

Cómo nos tratamos es más importante que lo que hacemos....

Yo estaba en un PRAASA la primera vez que escuche este axioma espiritual, pronunciado por un ex custodio en el ultimo día cuando nuestros líderes comparten un poco de lo que han aprendido a través de los años en nuestro programa, en Servicios Generales. En mi teléfono tengo una página en mi sección de notas llamada PRAASA Gold (llena de todas las frases pepita de oro que escuchamos y que poco a poco han cambiado quien soy).

Cuando escribí esta frase, pensé "*esto no puede estar bien*". Literalmente había llevado toda mi vida con la idea de necesitar ganar, ser mejor que, conseguir logros. La Regla de Oro, la deportividad, cómo nos tratamos los unos a los otros, era sólo algo que decía la gente que no intentaba salir adelante. Pero si esta afirmación era realmente cierta, entonces había estado mal enfocada toda mi vida. Tuvieron que pasar algunos años más para que asimilara la idea de que lo que hacemos es sólo el escenario de cómo nos tratamos los unos a los otros. Y si no actuamos con amor y tolerancia, la situación vuelve a presentarse. Es como una prueba de mi poder superior: ¿cómo voy a responder cuando me aprietan las tuercas? No, inténtalo de nuevo.

En este panel sigue apareciendo el tema de la seguridad y la inclusión. En nuestros distritos se está trabajando mucho para entablar conversaciones sanas sobre las cosas de las que no nos gusta hablar. Hay tanto que aprender aquí. Cuando estoy perturbado, hay algo que no funciona en mí. ¿He hecho inventario, he hablado con mi padrino, he compartido mis pensamientos con otro alcohólico? ¿Cómo paso de culpar a los demás a ocuparme de mis propias necesidades? ¿Dónde necesito ser responsable? Cuando me siento provocado, ¿cómo puedo pasar de querer que las circunstancias externas sean diferentes a cambiar lo que puedo controlar (mis propias acciones y mentalidad)?

Me encanta el cambio que AA me ha dado - es tan poderoso. Este nuevo par de gafas me permite actuar cuando me siento incómoda - puedo mirar dentro de mí y preguntarme por qué estoy incómoda. Puedo rezar, meditar y crear un espacio seguro en mi interior. Ya no tengo que esperar a que el mundo exterior sea como yo quiero. Puedo crear el entorno que necesito. Puedo ser cariñosa, amable, tolerante y pacífica.

Esto es tan diferente del yo al que le encanta instigar, causar drama y agitar las cosas.

Sigo siendo ambas cosas, pero ahora tengo herramientas para crear calma. Gracias, Servicios Generales.

Chitra S.

Delegada

CNCA 06, Panel 75

