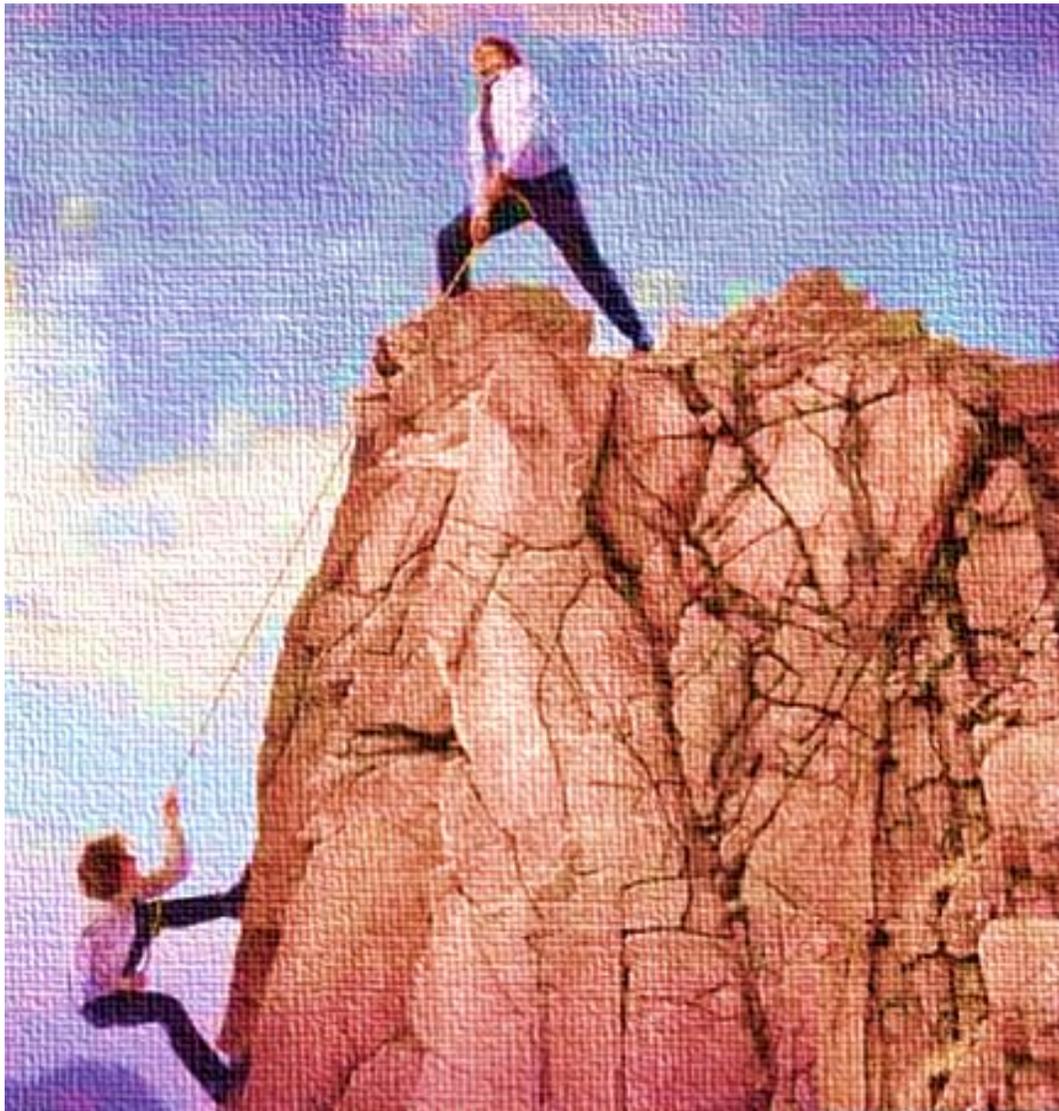


Taller de Apadrinamiento

Una Guía para la Práctica de Los Doce Pasos de
AA



Nombre del Tallerista: _____

INTRODUCCION

Las siguientes directrices no pretenden ser una interpretación de los doce pasos del programa de recuperación de A.A., en si lo que se pretende es transmitir la experiencia de la práctica de los doce pasos escrita por Bill W. Así como el libro de A.A. y los puntos de vista de medicina y la religión, ya considerados en la literatura aprobada por Central Mexicana de Servicios Generales de A.A. A.C.

La necesidad de transmitir ordenadamente la experiencia, conlleva a dar algunas indicaciones por escrito: teniendo como método la idea del psiquiatra Harry M. Tiebout de que: "Los Doce Pasos son inventarios reiterados". (A.A. llega a la Mayoría de Edad).

Practicados de esta manera cada Paso con la guía del padrino, contiene preguntas y otras indicaciones para contestar por escrito; cada Paso va logrando interiorizar y va quedando al descubierto la verdadera naturaleza de la personalidad adictiva. Así se desarrolla el proceso de autoconocimiento con el método de los 12 pasos de A.A. Cada Paso requiere de aceptación, rendición y la disposición a un cambio de actitud consigo mismo, con nuestros semejantes y con nuestro Creador.

Paso a Paso se va reduciendo nuestro ego y logrando una liberación. El Primer Paso libera del alcohol y demás adicciones, el Segundo libera de la enfermedad emocional, el Tercero de las aprensiones, apropiaciones y dependencias de las personas y cosas, el Cuarto y el Quinto liberan de la sensación de soledad y culpa, el Sexto y Séptimo Paso liberan de los defectos de carácter o deformación de los instintos naturales; rescatando la autenticidad del ser humano. El Octavo y Noveno Paso, liberan de las relaciones no auténticas asumiendo la responsabilidad con nuestros semejantes. De ahí, los siguientes Pasos llevan a la plenitud de la vida, del amor y a la libertad del espíritu.

¡Dispongámonos a vivir esta aventura del espíritu!.

PRIMER PASO

“ADMITIMOS QUE ERAMOS IMPOTENTES ANTE EL ALCOHOL, Y QUE NUESTRAS VIDAS SE HABIAN VUELTO INGOVERNABLES”.

Lectura Sugerida: "Primer Paso", "Capítulo 3" del Libro Grande, artículo "Rendición y Restablecimiento" del folleto A.A. y la Profesión Médica Pág. 23 y "Aceptación" del libro Tal como la ve Bill.

¿A quién le agrada admitir la derrota definitiva?

Parte 1. - Reconocimiento del alcoholismo a través de sus síntomas.

- ✓ Narrar la primera borrachera. (dando importancia a las emociones que estuvieron presentes, antes, durante y después de los hechos).
- ✓ Bebidas de preferencia.
- ✓ Ambientes, circunstancias o lugares donde se bebía con mayor frecuencia.
- ✓ Manifestaciones de la obsesión mental por beber, recordando que en este síntoma se manifiesta lo artificioso, poderoso y burlón del alcoholismo.
- ✓ Frecuencia y duración de las lagunas mentales.
- ✓ Formas de cambio de personalidad.
- ✓ Narrar la progresividad del alcoholismo (Utilizar estudio del Dr. Jellineck)
- ✓ Describir la peor borrachera (Por sus consecuencias). Aquélla que dejó huellas en lo físico, en lo mental o en lo espiritual.
- ✓ Evaluar daños físicos, mentales y espirituales ocasionados por la enfermedad del Alcoholismo.
- ✓ Otras sustancias o drogas, aparte del alcohol (si se usaron).

“La aceptación de mi impotencia se convierte finalmente, en el firme cimiento sobre el cual podemos edificar una vida útil y feliz”

Parte II. Vida Ingobernable.

Hacer una lista de otras impotencias aparte del alcohol, ejemplo: adicciones, vicios, fobias, manías, etc.

A) ADICCIÓN A SUBSTANCIAS

- Soy impotente ante el alcohol.
- Soy Impotente ante la droga (Marihuana, Cocaína, Éxtasis, Inhalantes, Anfetaminas, Barbitúricos, Benzodiazepinas, Cristal y Heroína).
- Soy impotente ante el tabaquismo.
- Soy impotente ante la cafeína.
- Soy impotente ante el comer compulsivo.

B) ADICCION A PERSONAS(RELACIONES CONFLICTIVAS, DEPENDENCIAS Y CODEPENDENCIA)

- Soy impotente ante la celotipia.
- Soy impotente ante el desprecio.
- Soy impotente ante la neurosis de "X" persona.
- Soy impotente ante el alcoholismo o adicción de un familiar.

C) ADICCION A CONDUCTAS

1. IMPOTENCIAS DE TIPO SEXUAL

- Soy impotente ante la eyaculación precoz, frigidez, etc.
- Soy impotente ante la adicción al sexo (promiscuidad, masturbación, etc.)
- Soy impotente ante la homofobia.
- Soy impotente ante la pornografía

2. MANIAS O FOBIAS

- Soy impotente ante la altura.
- Soy impotente ante la velocidad.
- Soy impotente ante la claustrofobia.
- Soy impotente ante la hidrofobia.

3. OTRAS:

- Soy impotente ante la enfermedad emocional (neurosis, depresión, psicosis, paranoia, esquizofrenia).
- Soy impotente ante la vigorexia.
- Soy impotente ante la anorexia y/o bulimia.
- Soy impotente ante la adicción al trabajo (workaholic).
- Soy impotente ante la enfermedad mía o de un familiar.
- Soy impotente ante el fracaso económico, de pareja, etc. (adicto al fracaso).
- Soy impotente ante la muerte.
- Soy impotente ante la ludopatía.
- Soy impotente a la adicción a videojuegos, internet, pantallas.

