

Alguien preguntó: "¿Cuánto tiempo se tarda en completar los Doce Pasos de la Recuperación?"

La respuesta es que depende de las circunstancias individuales. Unos doce escalonadores pueden continuar "caminando por los escalones" para siempre.

Es como ir al gimnasio cuando quieres ponerte en forma o verte bien. ¿Solo lo harás durante una semana o dos? ¿Por un mes? ¿O continuará con el programa durante mucho tiempo por su propio bien?

Preguntas: ¿Estás dispuesta a hacer lo que sea necesario para lograr la sobriedad?

Recuerde, los Doce Pasos es un programa que describe un camino hacia el progreso espiritual a través de una serie de acciones diseñadas para fomentar un cambio mental, emocional y espiritual completo en nuestra percepción.

Aquí hay algunas herramientas de los 12 pasos para la vida diaria.

- Esperanza Honestidad Fe Coraje Integridad Voluntad
- Humildad Perdón Disciplina Perseverancia

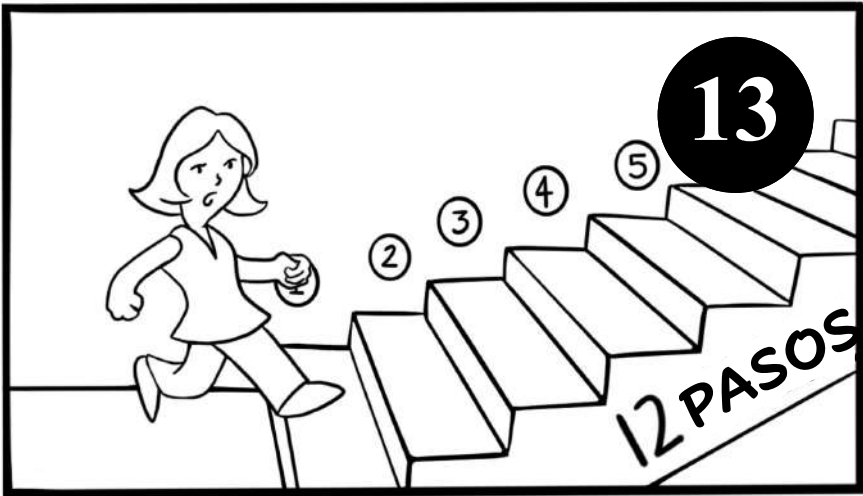


ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

PRIMER PASO DE AA

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

“A quien le gusta admitir la derrota total? A casi nadie por supuesto. Todos los instintos naturales se rebelan contra la idea de la impotencia personal. Es verdaderamente horrible admitir que, con una copa en la mano, hemos deformado nuestra mente hasta tener una obsesión por beber tan destructiva que solo un acto de la Providencia puede librarnos de ella.”



En nuestros próximos 12 folletos finales, vamos a cubrir el material que proviene directamente del *libro Doce Pasos y Doce Tradiciones* de Alcohólicos Anónimos. Tenga en cuenta que todo lo que está marcado en negro está tomado directamente de los Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc., *Doce Pasos y Doce Tradiciones*.

Entonces, comencemos recordando que ya hemos trabajado los primeros 12 folletos del programa y estamos a mitad de camino de nuestro trayecto que nos ha dado la experiencia de muchas buenas charlas.

¿Recuerdas el folleto #1 que nos preguntaba "¿Tengo algún problema?" y luego decidiste en el folleto #2 que tal vez "... Eres uno de los nuestros"?

Aunque tengamos muchas excusas, también tuvimos muchos diálogos sobre Dios, sobre cómo tomar decisiones y sobre las acciones que debemos tomar. Muchos de ustedes han mencionado el hecho de que han logrado vivir su vida ahora sin usar ninguna sustancia que altere la mente.

¿Puedes compartir con nosotros qué folleto recuerdas que es tu favorito y cuál era el tema?

"Realmente creo que el programa de los Doce Pasos (también conocido como Alcohólicos Anónimos o A.A.) pasará a la historia como la mayor y única contribución de Estados Unidos a la historia de la espiritualidad".
- Richard Rohr

- 1. ¿Qué significa para ti la derrota?
- 2. ¿Alguna vez te has sentido derrotada?
- 3. ¿Cuál es la diferencia entre la humildad y ser derrotada?

“Pero al ingresar en A.A. pronto adoptamos otra perspectiva sobre esta humillación absoluta. Nos damos cuenta de que solo por medio de la derrota total podemos dar nuestros primeros pasos hacia la liberación y la fortaleza.”

“La admisión de nuestra impotencia personal resulta ser a fin de cuentas la base segura sobre la que se puede construir una vida feliz y útil.”

Así que otro miembro antiguo me contó que, después de luchar con su primer paso, reconoció que era el mejor día de su vida porque se dio cuenta de que, a partir de ese momento, estaba dirigiéndose hacia su objetivo.

El mismo chico compartió esta pequeña historia conmigo,

"Érase una vez un gran maestro de conocimiento y santidad que vivía con su esposa y su hija. Los tres tenían fama de ser sabios.

Un hombre le preguntó al maestro: "¿Es fácil o difícil alcanzar la sabiduría?"

Él respondió: "Es tan difícil como llegar a la luna".

No satisfecho con esta respuesta, le preguntó a su esposa, y ella respondió: "Es muy fácil. Es tan fácil como beber un vaso de agua."

El hombre estaba intrigado, pero sin dudas, le hizo la misma pregunta a la chica.

Y la niña le respondió: "¿Por qué la gente hace eso? Si lo haces difícil, será difícil. Pero si lo haces fácil, será fácil".

"Cómo Funciona"

El capítulo 5 "Cómo funciona" del libro de AA dice lo siguiente, "Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino. Los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser sinceros con ellos mismos. Hay seres desventurados como estos. No son culpables; por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa sinceridad. Para estos, las probabilidades de éxito son pocas. Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen la capacidad de ser sinceros."

Preguntas:

Si lo deseas, ¿estás dispuesto a ser honesta acerca de tus propias tendencias o adicciones?

¿Estás dispuesta a escribir en un pedazo de papel algo "bueno" que hayas obtenido al beber o consumir?

¿Estás dispuesta a anotar todas las cosas malas que suceden cuando estás bebiendo o consumiendo?

¿Tendrás el valor de escribir lo que te gustaría de la vida en general?

¿Es posible que te gustaría experimentar el sentimiento de respeto por ti misma, pertenencia, amor de los demás, perdón de Dios, de la familia o de la sociedad? *¿Una oportunidad para empezar de nuevo? Sé que lo quiero.*



ENCONTRANDO "EL CAMINO" A LA RECUPERACIÓN

SEGUNDO PASO DE AA

"Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio".

En el último párrafo de los Doce Pasos y Doce Tradiciones del libro de Alcohólicos Anónimos de la página 32 leemos,

"Por lo tanto, el Segundo Paso es el punto de convergencia para todos nosotros. tanto si somos ateos, agnósticos, o antiguos creyentes, podemos estar unidos en este Paso. La verdadera humildad y amplitud de mente pueden llevarnos a la fe y cada reunión de A.A. es un seguro testimonio de que Dios nos devolverá el sano juicio, si nos relacionamos de la forma debida con El.



En nuestros próximos 12 folletos finales, vamos a cubrir el material que proviene directamente del *libro Doce Pasos y Doce Tradiciones* de Alcohólicos Anónimos.

Durante el folleto 11 de Encontrando el Camino a la Recuperación ¿recuerdan cuando hablamos de "¿Dios, tal como tú lo entiendes?" Entonces, compartamos algunos de nuestros pensamientos al respecto respondiendo las siguientes preguntas.

Si te preguntaran: "¿Crees en Dios o en un poder superior?", ¿qué responderías? Si lo haces, ¿cómo expresarías tu creencia?

