyendo

aquellas de las épocas anteriores a A.A., contribuían a este manantial de buena voluntad. El pensamiento era tan bello, que deseé que también yo pudiera creer en él.

Al principio, el Paso Tres fue sencillamente la forma en que me sentía al principio de mi sobriedad sin la resaca matinal, sentada al lado de la ventana en días que siempre parecían soleados, sin tener ninguna perspectiva de empleo, pero sintiéndome completamente feliz y segura. Luego, el Paso se convirtió en la alegre aceptación de mi lugar en el mundo: "¡No tengo idea de Quién o Qué dirige el espectáculo pero sé que no soy yo!". Y también puedo ver el Paso Tres como una buena actitud, un enfoque efectivo de la vida: "Si estoy nadando en agua salada y me invade el pánico y empiezo a nadar con movimientos violentos y a luchar con ella, me ahogaré pero si me relajo y confío en que ella me sostendrá, flotaré".

Aunque el Paso Cuatro no menciona un Poder Superior, para mí la palabra "Moral" conlleva la implicación de pecado, la cual en mi "libro" se traduce como una ofensa contra Dios. Así consideré el inventario, más bien como un intento de una honesta descripción de mi carácter, en el "lado del debe" iban las cualidades que tendían a causar daño a la gente. Tratando de vivir en el mundo, en vez de escapar de él, tratando de abrimme a la demás gente, en vez de alejarme de ella, espero que este contacto con mis compañeros los seres humanos, en alguna forma pule las cortantes y dañinas aristas de mi personalidad: Pasos Seis y Siete.

No estoy segura de que estuviera trabajando conscientemente los Pasos, pero ciertamente ellos estaban trabajando en mí. Al llegar al cuarto año de sobriedad, un incidente trivial me hizo comprender de repente que mi viejo espantajo de la timidez había desaparecido. "¡Me siento en el mundo como en mi casa!" me dije con asombro.

Al presente, unos diez años después, aún me siento así. En el balance total de mi vida, los beneficios de la experiencia de A.A. han sobrepasado con mucho los daños del alcoholismo activo. ¿Qué fue lo que venció mi orgullo (por el momento) y me hizo asequible?. La mejor respuesta que puedo encontrar es lo que mi padre solía llamar "La fuerza de la vida". (El era un anticuado médico familiar, y había visto esa fuerza brotar o fallar muchas veces). Está en todos nosotros, según creo; anima a todas las cosas vivientes, mantiene girando las galaxias. La metáfora del agua salada aplicada al Paso Tres no fue escogida por accidente, porque para mí el océano es un símbolo de esta fuerza; me acercó más la Paso Once cuando puedo contemplar un horizonte ininterrumpido desde la cubierta de un barco. Me encuentro reducida a mi tamaño; siento serenamente que soy una pequeña parte de algo vasto e incomprensible.

¿Pero, no es el océano un símbolo más bien frío? Sí. ¿Pienso que su atención está puesta en los peces diminutos, que está interesado en cualquier destino individual? ¿Le hablaría yo? No. Una vez, cerca del final de mi bebida, dirigí tras palabras a Alguien no humano. En la obscuridad que precede al amanecer, me bajé de la cama, me arrodillé, junté mis manos y dije, "Por favor ayúdame". Luego me encogí de hombros y dije: "¿A quien le estoy hablando?" y me regresé a la cama.

Cuando relaté este incidente a una de mis madrinas, ella dijo, "Pero El sí contestó tu plegaria".

Puede que sí. Pero no lo siento así. No discutí con ella ni acometo ahora el misterio con lógica pura. Si pudieras demostrarme lógicamente que hay un Dios personal - y no creo que lo puedas hacer - ni aún así me sentiría inclinada a hablarle a una Persona que no pudiera *sentir*. Si yo pudiera demostrarte lógicamente que no existe Dios - y sé que no lo puedo - tu verdadera fe no se conmovría. En otras palabras, los asuntos de la fe descansan completamente fuera del campo de la razón. *¿Hay algo más allá del alcance de la razón humana? Sí, yo creo que lo hay: Algo.*

Mientras tanto, aquí estamos todos juntos; quiero decir todos nosotros, no solamente los alcohólicos. Nos necesitamos mutuamente.

*New York, New York.*

### CONVERSACION

Creo que el problema de A.A. es simplemente la voluntad de Dios, puesta en una práctica y de todos los días. Y pienso que el despertar espiritual es la verificación de que Dios ayudará a la persona . . . si esta es completamente honesta en sus esfuerzos.

Si Dios entrara a mi celda en la prisión para una breve charla, nuestro diálogo podría ser como sigue:

Dios. -"He tenido puesto mi ojo en ti por un largo tiempo, y me agrada que estés tratando de ayudarte a ti mismo".

Yo - "estoy tratando con ahínco, pero ciertamente estoy intimidado".

Dios - "Sigue tratando, y escucha a las gentes que trabajan para mí en A.A., y haga caso a sus sugerencias. Tengo que irme ahora, mi itinerario está muy recargado de trabajo. Pero si me necesitas, siempre estaré cerca".

*Waupun, Wisconsin.*

### DIOS ES BUENO

Antes de A.A., no podía, o no quería admitir que estaba equivocado. Mi orgullo no me dejaba. Y sin embargo, me avergonzaba de mí. Atrapado en este conflicto, eché fuera de mi vida a Dios porque sentí que El me pedía adherirme a un esquema de comportamiento demasiado elevado para un hombre con una fragilidad humana como la mía. En cierta forma, creía que no podía existir perdón para *ningún* fracasado, que Dios requería de mi que fuera *del todo* bueno. La moraleja de la historia del Hijo Pródigo me eludía.

Ya que yo pensaba que el intentar no era suficiente, dejé de intentar. Eso me hizo sentir culpable. Por un rato el alcohol borró la culpa. Tuve que ser apaleado hasta convertirme en una masa física, mental y emocionalmente, y llegar a la bancarrota en todas las facetas de mi existencia, antes de poder doblegar mi orgullo y admitir la derrota. Desafortunadamente, la admisión no fue suficiente. Mi situación empeoró hasta que tuve que rendirme por completo. Desde las profundidades de mi infierno, yo gritaba "Dios ayúdame", y El me condujo a un lugar donde pudiera encontrar la salida del laberinto, y me envió un grupo de gentes para que me indicaran el camino.

Eso lo sé ahora. Pero en aquel entonces rechazaba a Dios y proclamaba que no creía en la oración. Le tomó algún tiempo a mis guías el lograr que hablara con Dios por medio de la oración. Antes de esto, yo empleaba a la Comunidad de A.A. y a las gentes en ella como mi Poder Superior. Eran realistas, compasivos y comprensivos, y me hicieron sentir que era bienvenido. Pero mi distorsionado sentido de justicia me decía que no había ninguna razón para que Dios me perdonara, así que me sentía aún avergonzado y culpable cuando era mencionado Su nombre.

Cuando me rendí por completo y acepté la naturaleza de mi enfermedad, lo mismo que el significado completo del Paso Uno, tuve la necesidad de algo más grande a quien unirme. La Comunidad no me era suficiente como Poder Superior. (Aún empleo a A.A. para recordar que Dios existe, pero ya no lo empleo en lugar de Dios). Así, por necesidad, llegué a creer.

Para acompañar a esta creencia en Dios tan profundamente arraigada he desarrollado una enorme fe en Dios. El es bueno. Ahora comprendo que *todo lo que* El pone en mi camino es para mi beneficio. Pero desarrollar esta convicción ha tomado tiempo, así como también abandonar mi resistencia a cambiar. He necesitado las pruebas y tribulaciones por las que he pasado, para que pudiera rendirme y renunciar a mi ego. Sólo con la aceptación plena de la derrota total de mi orgullo y de mi ego, pude *comenzar* a triunfar.

Estoy contra los objetos que pueden ser logrados. Las gentes no se casan y viven felices para siempre. No puedo dejar de beber y vivir en Utopía. Todos los días Dios nos pone delante un nuevo reto. A veces es la prosperidad, otras, la adversidad. La prosperidad me puede llevar a la auto-complacencia; la adversidad a la auto-compasión. Cada una de estas reacciones es un lujo que no puedo brindarme. No siempre acepto completamente mis adversidades como un bien, cuando estoy

atravesando por ellas; pero el mero hecho de ser capaz de escribir estas palabras, prueba la lógica de mi fe en que Dios es bueno.

Esta es estrictamente mi opinión, basada en mi experiencia, que uno se vuelve más rico en espíritu en la medida que acrecienta el espíritu. Mientras más acepte a Dios, más me da El. Mientras más agradecido llegue a estar de los beneficios que recibo, con más ahínco trato de mostrar mi agradecimiento. Mi capacidad de estar feliz con la vida tal como es, se ha acrecentado grandemente. Por lo tanto, conforme transcurre el tiempo, me capacito más para estar en paz con el prójimo, con Dios y conmigo mismo.

*Deming, Nuevo México.*

### "LA TOTAL COMPAÑIA DE . . ."

Nací anglicano (Iglesia de Inglaterra), y lo que sigue es un pasaje que se destaca en uno de nuestros servicios religiosos (quizás también en los servicios de otras denominaciones): "Por tanto, con los ángeles y los arcángeles y toda la corte celestial, alabaremos y glorificaremos tu nombre". Como no conozco el cielo o la corte que allí existe, siempre que repito este pasaje de alabanza, sustituyo esas palabras por "y la total compañía de los Alcohólicos Anónimos".

Siendo un A.A. solitario, me he sentido muy alejado de las cosas y dependiendo de mí. Pero creo en el poder del pensamiento colectivo, ya sea para el bien o para el mal. Por tanto creo que el pensamiento colectivo del cuerpo de Alcohólicos Anónimos en todo el mundo, debe producir algún efecto en los alcohólicos, ya sea que se den o no cuenta de ello.

*Kenton-on-Sea, Africa del Sur.*

### PRESENCIA QUE GUIA

En mi primera infancia, recitar "Ahora me voy a acostar para dormir" y aprender a cantar "Jesús me Ama", fueron parte de mi vida cotidiana. Asistir a la escuela dominical y después a la iglesia, llegaron a ser una actividad aceptada de una vez a la semana. Hasta qué grado afectaron estas cosas mi infancia, realmente no lo sé, pero en cualquier momento que experimentaba temor o dificultades, siempre recurría a un adulto en busca de ayuda y tranquilidad.

Sin duda, algunas de estas enseñanzas de la infancia permanecieron en mí a través de los años, aún después de que llegué a depender de la botella para ayudarme en época de dificultades y como

una respuesta a mis problemas. Pero con el acrecentamiento de la dependencia de la botella, y de la angustia, congoja y soledad que siguen a ella, parecía existir una dolorosa y total declinación de todas mis creencias y sentimientos espirituales. Me convertí en una paradoja humana; en la desesperación, quería y gritaba a Dios que me ayudara a salir de esta terrible confusión y a continuación, lo maldecía por no ayudarme. Ocasionalmente quería con todo detalle explicar a otros que era un ateo y que no creía que existiera un Dios si lo hubiera, ¿cómo permitía que una de Sus propias creaciones sufriera tanto y viviera en el infierno en que estaba viviendo?