D) IMPOTENCIAS DE RASGOS FISICOS Y DE PERSONALIDAD

- Soy impotente ante la calvicie, estatura, forma de nariz, etc.
- Soy impotente ante forma y tamaño de caracteres sexuales, etc.
- Soy impotente ante el coeficiente intelectual, temperamento, etc.

CONCLUYENDO

1.- ¿Cómo entiendo mi vida de no haber parado mi adicción por un acto de la providencia, manifestado en la ayuda de Alcohólicos Anónimos?

"En virtud de que el primer paso requiere la admisión de la ingobernabilidad en mi vida, es necesario reconocer el fondo de sufrimiento."

2.- ¿A QUÉ ESTOY DISPUESTO con tal de liberarme de estas destructivas y devastadoras debilidades e impotencias?

✓ ¿A ser honrado y tolerante?

✓ ¿A confesar mis errores a otra persona y apadrinarme?

- ✓ ¿A reparar los daños que he causado?
- ✓ ¿A la práctica de la vida espiritual, aceptar a un poder superior y la oración y la meditación?
- ✓ ¿A sacrificar mi tiempo y energía para transmitir el mensaje?

!!!Si estás dispuesto a lo anterior, has dado tu primer paso en el programa de recuperación, Felicidades!!!

EJERCICIO 1:

A) De acuerdo al inventario de la 1era. Parte de éste Paso, describe tu propio autodiagnóstico de la enfermedad del alcoholismo:

Ejemplo: Mi alcoholismo es del tipo crónico; la progresividad fue en 2, 3 años, me inicie en la etapa crítica con daños físicos hepáticos, úlceras, etc. El daño emocional, deterioro mental, pérdida de memoria, etc. Daño espiritual, resentimientos, pérdida del deseo de vivir, incapacidad de amar, confusión en la fe.

B) Anota el uso de otras sustancias que alteran el ánimo antes, durante y después del consumo

Ejemplo: Uso de marihuana, pastillas psicoactivas, etc.

C) Haz una lista de otras impotencias, parte de la ingobernabilidad

Ejemplo: Depresión, Comer compulsivo, Ludopatía (Adicto al juego), Celotipia, etc.

D) Escribe tu propio compromiso:

Estoy dispuesto a: _____

SEGUNDO PASO

“LLEGAMOS AL CONVENCIMIENTO DE QUE UN PODER SUPERIOR PUEDE DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO”

Lectura Sugerida: 'Segundo Paso', "Capítulo 4" Libro AA, "Sano juicio" Tal como la ve Bill"

La personalidad dividida del alcohólico, es decir, su ingobernabilidad o sus impotencias aceptadas en el primer Paso. Tiene su origen en el hecho de que la voluntad está controlada por las emociones y no por la conciencia. Por lo tanto este Paso implica hacer un inventario de los pensamientos, juicios insanos y emociones que hacen actuar impulsivamente y llevan a la vida ingobernable.

Después de reducirme a un estado de impotencia, ¿Cómo puedo aceptar que solo un poder superior me puede devolver la cordura?

Esta es la esencia del Segundo Paso:

Lo primero a saber es que A.A. no pide que crea en un Dios en particular, ni que tenga una Fe convencional, todo lo que necesita es aceptar la enfermedad emocional y abrirse a la ayuda de un Poder Superior.

Parte 1. – Reconocimiento de la Enfermedad Emocional

Ejercicio de estabilidad emocional

Hora	Estado de Animo	Causa
7:00 a.m.	Angustiado	Mal sueño
8:30 a.m.	Avergonzado	Pensamiento morboso
9:30 a.m.	Enojado	Me llamaron la atención
10:00 a.m.	Alegre	Llego un pago
10:30 a.m.	Molesto	Recibí cobro excesivo
11:30 a.m.	Auto conmisericordioso	Depresión
2:00 p.m.	Irritado	Por no haber comido
3:30 p.m.	Aburrido	Mala programación TV
5:00 p.m.	Preocupado	Por la situación económica
7:30 p.m.	Desanimado	Por no querer ir a la sesión
9:00 p.m.	Eufórico	Hubo buen compartimiento
12:30 a.m.	Temeroso	Por llegar tarde a casa
1:00 a.m.	Irritado	Rechazo en la relación sexual

Cordura quiere decir: "Sano juicio". Y si se analiza con honestidad, el alcohólico reconocerá que su conducta no tiene mucho de sano juicio, por lo que es recomendable elaborar durante el transcurso del día el ejercicio de estabilidad emocional que se sugirió anteriormente. Con ayuda del padrino se podrá deducir el perfil emocional de la persona; por ejemplo: tendencia bipolar con rasgos de irritabilidad, ansiedad, etc.

PARTE II. NATURALEZA DE LAS EMOCIONES

Así mismo comprenderemos, nuestra baja tolerancia a la frustración, que somos seres altamente emocionales y por tanto, inestables. Al mismo tiempo descubrimos que la *hipersensibilidad* es el detonante de la enfermedad emocional.

“El dios del intelecto sustituyo al Dios de nuestros padres”

“Nos apartamos de la Fe, entrando en un estado de confusión; distorsionando el proceso del pensamiento consiente y supliéndolo por la racionalización”

Es importante conocer la verdadera naturaleza de nuestras emociones, para aprender a tratarlas:

NATURALEZA DE LAS EMOCIONES.

- ✓ *Son irreales: son producto de nuestros pensamientos y percepciones*
- ✓ *Son transitorias: van a pasar esos momentos.*
- ✓ *Tienen un origen desconocido: el 90% de las emociones, surgen de pensamientos inconscientes “programaciones”.*
- ✓ *Surgen eventual y repentinamente por asociaciones.*
- ✓ *De diez emociones que nos perturban, nueve son intrascendentes*

“Pocas veces, lo urgente es importante”

“No es lo que te hicieron, sino que hagas con lo que te hicieron”

PARTE III.- INVENTARIO DE EMOCIONES, **IMPOTENCIAS** Y CONVICCIONES.

Antes de cada acto de impotencia o ingobernabilidad, hay emociones que disparan la obsesión. Es importante reconocerlas para estar en posibilidades de aplicar el antídoto, que es una convicción de Fe, en este caso, la fe en un Poder Superior, verdaderamente se pone en acción para contrarrestar nuestras impotencias.

Las impotencias abajo enlistadas son solo un ejemplo de cómo se relaciona el primer paso con el segundo en cada caso se enlistara únicamente las impotencias antes las que hay derrota con ayuda del apadrinamiento o ayuda profesional.

Pensamientos y emociones	Impotencias	Convicciones de Fe o de Vida
Inseguridad, Pensamientos morbosos y Culpabilidad.	Celotipia	Confianza y Autoestima.
Sentimiento de soledad. Deseos de conquista. Insatisfacción de necesidades afectivas y Ansiedad.	Promiscuidad o Masturbación	Salud emocional, Castidad, Fidelidad y Relaciones afectivas sanas.
Ansiedad, Necesidad de afecto, Angustia o Frustración.	Comer compulsivo o Bulimia	Salud, Abstinencia, Moderación y Satisfacción de afecto.

HERRAMIENTAS PARA COMBATIR LA ENFERMEDAD MENTAL

- ✓ *Despertar a la verdadera realidad; mantener la mente alerta libre de prejuicios; capacidad de asombro. La libertad se conquista en la mente.*
- ✓ *La Oración (principalmente la matutina) fortalece la fe, recordándome los rasgos de mi personalidad emocional.*
- ✓ *Exteriorizar emociones (catarsis verbal, asistencia a la reunión de terapia, apadrinamiento y catarsis escrita).*
- ✓ *Evitar culpar a otros de mis estados de ánimo, por ejemplo decir: me hacen enojar, lo cual es irreal, yo soy el que permito que otros alteren mis emociones, pues yo soy el responsable de mis emociones.*
- ✓ *Sin etiquetarme o identificarme con mis emociones (ni en tribuna), pues éstas son irreales y yo soy real. Por ejemplo, ¡Soy iracundo!, lo asertivo es: "Me molesté, tuve un arranque de enojo".*
- ✓ *La reincidencia es una característica de la enfermedad emocional y cada vez que me descuido y deje de trabajar por mi crecimiento espiritual, la enfermedad me asaltará y yo reaccionaré con los impulsos que la caracterizan.*
- ✓ *Diferenciar la enfermedad emocional de lo que es el temperamento. El temperamento se hereda y el carácter se modela con las experiencias vividas, resultando de ello, la personalidad. (Tipos de temperamento: Sanguíneo, Flemático, Colérico, Melancólico).*

La actitud desafiante es la característica de los alcohólicos, por lo que desafiamos a Dios mismo, porque no cumplió con nuestras irracionales exigencias y por ello renegamos de la fe, entrando en una gran confusión.

El dios del intelecto desplazo al Dios de nuestros padres; ahora, debemos aprender que la humildad y el intelecto son compatibles, siempre y cuando se ponga en primer término la humildad, pues con ella se recibe el don de la fe, de la fe con obras.

Para concluir este Paso se sugiere responder con honestidad y por escrito la siguiente pregunta a manera personal:

¿Creo, o al menos estoy dispuesto a creer que un Poder Superior me devolverá la cordura, la salud mental, la salud emocional y el sano juicio?

