



TERCER PASO (EL PEQUEÑO LIBRO ROJO)



"Decidimos poner nuestras vidas y nuestra voluntad al cuidado de Dios, tal como cada quien lo concibe"

El Tercer Paso identifica la enfermedad espiritual del alcoholismo y nos indica un sencillo y eficaz remedio. El buen éxito que se tenga con este o con los otros de los Pasos de nuestro programa no es por casualidad sino como resultado de una manera de pensar y de motivos adecuados y que son llevados a la práctica a base de hacerlo diariamente.

El conocimiento y el tratamiento de nuestra salud física y mental son de vital importancia para los que somos alcohólicos. Pero una sobriedad duradera y satisfactoria solo puede sostenerse entregando nuestras vidas y nuestra voluntad a Dios, tal como lo concebimos.

Los tres Primeros Pasos son una combinación que Alcohólicos Anónimos ha hecho de varios elementos. Frutos concebidos de la meditación y la experiencia, son una receta básica para la recuperación. Aplicados a su debido tiempo y en las proporciones correctas frenan inmediatamente nuestra enfermedad alcohólica. Complementándose el uno con el otro, los tres integran esa "receta básica". Por lo tanto, no dan resultado cuando se omite uno de ellos.

El Primero y el Segundo Paso constituyen la premisa en que nos basamos para decidirnos a entregar nuestras vidas de alcohólicos a Dios. El Tercer Paso requiere de decisión. La honradez, la fe y la oración son la chispa de nuestro éxito. Un conocimiento de las lesiones físicas, mentales y espirituales que hemos sufrido como consecuencia de la bebida es indispensable para la decisión honrada y trascendental que queremos tomar. La reflexión nacida de la necesidad desesperada de ayuda nos inspiró para buscar nuestro concepto de Dios. Nuestra gran necesidad consiste en perder el egocentrismo y la obsesión alcohólica. Los pioneros de A.A. encontraron la solución a estos problemas a medida que se desarrolló su comprensión de lo espiritual y dependieron de la ayuda de Dios para su recuperación. Cada uno de nosotros tiene las mismas posibilidades de hacerlo, siempre que seamos lo suficientemente honrados y humildes y tengamos la necesaria buena voluntad para aprovecharlas.

El Tercer Paso no deja lugar a ninguna reserva o demora. Requiere una decisión en el acto. La forma en que entreguemos a Dios nuestra personalidad de alcohólicos no tiene importancia inmediata. Lo verdaderamente importante es nuestra buena voluntad para tratar de hacerlo. Fe en la práctica de los Doce Pasos nos abre camino a la comprensión de Dios y proporciona maneras de entregar nuestras vidas a EL. Habiendo tomado esta decisión, nuestra actitud mental negativa cambia rápidamente a una manera de pensar sana y constructiva. Perdemos la inseguridad y el temor que sentimos; la porfía y la rebelión desaparecen. Por alguna razón, parece que adquirimos una vaga comprensión de lo que es la voluntad de Dios para con nosotros. Tal vez sea un poco nada más, pero todo lo que necesitamos para empezar es un poco. Al principio nos llega despacio. Los miembros que han aceptado y practicado el Tercer Paso saben lo que vale poner al cuidado de Dios, tal como lo conciben, los defectos de sus vidas alcohólicas. La fe en su ayuda y la buena voluntad para probar las prácticas espirituales de A.A convertirán nuestras debilidades en fortaleza y compromisos espirituales.



TERCER PASO (EL PEQUEÑO LIBRO ROJO)



La sobriedad que es el propósito central de nuestras vidas, no se gana sin abnegación y sin la ayuda de Dios. Si se interponen en nuestro camino el miedo a la opinión pública, las predisposiciones en el terreno espiritual o las ideas hipócritas, aprendamos a superarlas. No nos queda otro camino. Resulta un precio bajo este que pagamos por nuestras vidas y nuestro sano juicio especialmente cuando comprendemos que nuestros prejuicios no son más que juicios preconcebidos fomentados por la mala salud, la ignorancia y el orgullo. La opinión pública está a favor y no en contra de nosotros. Los prejuicios en el terreno espiritual no son más que el resultado de una obstinación que no cede a la razón. Tratar de comprender cuál es la voluntad de Dios para con nosotros es hipocresía.

