

LA HUMILDAD ES UN REGALO

Mientras colocáramos primero la confianza en nosotros mismos, una genuina dependencia de un Poder Superior era completamente imposible. Ese ingrediente básico de toda humildad, el deseo de buscar y hacer la voluntad de Dios, había faltado.

DOCE PASOS Y DOCE TRADICIONES, p. 77

Cuando recién llegué a A.A. yo quería encontrar algo de esa elusiva cualidad llamada humildad. No me daba cuenta de que estaba buscando la humildad porque creía que éste me ayudaría a lograr lo que quería, y que yo haría cualquier cosa por otros si creía que Dios me compensaría por ello. Ahora trato de recordar que la gente que encuentro en el transcurso de mi día está tan cerca de Dios como yo voy a estar mientras esté en esta tierra. Tengo que rezar para saber cuál es la voluntad de Dios hoy, y ver cómo puede ayudar a otra gente mi experiencia de esperanza y dolor; si puedo hacer esto, no tengo que buscar la humildad, ella me ha encontrado.

Antes de abordar el Séptimo Paso, veamos algunos comentarios de Bill W. sobre la humildad. Podemos darnos cuenta del énfasis que Bill pone para alertarnos de lo peligroso que puede ser el **orgullo espiritual y la perfección imaginaria**.

"Para nosotros los seres humanos la humildad absoluta es imposible. Lo mejor que podemos esperar es apenas vislumbrar el significado y esplendor de este perfecto ideal. Como dice nuestro libro Alcohólicos Anónimos: "No somos santos... lo que pretendemos es el progreso espiritual". Sólo Dios puede manifestarse en lo absoluto; los seres humanos tenemos que vivir y desarrollarnos en el ámbito de lo relativo. Aspiramos a conseguir la humildad para hoy.

Por lo tanto, nuestra pregunta es la siguiente: "¿Qué queremos decir exactamente con "humildad para hoy", y cómo sabemos que la hemos encontrado?"

*Nadie tiene que recordarnos que la culpabilidad o la rebeldía excesivas conducen a la pobreza espiritual. Pero tardamos mucho en darnos cuenta de que el orgullo espiritual nos podría empobrecer aún más. Al vislumbrar por primera vez lo espiritualmente orgullosos que podíamos ser, los pioneros de A.A. acuñamos esta expresión: "**¡No trates de ser perfecto para el jueves!**" Esta vieja amonestación puede parecer una más de aquellas coartadas convenientes que sirven para dispensarnos de hacer el mejor esfuerzo posible. Pero una mirada más detenida nos revela justamente lo contrario. Esta es la forma en que los A.A. nos advierten del peligro de la ceguera del orgullo, y de las perfecciones imaginarias que no poseemos".*

"Ahora que ya no frecuentamos más los bares y los burdeles, y que llevamos a casa nuestra paga; ahora que participamos activamente en A.A., y que la gente nos felicita por este progreso, naturalmente, empezamos a felicitarnos a nosotros mismos. Pero puede que todavía nos encontremos muy lejos de la humildad. Muy a menudo, aunque mis intenciones eran buenas, he actuado mal, diciendo o pensando: "Yo tengo razón y tú no la tienes"; "Mi plan es correcto, el tuyo equivocado"; "Gracias a Dios que tus pecados no son los míos"; "Estás perjudicando a A.A. y te voy a parar en seco"; "Cuento con la orientación de Dios, así que Dios está de mi lado". Y un sinfín de cosas similares".

"Lo alarmante de la ceguera del orgullo es la facilidad con la que se puede justificar. Pero no tenemos que buscar muy lejos para encontrar evidencia de que esta engañosa clase de autojustificación es lo que universalmente destruye la armonía y el amor. Es lo que enemista a una persona con su semejante, a una nación contra la otra. Valiéndonos de la autojustificación, podemos hacer que toda clase de locura y violencia parezca buena e incluso respetable. Huelga decir que no nos corresponde a nosotros condenar. Lo único que tenemos que hacer es examinarnos a nosotros mismos".

Más adelante Bill escribe: "... me enseña claramente que puedo lograr la "humildad para hoy" únicamente en la medida en que evite la ciénaga de

la culpabilidad y la rebeldía, y esa hermosa pero engañosa tierra donde se hallan desparramadas las monedas de la soberbia. De esta manera, puedo encontrar y seguir andando por el Camino de la Humildad que se extiende entre una y otra. Por lo tanto, siempre es apropiado hacer un inventario que me pueda indicar que me he desviado del camino".