A continuación, si lo deseas, comparte con nosotros una experiencia personal de la locura que experimentaste mientras bebías o estabas bajo la influencia.

Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos nos dicen que debemos acercarnos a Dios para que Él pueda restaurarnos la cordura. ¿Estás dispuesto a creer que el Dios de tu propio entendimiento podría devolverte la cordura?

Recuerda, el único requisito es si **"Estás dispuesta a creer"**.

Una definición de locura es: *hacer lo mismo una y otra vez y esperar un resultado diferente.*

Déjame contarte una historia sobre un anciano y su experiencia con lo que él creía que era una locura. Mientras recibía tratamiento en un centro, creía que estaba loco porque pensaba que el ascensor era un dispositivo de escucha. La sensación de paranoia era alarmante para el anciano hasta el punto de que se convenció de que estaba loco.

¿Estaba loco el viejo de esta historia? ¿Estaba temporalmente loco debido a las drogas que ha estado consumiendo? Al igual que el anciano, muchos de nosotros en el programa podemos identificarnos con esta historia. Algunas de nuestras historias son muy similares cuando se trata de lo que recordamos mientras estamos intoxicados. Y a veces, solo Dios sabe lo que hicimos porque muchas veces no nos acordamos.

Por casualidad, ¿te identificas con algo de esto? Por favor, compártelo si lo deseas.

Cuando se les pide que describan cómo creemos que es Dios, muchas personas se refieren a impresionantes fotografías del universo o a las hermosas imágenes de una puesta de sol contra el poderoso océano, las montañas, los bosques, etc.

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

¿Estás dispuesta a creer en un poder superior? ¿Hay algún obstáculo que te impida confiar en Dios o en un poder superior que intervenga en tu vida?

Permítanme contarles una historia que un capellán de otro centro compartió conmigo. Estaba llevando a cabo un servicio grupal con algunos residentes y surgió el tema de pedirle a Dios un milagro en nuestras vidas.

Uno de ellos dijo: Me gustaría que Dios me ayudara en mi caso judicial para que pueda ser liberado y reanudar mi vida con mi familia. Espero que me perdonen por todas las locuras que les he hecho mientras estaba bajo la influencia del alcohol y la cocaína.

Entonces, la pregunta es, ¿cuál sería una petición más lógica a Dios? ¿Pedirle a Dios que lo dejara ir libre, como él quería, para estar con su familia?

¿O pedirle a Dios que lo ayude a luchar contra su adicción y aceptar el hecho de que es un adicto que necesita hacer lo que sea necesario para cambiar y unirse a otros que buscan la misma meta? Porque solo entonces estará verdaderamente unido a su familia.

La verdadera recuperación significa recuperar nuestra propia dignidad, cordura y el coraje para volver a la sociedad y pedir perdón, cuando sea posible, a aquellos a quienes hemos herido. Y solo entonces podremos demostrar que realmente hemos cambiado, y con la ayuda de los demás continuaremos manteniéndonos limpios.

“Estábamos ahora en el Tercer Paso. Muchos de nosotros le dijimos a nuestro Creador, tal como lo concebimos: “Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mi y hagas conmigo Tu voluntad.

Líbrame de mi propio encadenamiento para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos a quien yo ayude de Tu Poder, Tu amor y de la manera que Tu quieres que vivamos. Que siempre haga Tu Voluntad”.



Estamos seguras de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres.

No podemos suscribir la creencia de que esta vida es un valle de lágrimas,

Aunque para muchos de nosotras fue solo eso.



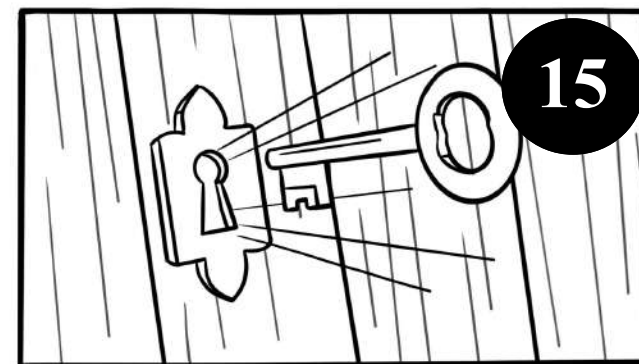
ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

TERCER PASO DE AA

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

“PRACTICAR el Tercer Paso es como abrir una puerta que todavía parece estar cerrada y bajo llave. Lo único que nos hace falta es la llave y la decisión de abrir la puerta de par en par. Sólo hay una llave, y es la de la buena voluntad. Al quitar el cerrojo con la buena voluntad, la puerta casi se abre por sí misma, y al asomarnos, veremos un letrero al lado de un camino que dice: “Este es el camino hacia una fe que obra.”

” En los dos primeros Pasos, nos dedicamos a reflexionar. Nos dimos cuenta de que éramos impotentes ante el alcohol, pero también vimos que algún tipo de fe, aunque sólo fuera una fe en A.A., es posible para cualquiera. Estas conclusiones no nos exigían ninguna acción; sólo nos requerían la **aceptación**. Se encuentra en la página 33 del libro de AA Doce Pasos y Doce Tradiciones.) ...



Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente *de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande.*

Una amiga en la cárcel dijo una vez que su voluntad era volverse loca. Debido a esto, el juez le ordenó asistir a 30 reuniones de un grupo de AA. Pero dentro de ella, le importaba un bledo. Se encontró de nuevo en la cárcel debido a una orden de arresto emitida por no seguir la orden del juez. Este era su mejor pensamiento. Entonces, podemos decir que su mejor pensamiento la llevó de nuevo a la cárcel.

¿Comparte tu experiencia de cómo tu voluntad te ha metido en problemas en el pasado?

Otra historia que tenemos es sobre Art. Art había estado limpio y sobrio durante 15 años cuando se encontró asistiendo con otros compañeros de trabajo a un programa de capacitación relacionado con el trabajo fuera de casa. Al final de la formación, se realizó una cena de celebración para todos los asistentes. Ahora bien, nadie conocía los problemas previos de Art con la bebida. En las mesas de la celebración había todo tipo de bebidas para ser consumidas por todos los asistentes.

El estado de ánimo de Art en ese momento le decía: "Nadie me conoce por aquí. Un par de cervezas no vendrán mal". Sin embargo, todavía había una vocecita dentro de él que le decía lo contrario. En última instancia, no prestó atención a la vocecita en su cabeza que le decía que no bebiera. Y antes de darse cuenta, se tomó 8 tragos. Y después de eso, perdió la cuenta y terminó borracho.

Poco sabía que su obsesión por el alcohol estaba latente, y su noche terminó en una intoxicación total. Al día siguiente, cuando Art se despertó y se dio cuenta de que había recaído, tuvo un sentimiento abrumador de culpa y vergüenza por no confiar en la voluntad de Dios. También culpó a todos los demás de que se sintiera como un fracaso por recaer.

Quizás, al leer su historia, nos damos cuenta de que había una voz en su cabeza que le decía... "No lo hagas".

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

Este es el primero de los doce pasos que requieren acción.

La definición de acción es *el hecho del proceso de hacer algo para lograr o apuntar a un objetivo.*



¿Qué significa para ti entregar tu voluntad y tu vida al cuidado de Dios, de tu entendimiento?

¿Y cómo podemos lograrlo? ¿Por dónde empezamos?

El Libro *Grande* de AA nos dice de una manera muy clara lo difícil que puede ser para muchos. Al final de la página 63 se lee: **“Después nos encaminamos por un derrotero de acción vigorosa, en el que el primer paso consiste en una limpieza personal de nuestra casa, la cual muchos de nosotros nunca habíamos intentado.”**

Hagamos algunos ejercicios en grupo.
Primero, leeremos lo que una persona de mayor edad ha dicho sobre lo que encontró en su propio inventario. Y a continuación, intentaremos nombrar algunas de las cosas que podríamos necesitar identificar en nuestro propio inventario.

