



## **Los Cuatro Absolutos: Honestidad-Pureza-Desinterés-Amor Un Plan para la Vida Espiritual (Grupo OXFORD)**



Los Cuatro Absolutos es una práctica de los Grupos OXFORD insertadas a la literatura de A.A.

La verdad es que no se puede pasar desapercibido las antiguas prácticas que los primeros miembros de Akron y New York se aplicaron a sus vidas para dejar atrás el alcoholismo. Estas prácticas no eran desconocidas por la mayoría de las personas de esos lugares puesto que en ese tiempo del nacimiento de AA. estaba en boga grandes movimientos cristianos que intentaban restablecer un cristianismo primitivo con las enseñanzas de Jesús, y los cuatro absolutos fueron el índice para que algunos grupos de enseñanza moral tuvieran como regla. En los documentos de AA y archivos antiguos se habla acerca del grupo Oxford que tenía a sus miembros con la práctica de los cuatro absolutos, El Dr. Frank Buchman, fue quien dirigió ese movimiento en donde se trataban problemas emocionales en esto se consideraba el alcoholismo.

Con tanta información de los grupos Oxford queda aclarado que varios de los principios de alcohólicos anónimos fueron tomados de esta organización, y hoy lo hemos visto adaptados a los 12 pasos de alcohólicos anónimos, por lo que son conocidos algunos principios importantes que ayudaron a los primeros alcohólicos a procesar su recuperación como enfermos de ese mal.

Honestidad absoluta, Desinterés absoluto, Pureza absoluta y Amor absoluto. Cuando escuchamos estas cuatro palabras creemos que nunca podremos practicarlos, sin embargo, está a nuestro alcance llevarlas a consideración, ya que lo dice el 6º paso, nunca seremos perfectos, pero caminaremos siempre hacia allá.

En la práctica del programa de Alcohólicos Anónimos te pide que seas honesto con Dios, contigo mismo y con otro ser humano. Y esa honestidad que viertas en tu forma de pensar te llevara a conocerte a ti mismo y a Dios, esta práctica radica en la mayoría de las religiones, si tu estas dispuesto a practicarla “adelante” no olvidemos que toda enseñanza espiritual es un avance para nuestra vida en armonía, si dejamos de ser enfermos alcohólicos tendremos que vivir enteramente hoy nuestra vida espiritual.

Los cuatros absolutos o las cuatro normas del Grupo OXFORD fueron tomados de las sagradas escrituras, hoy lo vemos insertado en los 12 pasos de A.A.

Los principios que contiene el programa de AA. se encuentran en la mayoría de las religiones del mundo y fueron las primeras prácticas de los primeros Alcohólicos durante los años de 1935 a 1939 antes de escribir los doce pasos. Ya que no tenían otra opción más que apoyarse de los 5 conceptos básicos y los cuatro absolutos impuestos por los grupos Oxford.



## **Los Cuatro Absolutos: Honestidad-Pureza-Desinterés-Amor Un Plan para la Vida Espiritual (Grupo OXFORD)**



¿Cómo se utilizaron los cuatro absolutos?

Hay más desinformación que información sobre la aplicación de los cuatro "absolutos". Como se ha escrito tantas veces por diferentes investigadores sobre la historia de A.A., no hubo pasos en AA durante el período de cuatro años, la aplicación de los cuatro absolutos eran sus normas y sus prácticas, sin embargo, había mucha literatura acerca de los 4 absolutos, por lo cual eran leídos a los miembros en recuperación, estas literaturas eran distribuidas a todos los miembros.

Ahora veamos el origen de estos cuatro absolutos que los primeros miembros se aplicaban. La honestidad absoluta, pureza absoluta, absoluta desinteresada, el amor absoluto, son la esencia de las enseñanzas de la religión católica, los ideales de la vida del hombre, y las normas morales que el hombre de pensamientos y acciones pueden ser probados para armonía con la voluntad de Dios, todas estas enseñanzas la encontramos en la Biblia llamado por el Dr. Smith El Buen libro.

**Honestidad: Juan 8:44:** " Vosotros sois de vuestro padre el diablo, y los deseos de vuestro padre queréis hacer. Él ha sido homicida desde el principio, y no ha permanecido en la verdad, porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, de suyo habla; porque es mentiroso, y padre de mentira.

