



Reflexiones sobre la fe, el miedo,
la honradez, la humildad y el amor.
Además el clásico ensayo de Bill
sobre el anonimato.

Lo
mejor
de **Bill**

LO MEJOR DE BILL

The Grapevine's Besto of Bill Copyright 1965
A.A. Grapevine Inc.

Con la autorización de A.A. Grapevine, Inc.
468 Park Avenue South, New York, N. Y. 10016



Bill escribe sobre la FE

DIOS Tal como lo entendemos

La frase, "**Dios**, tal como lo entendemos" es quizás la expresión más importante que podemos hallar en todo nuestro vocabulario de A.A. Dentro de la extensión de estas cinco significativas palabras puede estar incluida cualquier clase y grado de fe, junto con la positiva seguridad de que cada uno de nosotros puede escoger la propia. No menos valiosa para nosotros son esas expresiones suplementarias: "Un Poder Superior" y "Un poder más fuerte que nosotros mismos". Para todos aquellos que niegan, o dudan seriamente en una deidad, estas expresiones en marcan una puerta abierta sobre cuyos límites el incrédulo puede dar su primer paso fácil hacia una realidad hasta aquí desconocida para él: El reino de la fe.

En A.A. tales esfuerzos por abrirse paso son sucesos de la vida diaria. Todos ellos son más notables cundo reflejamos que una fe que sirva de guía había parecido una imposibilidad de primera magnitud para, tal vez, la mitad de nuestra Asociación de más de 1 millón de miembros. Para todos estos incrédulos ha llegado el gran descubrimiento que, tan pronto como ellos pudieron moldear su dependencia principal de un Poder Superior - aún de sus propios grupos de A.A. - quitaron el obstáculo que los enceguecía y les impedía ver el amplio camino que había ante su vista. De ese momento en adelante, dando por sentado que habían tratado esforzadamente de practicar el programa de A.A.

con mente abierta, y aún profundizando y ampliando la fe, un verdadero don, se habían presentado invariablemente con una apariencia a veces inesperada y a menudo misteriosa.

Lamentamos mucho que estos hechos de A.A. no sean entendidos por la legión de alcohólicos que hay en el mundo alrededor de nosotros.

Algunos de ellos están endemoniados por la horrenda convicción de que si ellos se acercan a un grupo de A.A. serán presionados para someterse a una determinada fe o teología. Sencillamente no se dan cuenta que la fe nunca es una necesidad para ingresar a la asociación de A.A.; que la

sobriedad se puede adquirir fácilmente con un mínimo aceptable de fe, y que nuestros conceptos de un Poder Superior y Dios, tal como lo entendemos, proporcionan a todos una elección casi ilimitada de creencia Espiritual y de acción.

Cómo transmitir esta buena nueva es uno de nuestros problemas más desafiantes en comunicación, pues, puede que no haya una respuesta rápida o arrolladora. Quizás nuestros servicios de información pública podrían empezar a dar énfasis a este aspecto tan importante de A.A. más intensamente. Y dentro de nuestras posiciones podríamos muy bien desarrollar un conocimiento más benévolo de la triste situación en que se encuentran los realmente aislados o que sufren desesperadamente. Lo menos que podemos hacer por ayudarlos es tomar la mejor actitud posible y la acción más ingeniosa que podamos aunar.

Nosotros también podemos analizar fríamente el problema de la "falta de fe", tal como se presenta en nuestro propio umbral. Aunque más de 1 millón se han recuperado en los últimos 30 años, tal vez 500.000 más han entrado en nuestro seno y han vuelto a salir. No hay duda de que algunos fueron demasiado débiles para hacer siquiera el intento. Otros no pudieron o no quisieron admitir su alcoholismo. Es más, otros no pudieron enfrentar los problemas subyacentes de su personalidad.

Muchos se apartaron aún por otras razones.

Sin embargo, no podemos contentarnos con la perspectiva de que todas estas recuperaciones fracasadas fueron enteramente por culpa de los propios recién llegados. Posiblemente una gran mayoría no recibió la clase y cantidad de patrocinio que tan urgentemente necesitaban. No nos comunicamos con ellos cuando podíamos haberlo hecho; de tal manera que nosotros los A.A. los perdimos. Tal vez más a menudo de lo que pensamos, todavía no hemos establecido un contacto profundo con aquellos que sufren el dilema de la falta de fe.

Ciertamente, nadie es más sensible a la seguridad espiritual, al orgullo y la agresión que ellos. Estoy seguro que esto es algo que también olvidamos muy a menudo. En los primeros años de A.A. no hice más que arruinarlo todo con esta clase de arrogancia inconsciente. Dios, tal como yo lo entendía, tenía que ser para todos. Unas veces mi agresividad era sutil y otras era violenta. Pero de todas maneras era dañina, quizás fatal para muchos incrédulos. Naturalmente que esto no se reduce a la práctica del Paso 12.

Es muy posible que se manifieste en nuestras relaciones con todo el mundo. Aún ahora, me sorprende yo mismo cantando el viejo refrán:

"Has lo que yo hago, cree lo que yo creo - o lo verás".

He aquí un ejemplo del alto precio del orgullo espiritual: Un candidato con una mente muy cerrada llegó a su primera reunión de A.A. El primer miembro hizo énfasis en su historial. El candidato parecía impresionado. Los dos alcohólicos siguientes (o mejores conferenciantes) enfocaron sus charlas hacia la frase: "Dios, tal como yo lo comprendo", que pudo haber estado bien pero ciertamente que no lo estuvo. El problema radicó en su actualidad, en la forma en que ellos presentaron su experiencia.

Desbordaban arrogancia. En efecto, el orador final fue más lejos con algunas de sus convicciones teológicas. Ambos estaban repitiendo fielmente mi actuación en los años anteriores. Aún sin expresarla, implícitamente en todo lo que decían se encontraban la misma idea:

"Escúsenos, amigos. Solamente nosotros hemos captado realmente el programa de A.A. y sería mejor que Uds. también lo entendieran así".

El candidato dijo que ya con eso tenía y no regresó jamás. Su padrino protestó diciéndole que eso no era realmente A.A., pero era demasiado tarde; nadie pudo establecer contacto con él después del incidente.

Además de eso, tuvo un pretexto de primera clase para otra

borrachera. Cuando se supo de él por última vez, parecía que estaba listo para una cita prematura con la muerte.

Afortunadamente, esa agresividad exagerada en nombre de la espiritualidad no se ve a menudo hoy en día. No obstante, este inusitado episodio puede convertirse en algo bueno.

Podemos preguntarnos si en formas menos obvias, pero de todas maneras destructivas, no estamos más sujetos a períodos de soberbia espiritual que lo que nos imaginábamos. Si estamos constantemente preparados, estoy seguro que ninguna otra clase de autoevaluación puede ser más benéfica. Nada podría intensificar mejor nuestra comunicación con Dios y con nuestros semejantes.

Hace muchos años un mal llamado incrédulo me llevó a ver esto muy claramente. Era un médico muy bueno. Lo conocí a él y a su esposa Mary en la casa de un amigo, en una ciudad del Medio Oeste. Se trataba solamente de una reunión social y mi Asociación de alcohólicos era mi único tema y yo monopolicé la conversación. No obstante, el doctor y su esposa parecían realmente interesados y él hizo muchas preguntas. Pero una de ellas me hizo sospechar que él era agnóstico o tal vez ateo.