Llegó a ser tan doloroso cada día, que al fin me volví, como un niño pequeño y aterrorizado, hacia un ser humano adulto, sobrio, había jurado que nunca iría: a una reunión de Alcohólicos Anónimos. Cuando se inició la reunión con un momento de silencio, me pregunté por qué estaba impresionado. Al final de la reunión me impactó cuando se pusieron de pie y comenzaron a recitar la Oración del Padrenuestro. Traté de unirme a ellos aunque hacía mucho tiempo que había olvidado las palabras. Y una vez más estaba impresionado. A pesar de haber estado completamente ebrio unas horas antes, regresé a la casa sintiéndome bien. Parecía comprender que, al fin, aquí estaba la esperanza y la ayuda que había estado buscando. Esa noche, mientras trataba de recordar la Oración del Padrenuestro, caí en un sueño profundo y tranquilo.

Ese primer día y durante las siguientes semanas, tuve la reconfortante sensación de nunca estar solo. Durante cada minuto de cada día, esta presencia buena, poderosa, guiadora, parecía estar siempre conmigo. No la podía ver, sin embargo estaba ahí. Nunca le conté a nadie esta experiencia, que estaba teniendo porque estaba seguro que dirían que era sólo una invención de mi imaginación y que, si sólo quisiera ponerla en su lugar, mi cordura regresaría con el tiempo. Yo mismo no estaba tan seguro que algo no anduviera mal en mi mente. Aún así, estaba encantado con lo que me estaba sucediendo y quería que esto continuara. "Si esto era señal de locura - pensé -, déjenme permanecer para siempre en sus garras".

Un día, repentinamente me di cuenta de que este gran invisible, Algo o Alguien, ya no lo sentía a mi lado. Momentáneamente me sentí solitario, hasta que razoné que este Alguien más grande que yo mismo, había decidido que ya era tiempo para mí de enfrentarme a las nuevas realidades de una nueva vida. Pero necesitando alguna ayuda a lo largo del camino, pensé que siempre Él estaría en las cercanías, como el niño que por primera vez cruza solo la calle, sabe que su madre lo está observando desde la ventana. Cuando, a través de estas experiencias personales, llegué a creer que el Divino Arquitecto había diseñado un Plan maestro que me incluía, modestamente, descubrí que tenía un cierto grado de confortante fe para afrontar el diario vivir de una manera cuerda y confiada.

*Grand Island, Nebraska.*



---

*Llegamos a creer...*

UNA PARTE VITAL DE A.A.

Dios es una parte vital de A.A. Siento Su presencia cada vez que observo los ojos que me rodean llenos de interés. Su mayor mandamiento es "Ama a tu prójimo como a ti mismo". Este me parece a mí que es todo el propósito de A.A.

*Marysville, Ohio.*

# IX

## PROGRESO ESPIRITUAL

*No somos santos.*

*Lo que importa es que tengamos buena*

*voluntad para crecer siguiendo*

*caminos espirituales. Los principios*

*que hemos anotado son guías hacia*

*el progreso. Buscamos el progreso*

*espiritual más bien que la*

*perfección espiritual.*

*Bill W. "Alcohólicos Anónimos", pág. 66*

### DESTINOS

Sólo Doce Pasos. En estos días cuando se ponen de manifiesto estadísticas fantásticas, una simple docena no parece significar mucho. Pero el contenido de los Doce Pasos establece una gran diferencia.

Puedo recordar la emoción con que mi esposa y yo vimos a nuestros gemelos dar su primer paso a los once meses. Pronto fueron dos pasos, luego tres, en seguida cuatro, y muy pronto no podíamos contar los pasos que habían dado. Eran libres - libres para caminar sin cesar.

Ese primer paso es muy importante, ya sea el primer paso de nuestro querido hijo aprendiendo a caminar - o el Primer Paso, dado por un hombre en su camino hacia una nueva vida. Estudiando las caras de mis pequeños, puedo ver las mismas cualidades que necesitamos para dar los Doce Pasos de A.A.: Osadía para arriesgar todo en el intento, un sentido de orientación sin rodeos ni desviaciones; decisión para moverse hacia adelante sin vacilación ni reservas; determinación para llegar hasta el fin. Destino: una vida plena, una vida libre, una vida serena.

*Albany, Australia.*

### TOTALMENTE LIBRE

Después de once años de sobriedad, un día a la vez he llegado a tener una creciente conciencia de cuan increíblemente bendecido he sido. Al principio, todo lo que pude hacer fue permanecer sobrio ese día. Al principio, todo lo que pude hacer fue permanecer sobrio ese día. Nunca me permití una excusa para faltar a una reunión de A.A., y leí toda la literatura de A.A. aprobada por la Conferencia que podía comprar o tomar en préstamo. También leí otras publicaciones, como el libro de William James "Las Variedades de la Experiencia Religiosa" (porque Bill W. lo hizo). Leí varios devocionarios diarios (y aún lo hago, incluido mi preciosa "Reflexiones Diarias"). Asistí a las clases de confirmación en mi iglesia para repasar las enseñanzas cristianas de mi juventud, de las cuales me había alejado tanto.

El crecimiento y la comprensión llegaron lentamente, pero lo llegaron constantemente. Finalmente, pude sentir gratitud por mi sobriedad - por la gracia salvadora de Dios. Ahora me siento totalmente libre, porque conozco la verdad acerca de mí. Conocí la *gente* en A.A. y eso me dio un modo de entenderme a mí mismo. Sé que el progreso espiritual es algo grande, amplio, bello y que sólo he subido hasta la puerta abierta.

Yendo a las reuniones y codeándome con los nuevos en A.A. he encontrado que tienen mucho para enseñarme. Sus problemas son un poco diferentes, y no han experimentado el horrible aislamiento, como lo sentimos algunos de nosotros los más viejos. Pero están mejor informados, tienen conocimientos y sospecho que son más listos, porque aprenden más rápido. Quizás no han tenido que ir tan lejos como nosotros, pero su camino es más confuso y no está tan claro. Así que la lucha es aún la misma para todos nosotros, y nos necesitamos mutuamente. Necesitamos la experiencia, la fortaleza de todos los demás, sin importar la edad o el tiempo de sobriedad.

La gracia salvadora de Dios no viene como un rayo salido del cielo. Viene por medio y de otros que sufrieron, y que también han sido rescatados, personas así como tú y yo.

Me siento feliz de ser parte de una comunidad vital y creciente, de un latir del corazón infalible. El poder Divino es el pulso de A.A., y no cambia, no importa que tan equivocados y tontos seamos los mortales.

*Bismarck, North Dakota.*

### LO MARAVILLOSO DE LOS DESCUBRIMIENTOS

Quise ser el miembro más "exitoso" de mi Grupo de A.A. Pero eso fue mucho antes de que pudiera pensar con claridad. Permanecí sobrio, en gran parte, gracias al miedo y al estímulo de intentar llevar el mensaje. Hablaba frecuente y largamente de lo valioso de "trabajar los Pasos" y de "vivir esta nueva forma de Vida". Desgraciadamente, eso fue todo lo que hice al respecto: sólo hablar. No intenté en realidad practicar los Pasos.

En lugar de esto traté de encontrar ayuda espiritual y par mental por medio de mi iglesia. A cambio de esta actividad me sentí seguro de que sería recompensado con buena salud y felicidad. No funcionó.

Aunque nunca volví a tomar un trago, mi salud general desmejoró. Me volví sumamente nervioso y tenso. Como resultado, una úlcera, la presión arterial alta y una aguda neuritis finalmente me llevaron al hospital, en donde reposé casi ciego, parálítico y medio muerto.

Después que mis doctores diagnosticaron la principal causa de mi enfermedad, pronosticaron que después de todo viviría. Entonces dispuse de mucho tiempo para pensar y meditar. Pasé revista a mi vida entera - los años antes de A.A. y los doce años en A.A. De alguna manera, me sentí atrevido para mirar objetivamente lo que había sido y lo que ha llegado a ser. Por primera vez en mi vida se me reveló con toda claridad que yo era una completa porquería, 100 por ciento despreciable y sin enmienda. Era tan auto-centrado, estaba tan lleno de ego, que sólo me faltaba destruirme a mí mismo. Durante los años en A.A. apenas había aprendido a "mantener el corcho en la botella". Había descuidado el intentar trabajar *todos* los Doce Pasos del programa.

Pero me sucedió que ahora que Dios me ha salvado dos veces de la autodestrucción, he comenzado a tener un sentimiento de verdadera gratitud, y he tratado de darle las gracias a El. Tengo la intensa sensación que Dios me ha permitido vivir para algún propósito. Para expresar mi gratitud, quisiera pasar el resto de mi vida tratando de ayudar a alguien más, y me di cuenta que uno de los mejores lugares para trabajar, era en la Comunidad de Alcohólicos Anónimos, despojándome de mis viejas y superficiales ideas de "éxito".

Descubrí la satisfacción de ayudar a ordenar las sillas para la reunión y de limpiar ceniceros. Pronto descubrí que la labor de servicio en A.A. puede ser muy gratificante, y me agrada hacerlo. Sí, volví atrás y otros descubrimientos acerca de mí mismo y de mi Poder Superior. Hubiera sentido esto hace años, si sólo hubiera seguido el programa y hubiera estado, como lo expresa el Texto Básico, "dispuesto a hacer cualquier cosa para lograrlo".

A.A. me concede hoy el privilegio de estar a mis anchas en un mundo de gente "normal". Me da la oportunidad de tratar de vivir y trabajar en mi iglesia y en mi comunidad, y quizás en estas áreas, también, ofrece una pequeña contribución para hacer que las cosas sean un poquito mejor para aquellos que están pro venir.

*Cordell, Oklahoma.*

### EVIDENCIA DE UN MILAGRO

Mi alcoholismo aún no había avanzado demasiado cuando busqué por primera vez la ayuda de A.A., pero los efectos de treinta años de beber estaban ahí, y mi vida espiritual se encontraba por el suelo. Todo deseo de beber me abandonó desde mi primera reunión y, con fe, me di al programa con entusiasmo, haciendo caso de los lemas, asistiendo a las reuniones, haciendo amigos y llevando el mensaje, tal como entonces lo entendía.

Poco después de unirme a A.A., experimenté una conversión religiosa. Había sido una cristiana sólo nominalmente, en general mal informada sobre asuntos espirituales, como se pueden imaginar. Al descubrir verdaderamente el Cristianismo estudié teología en sus muchas ramificaciones y me convertí en un miembro seglar de una orden religiosa, comulgando diariamente. Me sentía segura, así que me aparté de la Comunidad, no participe más en las reuniones. Perdí de vista a mis amigos de A.A., y llegué a estar extraordinariamente "ocupada".

