

TALLER DESPERTAR ESPIRITUAL

1. Se da inicio con la oración de la serenidad.
2. Se entrega a los participantes una copia del desglose de la oración de la serenidad, enrollada y con cinta.
3. Cada participante comparte sobre una parte del desglose de la oración de la serenidad.
4. Preguntas para compartir. Se lee la introducción y cada participante saca una pregunta de la bolsa y comparte brevemente.
5. Se da lectura al compartir “Despertar Espiritual” de Carlos F. y a continuación realizamos dos compartires sobre ¿Cómo he experimentado yo ese despertar espiritual?
6. Los participantes leen del libro Solo por Hoy la lectura de Octubre 5 y comparten dos miembros sobre la misma.
7. Leemos otro desglose de la oración tomado de Gravepine AA y se hace un compartir sobre el párrafo del desglose.
8. Se termina con la Oración de la Manos.

UN DESGLOSE DE LA ORACION DE LA SERENIDAD

DIOS

Con esta palabra admito la existencia de una conciencia de un Poder Superior a mí mismo.

CONCEDEME

LA

Diciendo esta segunda palabra, admito que esta conciencia o Poder Superior es capaz de conceder y proveerme a mí y a otros.

Pedir para uno mismo no es incorrecto (dicen aquellos que tienen un cierto desarrollo espiritual) si es un pedido para mejorar como persona, para cambiar mi carácter o mi manera de relacionarme, porque este cambio no solo es una mejora para mí, sino también para todas aquellas personas que tienen que convivir conmigo.

SERENIDAD

Es la calma, compostura y paz interior que me da la capacidad de trascender mi ego para pensar y obrar con sano juicio.

PARA

ACEPTAR

Tomar las situaciones tal como son, exactamente ahora, ya que mi vida transcurre en el presente.

LAS

COSAS

Darme cuenta que la tragedia, la muerte, el dolor, la pena y los reveses son parte de mi vida, que no son ni buenas ni malas.

Aceptar mi humanidad y mis fallas, aceptar las pérdidas en mi vida tal como son. Antes del valor para cambiar cualquier parte de mi vida que no me guste, debo aceptarla tal como es sin reticencias.

QUE NO PUEDO CAMBIAR

Todos los eventos y condiciones que están más allá de lo que puedo o debo querer cambiar.

VALOR

La cualidad que me permite tratar con los problemas y realidades de la vida sin recaer en la enfermedad.

La determinación de afrontar todos estos asuntos a los que antes huía.

La fortaleza de espíritu de encarar las negativas

y la entereza en la práctica de la fe, humildad y honestidad.

PARA

CAMBIAR

Enfrentar de manera honesta y directa esos asuntos negativos, procurando una diferencia para mí y mis condiciones de vida, tomar una parte activa en esos cambios.

LAS

COSAS

QUE

PUEDO

Procurar ayuda para tomar las decisiones correctas con todo aquello que no es lo mejor de mi vida, debo continuar encarando la realidad y constantemente trabajar para mi crecimiento y progreso.

Y

SABIDURIA

La habilidad de sobreponerme a mi ego y elaborar juicios sanos sobre mí y mi vida, para luego pedir a un Poder Superior y

a otros la justa dirección para mí mismo.

PARA DISTINGUIR LA DIFERENCIA

La capacidad de entender la clara realidad de los hechos. Ver la diferencia de las cosas en mi vida con más conciencia de mí mismo y de los otros..

Necesito la capacidad de valorar más el amor sobre el egoísmo.

PREGUNTAS PARA COMPARTIR:

El Dr. Meter Linder, Jefe de la Junta de Custodios de OA y ganador en 1975 del premio al Merito de OA, manifestaba la diferencia entre sumisión y rendición a nuestra enfermedad.

Sumisión, es aceptar la realidad que uno no puede en este momento vencer la realidad, mi compulsión por la comida hoy no la puedo controlar, pero esta el sentimiento inconsciente de que “llegara el día en el cual yo seré capaz de manejar mi problema por mi mismo.

Rendición, es cuando la persona, renuncia a su rigidez personal, se relaja y admite ser impotente ante la comida. Además de rendirse, se acepta un poder mas grande a si mismo y admite la ayuda externa.

El origen de este sentimiento de rendición es la desesperación. Una crisis de experiencias con sobredosis de desesperanza allano el camino hacia la rendición.