Este me impulsó a que yo tratara de convertirlo ahí mismo. Muy seriamente, me vanaglorie de mi espectacular experiencia espiritual del año anterior. El doctor suavemente se preguntaba si esa experiencia no podría ser algo diferente de lo que yo pensaba. Esto me dio duro y me volví brusco. No había habido provocación; el doctor se mantenía cortés, con buen humor y

aún respetuoso. Me expresó que a él también le gustaría tener una fe firme, pero definitivamente no lo había convencido.

Tres años después volvía a visitar a mi amigo. Mary, su esposa, me informó que había muerto la semana anterior. Muy afectada, empezó a hablarme de él.

El médico pertenecía a una distinguida familia de Boston y se había educado en Harvard. Hubiera podido alcanzar la fama en su profesión, pues era un estudiante muy brillante. Pudo haber disfrutado de jugosos beneficios en la práctica de la medicina y una vida social entre sus amigos. En vez de eso, él insistía en ser el médico de una empresa que estaba en una ciudad industrial sometida a todos los problemas que dichas ciudades conllevan. Mary le pidió muchas veces que regresara a Boston; él, entonces, acostumbraba tomarle la mano y le decía: "tal vez tienes razón pero soy incapaz de irme. Cree que la gente de esta compañía me necesita realmente".

Mary, entonces, recordó que ella nunca había oído a su esposo quejarse de algo seriamente o criticar acremente a alguien. A pesar de conservar una buena apariencia física, las energías del médico se habían minado en los últimos cinco años.

Cuando Mary lo instaba a que saliera por las noches o trataba de que llegara a tiempo a la oficina, él siempre le daba una excusa valedera y con buen humor. No fue sino hasta su última enfermedad repentina cuando ella se dio cuenta que su corazón se encontraba en una condición que podría matarlo en cualquier momento. Salvo otro médico de la compañía, nadie más lo sabía. Cuando ella le reprochó su comportamiento él dijo simplemente: "Bien, no veía la razón de preocupar a la gente por

mí - especialmente a ti, querida".

Esta fue la historia de un hombre de gran valor espiritual. Sus cualidades eran muy fáciles de ver: buen humor y paciencia, amabilidad y valor, humildad y constancia, falta de egoísmo y amor - una demostración a la que yo, tal vez nunca, podría llegar. Este era el hombre que yo había increpado y tratado con arrogancia. Este fue el incrédulo que yo traté de convertir.

Mary me contó esta historia hace más de veinte años. En ese entonces, por primera vez, me impresionó la manera como pude ser tan muerta la fe cuando no hay responsabilidad. El médico poseía una fe total en mis ideales, pero también practicaba la humildad, la sabiduría y la responsabilidad. De ahí, esa soberbia demostración.

Mi propio despertar espiritual me había dado fe inmediata en Dios - un don verdadero, pero no había sido humilde ni sabio. El orgullo y la irresponsabilidad los habían reemplazado. Así, al extinguir mi propia luz, tenía muy poco que ofrecer a mis compañeros alcohólicos y, por lo tanto, mi fe estaba muerta para ellos. Por fin pude ver por qué muchos de ellos se habían marchado - algunos para siempre.

Por lo tanto, la fe es algo más que nuestro mayor don, el compartir con otros es nuestra más grande responsabilidad. Ojalá que nosotros los A.A. podamos buscar continuamente la sabiduría y la buena voluntad por medio de las cuales podamos ser dignos de la inmensa confianza que el Dador de todos los dones perfectos depositó en nuestras manos.

Bill

Escribe sobre TEMOR

Este asunto del MIEDO

Como dice el Gran Libro "El miedo es como un hilo podrido que corroe e invade el tejido de nuestras vidas". El miedo es seguramente una barrera para la razón y el amor y, por supuesto, refuerza la ira, la vanagloria y la agresión.

El presidente Roosevelt una vez hizo la significativa observación de que "Sólo debemos tenerle miedo al miedo".

Esta es una acusación severa, y es posiblemente demasiado apabullante. Por su usual destructividad, hemos encontrado que el miedo puede ser el punto de partida para cosas mejores. El miedo puede ser la

base para lograr la Prudencia y un honesto respeto hacia los otros. Puede señalar la senda de la Justicia como también la del odio. Y mientras más respeto a la justicia tengamos, con mayor razón debemos empezar a encontrar el amor que puede soportar mucho y aún puede darse libremente. Así que el temor no tiene que ser siempre necesariamente destructivo, pues las lecciones de sus consecuencias nos pueden conducir a la adquisición de valores positivos.

La consecución de la independencia del temor es una empresa que nos toma toda la vida y que nunca puede ser completada totalmente. Cuando nos encontramos sometidos a un fuerte ataque, una enfermedad grave u otras condiciones de seria inseguridad, todos debemos reaccionar, bien o mal, según sea el caso. Solamente los jactanciosos se las dan de estar perfectamente liberados del miedo, aunque su propia grandiosidad en realidad tenga sus raíces en los temores que temporalmente han olvidado.

Por lo tanto, el problema de disipar el temor tiene dos aspectos. Tendremos que tratar de conseguir toda la independencia del temor que podamos. Luego necesitaremos encontrar a la vez el valor y la gracia para entendérmolas constructivamente con todo lo que queda del miedo. Tratar de entender nuestros temores y los de otros no es sino un primer paso. El problema más grande es cómo, y a dónde vamos a pasar de ahí.

Desde el comienzo de A.A., he observado cómo miles de mis compañeros llegaron a ser más hábiles para entender y superar sus temores. Estos ejemplos han sido de indudable ayuda e inspiración. Quizás, entonces, algunas de mis experiencias con el temor y su desenvolvimiento caigan muy a propósito para dar una dosis de ánimo.

Cuando era niño, tuve algunos choques emocionales muy fuertes. Había una profunda alteración familiar, yo era físicamente torpe y muchas otras cosas parecidas. Claro que otros niños tienen tales estorbos emocionales y salen ilesos. Pero yo no. Evidentemente yo era hipersensible y por lo tanto

demasiado temeroso. De todas maneras, desarrollé una verdadera fobia de que yo no era como los otros jóvenes y nunca podría serlo. Al principio esto me sumió en la depresión y de ahí en el aislamiento de la soledad.

Pero todas estas miserias de la niñez, todas ellas generadas por el temor, llegaron a ser tan insoportables que me volvieron sumamente

agresivo. Pensando que nunca podría pertenecer, y jurando que nunca me acomodaría en un status de segunda categoría, tenía la sensación de que simplemente tenía que dominar en todo lo que me decidiera a hacer: Trabajo o juego. A medida que esta atractiva fórmula para la buena vida empezó a tener éxito de acuerdo con las especificaciones que entonces tenía para el éxito, me alegré hasta el delirio. Pero cuando una empresa ocasionalmente fracasaba, me llenaba con un resentimiento y una depresión que solamente podrían ser curados con el próximo triunfo. Muy pronto, por lo tanto, llegué a valorar todo en términos de victoria o derrota

- todo o nada. La única satisfacción que yo conocía era ganar.

Este fue mi falso antídoto contra el temor y fue el patrón, grabado cada vez más profundamente, que me siguió a través de mis años de colegio, la primera guerra mundial, la truculenta carrera de bebedor en Wall Street y abajo en la hora final de mi colapso total. Por esa época, la adversidad ya no fue por más tiempo un estímulo y no sabía si mi mayor temor era vivir o morir.

