



## Undécimo Paso Oración y Meditación (1/3)



El Undécimo Paso sugiere la oración y la meditación. No debemos ser tímidos en esto de la oración.

Personas mejores que nosotros rezan continuamente. La oración es eficaz si mostramos buena disposición y si hacemos los esfuerzos necesarios. Sería fácil mantenernos en lo vago del campo de la oración. Pero intentaremos ofrecerles algunas sugerencias precisas y útiles.

Antes de acostarnos en la noche, pasamos revista, de manera constructiva, a nuestra jornada. ¿Odiamos a alguien? ¿Tuvimos resentimientos? ¿Fuimos egoístas, deshonestos o cobardes? ¿Debemos disculpas a alguien? ¿Llevamos dentro de nosotros cosas que debimos haberle platicado a otra persona, sin ninguna demora? ¿Fuimos buenos y comprensivos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Pensamos en nosotros mismos la mayor parte del día? ¿O pensamos en lo que podríamos hacer por los demás, en nuestra pequeña contribución que podremos aportar a la vida que transcurre? Mas debemos poner mucha atención en no caer en inquietudes, en remordimientos o en reflexiones depresivas, pues esto disminuirá nuestra posibilidad de ser útiles a los demás.

Después de este examen de conciencia, le pedimos perdón a Dios, y le pedimos que nos haga saber las medidas adecuadas para mejorar nuestra conducta. Inmediatamente después de despertar, pensamos en la jornada que nos espera. Hacemos un plan y, antes de comenzar, pedimos a Dios que guíe nuestros pensamientos, suplicándole alejar de nosotros toda autoconmiseración y todo comportamiento que pudiera ser deshonesto o egoísta. En estas condiciones, podemos usar nuestras facultades mentales con extrema seguridad, porque, después de todo, Dios nos ha dado una inteligencia para servirnos de ella.

Nuestra inteligencia se elevará a una dimensión mucho más elevada, cuando nuestros pensamientos sean liberados de motivaciones egoístas. Cuando pensamos en la jornada que nos espera, quizás debemos afrontar dentro de nosotros a la indecisión. Pudiera ocurrir que no sepamos qué camino recorrer. Entonces pedimos a Dios que nos inspire, que nos haga decidir, una intuición. Nos tranquilizamos, tomamos las cosas con calma. No combatimos. Nos sorprendemos de poder encontrar buenas resoluciones después de haber hecho estas tentativas durante un cierto tiempo.

Lo que tenía toda la apariencia de ser un golpe de suerte o una inspiración del momento, poco a poco se convierte en un hábito de nuestra mente. Como aún nos falta experiencia porque hace poco tiempo que iniciamos un contacto con Dios, es poco probable que seamos tocados por la inspiración todas las veces. Es posible también que paguemos esta presunción con toda clase de acciones y de ideas absurdas. No obstante, nos damos cuenta de que, con el tiempo, naturalmente, nuestro modo de pensar se acercará más cerca de la inspiración. Poco a poco podremos fiarnos de ella.



## Undécimo Paso Oración y Meditación (2/3)



Terminamos generalmente nuestra meditación con una oración en la que pedimos a Dios que nos haga saber, durante todo el día, cuál es el próximo paso que debemos dar y que nos conceda aquello que necesitamos para resolver tales problemas. En particular, pedimos no ser esclavos de las propias visiones personales, y nos cuidamos de pedir algo para nuestra ventaja. Podemos pedir alguna cosa para nosotros que sea también para el bien de otros. Ponemos mucha atención en que nuestra oración no sea formulada para obtener el cumplimiento de nuestros deseos egoístas. Muchos de nosotros han perdido mucho tiempo haciendo esto, y así no se obtiene ningún resultado. Puede usted fácilmente ver por qué.

Si las circunstancias lo permiten, podemos pedir a nuestras esposas o a nuestros amigos unirse a nosotros en nuestra meditación de la mañana. Si la religión que profesamos requiere expresamente ciertas oraciones de devoción en la mañana, cumplimos este deber. Si no pertenecemos a ninguna religión, escogemos algunas veces oraciones que delinear los principios que hemos estudiado. Aunque hay muchos libros útiles, un sacerdote, un pastor o un rabino están capacitados para darnos sugerencias a este respecto. Dése rápidamente cuenta en qué cosa tienen razón las personas religiosas. Sírvese de aquello que le ofrezcan.