“La verdadera humildad y la mente libre de prejuicios pueden conducirnos a la fe, y cada reunión de Alcohólicos Anónimos es una seguridad de que Dios nos devolverá el sano juicio, si confiamos en ÉL”.

TERCER PASO

“DECIDIMOS PONER NUESTRA VIDA Y NUESTRA VOLUNTAD AL CUIDADO DE DIOS, COMO NOSOTROS LO CONCEBIMOS”

Lectura Sugerida: "Tercer Paso", "Capítulo 5" (2da. Parte) Libro AA

Introducción:

En el Segundo Paso encontramos que la ingobernabilidad de nuestra vida, incluso el alcoholismo, se debe a que la voluntad está controlada por las emociones y no por la conciencia. En este Tercer Paso vamos más a nuestro interior, buscando una explicación de ¿Por qué estos impulsos inconscientes dividen nuestra personalidad? Encontramos entonces que la raíz de nuestro sufrimiento es la concentración en sí mismo; es decir, el egoísmo, esta es la causa de todos nuestros fracasos.

Por lo anterior, necesitamos reconocer las ataduras que sujetan a nuestro yo (ego) a través del siguiente inventario. Llegando al convencimiento de que la fuente de nuestra liberación es Dios mismo. Y que dicho sea de paso, no hay manera de deshacernos de estas calamidades sin su ayuda.

Inventario de las Diferentes Manifestaciones de Nuestro Ego Inflado
(Egoísmo, Egocentrismo, Egotismo, Concentración en sí mismo)

Observación:

“El ego inflado es como una moneda de dos caras: por un lado se ve el aspecto aparentemente positivo, como, sobresalir, fama, poder, búsqueda de la riqueza, prestigio, exigencias de afecto, etc.; por otro lado aparecen los aspectos más destructivos, como temores, frustraciones, conmiseración, resentimientos y culpa”.

I. Formas de Sobresalir.

- a. ¿De qué manera busco obtener atención o afecto?
- b. ¿Cómo he buscado sobresalir, buscando ser el número uno?
- c. ¿En qué aspecto me siento superior a los demás? (intelectual, Físico, económico, social...).
- d. ¿Cómo se manifiesta en mi la autosuficiencia? (Actitudes de Rebeldía o de rechazo a la autoridad).

- II. **Dependencias Rastreras.**- Actitudes de control, dominio, apropiación o manipulación de las personas, cosas o circunstancias.
- Formas o medios que utilizo para controlar (Afecto, amenazas, sexo, bienes materiales, Imagen).
 - Formas o medios de ser controlado (Afecto, amenazas, sexo, bienes materiales, Imagen).

Podemos guiarnos por algunas preguntas como las siguientes:

- ✓ ¿Qué tanto dependo de la aprobación de los seres que me rodean?
- ✓ ¿Cómo tomo las actitudes de antipatía hacia mi persona?
- ✓ ¿Realmente actúo respetando la libertad de los seres con quienes convivo?
- ✓ ¿Qué tanto dependo de la situación económica en que vivo?
- ✓ ¿Permito que los que me rodean expresen libremente su sentir en mi presencia?
- ✓ ¿Respeto los momentos de mal humor de los que me rodean?
- ✓ ¿Qué tanto me atemoriza el abandono, olvido o indiferencia?

Se pueden complementar con preguntas concretas de acuerdo a cada persona

III. **Formas de Envanecimiento**

- Causas externas que hacen que mi Ego se infle (adulación, halagos, reconocimientos) todo lo que influye a reforzar mis fijaciones narcisistas.
¿Busco escuchar cosas buenas sobre mi persona?
- ¿Qué tanto me adulo recordando viejos o imaginarios triunfos de grandiosidad?
- ¿Me preocupa exageradamente la opinión de los demás, acerca de mí?

POR LO GENERAL, NUESTRAS EXIGENCIAS EGOÍSTAS, CHOCAN CON LAS DE OTROS SERES ENFERMOS DE LAS MISMAS CARACTERÍSTICAS Y, AL NO SER SATISFECHAS, DESENCADENAN LAS REACCIONES MÁS PELIGROSAS DEL EGO LASTIMADO, ESTO ES ORGULLO AL REVÉS.

IV. **Lista de Temores**

Estos temores desencadenan los acontecimientos que a su vez, llevan a que suceda lo que más se teme. También pueden tener afecto paralizante en circunstancias que requieren todas nuestras habilidades y capacidades.

El origen del miedo es la sensación de soledad o de no pertenencia y se manifiesta en:

¡Temor a perder lo que tenemos!

¡Temor de no obtener lo que deseamos!

*Hacer una lista detallada de los temores relacionados con los aspectos de la existencia:
De sobrevivencia, económico, social, sexual y emocional*

V. Lista de Frustraciones

La poca tolerancia a la frustración nos lleva a experimentarla con frecuencia, aunque la mayoría de las veces son superadas inconscientemente.

La lista es breve, buscamos en el pasado nuestras frustraciones más graves; ésas que aún permanecen y que originaron cambios en el curso de nuestra vida. Por ejemplo: la pérdida de un gran amor, un fracaso académico, o profesional, no haber ganado una competencia, expectativas económicas que no se cumplieron, una insatisfacción sexual, etc.

VI. Lista de Resentimientos

Hicimos una lista de nuestros resentimientos, detectando y colocando en primer lugar el más grave de estos lúgubres sentimientos, y recordamos que un resentimiento actual puede ser una transferencia de otros del pasado.

Los resentimientos pueden ser contra personas, instituciones, circunstancias, económicas o sociales o consigo mismo (culpa y vergüenza).

Resentimiento del latín Resentiré, que significa volver a sentir, sentir un daño real o imaginario sufrido en el pasado. Pudiera definirse también como ira fermentada.

Cuando el coraje es en contra de mi persona, al no poder perdonarme un error, una equivocación o una falta moral, surge el sentimiento de **culpa**. Cuando sentimos insuficiencia, que hay algo malo en nosotros, que no merecemos, estos sentimientos están relacionados con la **vergüenza** y a todo esto lo llamamos **resentimiento contra sí mismo**. Es importante enlistar estos resentimientos, que desencadenan compulsiones autodestructivas.

TRABAJANDO LOS RESENTIMIENTOS.

1. Se escribe el nombre de la persona o institución contra la cual se tienen resentimientos. Enseguida se escriben las causas que ocasionaron el daño real o imaginario para lograr extirpar de raíz el intenso resentimiento que se experimenta; después de realizada esta catarsis escrita se detectarán con ayuda del padrino, las áreas de la personalidad que resultaron afectadas, ejemplo:

Nombre	Causas	Afecta
(Persona o Institución)	(...que ocasionaron el daño)	(...)
Mi padre	Siempre me humillo, nunca me quiso, etc.	Autoestima
Dios	Nunca atendió a mis plegarias, me dejó solo	Fe (Miedo)
Conmigo mismo	Cometí un grave error que me avergüenza	Autoestima, relaciones sociales y miedo

Los resentimientos más comunes son con: Los Padres, Dios, dinero, sexo la pareja y hacia uno mismo (CULPA Y VERGÜENZA).

2. Lo que se desprende del anterior análisis es que realmente el mundo, los demás y nosotros mismos estamos mal; percibimos que la gente continuó maltratándonos. Fue necesario ir al fondo y buscar en nuestro interior, cómo nosotros permitimos tal daño. Como reaccionamos. Así pasamos a la segunda parte, que nos permite sanar esta herida, ejemplo:

Nombre	Causas(Como permití el daño y como intente vengarme)	Defecto de carácter
Yo (Mi nombre)	Le gritaba sus verdades	Ira
	Hacia críticas a su persona	Murmuración, Ira
	Negué la existencia de Dios con actitud de rebeldía	Soberbia

3. Sanando el Resentimiento. Después de escribir el daño ocasioné: malos pensamientos, deseos de venganza, murmuración, etc., con ayuda de mi padrino comparo el daño recibido contra el que yo ocasioné. Generalmente encontramos que fue mayor el daño que ocasionamos, con relación al daño que nos ocasionaron.

Aquí necesitamos parar en seco resulta un contrasentido que alguien que está lleno de defectos censure o culpe a los demás.

Perdón de comprensión: Aplicamos la comprensión hacia las personas que nos ofendieron, indagando sobre su historia personal; reconociendo que hay seres espiritualmente enfermos, desistimos en nuestra intención de perjudicarlos. *"Si supiéramos comprender, no haría falta perdonar"*. Si no hay juicio. No puede haber sentencia...no hay culpables.

En este punto del proceso, entendemos que nos hemos resentido y hemos intentado vengarnos incluso con conductas autodestructivas como las adicciones. Solo por medio de un proceso doloroso hemos aprendido que representar el papel de dios no nos favorecía. A partir de este momento decidimos hacer a un lado nuestro egocentrismo y **Dejamos a Dios ser Dios.**

En compañía de nuestro padrino, en un verdadero acto de rendición y de humildad, de rodillas, pedimos perdón a Dios por nuestros juicios y nuestras faltas hacia los demás, pudiendo agregar la Oración del Tercer Paso o el Padre Nuestro.