Si bien la pauta básica de mi temor es muy común, existen, naturalmente, muchas otras. En realidad, las manifestaciones del temor y los problemas que vienen detrás de él cuando surge son tan numerosos y complejos, que en este breve artículo no es posible detallar ni siquiera unos pocos de ellos. Podemos solamente revisar esos recursos espirituales y los principios por medio de los cuales es posible que seamos capaces de enfrentar el miedo y entendérmolas con cualquiera de sus aspectos.

En mi propio caso, la piedra angular de la liberación del temor es la fe: Una fe que a pesar de todas las apariencias mundanas de ser lo contrario, me lleva a creer que vivo en un universo que tiene razón de ser. Para mí, esto significa una creencia en un Creador que es todo poder, justicia y amor; un Dios que me destina un fin, un significado y un destino para desarrollar, aunque pequeño y vacilante, a su imagen y voluntad. Antes de la llegada de la fe, yo había vivido como un extraño en un mundo que muy a menudo parecía a la vez hostil y cruel. En él no podía existir seguridad interior para mí.

El Dr. Carl Jung, uno de los tres fundadores de la moderna Psicología profunda, tenía una intensa convicción sobre este gran dilema del mundo actual. Parafraseando he aquí lo que él tenía para decir acerca del problema: "Cualquier persona que ha llegado a los cuarenta años de edad y que aún no tiene los medios para comprender quien es, dónde está o a dónde ir, no puede evitar el convertirse en un neurótico - en uno u otro grado. - Esto es cierto, bien sea que los impulsos de juventud hacia el sexo, la seguridad material y su lugar en la sociedad

hayan sido satisfechos o no".

Cuando el benigno doctor dijo *"Convirtiéndose en un neurótico"*, podría haber dicho también *"Convirtiéndose en alguien dominado por el temor"*.

Exactamente por esto es por lo que nosotros en A.A., damos tanto énfasis a la necesidad de la fe en un Poder Superior, tal como lo comprendamos. Tenemos que hallar una vida en el mundo de la gracia y el espíritu, y esto, ciertamente, es una nueva dimensión para la mayoría de nosotros. Sorprendentemente, nuestra búsqueda de este dominio del ser no es demasiado difícil. Nuestra entrada consciente a él empieza, generalmente, tan pronto como hemos confesado profundamente nuestra impotencia personal para continuar solos, y hemos recurrido a todo aquello en que creemos que hay un Dios o debe haber. El Don de la fe y la conciencia de un Poder Superior es el resultado. A medida que la fe crece, también crece la seguridad interior. El vasto temor subyacente de la nada comienza a disiparse. Por lo tanto, nosotros, los A.A., encontramos que nuestro antídoto básico contra el temor es el despertar espiritual.

Ocurre también que mi propia percepción espiritual fue repentina y absolutamente convincente. Al momento me convertí en parte - así fuera una mínima parte - de un mundo que estaba gobernado por la justicia y el amor en la persona de Dios, no importa lo que hayan sido las consecuencias de mi obstinación e ignorancia o las de mis compañeros de viaje en la tierra, esta era aún la verdad. Tal fue la nueva y positiva

seguridad que nunca me ha abandonado. Me entregue a conocer, al menos por el momento, cómo podría ser la ausencia del temor. Claro que mi propio don de la fe no es esencialmente diferente de aquellos despertares espirituales experimentados desde entonces por un sinnúmero de A.A., - simplemente fue más repentino. Pero este marco de referencia sólo marcó mi entrada en ese largo sendero que nos aleja del miedo y nos lleva al amor. Las viejas y profundamente grabadas marcas de la ansiedad no fueron borradas instantánea y permanentemente; claro que reaparecieron y a veces en forma alarmante.

Como receptáculo de tan espectacular experiencia espiritual, no fue sorprendente que la primera fase de mi vida en A.A., se caracterizara por una gran cantidad de orgullo y poder de conducción. El anhelo de influencia y aprobación, el deseo de ser el líder estaba todavía en gran parte conmigo. Mejor aún, este comportamiento podría justificarse ahora,

- todo en nombre de las buenas obras!

Afortunadamente esto hizo que esa fase tan exhibicionista de mi grandiosidad, que duró algunos años, fuera seguida por una cadena de adversidades. Mis exigencias por la aprobación, que, obviamente estaban basadas en el temor de que no podría obtener lo suficiente, empezaron a chocar con idénticas cualidades en mis compañeros alcohólicos. En consecuencia, el salvar la Asociación de mis garras y yo de las de ellos, se convirtió en una ocupación que absorbía todos nuestros esfuerzos. Esto, naturalmente, produjo como resultado el odio, la sospecha y toda suerte de episodios atemorizantes. En esta

interesante y ahora cómica etapa de nuestros asuntos, algunos de los nuestros empezaron nuevamente a presentar a Dios por encima de todo. Por varios años los dirigentes del poder de A.A. se habían desenfrenado. Pero fuera de esta temible situación se habían formulado los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Estos fueron principios concebidos especialmente para reducir el ego y, por lo tanto, para la reducción de nuestros temores. Estos fueron los principios que esperábamos que nos sostendrían unidos, aumentarían el amor mutuo y hacia Dios.

Gradualmente empezamos a ser capaces de aceptar las faltas de los otros compañeros tanto como sus virtudes. Fue en este período cuando acuñamos la potente y significativa expresión: "Amemos siempre lo mejor de los otros y nunca temamos lo peor que hay en ellos". Después de unos diez años de tratar de labrar este sello de amor y las propiedades egorreductoras de los Pasos y Tradiciones de A.A., en la vida de nuestra Sociedad, los tremendos temores por la supervivencia de A.A. sencillamente se desvanecieron.

La práctica de los Doce Pasos de A.A. y las Doce Tradiciones en nuestras vidas personales también trajo increíbles liberaciones del temor de toda índole, a pesar del amplio predominio de formidables problemas personales. Cuando el temor persistía, lo conocíamos tal como era, y bajo la gracia de Dios llegábamos a ser capaces de manejarlo.

Empezamos a ver cada adversidad como una oportunidad que Dios nos daba para desarrollar la clase de valor que nace de la humildad más bien que de la arrogancia. En esta forma, estuvimos en situación de aceptarnos a nosotros mismos,

nuestras circunstancias y nuestros compañeros. Bajo la gracia de Dios aún encontramos que podíamos morir con decencia, dignidad y fe, sabiendo que *"Es el Padre quien hace las cosas"*.

Nosotros los de A.A. ahora nos encontramos viviendo en un mundo caracterizado por temores destructivos como nunca antes había ocurrido en la historia. pero en el vemos, a pesar de todo, grandes tareas de fe y enormes aspiraciones hacia la justicia y la hermandad. Ningún profeta puede aún atreverse a decir si el mundo por venir será un holocausto o el principio, bajo las intenciones de Dios, de la más brillante era todavía no conocida por la humanidad. Estoy seguro que nosotros, los A.A., comprenderemos esta escena. En un mundo en miniatura, nuestra propia vida, cada uno de nosotros ha experimentado este idéntico estado de terrible incertidumbre. En ningún sentido orgulloso, nosotros, los A.A., podemos decir que no tememos el mundo futuro, cualquiera que sea el curso que puede tomar. Por esto es por lo que hemos sido capaces de sentir y decir profundamente: "No temeremos ningún mal, hágase Tu Voluntad no la nuestra".

A menudo relatada, la siguiente historia puede, sin embargo, repetirse: El día en que la azarosa calamidad de Pearl Harbor cayó sobre nuestro país, un amigo de A.A., y una de las figuras espirituales que podamos conocer jamás, estaba caminando a lo largo de una calle en San Luis.