1. Estoy convencida(o) que si quiero vivir libre de la fatal enfermedad de la comida compulsiva, debo aceptar sin reservas la ayuda de Dios.
2. ¿Estoy viviendo la abstinencia, como mi prioridad, o cuales dificultades he tenido para aceptar la derrota y sostenerme con un plan de comidas?
3. ¿La aceptación de mi falta de cordura con la comida y en todos los aspectos de mi vida, me ha llevado a la aceptación de que necesito ayuda de un Poder Más Grande y en consecuencia busco la ayuda en OA: grupo y apadrinamiento, principalmente; si no lo hago, por qué?
4. ¿Creo hoy, desde lo más profundo de mí ser que la solución a mi enfermedad de comer compulsivamente, es espiritual por medio de los Doce Pasos, o cuáles reservas tengo para no emprender este camino?
5. Además de estar abstinentes, que experiencias puedo compartir de los pasos 3 al 11?
6. ¿Cuales HECHOS de recuperación con la comida, en mi vida personal y en las relaciones familiares y sociales, puedo evidenciar en el día de HOY?

Cuando un Comedor Compulsivo se da cuenta que ellos no pueden controlar su conducta con la comida necesitan aceptar y depender de otro poder. Aceptar un poder más grande que el mismo,

La interpretación de este poder se deja al individuo. Muchos, quizás la mayoría de los miembros de CCA, adoptan el concepto de Dios. Pero a los recién llegados, se les sugiere simplemente que mantengan una mente abierta sobre este concepto y usualmente ellos encuentran que no es muy difícil que funcione como la solución a este problema personal aun cuando ellos sean ateos o agnósticos.

Sicologimante el individuo Comedor Compulsivo es ayudado a conseguir un sentido de la realidad y cercanía de un gran poder el cual reemplaza la naturaleza egocéntrica de si mismo. Luego el punto de vista de la persona y su perspectiva tendrán un matiz espiritual, por lo tanto, ya uno no necesita mantener una individualidad desafiante y puede vivir en paz y armonía con su entorno compartiendo y participando libremente, en especial con otros miembros del grupo. ***Dr. Meter Linder***

7. ¿Cómo es mi frecuente contacto con Dios?
8. ¿He buscado, además del padrino o madrina, ayuda espiritual de otra persona que no sea OA, para revisar mis decisiones de vida o lo que creo es la voluntad de Dios para conmigo?
9. Estoy segura de haber soltado mis ideas preconcebidas acerca de lo que me conviene?
10. Cuando tengo que enfrentar decisiones, busco la guía de Dios y cuando esta guía me llega, entonces actúo?.
11. Mi nueva vida comienza con la disposición para adoptar una actitud totalmente nueva hacia el control del peso, la imagen corporal, y la comida?
12. En OA, nuestro principal propósito, es abstenernos de comer compulsivamente, y ahora ya sabemos que, para hacerlo, necesitamos ayuda, realmente crees en esto?

El Dr. Arder es un siquiatra comprometido en el trabajo clínico con alcoholismo adicción a las drogas y comer compulsivamente. Ganador en 1977 del Premio al Merito de OA.

Uno de los prejuicios sobre el comer compulsivamente es que la sociedad considera al Comedor Compulsivo como alguien que es obeso. Sin embargo una persona puede tener medio kilo de sobrepeso o estar por debajo de su peso, como los que sufren anorexia y ser un Comedor Compulsivo.

La enfermedad no tiene nada que ver con el peso. Por esto es absurdo hacer dietas o pesarse todo el tiempo.

El problema es el control de la comida. Esta preocupado controlando la cantidad de comida que consume hasta el punto que interfiere con su vida.

Así como el alcohólico no se relaciona con la cantidad que toma, ser un Comedor Compulsivo no se relaciona con lo que alguien pesa.

El problema del Comedor Compulsivo, es no ser capaz de controlar su comportamiento con la comida de la manera que otras personas lo hacen y lo que necesita es un sistema para controlar tal comportamiento.

Por supuesto el más efectivo es un apoyo como el de CCA. Todo lo que tiene que hacer el Comedor Compulsivo es entregar el control a un poder superior.

Una vez que se ha entregado, el comportamiento esta bajo control.

13. En OA, hemos descubierto que cuando abandonamos la obstinación en lo que a comida concierne, y ponemos completamente nuestras vidas en las manos de un Dios, recibimos toda clase de ayuda. Tengo alguna reserva frente a esto?
14. Se supone que la intuición es la línea directa que mantenemos con Dios en nuestra mente y en nuestro corazón, pero nuestros problemas y nuestra obstinación han interferido con esta con el tiempo. ¿Cuándo depositamos nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, le entregamos también nuestra intuición?
15. Tengo claro, que tanto el conocimiento de nosotros mismos como nuestras necesidades nutricionales, son inútiles sin el apoyo y la ayuda que encontramos en CCA, porque somos incapaces de aplicar este conocimiento.
16. Creo que a medida que nos vamos volviendo conscientes de lo que debemos comer, le pedimos a Dios el deseo y la habilidad de ajustarnos a ella cada día.

