

## Undécimo Paso

*“Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.”*

**L**A oración y la meditación son nuestros medios principales de contacto consciente con Dios.

Los A.A. somos gente activa que disfrutamos de las satisfacciones de enfrentarnos a las realidades de la vida, normalmente por primera vez, y que vigorosamente tratamos de ayudar al próximo alcohólico que llega. Así que no es de extrañar que a veces tengamos una tendencia a menospreciar la oración y la meditación, considerándolas como cosas que no son realmente necesarias. Creemos, sin duda, que son cosas que nos pueden ayudar a responder a algún problema urgente, pero al principio muchos de nosotros somos propensos a considerar la oración como una especie de misteriosa maniobra de los clérigos, de la cual podemos esperar sacar algún beneficio de segunda mano. O quizás ni siquiera creemos en estas cosas.

A algunos de nuestros recién llegados, así como a los agnósticos de antaño que tenazmente siguen considerando al grupo de A.A. como su poder superior, la poderosa eficacia de la oración les puede parecer poco convincente o totalmente inaceptable, a pesar de toda la lógica y la cantidad de experiencia que la atestigua. Aquellos de nosotros

que una vez compartíamos estos sentimientos, podemos entender y comprenderlos. Recordamos muy bien ese algo que, desde las profundidades de nuestro ser, seguía rebelándose contra la idea de someternos a cualquier Dios. Además, muchos de nosotros nos valíamos de una lógica muy contundente que “probaba” que no existía ningún Dios. ¿Cómo se explicaban todos los accidentes, enfermedades, crueldades e injusticias del mundo? ¿Cómo se explicaban todas aquellas vidas infelices que eran la consecuencia directa de un nacimiento desgraciado o de las vicisitudes incontrolables de las circunstancias? Estábamos convencidos de que, en un mundo tan caprichoso, la justicia no podía existir y, por lo tanto, tampoco podía existir Dios.

A veces, recurríamos a otras tácticas. “Vale,” nos decíamos, “es probable que la gallina existiera antes que el huevo.” Sin duda, el universo tuvo alguna especie de “primera causa,” el Dios del Atomo, quizá, oscilando entre el frío y el calor. Pero no había evidencia alguna de la existencia de ningún Dios que conociera a los seres humanos o que se interesara en la humanidad. Sí, nos gustaba A.A., y no vacilábamos en decir que A.A. había obrado milagros. Pero nos resistíamos a probar la meditación y la oración, tan obstinadamente como el científico que se niega a hacer un experimento por temor a que sus resultados refutaran su teoría predilecta. Claro está que acabamos haciendo el experimento y, cuando obtuvimos resultados inesperados, cambiamos de opinión; de hecho, cambiamos de convicción. Así nos vimos firmemente convencidos de la eficacia de la meditación y la oración. Y hemos descubierto que lo mismo puede ocurrirle a cualquiera que lo pruebe. Con mucha razón se ha dicho, “casi los únicos que se burlan de la oración son aquellos que nunca han rezado con suficiente asiduidad.”

A aquellos de nosotros que nos hemos acostumbrado a valernos asiduamente de la oración, el tratar de desenvolvernos sin rezar nos parecería tan poco sensato como

privarnos del aire, de la comida o de la luz del sol. Y por la misma razón. Cuando nos privamos del aire, de la comida, o de la luz del sol, el cuerpo sufre. Y de la misma manera, cuando nos negamos a rezar y a meditar, privamos a nuestras mentes, a nuestras emociones y a nuestras intuiciones de un apoyo vital y necesario. Así como el cuerpo puede fallar en sus funciones por falta de alimento, también puede fallar el alma. Todos tenemos necesidad de la luz de la realidad de Dios, del alimento de su fortaleza y del ambiente de su gracia. Las realidades de la vida de A.A. confirman esta verdad eterna de una manera asombrosa.

Existe un encadenamiento directo entre el examen de conciencia, la meditación, y la oración. Cada una de estas prácticas por sí sola puede producir un gran alivio y grandes beneficios. Pero cuando se entrelazan y se interrelacionan de una manera lógica, el resultado es una base firme para toda la vida. Puede que, de vez en cuando, se nos conceda vislumbrar aquella realidad perfecta que es el reino de Dios. Y tendremos el consuelo y el aval de que nuestro destino individual en ese reino quedará asegurado mientras intentemos, por vacilantes que sean nuestros pasos, conocer y hacer la voluntad de nuestro Creador.

Como ya hemos visto, nos valemos del autoexamen para iluminar el lado oscuro de nuestra naturaleza con una nueva visión, acción y gracia. Es un paso que dimos hacia el cultivo de esta clase de humildad que nos hace posible recibir la ayuda de Dios. Pero no es más que un solo paso. Vamos a querer ir más lejos.