Cuando me tomé un trago, después de trece años de sobriedad, estoy segura que tenía en mente que A.A. aún estaría ahí esperándome, si el resultado evidenciara ser desastroso. Sorprendentemente el whiskey no produjo ningún efecto aparente. Por un par de años después de esto, ocasionalmente me tomaba un trago. La situación de mi vida era completamente diferente de lo que había sido quince años antes, gradualmente, me engañé a mí misma y mañosamente, me llegué a convencer que había estado en un error respecto a mi alcoholismo. Por unos pocos años, me las arreglé para aparentar ser una bebedora social. Había claras señales de lo contrario, pero las ignoraba. Fomentaba mi ilusión de control.

El deterioro de mi vida espiritual fue lento; los efectos físicos y mentales no fueron especialmente notorios durante algún tiempo. Inevitablemente, llegó la hora en que tuve que encarar el hecho de que no podía mermar la considerable cantidad que estaba bebiendo, ni podía dejar de beber. Desesperada, me interné en un hospital. En mi hoja clínica, se leía "alcoholismo agudo", y sufría todos los síntomas, incluyendo las alucinaciones. Sin embargo, al ser dada de alta, continué bebiendo, completamente obsesionada.

Un día, mi doctor sugirió que me hospitalizara otra vez. Le dijo que lo pensaría. Lo comenté con una amiga que vino a tomar el té ese día (el mío tenía más de la mitad de vodka) y dijo, como de pasada, "Tú sabes, querida, que no vale la pena". Sólo eso dijo.

Después que se despidió, las palabras "no vale la pena" continuaron agitándose aceleradamente en mi mente. A la mañana siguiente telefoneé a la oficina intergrupala de A.A. y pedí un horario de reuniones. No he vuelto a tomar una copa desde ese día.-

Ahora veo cuan monumental fue mi auto-engaño. Durante esos primeros trece años, mi sobriedad no fue de la alta calidad que parecía ser. Durante los dos años siguientes, realmente me convencí a mí mismo que era un privilegio poder beber. Cuando regresé a A.A., sus preceptos me parecieron completamente nuevos, particularmente el significado pleno del Paso Uno, la "bomba atómica del programa". En lugar de dar los Pasos y luego olvidarme de ellos, esta vez comencé a vivirlos diariamente, encontrando un nuevo significado en cada uno de ellos.

Lo que he llegado a creer es profundo, y mi concepto y modo de ver del programa son enteramente diferentes a lo que fueron antes. Ahora, mi forma de vida A.A. exige acción constante: una auto-honestidad en acción y la necesidad de vivir en comportamientos rígidamente cerrados de un día a la vez. La paciencia debe ser practicada. En reconocimiento, humildemente debo llegar a creer, en cada momento de todos los días. Cada día, debo rendirme y reintegrar mi vida, o perderé todo lo que he ganado. Siempre he creído en Dios, pero nunca debo olvidar cuan fácil es perder el contrato con El y volver otra vez y estar "no cuerda".

"Busqué mi alma, pero no pude encontrarla. Busqué a mi Dios, pero mi Dios me esquivo. Busqué a mi hermano, y encontré a los tres". Encontramos a nuestros hermanos en la Comunidad, y allí dentro reside la fuerza espiritual. Tu idea de Dios puede ser muy diferente a la mía, pero podemos estar de acuerdo, creo, en que hay un Espíritu Santo llenando las reuniones de A.A. y que la sobriedad de todos y cada uno de nosotros es evidencia de un milagro.

Un milagro se define como un suceso que parece inexplicable y por lo tanto se considera de origen sobrenatural: Un acto de Dios. Esto lo acepto yo. David Stewart ha escrito: "Un milagro es un acto asombroso, que nace del esfuerzo concertado de Dios y una persona". Estoy de acuerdo, y en A.A. "una persona" llega a ser mucha gente. A.A. tiene éxito porque, todos y cada uno, tenemos una meta

común por la cual trabajamos; el crecimiento mental, emocional y espiritual, por medio del amor y el servicio. Una vez que llegamos a creer, se nos da la oportunidad de trabajar hacia esa meta.

Para mí, llegar a creer no es una experiencia de un momento. Es un acto para hacer realidad diariamente durante todo el tiempo que viva y crezca.

*New York, New York.*

### SOLO UNA RAZON

Creo que todos estamos sobrios y con vida sólo por una razón: Dios tiene un trabajo para que nosotros hagamos. También he llegado a creer que debo primero agradecer a Dios, a mí de segundo, y a los demás en tercer lugar. Cuando puedo vivir y sentir de esta manera - y no es así todos los días ni durante todo el día - las cosas parecen funcionar. Cuando trato de dirigir el espectáculo, todo se va al infierno.

*Akron, Ohio.*

### LA EXPERIENCIA CENTRAL

No pretendo conocer a Dios en toda su magnitud. Y ciertamente no siento que comprenda a Dios en alguna forma. Pero que hay un poder más allá del alcance de mi voluntad personal, que puede hacer cosas maravillosas y propicias para mí, que por mí mismo no puedo hacer, esto si lo sé sin sombra de ninguna duda. He sentido actuar este maravilloso poder curativo en mi propio ser, y he visto los efectos milagrosos de este misterioso e indefinible poder en las vidas de miles de adictos en recuperación que son mis amigos en Alcohólicos Anónimos.

Por más de veinte años fui un ateo o un agnóstico. Durante ese tiempo, me convertí en un adicto al alcohol y a las anfetaminas sin esperanza y un completo fracaso en todas las áreas de mi vida. Todo mi horrible sufrimiento fue autoinducido. Y durante esos años, lleno de orgullo, a menudo me decía: "Si Dios existe, que me dé una señal". Me había olvidado por completo que fui yo el que había roto todas las comunicaciones con El, cuando me volví muy listo al cumplir diez y siete años. En esa época, me propuse demostrar que no había Dios, y durante más de veinte años las corroboraciones de mi opinión fluían hacia mí, por lo tanto la primera cosa que comprendí a de Dios es que *El es muy cooperador*. ¡Me tomó veinte años de sufrimiento aprender esto!.

La segunda cosa que aprendí es que *Dios es amor*. Uno de los santos dice, "Todo hombre que ama es nacido de Dios". Fue una gran fortuna para mí pasar mi primer día en A.A. con un hombre así: Ese día asistió conmigo a tres reuniones y me invitó a su casa tanto para almorzar como para cenar. Estaba aturdido y confuso; pensaba que si realmente me conociera, no me hubiera llevado a su casa. Su amor y su aceptación por sí solos, no me introdujo en el programa. Amor, ánimo, consejo y comprensión se me había ofrecido anteriormente muchas veces. Pero esta vez respondí. No sanamos solo por el amor, sino por nuestra respuesta al amor. *Nuestra comprensión de Dios crece por medio de nuestro deseo de responder a El.*

Mi padrino dijo, "Reza si puedes". No teniendo ninguna clase de fe, pensando que la oración debe ser una especie de actuación auto-hipnótica, a solas en mi apartamento, me arrodillé como un niño y recé a un Dios desconocido. Dijo, "Dios, quítame mi compulsión de beber". Y mi compulsión de beber me fue quitada y no ha regresado desde ese día hasta la fecha. Sin saber cómo lo había hecho, me rendí al Poder, y el Poder hizo por mí lo que no pude hacer por mi propia voluntad.

Fui a una reunión de A.A.; todas las noches, todas las noches rezaba y todas las noches tenía en sueños largas y maravillosas conversaciones con Dios. "La experiencia central", como ahora la llamo frecuentemente, estaba envolviéndome y absorbiéndome tan perfectamente como mi mente desordenada lo podía permitir. Se me han dado grandes dones - el don de la fe y la confirmación de la fe - y llegué a estar tan excitado que no podía decidirme entre fundar una nueva religión o candidatizarme a Papa. Por más de tres meses, asistí a las reuniones, rezaba, soñaba y posponía mi decisión. Se desvaneció la nube rosa, y comencé a sentirme muy molesto a ratos, se me dijo que ya estaba preparado para limpiar la basura del pasado. La siguiente cosa que aprendí de Dios es que *"La fe sin obras es cosa muerta"*.

Gradualmente, comencé a aplicarme los Pasos que van desde el Cuarto hasta el Nueve, y después de unos cuatro años, el poder que tenía el pasado para lastimarme, había sido eliminado en gran parte. *Llegué a creer en un Dios que era misericordioso y que perdonaba, pero que no olvidaba*. No deseaba olvidar el pasado. Mis recuerdos ya no me llenaban de vergüenza y remordimiento. Por el contrario, me llenaban de gratitud y alegría. Para mí, toda mi historia es una especie de divino misterio. No comprendo cómo un ser humano inteligente pudo alguna vez meterse en tanta confusión y conforme mi cordura va estableciéndose con más firmeza, tanto más me asombro de haber salido de la confusión.

Muy al principio de mi vida en A.A., me di ya cuenta que la experiencia de Dios y el concepto de Dios no habían sido inventados por los miembros A.A. Para mí no era suficiente confiarme meramente en mis propias experiencias y repetir continuamente en las reuniones "Dios tal como yo lo entiendo". Descubrí al Dios de la Biblia principalmente por medio de las técnicas descritas por Norman Vincent Peale, en su libro "El Poder del Pensamiento Positivo". Me convertí a la iglesia de mi preferencia e hice las paces con el Dios de mi infancia. Aprendí que el atemorizante Dios que había imaginado cuando niño era realmente un Dios de amor.



Pero el testimonio de las instituciones religiosas comenzó, en lo general, a parecerse cada vez más al mío: muy lleno de promesas y muy carente de acción. Así llegué a interesarme en el misticismo Cristiano, lo cual me llevó al estudio de las técnicas de la meditación profunda y a la comparación de las religiones. Empecé a darme cuenta que los llamados místicos, de cualquier tradición - Cristiana, Judía, Budista, Hinduísta, Taoísta o Mahometana - todos hablaban a la larga el mismo idioma. En una y otra forma, todos describían el mismo bienaventurado Uno detrás del escenario de los muchos y quien podía ser conocido directamente en la oración profunda y la meditación.

Comencé a meditar mañana y noche, y los resultados fueron tan sorprendentes que sentí la necesidad de guía personal. Los cuasi reales sueños despierto y las extrañas experiencias interiores me hicieron sentirme un poco alarmado acerca de seguir adelante solo. Investigué las organizaciones que en Toronto enseñaban técnicas de meditación, y escogí la sociedad que más me atrajo.

Qué opiniones pueda sostener, qué técnicas pueda usar dentro de uno o cinco años, no tengo forma de saberlo. Pero he notado, durante los últimos siete años, que siempre he estado más feliz cuando mi compromiso con A.A. y sus Doce Pasos ha sido mayor que mi asociación con cualquier otra actividad o grupo.

