

# Contenido

Introducción	13
Prólogo	14

## LOS DOCE PASOS

Primer Paso	20
-------------	----

*“Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”.*

¿A quién le gusta admitir la derrota total? Admitir la impotencia es el primer paso hacia la liberación. La relación entre la humildad y la sobriedad. Obsesión mental más alergia física. ¿Por qué tiene que tocar fondo todo miembro de A.A.?

Segundo Paso	24
--------------	----

*“Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio”.*

¿En qué podemos creer? A.A. no exige ninguna creencia; los Doce Pasos no son sino sugerencias. La importancia de una mente abierta. Diversos caminos hacia la fe. A.A. como sustituto de un Poder Superior. El dilema de la persona desilusionada. Los obstáculos de la indiferencia y el prejuicio. La fe perdida se vuelve a encontrar en A.A. Los problemas de la intelectualidad y la autosuficiencia. Los pensamientos positivos y negativos. El fariseísmo. La rebeldía es una característica sobresaliente de los alcohólicos. El Segundo Paso es el punto de partida hacia la cordura. Relación apropiada con Dios.

Tercer Paso	33
-------------	----

*“Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos”.*

Dar el Tercer Paso es como abrir una puerta cerrada. ¿Cómo vamos a dejar entrar a Dios en nuestras vidas? La clave está en la buena voluntad. La dependencia como medio para lograr la independencia. Los peligros de la autosuficiencia. La entrega de nuestra voluntad a un Poder Supe-

rior. El abuso de la fuerza de voluntad. Un asiduo esfuerzo personal es necesario para adaptarse a la voluntad de Dios.

#### Cuarto Paso 40

*“Sin temor hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos”.*

Cómo pueden los instintos excederse de sus funciones normales. El Cuarto Paso constituye un esfuerzo para descubrir nuestras debilidades. El problema básico de los instintos desbocados. Un inventario moral mal enfocado puede producir un sentimiento de culpabilidad, de grandiosidad o llevarnos a echar la culpa a otros. Deben anotarse tanto los puntos fuertes como los débiles. La autojustificación es peligrosa. Estar dispuesto a hacer un inventario nos trae claridad y nueva confianza. El Cuarto Paso es el comienzo de una costumbre para toda la vida. Los síntomas comunes de la inseguridad emocional son: inquietud, ira, lástima de sí mismo y depresión. Al hacer el inventario analizamos nuestras relaciones. La importancia de la minuciosidad.

#### Quinto Paso 53

*“Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos”.*

Los Doce Pasos desinflan el ego. El Quinto Paso es difícil pero necesario para la sobriedad y la tranquilidad de espíritu. La confesión es una disciplina antigua. De no admitir sus defectos sin miedo, pocos podrían mantenerse sobrios. ¿Qué recibimos del Quinto Paso? El comienzo de un auténtico parentesco con el prójimo y con Dios. Librarse del aislamiento, recibir y conceder el perdón; adquirir la humildad; conseguir una visión más sincera y realista de nosotros mismos. La necesidad de la absoluta sinceridad. El peligro de justificarse las faltas. Cómo escoger la persona en quien confiar. Los resultados son la tranquilidad y la sensación de la presencia de Dios. La unión con Dios y con el hombre nos prepara para los Pasos siguientes.

#### Sexto Paso 61

*“Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter”.*

El Sexto Paso es necesario para el desarrollo espiritual. El comienzo de una tarea para toda la vida. Reconocer la diferencia entre esforzarse por lograr un objetivo—y la per-

fección. Por qué tenemos que seguir esforzándonos. “Estar dispuesto” es de vital importancia. La necesidad de ponerse en acción. La demora es peligrosa. La rebeldía puede ser mortal. El punto en el cual abandonamos nuestros objetivos limitados y nos encomendamos a la voluntad para con nosotros.

### Séptimo Paso

68

*“Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos”.*  
¿Qué es la humildad? ¿Qué puede significar para nosotros? El camino hacia la verdadera libertad del espíritu humano. Una ayuda necesaria para sobrevivir. El valor de desinflar el ego. Los fracasos y las angustias transformados por la humildad. La fortaleza nacida de la debilidad. El dolor es el precio de entrada a una nueva vida. El temor egocéntrico es el principal activador de los defectos. El Séptimo Paso representa un cambio de actitud que nos permite salir de nosotros mismos y acercarnos a Dios.