Es un principio básico de recuperación para los alcohólicos enfermos. Nunca les falla a quienes lo usan sinceramente.

Alcohólicos Anónimos es una agrupación anónima que nos protegerá de la publicidad, “es un sitio donde escapamos de la muerte por alcoholismo” a través de una vida sobre una base espiritual. (Véase el Capítulo 4 del Libro “Alcohólicos Anónimos”)

Lo único que se sabe de nosotros en el público es que ya no bebemos. No aprobaban el que bebiéramos, pero nos aceptan y respetan cuando dejamos de hacerlo. Esta es una sencilla e inequívoca demostración de progreso espiritual.

Después de tomar nuestra decisión de vivir sobre una base moral y espiritual, surgen muchas confusiones. ¿Cómo vamos a concebir a Dios? ¿Cómo le vamos a entregar nuestra vida y nuestra voluntad? Se nos indica que el Programa de A.A. es sencillo y que debemos practicarlos en la forma más sencilla que sea posible. A pesar de eso en el Tercer Paso nos encaramos al secular misterio de la relatividad entre el hombre y Dios. Nuestra inclinación natural es evadir completamente el tema. Seguramente que ha de haber una manera más fácil. La hay sin duda y si se le da una oportunidad a nuestra mente de alcohólico la encontrara, pero esto conduce nuevamente a la bebida.

Sabemos que es lo que debe hacerse acerca de esta cuestión, pero no estamos siendo honrados con nosotros mismos cuando nos negamos a buscar una comprensión para Dios para recurrir a su ayuda y Poder. Todavía razonamos de acurdo con una manera de pensar alcohólica. Es difícil renunciar a las racionalizaciones y pretextos de nuestra antigua personalidad. Además, pasamos por alto el servicio que conduce a EL cuándo estamos buscando a un Dios Tangible. Después de andar a tientas en la densa niebla de la rebelión, en la manera de pensar torcida y en la desesperación, daremos con las soluciones. Por más honrada y sinceramente que tratemos de interpretarlas, generalmente nos parecen sumamente confusas. Pasando por alto el hecho de que estamos enfermos, es fácil ver solamente ofensa moral en nuestra conducta y decidir que la religión es la solución de nuestro problema. Aquellos que han hecho la prueba con esa solución excluyendo a A.A. generalmente han acabado por emborracharse.



TERCER PASO (EL PEQUEÑO LIBRO ROJO)



No debemos confundir a la religión organizada con A.A. mantengamos aparte nuestra religión.

No substituyamos nuestra filosofía de A.A. con ella. Los clérigos honrados pueden facilitar logros espirituales, pero generalmente les falta comprensión de la parte física y mental de la enfermedad del alcoholismo. Si el clérigo de confianza de usted se interesa en A.A. es indudable que le ayudara. Sin importar cuál sea la posición relativa a esto. Obviamente, la cuestión de credo religioso debe tratarse fuera de A.A. Nuestro principio de Dios tal como lo concebimos y el hecho de creer en un Poder Superior para recobrar la salud espiritual, es todo que se requiere en el Programa. Encontramos que esto es completamente adecuado.

Una gran barrera para encontrar a Dios es la impaciencia. No tardamos en comprender que para lograr el bien espiritual tenemos que merecerlo. Nuestra comprensión de Dios aumenta constantemente por lo tanto nunca llegamos a la perfección. Dado que este proceso no se realiza de la noche a la mañana sugerimos que se piense en él y se le tenga presente al orar. Al principio nos valemos de dos enfoques separados para entregar nuestras voluntariosas vidas y para llegar a tener nuestro propio concepto de Dios.

