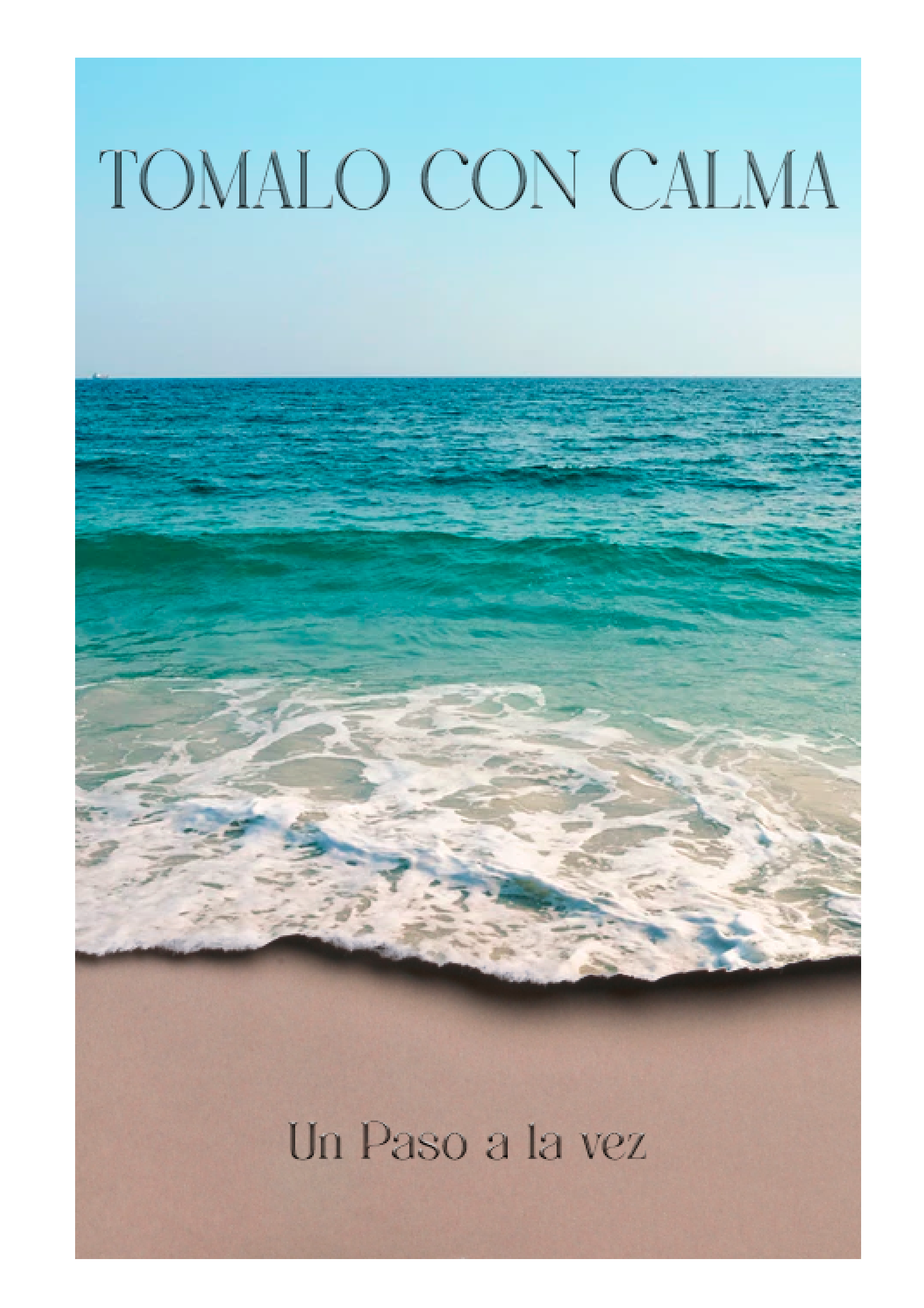


TOMALO CON CALMA

A full-page photograph of a calm ocean. The water is a vibrant turquoise color, with gentle waves rolling in. In the foreground, white foam from a wave is washing onto a smooth, light-brown sandy beach. The horizon is a straight line in the distance under a clear, pale blue sky.