**Pureza: Mateo 5:29-30:** " Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo, y échalo de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno. Mateo 5:30: Y si tu mano derecha te es ocasión de caer, córtala, y échala de ti; pues mejor te es que se pierda uno de tus miembros, y no que todo tu cuerpo sea echado al infierno.

**Desinteresada: Lucas 14:33:** " Así, pues, cualquiera de vosotros que no renuncia a todo lo que posee, no puede ser mi discípulo.

**Amor: Juan 13:34:** "Un mandamiento nuevo doy a usted. Que os améis unos a otros, como yo os he amado, que también os améis unos a otros"

Tal parece que estos cuatro elementos integrados por cada una de sus actividades no significaran nada para que el alcohólico que ha vivido la terrible enfermedad del alcoholismo pueda lograr un nuevo estado de conciencia y logre su ansiada recuperación, liberación y curación de su alcoholismo.

En conclusión, estos cuatro elementos fueron las prácticas que desarrollaron los primeros A.A. de antaño, y que más tarde paso a convertirse en los doce pasos que mantiene el programa de A.A. y que pocos han entendido que estas raíces de enseñanza procedían de la enseñanza religiosa de los grupos Oxford (biblia).



## Los Cuatro Absolutos: Honestidad-Pureza-Desinterés-Amor Un Plan para la Vida Espiritual (Grupo OXFORD)



Las enseñanzas de los libros que los buenos veteranos nos dejaron, y que hoy en día no se han tocado ni leído sus letras, y que además son verdaderos conocimientos para que el A.A. logre entender del porque no concibe su recuperación y se mantiene siempre enfermo, son:

**Honestidad, Pureza, Altruismo y Amor**, los medios para que se logre una verdadera recuperación de tus conductas compulsivas, sin estas prácticas no podrás llegar a ser más que solamente un enfermo que constantemente se lacera en contra de la vida que caminó.

Nuestra lucha por conocer la verdad siempre ha sido estoica desde un principio para comenzar a practicar los principios de una recuperación, sin embargo, no fue suficiente, ya que el verdadero buscador de la libertad no radica en considerarse preso de sus pensamientos y sentimientos de enseñanza, siempre estará dispuesto a sacrificar cualquier credo cuando este no le favorezca la verdad, eso es lo que todo alcohólico anhela, encontrar la paz espiritual para ya no volver a tomar nunca en su vida, así como lo manifestó el renombrado Dr. Bob en las pagina de la pesadilla de Bob en donde manifiesta “Pero si verdaderamente quieres dejar de beber de una vez por todas, y sinceramente sientes que necesitas ayuda, sabemos que tenemos una solución para ti, nunca falla, si uno se dedica a ello con la mitad del ahínco que tenía la costumbre de demostrar cuando estaba tratando de conseguir otra copa, “Tu padre Celestial nunca te abandonara”

**Cuando** me puse sobrio, me sentí abrumado por el discurso incesante de vivir una vida basada en la espiritualidad. Nunca había sido una persona espiritual; Tenia un cerebro muy orientado a la ciencia. La idea de creer en un poder más grande que yo y entregar mi vida a un poder que no podía ver, tocar o sentir parecía imposible para alguien como yo.

A pesar de mi incredulidad, ahora me doy cuenta de que el espíritu del universo pone a las personas correctas en nuestro camino en el momento justo. Dos meses después de mi sobriedad, una mujer que había estado sobria durante varios años se me acercó. Salimos a tomar un café y discutimos sobre mis puntos de vista espirituales. Ella fue capaz de analizar la vida espiritual para mí de una manera que yo pudiera entender fácilmente explicando los cuatro absolutos.

Los cuatro absolutos se originaron en un libro titulado Los Principios de Jesús por Robert E. Speer, PhD. Aunque este texto se basa en la Biblia, los cuatro absolutos son un plan para la vida espiritual que cualquiera puede practicar, a pesar de su religión u orientación espiritual.

Hoy, trato de seguir estos principios lo mejor que pueda. Creo que el objetivo de demostrar los cuatro absolutos en mi día a día es una de las únicas razones por las que todavía estoy sobrio hoy en día.