4. Actos de Amor(Cicatrizando Heridas):

Estos actos de amor se inician en el interior de nuestra mente, mediante un ejercicio que consiste en sustituir los pensamientos negativos que tenemos hacia la persona contra la que habíamos alimentado el resentimiento, por recuerdos positivos. También pedimos, en nuestras oraciones diarias, bendiciones para las personas por las cuales habíamos sufrido, aplicamos estos actos de amor tanto a las personas que aún viven, como a quienes ya fallecieron.

Si la persona aún vive nos acercamos hacia ellas con **actos de amor externos** como cartas, regalos, comunicación, muestras de cariño, etc.

5. Liberación de la noche de soledad o liberación del egoísmo.

Para encontrar un remedio a todas las calamidades ocasionadas por nuestro egoísmo, buscamos su origen en nuestra vida, como Bill W. lo llegó a expresar: ¿Por qué tanto egocentrismo?, ¿Por qué tanto deseo de sobresalir, de ser el número uno?, ¿Por qué tantas exigencias?" El mismo se dio la respuesta: *"Porque en un sentimiento perverso de mi corazón, me sentía el último de las criaturas de Dios".*

De ahí que todo pensamiento que nos hizo sentirnos alejados de Dios, no merecedores de su amor, no aceptados por nuestros semejantes, despreciados, en fin, todo pensamiento que nos hizo abrigar, tanto sentimiento de inferioridad, es la raíz de nuestro egoísmo (escribir recuerdos de acontecimientos en nuestra vida, en que se detonaron estos sentimientos).

En esta etapa, superado el daño moral o espiritual, experimentamos una renovación en todos los aspectos de nuestra vida, pues se hace realidad la gran verdad de Alcohólicos Anónimos.

"Cuando nos rehabilitamos espiritualmente, nos recuperamos física y mentalmente", pues nos religamos con la fuente del amor, que es Dios, a través de aceptar la unión y el amor de nuestros compañeros de Grupo y más aún cuando aceptamos la guía del padrino.

Las ideas grandes y transformadoras son sencillas: Él es el Padre, yo soy su hijo, Él es el creador, yo soy su criatura, Él es el Patrón, Yo soy su alegre obrero.

Aprendimos lo erróneo de nuestras actitudes de sensiblería, desafío, omnipotencia y autosuficiencia, para reemplazarlas por las de comprensión, obediencia y fidelidad en la relación con nuestros semejantes (*padrino, compañero, cónyuge, hijos, parientes....*) y con Dios.

Decidimos que, en adelante, buscaríamos hacer la voluntad de Dios en todos nuestros asuntos, encontrando "la libertad verdadera y la plenitud" de la vida en el servicio a Dios y a nuestros semejantes. En este punto se simplifica cual es la voluntad de Dios, y en cada circunstancia será un Sí o un NO el acertijo de nuestra vida.

Decisión es la esencia del tercer paso, y es el más grande acto de fe, es un salto del egoísmo al amor.

Podemos dar este paso en compañía del padrino o consejero, rezando la oración del tercer paso o la oración universal del "Padre Nuestro".

Padre en tus manos me pongo, hágase tu voluntad en mi vida

"El Poder de Decisión: Todo aquello que sucede en su vida, tanto lo que entusiasma como las cosas que plantean un desafío; empiezan con una decisión y son las decisiones sabias, basadas en la voluntad de Dios las que nos conducen en la dirección apropiada."

¡Este es el ejercicio de la verdadera libertad!

"Cada decisión trascendente es el inicio de una nueva vida"

"El tercer paso es un salto del egoísmo al amor y a la dimensión de la vida espiritual"

CUARTO PASO

“SIN MIEDO HICIMOS UN MINUCIOSO INVENTARIO MORAL DE NOSOTROS MISMOS”

Lectura Sugerida: "Cuarto Paso", "Capítulo 5" Libro AA.

La decisión tomada en el Tercer Paso, de hacer la Voluntad de Dios; puede tener un efecto poco duradero, si no se toman en cuenta ciertos obstáculos: que son los instintos descoyuntados de los cuales se derivan los defectos de carácter. He aquí la clave del inventario, reconocer y detectar la deformación de nuestros instintos naturales.

El inventario moral también incluye descubrir y enlistar las capacidades y cualidades correspondientes a cada instinto natural. En base a este inventario se forjan los ideales que son metas para una vida útil y feliz. Finalmente de esta manera el 4º Paso da sentido y dirección a la nueva vida en sobriedad.

Estos instintos con que fuimos creados tienen propósitos definidos para nuestra existencia y ciertamente son dones de Dios, pero, cuando se exceden en su propósito tienen una fuerza ciega, poderosa y muchas veces sutil, para conducirnos equivocadamente e insisten en manejar nuestras vidas. La medida de los excesos de estos instintos descoyuntados, son los defectos de carácter.

En la glosa del cuarto paso escrito por Bill W. Está implícita cierta metodología que toma como base los cuatro grandes instintos o fuerza que motivan la conducta del ser humano, que son en orden prioritario los siguientes: Instinto de sobrevivencia (*o de seguridad material*), Instinto de seguridad social, Instinto de seguridad emocional e Instinto de satisfacción sexual.

Iniciaremos nuestro inventario a través de cuestionamientos que nos apoyarán para la investigación de nuestras propias experiencias, vistas desde una perspectiva diferente a como anteriormente las habíamos visto.

INICIAMOS EL INVENTARIO POR ESCRITO CON LA SIGUIENTE PREGUNTA:

¿CÓMO, CUÁNDO Y DÓNDE SE DEFORMARON MIS INSTINTOS NATURALES?

Repasamos los acontecimientos y circunstancias de nuestra vida, en especial las etapas de la infancia y adolescencia, analizando por separado cada instinto. Muchos recuerdos de la primera infancia se encuentran en el subconsciente por lo que se requiere de investigación.

RELACION DE INSTINTOS:

1) El Instinto de Supervivencia o Seguridad Material:

- a. Actitud ante el dinero o bienes materiales (*Casa, vestido, sustento*).
- b. Cuidado físico (*Hambre, golpes, enfermedades, sobreprotección*).
- c. Actitud ante la responsabilidad.
- d. Actitud ante la salud y la enfermedad (*Ejercicio, alimentación, atención médica*).
- e. Actitud ante la muerte (*muerte de un ser querido en la infancia, miedo a la muerte*).

2) El instinto de Aceptación Social es lo relativo a:

- a. Cuestión de imagen: ¿Cómo me siento socialmente?
- b. Relaciones a nivel familiar: Instinto gregario o de rebaño
- c. Actitud ante la autoridad: Búsqueda de poder y/o actos antisociales,
- d. Actitudes ante el orden (*Justicia social, justicia Divina*), Actitud ante la libertad.

3) El instinto de Estabilidad Emocional, relativo a:

- a. Estabilidad emocional, paz, afectividad, amor y sentido de pertenencia (*Recordar la primera sensación de soledad, primeros temores, pesadillas, rechazos, ansiedad, periodos de tristeza o depresión*)
- b. Trastornos emocionales
- c. Relaciones afectivas

4) El instinto de Satisfacción Sexual, relativo a:

- a. Despertar a la sexualidad (*Pornografía, morbo, abuso, violación*)
- b. Perversiones, desvíos e inseguridades
- c. Falta de Educación Sexual.
- d. Actitud ante la sexualidad (*Obsesiva o de indiferencia y apatía*)

Investigamos en relación al origen de nuestra existencia, como fuimos concebidos, circunstancias de nuestro nacimiento, primeros meses, si fuimos amamantados si hubo cuidados maternos, si hubo enfermedades y toda la información que pueda ayudar a entender nuestra conducta adulta.

II. CADA INSTINTO O DEPARTAMENTO DE NUESTRA VIDA SE ANALIZA CON LA GUÍA DE LOS 7 DEFECTOS DE CARÁCTER O PECADO CAPITALES: *ORGULLO, SOBERBIA, AVARICIA, LUJURIA, IRA, GULA, ENVIDIA Y PEREZA.*

GRÁFICA:

Instintos	Se relaciona (Ejemplo)	Defectos
1.- Instinto de SOBRE VIVENCIA O SEGURIDAD MATERIAL		ORGULLO O SOBERBIA
2.- Instinto de ACEPTACIÓN SOCIAL		AVARICIA
3.- Instinto de ESTABILIDAD EMOCIONAL		LUJURIA
4.- Instinto de SATISFACCIÓN SEXUAL		IRA
		GULA
		ENVIDIA
		PEREZA

Como se muestra en la gráfica ninguno de los defectos carácter es exclusivo de un instinto en particular, lo cual es muy común etiquetar un defecto con un solo instinto. **EJEMPLOS:** avaricia relacionarlo nada más con el instinto de seguridad material, o lujuria relacionarla únicamente con la sexualidad.

1.- Instinto de Seguridad Material o Sobrevivencia.

Orgullo o Soberbia, Avaricia, Lujuria, Ira, Gula, Envidia y Pereza.

Complementamos el inventario con las siguientes preguntas:

- ✓ Además de mi problema con la bebida ¿A qué otras causas puedo atribuir mi inestabilidad económica?
- ✓ ¿Tuve miedo o algún sentimiento de incapacidad para mi profesión, en forma tal que perdí la confianza en mí mismo?
- ✓ ¿Traté de ahogar ese sentimiento de incapacidad con mentiras o la evasión de mis responsabilidades?
- ✓ ¿Llegué a pensar que los demás no reconocían mis aptitudes excepcionales?