En mi vida actual de un día a la vez, trato de mejorar mi concepción de Dios respondiéndole a El en tres formas básicas: proyectándome hacia afuera, en una acción positiva, ejercitando mi capacidad para escoger pensamientos positivos, dejándome sumergir en mí mismo dentro de un estado positivo.

Para mí, la acción positiva significa tratar conscientemente de obrar hacia los demás de acuerdo con las enseñanzas de las escrituras en las cuales creo, sin importar que tenga ganas o no de obrar de esa manera. He encontrado que es mucho más fácil actuar a mi manera hacia la fe, que creer a mi manera hacia la acción. Una de mis diarias trayectorias de acción hacia Dios es el sendero de una comunidad de A.A. La gran tragedia del adicto es que entre todos los tipos de personalidades, la suya es la que probablemente más necesita del amor, pero gradualmente, a través de su adicción, llega a ser completamente indigno de ser amado. La amorosa Comunidad de A.A. inició mi recuperación, y me mantengo en contacto diario con aquellos que me aman y me comprenden, porque los necesito ahora casi tanto como cuando asistí a mi primera reunión.

Otra clase de trayectoria hacia Dios que trato de seguir, todos los días, es el proceso del pensamiento positivo y A.A. me enseñó que es realmente posible - aunque no siempre fácil - detener un tren de pensamientos negativos y desesperantes; y por el uso repetido de mi lema, recurra un sentido de gratitud que me permita comenzar un tren de pensamientos positivos. El pensamiento positivo fundamental, por supuesto, es "Dios" la palabra que afirma nuestra fe en que el universo es amistoso con nuestro ser.

Por medio de la oración, tomo el sendero de la fe hacia Dios. Cada mañana pongo mi voluntad y mi vida bajo el cuidado de mi Dios Tal como yo lo entiendo. Su poder integrador dentro de mí me ha llevado gradualmente a un estado de serenidad y felicidad que siempre había considerado imposible.

Por medio de la meditación profunda, tomo el suave camino de la fe en Dios. Medito durante media hora todas las mañanas y noches. El propósito de la meditación trascendental profunda, es permitir que la atención sea llevada a lo profundo de la mente hasta la misma fuente del pensamiento, lo cual se experimenta como un estado de bienaventuranzas y desde el fondo de la mente, traer hacia fuera la naturaleza bienaventurada de ese estado, dentro del marco de una conciencia normal activa para disfrutarla a lo largo de todo el día.

Me he vuelto cada vez más y más consciente de la infinita expansión de la felicidad que es alcanzable desde dentro. El Upanishad, que es una parte de las escrituras Hindúes, concluye: "De la Alegría nacen todas las cosas, todo es sostenido por la alegría; todo regresa a la Alegría". Mientras más completa sea mi rendición a esta proposición, más a fondo disfrutaré de mi vida. Fundamentalmente, mi Dios, tal como yo lo comprendo, es la alegría y la expansión de la alegría.

*Toronto, Ontario, Canadá.*

### OTRO TIMONEL

Por años, mi literatura favorita fue Homero: "La Odisea", porque toda la vida es un viaje; "La Ilíada", porque toda la vida es una batalla. Ahora me pregunto: ¿Empero necesita la vida ser tal como Homero parece haberla visto? ¿Por qué debo estar viajando constantemente, escapándome de mí mismo? ¿Constantemente batallando conmigo y resistiéndome de esta vida que Dios me ha dado? ¿Por que no relajarme y dejar que Alguien que está muchísimo más capacitado que yo, maneje el timón y haga los planes?.

*Seattle, Washington.*

### TENGO QUE APRENDER

Muchos en nuestra Comunidad expresan nuestras tres etapas de aprendizaje y crecimiento de esta manera: "Yo llegué, Yo llegué a . . . Yo llegué a creer".

En mi caso, pasaron unos tres años antes de que comenzara la tercera etapa. En los años que siguieron, creo haber experimentado un fortalecimiento gradual y un crecimiento de la frecuencia en mi comunicación con Dios tal como yo le comprendo.

"El hombre está dispuesto a morir por una idea, siempre que esa idea no esté muy clara para él", escribió Paul Eldridge. Esa es la manera como el lado espiritual del programa de A.A. me parece a mí. Me meto en dificultades si intento analizarlo; no trato de comprenderlo. Estas notas al azar representan la mejor manera en que puedo expresarlo en palabras:

El Cardenal Newman, dijo, "Es la energía misma de tu pensamiento la que te mantiene alejado de tu Dios". Así me sucedía a mí, según creo. El dicho "Ríndete y Entrégate a Dios" debe haber sido escrito precisamente para mí . . .

Para mí, Dios es esa tranquila, sosegada voz que oigo tantas veces durante cada día, diciendo, "¡Roy, eso no es suficientemente bueno!" . . .

Vivo a solas y hubo una vez en que me sentí solo. Pero ahora puedo disfrutar de las recompensas que vienen únicamente en los momentos de soledad . . .

A menudo protesto contra las cosas que me parecen limitaciones y obstáculos. Pero éstas podrían ser en verdad las cosas que más necesito. Porque lo que llamo impedimentos, obstáculos o desalientos son probablemente oportunidades que Dios me da.

Conforme trato de crecer en este programa de A.A., ocasionalmente debo "recordar cuando . . ." - pero no con objeto de cavilar acerca del pasado. A.A. me enseñó cómo manejarlo, cómo ponerlo en su propio sitio y perspectiva. Creo que necesito aprender que debo dejar que Dios me enseñe, que la única forma de poder liberarme de mi pasado, es lograr extraer de él un futuro. Dios no desperdicia nada . . .

Ahora que estoy sobrio y que he intentado poner mi voluntad y mi vida bajo el cuidado de Dios, creo que el regalo más grande que puedo otorgar - al mundo, a cualquier grupo de personas o a cualquier persona del mundo - es mi propia persona. Creo que Dios nos dio a cada uno de nosotros una personalidad única, para que a nuestra vez podamos dársela a otros. Ahora la *puedo* dar, con alegría de vivir, con calor, amistosamente feliz, ¡sobrio!. . .

Creo que Dios nos hizo a todos diferentes por otra razón: Estoy convencido de que hay alguna cosa en particular que puedo hacer mejor que cualquiera otro en este mundo. Es designio de Dios. ¡Y El quiere que yo la haga!. Por medio de los Doce Pasos, un buen número de miembros de A.A. han encontrado cuales son *sus* asignadas tareas en este tierra. Y las están haciendo.

Por eso, los Doce Pasos deben continuar siendo más apremiantes y más obligantes para mí que cualquier otra cosa que encuentre en mi vida. Porque sólo trabajando estos Pasos puedo estar cerca mucho más cerca de conocer las intenciones de Dios para conmigo.

Quizás Dios piense que una tarea muy modesta en mi comunidad es todo lo que soy capaz de hacer. Pero esta tarea está ahí. Es real. Y así, con la ayuda de mis amigos en A.A., debo buscar cual es esa tarea. ¡Luego, con su ayuda, tengo que hacerla!

*Toronto, Ontario, Canadá.*

### FUENTE DE FORTALEZA

Pocos años antes de venir a A.A. me di cuenta de que me estaba volviendo loca. Me recuerdo gritándole a Dios que me ayudara. En alguna forma, obtuve la fortaleza para dejar a mi esposo. (Tenía miedo que, en una de mis violentas borracheras lo matara, o me matara él). Fue un largo camino desde ese momento hasta la hora en que fui capaz de conseguir ayuda y saber que Dios estaba en mi vida.

Tuve el primer vislumbre de esperanza en mi primera reunión de A.A. Mí temor era que yo pudiera no tener la enfermedad del alcoholismo; si así fuera, sabía que nunca lograría salud adelante. La vida había dejado de funcionar para mí en cualquier forma normal; mis depresiones eran paralizantes.

A.A. parecía presentarme la dirección y la estructura que había anhelado. Comencé a tener apenas una leve motivación, débil voluntad de vivir. Durante meses de dolorosa supresión y hostilidad, lentamente comencé a escuchar dentro de mí una voz que tenía que ser oída. Me forcé a hablar en una reunión porque así podía demostrarme que existía. Luego empecé a sentir alguna libertad, pero en realidad no estaba en comunicación con los demás. Había encontrado amigos en A.A., y ésta se convirtió en una familia para mí; pero después de un tiempo esto no fue suficiente. Al enfrentar la vida por primera vez, estaba llena de miedo. Podía discutir problemas con estos amigos y con los médicos, pero había un ingrediente que faltaba en mi vida.

Anteriormente siempre me había puesto en las manos de un hombre y había hecho de él la única razón de mi existencia y de mi deseo de vivir. Sabía que si hacía esto de nuevo, mi desilusión sería difícil de soportar. Debía tener mi *propio* deseo de vivir. Y es así como empecé a confiar en Dios. Alguien que me protegiera, Alguien que no me poseería, Alguien a quien podía silenciosamente hablarle y orarle. Quizás llegué a estar dispuesto a creer.

Le decía a una amiga mía, quien estaba teniendo los mismos problemas, que yo rezaba a Dios, para no tomarme un trago hoy y para no casarme hoy. Era una especie de pacto. Fui muy seria al

respecto. Parecía no poder manejar bien el romance y a Dios al mismo tiempo. Y Dios comenzó a darme la fortaleza que yo siempre creí vendría del hombre de mi vida.

Cada día necesito el poder, porque me hastiaba. Pero con A.A. como mi estructura, y Dios como fuente de mi fortaleza, puedo encarar la vida sin tomarme un trago. Ya no tengo que mirar fijamente a través de la ventana en completa desesperación. El océano, el sol, los árboles y toda la fantástica belleza que Dios ha creado, finalmente han llegado a ser muy reales para mí. Anhele y necesito la presencia de la naturaleza. Pero también debo tener presente que es el espíritu dentro de mí, el cual viene de Dios, el que va a ser la fuerza curativa. Puedo entregarme a El en donde quiera que yo esté.

Ahora deseo muchísimo compartir de mí con otro ser humano. Temo dar ese paso. Pero, entonces pienso que también he estado temerosa de todo lo demás, y ahora sé que es posible superar el miedo.

*New York, New York.*

### CAMBIO DE CREENCIAS

Cuando temblando y aterrorizado llegué a mi primera reunión pensaba que ya no creía en nada. Que milagro que después de una charla con mi madrina y una reunión, pudiera tener esperanza en A.A. Esta esperanza me mantuvo viniendo a las reuniones y gradualmente se transformó en una verdadera fe en que A.A. tenía para mí todas las respuestas que, si estaba dispuesta y lo intentaba, permanecería sobria - un día a la vez. Si embargo, encontré que esto incluía el esfuerzo de practicar el programa.

