

- Preparándonos para rendirnos ante dios y recibir la fuerza del patrón
- Siguiendo La Dinámica del 3+3+1
- Tercer paso + Oración, séptimo paso + Oración, onceavo paso + Oración, y entregándonos en cuerpo y alma a la oración de la serenidad

Citado del libro grande...

Este es el cómo y porque de ello. Ante todo, Tuvimos que dejar de “*jugar a ser dios*“, no resultaba. Después, decidimos que, en lo sucesivo, en este drama de la vida, Dios iba a ser nuestro director. Él es el jefe; nosotros sus agentes. Él es el Padre y Nosotros sus hijos. La mayoría de las buenas ideas son sencillas y *ESTE CONCEPTO FUE LA PIEDRA CLAVE DEL NUEVO ARCO TRIUNFAL POR EL QUE PASAMOS A LA LIBERTAD.*

Cuando asumimos sinceramente esa actitud, toda clase de cosas admirables sucedieron, Teníamos un nuevo Patrón. Siendo Todopoderoso, el proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de *EL* y desempeñábamos bien su trabajo. Establecidos sobre esta base, empezamos a interesarnos cada vez menos en nosotros mismos, en nuestros pequeños planes y proyectos. Nos interesamos cada vez más en ver con que podríamos contribuir a la vida.

“Promesas “

A medida que sentíamos afluir en nosotros un poder nuevo:

Que gozamos de tranquilidad mental

Que descubrimos que podíamos encarar a la vida satisfactoriamente

Que llegamos a estar conscientes de Su Presencia

Empezamos a perder el miedo al hoy, al mañana o al Futuro

RENACIMOS

Estábamos ahora en el Tercer Paso, muchos de nosotros le dijimos a nuestro creador, *tal como lo concebimos:*

Oración del Tercer paso

Dios me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo tu voluntad. Libérame 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, tú amor y de la manera que Tú quieres que vivamos. QUE SIEMPRE HAGA TU VOLUNTAD

Hemos concebido que la buena voluntad es indispensable cuando estamos dispuestos

Oración del Séptimo Paso

Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mi cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que al salir de aquí. Cumpla con tu voluntad. "Amén".

Citado del libro de doce pasos y doce tradiciones:

Entrando al paso Once

Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de empezar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que este disociado de motivos de **auto conmisericordia**, falta de honradez y de egoísmo. Bajo estas condiciones podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente, porque, después de todo, Dios nos ha dado un cerebro para usarlo. El mundo de nuestros pensamientos estará situado en un plano mucho más elevado cuando nuestra manera de pensar esté libre de motivos falsos.

Aquellos de nosotros que ya tenemos el hábito de rezar no podemos prescindir de la oración, del mismo modo que no podemos vivir sin aire y sin comer. Cuando rechazamos el aire o la comida el cuerpo sufre. Y cuando nos alejamos de la meditación y la oración, en igual forma privamos a nuestras mentes, emociones e intuiciones de un sostén vital que necesitan. Así como el cuerpo falla por falta de alimentación, también puede fallar el alma. Todos necesitamos la luz de la realidad de Dios, el alimento de su fuerza y el ambiente de su gracia. Los hechos en la vida de A.A confirman en un grado sorprendente, esta verdad eterna.

Hay una unión directa entre el examen de sí mismo, la meditación y la oración. Separadamente pueden proporcionar gran alivio y beneficio; pero cuando se les relaciona y entrelaza lógicamente, el resultado es una base firme de toda la vida. De vez en cuando se nos puede conceder entrever esa realidad fundamental: el REINO DE DIOS. Y se nos consolará y se nos asegura que nuestro propio destino está seguro en este reino, siempre que tratemos, no importa que haya vacilaciones de encontrar y de hacer la voluntad de nuestro propio creador.

Desearíamos que crezca y florezca lo bueno que hay en nosotros. Tendremos mucha necesidad de aire tonificante y de alimento. Pero, antes que nada, necesitamos la luz del sol, casi nada crece en la oscuridad. La meditación nos proporcionará la luz del sol. ¿COMO LE HAREMOS PARA MEDITAR?

La experiencia real que existe de la meditación a través de los siglos es inmensa. Esparcidas por el mundo, bibliotecas y templos de todas las religiones guardan tesoros para los investigadores. Es de esperar que todo aquel A.A. que tenga un nexo religioso en el cual se haga énfasis en la meditación vuelva a practicar esa devoción con más firmeza que nunca. ¿Pero que de aquellos de nosotros que por desgracia no sabemos ni como empezar?

BIEN, podemos empezar de esta forma; veamos lo que realmente es la oración. No tendremos que ir lejos a buscarla; los grandes hombres de todas las religiones nos dejaron un legado maravilloso. Examinemos esta oración que se considera clásica. Su autor fue un hombre considerado como un santo desde hace siglos. Este hecho no nos va a asustar, ni a predisponer porque, aunque no fue alcohólico, si padeció como nosotros disturbios emocionales. Y cuando salió de ese estado, expreso en esta oración lo que pudo entonces ver y sentir, y lo que quería llegar a ser:

Posición de meditación

Cierro mis ojos y dejo que dios controle mis pensamientos y sentimientos dejando que entre en mi esta maravillosa oración, *“música para meditar”*

Oración a San Francisco

Señor,

Haz de mi conducto de tu paz,

Para que allí donde haya odio, pueda llevar amor,

Para que donde haya el mal, pueda llevar el espíritu del perdón

Para que donde haya discordia, pueda llevar la armonía

Para que donde haya error, pueda llevar la verdad

Para que donde haya duda, pueda llevar la fe

Para que donde haya tristeza, pueda sembrar la alegría

Señor concédeme que yo pueda consolar y no ser consolado

Comprender y no ser comprendido

Amar y no ser amado

Porque para encontrarse hay que olvidarse de sí mismo. Perdonando seremos perdonados. Al morir, es cuando despertamos a la vida eterna “Amen”

Oración de la Serenidad

Dios concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que si puedo, y la sabiduría para conocer la diferencia, hágase tu voluntad y no la mía. “Amen”

Descansamos como si estuviéramos en una playa tranquila y aspiramos hondo, inhala y exhala ...nuevamente aspiramos hondo la atmósfera espiritual con la que la gracia de la oración nos rodea. Tengamos la necesaria buena voluntad de participar, ser fortalecidos y elevados por el poder espiritual. La belleza y el amor que estas palabras encierran. Contemplemos el mar, pensando en el misterio que encierra; elevemos la mirada al lejano horizonte y, detrás de él, busquemos las maravillas que nos son desconocidas.

Por unos breves minutos nos sentimos en estos momentos en un lugar cálido, inhala y exhala ... amoroso, a la orilla de un río escuchando el agua correr, inhala y exhala... en una playa serena viendo y escuchando las olas del mar, inhala y exhala... en un bosque frondoso con olor a pino, escuchando el canto de los pájaros, inhala y exhala... en la cima de una montaña visualizando lo maravilloso que es estar vivo, inhala y exhala ... dejando que el fresco viento toque mi cara y agradezca a dios estos mágicos momentos, inhala y exhala...

Abrimos nuestros ojos poco a poco y vamos regresando al presente lentamente.

Constantemente recordamos que ya no somos el director del espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día “*Hágase tu Voluntad*” “entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupaciones, o de tomar disparatadas decisiones. Nos volvemos mucho más eficientes, no nos cansamos con tanta facilidad porque no estamos desperdiciando energía tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros.

Compañeros:

Por que estoy aquí y es ahora y este es mi momento.

TEMA DEL DÍA A COMPARTIR...