Enfermedad de Espíritu.

El Reverendo Boas fue uno de los principales colaboradores de OA. Ministro de la Iglesia Episcopal y recibió el Premio al Merito de OA en 1979.

El titulo de este comentario coloca en palabras simples el lugar único y especial que OA ha ganado y esta ganando dentro del problema de comer compulsivamente.

No fue fácil determinar como aplicar el programa relacionado con el alcoholismo, en el cual miles de personas han aprendido como vivir sin tomar alcohol, a un producto como la comida sin la cual nadie puede vivir. Estoy seguro que esta dificultad todavía existe dentro de la mente de algunos. Para muchos otros, sin embargo, es claro que comer compulsivamente y el alcohol tiene en común que es necesario nutrir el lado espiritual de la naturaleza.

Cada persona ocupa su lugar en la comunidad con facilidad y gracia, motivada por un profundo sentido de gratitud, Cada individuo se toma creativo y constructivo, no solamente en su círculo familiar o en su comunidad, sino también en el arte y la ciencia. Sus energías creativas no están bloqueadas por la pena, culpa, autocompasión y odio, ni por las fachadas de arrogancia, agresividad y desamparo. Y así el alma herida y dañada recibe sustento emocional y espiritual y sus características destructivas desaparecen, el amor comienza a fluir libremente desde el alma hacia fuera. ***Reverendo Boas***

17. He experimentado que a medida que continúo absteniéndome descubro que puedo depender de Dios, para que me ayude a eliminar la necesidad de alimentos que me hacen daño.
18. He experimentado las palabras del Libro Grande de Alcohólicos Anónimos: "Le pedimos a Dios que nos de inspiración, pensamiento intuitivo o decisión.

Cada persona ocupa su lugar en la comunidad con facilidad y gracia, motivada por un profundo sentido de gratitud, Cada individuo se toma creativo y constructivo, no solamente en su círculo familiar o en su comunidad, sino también en el arte y la ciencia. Sus energías creativas no están bloqueadas por la pena, culpa, autocompasión y odio, ni por las fachadas de arrogancia, agresividad y desamparo. Y así el alma herida y dañada recibe sustento emocional y espiritual y sus características destructivas desaparecen, el amor comienza a fluir libremente desde el alma hacia fuera. ***Reverendo Boas***

19. Creo que puedo enfrentarme con confianza cualquier situación en la vida porque ya no estoy solo?
20. La frase "Decidimos poner" es sugerida o perentoria para tu recuperación?
21. Que significa "al cuidado de Dios"
22. Confío en que mi Poder Superior cuida de mí?
23. Como me siento sobre darle a mi PS la dirección para guiar mi vida?

Permítanme profundizar en este alimento espiritual. Para comenzar, se rinde bajo el manto del amor. Amor es en el lenguaje, la palabra mas abusada, maltratada pero sin embargo la mas maravillosa. Sin amor cada virtud humana o habilidad es como un sonido hueco. El amor es una cualidad espiritual que no esta confinada a los limites de una comunidad religiosa. Nadie tiene la exclusividad sobre el amor. El amor es libre. Libre para ocupar la vida de aquellos quienes le permiten fluir libremente, y así como fluye, limpia y da vida y glorifica a su origen: Dios.

Aquellos quienes son propensos a atiborrarse con comida y lastiman y agraden a sus cuerpos, están negándose el alimento que satisface y consuela su infeliz alma.

Ellos han dicho “...yo no merezco nada bueno...” y durante un largo tiempo, literalmente han colocado sus corazas sobre esa fuente de amor que solamente puede brindarles paz. O se han vuelto tan molestos que niegan la existencia del Amor, permitido solo a Dios.

Es un alivio estar en la balsa de OA y saber que hay un grupo de personas que le toman firmemente de la mano con amor y compañerismo.

Es entonces cuando usted esta animado para ingerir y digerir dos nuevas clases de alimentos.

Primero, entendimiento de su condición y de su mente aprisionada. Esto proviene de la literatura de OA y otras fuentes. Segundo, usted aprende a orar y meditar tiene mucho que ver con la satisfacción del hambre interno..