Una vez que mi fe en A.A. se había arraigado me pareció que todos los Doce Pasos eran importantes para mi continua sobriedad. Pero estaba bloqueada en el Paso Tres, en lo referente a "al cuidado de Dios". Así es que tomé un atajo para evadirlo, a sabiendas que tenía que regresar a El, y acometí el Paso Cuatro. Lenta y dolorosamente, llegué a estar consciente de mí misma. Comencé a ver que no era verdad que no creyera en nada. Por el contrario, había creído en cosas erróneas:

Había creído que necesitaba de un trago para tener confianza.

Había creído que no era atractiva.

Había creído que era indigna.

Había creído que nadie me amaba.

Había creído que nunca tuve una oportunidad.

Alguien dijo en una reunión cerrada, "Hay algo bueno en todos nosotros. Búscalo, aliméntalo, cuídalo y florecerá". Así es que empecé a buscar las cosas positivas dentro de mí. Me di cuenta que mi sentimiento de inferioridad era sólo un aspecto del ego, y la arrogancia que proyectaba era el otro. Debía encontrar el justo medio. Así que traté de *actuar como si*:

A.A. me estuviera dando confianza.

Tuviera una atractiva personalidad, a pesar de no ser bonita.

Fuera digna, como todos los demás.

Me amara a mí misma y por lo tanto pudiera amar a otros.

La fe me estuviera liberando del temor que siempre me había dominado.

Ahora creía, al menos, que *podría* llegar a integrarme, con las herramientas del programa de A.A.: siguiendo los Pasos, leyendo la literatura de A.A., haciendo preguntas en las reuniones, aferrándome a los miembros de A.A. más antiguos que tenían esa misteriosa cualidad de la serenidad. Descubrí que todos aquellos a quienes imitaba y admiraba habían puesto el Paso Tres dentro de sus vidas. Supe que quería hacerlo del mismo modo.

Esto exigía encontrar un Dios de mi comprensión, además de la disposición para rendirme. Me di cuenta que debía decir, "Hágase Tu voluntad". Pero para mí, ¿quién o qué era este Tu?. Empecé a volver atrás, ¿para pasar revista a los hechos que había llegado a creer?

Había llegado a creer en el Programa de A.A.

Había llegado a creer que un poder (A.A.) superior a mí podía restaurarme la cordura.

Había llegado a creer que ya no necesitaba un trago.

Había llegado a creer que podía crecer hasta ser una persona integrada,

Había llegado a creer que la fe podía eliminar el temor.

Había llegado a creer que podía amarme a mí misma y así amar a los demás.

---

*Llegamos a creer...*

Había llegado a creer que el amor era la clave.

Con un corazón abierto, regresé al Paso Tres y puse mi voluntad y mi vida al cuidado del Dios de mi comprensión.

*Fort Lauderdale, Florida.*

# X

## “EN TODOS NUESTROS ACTOS”

*El servicio prestado gustosamente, las obligaciones honradamente enfrentadas,  
las dificultades bien aceptadas o resueltas con la ayuda de Dios,  
el conocimiento de que en el hogar o el mundo exterior somos socios en un  
esfuerzo común, el hecho de que a los ojos de Dios todos los seres humanos  
son importantes, la prueba de que el amor que se da sin  
reserva trae seguramente una justa recompensa,  
la certeza de que ya no estamos aislados y solos en  
prisiones construidas por nosotros mismos, la  
seguridad de que podemos encajar y pertenecer  
al esquema de las cosas de Dios - estas  
son las satisfacciones de vivir correctamente,  
para las cuales no podrían ser sustitutos ninguna pompa o  
circunstancia y ninguna cantidad de bienes materiales.*

*Bill W. "Doce Pasos y Doce Tradiciones", pág. 161*



### CAMINAMOS ASI

Después de cerca de diez años de sentarme en las sillas de los bares, justificándome de estar sin trabajo y huyendo de la gente, me dirigí con mi problema de la bebida a Alcohólicos Anónimos. No fue el final más emocionante que pudiera haber pensado para una joven recién casada, pero tuve que admitir que una vida inmanejable no hubiera sido útil para el bebé que estaba esperando.

Tranquila, ya que mi esposo se había unido a A.A. antes de que nos conociéramos, la vida parecía estar realmente completa una vez que yo llegué también a ser parte de la Fraternidad. Había estado sobria tres meses cuando nació nuestro primer bebé. Un año y un mes después llegó el segundo. Nuestro tercer "Bebé de A.A." nació un año y cuatro meses después del segundo. Así mi progreso dentro de A.A. fue marcado por tres niñas. No podía suponer que nadie se sintiera más satisfecha que yo en el tercer aniversario de mi sobriedad.

Entonces vino un punto de viraje. Intempestivamente, me sentí por completo en desacuerdo con la manera de vivir de A.A. Un doctor confirmó nuestros peores temores cuando anunció que algo grave le sucedía a la más pequeña de nuestras hijas. Sospechaba de que fuera distrofia muscular, pero los estudios en el hospital refutaron el diagnóstico. Nos dejaron con una vaga definición del problema de nuestra niña; los doctores que se llamaron a consulta catalogaron su impedimento bajo el enunciado de parálisis cerebral. Nadie ofreció esperanzas para su recuperación, y un especialista en ortopedia nos dijo tajantemente que nuestra hija nunca caminaría.

Ante el hecho de una predicción pesimista tras de otra, me acobardé. Con certeza sabía que esta era una época en que mi hija necesitaba toda la fortaleza de que su madre pudiera tener; y yo parecía no tener ninguna. Mi esposo mantuvo su fe; tenía una creencia positiva de que se probaría que los doctores estaban equivocados. Nunca dudó de que nuestra hija llegaría a caminar.

Nuestros amigos dentro de A.A. también tenían esta fe positiva en la recuperación de la niña. Aportaron lo mejor de ellos para revivir mis energías, que rápidamente se extinguían, y estas fuerzas positivas de amorosa fe me llevaron a volver a evaluar mi progreso con el programa de A.A. Estaba sobria, pero ¿había puesto mi vida bajo el cuidado de Dios tal como yo lo comprendía? ¿Qué estaba haciendo acerca del "contacto consciente" con mi Poder Superior? ¿Era el Paso Diez parte de mi vida diaria o era algo que una sola vez intenté?

La mayoría de las respuestas a estas preguntas fueron en sentido negativo. Esto significaba que, mientras mi hija podía estar físicamente en una situación desesperada, yo estaba funcionando en forma destinada a retardar cualquier progreso que ella pudiera lograr espiritual y mentalmente. No había otra solución que salirme del camino de mi hija y trabajar conmigo.

Durante los años siguientes aumentó mi actividad dentro de A.A. Busque a mi Poder Superior - Dios - como nunca lo había hecho antes. ¡Luego, un día, nuestra hija caminó! Accidentalmente la solté de

la mano. Nuestra reacción ante este hecho fue la misma que tuvo la gente, en la Escritura, ante el paralítico caminando: "admiración y asombro".

En este momento ella tiene doce años, y las autoridades médicas han llamado a su progreso "sin precedentes". Aún estoy obsesionada por la declaración de un neurólogo, que su coordinación está controlada por sus procesos mentales. En tanto que su espíritu está controlada por sus procesos mentales. En tanto que su espíritu permanece libre y alerta, su actividad física es entusiasta y sin obstáculos. Cuando su espíritu está desalentado, la actividad es: titubeante. ¿Qué mejor lección podría yo necesitar?.

Esta niña es mi libro de texto sobre "Cómo trabajo". Desde el día en que la solté mentalmente hasta el día en que lo hice físicamente, progresó más allá de los más cariñosos sueños y esperanzas de cualquiera. Ahora trato de seguir sus pasos para trabajar mi programa de A.A. Un profundo pensador dijo una vez, "La confianza en sí mismo es, en última instancia, confianza en Dios". ¿Cómo puede ser negada esta verdad cuando la experiencia personal muestra que así es?.

*Filadelfia, Pensilvania.*

### LA SOLEDAD DE ESTAR SOLO A SENTIRSE SOLO

"¡Estoy solo! ¡Estoy solo!" es el grito de todo alcohólico que está bebiendo sobre la faz de la tierra en un solitario cuarto, - en un bar repleto de gente, en el centro de una reunión familiar, en una calle en medio de una multitud. Entonces, en contradicción, la gente actuaba sobre nuestros nervios y nos alejábamos para "huir de todo eso". Por esto tampoco funcionaba; no podíamos sobrellevar por mucho tiempo la carga de nuestros pensamientos sombríos.

Difícilmente tratábamos fuertemente de eliminar nuestra soledad con la botella, y por poco tiempo lo lográbamos, pero no mucho. Cuando golpeábamos contra el fondo y nos dimos cuenta de que no podíamos seguir tal como íbamos, por La Gracia de Dios nos encontramos metidos dentro de una insoportable soledad, separados de todo y de todos. Aislados así, fuimos capaces de mirar a nuestras vidas, a nuestros problemas y a lo desesperado de nuestra situación. Únicamente así podríamos hacer preguntas y dar respuestas y hacer decisiones. Ahora sí podíamos hacer una decisión de hacer algo acerca de nuestra bebida y los problemas *con la vida*.

Hay dos maneras en las que el hombre está solo. En nuestro lenguaje, "estar solo" expresa el dolor de sentirse solo. "Estar a solas" expresa la gloria de sentirse a solas.

¿Qué nos sucedió dentro de A.A. que nos hizo posible, no solamente sobrellevar, sino disfrutar momentos de soledad ? ¿Qué cambió nuestro sentirnos solos a sentirnos a solas?

El amor y la comprensión que encontramos dentro de A.A. son una cortina protectora entre nosotros mismos y la dolorosa soledad de nuestros días de bebedores. Las primeras semanas, algunos de nosotros empleamos la mayor parte de nuestro tiempo en un club de A.A. en las Oficinas de A.A. hablando con otros. Luego se hace evidente que tenemos que ir a trabajar y de alguna manera afrontar las demandas y responsabilidades de nuestro diario vivir; tenemos miedo. ¿Nos golpeará otra vez la vieja soledad cuando estemos lejos de la presencia física de otros miembros de A.A.?

Más tarde o más temprano, practicando los principios de los Doce Pasos, encontramos dentro de A.A. nosotros mismos una cosa muy valiosa, algo interior, y es que podemos estar tranquilos ya sea que estemos en casa sin nadie más, o en cualquier lugar al que la vida nos lleve.

Los miembros de A.A. no somos inválidos emocionales que necesitamos que alguien nos coja de la mano a cada momento del día o de la noche para evitarnos una caída. Crecemos con la ayuda de Dios, tal como lo entendemos, con la ayuda de la fraternidad, del Grupo y aplicando los Doce Pasos en nuestras vidas.