Querremos que crezca y florezca lo bueno que hay en todos nosotros, incluso en los peores de nosotros. Sin duda necesitaremos aire fresco y comida en abundancia. Pero sobre todo queremos la luz del sol; hay poco que pueda crecer en la oscuridad. La meditación es nuestro paso hacia el sol. ¿Cómo, entonces, hemos de meditar?

A lo largo de los siglos la experiencia concreta de la meditación y la oración ha sido, por supuesto, inmensa. Las

bibliotecas y los templos del mundo constituyen una rica fuente de tesoros por descubrir para todo aquel que busque. Es de esperar que todo A.A. que haya tenido una formación religiosa que valora la meditación vuelva a practicarla con mayor devoción que nunca. Pero, ¿qué vamos a hacer el resto de nosotros, menos afortunados, que ni siquiera sabemos cómo empezar?

Bueno, podríamos empezar de la siguiente manera. Busquemos, primero, una buena oración. No tendremos que buscar muy lejos; los grandes hombres y mujeres de todas las religiones nos han legado una maravillosa colección. Vamos a considerar aquí una que se cuenta entre las clásicas.

Su autor era un hombre que desde hace ya varios siglos ha sido considerado como un santo. No vamos a dejar que este hecho nos cause ningún prejuicio ni ningún temor, porque, aunque no era alcohólico, también tuvo que pasar, al igual que nosotros, por unos grandes sufrimientos emocionales. Y al salir de estas dolorosas experiencias, expresó con la siguiente oración lo que entonces podía ver, sentir, y desear:

“Dios, hazme un instrumento de tu Paz—que donde haya odio, siembre amor—donde haya injuria, perdón—donde haya discordia, armonía—donde haya error, verdad—donde haya duda, fe—donde haya desesperación, esperanza—donde haya sombras, luz—donde haya tristeza, alegría. Dios, concédeme que busque no ser consolado, sino consolar—no ser comprendido, sino comprender—no ser amado, sino amar. Porque olvidándome de mí mismo, me encuentro; perdonando, se me perdona; muriendo en Ti, nazco a la Vida Eterna. Amen.”

Ya que somos principiantes en la meditación, puede ser conveniente que volvamos a leer esta oración varias veces muy lentamente, saboreando cada palabra e intentando absorber el significado profundo de cada frase e idea. Nos vendrá aun mejor si podemos entregarnos sin resistencia alguna a lo expresado por nuestro amigo. Porque en la me-

ditación, no hay lugar para el debate. Descansamos tranquilamente con los pensamientos de alguien que sabe, a fin de poder experimentar y aprender.

Como si estuviéramos tumbados en una playa soleada, serenémonos y respiremos profundamente el ambiente espiritual que, por la gracia de esta oración, nos rodea. Dispongámonos a sentir y a ser fortalecidos y elevados por la gran belleza, amor y poder espiritual expresados por estas magníficas palabras. Dirijamos ahora nuestra mirada al mar y contemplemos su misterio; y levantemos los ojos al lejano horizonte más allá del cual buscaremos todas aquellas maravillas que aún no hemos visto.

“Venga, hombre,” dice alguien. “Vaya tonterías. No es nada práctico.”

Al vernos acosados por tales pensamientos, nos valdría recordar, con cierto pesar, el enorme valor que solíamos dar a nuestra imaginación cuando intentaba fabricarnos una realidad basada en la botella. Sí, nos deleitábamos con esta forma de pensar, ¿verdad? Y aunque ahora nos encontramos sobrios, ¿no es cierto que a menudo intentamos hacer algo parecido? Tal vez nuestro problema no era que utilizáramos nuestra imaginación. Tal vez el problema real era nuestra casi total incapacidad para encaminar nuestra imaginación hacia unos objetivos apropiados. La imaginación constructiva no tiene nada de malo; todo logro seguro y deseable se basa en ella. A fin de cuentas, nadie puede construir una casa hasta que no haya concebido un plan para hacerla. Bueno, la meditación también es así. Nos ayuda a concebir nuestro objetivo espiritual antes de que empecemos a avanzar para conseguirlo. Así que regresemos a aquella soleada playa—o, si prefieres, a las llanuras o las montañas.

Cuando, por tales simples medios, hayamos alcanzado un estado de ánimo que nos permite enfocarnos quieta-mente en la imaginación constructiva, podemos proceder de la siguiente manera:

Volvemos a leer nuestra oración y nuevamente intenta-

mos apreciar la esencia de su significado. Nos pondremos a pensar en el hombre que originalmente la rezó. Ante todo, quería convertirse en un “instrumento.” Luego, pidió la gracia para llevar el amor, el perdón, la armonía, la verdad, la fe, la esperanza, la luz y la alegría a todos cuantos pudiera.