2.- Instinto de Aceptación Social.

Orgullo o Soberbia, Avaricia, Lujuria, Ira, Gula, Envidia y Pereza.

Complementamos el inventario con las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Llegué a destruir mi matrimonio y traumatizar a mis hijos?
- ✓ ¿Resultó deteriorada mi posición social?
- ✓ ¿Cuál es mi reacción ante la crítica cuando afecta mi prestigio social?
- ✓ ¿De qué manera mi Ego me distanció de los demás, insistiendo en dominarlos o buscando depender excesivamente de ellos?
- ✓ ¿He hablado mal de otros tratando de desprestigiarlos?
- ✓ ¿Cuándo otros se rebelan a mi influencia o control me encolerizo?
- ✓ ¿Me auto-justifico o conmisero cuando entro en conflicto a nivel grupal?
- ✓ ¿Finalmente, acepto ser uno más en mi familia, amigos, trabajo, o sociedad?



3.- Instinto de Estabilidad Emocional

Orgullo o Soberbia, Avaricia, Lujuria, Ira, Gula, Envidia y Pereza.

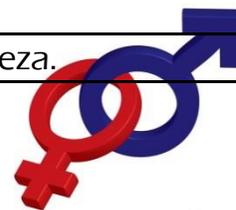
Complementamos el inventario con las siguientes preguntas.

- ✓ ¿El miedo irracional de no poder satisfacer ciertos instintos me ha llevado a perturbarme mentalmente?
- ✓ ¿Temo perder las relaciones afectivas por inseguridad?
- ✓ ¿Reaccionó con ira cuando me siento rechazado?
- ✓ ¿Me molesta que me acusen de neurótico e inestable?
- ✓ ¿Justifico mi mal carácter por la conducta de los demás?
- ✓ ¿Tengo tendencia a la depresión o disfrazo la pereza?
- ✓ ¿Defino mis relaciones afectivas y si es necesario las enfrento?



4.- Instinto de Satisfacción Sexual.

Orgullo o Soberbia, Avaricia, Lujuria, Ira, Gula, Envidia y Pereza.



Complementemos el inventario con las siguientes preguntas.

- ✓ ¿Mi necesidad egoísta de relación sexual ha hecho daño a otras personas a mí?
- ✓ ¿Qué personas resultaron perjudicadas y en qué forma?
- ✓ ¿Me vi afectado por un exagerado sentimiento de culpa?
- ✓ ¿Cuál ha sido mi reacción ante los fracasos de índole sexual? ¿Sentí rechazó?
- ✓ ¿Traté de violentar a otras personas para que me dieran lo que yo creía merecer?
- ✓ ¿Tuve actitudes de perversidad para conseguir mis propósitos?
- ✓ ¿La indiferencia o actitud poco cariñosa de mi cónyuge, lo tomé como pretexto o justificación de la promiscuidad?..

Nota: Por las presiones sociales o morales el individuo puede reprimir y vivir ocultando su sexualidad lo cual no implica que no existan daño por su despertar a la sexualidad. En algunos casos este instinto se desboca en edad avanzada

Cuando un ser humano se convierte en el campo de batalla de sus propios instintos, nunca tendrá paz. Así mismo, cuando uno de los instintos se desboca y se impone sobre los demás se puede afirmar que este ser está en conflicto, lo cual es el origen de la mayor parte de los trastornos emocionales.

III.- Interrelación de los Diferentes Departamentos.

El que, para efectos de investigación el inventario se enfoque por instintos o departamentos un análisis minucioso; no significa que el ser humano esté separado; por el contrario, cada instinto o departamento tiene una función y su deformación interfiere o afecta a otros departamentos de la vida, ejemplo:

Busca a través de la sexualidad la **Seguridad Material**, aún con actos antisociales.
Ejemplo: Prostitución, dañando el instinto de **Seguridad Sexual** y de **Aceptación Social**.
Buscando a través del dinero la **Seguridad Material**.

Un efecto práctico del Cuarto Paso es darle prioridad a cada gran instinto de acuerdo a la propia naturaleza, **PRIMERO ES LO PRIMERO**, reconocer y actuar de acuerdo a lo anterior es un principio de sabiduría y será un factor de estabilidad que evitará los riesgos del fracaso en la vida. Ejemplo: Una persona que ha reconocido una desviación en su conducta sexual grave o socialmente inadmisibles, puede tener éxito si da prioridad en su vida, a su actividad productiva o profesional, si da importancia a su lugar en la sociedad y si además como prioridad establece su estabilidad emocional, incluso puede gozar de la felicidad.

Caso contrario en una persona sin ningún instinto gravemente deformado por dar importancia excesiva a la satisfacción de un defecto, puede convertir su vida en caos o fracaso. Ejemplo: por dedicarse a la avaricia de bienes materiales pierde su estabilidad emocional, hace infeliz a su familia y termina en un fracaso. Todas estas actitudes y conductas nos encaminan al auto-sabotaje.

IV.-Inventario de Cualidades

El inventario moral sería incompleto si sólo considerara los aspectos negativos de la personalidad: aquí se va al rescate de las aptitudes, cualidades y dones que no lograron su plenitud por la vida ingobernable y la actividad del alcohólico.

Se hace una lista de cualidades por cada instinto o departamento de la vida:

1. Para lograr la **Seguridad Material** tengo las siguientes cualidades:
Salud, inteligencia, preparación académica e intelectual, experiencia laboral, don de la palabra, energía, etc.
2. **Aceptación Social**: Una relación familiar, de pareja, facilidad de comunicación, carisma, amabilidad, simpatía, dones de liderazgo, posición en la comunidad., grupo social, iglesia, club, equipo deportivo, capacidad de adaptación, etc.
3. Para lograr la **Estabilidad Emocional** tengo las siguientes aptitudes y recursos:
Buena voluntad, disposición, honestidad, sinceridad, etc.
4. Para la **Plenitud de la Vida Sexual**, poseo las siguientes cualidades y capacidades:
Las del propio sexo (*virilidad o feminidad*), Atributos físicos, Capacidad de satisfacción, etc.

V.- Metas e Ideales

En base a las cualidades inventariadas en el punto IV se buscara un ideal para cada aspecto de nuestra vida. *“Nuestras aspiraciones son legítimas si se sustentan en el potencial que hemos detectado y reconocido de manera realista en nuestra persona”*. Ya no son sueños de grandiosidad disparatados de pompa y poderío producto de una actitud fanfarrona o engreída.

A partir de estas Metas *(a corto, mediano y largo plazo)* **LA VIDA TIENE SENTIDO Y DIRECCIÓN Y EL ÉXITO ESTÁ ASEGURADO.**

“Tenemos el poder de convertir lo invisible en visible”

- a) Seleccionar con claridad las metas en cada departamento de nuestras vidas (espiritual, material, social, emocional y sexual)
- b) Convertir lista en metas precisas, realistas y definidas
- c) Priorizar las metas con fechas límites definidas.
- d) Visualizar la vida con las metas realizadas

En este punto pedimos a Dios nos inspire nobles ideales y nos dé la guía y fortaleza para alcanzarlos.

Aquí se comprende porque el **CUARTO Paso** es el *“arco del triunfo de la vida en sobriedad”*.

Escribe tus propias metas:

Un año.-

Cinco años.-

Diez años.-

QUINTO PASO

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

Lectura Sugerida: “Quinto Paso”, 12 p.VI cap. Libro AA

Ningún Paso es tan necesario para lograr la sobriedad duradera y la tranquilidad espiritual como la práctica del quinto Paso, ya que es éste el que se encarga de desinflar con mayor fuerza al ego. Algunos a.as. No logran ninguna sobriedad y otros recaen periódicamente, por el temor a compartir ciertos recuerdos penosos y humillantes.

Existen veteranos que suelen pagar caro su descuido a la práctica de este Paso, que siguen sufriendo de irritabilidad, ansiedad, remordimiento, temores indefinidos, buscando inconscientemente alivio y acusando a sus mejores amigos de aquellos mismos defectos que ellos tratan de ocultar.

La práctica y los beneficios de la confesión de las debilidades, ha sido reconocida desde el inicio de la humanidad, algunas culturas como los griegos las cultivaron de manera especial el cristianismo rescato este principio curativo y practicado por quienes han buscado un crecimiento espiritual. También la psicología ha hecho de esta práctica de catarsis una herramienta de sana mentalidad (William James).

En el caso de la recuperación del alcohólico cuya característica más marcada es la dobles personalidad nos resulta necesario algo más que un inventario solitario, mostrar con toda sinceridad los aspectos más negativos de nuestra personalidad.

¿Cuáles son los beneficios de practicar el Quinto Paso?

- a. Una nueva sensación de pertenecía.
- b. Liberarse de la sensación de la soledad.
- c. Sentido de pertenecía y de autenticidad.
- d. Desarrollo de una mayor comprensión.
- e. Liberarnos de la culpa nuestra y de la culpa de los demás.

Tanto la sensación de aislamiento como la soledad y el sentimiento de no pertenecer, se diluyen cuando hablamos con entera sinceridad de nuestros defectos y oímos a otra persona hacer lo mismo. De esta misma forma también la timidez va desapareciendo y el oír a otras personas hablar con entera sinceridad de sus defectos, entabla un puente con nosotros que acaba con la incompreensión de la que nos sentíamos víctimas.