Conforme transcurren las semanas de sobriedad, podemos disfrutar y atesorar los pocos momentos de soledad que somos capaces de encontrar entre la agitación y presiones de la vida de hoy en día. Cuando dejamos de tenerle miedo a la soledad y comenzamos a apreciarla y usarla como beneficio, hemos avanzado un gran trecho. Nos damos cuenta de que un poco de tiempo para estar a solas es necesario para pensar en intentar trabajar alguno de los Pasos. En la soledad hacemos nuestros inventarios. En la soledad, admitimos ante nosotros mismo la naturaleza exacta de nuestras fallas. En la soledad, nuestros espíritus buscan esa Fuerza Superior que la nuestra; en la soledad, buscamos por medio de la oración y la meditación estar conscientes de la voluntad de Dios para nosotros.

La soledad puede ser vista y sentida en muchas maneras: en el silencio de la naturaleza, leyendo poesías, escuchando música, mirando pinturas, y en la meditación. Estamos solos, pero no nos sentimos solos. Sin embargo, estas experiencias no pueden contestar todas las preguntas de nuestras mentes. Así es que regresamos al mundo del hombre.

Algunos de nosotros ansiamos volvernos creativos en alguna esfera de la vida, pero no podemos llegar a serlo o permanecer creativos sin la soledad. Una hora de soledad *consciente* enriquecerá nuestra creatividad mucho más que horas de intentar aprender el proceso de la creación.

Estar a solas no es fácil; algunas veces lo logramos sin más que permanecer en silencio, dejando que nuestras almas suspiren con alivio, sin palabras, hacia Dios. Esto lo podemos hacer aún en un día lleno de trabajo y en un cuarto lleno de gente y aún bajo las más difíciles circunstancias externas. Nadie puede quitarnos estos momentos. El centro de nuestro ser, la parte más interna del yo que es el asiento de nuestra soledad, es elevado hasta el centro Divino e integrado en El.

Unicamente en un movimiento que nos levante primero hacia Dios y luego regresemos de El a otra persona, podemos encontrar comunión con los demás.

Aún el amor renace en la soledad, porque solamente en la soledad pueden aquellos que están solos llegar hasta aquellos de los que están separados. Una hora de soledad puede llevarnos más cerca de aquellos que amamos que muchas horas de comunicación. Podemos llevarlos con nosotros a las "colinas de la eternidad".

*Houston, Texas.*

### FELICIDAD

Para llegar a una definición funcional de felicidad, en mis intentos de aplicar el programa de A.A. para reconstruir una vida hecha añicos, traté primero de recordar la felicidad que perseguí en los viejos tiempos. Sospecho que para la mayoría de nosotros felicidad quería decir dicha.

En la borrachera buscábamos alegría, liberación aún de la más ligera amenaza de responsabilidad. Queríamos el aislamiento contra los apremiantes toques de atención del mundo a nuestro alrededor, una tierna hamaca sobre una lánguida nube. Y por fugaces momentos, justo antes de que se bajara el telón de la inconsciencia, nos sumergíamos dentro de ese mundo de ilusiones.

Entonces ellos dijeron, "Ven dentro de A.A. te ayudaremos a la sobriedad y conocerás la verdadera felicidad".

La sobriedad era verdadera, pero repentinamente también lo fue el mundo: un lugar inclemente y desalmado que nunca habíamos encarado antes en su totalidad. ¿En dónde estaba ese tan elogiado ingrediente llamado felicidad?

Un filósofo moderno ha dicho que la felicidad no es algo que sentimos; es algo que recordamos. Aún así, a riesgo de parecer anticuado, yo digo "soy muy feliz". Déjenme cuanto antes añadir que nada ¿de lo que ahora poseo llegó fácilmente. Para mí, ha sido y es duro de roer. Renunciar a las prerrogativas de un crónico ingobernable, nunca se logra fácilmente. Pero al principio del juego necesité definiciones.

"Serenidad", una palabra que hemos usado desde el momento en que nos abrimos paso dentro de nuestra primera reunión de A.A., me fue confusa desde el principio. Parecía significar cualquier cosa desde inmunizado, a prueba de obstáculos, hasta una bendición completamente garantizada de mantenerse sin asustarse o desanimarse cuando las cosas no están saliendo como queremos. He oído la Oración de la Serenidad como un canto ritual, como un conjuro para manejar un hechizo

contra la tentación, una varita mágica para hacer desaparecer todas las cosas desagradables. Por lo que vale, mi propia definición de serenidad consistía en algo como esto:

Me parecía que la mayoría de las angustias y disturbios en las vidas de las gentes - ya fueran alcohólicos o no lo fueran - vienen de una persistencia demasiado terca en tratar de resolver problemas *insolubles*. Es por eso que la filosofía contenida en la Oración de la Serenidad es una de las más importantes guías de acción que me he encontrado dentro de A.A.

Aceptar las cosas que no puedo cambiar. Tan sencillo. Si el problema no puede ser resuelto *hoy* bien, sencillamente ignorarlo. Te garantizo que esto no es fácil siempre; requiere auto-disciplina, una facultad que es poco frecuente encontrar en los alcohólicos recientemente sobrios.

Por el otro lado, los problemas que *pueden* ser resueltos proporcionan la excitación verdadera de la vida. El reto diario de enfrentar los conflictos que uno se encuentra desde el amanecer hasta el oscurecer, y manejar los mismos, es estimulante.

Pero el último renglón de la Oración de la Serenidad contiene el repique mayor: la sabiduría para conocer la diferencia entre situaciones solucionables e insolubles. Como uno que está muy desconfiado de su sabiduría (desde que empezó a estar sobrio, cuando menos), yo encontré que sustituir la palabra "honradez" por "sabiduría" a menudo constituye la pista hacia la respuesta que estoy buscando.

La segunda petición de la Oración de la Serenidad es con demasiada frecuencia pasado por alto. Constantemente estoy asombrado ante el número de los llamados obstáculos que he tenido que superar después de considerarlos por *segunda* vez, haciendo acopio de los débiles recursos que tengo, y cogiendo entonces el arado con la mano.

La Serenidad para mí, por lo tanto, *es la ausencia del conflicto o insoluble*. Y queda a mi decisión determinar primero cuándo, es después de una honrada mirada a mí mismo, puedo enfrentarme con un problema, luego decidir si debo tratar de resolverlo o dejarlo para otro día, o desacatarlo para siempre.

Podemos establecer metas con horizontes verdaderos, si mantenemos un reconocimiento rigurosamente honrado de nuestras limitaciones. Ganar las diarias escaramuzas incluidas en alcanzar estas metas es excitante. Estas son las verdaderas emociones.

La casa de los Locos de Adams que estoy intentando reconstruir nunca será el Taj Mahal, pero será de mi propia creación, con todos los caprichos del hágalo-usted-mismo y las manchas de las salpicaduras de sangre y los estallidos de entusiasmo que no son característicos de cualquier verdadero talento en este departamento.

Nunca cultivaré tomates del tamaño de los de mi vecino, pero mis pequeños productos miniatura tienen mejor sabor en mi mesa del que tendrían sus bellezas.

Por primera vez en mi vida, le estoy dando a mi patrón un apretón de manos honrado, y sé del calor y la satisfacción que proporciona trabajar en equipo, de contribuir con mi pequeña parte al éxito de un todo.

La única galería que mis pinturas llegarán a adornar, va desde nuestra sala hasta la puerta de entrada, pero especular en un nuevo terreno es divertido y las cosas están mejorando, aunque sea el único que puedo ver el cambio.

El presupuesto que hicimos para la escuela fue rechazado, pero al menos tuve la satisfacción de saber que presentamos una buena batalla. (¡Imagínense estar interesado hasta en una cosa así en los viejos tiempos!) Espérense para el próximo año.

Muy poco sé de la familia que perdí en la borrachera. Mi esposa y niños actuales, dividendos directos de la sobriedad, me dan la mayor de las alegrías. Nunca en mi vida, antes de A.A., había hecho realmente algo *por* alguien. Hasta ahora no puedo ponerme completamente en paz, porque inclusive recibo más de lo que puedo dar.

Sólo hay una cosa más hermosa que la cara de un niño de cuatro años a la hora en que está contando cuentos, y esa es la cara de su hermanita.

Así es que la felicidad para mí es plenitud, la satisfacción obtenida de saber que usted hace lo mejor que sus limitaciones honradamente valuadas, pudieron permitirle en todos los momentos de su vida.

Felicidad es la gratitud por el milagro que nos regló una vuelta más en el carrusel de una vida que una vez abandonamos.

Felicidad es crecer. Es aprender a reconocer todas las cosas que usted tiene verdaderamente. La felicidad es para experimentarla, al igual que para recordarla.

*New Hartford, New York.*

### UNA LECCION DE HUMILDAD

Dios, tal como yo lo comprendo a El, tiene sentido del humor. Uno de los incidentes que me prueba esto, fue lo que me sucedió en mayo, cuando se me pidió que dijera unas palabras en los Servicios de Día de las Madres de nuestra iglesia.

Tan pronto como empecé a pensar qué diría, "unas pocas palabras" se convirtieron en un sermón. Después de pocas horas, el sermón (al que aún le falta estar escrito) se convirtió en uno de los mejores sermones que habían sido escuchados en nuestra iglesia. Unos días después, cuando comencé a escribir el sermón, se volvió probablemente el mejor sermón que se había oído en North Bay. Y cuando pasó una semana, tenía muchas posibilidades de que se me pidieran algunos otros sermones en nuestra iglesia. Como resultado de todo esto, por supuesto, la gente de otros lugares vendría a escucharme. ¡Pensé que después sería muy probable que gentes de lugares aún tan lejanos como Sault Ste. Marie vinieran en tropel a oírme!.

No hacía aún cinco años, uno de mis más grandes miedos había sido que me muriera y que nadie asistiera a mi funeral.

Cuando llegó el momento de mi "sermón", Dios y su misericordia y sabiduría entraron en escena. Se me desarrolló una sed terrible, mayor que cualquiera de las que había sufrido cuando estaba bebiendo. Inicé mi plática, pero tenía que estar interrumpiéndola más o menos después de cada dos frases, para tomar un sorbo. Y el agua no podía extinguir esa sed. Pronto, conforme la sed se hacía más profunda, me encontré usando más tiempo en beber que en hablar. Sentí una tentación casi abrumadora de presentar a los congregados el vaso como en un brindis, diciendo, "salud".

Y entonces me llegó la luz. Entonces me penetró el mensaje. Dios me estaba diciendo, "Tú eres un alcohólico. Eso es todo lo que tú eres. No un predicador, ni un profesor, ni un orador; solamente un alcohólico, recuperándose por Mi gracia".

Y eso fue todo. Una lección enseñada con buen humor. Una lección que nunca debo olvidar: lo importante no es lo que hago o en dónde vivo o cómo me llamo; lo que sí importa es que soy un alcohólico recuperado, por la gracia de Dios, y soy un miembro de A.A.

*North Bay, Ontario, Canadá.*

### AVANZANDO

La mayoría de los alcohólicos que he conocido, incluyendo yo mismo, quisimos siempre sobresalir. Si no lo logramos, bueno, no hay nada tan color de rosa como los sueños de éxito y gloria que salían de la botella; esas fantasías son la envoltura y la trama de la vida de los alcohólicos activos.