La persona dijo: "A lo largo de mi vida, abusé de muchas drogas, consumí mucho alcohol, busqué fantasías sexuales, tuve comportamientos locas y siempre terminé sola.

Solía robarle a todo el mundo para mantener mis adicciones. Me molestaban muchas de mis relaciones, incluidas las de mi familia y mis amigos, porque estaba herido".

¿Qué identificarías en tu propio inventario?



ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

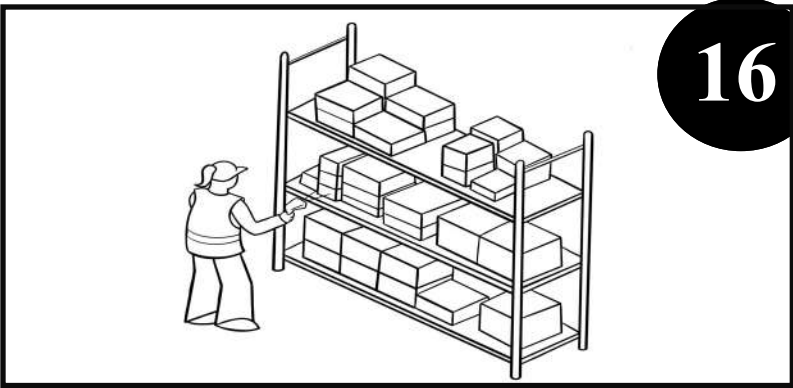
CUARTO PASO DE AA

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

“El Cuarto Paso es nuestro enérgico y esmerado esfuerzo para descubrir cuáles han sido, y siguen siendo, para nosotros estas debilidades.”

De la página 64 del Libro Grande leemos, “Consecuentemente, empezamos a hacer un inventario personal. Este era el Cuarto Paso. Un negocio del cual no se hace inventario con regularidad va generalmente a la quiebra.”

“Nosotros hicimos exactamente lo mismo con nuestras vidas. Hicimos un inventario sincero. Primero, buscamos las fallas de nuestro carácter que causaron nuestro fracaso. Estando convencidos de que el ego, manifestado en distintas formas, nos había vencido, consideramos sus manifestaciones comunes.”



Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente de *Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande*.

Uno de nuestros amigos nos dijo que seis meses después de dejar de beber y consumir, decidió hacer un inventario personal y moral de sí mismo y compartir algunos de sus hallazgos con nosotros. Y los compartimos con ustedes como una forma de dar ejemplos de lo que podamos necesitar ver.

- Descubrió que guardaba demasiado resentimiento contra su familia y amigos cercanos porque ellos estaban tratando de hacer que parara de hacerlo.
- A veces se ponía demasiado celoso de su pareja y paranoico de lo que podrían estar haciendo a sus espaldas.
- Se dio cuenta de que le resultaba difícil confiar en los demás porque ni siquiera confiaba en sí mismo.

¿Puedes identificarte con alguna de las emociones o experiencias que la persona de la historia estaba sintiendo? Si quieres, ¿puedes compartirlo?

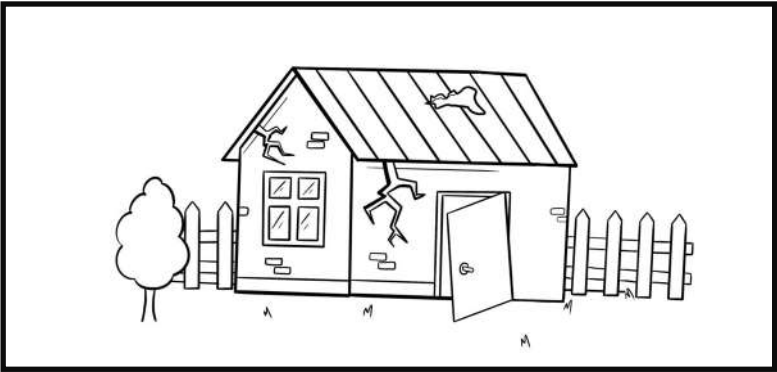


“El resentimiento es el ofensor numero un. Destruye más alcohólicos que cualquier otra cosa, de este se derivan todas las formas de enfermedad espiritual, ya que nosotros hemos estado no solamente física y mentalmente enfermos, sino también espiritualmente.”

“Estábamos molesto y nos preguntamos el por qué. En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados. Así es que estábamos molestos. Estamos furiosos.”

Ahora podemos preguntarnos: "¿Alguna vez nos hemos sentido así?"

No olvide revisar el paquete de la lista de resentimiento que recibirá de su facilitador.



Cuando nuestra casa está sucia y huele mal, tenemos que tomar medidas. Estas acciones a menudo deben comenzar dentro de nosotros mismos. Ahora, estamos listos para tomar medidas serias para limpiar nuestra propia casa.

De los Doce Pasos, página 6, leemos: ... **Como pueden los instintos excederse de sus funciones normales. El Cuarto Paso constituye un esfuerzo para descubrir nuestras debilidades. El problema básico de los instintos desbordados. 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, lastima de si mismo y depresión. Al hacer el inventario analizamos nuestras relaciones. La importancia de la minuciosidad.

¿Serás capaz de responder a esta sencilla pregunta: ¿Qué crees que significa el Libro Grande de AA cuando habla de la limpieza personal de la casa?

¿Qué crees que necesitamos limpiar en nuestra vida personal?

Cuando estaba listo para hacer el Paso 5, mi madrina me aconsejó que escribiera lo que consideraba mis mayores ofensas contra otros seres humanos en mi vida. También me recordó que debo tener en cuenta que cada vez que he ofendido o herido a otro ser humano, también he ofendido a Dios.

Me sugirió que no debía separar a otros seres humanos de Dios; Este es un paso difícil de hacer.

“Si hemos llegado a darnos cuenta de cómo las ideas y acciones equivocadas nos han lastimado a nosotros y a otras personas, entonces, la necesidad de dejar de vivir a solas con los fantasmas atormentadores del pasado cobra cada vez más urgencia. Tenemos que hablar de ellos con alguien.”

Necesitamos aprender a confiar y ver la bondad del Señor a través de los demás. Si lo deseas, elige a la persona adecuada en la que confiar y comparte con ella tus defectos de carácter, siempre con la esperanza de ser perdonado.

*“Gusten y vean que bueno es el Señor.”
- Salmos 34:8*



©2009 Finding the Way Publications www.findingtheway.org A Non-Profit Organi-

ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

QUINTO PASO DE AA

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

En la página 55 de *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, se lee... Todos los Doce Pasos de A.A. nos piden que vayamos en contra de nuestros deseos naturales... todos ellos desinflan nuestros egos. En cuanto al desinflamamiento del ego, hay pocos Pasos que nos resulten más difíciles que el Quinto. Pero tal vez no hay otro Paso más necesario para lograr una sobriedad duradera y la tranquilidad de espíritu.



“La confesión es una disciplina antigua. Sin una intrépida admisión de defectos, pocos podían mantenerse sobrios.”