Era, naturalmente, nuestro bien amado Padre Edward Dowling, de la orden Jesuita. Aunque no era alcohólico, él había sido uno de los fundadores de la primera inspiración del esforzado grupo de A.A. en su ciudad. Debido a que un gran número de sus

amigos, generalmente sobrios, ya habían tomado la botella, que, según ellos podría borrar las consecuencias del desastre de Pearl Harbor, el padre Ed estaba comprensiblemente angustiado por la probabilidad de que su querido grupo de A.A. se acabaría. Para la mente del padre Ed, todo esto sería una calamidad de primera clase.

Entonces un miembro de A.A., que había adquirido la sobriedad hacía menos de un año, se unió al Padre Ed en una animada conversación, principalmente acerca de A.A. Según vio el padre Ed con alivio, su compañero estaba perfectamente sobrio y no comentó una sola palabra acerca del asunto de Pearl Harbor.

Cavilando felizmente sobre esto, el padre Ed inquirió:

"¿Cómo es posible que no tengas nada para decir acerca de Pearl Harbor? . . . ¿Cómo puedes andar tan tranquilamente con semejante golpe?".

"Bien", replicó el A.A. "Me sorprende realmente que Ud. no lo sepa. Todos y cada uno de nosotros en A.A. ya ha tenido su propio Pearl

Harbor. Así que, le pregunto: ¿Por qué razón deberíamos nosotros, los alcohólicos, enloquecernos o echarnos a morir por éste?".

Bill

Escribe sobre SINCERIDAD

Este asunto de la SINCERIDAD

El problema de la sinceridad toca casi todos los aspectos de nuestras vidas. Hay, por ejemplo, modos diversos e increíbles de autoengaño. Hay gente que tiene un modo espantoso de decir la verdad, que carece de prudencia y amor. También hay incontables situaciones de la vida en las cuales no vale sino la honradez total, aun cuando podamos estar tentados por el temor y el orgullo, que nos reducirían a no decir nada o a decir la verdad a medias.

Primero, veamos de qué modo puede el autoengaño afectar nuestra entereza de carácter.

Bien puede recordar los que conocen mi historial cómo me refugiaba yo en una creencia exagerada en mi propia honradez. Mi familia, en Nueva Inglaterra, me había enseñado la gran seriedad de los compromisos comerciales y de los contratos. Me enseñaron que *"la palabra de un hombre es sagrada"*. A mí me encantaba el cuento de Lincoln en el que contaban que *"El Honrado Abe"* - como lo tildaban - caminó una vez seis millas para devolver los seis peniques que le cobró de más a una mujer pobre, en su almacén de víveres. Después de ese acondicionamiento riguroso, la honradez en los negocios me vino con facilidad y se me

convirtió en segunda naturaleza. Aún en Wall Street, a donde llegué años más tarde, nunca engañé a nadie. Sin embargo, ese pequeño fragmento de virtud tan fácilmente adquirido produjo algunas desventajas interesantes. Me enorgullecía en forma tan absurda de mis principios comerciales, que nunca dejé de sentir un desprecio enorme hacia algunos de mis compañeros en Wall Street que cobraban más de la cuenta a sus clientes. Esto en sí ya era una gran arrogancia, pero el autoengaño que le seguía era aún peor. Mi honradez en los negocios (*que yo tanto estimaba*) se convertía en un manto bajo el cual yo podía esconder las muchas imperfecciones que atacaban los otros departamentos de mi vida. Estando seguro de tener una virtud, era muy fácil concluir que era poseedor de todas las demás. Durante muchos años, esto impidió que yo me viera con sinceridad. Este es un ejemplo muy sencillo de la fabulosa capacidad de autoengaño que a veces somos capaces de desplegar. Además, el engaño a los demás está casi siempre enraizado en el autoengaño.

Para ilustrar eso, me acuerdo de dos casos extremos. Uno demuestra el autoengaño de una manera obvia - obvia para todos menos para la propia víctima. El otro demuestra una forma más sutil de autoengaño, de la cual no está exento ningún ser humano.

Uno de mis buenos amigos era un estafador - un ladrón de cajas de seguridad. Me contó un cuento que revela mucho. Me dijo: sabes, Bill, yo pensaba que era una especie de revolución de un solo hombre contra la sociedad. Por todas partes veía a los pobres quitarles a los ricos. Me parecía razonable. Después de todo, esos malditos ricos no compartían su riqueza.

Las revoluciones que les arrebatarían sus posesiones deberían causar mucho aplauso. Pero tipos como yo, que obligaban a esos ricos a compartir su riqueza, no recibían tal aplauso. Después de un tiempo, me convencí de que a nadie le gustan los ladrones. Las revoluciones si gustan, pero los ladrones no. De todos modos, yo no veía nada malo en romper cajas de seguridad - lo único malo era que me fueran a agarrar. Aún después de varios años en la cárcel no le veía nada malo. Cuando me hice miembro de A.A., me fui dando cuenta lentamente que había buenas revoluciones y también males. Poco a poco me di cuenta de qué modo me había engañado a mí mismo. Pude ver que había estado bastante loco. Es el único modo en que puedo explicarme semejante estupidez".

Tengo otro amigo en A.A., que es un hombre bueno y bondadoso. Hace poco se hizo miembro de una de las grandes órdenes religiosas: una en

que los fieles pasan muchas horas en contemplación. Así que mi amigo tiene mucho tiempo para hacer su inventario. Entre más mira, más auto- engaño inconsciente encuentra. Y más se sorprende ante la complicada y desviada maquinaria para fabricar excusas por medio de la cual él se había estado justificando. Él ha llegado a la conclusión de que el virtuosismo orgulloso de la "gente buena" puede con frecuencia ser tan destructivo como los pecados evidentes de aquellos que no parecen ser tan buenos. Entonces, él mira diariamente su interior y luego arriba hacia Dios, para descubrir en dónde se encuentra en esto de la sinceridad. De cada una de sus meditaciones emerge una certeza total y es el hecho de que le

falta mucho camino para llegar a la meta deseada.

El asunto de cómo y cuándo decir la verdad - o callarse - con frecuencia revela la diferencia entre verdadera entereza de carácter - o total falta de ella. El Paso IX del programa de A.A. nos advierte enfáticamente que no debemos hacer mal uso de la verdad cuando nos dice:

"Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismo o a otros".

Al indicarnos cómo la verdad puede usarse para herir, así como para sanar, este principio tan valioso se puede usar con gran amplitud en el problema de desarrollar la entereza de carácter.

En A.A. por ejemplo, hablamos mucho los unos de los otros. Mientras que nuestros motivos sean completamente buenos, esto no está mal. Pero el chisme que hace daño, es ya otra cosa. Por supuesto que esta clase de rumores pueden tener su fondo de verdad; más el abuso de estos hechos puede a veces ser torcido al referirnos a la integridad ajena. Esta clase de sinceridad (honestidad) superficial no puede ser buena para nadie. Así que la necesidad de examinar nuestros motivos debe ser parte de nuestro ser. Después de una sesión de chisme, podemos hacernos estas preguntas: "¿Por qué dijimos todo eso? ¿Estábamos tratando de ayudar y dar información? ¿No estaríamos tratando de sentirnos superiores al confesar los pecados del prójimo o quizás por el miedo y el disgusto, no estaríamos realmente interesados en perjudicarlos?". Esto sería

un esfuerzo sincero en hacer nuestro propio examen de conciencia y no el del prójimo. Aquí vemos la diferencia entre el buen uso de la verdad y el mal uso. En seguida empezamos a recuperar la entereza que habíamos perdido.