Yo creo que una de las principales diferencias entre un alcohólico activo y un alcohólico recuperado puede ser expresado como una cuestión dependiente del tiempo gramatical. El alcohólico activo tiende a vivir en el futuro y en el pasado. El alcohólico sobrio, usando parte de la filosofía que aprende con su experiencia dentro de A.A., vive o se esfuerza en vivir en el presente.

El Alcohólico que no bebe descubre dentro de A.A. que usted no puede avanzar hasta que aprenda a estar aquí. Descubrimos en nuestra Oración de la Serenidad que una de las cosas que no podemos cambiar es el tiempo. El Aquí-y-Ahora es la única realidad. Mientras que el mundo irreal del alcohólico bebiendo era sólo ayer-y-mañana.

La gracia de la sobriedad reside en aceptar el hecho de que el pasado ya no existe y el futuro sólo existe cuando se vuelve presente.

Pienso en cierta mañana en que me desperté y me dije que no tomaría un trago ese día. Esto ya lo había hecho antes muchas veces, y cada vez había fracasado. Pero en esa mañana, por alguna razón inexplicable, otra vez me dije que era un mentiroso; que no podía *no* tomar un trago ese día. Inmediatamente se montó la escena para el que fue, por decirlo de alguna manera, el día más extraordinario de mi vida; el día en que mi compulsión por el alcohol me fue arrancada.

La explicación es sencilla. Cuando me dije a mí mismo "Usted es un mentiroso", estaba pensando en tiempo presente. No dije, "si logramos no beber en la mañana, pero en la tarde te tomas un trago, serás un mentiroso". Justo entonces, recibí el privilegio de hacer algo acerca de mi situación, porque lo reconocí como una situación presente y no como una futura. Así fue como busqué a A.A. y encontré la ayuda que necesitaba. En el mismo momento en que me reconocí como un mentiroso, dejé de serlo (en esa circunstancia, al menos).

Hasta que llegué a estar liberado de la confusión y agitación de vivir bebiendo, me interesé en meditar sobre este asunto de Avanzar. En los excesos de mi ambición inspirada por el alcohol, solía imaginar que para Avanzar necesitaría ser como un buldozer sobrenatural, encajando la cuchilla para abrir su camino avanzando cuesta arriba, sumergiéndola inexorablemente en los diques de la vida, pulverizando, jadeando, resoplando, desafiante, sin importarme los obstáculos, impelido por las virtudes de la ambición y las seducciones del éxito, de ésa clase de éxito que llegaba a nosotros sin esfuerzo, salido de una botella del bar.

Yo no sabía entonces que si quería Avanzar con cierto grado de paz, yo tengo que aprender primero a estar Aquí. Hacen falta agallas para estar Aquí; se necesita auto-disciplina y resolución. Cualquiera con suficiente energía y con una idea fija puede lograr su objetivo; ejemplos: Los grandes gánsters, los dictadores, los demagogos. Pero para estar Aquí, usted debe conocer en dónde está, antes de saber a dónde va a ir. Tiene que buscar antes de poder encontrar, tiene que preguntar antes de aprender verdaderamente a buscar. Si necesita humildad para preguntar, paciencia para esperar la respuesta, y fe en que la respuesta llegará. Estas - me golpeó - no son precisamente las "virtudes" de un buldozer.

Me gusta creer que estar Aquí suministra una pista para practicar el Paso Once. No mejoramos nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo comprendemos, proyectándonos hacia el futuro.



Después de como lo comprendemos, proyectándonos hacia el futuro. Después de todo, hasta el "de Aquí hasta el más Allá", comienza con Aquí.

*Manchester, Massachusetts.*

### UNA FILOSOFIA PRACTICA

Por estar en el ambiente de A.A., he estado sobrio por más de ocho años. Y he recibido la ayuda de una gran cantidad de filosofía práctica, una manera de pensar que produce verdaderamente resultados.

"Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios *tal como nosotros lo entendemos*". El Paso Tres puede ser una rígida orden, particularmente si uno no es muy religioso o si uno tiene algunos problemas en el área de "Dios", tal como a mí me sucede. Me ayudó mucho reconstruir las frases: "Dios tal como yo *no* lo comprendo" y "poner mi voluntad y mi vida al cuidado de lo bueno".

Estas dos ideas permiten a un pagano como yo, descartar la cuestión religiosa y empezar a experimentar los beneficios espirituales de A.A. Para muchos de nosotros, nuestra comprensión de Dios termina en el punto frustrante de *no* comprenderlo a El. Fue un gran alivio para mí saber que sencillamente no tenía que comprender nada. Después de todo, para construir una cerca de madera, no tiene que saber cómo crece un árbol. Y A.A. es práctica. Intentar comprender a Dios antes de poner a trabajar el Paso Tres es una tarea que yo califico como imposible e impráctica.

Prácticamente, entonces, ¿cómo puede uno trabajar este Paso? mi sugerencia es que es útil *dejar de intentar* trabajarlo. ¿Por qué? porque intentar trabajar el Paso Tres puede ser sólo otra manera de intentar comprender a Dios. Una vez más, eso no es práctico.

Mucha gente está determinada a obtener cosas trabajando lo que no requiere ser trabajado. Nos convencimos de que nada bueno llega sin esfuerzo y que la auto-suficiencia es siempre mala. Mi opinión es que el Paso Tres no requiere trabajo en lo absoluto y que la mejor forma de ayudarlo es mediante el más agradable gusto personal.

Permítanme ilustrar el punto con una pequeña experiencia que me sucedió después de que había estado dentro de A.A. por cerca de un año. Mi situación laboral era, según pensé, bastante mala. Apenas me alcanzaba para irla pasando. De pronto, se presentó solo una nueva oportunidad. El nuevo trabajo requería mudarme de ciudad y era una oportunidad. El nuevo trabajo requería mudarme de ciudad y era una compañía bien conocida por contratar y despedir gentes sin contemplaciones. Sin embargo, el salario inicial sería mayor que el que estaba obteniendo, en más

de una tercera parte. Mi viejo trabajo había sido una preocupación constante y poderosa para mí desde el momento en que empecé a estar sobrio; en el tiempo de la nueva oferta, había estado irritado e inquieto al respecto día y noche durante muchos meses.

Yo había estado tratando, en efecto, de cambiar la situación laboral por mi propia fuerza de voluntad, escribiendo memorándums, quejándome, intentando moldear a la compañía de acuerdo a mi propia manera de pensar. Bueno, además de mí había ahí otras cuarenta personas, y yo no las podía cambiar a todas. Ahora llegaba esa oferta y complicaba aún más mi mente. Yo no quería mudarme; estaba volviéndome parte de un gran Grupo de A.A. y había encontrado muchos amigos Alcohólicos Anónimos. Estaba indeciso entre la oportunidad de un gran salario y la seguridad de un trabajo ya existente: entre mudarme a una ciudad extraña y permanecer junto a los amigos de A.A. que había adquirido recientemente. A alguien que está en prisión, por ejemplo, esto puede parecerle que no es para preocuparse mucho; pero para mí, en esa época, fue suficiente para mandarme al doctor a que me diera medicinas para el estómago, para arruinar mi carácter y para trastornar totalmente mi vida.

Finalmente, fui a ver a un amigo dentro de A.A. quien tenía muchos años de sobriedad de primera calidad. No me habló acerca del Paso Tres - al menos, no por su nombre. Lo que me dijo fue, "¿Por qué no hace exactamente nada durante un año?" Le pregunté qué quería decir. Me aconsejó permanecer en mi actual trabajo. Me sugirió que sencillamente dejara de preocuparme si quería sentirme mejor en los siguientes días, disfruta: el lujo de no preocuparme por mi situación, aceptar cada día tal como venga y hacer lo que pareciera lo mejor en ese día de acuerdo a las circunstancias - y hacer esto por un año. ¡Piense en eso! ¡Un año sin preocuparse! Mejor que unas vacaciones pagadas.

Bien, lo hice. Estaba tan cansado de preocuparme de ese asqueroso trabajo que fue un placer sencillamente ir a trabajar cada día y no preocuparme. En otras palabras, me rendí, pero de una manera saludable. Mi carácter mejoró y así también mi trabajo. Para finales del año, había sido ascendido dos veces y también en dos ocasiones me habían aumentado el salario. Pasado un tiempo me mudé a otra compañía, pero en buenas relaciones con mis antiguos socios.

Ese fue el año más valioso de mi vida. Aprendí del modo más práctico la verdad de esa vieja y trillada frase que dice: "al único que puede usted cambiar es a usted mismo, y o al resto del mundo". Aprendí que usted puede trabajar el Paso Tres no intentando trabajarlo. Puede trabajarlo alejándose un año de las preocupaciones. Al final del año, si ha disfrutado lo suficiente el "no preocuparse", inténtelo por otro año. Cada uno de nosotros tiene que hacer algo cada día: trabajar en una oficina o una fábrica, como soldado, haciéndose cargo de una casa o cualquier otra cosa. Ninguna de nosotros tiene que comprender a Dios o preocuparse sobre las cosas que no están bajo nuestro control. Podemos complacernos a nosotros mismos dándonos el lujo de no preocuparnos. Cualquiera de nosotros puede disponer únicamente de un día; todos y cada uno de nosotros tenemos que intentarlo en nuestro propio trabajo y en nuestra propia vida familiar. No tenemos que

tratar de poner en orden todo el mundo o comprender lo que no ha siquiera comprendido ningún teólogo de ninguna fe.

Nosotros sencillamente dejamos de enredarnos en los negocios de Dios, y en mi opinión, cuando dejamos de enredarnos y dejamos de preocuparnos, nosotros *hemos* puesto nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios (o del Bien) tal como lo comprendemos (o no lo comprendemos a El).

*San José, California.*

### EXTASIS

No podemos estacionarnos en un A.A. ni frío ni caliente, ni de medias tintas al trabajar los Pasos, o dedicarnos demasiado a envejecer y descansar en nuestra sobriedad de hoy. No, si queremos conservarnos sobrios.

¡No! Yo creo que tenemos que continuar buscando algo mejor que la penumbra de la rutina, mejor que una vida común, mejor que la espiritualidad mediocre. En un artículo llamado "la Búsqueda del Extasis", escrito para el A.A. Grapevine, el filósofo Gerald Heard dice, "Parecería . . . que ninguno de nosotros está viviendo en una medida suficientemente alta, como para ser capaz de enfrentar las tensiones a las que ahora estamos propensos a ser expuestos, sin que os resquebrajemos . . . El alcoholismo (como todas las adicciones) no es una base para buscar una cabal tranquilidad. Es en sí un deseo de ese éxtasis, ese "levantarse" fuera de esas cercadas lagunas de conformismo, allá donde no existen aún mapas de los océanos, en donde la única guía son las estrellas del cielo".