La sensación de pertenecer llega a nosotros, cuando trabajamos a fondo este paso con nuestro padrino o con nuestro consejero espiritual, nos percatamos de que no somos culpables, pero también entendemos que los demás seres humanos que aparentemente nos dañaron tampoco lo son, naciendo el sentimiento sincero de comprensión hacia nuestros semejantes.

¿Qué otro bien podemos esperar como resultado de la admisión de nuestros defectos ante otro ser humano?

1. Es la primera actitud práctica hacia el logro de la humildad.
2. Conocemos la naturaleza exacta de los defectos de carácter.
3. Experimentamos la honradez con nosotros mismos.
4. Mayor realismo al realizar nuestras metas.
5. Descubrir que el Auto-Engaño y la Racionalización son obstáculos para el autoconocimiento.
6. Reconocemos que autoevaluarse no lleva a consideraciones sanas y que éstas pueden estar basadas en la exageración que produce la hipersensibilidad. La cólera y el orgullo lastimado forman una cortina de humo tras la que ocultamos algunos de nuestros defectos, mientras culpamos de ello a otras personas.
7. Reconocer que necesitamos la ayuda de Dios a través de otro ser humano.
8. Aceptamos ser dirigidos: aceptando consejos es cómo podemos ir por el camino de la debida manera de pensar de la honradez sólida y de la humildad genuina.
9. Entendimos que es pura teoría nuestra buena voluntad, si no va acompañada de la honradez y sinceridad con otra persona
10. Reconocer que *en cuestiones espirituales es muy peligroso conducirse solo.*
11. Llegar al conocimiento de que sólo consultando, se logra un desarrollo espiritual genuino, pues así lo confirman personas que tienen un alto desarrollo espiritual.
12. Este Paso nos permite tener un conocimiento realista de nosotros mismos y de la naturaleza humana en general.

Es en términos prácticos como una *auditoria al inventario del cuarto paso. Es el inventario de mi inventario* hecho con ayuda del padrino o consultor.

✓ *¿Cómo debe escogerse al padrino o al consultor, al que se va hacer la confesión?*

Puede ser un buen candidato el compañero (o compañera, en el caso de las mujeres) que demuestre actos de sobriedad, es decir que tenga actitudes de humildad y que conozca lo que es el secreto de confesión (Anonimato). Que haya practicado y éste practicando el programa en su terreno espiritual.

Es recomendable el tener en mente algunas consideraciones al momento de elegir con quién habremos de practicar nuestro Quinto Paso, sin que sea una excusa para evadir esta práctica o demorarla

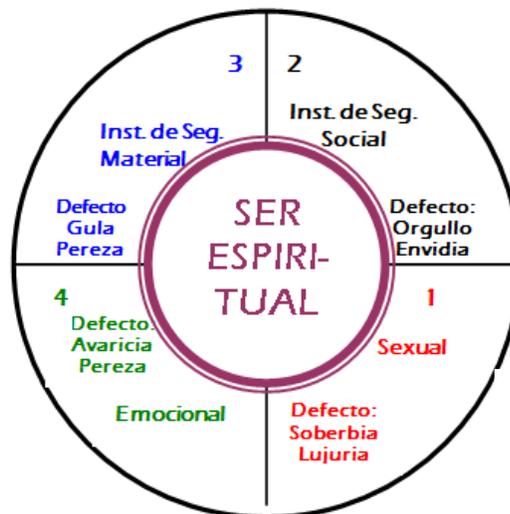
Tener presente que la cantidad de años en la Agrupación, no es una garantía de práctica de principios. Sin descartar a otra persona, que puede ser su confesor o su médico, es preferible que sea el padrino, porque éste conoce la trayectoria del ahijado

A continuación se sugiere una forma de evaluar a los candidatos a escuchar nuestro Quinto Paso, otorgándoles, nosotros mismos, una calificación que va del uno al diez, de acuerdo con las referencias que encabezan cada columna.

Personas	Nombre	Confianza	Disposición de tiempo	Madurez y espiritualidad	Conocimiento del programa	Total de Puntos
Un amigo de toda la vida	José	8	3	7	0	18
Un psicólogo	Dr. Galván	8	9	9	9	35
Un sacerdote	El padre Gil	6	8	9	3	26
El más viejo del grupo	Matías	3	8	4	6	21
Padrino	Jesús	9	9	8	10	36

Un resultado práctico del 5to. Paso, es detectar cuales instintos son los más dañados para considerarlo en el 6to. Y 7mo. Paso

Ejemplo Gráfico:



El orden numérico corresponde a la gravedad del daño siendo el número 1 el de más valor

Compromiso: *“Con ayuda del Padrino, se revisan las metas y se convierten en compromisos de acción”*

SEXTO PASO

Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter

Lectura sugerida: "Sexto Paso", Folleto 12 Pasos, "En Acción" Libro AA, "Defectos de Carácter" Tal como la ve Bill.

Una vez reconocidas las deformaciones de los instintos, cuya medida son los defectos de carácter y conscientes de cuál es el instinto más afectado y cuáles son los defectos de carácter más graves que ponen en riesgo nuestra recuperación.

Pasamos a inventariarlos y los denominaremos defectos primarios. Después inventariamos los defectos que consideramos menos graves pero que afecta y pueden dañar a largo plazo nuestras vidas.

Después con entera honestidad podemos reconocer que defectos de carácter no estamos preparados para renunciar a ellos en este momento y cuales si estamos ya enteramente dispuestos a que Dios nos libre de ellos.

Tengamos en mente que al hacer estos reconocimientos **ÉL** solamente nos pide que tratemos lo mejor que podamos de avanzar en la formación de nuestro carácter. ¿Estoy enteramente dispuesto a que Dios elimine mis defectos?

La palabra clave es estar enteramente dispuestos

INVENTARIO DE DEFECTOS PRIMARIOS

Gérmenes.- Utilizaremos este término para definir actos que son detonantes de la exigencia de más satisfacción o placer y que impiden que Dios actúe en nuestras vidas.

Defectos de carácter Que estoy en disposición	Gérmenes o actitudes Detonantes del defecto
Soberbia	Déspota, desobediente, racionalizador, indeciso, egocéntrico, indiferente, presuntuoso y vanidoso
Lujuria	Pornográfico, seductor, exhibicionista, fetichista, masturbador, morboso y adultero
Avaricia	Especulador, mezquino, tacaño, explotador, abusivo y ladrón
Pereza	Moroso, desgano, apático, irresponsable, impuntual

Lista de Los defectos que estamos **dispuestos** a que con la Gracia de Dios sean eliminados; consultar los resultados de la gráfica del 5to. Paso. Donde detectamos y reconocimos el instinto más dañado y los defectos que más amenazan la vida en sobriedad.

Ahora abordaremos aquellos defectos que aún nos agradan y que consideramos de menos gravedad; pero que conducen la vida a la futilidad y la mediocridad.
Obstaculizando la verdadera sobriedad renovadora.

Defectos de carácter Secundarios	Gérmenes o actitudes Detonantes
Envidia	Competitivo, hipócrita, traidor, con miedo al qué dirán
Ira o Injuria	Levanta falsos, difamador, agresivo, antipático, vengativo, crítico y calumnioso
Gula	Devorador, tragón, exhibicionista, con exigencias de afecto y caricias.

Si analizamos concienzudamente tras cada defecto de carácter, hay una dependencia dañina, tras cada dependencia hay un disturbio emocional, atrás de cada disturbio, hay una obsesión, atrás de cada obsesión hay una sensación de insatisfacción frustración y la raíz es una impotencia.

El Sexto Paso es la puerta de entrada al crecimiento espiritual en nuestro programa, hace la diferencia entre "muchachos" y "hombres", es la diferencia entre luchar por obtener un objetivo limitado e inmediato de nuestro ego instintivo y luchar para obtener el objetivo ilimitado de nuestro Ser.

Es como haber llegado a un país en donde no hablan nuestro idioma, ni tienen las mismas costumbres alimenticias, tendríamos que hacer los cambios necesarios para sobrevivir en este nuevo mundo en el que nos encontramos. Así que necesitamos empezar de nuevo, con la mente más abierta y siempre mirar hacia adelante buscando la perfección y saber levantarnos, cuando por no tener la mente alerta tropecemos.

La demora es peligrosa y la rebeldía puede ser fatal. **La disposición al cambio** es sólo un estado de espera sin ninguna reserva, para que cuando Dios, así lo crea prudente, el cambio se dé y las dependencias enfermizas desaparezcan.

Diferenciando liberación de los defectos Vs represión.

El cambio nacido del ego, ocasiona represión y castigo, este aparente cambio, provoca auténticas acciones de soberbia espiritual, porque se anda luciendo el cambio y juzgando a quien presuntamente tiene el defecto, cuando el cambio es auténtico y este viene de Dios, provoca gozo y nadie que tenga gozo se convierte en juez y verdugo de su hermano.

“La llave de la buena voluntad es en éste paso el estar enteramente dispuestos”

SEPTIMO PASO

“Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos”

Lectura sugerida: " Séptimo Paso", Folleto 12 Pasos, Humildad para Hoy, Lenguaje del corazón.

La sobriedad del alcohólico depende de tener cierto grado de humildad, pero la felicidad requiere de más humildad que la que se necesita para la sobriedad. Por desgracia, existe una gran cantidad de personas que no tienen ni siquiera un conocimiento superficial de lo que significa la humildad.