A veces, sin embargo, nuestros motivos no pueden determinarse tan fácilmente. Hay veces que pensamos que debemos revelar cosas altamente perjudiciales para que cesen las maldades de algunos. "Todo por el bien de A.A.", - o algo por el estilo - se vuelve nuestra exclamación. Armados con esta justificación - que con frecuencia es falsa - seguimos nuestro ataque lleno de auto virtuosismo. Puede ser muy cierto que haya necesidad de remediar una condición dañina. Puede también ser muy cierto que nos veamos obligados a revelar ciertos hechos desagradables. La verdadera prueba consiste en el modo de comportarnos. Debemos asegurarnos de que "no estamos buscando la paja en el ojo ajeno y nos olvidamos mirar la viga en el propio". Por lo tanto, sería sabio hacernos estas preguntas:

"¿Comprendemos de verdad a la gente comprometida en esta situación? ¿Estamos seguros de poseer todos los datos pertinentes? ¿Es necesario que haya acción o crítica de parte nuestra? ¿Estamos seguros de no estar ni temerosos ni enojados?"

Sólo después de haber hecho tal examen podemos estar seguros de actuar con discernimiento cuidadoso y con el espíritu de amor que siempre necesitaremos para mantener nuestra propia entereza de carácter.

Existe también otro aspecto del problema de la honradez. Es

muy posible que usemos la supuesta falta de sinceridad de la otra gente como la excusa más aceptable para no cumplir nuestras propias obligaciones.

Una vez me pasó a mí: algunos amigos que tenían algo de prejuicio me habían convencido de que nunca más podría volver a trabajar en el sector de la bolsa, en Wall Street. Estaban seguros de que el materialismo desenfrenado y los negocios dudosos que allí se llevaban a cabo impedirían mi crecimiento espiritual. Ya que esto me parecía lógico, seguí alojado del único negocio que yo conocía.

Cuando al fin se agotaron todos los recursos económicos, me di cuenta que no había sido capaz de enfrentarme a la probabilidad de volver a trabajar. Así que regresé a Wall Street de todos modos, y me he alegrado mucho de haberlo hecho. Necesitaba volver a descubrir que hay mucha gente magnífica en el sector financiero de Nueva York. Además, necesitaba la experiencia de mantenerme sobrio en el mismo ambiente en el cual el alcohol me hizo caer tan duramente. Recibí todos esos beneficios y muchos más. Hubo un dividendo fantástico como resultado directo de esa decisión hecha de mala gana de regresar a la bolsa. Fue en un viaje de negocios a Akron, Ohio, en 1935, en el cual conocí al Dr. Bob - quien luego sería el cofundador de A.A. Así que el nacimiento de A.A. está ligado al hecho de que yo estaba tratando de enfrentarme a la responsabilidad de ganarme el pan de cada día.

Debemos ahora abandonar el tema tan absorbente del autoengaño y enfocar algunas de esas situaciones tan irritantes de la vida, pero a las que debemos enfrentarnos con hombría. Supongamos que nos den una solicitud de empleo que dice en parte: "*¿Ha sufrido Ud. de alcoholismo y ha sido Ud. hospitalizado?*".

En este punto, nosotros los de A.A., salimos con buenas calificaciones. Casi todos creemos que sólo la verdad absoluta sirve en situaciones de esta clase. La mayoría de las empresas respetan a nuestra confraternidad y les gusta esa sinceridad total, especialmente cuando revelamos ser miembros de A.A. y sus resultados. Por supuesto que muchos otros problemas de la vida requieren esa forma idéntica de obrar, o sea rectamente.

En su mayoría, las ocasiones que requieren honradez total son claras y definidas y pueden reconocerse fácilmente. Tenemos que enfrentarnos a ellas, a pesar de nuestro temor y orgullo. Si no logramos hacerlo, podemos estar seguros de sufrir conflictos que se acrecientan sin cesar y que sólo pueden resolverse con pura honestidad.

Hay sin embargo, ciertas ocasiones en las cuales el decir la verdad en forma precipitada puede causar daño y dejar daño permanente a otros. Cuando sea ésta la posibilidad, nos encontraremos con un problema muy real. Nos veremos entre la espada y la pared - enfrentados por dos tentaciones. Cuando la conciencia nos ha mortificado lo suficiente, es posible que echemos a un lado toda la prudencia y cariño. Puede que tratemos de comprar nuestra libertad diciendo la cruel verdad sin considerar a quien herimos ni hasta que grado. Pero ésta no

es la tentación usual. Es más probable que nos inclinemos hacia el otro extremo. Nos imaginamos un cuadro totalmente falto de realidad en cuanto al daño tan terrible que vamos a infringir a otros; alegando sentir gran amor y compasión por nuestras supuestas víctimas, nos preparamos a decir la Gran Mentira - y a sentirnos muy tranquilos después de haberlo hecho.

Cuando en la vida se nos presenta un conflicto tan agudo, no se nos puede echar toda la culpa si nos sentimos confundidos. En realidad, nuestra primera responsabilidad es admitirlo. Puede que tengamos que

confesar que por ahora hemos perdido la habilidad de distinguir entre lo que es bueno y lo que es malo. Muy difícil, también, será la admisión de que no podemos estar seguros de recibir la guía Divina porque nuestras oraciones están llenas de confusión y propiamente no sabemos qué es lo que deseamos hacer. En este momento debemos buscar el consejo de nuestros amigos más allegados. No hay adonde más acudir. Si no hubiera tenido la fortuna de tener amigos sabios y cariñosos, me hubiera enloquecido hace mucho tiempo. Un médico me salvó de morir a causa del alcoholismo al obligarme a enfrentarme a la cualidad mortífera de esa enfermedad. Otro médico, un psiquiatra, me ayudó años después a conservar mi cordura porque me ayudó a descubrir algunos de mis defectos más arraigados. De un miembro del clero adquirí los principios llenos de verdad por medio de los cuales nosotros los Alcohólicos Anónimos ahora tratamos de vivir. Pero estos amigos hicieron mucho más que prestarme su habilidad profesional. Estaban siempre listos a compartir su buen criterio e integridad. Muchos de mis amigos

más íntimos en A.A. me han ayudado del mismo modo. En muchas ocasiones, ellos pudieron ayudarme cuando otros no podían, sencillamente porque eran *Alcohólicos Anónimos*.

Por supuesto, no podemos depender exclusivamente de los amigos para resolver nuestros problemas. Un buen consejero nunca podrá pensar en lugar nuestros - él sabe que toda decisión final debe ser nuestra. El, por lo tanto, ayudará a eliminar el temor, el que tratemos de salir por un atajo y el autoengaño, así preparándonos para hacer decisiones que sean bondadosas, prudentes y honestas.

La elección de tal amigo es una tarea sumamente importante. Debemos buscar una persona profundamente comprensiva y luego escucharla con cuidado. Además, debemos estar completamente seguros que nuestro consejero sea una persona que mantenga nuestras confidencias en reserva.