Hasta aquí Bill nos sugiere no perder de vista la culpabilidad, la rebeldía y la soberbia para no perder el rumbo hacia nuestro ideal de humildad; siempre enfocados en lograr una "mejoría gradual" con respecto a nuestros defectos de carácter, lejos de la perfección imaginaria.
(Del librito "Lo mejor de Bill" - Humildad: Humildad para hoy (junio 1961))

10

Desde la Oscuridad

El autoanálisis es el medio por el cual introducimos la nueva visión, la acción, y la gracia para iluminar el lado oscuro y negativo de nuestra naturaleza. Con ello nos llega el desarrollo de esa clase de humildad que nos hace posible recibir la ayuda de Dios. Sin embargo es solamente un paso. Desearemos ir más adelante.

Desearemos que florezca y crezca lo bueno que hay en todos nosotros, aun en el peor de nosotros. Necesitaremos desde luego el aire y la abundancia de alimento. Pero ante todo desearemos la luz del sol; casi nada crece en la oscuridad. La meditación constituye nuestro paso hacia el sol.

* * *

"Parece que una luz clara nos baña a todos cuando abrimos los ojos. Ya que nuestra ceguera está causada por nuestros propios defectos, primero tenemos que darnos profunda cuenta de cuáles son éstos. La meditación constructiva es el primer requisito para cada nueva etapa de nuestro desarrollo espiritual".

Humildad Primero

En A.A. encontramos muchas personas que habían llegado a pensar, al igual que nosotros, que la humildad era un sinónimo de la debilidad. Nos ayudaron a reducirnos a nuestro verdadero tamaño. Nos mostraron con su ejemplo que el intelecto y la humildad podían ser compatibles, siempre y cuando la humildad se colocara en primer lugar. Cuando

empezamos a hacerlo, recibimos el don de la fe, una fe que obra. Esta fe está disponible para ustedes, también.

* * * * *

En donde antiguamente la humildad había significado el amargo alimento para reconocer los errores, empieza ahora a significar el ingrediente nutritivo que puede darnos la serenidad.

1. DOCE Y DOCE, pág. 32

2. DOCE Y DOCE, pág. 79

38

Un Conducto Hacia Dios

"Creo firmemente tanto en la orientación como en la oración. Yo sé, no obstante - y espero ser lo suficientemente humilde para entender - que mi orientación puede que no tenga nada de infalible.

"El mismo momento en que me imagino que dispongo de un conducto libre (y directo) hacia Dios, me he convertido en lo suficientemente egoísta como para meterme en graves dificultades. No hay nadie que pueda causar más pesar innecesario que aquel que, impulsado por el ansia de poder, cree recibir su consejo directamente de Dios".

CARTA, 1950

40

Logros Materiales

Ningún miembro de A.A. quiere desaprobador los logros materiales. Y no entramos en discusión con los muchos que en forma tan apasionada se aferran a la creencia de que la satisfacción de nuestros deseos naturales básicos constituye el objeto principal de la vida. Pero estamos seguros que en el mundo ninguna clase de personas ha hecho nunca una confusión peor al tratar de vivir con esta fórmula que los alcohólicos.

Estábamos exigiendo más de lo que nos corresponde de seguridad, prestigio y amoríos. Cuando parecía que estábamos teniendo éxito, bebíamos para buscar sueños mayores aún. Cuando estábamos frustrados, aunque fuera en parte, bebíamos para olvidar.

En todos esos esfuerzos, tan bien intencionados muchos de ellos, el obstáculo paralizador había sido nuestra falta de humildad. Habíamos carecido de la perspectiva para ver que la formación del carácter y los valores espirituales tenían que estar en primer lugar, y que las

satisfacciones materiales no eran el objetivo de la vida sino los subproductos.

DOCE Y DOCE, pág. 76

La Ambición Verdadera y la Falsa

Hemos echado una mirada más profunda a nosotros mismos y a aquellos que nos rodean. Hemos visto que éramos aguijoneados por temores o ansiedades irrazonables al hacer de la vida un asunto de ganar fama, dinero y lo que pensábamos que era mando. Así el falso orgullo se convirtió en el reverso de esa ruinosa moneda marcada "Miedo". Simplemente teníamos que ser el número uno para cubrir por completo nuestras profundas interioridades.

* * * * *

La verdadera ambición no es lo que creíamos que era. La verdadera ambición es el deseo profundo de vivir útilmente y caminar humildemente bajo la gracia de Dios.

1. DOCE Y DOCE, pág. 129

2. DOCE Y DOCE, pág. 131

74

Abre una Brecha en los Muros del Ego

Quienes están dominados por el orgullo se ciegan, inconscientemente, a sus propios defectos. Estas personas no necesitan que se les levante el ánimo, sino que se les ayude a descubrir una brecha por donde pueda brillar la luz de la razón, a través de la muralla que su ego ha construido.