En alguna parte a lo largo de esta senda del cambio espiritual. ***Reverendo Boas***

24. Creo que todo lo que necesito me será concedido en su debido momento, si soy lo suficientemente humilde para abandonar la obstinación y pedir ayuda.
25. Creo que puedo ofrecerme a Dios para que obre en mí según Su voluntad, sin confundirla con la mía.

Lectura sobre un compartir de la experiencia de un despertar espiritual

¿Cómo he experimentado yo ese despertar espiritual? Un enorme gusto estar de nuevo compartiendo con Uds., luego de algún tiempo y algunas preguntas de estar ausente, esta pregunta en particular, siempre me ha llamado poderosamente la atención y me encanta compartirla ya que esta experiencia espiritual es un evento único e individual, me refiero a que en todos y cada uno de nosotros se manifiesta en forma diferente tanto en tiempo, como en intensidad, como en sensaciones y como es un evento único es necesario compartir la forma en que se ha desarrollado en cada uno de nosotros para lograr la comprensión integral del mismo. Sé por teoría que existen tres tipos de despertares espirituales iniciales y los mencionaré en orden de intensidad y en forma rápida:

1.- Súbito y definitivo: Es el más radical e intenso y viene acompañado de una conversión total y con la revelación de una misión de vida muy concreta, este tipo de eventos espirituales son los menos comunes y se dan en ciertas personas que parecen haber sido elegidas para una misión en concreto, la vida de los santos son un vivo ejemplo de esta experiencia.

2.- Súbito y progresivo: Esto sucede así como se expresa, es decir en forma súbita, eso sí, en primera instancia, y no es un evento extremo y absoluto como el anterior, esta experiencia es solo un estado de elevación y euforia total debido a que sentimos que hemos encontrado el camino correcto luego de una larga e incesante búsqueda de nuestro sentido de la vida, (sufrimiento incluido). Usando la nomenclatura moderna diríamos que es una especie de "GRAN CLICK" que ocurre en nuestras mentes y nuestra alma, el cual que define un límite entre un antes y un después en la vida de la persona que lo siente, pero también decimos que es progresivo, ya que no es sino, apenas el comienzo de una serie de nuevos despertares espirituales posteriores que poco a poco van marcando la ruptura de los viejos y falsos paradigmas para ser sustituidos por los nuevos y más seguros paradigmas, estos nuevos despertares o clic espirituales ya no serán tan intensos como el primero, pero posee las mismas características, quiero decir que son de naturaleza espiritual y de gran poder liberador.

La famosa "Nube Rosada", es un ejemplo de este despertar súbito, en esta etapa, la persona que lo vive, debe tener mucho cuidado ya que este estado TRANSITORIO de euforia nos podría hacer cometer algunos errores de apreciación y conductas equivocadas tan radicales que nos podrían llevar a desviarnos del programa, recuerdo que este fue precisamente uno de los dolores de crecimiento más importantes en la vida del compañero Bill Wilson. En lo que a mí respecta sé muy bien de los que les hablo ya que lo viví en carne propia desde el primer día en que entre en el programa y es por ello que les puedo comentar esta experiencia con absoluta propiedad, creo que no he experimentado mayor felicidad en mi vida e inclusive a veces añoro esta etapa, pero hoy día entiendo este proceso como una parte inicial de mi ruta personal de recuperación y que los períodos eufóricos deben ser transitorios ya que la alegría y el gozo interno no está caracterizado precisamente por la euforia, la genuina alegría o estado de gozo, es un estado de quietud, de serenidad y de calma, pleno de sabiduría y paz espiritual, tal vez de un silencio interno típico de la madurez espiritual que caracteriza a la persona recuperada, y no puede ser un estado de euforia ya que la euforia es un mecanismo de regulación de las emociones, una válvula de escape emocional transitoria, es un juego hormonal que sirve para canalizar en un momento dado la intensidad de nuestras emociones, pero nada más. En este punto he sido testigo de nubes rosas mal encaminada en otros compañeros y el resultado ha sido realmente desastroso. Son experiencias muy dolorosas que por el momento no les voy a comentar aunque ya Uds., se la deben estar imaginando.