Si es un miembro del clero, médico o abogado, esto ya se presume, pero cuando consultamos a un amigo en A.A. debemos recordarle nuestra necesidad de que esto se mantenga en reserva. Las comunicaciones de naturaleza íntima son tan libres y normales entre nosotros, que un consejero de A.A. puede a veces olvidarse cuando esperamos que se mantenga en silencio. La santidad protectora de estas relaciones humanas tan curativas, no debiera nunca ser violada. Tales comunicaciones privilegiadas tienen ventajas inapreciables. Encontramos en ellas la oportunidad perfecta de ser tan honestos como somos capaces de serlo. No tenemos que pensar en la posibilidad de herir a otra persona, ni tenemos que temer el ridículo o la

condenación. Aquí también se nos brinda la oportunidad de reconocer el autoengaño.

Si nos autoengañamos, un consejero competente puede darse cuenta en seguida y al ayudarnos a salir de nuestras fantasías nos sorprendemos al encontrar que tenemos pocos deseos de defendernos contra verdades desagradables. De ningún otro modo pueden el temor, la soberbia y la ignorancia derrotarse tan fácilmente. Después de un tiempo, nos damos cuenta que estamos parados firmemente en una base totalmente nueva para lograr nuestra entereza de carácter.

Sigamos, por lo tanto, nuestra búsqueda del autoengaño ya sea grande o pequeño. Moderemos diligentemente la honestidad con prudencia y amor y que nunca vacilemos en ser completamente directos cuando sea necesario.

Nosotros los A.A. entendemos cómo la verdad nos libera, rompe las cadenas que nos ataban al alcohol y continúa liberándonos de un sinnúmero de conflictos y miserias, como también ahuyenta el miedo y la soledad.

La unidad de nuestra hermandad, el amor que nos tenemos mutuamente, la estimación que el mundo nos profesa, todo esto es producto de una integridad total, que, por la gracia de Dios, hemos podido lograr.

Ojalá que nos apresuremos a encontrar aún más honra verdadera y a profundizar en la práctica de ésta, en todos nuestros asuntos.

Bill escribe sobre HUMILDAD

HUMILDAD

para hoy

No puede haber humildad absoluta para nosotros los humanos. Tal vez podamos vislumbrar el significado y esplendor de tal ideal. Como nos dice el libro "Alcohólicos Anónimos": "No somos santos . . . esperamos progreso en vez de perfección espiritual". Únicamente Dios se nos manifiesta en forma ABSOLUTA; los humanos debemos vivir y crecer en el dominio de lo relativo. Buscamos humildad para el día de hoy.

Por lo tanto, preguntamos:

"¿Qué significa "humildad para el día de hoy" y cómo sabemos si la hemos encontrado?"

No es necesario que se nos recuerde que la culpabilidad o la rebeldía excesivas nos llevan a la pobreza espiritual: pero nos demoramos mucho en darnos cuenta que podíamos llegar a doblegar la soberbia espiritual. Cuando los primeros A.A. dimos el primer vistazo para darnos cuenta hasta qué punto podríamos ser soberbios espiritualmente, acuñamos la expresión: **"No trates de volverte un santo en ocho días"**. Esta advertencia puede parecer uno de tantos pretextos que nos excusan de hacer lo posible. Sin embargo, al examinarla, revela exactamente lo contrario. Es nuestro modo, en A.A., de protegernos contra la

ceguera hacia la soberbia y las perfecciones imaginarias que no poseemos.

Ahora que ya no frecuentamos los bares y casas de cita; ahora que ya llevamos a casa el pago completo; ahora que estamos tan activos en A.A. y ahora que la gente nos felicita por estas señales de progreso - bueno, es natural que pasemos a felicitarnos. Sin embargo, es posible que nos hallemos lejos de ser humildes. Con buenas intenciones y con malos resultados, con qué frecuencia he dicho o pensado: *"Tengo razón y tú no"*.

"Mi plan es correcto y el tuyo está lleno de faltas". "Gracias a Dios que tus pecados no son los míos".

"Tú le haces daño a A.A. y te voy a parar en seco".

"Dios me guía, así que debe estar de mi lado" y así indefinidamente.

Lo alarmante de esa ceguera hacia la soberbia es la facilidad con que se justifica; pero también es fácil ver que ese modo de auto justificarse es un destructor universal de la armonía y del amor. Coloca al hombre contra el hombre, a nación contra nación. Al usarla, cualquier tontería y violencia puede verse bien y aún respetable. No es atribución nuestra condenar, pero sí necesitamos examinarnos.

¿Cómo podemos hacer, entonces, para reducir más y más nuestra culpabilidad, rebeldía y soberbia?

Cuando hago inventario de tales defectos, me gusta hacer un dibujo y contarme un cuento. El dibujo es el Camino hacia la Humildad y el cuento es una alegoría. A un lado del camino veo un gran pantano. A la orilla del camino hay un lodazal que se desborda al fango de culpabilidad y rebeldía en el cual me he revolcado con frecuencia. La autodestrucción me espera allí y lo sé. Pero al otro lado del camino todo se ve bien, tierra llana y limpia y más allá grandes montañas. Los senderos incontables hacia esa tierra tan agradable se ven seguros. Parece fácil, creo yo, encontrar el camino.

Acompañado de varios amigos, decido hacer un pequeño desvío. Escogemos nuestro sendero y nos vamos felices. Muy pronto alguien exclama jubilosamente: "A lo mejor encontramos oro en aquella montaña". Luego, para nuestra sorpresa sí lo encontramos - no pepitas, sino monedas - con la inscripción: "Oro de 24 quilates". Pesamos que con seguridad es nuestra recompensa por haber caminado pacientemente en ese camino tan luminoso.

Pronto nos damos cuenta de las palabras inscriptas en las monedas y nos llegan pensamientos extraños. Algunas tienen inscripciones atrayentes: "*Soy el Poder*", "*Soy el Aplauso*", "*Soy la Riqueza*", "*Soy el Virtuosismo*", pero otras parecen raras; por ejemplo: "*Soy la Gran Carrera*", "*Soy el Bienhechor*", "*Soy las Buenas Causas*", "*Soy Dios*". Las siguientes son las peores: "*Soy la Soberbia*", "*Soy la Ira*", "*Soy la Agresión*", "*Soy la Venganza*", "*Soy la Desunión*", "*Soy el Caos*". Luego encontramos una sola moneda - una sola - que dice: "*Soy el mismísimo Diablo*".

Algunos nos horrorizamos y gritamos: "Este es oro de tontos y paraíso de tontos - vámonos".

Pero muchos no regresaron. Dijeron: "Quedémonos y escojamos las monedas buenas". Por ejemplo, las que dicen: "Poder", "Gloria", "Virtuosismo". "Les va a pesar no haberse quedado". Como era de esperarse, pasaron años antes de que los que se apartaron regresaran al Camino.

Nos contaron lo que les pasó a los que habían jurado no regresar. Habían dicho: "Esto es oro puro y no nos traten de convencer de que no lo es. Vamos a recoger todo el que podamos. Claro que no nos gustan esas inscripciones tan tontas de las monedas, pero como hay mucha leña en el monte, vamos a derretirlas y a hacer bloques de oro". Los recién llegados añadieron: "Así fue como el oro de la Soberbia se llevó a nuestros hermanos. Ya estaban peleándose sus bloques de oro cuando

los dejamos. Unos estaban heridos y otros moribundos. Habían empezado a aniquilarse".