Un Paso a la vez

“Un paso a la vez es Suficiente para mí... Poco a Poco se va lejos.... “

Cuando el alcohólico bebía, su día generalmente consistía en una rutina de presión, celeridad, terca determinación, propósito inflexible y prisa ciega a través de la vida, sin importar cuál fuese el resultado. Y cuando se empieza a huir de las realidades de la vida, cada paso es dado con creciente rapidez, y con cada paso se estrecha la visión. En A.A. aprendemos que ni la celeridad, ni la presión, ni la terca determinación, ni el propósito inflexible, ni la prisa ciega han jamás logrado la maestría. La maestría llega en etapas lentas, porque la maestría del todo solamente se adquiere a través de la maestría de cada una de las partes que lo componen. Aún en la práctica de los pasos aprendimos que: Un paso a la vez es suficiente para mí Poco a Poco Se Va Lejos. Aprendimos que la vida debía “saborearse” no “atragantarse” si es que deseábamos la felicidad y la sobriedad. Fundamentalmente, nuestra tarea en la vida estriba en cada uno de nosotros; pero tenemos toda una vida para realizarla. La maestría no se logra en una hora, ni en un día, ni en un mes, ni en un año. La maestría llega sólo a través de larga, paciente y repetida práctica día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto. La práctica armoniosa y continua, sin desasosiego, se logra por medio de la aplicación, en todos nuestros asuntos, del siguiente principio.

Hay que Tomarlo con Calma Poco a Poco se va lejos

El principio de tomarlo con calma fue quizá el primero que escuchamos en A.A. ¿Recuerda las primeras juntas? Nos sentíamos “violentos y preocupados” y ansiosos con respecto a un sinnúmero de cosas. Teníamos dudas sobre esto y aquello. “¿Cuánto tiempo llevará?”.... “¿Qué hago ahora?”... “¿Qué hacer respecto a mi familia?, “¿mi trabajo?” Y otras preguntas del alma angustiada, demasiado numerosas para ser mencionadas. Fue entonces cuando algún miembro del grupo nos dijo: “Mira compañero, tú no te volviste alcohólico de un día para otro, de suerte que no lograrás la sobriedad de un día para otro. Hoy no has tomado, así es que tómate tu tiempo: “¡TÓMALO CON CALMA!”

Y fue así cuando, por primera vez, oímos el principio tan necesario para que el alcohólico llegue a tener una adaptación feliz, sobria y sana a la vida. Este es el principio que le permitirá al alcohólico sensitivo, terco y perfeccionista aprender a manejar las presiones, la tensión y la oposición en el diario vivir sin el alcohol.

La presión es perjudicial para cualquier ser humano. Destruye la felicidad y, con frecuencia, la salud observe a las "estrellas" de la televisión caer al borde del camino como resultado de "vivir al frente con presión". Y hay solo tres formas para manejar las presiones de la vida:

1. Escapando de la realidad por medio del colapso nervioso o de la psicosis.
2. Escapando de la realidad por medio de la botella y el beber en exceso; es decir, el alcoholismo.
3. Aceptando la realidad y, al hacerlo, aprendiendo a encontrar fortaleza a través de la práctica de TOMARLO CON CALMA. Como algunos de nosotros hemos tenido nuestra dosis de los puntos 1 y 2, sigamos adelante y veamos cómo podemos usar y practicar (día tras día) el **tomarlo con calma**.

EL principio de tomarlo con calma está basado en una verdad antigua. Se funda en las propias maniobras.de Dios en el mundo, con el mundo y con nosotros. Los axiomas nacidos de esto son muchos: "Los Molinos del Tiempo Muelen con Lentitud..." y "Roma no se fundó en un día" no son sino dos de ellos. De suerte que veamos cómo y porqué los usa Dios.

A Dios le tomó 7 días, que ahora sabemos que en realidad fueron eras, para crear al mundo HAY QUE TOMARLO CON CALMA. Le tomó siglos enviar a su hijo al mundo para redimirlo HAY QUE TOMARLO CON CALMA. Y, ¿por qué?

Porque la finalidad de Dios es tener al hombre con Él, feliz, algún día en la eternidad, y eso compañero, ¡quiere decir para siempre!. HAY QUE TOMARLO CON CALMA. Así es que le importa poco el tiempo, o los obstáculos, o los cambios de tiempos siempre que se logre su propósito,

Su FINALIDAD respecto a toda la creación: que el hombre sea feliz con Él eternamente, sin importar cuáles sean las vicisitudes del tiempo, o del fracaso humano, o los errores o pecados que haya en el interior. ¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

En todos los actos y esfuerzos de la vida, el secreto de tomarlo con calma estriba en ENFATIZAR LA FINALIDAD.

¡Cómo fracasó el alcohólico en esto! En nuestros días de bebedores, y en el caso de algunos de nosotros en casi toda nuestra vida, **exigimos todo**.