3.- La última forma de despertar espiritual, (al menos de las que yo conozco) es la progresiva, considero que es la menos intensa y también es peligrosa ya que solo se va dando en la medida que vamos avanzando en el estudio y comprensión del programa, es decir que pasa

primero por una fase de intelectualización o comprensión racional para luego convertirse en una experiencia de orden espiritual y de descubrimiento paulatino, decía que era peligrosa porque como este un programa voluntario, la persona que no tenga hábitos de lectura, se puede aburrir antes de encontrar el camino o de sentir ese primer "Baño espiritual", es por eso que los padrinos de los recién llegados debemos insistir (sugeridamente) en buscar una forma amena y divertida de estudiar la literatura con sus compañeros y ahijados para poder atraer a estas personas refractarias a la lectura y a través de ella al mundo espiritual del programa de lo contrario se nos van, se cansan y se nos van y eso debemos evitarlo a toda costa. Pienso que es necesario hacer estudios colectivos de la literatura, para empezar a cultivar el hábito de la misma. Conozco casos donde el padrino solo le indica que debe leer y después no trabaja esa lectura con el ahijado y esto por supuesto no es recomendable. Les comento que a mi me daba mucho coraje ver a los recién llegados que no obtenían ese despertar espiritual rápido, así como yo, pero después entendí que debo ser paciente ya que este es un proceso totalmente personal y que debo guiar a mis compañeros de manera mucho más inteligente y amorosa, para que ellos aprendan a leer casi sin darse cuenta y en forma agradable, y de esta manera puedan ir teniendo esa serie de "mini-despertares espirituales" a lo largo y ancho de su camino hacia la recuperación.

Ahora bien el gran despertar espiritual del que habla el paso 12, desde mi punto de vista, es un salto a una dimensión espiritual tan excelsa que es solo comparable al "Nirvana" logrado por Buda, es el verdadero despertar espiritual y pienso que es lo que REALMENTE desea lograr el programa, aunque no lo diga en forma directa, se siente que está implícito y encriptado en una forma muy sutil y esto quizás no se puede abordar en forma directa ya que son cosas que uno va descubriendo a medida que avanza en este camino de crecimiento espiritual. Para mi lograr el verdadero despertar espiritual, es lograr una especie de estado de iluminación contemplativa la cual es quizás es la forma más avanzada, dentro del plano físico, de estar más cerca de Dios. Como verán este programa posee profundidades insospechadas y eso justamente es lo que lo hace de él, una aventura de vida tan genuina y un camino infalible hacia la felicidad suprema. Carlos F.

Libro Solo por Hoy

Octubre 5

“Ahora reaccionamos de una nueva forma cuando encaramos un problema o tomamos una decisión ya sea acerca de la comida, nuestra vida o nuestras emociones desbocadas. En lugar de actuar por impulso, esperamos un tiempo para buscar la voluntad de Dios”

— Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de OA, p. 26

He aprendido a creer en que Dios me cuida y se hace cargo de mí comer compulsivo. Un día a la vez El me da pruebas de su fortaleza, poder y amor, alejando la obsesión de la comida. Poco a poco entrego mi voluntad en la medida que me hago consciente de que no estoy en posición de controlar a ninguna persona, lugar, cosa, situación, circunstancia o evento. A medida que construyo mi confianza, experimento un incremento de paz mental y una nueva reacción al estrés, miedo, ansiedad, frustración y a las decepciones: el deseo de pedir ayuda. En vez de asustarme o cuando estoy bajo presión ya sea oralmente o en el papel que va a la “caja de Dios”. La paz mental regresa y la confianza aumenta. Cuando llega la confianza viene otro día de libertad de mi locura de comer compulsivamente y de la pena de vivir con ello.

EXPERIENCIA ESPIRITUAL

Los términos “experiencia espiritual” y “despertar espiritual” son usados muchas veces en este libro (Libro Azul AA), observándose, a través de su lectura detenida, que el cambio de personalidad necesario para dar lugar a la recuperación del alcoholismo se ha manifestado entre nosotros en muchas formas diferentes.

Sin embargo, es cierto que nuestra primera edición dio la impresión a muchos lectores de que estos cambios de personalidad, o experiencias religiosas, tienen que ser de una índole de súbitos y espectaculares sacudimientos. Felizmente para todos, esta conclusión es errónea.

En los primeros capítulos se describen varios cambios revolucionarios. Aunque no era nuestra intención causar esa impresión, muchos alcohólicos a pesar de esto han llegado a la conclusión de que para recuperarse tiene que adquirir una inmediata y arrolladora “conciencia de Dios”, seguida inmediatamente de un gran cambio de sentimientos y de actitud.