A continuación expresó una aspiración y una esperanza para él mismo. Esperaba que Dios le permitiera también a él encontrar algunos de estos tesoros. Esto lo intentaría hacer “olvidándose de sí mismo.” ¿Qué quería decir esto de “olvidarse a sí mismo”? Y, ¿cómo se propuso realizarlo?

Le parecía mejor consolar que ser consolado; comprender que ser comprendido; perdonar que ser perdonado.

Esto podría ser un fragmento de lo que se llama la meditación, tal vez nuestro primer intento de alcanzar cierto estado de ánimo, nuestro primer corto vuelo de reconocimiento, por así decirlo, en el reino del espíritu. Después de hacerlo, nos convendría estudiar detenidamente nuestra situación actual e imaginar lo que podría sucedernos en nuestra vida si pudiéramos acercarnos aun más al ideal que hemos intentado vislumbrar. La meditación es algo que siempre puede perfeccionarse. No tiene límites, ni de altura ni de amplitud. Aunque aprovechamos las enseñanzas y los ejemplos que podamos encontrar, la meditación es, en su esencia, una aventura individual, y cada uno de nosotros la practica a su manera. No obstante, siempre tiene un solo objetivo: mejorar nuestro contacto consciente con Dios, con su gracia, su sabiduría y su amor. Y tengamos siempre presente que la meditación es, en realidad, de un gran valor práctico. Uno de sus primeros frutos es el equilibrio emocional. Valiéndonos de la meditación, podemos ampliar y profundizar el conducto entre nosotros y Dios, como cada cual Lo conciba.

Consideremos ahora la oración. Orar es levantar el corazón y la mente hacia Dios—y en este sentido la oración incluye la meditación. ¿Cómo hemos de hacerlo? Y, ¿qué relación tiene con la meditación? Según se entiende común-

mente, la oración es una petición a Dios. Al haber abierto nuestro conducto como mejor podamos, intentamos pedir aquellas cosas justas de las que nosotros y los demás tenemos la más urgente necesidad. Y creemos que la gama completa de nuestras necesidades queda bien definida en aquella parte del Undécimo Paso que dice: "...que nos dejáse conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla." Una petición así es apropiada a cualquier hora del día.

Por la mañana, pensamos en las horas que vendrán. Tal vez pensemos en el trabajo que nos espera y las ocasiones que tendremos de ser serviciales o de utilidad, o en algún problema particular que se nos pueda presentar. Es posible que hoy nos veamos nuevamente enfrentados con un grave problema de ayer que no pudimos solucionar. La tentación inmediata será la de pedir soluciones específicas a problemas específicos, así como la capacidad para ayudar a otra gente de acuerdo con nuestro concepto de cómo se debe hacer. En este caso, estamos pidiendo a Dios que obre a nuestra manera. Por lo tanto, debemos considerar cada petición cuidadosamente para poder apreciarla según sus verdaderos méritos. Aun así, al hacer cualquier petición específica, nos convendrá añadir las palabras: "...si esa es Tu voluntad." Simplemente pedimos a Dios que, a lo largo del día, nos ayude a conocer, lo mejor que podamos, su voluntad para aquel día y que nos conceda la gracia suficiente para cumplirla.

A medida que transcurre el día, al vernos enfrentados con algún problema o con una decisión que tomar, será conveniente que hagamos una pausa y renovemos la sencilla petición: "Hágase Tu voluntad, no la mía." Si en estos momentos ocurre que nuestros trastornos emocionales son muy grandes, es mucho más probable que mantengamos nuestro equilibrio si recordamos y volvemos a recitar alguna oración o alguna frase que nos haya atraído especialmente en nuestras lecturas o meditaciones. En los momentos de tensión, el mero hecho de repetirla una y otra vez a

menudo nos hará posible desatascar un conducto bloqueado por la ira, el miedo, la frustración o los malentendidos, y volver a acudir a la ayuda más segura de todas—nuestra búsqueda de la voluntad de Dios, y no la nuestra. En estos momentos críticos, si nos recordamos a nosotros mismos que “es mejor consolar que ser consolados, comprender que ser comprendidos, amar que ser amados,” estaremos conformes con la intención del Undécimo Paso.

Es razonable y comprensible que a menudo se haga la pregunta: “¿*Por qué* no podemos presentarle a Dios un dilema específico e inquietante y, en nuestras oraciones, obtener de El una respuesta segura y definitiva a nuestra petición?”