1. **Ahora mismo...**
2. **De prisa...**
3. **Decididos a lograr...**
4. **Planeando ganar...**
5. **Frenéticos por realizar...**
6. **Temerosos de perder...**
7. **Temerosos de los resultados...**

¿El propósito?, ¿La Finalidad? No teníamos ninguno y mucho menos podíamos enfatizarlo. De modo que siempre terminábamos confusos fallábamos nos emborrachábamos; nos volvimos alcohólicos, pero continuamos siendo exigentes, decididos, etc... y luego en el fondo del fracaso, venimos a A.A. todavía frenéticos, temerosos y llenos de pánico. Y escuchamos: HAY QUE TOMARLO CON CALMA Hay que enfatizar la FINALIDAD hay que permanecer sobrios todo lo demás vendrá DESPUÉS cuando Dios lo determine, y en la forma en que él lo decida.

Y luego empezamos a aprender a practicar la paciencia, la aceptación, la tolerancia y la dedicación sin prisa ni demora, porque aprendimos que el significado elemental de tomarlo con calma, en la práctica, es: **hacer las cosas cuando deban de hacerse**.

Y con el objeto de ayudar a los nuevos y a los antiguos y a mí mismo para el logro de una mayor felicidad y serenidad, con el objeto de ayudarnos a todos nosotros a usar con mayor efectividad este sencillo principio básico para la sobriedad

y la feliz adaptación a la vida; y por último, para ayudar a todos a "manejar las presiones", hemos seleccionado 15 "pautas" que indican y encaminan a la ruta del principio de TOMARLO CON CALMA.

Estas son:

1. Si No Puedes Atravesar Un Obstáculo, Rodéalo.

La señal generalmente significa: "Estás en el camino equivocado más vale que cambies de dirección; o sigue la desviación el camino principal está bloqueado".

Hay muchas vocaciones, abocamientos, empleos y medios de ganarse la vida. De suerte que, si hay un obstáculo, de manera que, ya sea en nosotros o en nuestro campo de acción, seremos sensatos y nos conservaremos mucho más serenos si simplemente cambiamos en vez de persistir tercamente en hacer lo que estábamos haciendo, sin importarnos quien o qué se ponga en nuestro camino. Y si vemos detenidamente la "Letra Chica" que está debajo de la señal, leeremos un corolario mucho más sabio: No es cobardía renunciar cuando se sabe que se ha sido vencido". (Cabe apuntar que nos referimos únicamente a lo material. En el plano de lo espiritual y de la sobriedad no se desiste nadie queda jamás vencido porque Dios otorgará el éxito alguna vez, ya sea aquí o más adelante, si continuamos luchando). Un famoso campeón de box le dijo hace muchos años esas sabias palabras a un individuo que, ante una terrible paliza, resistió hasta el último round. Sucedió cuando el réferi todavía no detenía las peleas, cuando alguno de los combatientes estaba evidentemente derrotado. ¿Quién fue el campeón mundial? Benny Leonard. ¿Quién recibió el consejo? Un miembro de A.A., quien a su vez le platicó el incidente a quien esto escribe.

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

2. Si No Puedes Resolver Un Problema, Acéptalo.

Cuántas presiones, tensiones y angustias son el resultado de tratar siempre de resolver un problema insoluble. Hay muchos de estos en la vida. Mencionaremos sólo algunos: Alcoholismo, Vejez, Pérdida de un ser querido, todas las pérdidas, etc.

¿Los corolarios de estas señales? "No hay que llorar por lo irremediable", "No hay que pensar en lo que pudo haber sido" "Si hubiera yo hecho esto o eso" la realidad es que NO LO HICIMOS. De suerte es que hay que aceptarlo.

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

3. Si No Puedes Terminar Hoy, Hay Un Mañana, Si Es La Voluntad De Dios Que Lo Hagas.

Tenemos otro principio en A.A. que dice: **"24 horas a la vez"** ¡Pero eso no quiere decir que tratemos de terminar **todo hoy!** Lo importante no es cuándo, sino qué también pues sino podemos terminar hoy siempre hay el mañana, si es la voluntad de Dios que lo terminemos. Y si es la voluntad de Dios, habrá tiempo. ¿Cuál es la letra chica de la señal?: "Si es la voluntad de Dios"... ¿Planear? Sí, si es la voluntad de Dios... ¿Aventurarse a hacer algo? Sí si es la voluntad de Dios... ¿Tener grandes logros? Sí, si es la voluntad de Dios. De suerte que hay que concentrarse en **hacer** hoy, no en terminar.

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

4. La Prisa Nunca ha Producido una Obra Maestra.

¿Habéis observado alguna vez a un pintor, a un escultor, a un escritor? Es cierto que han "concebido" completamente su "obra terminada", pero trabajan con mucho cuidado y reflexionan respecto a todas y cada una de las partes componentes con atención, percepción y dándole mucho, mucho tiempo a cada una de ellas. ¡Nunca se ha logrado una pintura de un día para otro "de un brochazo"! ¡Nunca se ha logrado una escultura de "un cincelazo!" ¡Nunca se ha escrito un buen libro en taquigrafía!" La prisa nunca ha producido una obra maestra ¿El corolario? "Hay que esculpir, no picar piedra".