Durante el día hacemos una pausa cuando estamos agitados o tenemos dudas, y pedimos luz y acción. Nos acordamos en todo momento de que ya no estamos para dirigir el espectáculo, repitiéndonos esta frase muchas veces durante el día: "Hágase Tu voluntad." Entonces corremos mucho menos riesgos en lo que concierne a nuestros nervios, al miedo, la cólera, la inquietud, la autoconmiseración y las decisiones alocadas. Nos volvemos personas eficientes. No nos cansamos tan fácilmente, porque no quemamos más nuestra energía de manera alocada, como lo hacíamos cuando intentábamos organizar nuestra vida para complacernos a nosotros mismos.

Este método es eficaz lo es realmente. Nosotros, los alcohólicos, somos indisciplinados. Entonces, dejemos que Dios nos discipline con el método tan simple que acabamos de explicar. Pero esto no es todo. Todavía hay muchas cosas que hacer. La fe sin las obras es una fe muerta".

# HABLEMOS DE RECUPERACIÓN

Módulo 4 : Pasos 10, 11 y 12

**Paso 11:** *“Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto 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.”*

## La Oración y la Meditación

**S**i pensamos que la vida ya es buena con nosotros y que ya no puede mejorar, estamos sumamente equivocados. Si repasamos nuestro programa hasta ahora, ya hemos decidido dejar nuestra voluntad y vida bajo la voluntad de nuestro Poder Superior (Paso 3) y le hemos pedido que nos liberase de nuestros defectos de carácter (Paso 7), pero, ¿de qué manera puedo obtener la sabiduría de ese Poder Superior?, ¿de qué manera puedo conocer su voluntad para poder enfrentarme a cualquier circunstancia de la vida?, afortunadamente para nosotros, no hay una sola respuesta, sino dos: la oración y la meditación.

Al comienzo de nuestra estadía en A.A. muchos de nosotros no teníamos la menor idea de cómo elevar una oración, mucho menos de meditar. Nuestras oraciones se parecían mucho a las de un niño pidiéndole su lista de regalos al viejito pascuero. Sólo con el tiempo en sobriedad que nos ha dejado el programa, pudimos hacernos un hábito de los Pasos 3 y 7 en nuestras oraciones.

Pero además descubrimos a través del programa y nuestros compañeros que existe otra poderosa herramienta que profundizará nuestro contacto con Dios: la meditación. Con ella tratamos de entrar en sintonía con la voluntad de nuestro Poder Superior para nosotros. Trataremos de encontrar toda esa sabiduría y poder que vive dentro de nosotros pero que hemos rechazado debido a nuestras antiguas conductas.

La meditación, a diferencia de la oración donde tratamos de conectarnos a través de palabras, pensamientos y reflexión, es un acto de recepción, de acallar la mente, de escuchar nuestro corazón, ese lugar signado en donde habita nuestro Poder Superior, y desde donde emana ese poder y conocimiento que nos permitirá hacerle frente a la vida con serenidad y paciencia, pero también con fuerza y determinación.

No existe una única manera de orar y meditar, cada uno de nosotros deberá encontrar la suya, la que más le acomode y con la que se sienta más a gusto. Podemos pedirle la experiencia a algún compañero, o podemos ir a algún lugar donde se practique como hemos hecho algunos de nosotros al menos para empezar, después podemos seguir por nuestra cuenta. El Libro Grande es muy amplio al respecto y no trata en ningún momento de enseñarnos cómo hacerlo.

Cómo puedes ver la oración y la meditación no fue diseñada únicamente para gurúes espirituales, monjes tibetanos, lamas o personas “elevadas”, son ejercicios que tú y yo, alcohólicos en recuperación, podemos comenzar a vivir y practicar diariamente. La paz interior y la tranquilidad de nuestros pensamientos que otorgan estas prácticas nos recordarán cada vez lo beneficiosas que son para nuestra vida, y nos hará dar las gracias a aquellos pioneros de nuestra comunidad por incluirlas como eslabones de nuestra recuperación.