A fin de estar preparados para dar este paso, debemos tomar nota de lo que nuestros amigos de A.A. nos dicen en la página 58 del *Libro Grande de los Alcohólicos Anónimos*, capítulo 5 “Como Funciona”.... **“Rara vez hemos visto fracasar a una persona que haya seguido concienzudamente nuestro camino. Los únicos que no se recuperan son los individuos que no pueden, o no quieren entregarse de lleno a este sencillo programa; generalmente son hombres y mujeres incapaces, por su propia naturaleza, de ser sinceros con ellos mismos. Hay seres desventurados como éstos. No son culpables; por lo que parece, han nacido así. Por su naturaleza, son incapaces de entender y de realizar un modo de vida que exige la más rigurosa sinceridad.**

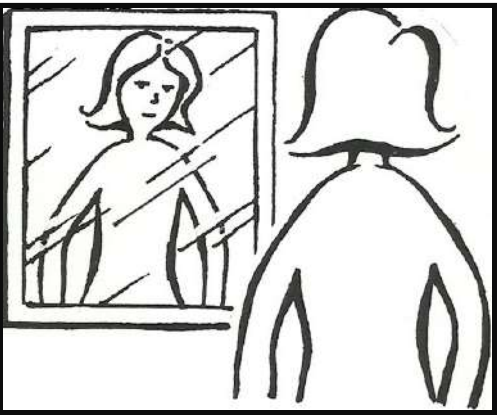
Para éstos, las probabilidades de éxito son pocas. Existen también los que sufren graves trastornos emocionales y mentales, aunque muchos de ellos logran recuperarse si tienen la capacidad de ser sinceros.”

Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente *de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande.*

A continuación, leemos en la página 55 de los Doce Pasos lo siguiente: **“Cuando llegamos a A.A., y por primera vez en nuestras vidas nos encontramos entre personas que parecían comprendernos, la sensación de pertenecer fue tremendamente emocionante. Creíamos que el problema del aislamiento había sido resuelto. Pero pronto descubrimos que, aunque ya no estábamos aislados en el sentido social, todavía seguíamos sufriendo las viejas punzadas del angustioso aislamiento.**

Hasta que no hablamos con perfecta franqueza de nuestros conflictos y no escuchamos a otro hacer la misma cosa, seguíamos con la sensación de no pertenecer.

En el Quinto Paso se encontraba la solución. Fue el principio de una auténtica relación con Dios y con nuestros prójimos.”



¿Alguna vez nos hemos sentido aislados como resultado de nuestro consumo o bebida?

¿Cuáles son las barreras que nos impiden compartir la naturaleza exacta de nuestros errores?

Antes de admitir ante Dios nuestros errores, debemos recordar que estamos hablando con un Dios misericordioso y poderoso de nuestro propio entendimiento que realmente nos ama y se preocupa por nosotros (ese es el tipo de poder superior que estoy buscando).

¿Estás dispuesta a sincerarte con tu poder superior?

¿Estás dispuesta a pedirle a tu poder superior que te revele las consecuencias de tus propias acciones?

Habiendo reconocido nuestras propias faltas, ¿estamos dispuestas a pedirle a Dios que nos ayude a tomar medidas para trabajar en lo que se nos ha revelado?

El Paso 5 nos pide muy directamente que debemos admitir "... **“Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.”**

No obstante, muchos de nosotros seguíamos vacilando. Nos dijimos: “¿Por qué no nos puede indicar ‘Dios como lo concebimos’ dónde nos desviamos?” Si el Creador fue quien nos dio la vida, El sabrá con todo detalle en dónde nos hemos equivocado.

¿Por qué no admitir nuestros defectos directamente ante El? ¿Qué necesidad tenemos de mezclar a otra persona en este asunto?

El ser sinceros con otra persona nos confirma que hemos sido sinceros con nosotros mismos y con Dios.”

"Descubriremos que el amor es no tener que volver a sentirse solo; que la presencia de Dios en nuestras vidas se ha vuelto profunda; y que la unidad de la Comunidad del espíritu puede ser nuestra siempre y cuando estemos dispuestos a transmitirla".

- Chico C.

(Esta cita fue tomada de un artículo publicado por la Revista Internacional de Alcohólicos Anónimos de A.A. Grapevine.

Una de ... las reuniones me dieron lo que a mi padrino le gusta llamar una de las palabras más importantes del Libro Grande: A.A. puso un "nosotros" en mi vida. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol... Ya no tengo que estar solo. El compañerismo y la actividad me mantuvieron regresando el tiempo suficiente para trabajar los Doce Pasos".

¿Cómo contribuyen mis defectos de carácter a mis adicciones?

¿Puedo nombrar un defecto de carácter que tenga y que me cueste más desprenderme?

¿Cómo puedo permitir que Dios me ayude a eliminar mis defectos de carácter?

El Gran Libro de Alcohólicos Anónimos nos dice cosas tan íntimas que son tan relevantes para nuestras propias vidas que es difícil no creer en ellas. Muchos de nosotros podemos relacionarnos con esta experiencia que va algo como ser muy impaciente, quería todo el trato de inmediato. Es por eso por lo que me identifiqué tan bien con la historia de la nueva persona sorprendida y un veterano. Cuando el recién llegado se acercó al anciano, envidiando sus logros y muchos años de sobriedad, el anciano dio una palmada en la mesa y le dijo: **“¡Te cambio con algo parejo! ¡Mis treinta años por tus treinta días, ahora mismo!”**



ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

SEXTO PASO DE AA

“Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.”

En la página 61 del libro Doce Pasos y Doce Tradiciones leemos **“Este es el Paso que separa los hombres de los niños.”** Así se expresa un clérigo muy querido nuestro que es uno de los mejores amigos de A.A.” **“A continuación explica que cualquier persona que tenga suficiente buena voluntad y sinceridad para aplicar repetidamente el Sexto Paso a todos sus defectos de carácter—sin reserva alguna—ha llegado a alcanzar un gran desarrollo espiritual y, por lo tanto, merece que se le describa como un hombre que sinceramente intenta crecer a la imagen y semejanza de su Creador.”**

¿Cuál es el significado del término "defecto de carácter"? Un ejemplo de esto son los siete pecados capitales: Orgullo, Envidia, Ira, Pereza, Avaricia, Lujuria, Gula.



Una explicación del término son los rasgos y comportamientos negativos que todos tenemos y que conducen a nuestros malos hábitos y patrones autodestructivos. *Si es aplicable, ¿hay algo que te impida admitir voluntariamente tus defectos de carácter y pedirle a Dios que los elimine?*

Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente de *Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande* .

En la página 501 de *El Gran Libro* de AA, en uno de los capítulos titulado "Gutter Bravado" cubre una historia sobre un hombre que estaba solo y sin empleo, el tribunal le dio dos opciones, obtener ayuda o ir a la cárcel, y comenzó su viaje hacia la enseñanza".

¿Alguna vez nos hemos encontrado en una posición similar en la que sabíamos que teníamos que tomar una decisión importante en nuestras vidas? Sírvanse formular observaciones.

A veces, puede suceder algo muy grave en nuestras vidas que nos lleve a la misma situación en la que, aunque sabemos que tenemos un problema importante y queremos parar, no sabemos cómo hacerlo.

Lo mismo me pasó en 1999 cuando mis jefes me llamaron y me dieron un ultimátum, en el que tenía que tomar una decisión. Podría elegir ir a AA y estar sobrio por mi propia voluntad, o podría elegir perder mi trabajo que tanto amo. Por lo tanto, puedo decirles con certeza que lo que dijeron en el Libro Grande es real, sucede, y la promesa de una vida mejor se hará realidad si realmente trabajan en ello.

Ahora, se nos da la oportunidad de preguntarnos: *"¿Estoy realmente dispuesto a dar el Paso Seis sin excusas ni incertidumbres?"*

Tal vez podamos prestar atención a parte de lo que leemos en el paso seis de la página 63 de los Doce y Doce, ... **“Puesto que la mayoría de nosotros nacemos con una abundancia de deseos naturales, no es de extrañar que a menudo les dejemos que se conviertan en exigencias que sobrepasan sus propósitos originales.”**

El pecado se refiere a un acto inmoral que se considera una transgresión contra la ley divina cualquier cosa que digamos, hagamos o pensemos que vaya en contra de lo que Dios quiere. Es una acción profundamente lamentable que desobedece la voluntad de Dios.

En una de las reuniones a las que asistía, un anciano, después de escuchar lo que estaba compartiendo, me llevó a un lado y me hizo algunas preguntas. Esto me hizo ver muy claramente que tenía muchas opiniones y estaba lista para hablar de mis muchos problemas, pero estaba pasando por alto los problemas más básicos que tenía.