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

5. El Tiempo Puede y Habrá de Solucionar Todos los Problemas.

Hemos hablado sobre la finalidad de Dios. Cuando se alcance ésa, todos los problemas se habrán solucionado y terminado; todas las heridas se habrán curado: toda la angustia,

la tensión y la presión habrá cesado. De suerte que, con paciencia y persistencia el tiempo habrá de solucionar y curar.

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

6. Si No Tienes Éxito La Primera vez, Trata otra Vez.

Se cree que Robert Bruce fue el autor de esta frase. La historia narra cómo había sido vencido una y otra vez en batalla. En esa ocasión había buscado refugio en una cueva. Cuando yacía allí, vio a una araña tratando de tejer su tela a través del orificio. Cada vez que el pequeño insecto estaba a punto de terminar, la telaraña se rompía. Pero persistió hasta que al fin **pudo lograrlo**. Esto le dio a Bruce la idea de tratar nuevamente y él también pudo lograrlo y ganó la batalla. Y he aquí el corolario: "No importa lo que suceda, solo hay que proseguir prosiguiendo el próximo intento puede ser exitoso.

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

7. No Hay Casos Perdidos.

Y esto difiere de la señal anterior únicamente en el hecho de que se refiere a los demás, en tanto que la otra se refiere a uno mismo. Su veracidad se funda en que Dios es todopoderoso y **puede**, si es Su voluntad, curar lo que sea y a quien sea. Por tanto, no obstante la opinión psiquiátrica o médica que exista en contra, **NO** hay casos perdidos. Observe a los muchos, muchos, muchísimos alcohólicos quienes, después de haber hecho la prueba durante años, bebiendo por dondequiera y rehusando toda ayuda, súbitamente no sólo alcanzaron la sobriedad, ¡sino que la sobriedad **sólida**, la felicidad y la estabilidad!

Diré algo personal. Esta semana ocurrió una evidencia única relacionada con lo anterior. El psiquiatra que me dijo que era un **caso absolutamente perdido** hace 15 años, ¡ordenó un ejemplar de **MÁS ALLÁ DELA SOBRIEDAD!**

El corolario es: "Paciencia, paciencia, paciencia y más paciencia y cuando se le haya agotado la paciencia.... ¡Más paciencia!

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

8. ¡Nadie ha Tropezado Estando Acostado!

Con toda sinceridad, la mucha tensión, presión, nerviosismo y angustia tienen su origen sólo en la falta de descanso. Muchos médicos y amigos nos aconsejan que disminuyamos nuestro ritmo de actividades para que no tropecemos. Erróneamente, no se percatan del hecho de que la estructura de ciertas personalidades (y la mayoría de los alcohólicos la tienen así) sencillamente impide que disminuyan su ritmo de actividades. Es parte integrante de nuestra naturaleza el sostener un compás rápido de pensamiento y acción, y si tratamos de disminuirlo (no en lo que se refiere a lo físico), podemos meternos en verdaderas dificultades.

Nuestra solución consiste en tener más descanso, que podrá renovar suficientemente el gasto excesivo de energías que exige nuestro tipo de naturaleza. De suerte que el corolario no es "Disminuir el ritmo de actividades para no tropezar", sino que "Acostarse para no tropezar". En resumen, TOMAR EL DESCANSO SUFICIENTE.

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

9. ¡Hazlo!

Es una señal corta, pero muy elocuente e importante. Porque ¿a qué se debe que se nos amontonen tantas cosas ocasionándonos presiones? ¿Por qué tenemos tantos asuntos sin terminar? ¿Por qué hay tanto por concluir el último día del mes o del año? Porque NO hicimos muchas cosas CUANDO deberíamos de haberlas hecho. Tomarlo con calma significa HACERLO cuando se supone que debe de hacerse. La vieja demora levanta su fea cara con demasiada frecuencia. Y en la letra pequeña leemos "Ahora es el momento oportuno"

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

10. Esperar la Demora.

Con cuanta frecuencia desearíamos detener el tiempo por no haber dado margen a la demora... La demora llega y ahora estamos nuevamente bajo la presión...

Si esperamos y dejamos un margen para la demora en todo lo que hagamos, nunca estaremos bajo presión, y si no hay demora, ¡Habrá más tiempo para descansar! **¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!** Notemos la diferencia entre el amigo que tiene que desviarse y que no dejó un margen para la demora, y aquel que supone que habrá demora y le deja un margen.