¿Alienta en cualquier lugar un alcohólico sobrio para quién este pasaje no sea de un profundo significado?.

Hace algunos años me encontraba sentado en un bar de Nueva York hablando con un periodista que acababa de perder otro trabajo a causa de su bebida. Estaba interesado en mi historia como A.A. Pero se encendió como un árbol de navidad, iracundo, perdiendo el interés en cualquier cosa que se refiera a regenerarlo a él . . . ese día.

Se me vino una idea. Dije, "Sabes H., creo que uno de los grandes placeres de fugarse mediante la bebida, es esa sensación de encontrarse a muchos kilómetros de distancia de los idiotas. Tú estás caminando por diferente ruta, con diferente horario, diferente música, con una excitación realmente existencialista, en el filo de la navaja entre placer-dolor, progreso-desastre". Y más cosas con el mismo efecto.

Me di cuenta que el fin tenía un atento escucha H. dijo que así era exactamente la situación. Lo que le atraía era vivir muy lejos de todo, con desastres o sin ellos. Vivir como lo idiotas era un aburrimiento, un arrastrarse por el suelo, una maldición imposible.

Ahora creo que ése completamente infructuoso esfuerzo de Paso Doce (rezo porque H. pueda ahora estar dentro de A.A. en algún lugar) me ayude a mí. Desde entonces nunca dejé de estar consciente del hecho de que, como un alcohólico, era mejor no fijar mi puntería en ser yo como los demás, sencillamente tan común, tan indolente. De hecho, yo no sé realmente como es un ser común - o sea, un no alcohólico - así es que no debo dejar que en mi mente se establezca una idea falsa de cómo vivir normalmente. No; déjenme adherirme por un momento a la opinión del Sr. Heard. Su énfasis está hecho para mí. Si como un alcohólico voy a "levantarme fuera de esas cercadas lagunas de conformismo" y permanecer sobrio, - ¿cómo lo voy a hacer? - ¿Uniéndome a una guerrilla? ¿Yéndome de hippie? ¿Dedicándome al Yoga?

Bueno, yo *tengo* una respuesta: practicando los Doce Pasos. ¿Insípidos? ¿He intentado practicarlos? No lo intenté mucho por cierto en lo que se refiere a los tres primeros Pasos durante mis dos primeros años dentro de A.A. Mi opinión sobre los nueve Pasos restantes era que sólo estaban ahí para completar el cuadro: eran más bien piadosos que prácticos. Uno no necesitaba forzosamente ir *tan* lejos y cosas por el estilo.

Pero tuve, durante mi jornada, un poquito de mala suerte. Me sentí dentro de un torbellino: trabajo, salud, familia, todos parecían correr sobriamente alocados al mismo tiempo. Y fui impulsado (ahora lo veo como si por una fuerza espiritual) a intentar los Pasos Cuatro y Cinco, inventario y confesión. No hice un buen trabajo. Escribió una parte del inventario, pero no todo. Dije alguno de mis errores, los más agobiantes, pero todos. A pesar de éstos, obtuve de ellos un excitante año de progreso espiritual. En alguna forma importante, había *cambiado*.

Entonces vino una baja en el ritmo, como evidentemente tiene que suceder siempre. Empecé a creer que los Pasos Seis y Siete requerían más trabajo. Interesante, Difícil. Existencialista. El filo de la navaja de desastre-progreso. Una nueva y extraña presencia de Dios y de mí mismo.

Me di cuenta de que no puede haber "laguna de conformismo" para el hombre que se encara a sus defectos de carácter, los confiesa, llega a estar listo para cambiarlos y le pide a Dios que se los cambie.

¡Dinamita! ¿Me atrevo a prender la mecha? ¿No puedo hacer algo así como dejar que todo pase de largo, y quedarme en un promedio de manera de vivir, modesto, tranquilo, corriente, no muy espiritual? Después de todo X puede hacerlo, también Y y también Z.

¿Pero ellos, son alcohólicos? Bueno, no lo son. Y, en realidad, ¿Sé algo acerca de sus vidas espirituales? Bueno, no lo sé.

Regreso hacia mí mismo. Necesitaba ser *otro*. Esa es la razón por la que bebía. Y aún necesito ser otro. Habiendo probado el tóxico camino de las drogas, y en exceso, déjenme intentar el "remedio" (en palabras de Heard) camino de los Pasos, el camino de la salud y la alegría. Los Pasos son la medicina específica para aquello que está equivocado (o correcto, eso no importa) dentro de mí: el alcoholismo. Ellos son el camino para ser otro . . . y cuerdo por el mismo precio.

He llegado hasta el punto: ahora sé que lo que está implícito al practicar el programa de A.A. en su totalidad, tal como lo transmitieron los primeros A.A., no es la perspectiva de volverme un santurrón. Es en cambio la "amenaza" de estar verdaderamente vivo, consciente y aún quizás *en éxtasis*. Estoy convencido que si no acepto todo lo que este programa ofrece (o demanda), y en su lugar me alejo de él como si fuera algo de más precio de lo que negocié, podría emborracharme.

En otras palabras, si no trabajo seriamente y en su totalidad los Pasos de A.A., no puedo esperar encontrarme "dentro del programa".

Vermont.

### "NINGUN HOMBRE ES UNA ISLA"

Estaba espiritualmente en bancarrota mucho antes de que A.A. entrara en mi vida y mucho antes de que el alcoholismo, como un parásito bajo mi piel, tomara posesión de mí. Yo no tenía nada, ninguna fe a que aferrarme. No tenía fe en el hombre, porque al ir progresando mi deber había perdido la fe en mí misma. No confiaba en nadie, porque los demás no eran más que el mero reflejo de mí misma, y yo no podía confiar en *mí*.

Logré la sobriedad dentro de A.A., y, como un milagro, el cálido torrente de la verdad que tanto había temido durante tanto tiempo me inundó, y ya no volví a tener miedo. Comencé a preguntarme por que. Junto con la sobriedad, algo nuevo había entrado en mi vida.

Comencé a tener *interés* por otros. Esta expresión "interés por otros", junto con su hermana *consideración*, eran para mí una cosa extraña. Había creído que era capaz de enamorarme; me había considerado una madre amorosa; pero estas emociones, ahora lo comprendo, habían sido reflejos de mi propio egoísmo. Nada penetró dentro de mi ser. Comencé, temprano con mi sobriedad, a sentir *compasión* por otros borrachos, luego por mis hijos, luego por mi ex-esposo. Esta compasión, un sentimiento acompañado posteriormente de amor, abrió la puerta de una inmensa ciudadela dentro de mí que siempre había estado herméticamente cerrada.

Pero lo extraño ahora, en la sobriedad, era que no estaba yo regresando a mi estado anterior. No estaba reasumiendo aquel "estar bien" que yo había dejado cuando comencé a beber

anormalmente. Iba estando, como oí decirlo una vez, "mejor que bien". Escudriñando (veía el Paso Cuatro) dentro de mi propia personalidad, encontré un nuevo ser dentro de mí. Nunca había estado ahí antes, ni siquiera en mi niñez. Debió haber crecido en dónde estaba una piedra o un agujero vacío.

Algo estaba ahora echando raíces. Comencé a *sentir* por otros, a ser capaz, por muy breves momentos, de "ponerme en sus zapatos". Nuevos mundos se abrieron ante mí. Comencé a comprender mi posición en el mundo. Yo no era el centro del universo. (¡qué calamidad me pareció descubrir eso!) Yo era una parte de un misterio gigantesco, maravillosamente misterioso. No podía probarlo, porque no sabía nada acerca de él. Sólo podía dar vueltas a su alrededor con una curiosidad infantil, Y aún estoy dándole vueltas. Nunca descubriré, ni lo hará ninguno de nosotros, los secretos del universo. Pero podemos *aceptar* sus misterios, la parte que tenemos en ellos, y nuestras vidas y muertes; como algo espiritual más allá de nuestra comprensión.

Comencé a observar a mis hijos. Eran gente pequeña, importante. Me di cuenta de que mientras estaba bebiendo, no los había tratado más que como a pequeñas máquinas que yo había creado, como si yo hubiera sido parte de un juego de Mecano y hubiera estado orgullosa de ello. Al ir cambiando mi manera de tratarlos, los vi empezar a madurar, a enfrentarse a la realidad de la vida tal como ésta es. Extendí una mano para ayudar a alguien, aunque sólo escuchando algunas veces, y sentí una extraña satisfacción al ser capaz de ayudar: ¡un descubrimiento increíble para mí!

Aprendí mi propia versión de lo que es la espiritualidad. No significa que tengo que ser como los santos que dicen tener consejos directos y visiones de Dios. Significa que tengo que interesarme por mis semejantes; únicamente a través de esto puedo recibir la gracia de Dios, Mi Poder Superior, porque como dijo John Donne, mucho antes de A.A., "ningún hombre es una isla".

Comencé a sentir seguridad en mis nuevos sentimientos espirituales, hasta que fue sacudida una noche por un amigo de A.A. quien me dijo "muy bien, así es que puedes aplicar a tu vida personal el Paso Tres y una fe espiritual en Dios, pero ¿cómo puede aceptar las terribles calamidades que suceden alrededor de nosotros todos los días?".

Me enfrentaba otra vez, peligrosamente, con los interrogantes de mi religiosa, pero no espiritual, infancia - ¿cómo puedo aceptar una fe en un Dios quien permite esos monstruosos crímenes contra el hombre, a pensar, llena de miedo, sobre la muerte y el sufrimiento, no el mío, sino el de toda la humanidad. Comencé a dudar demasiado de mi nueva fe - comenzó a invadirme el pánico. Comencé a buscar las respuestas fuera de la literatura de A.A.

Afortunadamente para mí, antes de que hubiera leído demasiado acerca de las creencias espirituales (un área que sólo estaba llevándome a la confusión), me di cuenta de que estaba pidiendo demasiadas cosas y demasiado pronto.

Prudentemente, dejé los libros de filosofía para mentes más capaces que la mía. No podía arriesgarme a llegar a una mayor confusión mental. Regresé a las enseñanzas de A.A., las cuales ya me habían salvado de una vida de tormentos.

No necesitaba buscar más allá de los Doce Pasos y de las fortalecedoras palabras de la Oración de la Serenidad. "De aceptar las cosas que no puedo cambiar". Mi respuesta personal está ahí en la palabra "aceptar". Aceptar el lugar del hombre en la escena universal. Aceptar mi vida como una diminuta partícula del todo. Ninguno de nosotros puede nunca profundizar las glorias y las regiones desconocidas del universo. Pero *podemos* vivir sobre la tierra y *amarnos* los unos a los otros. Podemos dejar que nazca en nosotros el *interés por otros*, la *compasión* y la *consideración*, y observamos como crecemos. Con las herramientas y las instrucciones de señales de Alcohólicos Anónimos, podemos aprender un poco de este precioso regalo: nuestra puerta de entrada a la espiritualidad humana.

*Nueva York.*