* * * * *

Ciertamente, el logro de un mayor grado de humildad es el principio fundamental de cada uno de los Doce Pasos de A.A. Porque sin cierta dosis de humildad, ningún alcohólico puede permanecer sobrio.

Casi todos los A.A. han descubierto, también, que a menos que desarrollen esta apreciable cualidad mucho más de lo que se puede requerir para la sobriedad, no tendrán mucha oportunidad de llegar a ser verdaderamente felices. Sin ella, la vida no tiene un fin muy útil, o, en la adversidad, no pueden reunir la fe que se necesita para afrontar cualquier emergencia.

DOCE Y DOCE

1. pág. 49

2. pág. 75

Dignidad por Medio del Sacrificio

Al principio sacrificamos el alcohol. Tuvimos que hacerlo, o él hubiera acabado con nosotros. Pero no podíamos liberarnos del alcohol si no hacíamos otros sacrificios. Tuvimos que echar por la ventana la justificación propia, la autocompasión y la ira. tuvimos que retirarnos de la desatinada competencia por el prestigio personal y los enormes saldos bancarios. Tuvimos que asumir la responsabilidad de nuestro lamentable estado y dejar de culpar a otros por ello.

¿Fueron aquellos realmente sacrificios? Sí, lo fueron. Para obtener la humildad y la dignidad suficiente siquiera para permanecer vivos, tuvimos que desechar aquello que había sido nuestra más cara posesión: nuestra ambición y nuestro ilegítimo orgullo.

A.A. LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, pág. 280

106

La "Perfecta" Humildad

Por mi parte, trato de encontrar la definición de humildad más exacta que pueda. Esta no será la definición perfecta, porque yo seré siempre imperfecto. En este momento, optaría por una definición como la siguiente: "La humildad absoluta consistirá en estar completamente libre de mí mismo, libre de todas las pesadas demandas que los defectos de mi carácter ahora me presenta.

La humildad perfecta sería la plena disposición, en todo tiempo y lugar, de buscar y hacer la voluntad de Dios". I meditar sobre esta visión, no tengo que desanimarme porque no la vaya a lograr nunca, ni hincharme con la presunción de que tendré algún día todas sus virtudes.

No tengo que hacer más que contemplar la visión en sí misma, dejando que crezca y que me llene cada vez más el corazón. Habiéndolo hecho, puedo compararla con mi más reciente inventario. De esta manera, puedo formarme una idea sana y saludable de dónde estoy en el camino de la humildad. Veo que mi viaje hacia Dios apenas ha empezado.

Al verme reducido a mi verdadero tamaño, las preocupaciones por mí mismo y el sentimiento de mi propia importancia se vuelven divertidos.

GRAPEVINE, Junio de 1961106

La Base de Toda Humildad

Mientras estuvimos convencidos de que podíamos vivir exclusivamente con nuestra propia fuerza e inteligencia, era imposible tener una fe operante en un Poder Superior.

Esto era verdad aun cuando creíamos que existía Dios. Pudimos realmente tener creencias religiosas sinceras que resultaban estériles porque todavía tratábamos nosotros mismos de hacer el papel de Dios. Mientras colocáramos primero la confianza en nosotros mismos, una genuina dependencia de un Poder Superior era completamente imposible. Faltaba el ingrediente básico de toda humildad, el deseo de buscar y hacer la voluntad de Dios.

DOCE Y DOCE, pág. 77

En Manos de Dios

Cuando miramos hacia atrás, nos damos cuenta de que las cosas que recibimos cuando nos pusimos en manos de Dios eran mejores de lo que nos hubiésemos imaginado.

* * *

Mi depresión se profundizó en forma insoportable hasta que finalmente me pareció estar en el más oscuro fondo del abismo. En un momento el último vestigio de mi orgullosa obstinación fue aplastado. De pronto me encontré exclamando: "¡Si existe un Dios, que se me muestre! ¡Estoy listo para hacer cualquier cosa, cualquier cosa!"

De repente la habitación se llenó de una luz blanca. Me sumergí en un éxtasis que no hay palabras para describir. Me pareció, con los ojos de mi mente, que yo estaba sobre una montaña y que soplaban un viento, no de aire sino de espíritu. Y luego surgió en mí la idea de que yo era un hombre libre. Lentamente el éxtasis se fue desvaneciendo. Yo estaba acostado pero en este momento, durante un tiempo, me sentí en otro mundo. Un nuevo mundo de realidad consciente. A mi alrededor y dentro de mí había una maravillosa sensación de Presencia, y pensé para mis adentros: "De manera que éste es el Dios de los predicadores".

ALCOHOLICOS ANONIMOS, pág. 93 –

En Busca del Oro Falso

La soberbia es la fuente primordial de dificultades para los seres humanos, el obstáculo principal a todo progreso. La soberbia nos induce a imponernos a nosotros, o a los demás, exigencias que no pueden cumplirse sin violentar o abusar de los instintos que Dios nos entregó.