El corolario va unido a todo lo que proyectemos y lo que implique tiempo y distancia. Este consiste en sólo dos palabras: "Agrega uno".

¿Para llegar a X lugar necesitamos aproximadamente 3 horas? "Hay que agregar una" dejar margen para 4 ¿Necesitamos 5 días para terminar un trabajo? "Hay que agregar uno" calcular 6 Una cosa es segura: no habrá nunca presiones. Y, después de todo, el alcohólico que juguetea con las presiones está jugando con dinamita.

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

11. Lo Que Cuenta es el Esfuerzo, no los Resultados.

Eso es lo único que nos pertenece el sincero esfuerzo el sincero intento. Los resultados están siempre en manos de Dios. Es por eso que se nos dijo hace siglos en la primera Nochebuena: "Paz en la tierra a los hombres de buena voluntad"... ¡De cuantas tensiones y angustias estaríamos libres si sólo nos preocupamos siempre de lo que estamos haciendo no de lo que se logre!

Todo lo anterior nos lleva a un corolario muy efectivo: "Concéntrate en el trabajo que tienes a la mano"... Sé lo que eres"... "Haz lo que estás haciendo"... y enfatiza la FINALIDAD... O dicho en latín "age quod agís, et respice finem"

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

12. ¿Que Tan Importante Puede Ser?

La mayoría de nuestros malestares, tensiones y angustias se relacionan con cosas en realidad "insignificantes".

De suerte que, para evitar esto, es siempre conveniente preguntarnos a nosotros mismos cuando nos pongamos angustiados, tensos o molestos sobre alguna circunstancia o suceso: ¿Que tan importante es esto que me esta inquietando?, y ¿Sabéis algo? A final de cuentas sólo hay **una cosa** verdaderamente importante: **nuestra finalidad**. No sé cuál sea la de vosotros, pero la mía es la **eternidad**. ¡No puedo tener una finalidad más final! Esa fue la finalidad de todos los santos hicieron las cosas lo mejor que pudieron, con la gracia de Dios, y no se preocuparon, molestaron ni se pusieron tensos con respecto a nada. ¿Sabéis porque? Su lema era en todo: **¿"quid ad aeternitatem"?** que traducido significa: "¿Qué es esto a la eternidad?" "¿Qué efecto tiene está o aquello sobre mi eternidad? Casi todas las cosas que nos ponen angustiados y tensos parecen ridiculas desde el punto de vista de la eternidad, ¿no es así? Si tenemos que sentarnos aquí durante horas hasta que nos dejen pasar a la carretera "¿afectará eso nuestra eternidad?" Es ridículo ¿no?

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

Y descubriremos, especialmente si estamos tratando de vivir cierto tipo de vida espiritual, fundada en valores espirituales, que el corolario aquí citado es "un don de Dios" para disipar la angustia y todo lo demás: ¿Qué tiene que ver esto con la eternidad? ¿Qué significará para mí en la eternidad?

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

13. No Podemos Cambiar a los Demás Podemos cambiarnos a nosotros mismos.

Esta señal es el corolario de la Oración de la Serenidad. "Dios nos conceda Serenidad para aceptar las cosas que no podamos cambiar; Valor para cambiar las que sí podemos; y Sabiduría para conocer la diferencia". Es la señal que hace notar "La Sabiduría para conocer la diferencia". El 99.99% del tiempo no podemos cambiar las cosas ni a los demás: **pero sí podemos cambiarnos a nosotros.**

Una mayor sabiduría procedente de este punto es percatarse de que, siendo alcohólicos, cuando no podemos aceptar, y al

insistir en tratar de aceptar, ponemos en peligro nuestra sobriedad. De aquí que la clave de la sabiduría reside en **cambiarnos a nosotros** si no interiormente, entonces exteriormente, por medio de la eliminación.

Un ejemplo muy práctico surge muchas veces en A.A. Algo o alguien en el grupo nos irrita y nos tiene constantemente tensos. Hemos tratado una y otra vez de cambiar esto; luego hemos tratado una y otra vez de aceptarlo, pero continuamos estando tensos e inquietos ¿Qué hacer? La sabiduría nos diría: Cámbiate a otro grupo. ¿No hay otro grupo? Entonces, forma otro. Hay que recordar siempre: somos alcohólicos y, por lo tanto, **la sobriedad es lo esencial**. No podemos cambiar aquello que la amenaza; no podemos aceptarlo. En consecuencia, **cambiémonos**. El corolario apunta también hacia la misma dirección. Nos dice: **"¡Sólo soy responsable de mí mismo!"** Es la única persona de quien realmente debemos responder.

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

14. ¡Es Preferible no Haber Hecho el Más Mínimo Trabajo que beber el Primer Trago!