Entre los miles de miembros de nuestra Comunidad que está siempre creciendo. Tales transformaciones son frecuentes aunque no son la regla. La mayoría de nuestras experiencias son de las que el psicólogo William James llama “variedad educacional”, porque se desarrollan lentamente durante un cierto periodo de tiempo. Muy frecuentemente, los amigos del recién llegado se dan cuenta del cambio mucho antes que él. Este se da cuenta por fin de que se ha operado en él un profundo cambio en su reacción a la vida, y que ese cambio difícilmente pudo haberse realizado por obra de él solo. Lo que sucede en unos cuantos meses rara vez podría lograrse en años a base de autodisciplina. Con pocas excepciones, nuestros miembros encuentran que han descubierto un insospechado recuerdo interior, que pronto identifican con su propio concepto de un Poder Superior a ellos mismos.

La mayoría de nosotros pensamos que esta conciencia de un Poder Superior al nuestro es la esencia de la experiencia espiritual. Nuestros miembros más religiosos la llaman “conciencia de Dios”.

Queremos manifestar de la manera más enfática, que (a la luz de nuestra experiencia) cualquier alcohólico capaz de encarar honradamente sus problemas puede recuperarse, siempre que no cierre su mente a todos los conceptos espirituales. Solamente puede ser derrotado por una actitud de intolerancia o de negación beligerante.

Encontramos que nadie tiene porque tener dificultades con la espiritualidad del programa. ***Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación.*** Pero estos son indispensables.

Hay un principio que es una barrera para toda información que es una refutación de cualquier argumento y que no puede fallar para mantener a un hombre en una perpetua ignorancia: el principio consiste en despreciar antes de investigar. Herbert Spencer

Desglose de la Oración de la Serenidad (Tomado del Grapevine)

"La serenidad para aceptar...."

El concepto de aceptación solía causarme problemas. Solo hasta analizar profundamente la Oración de la Serenidad, fue cuando comencé a tener una respuesta. "La serenidad para aceptar...." Creo que de algún modo inconsciente había atribuido a esta frase un significado que simplemente no tiene. Pensaba en ella como si dijera "aceptar serenamente" y me imaginaba a un Buda bienaventurado, sonriendo al ver su ombligo, mientras "las piedras y las flechas de la atroz fortuna" se desviaban de sus intocables costados. Entonces pude entrever la verdad. Mi imagen sólo podría ser correcta en el caso de la estatua de un Buda, nunca en el caso de un autentico ser humano, vivo y respirando.

Fue hasta entonces cuando comencé a darme cuenta de lo que realmente significa la Oración de la Serenidad. Supongamos, pensé, que he sufrido la pérdida más grande posible para mí: la muerte de la persona que más amo. Dado que esto es algo que claramente no podría cambiar, no existe en este caso posibilidad de confusión; la aceptación sería la única alternativa posible. Y aún así, de donde podría sacar la serenidad para sonreír con compostura ante pérdida tan angustiada? Tendría que ser un dios, no un hombre, pues el hombre no tiene la capacidad para aceptar lo inaceptable. Eso sería lo que yo estaría exigiéndome y seguramente ningún dios justo exigiría algo semejante de mí, ni siquiera lo desearía, ya que solamente un monstruo inhumano podría sonreír ante la muerte de un ser amado.

Que se supone que debería haber aceptado? finalmente me llegó una respuesta clara. Tenía que aceptar mi propia humanidad. Tenía que aceptar el hecho de que, ante una pérdida tan severa, el hombre se aflige y se lamenta. Y tal vez esa es su mayor gloria.

Si iba a aceptar la aflicción como un elemento propio del espectro emocional humano, entonces podría esperar la desaparición de la aflicción -dado que todas las cosas pasan- y aceptar eso, también. No debo depender de las memorias andrajosas de la felicidad pasada, sino más bien debo estar dispuesto a deshacerme de la carga cuando llega el momento apropiado, y continuar con mi vida aceptando riesgos y amando otra vez.

Comencé a explorar otros ejemplos de lo que para mí era un nuevo conocimiento. Supongamos que en una fiesta para celebrar la liquidación de la hipoteca de mi casa, esta se incendia y queda en ruinas -y se me había olvidado renovar el seguro contra incendios. ¿Debo aceptar mi irresponsabilidad con una sonrisa de felicidad? ¡Desde luego que no! Lo que *tendría* que aceptar sería la culpa y amargura como una reacción humana normal ante el desastre, lo cual es totalmente adecuado por un tiempo y productivo para el aprendizaje. Después, tendría que seguir adelante, perdonarme a mí mismo en mi falibilidad humana y aceptar el hecho, siempre doloroso y a menudo sorprendente, de que no soy ni seré nunca perfecto.