"Mi bebida y yo mismo. Sabía desde hacía mucho tiempo que quería desesperadamente irme de este carrusel, pero no tenía ni idea de cómo hacerlo".

Amigos míos, ahora sí saben cómo hacerlo, si desean tomar las sugerencias de los Libros de Alcohólicos Anónimos. Verás, en el programa de AA, descubrí que estaba aprendiendo una nueva forma de vivir la vida.

"Pero yo no sabía que el problema era conmigo. Verás, quería las mejores cosas de la vida, pero al darme cuenta de que requerían esfuerzo, las descarté".

Descubrí que este programa era un programa espiritual, no religioso, porque tenía el ejemplo al ver a muchos miembros disfrutar de la vida. Todos estuvieron de acuerdo en una cosa y me dijeron que si yo quería cambiar mi vida, como ellos han cambiado la suya, podría hacerlo siempre y cuando esté dispuesto a hacer lo que ellos hicieron.

¡Guau!

LOS MIEMBROS DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS ME ESTÁN INVITANDO A UNIRME A ELLOS!!!

¡SE SIENTE BIEN SER BIENVENIDO!

Estamos seguros de que Dios quiere que seamos felices, alegres y libres. No podemos endosar la creencia de que la vida es un valle de lágrimas, aunque en ocasiones haya sido justamente eso para muchos de nosotros. Pero es bien claro que nosotros mismos forjamos nuestra propia desgracia. Dios no lo hizo. Por lo tanto evite forjar deliberadamente una desgracia; pero si se presentan dificultades, aprovéchelas como oportunidades para demostrar la omnipotencia de Él.

Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc
página 133



Cuando estemos listos, decimos algo como esto:

“Mi Creador, ahora estoy dispuesto a que tengas todo de mí, lo bueno y lo malo. Te ruego que ahora elimines de mí todo defecto de carácter que se interponga en el camino de mi utilidad para ti y mis semejantes. Concédeme fuerza, cuando salga de aquí, para cumplir tus órdenes. Amén”. A continuación, hemos completado el Paso Siete.



ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

SEPTIMO PASO DE AA

“Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.”

En la página 68 del libro *de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones* leemos: **“A que este Paso se centra tanto en la humildad, debemos hacer una pausa para considerar lo que es la humildad y lo que su práctica puede significar para nosotros.”**

“La humildad, como palabra y como ideal, no lo ha pasado muy bien en nuestro mundo. No solamente se entiende mal la idea, sino que también la palabra suscita a menudo una gran aversión.”

Sin embargo, una forma de entender el término humildad es que significa liberarse del orgullo y de la fanfarronería y vernos como realmente somos sin ser arrogantes.



Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente de *Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande*.

En la página 69 de los Doce y Doce leemos **“Pero estamos seguros de que ninguna clase de gente de este mundo ha fracasado tan rotundamente al tratar de vivir conforme a esta fórmula como los alcohólicos. Hace miles de años que venimos exigiendo más de lo que nos corresponde de seguridad, de prestigio y de amor. Cuando parecía que teníamos éxito, bebíamos para tener sueños aún más grandiosos.”**

“Cuando nos sentíamos frustrados, aunque sólo fuera en parte, bebíamos para olvidar. Nunca había suficiente de lo que creíamos que queríamos.”

Seamos honestos con nosotros mismos, si es posible que muchas veces, queramos más de lo que nos corresponde.

¿Tienen razón, en los Doce y Doce, cuando dicen que a veces bebemos y consumimos porque tenemos excusas como:

Bebemos porque hace demasiado calor. Bebemos porque hace demasiado frío.

Bebemos porque no le caemos bien a nadie. Bebemos porque solo queremos divertirnos.

El problema es que nunca nos detenemos, ¿verdad?

“En el Séptimo Paso efectuamos el cambio de actitud que nos permite, guiados por la humildad, salir de nosotros mismos hacia los demás y hacia Dios. El Séptimo Paso pone todo su énfasis en la humildad.”

¿Qué dolor en tu vida se interpone en el camino de tu humildad?

¿Alguna vez una situación dolorosa que has experimentado te ha acercado más a buscar ayuda del Dios de tu propio entendimiento?

Si quieres, ¿puedes compartir algún dolor que te haya afectado en tu vida?

¿Cuáles son las deficiencias?

Una definición de deficiencia es debilidad, una falla o incumplimiento de un cierto estándar. Es una imperfección, una deficiencia de conducta, etc.

¿Puedes hacer una lista de lo que consideras tu propio defecto?

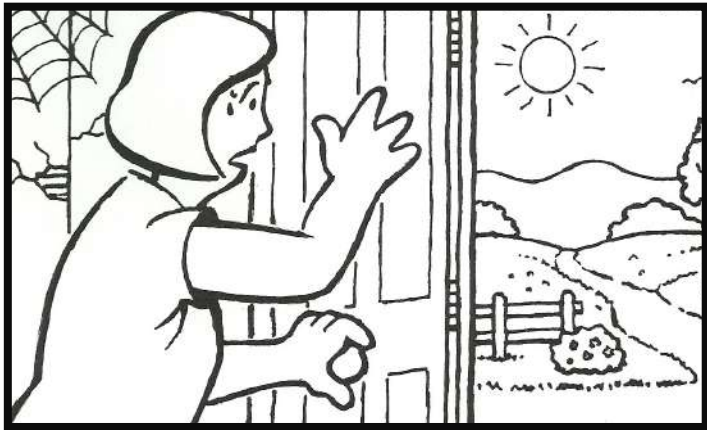
Tal vez tú y yo podamos pensar en un momento en el que nuestras acciones crearon malas situaciones para los demás, o que otros terminaron pagando un alto precio por nuestros fracasos.

Un anciano me dijo que para pedirle perdón a Dios o a nuestro poder superior es mejor que sepamos exactamente lo que estamos pidiendo, no podemos simplemente decir "Perdóname por todo lo que hice el último verano cuando estaba fuera de control"... No funciona de esa manera.

Cuando hacemos este tipo de ejercicios de autorreflexión, realmente estamos tratando de pedirle a Dios perdón y

“Lo hará.”

De la página 81 del 12x12 leemos “Debemos evitar las críticas extremadas, tanto de nosotros como de los demás. No debemos exagerar nuestros defectos ni los suyos. Un enfoque sereno e imparcial será nuestra meta constante. Si al ir a apuntar un nombre en la lista nuestro lápiz empieza a titubear, podemos cobrar fuerzas y ánimo recordando lo que ha significado para otros la experiencia de A.A. en este Paso. Es el principio del fin de nuestro aislamiento de Dios y de nuestros semejantes.”



A medida que continuamos viviendo sobrias un día a la vez, debemos recordar que no debemos tener miedo y abrazar la nueva vida que tenemos por delante. La vida es hermosa a pesar de todos sus desafíos y decepciones cuando dejamos que el amor lo conquiste todo. Empecemos a perdonarnos y amarnos a nosotros mismos para poder amar a los demás.

A.A. enseña que "no se puede dar algo que no se tiene."



ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

OCTAVO PASO DE AA

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

En la página 75y 76 del libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones*, leemos “EL Octavo y el Noveno Paso tienen que ver con las relaciones personales. Primero, echamos una mirada a nuestro pasado e intentamos descubrir en donde hicimos algún mal; segundo, hacemos un enérgico esfuerzo para reparar el daño que hemos causado; y tercero, habiendo limpiado así los escombros del pasado, nos ponemos a considerar cómo trabar, con nuestro recién adquirido conocimiento de nosotros mismos, las mejores relaciones posibles con todos los seres humanos que conozcamos.”