Esta señal es literalmente cierta. Porque, ¡Cuántos A.A's trabajan y trabajan y trabajan hasta hacen trabajo extra tan ordenadamente, que luego sienten que se merecen un trago!

Al autor se le ha dicho muchas veces, al tratar de ayudar a quienes han recaído: "¡Pero trabajé tanto!" ¿Y qué? ¡Estás borracho! Es preferible haber flojeado y estar sobrio, que haber trabajado tanto y estar borracho.

En este caso, hay un corolario largo pero importante, que a menudo se pierde de vista: "No hay que trabajar en exceso con el objeto de **demostrar superioridad** ante sí mismo, los familiares o el patrón, de hacerlo, eso habrá de justificar, en nuestra mente alcohólica, que merecemos **untraguito**."

Un alcohólico nunca debe demostrar lo que es ni podemos, ni nadie no los pide. Cuando lo hacemos, realmente sólo tratamos de engrandecer nuestro ego ante nosotros mismos.

Y eso es Soberbia, eso, es orgullo por el logro Y el logro merece un **traguito.No** hay que tratar de demostrarle nada a nadie hay que permanecer sobrios hoy **para uno mismo** asíes que:

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

15. Hay que luchar, pero no esperar la perfección ni en nosotros mismos, ni en los demás.

Esta señal aparece más detalladamente en EL MITO DE LA PERFECCIÓN. Pero para ayudarnos a la práctica de tomarlo con calma, debemos tener siempre presente que el trabajo respecto a nosotros mismos **es tarea de toda la vida** y, por lo tanto, hay que tomarlo con calma.

¿El Corolario? Seamos **ignoramus**. Lo que queremos decir con eso es que adquiramos el hábito de ignorar las faltas de los demás, y hasta las nuestras siempre que estemos sinceramente luchando y actuando en la mejor forma que podamos. Debería sorprendemos siempre no ser peor de lo que somos.

HAY QUE TOMARLO CON CALMA día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto... tal como lo dijo una vieja negra: "Cuando trabajo, trabajo duro, pero no de prisa cuando me siento, me relajo y cuando me acuesto, me duermo".

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!

Apliquemos ahora este principio a las diversas fases de nuestra vida.

1 EN NUESTRA VIDA DEL HOGAR.

a) **El tomarlo con calma** nos llevará a ser tolerantes con todos los miembros de la familia. Y no apresuraremos a nadie de la familia, ni esperaremos la perfección en ninguno. Por el contrario, solo trabajaremos sobre nosotros mismos para guiarlos, pero no para preocuparnos de que sigan las indicaciones **¡hay que tomarlo con calma!** y hasta donosamente nos percataremos de una vez por todas de que ésa perfección que pensábamos que estaba presente no era otra cosa que un espejismo humano.

No hay que tratar tampoco de recapturarlo porque, como realmente no existió, verdaderamente **no es, ni será**. Pero de la persona de quien se trate probablemente es formidable tal como es con los errores de todo ser humano, así que **¡Hay que tomarlo con calma!**

Es sumamente insensato que los padres constantemente les digan a sus "imperfectos hijos" ¿Por qué tienen que pelear? Fíjense en los muchachos Pérez "¡Jamás se les ve pelear a ellos!..." Desde luego que no se les **ve**; ¡no dejan que se les vea! Las familias son familias, y son humanas... y el "pelear" es parte sana de todo hogar. Cuando tratamos de convencer a los hijos de que no lo es entonces les estamos enseñando a luchar por lo imposible. Por esa razón ese objetivo nunca se alcanza. **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

b) La práctica de tomarlo con calma nos llevará a una planeación sosegada en el hogar, en vez de una planeación contundente. Y todos los planes serán limitados por "la voluntad de Dios" **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

c) El padre que adopta la actitud de tomarlo con calma nunca castiga cuando está encolerizado, sino solo con fundamento en la razón, con calma y amor, **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

d) No habrá un gobierno basado en el temor y en la amenaza en el hogar donde se practique el tomarlo con calma. **No** podemos **cambiar a los hijos** ¿recordáis? ¡Pero podemos guiar y dirigir por medio del amor! El sistema del amor lleva más tiempo que la amenaza o la cólera ¡pero dura para siempre! **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

e) Cuando la esposa sermonee y "hable y hable" (¡cosa que hará!), o el esposo "entre en mutismo", o los hijos "desbaraten la casa", podemos tomarlo con calma muy efectivamente ignorándolo. Hay que dejar que la esposa "hable y hable" hasta que se canse dejar que el esposo "entre en mutismo" hasta el día del juicio dejar que los hijos se diviertan en el hogar ¿No es estupendo que él, ella o ellos **estén en casa?** **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