Estas prácticas no eran desconocidas por la mayoría de las personas de esos lugares puesto que en ese tiempo del nacimiento de A.A. estaba en boga grandes movimientos cristianos que



## Los Cuatro Absolutos: Honestidad-Pureza-Desinterés-Amor Un Plan para la Vida Espiritual (Grupo OXFORD)



intentaban restablecer un cristianismo primitivo con las enseñanzas de Jesús, y los cuatro absolutos fueron el índice para que algunos grupos de enseñanza moral tuvieran como regla.

En los documentos de A.A. y archivos antiguos se habla acerca del grupo Oxford que tenía a sus miembros con la práctica de los cuatro absolutos, El Dr. Frank Buchman, fue quien dirigió ese movimiento en donde se trataban problemas emocionales en esto se consideraba el alcoholismo.

Con tanta información de los grupos Oxford queda aclarado que varios de los principios de alcohólicos anónimos fueron tomados de esta organización, y hoy lo hemos visto adaptados a los 12 pasos de alcohólicos anónimos, por lo que son conocidos algunos principios importantes que ayudaron a los primeros alcohólicos a procesar su recuperación como enfermos de ese mal.

**Honestidad absoluta, Desinterés absoluto, Pureza absoluta y Amor absoluto.** Cuando escuchamos estas cuatro palabras creemos que nunca podremos practicarlos, sin embargo, está a nuestro alcance llevarlas a consideración, ya que lo dice el 6° paso, nunca seremos perfectos, pero caminaremos siempre hacia allá.

En la práctica del programa de Alcohólicos Anónimos te pide que seas honesto con Dios, contigo mismo y con otro ser humano. Y esa honestidad que viertas en tu forma de pensar te llevara a conocerte a ti mismo y a Dios, esta práctica radica en la mayoría de las religiones, si tu estas dispuesto a practicarla “adelante” no olvidemos que toda enseñanza espiritual es un avance para nuestra vida en armonía, si dejamos de ser enfermos alcohólicos tendremos que vivir enteramente hoy nuestra vida espiritual.

### **Honestidad Absoluta**







## Los Cuatro Absolutos: Honestidad-Pureza-Desinterés-Amor Un Plan para la Vida Espiritual (Grupo OXFORD)



El primer principio de los cuatro absolutos es la honestidad absoluta. A menudo, las personas que sufren de adicción viven vidas llenas de manipulación y se encuentran con el fin de alimentar su adicción y obtener lo que necesitan para sobrevivir. Sin embargo, cuando se vive una vida de sobriedad, mentir y manipular son una receta para el desastre.

Al practicar la honestidad absoluta, la pregunta a responder es: “¿Es verdad o es mentira?” Esta es una pregunta de blanco o negro. Cuando hablamos con los demás, las cosas que decimos son verdaderas o falsas. El concepto es fácil de entender, pero puede ser difícil de poner en práctica. A veces, la deshonestidad es elegida para proteger el ego de un individuo. Además, puede provenir del miedo a ser juzgado o del miedo a ser vulnerable.

En la sobriedad, la honestidad es el primer paso para sanar y vivir una vida espiritual. Ser honesto contigo mismo permite la aceptación del pasado, presente y futuro. Ser honesto con los demás permite el cultivo de relaciones genuinas con compañeros alcohólicos y adictos en recuperación. Ser honesto ayuda a las personas a superar las dificultades al permitirles buscar ayuda.

### **Pureza absoluta**



Durante la adicción activa, no es inusual que las normas morales sean desechadas. Muchas personas recorrerán caminos largos e incluso peligrosos para conseguir lo que quieren. Esta no es una forma de vivir feliz y honestamente en la sobriedad, por lo que entra en juego la pureza absoluta.



## Los Cuatro Absolutos: Honestidad-Pureza-Desinterés-Amor Un Plan para la Vida Espiritual (Grupo OXFORD)



Practicar la pureza absoluta significa tener una mirada honesta a la moral detrás de sus acciones antes de reaccionar a una situación o tomar una decisión. Al practicar la pureza absoluta, la pregunta que se hace es: “¿Está bien o está mal?”

En la recuperación temprana, el cerebro todavía está curando, y los procesos de toma de decisiones todavía pueden estar deteriorados. Por esta razón, tener un grupo de apoyo es esencial.