“Los obstáculos que nos impiden practicar efectivamente el paso ocho incluyen “El primero, y uno de los más difíciles de superar, tiene que ver con el perdón. En cuanto empezamos a pensar en una relación rota o retorcida con otra persona, nos ponemos emocionalmente a la defensiva.”

Perdón, cuántas veces hemos dicho: "Sé que Dios me ha perdonado todos los pecados que he cometido, pero nunca me perdonaré a mí mismo". *Entonces, debemos preguntarnos, ¿es correcto este tipo de pensamiento? Tal vez lo que estamos diciendo es: "Soy más grande que Dios. El puede perdonarme, pero yo nunca lo haré". ¿Has pensado alguna vez en eso?*

A black and white illustration of a scroll. The scroll is unrolled and has the text "LISTA de LAS PERSONAS a las que he Hecho Daño" written on it. There are several blank lines below the text for writing names.

20

**MANTÉNLO
SIMPLE!**

Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande.

¿Te has perdonado a ti misma por algo que has hecho en el pasado? Si no es así, ¿por qué no?

¿Qué emociones o heridas te impiden entrar en el proceso del perdón?

2. “Al hacer la lista de las personas a quienes hemos ofendido, la mayoría de nosotros nos tropezamos con otro obstáculo sólido. Sufrimos un tremendo impacto cuando nos dimos cuenta de que nos estábamos preparando para admitir nuestra mala conducta cara a cara ante aquellos a quienes habíamos perjudicado. Ya nos habíamos sentido suficientemente avergonzados cuando en confianza habíamos admitido estas cosas ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano.”

Recuerde, estamos llamados a estar dispuestas a hacer las paces. Debemos prepararnos para hacer eso antes de que realmente lo hagamos.

Pregunta 1

Pregunta 2

Tenga en cuenta: las citas están incluidas porque esto no es de los libros de AA, es del libro Breathing Under Water (Respirando Bajo el Agua).

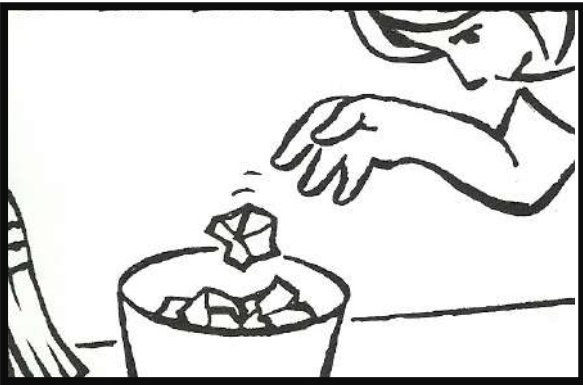
Del libro de Richard Rohr, Respirando Bajo el Agua, en la página 56 leemos: "En cualquier caso, todos necesitamos hacer algún trabajo de limpieza por dentro. Para los seres humanos, solo hay un lento ablandamiento del corazón, una disminución gradual de nuestro apego a nuestras heridas, nuestra condición de víctimas como una identidad pasada o cualquier necesidad de castigar o humillar a los demás.

"Mía es la venganza", dice el Señor" (Romanos 12:19). La venganza contra uno mismo o la venganza contra cualquier cosa no es nuestro trabajo.

Puede tomar mucho tiempo "estar dispuesto" a hacer las paces, y es por eso que algunas personas asisten a las reuniones del Paso 8 durante años. Aprenden a hacer listas, pero no de lo que otros les han hecho, que es el estilo normal del ego, y un patrón una vez practicado que es muy difícil de detener.

En lugar de hacer listas de quién me lastimó, ahora hago listas de personas / tal vez he lastimado, fallado o maltratado, y luego hago algo al respecto.

Puede ser una nota, una llamada, una visita, un regalo significativo, una invitación, una disculpa directa. Dios te mostrará el mejor camino, el mejor lugar, el mejor momento y las mejores palabras. Esperando y rezando por todos ellos".



Consejos para perdonarte a ti mismo:

- Compensar cualquier error que haya afectado a otros
- Ábrete al cambio
- Siente remordimiento por tus acciones, pero no te obsesiones con ellas
- Recuerda cómo has crecido y cómo crecerás en el futuro

CADENAS ROTAS



LIBERTAD

Si somos meticulosos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos antes de que estemos a mitad de camino.

1. Vamos a conocer una nueva libertad y una nueva felicidad.
 2. No nos arrepentiremos del pasado, ni desearíamos cerrarle la puerta.
 3. Comprenderemos la palabra serenidad.
 4. Y conoceremos la paz.
 5. No importa cuán abajo hayamos llegado en la escala, veremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a los demás.
 6. Ese sentimiento de inutilidad y autocompasión desaparecerá.
 7. Perderemos el interés en las cosas egoístas y obtendremos una visión más profunda de nuestros semejantes.
 8. El egoísmo se desvanecerá.
 9. Toda nuestra actitud y perspectiva cambiarán.
 10. El miedo a la gente y la inseguridad económica nos abandonarán.
 11. Sabremos intuitivamente cómo manejar situaciones que solían desconcertarnos.
 12. De repente nos daremos cuenta de que Dios está haciendo por nosotros lo que nosotros no podemos hacer por nosotros mismos.
- ¿Son promesas extravagantes? Creemos que no. Se están cumpliendo entre nosotros, a veces rápidamente, a veces lentamente. Siempre se materializarán si trabajamos para ellos...



ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

NOVENO PASO DE AA

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

En la página 81 del libro *Doce Pasos y Doce Tradiciones* leemos: **“BUEN juicio, capacidad para escoger el momento oportuno, valor y prudencia—estas son las cualidades que necesitaremos al dar el Noveno Paso.”**



Definiciones de

VALOR: la capacidad de enfrentar y superar el miedo, el peligro o la adversidad, incluso cuando tenemos miedo.

TIEMPO Elegir el momento adecuado para actuar o tomar una decisión, que a menudo implica buen juicio.

PRUDENCIA: ser cuidadoso y sabio al tomar decisiones, a menudo considerando los riesgos o consecuencias potenciales antes de

Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande.

Ejemplos de Valor

- Daniel en el foso de los leones: Después de negarse a dejar de orar a Dios a pesar de la orden del rey Darío, Daniel fue arrojado a un foso de leones. Sin embargo, gracias a la protección de Dios, salió victorioso, lo que llevó al rey a alabar al Dios de Daniel.
- David contra Goliath: A través de su firme fe, el pastorcillo David derrotó milagrosamente al gigante filisteo Goliath con una sola piedra de su honda.
- Los 3 niños hebreos: Después de negarse a inclinarse ante la estatua de oro del rey Nabucodonosor, fueron arrojados a un horno y les prendieron fuego. Milagrosamente, salieron ilesos con lo que parecía ser una figura divina a su lado, alabando a su Dios por el milagro.
- Reina Ester: Después de revelar valientemente su identidad judía y a través de una petición al rey Jerjes, salvó a toda una generación de judíos del malvado complot de Amán que buscaba exterminarlos.

El paso #9 nos pone en posiciones incómodas que pueden ser desafiantes y extremadamente difíciles. Sin embargo, no podemos permitir que el miedo nos desvíe de dar este valiente paso de hacer las paces.

¿Qué te impide hacer las paces?

¿Qué significa para ti hacer las paces?

RESPONSABILIDAD

De la página 78 del 10 de marzo del libro *Reflexión Diaria* leemos:

HOY TENGO LA OPCIÓN

“.... pero invariablemente encontramos que alguna vez en el pasado tomamos decisiones egoístas que más tarde nos colocaron en posición propicia para ser lastimadas.

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS, p. 62

Con la conciencia y la aceptación de que yo había desempeñado un papel en el desarrollo de mi vida, vino un cambio dramático de mi punto de vista. En este momento el programa de A.A. empezó a funcionar para mí.