El autor ha visto que el sistema indicado funciona a la perfección en un hogar. Ha visto al esposo completamente ignorante del torrente de palabras ha visto a la esposa ignorar totalmente el silencio y ha visto a los padres hasta divertirse cuando los hijos "ponen la casa boca arriba" ambos imposibles ante el ruido, la confusión y el alboroto **¡Hay que Tomarlo con Calma!** No hay que olvidar que la alternativa puede ser la represalia y el adiós. **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

2 EN NUESTRA VIDA SOCIAL

El tomarlo con calma nos llevará a no esperar que le seamos simpáticos a todo el mundo. Nos llevará a no buscar la perfección en los demás. Nos evitará el desear "destacar socialmente". Nos llevará a formar amistades verdaderas, aunque no muchas amistades. Y cuando nuestro prójimo murmure, nos critique o nos desaire, lo ignoraremos... **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

3 EN NUESTRA VIDA DE NEGOCIOS.

No trabajaremos de sol a sol si practicamos el tomarlo con calma. Trataremos de evitar trabajos que demanden presión, de ser posible y, de no serlo, por lo menos trataremos de evitar la presión del trabajo teniendo un mayor descanso y relajamiento, y cuando vayamos a nuestra casa, dejaremos atrás el trabajo. Buscaremos los trabajos y negocios no midiendo la elección con base en el dinero que hayamos de ganar, sino que con base en nuestra aptitud para ellos al decir aptitud no nos referimos a la capacidad intelectual, ni al conocimiento o a la pericia, sino a la aptitud EMOCIONAL esto es, si deseamos permanecer sobrios y felices. **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

4 EN NUESTROS ASUNTOS FINANCIEROS.

El tomarlo con calma no nos incitará a tener una cuantiosa cuenta bancaria, o un fuerte "fondo de amortización", o un alto sueldo más bien nos indicará que "hay que tener lo suficiente para hoy"... Con prudencia haremos planes para las contingencias del día y del futuro

¡para lo necesario, no para lo superfluo! "Dios mediante", las necesidades del mañana habrán de resolverse al igual que las de hoy... Dios proveerá. **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

5 EN NUESTRA VIDA ESPIRITUAL.

Creemos que casi todos los alcohólicos en un momento u otro han decidido llegar a ser santos **ahora mismo**. Pero al caer la noche, y al "caer" ellos, ¡se han dado por vencidos! El tomarlo con calma nos conducirá a la santidad ¡pero no hoy! Nos llevará allá más o menos "dos días después de nuestra muerte". Mientras tanto, debemos seguir esperando pecar, fallar y cometer errores, pero tratando siempre de evitar el pecado y procurando hacer el bien... día tras día, percatándonos de que, cuando el pecado sea vencido y la virtud lograda, será Dios quien lo permita **no** nuestros esfuerzos **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

También nos indicará, respecto a esta cuestión de la santidad, que hay que enfatizar la necesidad y el papel de Dios. Es necesaria, sí, la buena voluntad y el sincero esfuerzo, pero hay que depender de que la gracia de Dios proporcione el éxito. "El nos da tanto la gracia para desear como para lograr" **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

En la vida espiritual, muchas caídas son resultado directo del exceso de prisa... **¡Hay que Tomarlo con Calma!** Observad a la pobre alma que se engaña diciendo "docenas y docenas de oraciones al día" imaginándose que eso es la santidad.

La meditación es elemental en todas las prácticas espirituales, y es también el método espiritual primario en la práctica de tomarlo con calma ¡dejarse ir hacia Dios! **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

6 EN NUESTRA VIDA FÍSICA.

Crecemos lentamente, como le sucede a las plantas y a todo lo que vive. Aún en el reino mineral, a las formaciones les toma años y a veces siglos llegar a ser lo que son. El **poco a poco** es elemental en todo el reino de la acción de la naturaleza.

Sólo lleva una fracción de segundo **romper** un hueso ¡pero cuántos días y semanas lleva su curación! Para el hombre ¡ahora mismo! Para la naturaleza **poco a poco**.

Los médicos nos dicen que muchas de las dolencias de hoy en día son el resultado de la "hipertensión". Y la "hipertensión" es el resultado de "ir a un ritmo demasiado apresurado" de dónde se originan las fallas del corazón, el reumatismo, la artritis, etc. **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

Los monjes de la orden Trapense tienen en promedio de vida mucho más larga que el de la gente en lo general. Son en verdad excelentes en la práctica de **tomarlo con calma**. Ocho horas de trabajo 8 horas de oración 8 horas de descanso. **¡Hay que Tomarlo con Calma!** Ponen énfasis en la finalidad. No van a ningún lado ¡excepto a la **eternidad** Y les toma un promedio de 80 años llegar allí! Poco a poca se va lejos.