Este dibujo simbólico me explica de un modo gráfico que puedo alcanzar "humildad para hoy" sólo hasta el punto de que logra evitar el pantano de culpabilidad y rebeldía y esa bella pero engañosa tierra que está regada con la moneda de la Soberbia. Así puedo encontrar y mantenerme en el Camino hacia la Humildad que se halla en la mitad. Por lo tanto, siempre puedo usar un inventario constante que me pueda revelar cuándo me he salido del Camino.

Naturalmente que nuestros primeros intentos de hacer esos inventarios pueden ser muy faltos de realismo. Yo era campeón en hacerlos así.

Quería ver sólo la parte de mi vida que era buena. Exageraba enormemente las virtudes que creía poseer y precedía a felicitarme. De manera que mi autoengaño inconsciente siempre convertía mis pocos haberes en deberes. Este proceso era siempre agradable. Me despertaba un deseo enorme de lograr nuevos "éxitos" y mayor aprobación. Estaba cayendo en el padrón de mis días de alcohólico activo. Las mismas metas: poder, fama y aplauso. Además, tenía una magnífica excusa: lo espiritual. El hecho de tener una meta espiritual hacía que todas esas tonterías parecieran bien. No era capaz de distinguir una moneda falsa de una buena; era un engaño en la peor de sus formas. Siempre me pesará el daño que causé a la gente que me rodeaba. En verdad, tiemblo al pensar en el daño que he podido infligirle a A.A. y a su futuro.

En ese tiempo no me molestaban los campos en que no progresaba. Me justificaba diciendo: "Después de todo, estoy muy ocupado con cosas mucho más importantes". Esa era mi receta casi perfecta para sentirme cómodo y satisfecho.

Pero a veces tenía que enfrentarme a ciertas situaciones en las que iba muy mal. En seguida, una rebeldía terrible me llegaba. La búsqueda de pretextos se volvía frenética. Exclamaba: "Estas son las faltas de un hombre bueno". Al acabarse ese truco favorito, pensaba: "Bueno, si la gente me trata bien, no tendría que portarme así". Luego pensaba: "Sólo Dios sabe las

compulsiones tan espantosas que tengo. No puedo con ésta. Sólo El me la puede quitar". Por fin llegó el momento en que exclamaba: "Esto no lo haré jamás; ni siquiera lo ensayaré". Era lógico que mis conflictos seguían porque estaba cargado de excusas y negaciones.

Cuando todo esto me tenía agotado, había aún otro escape. Empezaba a sentirme lleno de culpabilidad. Aquí la soberbia y la rebeldía le cedían el paso a la depresión. Aunque variaban las expresiones, la principal era: "Cómo soy de espantoso". De mismo modo que había exagerado lo poco que había logrado con la soberbia, ahora exageraba mis defectos con la culpabilidad. Corría por todas partes, confesando mis faltas (y muchas más) a quien me escuchara. Créanlo o no, yo pensaba que eso era gran humildad y la contaba como mi único haber y consuelo.

Durante esas sesiones con la culpabilidad nunca tuve remordimiento sincero por el mal hecho a otros ni se me ocurrió hacer enmiendas. No se me ocurrió pedirle perdón a Dios y menos perdonarme a mi mismo. Claro que no examiné mis grandes fallas - soberbia espiritual y arrogancia. Había apagado la luz con la cual podía verlas.

Hoy creo que puedo establecer una relación clara entre mi culpabilidad y mi soberbia. Ambos llaman la atención. Con la soberbia podía decir: "Mírenme, soy maravilloso". Con la culpabilidad podía decir: "Soy espantoso". Por lo tanto, la culpabilidad es el lado opuesto de la moneda de la soberbia. La Culpabilidad trata de autodestruir y la Soberbia trata de destruir

a los demás.

Por eso veo la "Humildad para Hoy" como un término medio entre esos extremos emocionales violentos. Es un lugar tranquilo donde puedo mantener mi perspectiva y balance emocional para lograr subir el próximo pequeño escalón del camino que nos lleva a los valores eternos.

Muchos entre nosotros han sufrido mayores altibajos emocionales que yo; otros menores, pero todos los tenemos a veces. Me parece que no necesitamos sufrir por estos conflictos, ya que parecen ser parte necesaria de nuestro progreso emocional y espiritual. Son la materia prima de la cual se debe hacer nuestro progreso espiritual.

¿Alguno se preguntará si A.A. es una cueva de sufrimientos y conflictos? Claro que no. La mayoría de los A.A. hemos encontrado la paz. Aunque lentamente, hemos logrado mayor humildad, cuyos dividendos son la serenidad y un gozo verdadero. Ya no nos desviamos tanto ni tan lejos como antes.

Al empezar esta meditación, pensaba que los ideales absolutos no están a nuestro alcance o nuestra comprensión, que nos faltaría mucha

humildad si nos parecía que podríamos lograr la perfección absoluta en este corto tiempo sobre la tierra. El así pensar sería mucha arrogancia.

Con ese modo de pensar muy poca gente comprenderá los valores espirituales. Los perfeccionistas, dicen, son engreídos porque creen haber logrado alguna meta imposible o están apersonados en la auto- condenación porque no lo han hecho.

Sin embargo, creo que no debemos pensar así.

No se debe culpar a los grandes ideales porque a veces se los usa mal y así se convierte en justificación leve para la culpabilidad, la rebeldía y la soberbia. Al contrario, no podemos crecer mucho a menos que tengamos siempre presentes los valores eternos. Como nos dice el Paso Once del programa de recuperación de A.A.:

"Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contrato consciente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer Su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla".

Esto significa que debemos buscar la Perfección de Dios como nuestra guía y no nuestra meta que deseamos lograr en un tiempo determinado.

Estoy seguro, por ejemplo, que debo buscar la mejor definición de la humildad que me sea posible concebir. No tiene que ser perfecta - sólo se me pide que haga el esfuerzo. Supongamos que escoja algo así: "La humildad perfecta sería completa libertad de mi mismo, libertad de todo lo que mis defectos de carácter me exigen. La humildad perfecta sería la buena voluntad a todas horas y de todas partes de hacer lo que Dios quiere".

Al meditar en tal visión, no necesito desmayar porque nunca la alcanzaré ni necesito volverme presumido al pensar que algún día poseeré todas las virtudes. Sólo necesito pensar en esa visión, dejándole crecer y llenar mi corazón. Al hacerlo, puedo compararla con mi último inventario. Así puedo sacar una idea saludable de dónde me hallo en el Camino hacia la Humildad. Puedo ver que mi viaje hacia Dios apenas ha empezado. Al así sentirme del tamaño que soy, mi preocupación e importancia por mi propia persona me divierten. Entonces crece la fe y sé que tengo mi lugar en ese Camino; que puedo avanzar con mayor paz y confianza. Una vez más sé que Dios es bueno, que no debo temer nada malo. Es un gran Don, el saber que sí tengo un destino.

Al continuar contemplando la Perfección de dios, descubro un nuevo goce. De niño, al oír mi primera sinfonía, me elevé en su armonía indescriptible, a pesar de no saber de donde provenía. Hoy, al escuchar la música de Dios, de vez en cuando oigo esas cuerdas divinas con las cuales el Gran Compositor me dice que me ama - y que yo también lo amo a Él.



Bill escribe sobre AMOR

Acerca del AMOR

La próxima etapa SOBRIEDAD EMOCIONAL

Creo que muchos de los veteranos que han puesto nuestro modo de recuperación en A.A. a prueba de fuego y sin embargo han salido con éxito, todavía necesitan encontrar sobriedad emocional. Tal vez será la punta de lanza que nos abrirá el camino para nuestro principal y próximo desarrollo en A.A. - el desarrollo de una madurez mucho más verdadera y balance emocional (o sea, humildad) en nuestras relaciones con nosotros mismos, con el prójimo y con Dios.