Ignoro si otros comparten mi inhabilidad persistente para lograr la aceptación final -la aceptación de mí mismo tal como soy el día de hoy, íntegramente con múltiples defectos y una aparente escasez de virtudes, pero sospecho que muchos están en el mismo caso. ¿Como nos enredamos en este asunto de la perfección? En mi situación personal, el ego absoluto me espanta y me atrevo a condenar las fuerzas que me crearon por no haberme hecho perfecto. Aún así, si puedo parafrasear a Lincoln, "Dios debe haber amado siempre a los seres humanos, ya que ha creado tantos" Y ni uno solo de ellos es perfecto. Si Dios puede no solo aceptarme, sino amarme, ¿porque yo no puedo hacerlo?

"Valor para cambiar las cosas que si puedo" Alguna vez me consolé con la convicción de que mi valor para cambiar cosas, se encontraba claramente en la columna de ganancias de mi inventario. Luego lo empecé a dudar. Realmente, ¿que es el valor? ¿Es, si lo analizamos, cuando nos negamos a aceptar? ¿Es golpear nos la cabeza contra la pared? ¿Es, acaso, un temerario desprecio de las consecuencias? ¿Es dejar caer las piedras sin importar a quién golpeen? ¿Es el escándalo guiado por propia voluntad? Si el valor era cualquiera de estas o todas estas cosas, entonces yo lo tenía en abundancia. Pero ¿esto es el valor? Comencé a darme cuenta de que lo que había entendido como valor, describía más bien a las

pataletas de un niño berrinchudo de cuatro años, que a las actitudes y acciones de un ser humano maduro en la búsqueda de una meta.

Lentamente, empecé a darme cuenta de lo que realmente se requiere para cambiar las cosas que si puedo cambiar. La “flexibilidad” para aceptar las contrariedades y lanzarse de nuevo a la lucha. La “paciencia” para esperar el momento adecuado para actuar. La “resistencia” para sufrir en silencio, sin desviarse del objetivo. La “disposición” para aceptar el rechazo y el dolor. La “humildad” para aceptar la posibilidad de la derrota. El “desprendimiento” para hacer sacrificios. El “buen juicio” para saber si la meta buscada es válida. Todos ellos son atributos del valor. Todos son creativos en lugar de ser destructivos. Todos ellos tienen como resultado el crecimiento. Están a una enorme distancia de mi complacencia anterior, en la que arrebatada furiosa y vorazmente todo lo que deseaba, sin que me importara el costo para otros o para mi mismo. Estos atributos son los frutos de la madurez, y no las semillas de su origen.

“Sabiduría para distinguir la diferencia”. En las juntas de estudio, esto es algo que se descarta con un simple gesto. “Todo lo que tienes que hacer es darte cuenta de que tu eres lo único que puedes cambiar” dirá alguien. Estuve de acuerdo con esto por algún tiempo, pero después me empecé a preguntar, ¿que tanto puedo cambiarme a mi mismo?

Una vez más, me di cuenta del egoísmo implícito en este concepto. Lo que Dios había creado en un estado imperfecto, ¿yo lo iba a perfeccionar en lugar de El? ¿Como? ¿Ejerciendo la fuerza de voluntad? Ya me había pasado toda mi vida, borracho o sobrio, tratando justamente de hacer eso, y en verdad no creo haber avanzado muy lejos. Todo alcohólico ha sondeado las profundidades de un millón de errores en sus esfuerzos para controlar o detener su forma de beber. Solo cuando nosotros aceptamos nuestra impotencia ante el alcohol, es cuando logramos la paz de la sobriedad. El Libro Grande dice: “No somos santos”. Los Pasos Sexto y Séptimo sugieren que nos dispongamos para que Dios nos libere de nuestros defectos, y que le pidamos humildemente que así lo haga. En ningún lado se sugiere que nos cambiemos a nosotros mismos.

Entonces, ¿Somos completamente impotentes? Cuando pedimos el “valor para cambiar las cosas que si podemos” ¿Estamos haciendo una petición sin esperanza? ¿”La sabiduría para distinguir la diferencia” es una burla conducente a una ilusión del poder? No lo creo. Ya no creo que tengo el poder de cambiarme a mí mismo; pero en cambio, soy capaz de concederme la oportunidad de ser cambiado. Si paso por alto mi ego y me dispongo al cambio, éste ocurrirá. Para ser más claros, pondré un ejemplo:

Supongamos que odio mi trabajo. ¿Que puedo hacer? Por supuesto, puedo esforzarme para encontrar algo más satisfactorio; pero hasta no tener éxito en la búsqueda, estoy atorado exactamente en el sitio en donde estoy. Así que ¿decido que no cederé ni un centímetro? ¿Me figuro en mi mente que mi patrón es un ser repugnante e inflexible? ¿Que mis compañeros de trabajo son, y siempre lo serán, flojos o ineficientes u odiosos? ¿Que me explotan y me pagan de menos y que siempre será así? ¿Qué, por lo tanto, para mí, es justo odiar cada minuto que me veo obligado a trabajar ahí?