Cuando la satisfacción de nuestros instintos sexuales, de seguridad y de sociedad se convierte en el objetivo primordial de nuestras vidas, aparece el orgullo para justificar nuestros excesos.

* * *

Puedo lograr la "humildad para hoy", únicamente en la medida en que pueda evitar el obstáculo de la culpabilidad y la rebeldía por un lado y, por el otro, aquel engañoso paraíso donde se ven desparramadas sobre toda la tierra las monedas de oro falso del orgullo. De esta forma, puedo encontrar y seguir el camino real hacia la humildad, que se halla entre los dos extremos. Por lo tanto, un inventario constante que me puede indicar cuándo me he desviado, es siempre apropiado.

1. DOCE Y DOCE, pág. 51 –
2. GRAPEVINE, Junio de 1961

31

En la Economía de Dios

"En la economía de Dios, no se desperdicia nada. Mediante el fracaso, aprendemos una lección de humildad que, por dolorosa que sea, es probablemente necesaria."

* * *

No siempre nos acercábamos a la sabiduría por medio de nuestras virtudes; nuestra más amplia comprensión a menudo tiene sus raíces en los dolores de nuestra antigua locura. Ya que ésta ha sido la esencia de nuestra experiencia personal, es también la esencia de nuestra experiencia como Comunidad.

CARTA, 1942

GRAPEVINE, Noviembre de 1961

44

La Aceptación Diaria

"Una parte demasiado grande de mi vida ha sido dedicada a pensar en los defectos de otra gente. Esta es una forma sutil y perversa de la satisfacción de sí mismo, que nos permite seguir cómodamente

inconscientes de nuestros propios defectos. Demasiado a menudo se nos oye decir: 'Si no fuera por él (o ella), qué feliz sería'".

* * * * *

Nuestro primer problema es aceptar nuestras circunstancias actuales, tales como son, a nosotros mismos, tales como somos, y a la gente alrededor nuestro tal como es. Esto es adoptar una humildad realista, sin la cual no se puede ni empezar a hacer progresos. Una y otra vez, tendremos que volver a este punto de partida poco halagüeño. Es un ejercicio de aceptación que podemos practicar provechosamente cada día de nuestras vidas.

Estos reconocimientos realistas de los hechos de la vida, siempre que evitemos diligentemente convertirlos en pretextos poco realistas para la apatía y el derrotismo, pueden ofrecernos una base segura, sobre la cual se puede establecer una más estable salud emocional y, por lo tanto, un más amplio progreso espiritual.

CARTA, 1966

GRAPEVINE, Marzo de 1962

83

No Podemos Vivir a Solas

Todos los Doce Pasos de A.A. nos piden actuar en forma contraria a nuestros deseos naturales; todos ellos desinflan nuestro ego. Cuando se trata de desinflar el ego, pocos Pasos son más difíciles de practicar que el Paso Cinco. Pero casi ninguno es tan necesario como éste para la sobriedad y la paz mental duraderas.

La experiencia de A.A. nos ha enseñado que no podemos vivir solos con nuestros apremiantes problemas y los defectos de carácter que los causan o los agravan. Si el Paso Cuatro ha sacado a relucir aquellas experiencias que quisiéramos no recordar, entonces se nos hará más prominente que nunca la necesidad de dejar de vivir llevando a cuestras esos tormentosos fantasmas del pasado. Tenemos que hablar con alguien acerca de ellos.

* * * * *

No podemos contar completamente con nuestros amigos para resolver todos nuestros problemas. Un buen consejero nunca lo pensará todo por nosotros. El sabe que cada elección final debe ser cosa nuestra. Por lo tanto, nos ayudará a eliminar el temor, la conveniencia y el autoengaño, posibilitándonos así hacer elecciones que sean cariñosas, prudentes y honestas.

1. DOCE Y DOCE, pág. 59
2. GRAPEVINE, Agosto de 1961

91

El Valor y La Prudencia

Cuando persistía el temor, lo reconocíamos por lo que era, y logramos poder manejarlo. Empezamos a ver cada adversidad como una oportunidad, dada por Dios, de desarrollar el valor engendrado por la humildad, y no por la baladronada.

* * * * *

La prudencia es un efectivo término medio, un canal de salida entre los obstáculos del temor por un lado y la temeridad por el otro. La prudencia crea en la práctica un clima definido, el único clima en el cual pueden lograrse la armonía, la eficacia y el permanente progreso espiritual.

* * * * *

"La prudencia es la preocupación racional sin la inquietud".

1. GRAPEVINE, Enero de 1962
2. DOCE CONCEPTOS, pág. 78