### Octavo Paso

76

*“Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos”.*

Este Paso y los dos siguientes tratan de las relaciones personales. El aprender a vivir con otros es una aventura fascinante. Obstáculos: ser reacio a perdonar; negarse a admitir los daños hechos a los demás; olvidarse deliberadamente. Necesidad de un minucioso repaso del pasado. La minuciosidad tiene como resultado una comprensión más profunda y amplia. Los diversos daños que se pueden hacer a otros. Evitar juicios extremos. Adoptar un punto de vista objetivo. El Octavo Paso es el principio del fin del aislamiento.

### Noveno Paso

82

*“Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros”.*

Una mente tranquila es el requisito primordial para el buen juicio. Al hacer enmiendas es importante escoger el momento oportuno. ¿Qué es el valor? La prudencia significa correr riesgos razonables. Las enmiendas empiezan a hacerse cuando nos unimos a A.A. No se puede comprar la tranquilidad

espiritual a expensas de los demás. Necesidad de ser discretos. Estar dispuestos a aceptar las consecuencias de nuestro pasado y asumir la responsabilidad por el bienestar de los demás constituye el espíritu del Noveno Paso.

### Décimo Paso

87

*“Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente”.*

¿Podemos mantenernos sobrios y emocionalmente equilibrados sean cuales sean las circunstancias? El autoexamen se convierte en costumbre. Admitir, aceptar y corregir pacientemente los defectos. La resaca emocional. Cuando hemos hecho las paces con el pasado, es posible hacer frente a los problemas actuales. Los diversos tipos de inventario. Ira, resentimientos, celos, envidia, lástima de sí mismo y orgullo herido—todos nos llevaban a la botella. El dominio de uno mismo es el primer objetivo. Un seguro contra la grandiosidad. Consideremos tanto lo positivo como lo negativo. Examen de los motivos.

### Undécimo Paso

95

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

La meditación y la oración son los principales conductos hacia el Poder Superior. La relación entre el autoexamen y la meditación y la oración. Una base firme para toda la vida. ¿Cómo debemos meditar? La meditación no tiene fronteras. Una aventura individual. El primer resultado es el equilibrio emocional. ¿Y la oración? Pedir a Dios diariamente que nos ayude a conocer Su voluntad y que nos conceda la gracia para cumplir con ella. Los resultados concretos de la oración son incuestionables. Las recompensas de la meditación y la oración.

### Duodécimo Paso

105

*“Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos”.*

La alegría de vivir es el tema del Duodécimo Paso. Acción es la palabra clave. El dar que no pide recompensas, el amor al que no se puede poner precio. ¿Qué es un despertar espiritual? Se

nos concede un don que nos produce un nuevo estado de conciencia y una nueva forma de ser. La disposición para recibir este don radica en la práctica de los Doce Pasos. Una magnífica realidad. Las satisfacciones de ayudar a otros alcohólicos. Los diversos tipos del trabajo de Paso Doce. Los problemas que presenta el trabajo de Paso Doce. Consideraciones sobre practicar estos principios en todos nuestros asuntos. La monotonía, el dolor y la calamidad pueden convertirse en bienes útiles por medio de la práctica de los Pasos. Dificultades que pueden surgir. “Paso doble”. Practicar todos los Doce Pasos en vez de sólo dos y la demostración de la fe. El desarrollo espiritual es la solución a nuestros problemas. Anteponer el desarrollo espiritual a todo lo demás. Dominación y dependencia excesiva. Llevar nuestras vidas en un plan de dar-y-tomar. La dependencia de Dios es necesaria para la recuperación de los alcohólicos. “Practicar estos principios en todos nuestros asuntos”. Las relaciones domésticas. Cambiar el punto de vista sobre cuestiones materiales. Y también las ideas referentes a la importancia personal. Los instintos vuelven a cobrar su verdadero propósito. La comprensión es la clave de las actitudes correctas, las acciones correctas son la clave del buen vivir.

## LAS DOCE TRADICIONES

### Primera Tradición 126

*“Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A. A.”*

Sin unidad, A.A. muere. Libertad personal y, no obstante, gran unidad. La clave de la paradoja: la vida de cada miembro de A.A. depende de su obediencia a principios espirituales. El grupo ha de sobrevivir o el individuo perecerá. El bienestar común tiene la preferencia. La mejor manera de vivir y trabajar juntos en grupos.

### Segunda Tradición 129

*“Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan”.*

¿Dónde obtiene A.A. su orientación? La única autoridad en A.A. es un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia del grupo. Formación de un grupo. Dolores de

crecimiento. Los comités rotativos son los servidores del grupo. Los líderes no gobiernan, sirven. ¿Tiene A.A. un verdadero liderazgo? “Ancianos estadistas” y “viejos resentidos”. Habla la conciencia de grupo.