Esto se puede hacer, pero lleva consigo algunos riesgos. Hemos visto a muchos A.A. pedir a Dios, con gran sinceridad y fe, que les dé Su orientación expresa referente a asuntos que abarcan desde una arrolladora crisis doméstica o financiera hasta cómo corregir algún pequeño defecto, como la falta de puntualidad. No obstante, muy a menudo las ideas que parecen venir de Dios no son soluciones en absoluto. Resultan ser autoengaños inconscientes, aunque bien intencionados. El miembro de A.A., y de hecho cualquier persona, que intenta dirigir su vida rígidamente por medio de esta clase de oración, esta exigencia egoísta de que Dios le responda, es un individuo especialmente desconcertante. Cuando se pone en duda o se critica cualquiera de sus acciones, inmediatamente las justifica citando su dependencia de la oración para obtener orientación en todo asunto, grande o pequeño. Puede haber descartado la posibilidad de que sus propias fantasías y la tendencia humana a inventar justificaciones hayan distorsionado esa supuesta orientación. Con su mejor intención, tiende a imponer su propia voluntad en toda clase de situaciones y problemas, con la cómoda seguridad de que está actuando bajo la dirección específica de Dios. Bajo tal engaño, puede, por supuesto, provocar un montón de problemas sin tener la menor intención de hacerlo.

También caemos en otra tentación parecida. Nos formamos ideas sobre lo que nos parece ser la voluntad de Dios para con otras personas. Nos decimos, “Este debería ser curado de su enfermedad mortal,” o “Aquel debería ser aliviado de sus sufrimientos emocionales,” y rezamos por estas cosas específicas. Naturalmente, estas oraciones son fundamentalmente actos de buena voluntad, pero a menudo se basan en la suposición de que conocemos la voluntad de Dios para con la persona por la que rezamos. Esto significa que una oración sincera puede que vaya acompañada de cierta cantidad de presunción y vanidad. La experiencia de A.A. indica que especialmente en estos casos debemos rezar para que la voluntad de Dios, sea cual sea, se haga tanto para los demás como para nosotros mismos.

En A.A. hemos llegado a reconocer como indudables los resultados positivos y concretos de la oración. Lo sabemos por experiencia. Todo aquel que haya persistido en rezar ha encontrado una fuerza con la que normalmente no podía contar. Ha encontrado una sabiduría más allá de su acostumbrada capacidad. Y ha encontrado, cada vez más, una tranquilidad de espíritu que no le abandona ante las circunstancias más difíciles.

Descubrimos que la orientación divina nos llega en la medida en que dejemos de exigirle a Dios que nos la conceda a nuestra demanda y según las condiciones que imponemos. Casi todo miembro experimentado de A.A. te puede contar cómo ha mejorado su vida de forma asombrosa e inesperada a medida que él iba intentando mejorar su contacto consciente con Dios. También te dirá que toda época de aflicción y sufrimiento, cuando la mano de Dios le parecía pesada e incluso injusta, ha resultado ser una ocasión de aprender nuevas lecciones para la vida, de descubrir nuevas fuentes de valor, y que, última e inevitablemente, le llegó la convicción de que, al obrar sus milagros, “los caminos de Dios sí son inescrutables.”

A todo aquel que se niegue a rezar porque no cree en

su eficacia, o porque se siente despojado de la ayuda y la orientación de Dios, estas noticias deben serle muy alentadoras. Todos nosotros, sin excepción, pasamos por temporadas en las que sólo podemos rezar mediante un inmenso esfuerzo de voluntad. Hay momentos en los que ni siquiera esto nos sirve. Nos sobrecoge una rebeldía tan corrosiva que simplemente rehusamos rezar. Cuando nos ocurren estas cosas, no debemos juzgarnos despiadadamente. Debemos simplemente reanudar la oración tan pronto como podamos, haciendo así lo que sabemos que nos va bien.

Tal vez una de las recompensas más grandes de la meditación y la oración es la sensación de pertenecer que nos sobreviene. Ya no vivimos en un mundo totalmente hostil. Ya no somos personas perdidas, atemorizadas e irresolutas. En cuanto siquiera vislumbramos la voluntad de Dios, en cuanto empezamos a ver que la verdad, la justicia y el amor son las cosas reales y eternas de la vida, ya no nos sentimos tan perplejos y desconcertados por toda la aparente evidencia de lo contrario que nos rodea en nuestros asuntos puramente humanos. Sabemos que Dios nos cuida amorosamente. Sabemos que cuando acudimos a El, todo irá bien con nosotros, aquí y en el más allá.