7 EN NUESTRA VIDA MENTAL

La mejor higiene mental del mundo es tomarlo con calma. De la higiene mental deficiente resulta el estar "Todo confuso", "Todo Lastimado", "Decidiendo todo precipitadamente". Empero, de la buena higiene mental, de la práctica de tomarlo con calma de la práctica de tomar tiempo para meditar sobre las cosas, viene la SABIDURÍA, y la paz interior, y el sano juicio ¡y el sueño!

8 EN NUESTRA VIDA EMOCIONAL.

El tomarlo con calma conduce a nuestras emociones a valerse de las pautas de las "señales del camino" y a evitar el exceso de tensión, y presión y angustia de estas últimas surgen las irritabilidades, el nerviosismo, las depresiones y las "sensaciones raras" de todo tipo y descripción. **¡Hay que Tomarlo con Calma!** Hay que seguir el camino que las señales indican no la desviación.

Casi todas las neurosis son resultado de actuar con exceso de tensión, unido este hecho a una abundancia de indecisión, angustia y celeridad. Después de todo, una "neurosis aguda" usualmente significa que "la materia blanca" (el tejido que conecta la "materia gris"

la parte pensante con el sistema nervioso el PBX) del cerebro está tan tirante que el paciente no puede por sí solo relajarla. Y en tales casos se ha descubierto que la terapia de electrochoque es muy efectiva, porque la corriente eléctrica "relaja" la materia blanca, y esta es repetida hasta que esté al alcance del paciente poder permanecer por sí solo en un estado de relajamiento. Esa es la razón por la cual aquel que adolece de una neurosis aguda está plagado de tantos pensamientos "raros" ¡su PBX está en mal estado! ¡todo confuso!

El tomarlo con calma es la mejor garantía en el mundo contra un colapso nervioso o los desordenes emocionales. Hay que usar las **señales del camino**.

9. EN NUESTRAS ACTIVIDADES EN A.A.

El tomarlo con calma nos da la siguiente actitud para ayudar a usar la Fraternidad de A.A. para el logro de la sobriedad y de la felicidad.

a) Estamos en A.A., NO para hacer que los borrachos se vuelvan sobrios, ni para salvar almas, ni para salvar al mundo, ni para vender A.A., ni para enseñar pues todas estas cosas suscitan preocupación, angustia, tensión y presión. Estamos en A.A. ÚNICAMENTE para conservar nuestra propia sobriedad, y al DARLA a aquellos que la PIDAN, también lograr la felicidad y la serenidad.

¡Cuántos hay que están frustrados porque Fulano de Tal no permanece sobrio! ¿Y qué? El conservar sobrio a Fulano de Tal **no es nuestra tarea**. Nuestra tarea consiste sólo en conservarnos sobrios **nosotros mismos**. Y podríamos mencionar docenas de incidentes similares: Fulano de Tal no quiere ir a la iglesia, no acepta a Alcohólicos Anónimos o no hace lo que yo le digo. ¿Recordáis el corolario de la señal 13? "¡Sólo soy responsable de mí mismo!" **¡Hay que Tomarlo con Calma!**

b) Evitamos la religiosidad; no tomamos el inventario de otra persona; damos, por medio de la atracción, a aquellos que lo desean; no "proyectamos" ni "planeamos" muchas cantidades de "trabajo" de A.A. imitando a alguien, y día tras día practicamos la **aceptación**.

A fin de cuentas, toma de 9 a 12 meses la nivelación inicial del alcohólico, y toma de 3 a 5 años la nivelación completa; de suerte que **¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!**

¡Hay que Tomarlo con Calma! Eso, amigos, significa que hay que hacerlo, pero no hay que excederse, y el resto lo proveerá Dios. "Mirad a la aves; ellas no siembran, ni cosechan, ni acopian en graneros; empero, vuestro Padre Celestial las alimenta".

Bueno... ¿No lo hace?

"¿Sois vosotros menos que ellas?"

Bueno.... ¿Lo sois?

Había una vez un obispo que yacía despierto noche tras noche tratando de resolver todas las dificultades de su Diócesis, con el constante temor de los resultados, de las deudas, del futuro.

Una noche, cuando yacía así, oyó una voz en el silencio del cuarto. Habló suave pero tranquilizadamente:

Vuestra excelencia murmuró el Señor ¿Qué os parece si ahora dormís y me dejáis que yo me preocupe? La preocupación es asunto de la administración y, después de todo, todavía sigo manejando este viejo mundo, incluyendo a vuestra Diócesis.

¡Incluyendo también tus problemas, compañero! De suerte que, ¿Porqué no dormir bien esta noche?

¡HAY QUE TOMARLO CON CALMA!