En el pasado siempre había culpado a otros, ya fuese a Dios o a otra gente, por las circunstancias de mi vida. Nunca creía que tenía la opción de cambiar mi vida. Las decisiones que había tomado, las había basado en el temor, en el orgullo, o en el egoísmo.

Como consecuencia, esas decisiones me habían conducido por un camino de autodestrucción. Hoy trato de dejar a mi Dios que me guíe por el camino hacia la cordura.

Yo soy responsable de mis acciones —o mi falta de acción— sean cuales sean las consecuencias.”

¿Por qué crees que, a nosotras, las alcohólicas/adictas, nos cuesta mucho asumir la responsabilidad?

¿A menudo te encuentras repitiendo los mismos patrones improductivos o dañinos en tu vida? ¿Estás luchando por liberarte de la adicción o los hábitos negativos? Si es así, una hoja de trabajo de inventario personal diario podría ser justo lo que necesita para tomar el control de su vida.

Una lista de inventario personal es una herramienta utilizada en varios programas de superación personal, incluido Alcohólicos Anónimos (AA), para ayudar a las personas a identificar sus defectos de carácter y las áreas de mejora.

El diario de inventario del décimo paso es una práctica diaria que consiste en hacer una revisión puntual de tu estado emocional y conductual y reflexionar sobre tus acciones a lo largo del día.

1. *¿Cuáles son las tres cosas por las que estoy agradecida hoy?*
2. *¿Qué hice bien hoy?*
3. *¿Qué podría haber hecho de manera diferente?*
4. *¿Cómo mostré bondad a los demás hoy?*
5. *¿Qué progreso hice para lograr mis metas?*
6. Revise regularmente su inventario diario para identificar patrones y áreas de mejora.



©2009 Finding the Way Publications www.findingtheway.org A Non-Profit Organi-

ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

DECIMO PASO DE AA

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

En la página 8 de libro Doce Pasos y Doce Tradiciones leemos, **“¿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.

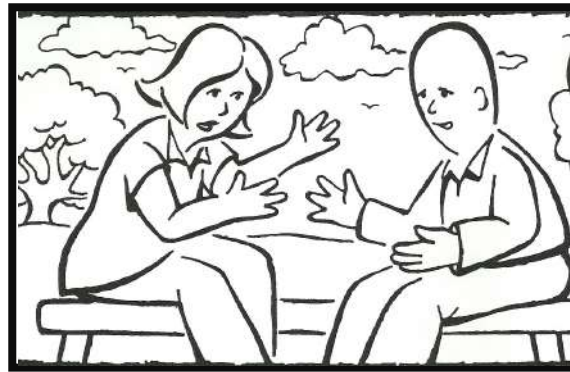


Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande.

En la página 84 del Libro Grande leemos, **“Este pensamiento nos lleva al Décimo Paso, el cual sugiere continuar con nuestro inventario personal y seguir enmendando todas las nuevas faltas que cometamos. Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado.**

Hemos entrado al mundo del Espíritu. Nuestra siguiente tarea es crecer en entendimiento y eficacia. Este no es un asunto para resolver de la noche a la mañana. Es una tarea para toda nuestra vida. Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo. Cuando éstos surgen, enseguida le pedimos a Dios que nos libre de ellos.

Los discutimos inmediatamente con alguien y hacemos prontamente las debidas reparaciones a quien hayamos ofendido. Entonces resueltamente encaminamos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar. El amor y la tolerancia para con otros son nuestro código.”



“Pero, ¿quién repara en sus deslices? Límpiame de los que no conozco.”
Salmo 19:12

“Y me ha dicho: Te basta mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad”

2 Corintios 12:8-9

A menudo, nuestra debilidad nos mantiene conectados a la gracia de Dios, porque el verdadero arrepentimiento y la oración ocurren cuando admitimos rápidamente que estábamos equivocados.

Tomemos un tiempo para reflexionar.

¿Cuáles son algunas de tus debilidades?

¿Cómo puedes permitir que la gracia de Dios se perfeccione en tu debilidad?

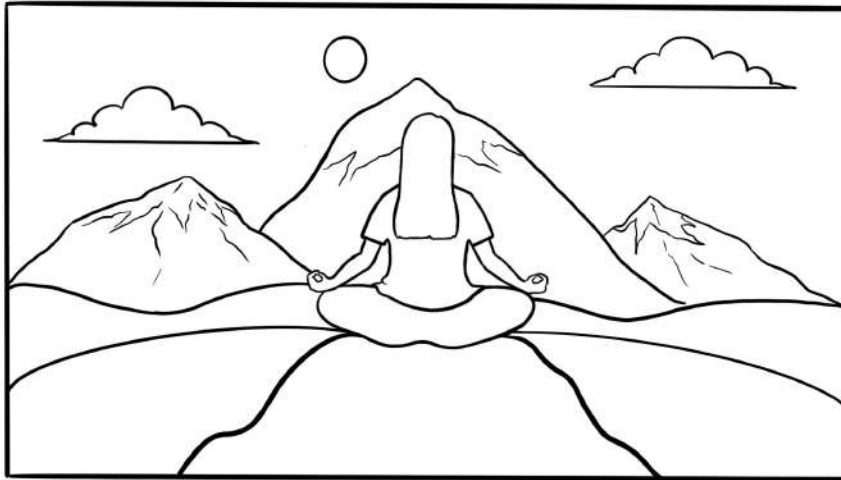
En la página 86 leemos, **“Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día. ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de sinceridad o tuvimos miedo? ¿Le debemos a alguien una disculpa?**

¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros mismos? ¿O estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida?

Pero tenemos que tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás.

“Hazme un Instrumento de tu Paz”

“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...” (En la página 98 de los Doce Pasos y Doce Tradiciones.)



ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

UNDECIMO PASO DE AA

“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.”

En la página 95 de los Doce Pasos y Doce Tradiciones leemos, **“La 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.”



Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande.

Cuando trabajamos en los primeros nueve pasos, nos preparamos para la aventura de una nueva vida. Es a través de la práctica de estos últimos pasos que entraremos en nuestro mundo espiritual, experimentando la alegría que viene cuando dejamos de luchar contra todo y contra todos, incluso contra nuestra adicción. Como resultado de estos pasos, hemos recuperado la cordura.

¿Cómo funciona esto?

La oración no es un ritual, sino una RELACIÓN, no es un discurso o una serie de palabras incomprensibles, es una vida, es un "salir de uno mismo" y escapar a tu poder superior. Él no lleva la posesión del cuerpo, sino la posición de tu alma.

Muchas personas no rezan, solo piden, porque algunos de nosotros somos rápidos para pedir, pero lentos para agradecer.

Oración

Si quieres, comparte con nosotros cómo oras.

A continuación, describa cómo se siente después de orar.

Algunas formas de oraciones incluyen:

Oraciones de Alabanza

Oraciones de Petición

Oraciones de Intercesión

Oraciones de Guía

La Meditación

La meditación es una práctica en la que un individuo utiliza técnicas, como la atención plena, para centrar su atención en un pensamiento o actividad específica. Esto ayuda a entrenar la mente para estar más consciente y presente, lo que conduce a un estado mental más claro y a una mayor calma y estabilidad emocional. También se usa a menudo para reducir el estrés, promover la relajación y mejorar el crecimiento personal y espiritual.

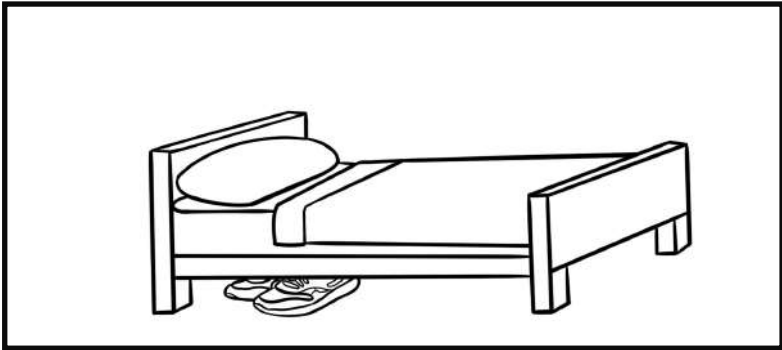
¡Meditemos!