Necesitamos sentir la necesidad del aniquilamiento de nuestra autosuficiencia para conocer la humildad, siendo la admisión humilde de nuestra impotencia con el alcohol, el primer paso para la liberación de ese yugo paralizante. Así por necesidad, es como nos enfrentamos a la humildad por primera vez, siendo esto apenas el principio.

Aunque a veces la rebeldía obstaculice todos nuestros intentos.

Por muchos años los alcohólicos exigimos más de lo que nos corresponde de seguridad, prestigio, y aventura sin llegar a saciarnos nunca. Así que, cuando teníamos que decidir entre nuestra formación de carácter y nuestra comodidad, hacíamos a un lado lo concerniente al desarrollo de nuestra personalidad y nos embarcábamos en la búsqueda de lo que creíamos era la felicidad.

Por ello, formularemos un inventario de defectos, con las actitudes o gérmenes que nos están causando mucho dolor, para pedirle a Dios humildemente, que nos libere de ellas.

Lo que malograba nuestros esfuerzos, aún los bien intencionados, eran la falta de humildad, pues nunca procuramos que la base de nuestras acciones cotidianas fueran la honradez, la tolerancia, y el amor genuino a nuestros semejantes y a Dios, ya que no sabíamos que **uno de los ingredientes básicos de la humildad, es el deseo de hacer la voluntad de Dios.**

DEFECTO DE CARÁCTER

GERMENES / ACTITUDES

SOBERBIA / ORGULLO

RACIONALIZADOR, GRANDIOSIDAD
OSTENTOSO, TESTARUDO, REBELDE

El crecimiento espiritual es gradual y se ha comprobado que da más resultado **trabajar de uno en uno cada defecto** de acuerdo a la gravedad del mismo y después de reconocer nuestra derrota total.

Aquí la humildad no se pretende como una etiqueta de personalidad sino que reconociendo la personalidad dividida o defectuosa; buscamos la armonía a través del sacrificio que es la esencia del anonimato como humildad militante que significa renuncia a los defectos de carácter para adecuar nuestra voluntad al deseo de crecer a imagen y semejanza de Nuestro Creador.

HACER UNA LISTA DIARIA DE: Actos de Humildad-Sacrificios-Anonimidad.

OCTAVO PASO

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

Lectura sugerida: "Octavo Paso", Folleto 12 Pasos. VI Capitulo libro A.A.

Las impotencias reconocidas en el primer paso, la enfermedad emocional el egocentrismo, los defectos de carácter dan como resultado una incapacidad para establecer relaciones genuinas de amor autentico hacia los demás. La esencia de haber practicado los 7 pasos anteriores nos prepara para entrar en el campo de las relaciones humanas, reconociendo que con la vida ingobernable nos dañamos a nosotros mismos y lastimamos a los demás

Aprender a vivir con los demás como quiera que sean, fraternalmente y en paz, es una aventura fascinante. Implica desarrollar la capacidad de amor autentico.

Será necesario mirar atrás para reconocer y examinar, cuidadosamente y sin omisión, el daño ocasionado a otras personas. En ocasiones es volver a abrir heridas, unas antiguas, otras tal vez olvidadas, algunas dolorosas; parecerá al principio una cirugía inútil. Sin embargo, pronto se verá como desaparece el dolor a medida que se va aceptando que hemos lastimado y se va haciendo el inventario de las personas afectadas.

Este inventario se obtendrá de hacer una concienzuda revisión de las impotencias que quedaron clasificadas en defectos de carácter en el Cuarto Paso

Gráfica de lista de reparaciones del octavo paso.

Impotencia:	Instinto:	Defecto:	Persona dañada:
Celos	Sexual	Lujuria	Mi Pareja
Neurosis	Social	Ira	Hijos
Infidelidad	Sexual	Lujuria	Mi Pareja
Hipocresía	Social	Soberbia	Cuñada
Calumnias	Emocional	Injuria (ira)	Hermano
Fraude	Material	Avaricia	Mi Ex Patrón
Chismes	Social	Envidia	Compañero

Al detectar nuestras relaciones torcidas, debemos evitar el hacer juicios de los defectos de los demás para justificar nuestra mala conducta, evitando la racionalización y siendo sinceros con nosotros mismos. Ya que resulta un contrasentido que una persona llena de defectos censure a otros. Ahora estamos preparados para reconocer y admitir nuestra conducta equivocada.

Hacemos esta lista siendo honestos con nosotros mismos ya que hemos dañado. Buscamos ayuda en el apadrinamiento o ayuda profesional entendiendo que hay conflictos emocionales que aparentemente quedaron olvidados, pero que subsisten por debajo del nivel consiente y que son la causa de la deformación de nuestra personalidad.

“Este es un nuevo estado de conciencia la clave es responsabilidad en nuestras relaciones afectivas con los demás dejando de lado la culpa.”

NOVENO PASO

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

Lectura sugerida: "Noveno Paso", Folleto 12 Pasos. VI Capitulo Libro A.A.

Este paso nos ubica en el presente buscando la paz, la armonía, y el gozo de la vida. En el Octavo paso hemos mirado en retrospectiva el pasado para sanar las relaciones afectivas en el presente, es una acción práctica y objetiva guiarnos por las preguntas clave: ¿Qué daños puedo reparar? ¿Qué relaciones puedo sanar?

El saber abordar a las personas que dañamos, deberá ser siempre, buscando el momento oportuno, ya que ello depende el éxito de esta importante labor que nos estamos proponiendo, por lo que al inventario hecho en el Octavo Paso, le agregamos la clasificación que consideremos adecuada, con relación al tiempo que consideremos prudente para llevar a cabo la reparación.

- ✓ **Primero:** Habrá personas a quiénes debemos abordar tan pronto como tengamos confianza razonable de que podemos conservarnos sobrios.
- ✓ **Segundo:** Habrá personas a quiénes podamos reparar el daño parcialmente.
- ✓ **Tercero:** Habrá casos en que debamos diferir la acción.
- ✓ **Cuarto:** Habrá casos en los que por la misma naturaleza de la situación no lo podremos hacer nunca.

Recordemos que no es adecuado el buscar nuestra tranquilidad mental, a costa de la de otros, por lo que deberemos ser prudentes, sin confundir la prudencia, con la evasión de nuestra responsabilidad.

LA VIRTUD DE LA PRUDENCIA

Para realizar este Paso, será de mucha utilidad la consulta constante con nuestro padrino, tanto en oportunidad como en prudencia, debemos exponerle cada paso a seguir, pidiéndole a Dios que nos ayude a obrar debidamente en el momento de la reparación del daño. Evitando aumentar los daños.

La esencia del Noveno Paso es asumir la responsabilidad del bienestar de otros con la buena voluntad de aceptar todas las consecuencias de nuestros actos pasados.

Grafica de Inventario de Noveno Paso

Impotencia:	Instinto:	Defecto:	Persona dañada:	Tiempo de Reparación
Celos	Sexual	Lujuria	Mi Pareja	Corto Plazo
Despotismo	Social	Soberbia	Mi padrastro	Inmediato
Neurosis	Social	Ira	Hijos	Inmediato
Infidelidad	Sexual	Lujuria	Mi Pareja	Nunca
Hipocresía	Social	Social-Soberbia	Cuñada	Inmediato
Calumnias	Emocional	Injuria (ira)	Hermano	Inmediato
Fraude	Material	Avaricia	Mi Ex Patrón	Nunca
Chismes	Social	Envidia	Compañero	Mediano Plazo

Conciencia de responsabilidad conlleva a la reparación de daños
 Aquí se avanza en las relaciones genuinas y la verdadera madurez
Ejercicio: Evaluar el crecimiento individual a través de la vivencia de las 12
normas

Es hasta después de practicar este noveno paso cuando estamos preparados para vivir el presente en el aquí y el ahora pues hemos limpiado los escombros del pasado y estamos preparados para la aventura de una nueva vida en sobriedad renovadora.

En muchos de nosotros es aquí donde experimentamos un despertar de espíritu de efecto permanente y trascendental.

DECIMO PASO

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

Lectura sugerida: "Décimo Paso", Folleto 12 Pasos. 6to Capítulo libro A.A.

La práctica de los primeros Nueve Pasos es necesaria, para prepararnos para la nueva vida que propone el programa como resultado de estar recibiendo el tratamiento.

La prueba de haber comprendido los primeros nueve Pasos y de haberlos practicado es el poder mantenernos sobrios y emocionalmente equilibrados. Para lo cuál será necesaria la observación constante de nuestras actitudes positivas y negativa.

Debe volverse un hábito el examen y la crítica de sí mismos y tratar de corregir con insistencia y paciencia aquello que esté mal, teniendo presente que la cruda emocional, es el resultado directo del exceso de emociones negativas, tales como: cólera, miedo, celos, etc.

Detectar, admitir y corregir como ejercicio cotidiano lleva a la gran promesa de éste paso. *Que se vuelva automático el hábito de autocontrol*

Papel, pluma y buena voluntad se requieren para que estos inventarios tengan efecto para el autoconocimiento a largo plazo.