Después de decidir primero que es lo que nos aísla de EL, despertamos espiritualmente a medida que eliminamos los factores aislantes (defectos de carácter) Tratamos de Dios en lo abstracto, así es que nuestros contactos tienen que ser en un nivel mental. Nosotros creemos que los actos de borrachera, falta de honradez, envidia, auto-conmiseración, rencor, odio, resentimiento, mala intención e injusticia, no solamente nos dañan, sino que son, ante la sociedad actos de gente perversa y se oponen a todas las virtudes espirituales conocidas por los miembros de A.A. que han tenido un despertar espiritual. Si esto es cierto y podemos aceptarlo, como lo han hecho la mayoría preponderante de nuestros miembros, entonces no es un problema el hecho de entregar vidas y voluntad al cuidado de Dios. Encontramos todas estas características en nuestras ingobernables vidas de alcohólicos. Si estas son débitos espirituales, nuestras borracheras nos han llevado a la bancarrota espiritual.

No debe causarnos confusión el Tercer Paso. Requiere una decisión de corregir nuestros defectos de carácter a base de una intervención espiritual. La causa común del fracaso es el tiempo y esfuerzo que se pierden en representarse vívidamente en la mente a Dios o en tratar vagamente de llegar a El antes de tomar la decisión de entregarnos y de esforzarnos honradamente por cambiar nuestras vidas ingobernables y dementes.

Se pide madurez sin los dolores de la experiencia y del desarrollo y esto es irrazonable e imposible a la vez. Para ese sistema solamente necesitamos un Programa de Tres Pasos y no de Doce. La práctica de los Ochos Pasos restantes es lo que hace que tome forma nuestro concepto de Dios. Este concepto comienza con una fe ciega que, estando abierta a la convicción, se desarrolla para llegar a ser un contacto personal consciente con Dios; El desarrollo espiritual es nuestra meta. Es prudente eludir todos los conceptos de Dios que se opongan a esta meta.



TERCER PASO (EL PEQUEÑO LIBRO ROJO)



La falta de fe frena nuestro progreso. La demora y el escepticismo son enemigos del logro espiritual. El escepticismo exige que haya pruebas de la ayuda de Dios; la demora impide esa ayuda. La fe, la buena voluntad y la oración vencen todos los obstáculos y nos demuestran ampliamente la ayuda de EL, en nuestras vidas en sobriedad.

Generalmente nos formamos nuestro propio concepto de Dios, lo mejor que podemos, cuando admitimos humildemente nuestro padecimiento alcohólico y nos entregamos al “modo de Vivir” de A.A. Los actos de ayuda benévola, el perdón y las reparaciones ayudan a nuestra comprensión.

Dios nos habla de tantas maneras como las que encontremos para tener contacto con EL. Abstractas como pueden ser sus respuestas, se perciben la mente, las emociones y la nueva conciencia que hemos desarrollado. La inspiración que recibimos es de acuerdo con nuestros pensamientos y nuestra conducta ya sea con sentimiento de fe, de consumación y de serenidad o de confusión, auto-conmiseración y miedo, según el caso. Pocos alcohólicos necesitan una introducción a o que es el concepto de un Ser Divino.

A la mayoría de nosotros nos enseñaron lo que es esto en la juventud. Todos hemos tenido pruebas de la existencia de un Poder Superior a nosotros mismo en nuestro bien regulado mundo de razones fijas, del día y de la noche, del calor y la humedad: poblado por la reproducción de la vida humana y habitable gracias al amor y la tolerancia de seres humanos.

La mayoría de nosotros hemos apreciado la perfección del universo, la animación de lo que tiene vida, el funcionamiento de la mente humana el poder del amor. Todas estas cosas parecen señales que hay un Poder Dinámico de la vida, detrás, dentro de, y desde el principio hasta el fin de todo lo que nos rodea. Este Poder parece que dirige todas las cosas armónicas, pero irresistiblemente hacia una conclusión natural, definitiva y útil.