### Tercera Tradición 136

*“El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber”.*

La intolerancia inicial basada en el temor. Privarle al alcohólico de la oportunidad de unirse a A.A. a veces equivalía a pronunciar su sentencia de muerte. Se eliminaron los reglamentos para hacerse miembro. Dos ejemplos de experiencias. Cualquier alcohólico es miembro de A.A. cuando él dice que lo es.

### Cuarta Tradición 143

*“Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a A.A., considerado como un todo”.*

Cada grupo dirige sus asuntos como mejor le parezca, excepto cuando A.A. como un todo se ve amenazado. ¿Es peligrosa tal libertad? El grupo, al igual que el individuo, tarde o temprano tiene que ajustarse a principios que garantizan su supervivencia. Dos señales de peligro—un grupo no debe hacer nada que perjudique a A.A. como un todo, ni debe afiliarse a intereses ajenos. Un ejemplo: el “Centro A.A.” que no funcionó.

### Quinta Tradición 148

*“Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo”.*

Más vale hacer una sola cosa bien que muchas mal hechas. La vida de nuestra Comunidad depende de este principio. La capacidad de A.A. para identificarse con el principiante y ayudarlo a recuperarse es un don de Dios... nuestro único objetivo es transmitir este don a otros. No se puede mantener la sobriedad si no se entrega a otros.

### Sexta Tradición 153

*“Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial”.*

La experiencia nos demostró que no podíamos respaldar a ninguna empresa allegada, por buena que ésta fuera. No podíamos serlo todo para todos. Nos dimos cuenta de que no podíamos prestar el nombre de A.A. a ninguna actividad ajena.

### Séptima Tradición

158

*“Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera”.*

Ninguna de las Tradiciones de A.A. produjo más dolores de parto que ésta. La pobreza colectiva fue originalmente una cuestión de necesidad. Temor a ser explotados. La necesidad de distinguir entre lo espiritual y lo material. Decisión de subsistir sólo con contribuciones voluntarias de los miembros de A.A. Encargar directamente a los miembros de A.A. la responsabilidad de mantener la sede central de A.A. La política financiera de la sede es tener lo estrictamente necesario para cubrir los gastos de operación más una prudente reserva.

### Octava Tradición

165

*“A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales”.*

No se puede mezclar el Paso Doce y el dinero. Línea divisoria entre el trabajo voluntario de Paso Doce y los servicios pagados. A.A. no podría funcionar sin trabajadores de servicio de plena dedicación. Los trabajadores profesionales no son profesionales de A.A. Relaciones entre A.A. y la industria, la educación, etc. Nunca se paga por hacer el trabajo de Paso Doce, pero quienes trabajan a nuestro servicio merecen su sueldo.

### Novena Tradición

171

*“A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven”.*

Juntas y comités de servicio especiales. La Conferencia de Servicios Generales, la junta de custodios y los comités de los grupos no pueden dar órdenes a los miembros y grupos de A.A. No se pueden imponer mandatos a los A.A.—individual o colectivamente. Esta falta de coacción funciona porque cada miembro de A.A., a menos que siga los Pasos sugeridos para la recuperación, firma su propia sentencia

de muerte. Esta misma condición se aplica al grupo. El sufrimiento y el amor disciplinan a los A.A. Diferencia entre el espíritu de autoridad y el espíritu de servicio. El objetivo de nuestro servicio es poner la sobriedad al alcance de todos los que la deseen.

### Décima Tradición

176

*“Alcohólicos Anónimos no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas”.*

A.A. no toma partido en ninguna controversia pública. El evitar las luchas no es una virtud especial. La supervivencia y el crecimiento de A.A. son nuestros objetivos primordiales. Las lecciones aprendidas del movimiento Washingtoniano.

### Undécima Tradición

180

*“Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine”.*

Las relaciones públicas son importantes para A.A. Las buenas relaciones públicas salvan vidas. Queremos que se dé publicidad a los principios de A.A., no a los miembros. La prensa ha cooperado. El anonimato personal ante el público es la piedra angular de nuestra política de relaciones públicas. La Undécima Tradición nos recuerda constantemente que en A.A. no hay lugar para las ambiciones personales. Cada miembro llega a ser un enérgico guardián de nuestra Comunidad.

### Duodécima Tradición

184

*“El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades”.*

La esencia espiritual del anonimato es el sacrificio. Supeditar los objetivos personales al bienestar común es la esencia de todas las Doce Tradiciones. Las razones por las que A.A. no podía ser una sociedad secreta. Principios antepuestos a personalidades. Cien por cien de anonimato personal a nivel público. El anonimato es la verdadera humildad.