Esas urgencias de adolescente que muchos de nosotros tenemos de aprobación total, seguridad perfecta e idilios perfectos - deseos muy apropiados para los diecisiete años - resultan ser un modo de vida imposible al llegar a los cuarenta y siete o cincuenta y siete años de edad.

Desde que comenzó A.A., he recibido tremendas palizas en todos esos campos por no haber logrado crecer emocional y espiritualmente. Dios

mí, cómo es de doloroso seguir exigiendo lo imposible y cuán doloroso es descubrir al final que siempre habíamos estado tratando de "ensillar antes de traer las bestias". Luego llega la agonía final de ver hasta qué grado nos habíamos equivocado, pero todavía nos encontramos incapacitados para salirnos de ese

círculo vicioso emocional.

Cómo traducir una convicción mental acertada a un resultado emocional acertado y de ahí a una forma de vida sencilla, fácil y buena - bueno, eso no es solamente problema del neurótico, es el problema de la vida misma para todos los que hemos llegado al punto de estar dispuestos realmente a labrar los principios acertados en todos nuestros asuntos.

Aún entonces, haciendo esto, la paz y el gozo se nos escapan. Ese es el lugar a donde hemos llegado muchos de los veteranos en A.A. Y es un problema serio. Cómo vamos a lograr que ese subconsciente - del cual fluyen aún muchos de nuestros temores, compulsiones y aspiraciones falsos - alcance a marchar parejo con lo que verdaderamente creemos, sabemos y deseamos. Cómo convencer a ese monstruo estúpido, rabioso y escondido del otro YO, es nuestra tarea principal.

He podido llegar a la creencia que esto sí se puede lograr. Eso se debe a que he llegado a ver gente descarriada - gente común y corriente - lograr resultados buenos. Hace un tiempo, la depresión, casi me deja en la calle. Me empecé a asustar de pensar que iba a ser otro período de depresión crónica. Al considerar cómo he sufrido con las depresiones, no era un prospecto halagador.

Me preguntaba: "¿Por qué no sirven los Doce Pasos para quitarme esta depresión?". Me pasaba horas mirándola "Plegaria Simple" de San Francisco de Asís . . . "Que no busque ser consolado sino consolar . . . " Allí se encontraba el remedio,

pero, ¿por qué no servía? De repente, me di cuenta qué pasaba: mi falla básica había sido siempre la dependencia

- dependencia así absoluta - de la gente o las circunstancias para darme prestigio, seguridad y cosas por el estilo. Al no recibirlas de acuerdo a mis sueños y requisitos perfeccionistas, había luchado para lograrlas. Al fracasar, también llegaba la depresión.

No había manera de que del amor hacia todos que tenía San Francisco pudiera hacerse un modo de vida que sí diera resultados y produjera gozo hasta que esas dependencias fatales y casi absolutas se rompieran.

Por haber experimentado a través de los años un poco de desarrollo espiritual, la calidad absoluta de esas dependencias, se me reveló ahora con toda claridad. Ayudado de la Gracia que pude conseguir con la oración, encontré que me fue necesario apelar hasta el último grado de voluntad y acción para coartar estas defectuosas dependencias emocionales de la gente, de A.A. inclusive, y de cualquiera otra circunstancia.

Por fin entonces podría estar libre para amar como lo había hecho San Francisco. Las satisfacciones emocionales y de los instintos, me di cuenta, eran los dividendos de tener amor, ofrecer amor y expresar amor apropiado a cada relación de la vida.

Era muy sencillo ver que no podría posesionarme del amor de Dios hasta estar en capacidad de ofrecérselo a El amado al prójimo como El quisiera. Y yo no estaría en capacidad de hacerlo mientras fuera víctima de dependencias falsas, pues mi

dependencia significaba exigencia - exigencia de poseer y controlar a la gente y las condiciones que me rodeaban.

A pesar de que esas palabras "dependencia absoluta" pueden parecer un truco, fueron las mismas que me ayudaron a obtener la estabilidad y tranquilidad mental en que me encuentro, cualidades que estoy tratando de consolidar ofreciendo amor a otros sin preocuparme de que me lo devuelvan.

Este parece ser el circuito primario de la curación: un amor hacia las criaturas de Dios y hacia su gente por medio del cual procuramos Su amor para nosotros. Es claro que la verdadera corriente no puede fluir hasta que las dependencias que nos paralizan se rompan y se rompan del todo. Sólo entonces podemos tener una visión de lo que es el amor adulto.

¿Cálculo espiritual, puede pensar usted? De ningún modo. Fíjese en un A.A. con seis meses de sobriedad trabajando con un nuevo caso del Paso Doce. Si la persona le dice: "Váyase al diablo", el que está haciendo el Paso Doce sonríe y se va a ayudarle a otro. No se siente frustrado ni rechazado. Si su próximo caso sí tiene éxito y a su vez prodiga amor y atención a otros alcohólicos pero no a él, el padrino se regocija de todos modos. No se siente rechazado aún entonces; en vez de eso está contento de que su "candidato" de hace algún tiempo se encuentra sobrio y feliz. Y si su próximo caso se convierte, con el correr del tiempo, en su mejor amigo (o idilio), entonces el padrino se regocija aún más. Pero él sabe muy bien que su felicidad es un dividendo - el dar sin esperar nada en retorno.

Lo que sí le ayudó a estabilizarse fue el hecho de tener y ofrecer amor a ese borracho desconocido en su puerta. Así era San Francisco en su labor, poderoso y práctico, sin dependencias y sin exigencias.

En los primeros seis meses de mi propia sobriedad, trabajé mucho con muchos alcohólicos. Ni uno solo tuvo éxito. Sin embargo, ese trabajo me conservó sobrio. No se trataba de que ninguno de esos alcohólicos me diera nada. Mi estabilidad llegó al tratar de dar, no de exigir que yo recibiera en igual medida.

Así pienso que puede resultar con la sobriedad emocional. Si examinamos los disturbios emocionales que tenemos, tanto grandes como pequeños encontramos en la raíz de esto, alguna dependencia dañina y por consiguiente una exigencia también dañina. Librémonos entonces, con la ayuda de Dios, de esas dependencias que nos hacen cojear. Así nos hallaremos en libertad de vivir y de amar; así podremos ayudarnos a nosotros mismo y a otros con la sobriedad emocional.

Naturalmente que no les he ofrecido una idea nueva - sólo un vislumbre o rayo de luz que me ha ayudado a desenganchar algunas de mis propias "crisis" de manera profunda. Hoy en día mi cerebro no corre compulsivamente en ninguna excitación, grandiosidad ni depresión. Me ha sido otorgado un lugar tranquilo en medio del sol luminoso.

ORACIÓN DE SAN FRANCISCO

¡Señor, hazme instrumento de tu paz!

Haz que donde haya odio, siembre yo amor;

donde haya injuria, perdón;

donde haya duda, fe;

donde haya desaliento, esperanza;

donde haya sombras, luz;

donde haya tristeza, alegría;

¡Oh, Divino Maestro!:

Concédeme que no busque ser consolado, sino consolar;

que no busque ser comprendido, sino comprender;

que no busque ser amado, sino amar;

porque dando, de Ti recibimos;

perdonando, Tú nos perdonas;

y muriendo en Ti,

nacemos a la vida eterna.