¿Es difícil reconocer en este Poder de la Vida a un Poder Superior a nosotros mismos?

¿Nos percibimos su energía creadora, su inteligencia y su poder?

¿No es débil sin importancia el hombre, prescindiendo del Poder de Dios?

Nuestros fundadores descubrieron, a base de ensayos, que el contacto espiritual con Dios, tal como lo comprendían era la única seguridad que tiene el alcohólico para llevar una vida normal una vida de sobriedad.

El instinto de conservación nos impulsa a buscar esta relación y a tratar de comprender la ayuda de Dios.

La comprensión llega lentamente a través de la práctica de Los Doce Pasos. Es el resultado de actos sencillos. Tales como estos:



TERCER PASO (EL PEQUEÑO LIBRO ROJO)



1. Admitir humildemente nuestro alcoholismo, querer dejar de beber y someternos a un tratamiento de nuestra enfermedad.
2. Esforzarnos honradamente en despojarnos de nuestro escepticismo de alcohólicos. Fe en Dios y en el programa de A.A.
3. Tomar la decisión de vivir lo más libres que nos sea posible de nuestras borracheras mentales.
4. Identificar los defectos de carácter que nos apartan de nuestra sobriedad.
5. Someter estos defectos a la ayuda de Dios, en nuestras oraciones
6. Vivir honradamente cada uno de los Pasos para establecer un contacto consciente con ÉL.
7. Rezar sin que haya resentimiento en nuestros corazones.
8. Estudiar el Libro Grande para comprender como mejorar nuestra conciencia. Perdonar a nuestros semejantes.
9. Estar animado por móviles sanos; tener un trato justo
10. Obrar con bondad y cordura en nuestros negocios y en el hogar
11. Ser honrado y comprensivo. Ayudar a otros. Demostrar tolerancia.
12. Creer en nuestra potencialidad espiritual, buena voluntad de encontrar a Dios al desarrollarla.

Lo importante es que estemos dispuestos a tratar de hacerlo.

Todo alcohólico tiene potencialidades espirituales. Tenemos que aprender a sacarlas a luz para formar nuestras convicciones y permitirles desarrollarse.

Cuando sea posible, debemos confiar a nuestras esposas o a nuestros parientes más cercanos lo que estamos haciendo para llevar a la práctica este Paso. Hemos encontrado que representa una gran ayuda y fortaleza para el miembro, contar con la confianza y cooperación de sus allegados. Cuando no haya esa cooperación, tenemos que hacerlo solos. Debemos evitarnos el común error de causarnos confusiones mentales con cavilaciones ansiosas acerca del momento y la manera en que Dios se manifestara a nosotros.

Nuestra comprensión llegara gradualmente a medida que la merezcamos y la desarrollemos. Es poco común que un miembro tenga un súbito elevamiento espiritual. El despertar o la experiencia espiritual llega lentamente y con frecuencia en forma extraña. No obstante, llega, pero tan naturalmente que muchas veces no alcanzamos a reconocerla.

Nuestra tarea consiste en estar preparados y dispuestos para estas experiencias para que nos sirva de incentivo el ejemplo de los otros miembros que están viviendo de acuerdo con el Programa de A.A.; para mantener la mente receptiva en nuestro propósito de comprender a Dios; para darnos cuenta de que no se trata de un solo logro instantáneo, sino de algo que se logra poco a poco y de que nuestra inspiración será influenciada por nuestra actitud y nuestra manera de obrar.



TERCER PASO (EL PEQUEÑO LIBRO ROJO)



Nuestra recuperación del alcoholismo depende de la humildad, honradez, fe en Dios, comprensión y de la ayuda que prestemos a otros alcohólicos. El miembro activo que tome en serio el Programa aplicándolo a su vida en el hogar, en los negocios, en su trato con miembros nuevos y admitiendo los daños que ha causado reparándolo, lenta pero seguramente está cimentando la base para un íntimo contacto personal con Dios.