Sugerencia: Ejercicios de Meditación

- Silencio
- Música suave
- Ejercicios de respiración
- Oración

"Rezo para que todos ustedes pongan sus zapatos debajo de la cama por la noche para que tengan que arrodillarse por la mañana para encontrarlos. Y mientras están arrodillados, agradezcan a Dios por la gracia, la misericordia y el entendimiento. Todos nos quedamos cortos de la gloria, todos tenemos abundancia"

– Denzel Washington



Los doce pasos son una línea de vida hacia una nueva forma de vivir. Vea los testimonios adjuntos de personas que han completado los doce pasos.

“Los doce pasos para mí son una nueva forma de vivir, tener un plan claro para seguir me ayuda a aprender cómo cambiar mis formas de ser.”

“Los doce pasos es un proceso de transición del viejo yo al nuevo yo. Son instrucciones sobre cómo

“Para mí, los doce pasos son un trampolín hacia una nueva y mejor forma de vivir. Son herramientas para lograr ese cambio con el fin de convertirte en una mejor persona.”

SOY RESPONSABLE

Siempre que alguien, en cualquier lugar, pida ayuda

Quiero que la mano de AA esté siempre ahí.

Y por eso:
Soy responsable



“Los doce pasos me han ayudado a verme a mí mismo, a la vida, a los demás y a Dios con un nuevo par de ojos. Me permitieron vivir libre de mis adicciones y comenzar un nuevo sendero para encontrar mi camino hacia la recuperación.”

Una visión para ti... Da libremente lo que has encontrado y únete a nosotros. Estaremos contigo en la Fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontraras con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz.



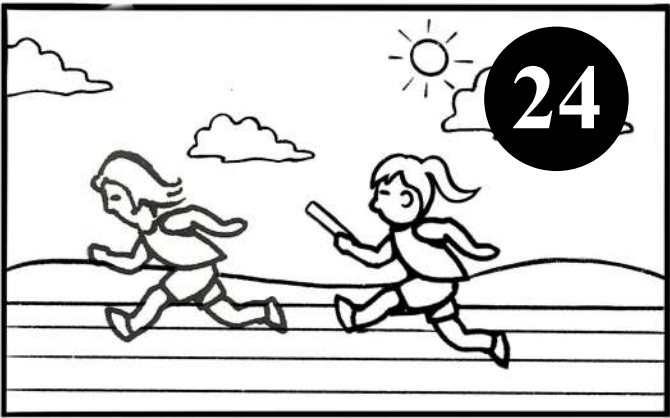
ENCONTRANDO “EL CAMINO” A LA RECUPERACIÓN

DUODECIMO PASO DE AA

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

En la página 105 de los Doce Pasos y Doce Tradiciones leemos, **“La alegría de vivir es el tema del Duodécimo Paso de A.A. y su palabra clave es acción. En este Paso salimos de nosotros mismos y nos dirigimos a nuestros compañeros alcohólicos que todavía sufren. Tenemos la experiencia de dar sin esperar ninguna recompensa.”**

“Nuestro Paso Doce también nos dice que, como resultado de practicar todos los Pasos, cada uno de nosotros ha experimentado algo que se llama un despertar espiritual. A los nuevos miembros de A.A., este asunto les parece bastante dudoso por no decir increíble. Preguntan “¿Qué quieres decir con esto de un ‘despertar espiritual’?”



Tomen nota, que todo lo escrito en letra negrita es tomada directamente de Alcohólicos Anónimos Servicios Mundiales, Inc. Doce Pasos y Doce Tradiciones del Libro Grande.

¿Alguna vez has experimentado un momento de claridad en medio de un período de caos en tu vida en el que tal vez pudiste ver lo que necesitabas hacer, pero luego no lo hiciste? Tal vez era demasiado trabajo, imposible de hacer.

En la página 106 leemos una explicación de todos los doce pasos, y dice: “El **Primer Paso nos enseñó una paradoja asombrosa: Descubrimos que éramos totalmente incapaces de librarnos de la obsesión alcohólica mientras no admitiéramos que éramos impotentes ante al alcohol.** En el Segundo Paso vimos que, ya que no podíamos recuperar por nosotros mismos el sano juicio, algún Poder Superior forzosamente tendría que devolvérselo, si habíamos de sobrevivir. Por consiguiente, en el Tercer Paso entregamos nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como cada cual Lo concibiera.

Los que éramos ateos o agnósticos descubrimos que, provisionalmente, nuestro grupo o A.A. como un todo, nos podía servir de poder superior. Con el Cuarto Paso, comenzamos a intentar identificar en nosotros mismos las cosas que nos habían llevado a la bancarrota física, moral y espiritual. Hicimos, sin miedo, un minucioso inventario moral.

Al considerar el Quinto Paso, llegamos a la conclusión de que un inventario, hecho a solas, no sería suficiente. Supimos que tendríamos que abandonar la costumbre mortal de vivir a solas con nuestros conflictos y, con toda sinceridad, confesárselos a Dios y a otro ser humano. Muchos de nosotros nos resistimos a dar el Sexto Paso—por el simple motive práctico de no querer que se nos eliminasen todos nuestros defectos de carácter porque todavía nos sentíamos encantados con algunos de ellos.

No obstante, nos dimos cuenta de que tendríamos que ajustarnos de alguna forma al principio fundamental del Sexto Paso. Por consiguiente, decidimos que, aunque todavía teníamos algunos defectos de carácter a los que no queríamos renunciar, no obstante, debíamos dejar de aferrarnos a ellos de una forma obstinada y rebelde. Nos dijimos a nosotros mismos, “Tal vez esto no lo puedo hacer hoy, pero puedo dejar de gritar, ‘¡No, nunca!’” Luego, en el Séptimo Paso, pedimos humildemente a Dios, que eliminase nuestros defectos según Le conviniera y de acuerdo con las condiciones del día en que se lo pedimos.”

En el Octavo Paso, seguíamos poniendo nuestras casas en orden, porque nos dábamos cuenta de que estábamos en conflicto no solamente con nosotros mismos, sino también con la gente y las circunstancias del mundo en que vivíamos. Teníamos que hacer las paces y, por lo tanto, hicimos una lista de las personas a quienes habíamos causado daño y llegamos a estar dispuestos a hacer enmiendas. Consecuentemente, en el Noveno Paso nos pusimos a hacer las enmiendas directamente a las personas afectadas, excepto cuando el hacerlo pudiera perjudicar a ellos o a otras personas.

Llegados al Décimo Paso, ya habíamos sentado las bases para nuestra vida diaria, y nos dimos cuenta claramente de que tendríamos que seguir haciendo nuestro inventario personal y que cuando nos equivocáramos, deberíamos admitirlo inmediatamente.

En el Undécimo Paso, vimos que, si un Poder Superior nos había devuelto el sano juicio y nos había hecho posible vivir con alguna tranquilidad de espíritu en un mundo gravemente trastornado, valdría la pena conocerle mejor, por el contacto más directo que nos fuera posible.

Así que, nuestro mensaje al alcohólico que aún sufre, y que acaba por convertir los Doce Pasos en acción en todos los asuntos de nuestra vida, es el gran beneficio, la realidad magnífica, de Alcohólicos Anónimos.”

¿Cómo te sientes al llevar el mensaje de esperanza a los demás?

¿Qué significa para ti el despertar espiritual?

Después de obtener información de los doce pasos de AA, ¿de qué maneras crees que podrías devolver el favor? ¿Qué pasos planeas tomar?