Consultar con un grupo de apoyo antes de tomar cualquier decisión significativa permite a las personas confiar en los demás y pedir orientación sobre qué dirección se debe tomar.

Al principio, tomar las decisiones correctas puede ser difícil. Incluso puede ser emocionalmente doloroso. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, las personas se recuperan y estas decisiones se vuelven más fáciles. Las personas son humanas y los humanos cometen errores, pero los errores son simplemente oportunidades para aprender lecciones, siempre y cuando el conjunto de cimientos sea uno de puras intenciones y corrección moral.

### **Desinterés absoluto**



Un síntoma subyacente a la adicción es el pensamiento egocéntrico. Después de años de vivir en un estado egoísta de ánimo, es imperativo practicar el desinterés en la sobriedad.

Al embarcarse en el camino hacia la recuperación, otro principio en el que pensar es el desinterés absoluto. Practicar el desinterés absoluto significa hacer la pregunta: “¿Cómo ayudará esto a mi prójimo?”



## Los Cuatro Absolutos: Honestidad-Pureza-Desinterés-Amor Un Plan para la Vida Espiritual (Grupo OXFORD)



Después de pasar tiempo en la recuperación, una persona puede llegar a darse cuenta de que su propósito en la vida es llevar el mensaje de sobriedad y ayudar al próximo alcohólico o adicto. Muchas personas que se ponen sobrias lo hacen con la ayuda de otras personas que también eran adictas.

Solo pensar en nuestras propias necesidades y deseos disminuye nuestra utilidad para los demás. Si algo que está a punto de decir no tiene ningún beneficio para el receptor, no debe decirse. Si algo que está a punto de hacerse va a afectar negativamente a otra persona, no se debe hacer.

En cambio, practicar el desinterés significa buscar oportunidades para ayudar a los demás a recuperarse y convertirse en mejores individuos, sin pedir nada a cambio. El propósito principal para las personas en recuperación es dar libremente a los demás, como se les ha dado.

### **Amor Absoluto**



Los tres absolutos anteriores —honestidad, pureza y desinterés— sentaron el precedente del amor absoluto. El amor absoluto es honesto, es puro y desinteresado. El amor absoluto significa mostrar respeto y admiración por los demás y por la vida en su conjunto. Cuando se practica el amor absoluto, la pregunta es: “¿Es feo o es hermoso?”

La deshonestidad y el engaño son feos. Actuar contra la rectitud moral es feo porque no es puro. Ser egoísta es feo porque implica actos egoístas y carece de todo beneficio para los demás.



## **Los Cuatro Absolutos: Honestidad-Pureza-Desinterés-Amor Un Plan para la Vida Espiritual (Grupo OXFORD)**



El amor es hermoso.

El amor significa asumir la responsabilidad de los errores del pasado, hacer las cosas bien y utilizar estas experiencias para crecer y ayudar a los demás.

El amor es más que un sentimiento; el amor es una acción. El amor significa asumir la responsabilidad de los errores del pasado, hacer las cosas bien y utilizar estas experiencias para crecer y ayudar a los demás. El amor significa emprender acciones transformadoras para demostrar aprecio por la vida y para los demás. El amor consiste en tender la mano a los que sufren y ayudarles a orientarse en su camino de curación.

El amor es una palabra de acción, y la recuperación se basa en la acción. Si las personas no toman medidas para crecer durante su recuperación, volverán a un ciclo de miedo, desesperación y adicción.

Entregarse por completo al cambio necesario en el camino de la recuperación implica empezar a amar profundamente y sin miedo. Practicar el amor absoluto aporta abundantes beneficios emocionales y espirituales, ya que la belleza se hace evidente y la espiritualidad se convierte en una forma de vida.

Al practicar los cuatro absolutos, he desarrollado una conexión más profunda con mi mente, mi cuerpo y mi espíritu. He sido capaz de encontrar un propósito en mi existencia ayudando a los demás. Y lo que es más importante, he mantenido mi sobriedad, y eso en sí mismo es un milagro. La práctica de estos principios espirituales cambió mi forma de pensar y la dirección de mi vida, lo que me ha permitido desarrollar aún más mi espiritualidad.