Los periodos de tranquilidad y de oración son sumamente necesarios para el logro este Paso. El alcohólico debe tener presente siempre lo que vale la tranquilidad, aparte de la oración. No debemos pasar por alto el hecho de que todos los alcohólicos son inquietos por naturaleza, que la inquietud y la tensión son en parte causa de nuestras dificultades, que recurrimos al alcohol para calmar ese estado y que ahora procuramos corregirlo bajo la supervisión de Dios.

El alcohólico tiene que aprender a calmarse todas las veces que este turbado, que un exceso de actividad le hace sentirse agotado física o mentalmente, que se torne excesivamente impaciente, que se encolerice, que este aburrido que sienta resentimiento.

El estar calmados nos ayuda a mantener un equilibrio físico mental y espiritual. Ayuda a pensar con claridad y esto evita que queramos dirigirlo todo. Permite un “contacto consciente con Dios”, nuestra única esperanza para recuperarnos del alcoholismo.

Tenemos completa confianza en los resultados de este Paso, ya que sabemos por el ejemplo de otros miembros que puede comprenderse cuál es la voluntad de Dios: que nuestro concepto de lo que es su protección, su ayuda, nos dará una nueva personalidad que excluya el alcohol, una personalidad que nos relaciona felizmente con ÉL, con nuestros semejantes y con un mundo que aceptamos tal como es.

RESUMEN:

Las desconcertantes calamidades del alcoholismo ya no tienen por qué causarle frustración al alcohólico que quiere ponerse bien. El Primero y Segundo Paso nos revelan el alcoholismo como una “Enfermedad”, como un mal fatal que es incurable. El envenenamiento alcohólico crónico inducido por la adicción al alcohol explica nuestra enfermedad física y mental. Esta enfermedad es la premisa en que buscamos nuestra “Decisión” de solicitar la ayuda de Dios para nuestra recuperación.

La enfermedad espiritual deja de ser misteriosa y vaga cuando convenimos en que el alcohol ha desempeñado el papel de anestésico en nuestras vidas. Explica la parálisis mental y las desviaciones de la moral que van aparejada a una manera compulsiva de beber. Llegamos a comprender que la auto-conmiseración, el miedo, la intolerancia, resentimiento, la beligerancia, el carácter vengativo y la falta de honradez, nos han aislado de Dios. Han encallecido nuestra conciencia. Han producido la enfermedad espiritual.

El Tercer Paso solo nos confunde cuando invertimos la aplicación indicada. Este Paso tiene tres partes: Primera, una decisión, Segunda, tratamos de determinar qué es lo que constituyen nuestra vida y nuestra voluntad, Tercera, tratamos de formarnos un concepto de Dios poniéndolas a su cuidado.

TRATAMIENTO:

Dejamos de jugar a ser Dios.

Le entregamos a Él nuestro egocentrismo.

Dejamos de estar en tensión. Evitamos de confundir a A.A. con la religión.

No tratamos de definir a Dios. Reconocemos y tratamos de desarrollar nuestras posibilidades espirituales.

Nos esforzamos por tener un contacto personal con Dios, pensando y actuando de acuerdo con valores morales que nos ayuden a desarrollar un mejoramiento de nuestra conciencia.

Planeamos y tratamos de llevar una vida diaria que abarque sobriedad, fe, honradez, oración, tolerancia, pero, servir a nuestros semejantes y hacer restituciones cuando fuese indicado.

Las experiencias espirituales repentinas y los subidos cambios de personalidad no son para la mayoría de nosotros. Llegamos a comprender a Dios como resultado de la vivencia de los Doce Pasos. Si queremos contar con la ayuda de Dios en nuestros momentos de necesidad, tomemos lápiz y papel ahora mismo y hagamos una relación de todas las cosas que el Cuarto Paso identifica como barrera para recibir su ayuda en nuestra recuperación del alcoholismo.