En el pasado adopté frecuentemente dicha actitud, que vista con justicia resulta realmente ridícula. Me aferré a la insatisfacción como si fuera mi posesión más valiosa, ¡ay de aquel que se atreviera a tratar de arrebátarmela! ¿Hay, tal vez, un elemento de temor en este apego a una actitud negativa? ¿Me uno a ella para proteger mi ego? ¿O en realidad lo que sucede es que tengo miedo de admitir que he hecho un juicio muy apresurado o muy poco piadoso, que estaba equivocado y que el trabajo después de todo no era tan malo en realidad? ¿Realmente prefiero exponerme a los problemas que ocasionaría un cambio de trabajo, en lugar de aceptar que estaba equivocado?

Si no es así, entonces la solución esta clara. Puedo ganar, no necesariamente cambiando de trabajo, ni tampoco decidiéndome a amar las cosas que odio (esto es imposible), sino simplemente llegando a tener una disposición para ser cambiado, permitiéndome ver y disfrutar el inevitable lado bueno inherente a toda situación. Es cierto, todavía podría cambiar de trabajo si es que eso es claramente recomendable, pero si lo hago, más vale que

tenga una buena disposición para aceptar los aspectos desagradables de la nueva posición, o en caso contrario, no voy a mejorar.

Si estoy en lo correcto, entonces la sabiduría para conocer la diferencia, radica en aprender que ¡no existe diferencia! Cuando decido cambiar una situación dada, debo estar consciente de la necesidad de aceptar muchas de las cosas ligadas a dicho cambio. Si, por otro lado, decido aceptar lo que tengo ahora, debo darme cuenta de que el cambio ésta implícito en la aceptación. Mi acción al rendirme, en lugar de luchar, afectará las respuestas que obtenga de las personas y de la vida.

Entonces, la aceptación y el cambio deben ser los dos lados de una misma moneda, dos extremos de una gama de posibilidades. Cada una contiene a la otra, y las dos interactúan de una manera armoniosa y por toda la eternidad, sin que tenga que mover un dedo. Simplemente me puedo dejar ir y dejar que suceda. Estoy seguro de la validez de esta teoría. Pero, como sucede con todas las teorías, me tomará un tiempo asimilarla hasta el punto en que afecte mis actitudes y acciones. Mientras tanto, ¿que hago mientras pasa ese tiempo?

Lo primero y mas importante, debo determinar con lo mejor de mi capacidad, si el cambio en el cual voy a poner todo mi esfuerzo es constructivo. El tipo de movimientos que soy más proclive a realizar es como lanzarse del sartén directamente al fuego, y dudo mucho estar solo en este tipo de errores. Siempre es más fácil cambiar las cosas para empeorarlas. Modificarlas para mejorar es arduo y requiere tiempo. Si es verdad que se puede hacer dicha mejora. Generalmente, deseo que el cambio ocurra, si no el día de ayer, al menos el día de hoy. Si no puedo aprender a moderar mi impaciencia con precaución, probablemente será mejor que desista en intentar el cambio y entonces aceptar lo que ya tengo.

La segunda forma en que trato de obtener “la sabiduría para distinguir la diferencia” es esta: Una vez confirmada la bondad del cambio, decido hacerlo con todo mi empeño. Intento realizar todo lo que viene a mi mente. Pido consejo, me doy al proyecto, sin escatimar esfuerzos. Si, después de haber hecho todo lo posible, no existe aún una diferencia perceptible, debo entonces assimilar la enseñanza amarga, pero necesaria, de que he intentado hacer lo imposible. En ese punto, golpeado, pero libre de duda, descubro la habilidad para aceptar la situación en una forma mucho más sencilla. Una ventaja adicional de este método empírico, es que agrega experiencia a mi diminuto almacén de “sabiduría para distinguir la diferencia”, disponible para ser utilizado cuando una situación similar se presente en el futuro. Mi sentimiento personal es que no nacemos con sabiduría, ni Dios nos la concede por una oración. Debemos ganarla, la mayor parte del tiempo, por el viejo método de prueba y error.