Se sugieren 5 tipos de inventarios diarios:

- ✓ **Primero:** El inventario que hacemos donde estamos y a cualquier hora, si estamos confundidos.
- ✓ **Segundo:** El inventario que hacemos al final del día antes de dormir para lo cual nos puede servir la siguiente pregunta ¿Cuál fue el momento más satisfactorio y cuál fue el momento más desagradable y por qué?
- ✓ **Tercero:** El inventario que hacemos con nuestro padrino o consejero espiritual, en el cual revisamos cuidadosamente los logros, progresos o retrocesos, desde la última vez que nos reunimos.
- ✓ **Cuarto:** Pueden hacerse dos inventarios al año con el padrino o consejero espiritual.
- ✓ **Quinto:** Hacer un retiro ocasional alejado del mundo, con entera tranquilidad en el que hacemos una revisión de nuestras vidas y dedicar un tiempo para la meditación.

Cuando esta práctica de dedicar tiempo, a veces minutos, a veces horas a revisar nuestro diario vivir, se convierte en una norma saludable de nuestra existencia lo que pudiera parecer al principio una pérdida de tiempo, por contrario a lo que se piensa, es seguro que las horas restantes del día serán horas de mucha felicidad.

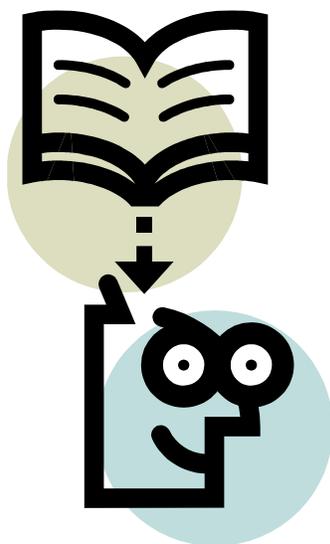
Lo anterior nos lleva a concluir que las recaídas emocionales vienen por falta de control de las emociones y por qué la voluntad sigue sin funcionar. Una explosión de cólera puede echarnos a perder todo un día y un resentimiento arraigado puede hacernos infelices e ineptos. La cólera es un lujo ocasional de gente equilibrada.

¿Qué podemos esperar de la práctica del Décimo Paso?

- ✓ Primero: Moderación cuando hablamos o cuando actuamos, o cuando escribimos.
- ✓ Segundo: Prudencia en nuestros actos o en nuestras expresiones.
- ✓ Tercero: Capacidad para ser imparciales y no tomar partido.
- ✓ Cuarto: Evitar la crítica irascible.
- ✓ Quinto: Evitar el mal humor.
- ✓ Sexto: Evitar el desdén.
- ✓ Séptimo: Evitar que los triunfos se nos suban a la cabeza, embriagándonos con actitudes cargadas de una orgullosa confianza, jugando a ser personajes importantes menospreciando a los demás.
- ✓ Octavo: Recordar que solamente estamos sobrios por la gracia de Dios y que cualquier éxito que logremos se deberá más a EL que a nosotros.

La Esencia del desarrollo del carácter está en detectar, admitir y corregir en el momento, sin esperar a que se continúe el daño.

La gran promesa de este paso es: ¡que se vuelva automático el hábito del autocontrol!



Se sugiere tener un cuaderno específico para la práctica de este Paso.

UNDECIMO PASO

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

Lectura sugerida: "undécimo Paso", Folleto 12 Pasos, "En Acción" Libro AA, "Dar el undécimo paso" El Lenguaje del Corazón (Pág. 239)

La oración y la meditación son los principales medios que tenemos para comunicarnos conscientemente con Dios.

“La Oración es la elevación a Dios del Corazón y de la Mente”, en este sentido abarca también a la Meditación. Es la unión del alma con el Espíritu Divino y es una actividad que involucra la afectividad.

La meditación es la preparación de la mente, al diálogo con Dios "En la meditación no cabe la discusión, descansamos tranquilos con los pensamientos de los que sabe acercarse a Dios, resumiendo podemos decir que la meditación es una actividad intelectual que incluye el buen uso de la imaginación”.

OBJETIVO DE LA ORACION Y MEDITACIÓN

La oración y la meditación son la forma de adaptar nuestra voluntad a la voluntad de Dios a través de mejorar nuestro contacto consiente con Dios, tal como lo concebimos, pidiéndole el solamente que nos permita conocer su voluntad para con nosotros y nos dé fortaleza para aceptarla.

Así como el cuerpo falla por falta de alimentación, también puede fallar el alma, por falta de alimento espiritual que recibe a través de actitudes y acciones, concordantes con la voluntad de Dios y la comunicación que se logra a través de la oración y la meditación.

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 confirman en un grado sorprendente, esta verdad eterna "los únicos que se burlan de la oración, son aquellos que nunca han tratado realmente de rezar". Cuando al fin experimentamos y encontramos resultados inesperados, pensamos de otra manera.

Inventario del Paso Once:

¿Cuál es mi actitud ante la oración y la meditación?

¿Cuánto tiempo dedico en mi diario vivir a esta actividad?

"La experiencia real que existe de la meditación y la oración a través de los siglos, es inmensa. Esparcidas en todo el mundo, bibliotecas, y templos de todas las religiones, guardan tesoros para los investigadores de este tema".

¿A qué fuentes he recurrido en búsqueda de este tesoro?

Para quienes tienen algún nexo religioso, ¿Con qué énfasis y firmeza he vuelto a practicar esta devoción?

"Nuestra dificultad no estaba en usar nuestra imaginación, tal vez el verdadero mal estaba en nuestra total incapacidad para encauzarla hacia objetivos apropiados", por lo que me pregunto:

- ✓ ¿Cómo utilizo actualmente mi imaginación?
- ✓ ¿Persisten los sueños de pompa, poder, dinero y sexo?
- ✓ ¿Qué resultados he obtenido de la perseverancia en la oración y meditación?
- ✓ "La meditación es algo que siempre puede perfeccionarse. No tiene limitaciones".
- ✓ ¿A qué estoy dispuesto para mejorar en esta práctica?

Ejercicio de Meditación:

Preparación previa: Tener una postura cómoda, columna recta, respiración pausada y profunda, relajar el cuerpo, silenciar la mente a base de ejercicios de vacío mental, y todas las técnicas y métodos que puedas encontrar en las fuentes que conozcas para la práctica de este Paso.

La materia sobre la que se puede meditar:

- A) Literatura de A.A., Biblia, libros de inspiración.
- B) El examen de sí mismo, nuestro Décimo Paso entrelazado con la meditación y la oración.
- C) Acontecimientos de la vida, socio político, circunstancias, etc.
- D) Meditar con la naturaleza

La meditación tendrá un efecto práctico e inspirador si como resultado de la misma vamos recuperando convicciones de fe, juicios de valoración y/o criterios de vida.

EJERCICIO: Narrar alguna experiencia personal que se haya vivido en la meditación

Ejemplo: a) PARA MEDITAR LA ORACIÓN DE SAN FRANCISCO:

'Señor, has de mí, conducto de tu paz, para que allí a donde haya odio, pueda llevar amor; para que a donde haya el mal, pueda llevar el espíritu del perdón; para que a donde haya discordia, pueda llevar la armonía; para que donde haya error, pueda llevar la verdad; para que donde haya la duda, pueda llevar la fe; para que a donde haya el desconsuelo, pueda llevar la esperanza; para que donde haya tinieblas, pueda llevar la luz; para que a donde haya tristeza, pueda llevar 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 perdonado. Al morir, es cuando despertamos a la Vida Eterna. Amén'.

1. Hacer una lectura lenta varias veces, deleitándose en cada palabra y tratando de abarcar el significado de cada frase y de cada idea.
2. Pensamos en el autor, lo que quiso decir por ejemplo: Con la expresión "olvidarse de sí mismo" y como se proponía llevar a cabo lo que ella implica.
3. Qué significado tiene para nosotros esta frase en nuestras circunstancias actuales y que aplicación puedo darle para hacerla parte de mi vida, buscamos juicios de valoración, convicciones de vida y de fe.
4. Finalmente la meditación culmina en actitud orante, dando gracias a Dios por permitirnos conocer su voluntad y pidiéndole fortaleza para cumplirla.

Ejemplo: b) CON RELACIÓN A MEDITAR EN CIRCUNSTANCIA O ACONTECIMIENTOS DE LA VIDA.

1. Descansamos como si estuviéramos en una playa tranquila y aspiramos hondo la atmósfera espiritual, contemplemos el mar, pensamos en el misterio que encierra, elevemos la mirada al lejano horizonte; y detrás de él, busquemos las maravillas que nos son desconocidas.
2. Fortalecidos y elevados por el poder espiritual, la belleza y el amor buscamos distinguir nuestro objetivo Espiritual.
3. Cuando con este procedimiento tan sencillo hayamos creado un estado de ánimo propicio a concentrar nuestra imaginación constructiva. Podemos sentir que pertenecemos como una pequeña parte del todo.
4. Culminamos en una oración de gratitud al Creador del Universo.

Ejemplo: c) EL INVENTARIO DIARIO COMO BASE DE LA MEDITACIÓN.

1. Revisamos cuidadosamente nuestro inventario.
2. La interiorización o búsqueda de sí mismo es el medio para llegar a la parte oscura de nuestro ser.
3. Evaluamos lo que ha mejorado en nosotros, revisando los ideales del último Cuarto Paso, en este momento podemos hacer una pausa e imaginar cómo sería nuestra existencia viviendo esos ideales. A continuación detectamos los obstáculos que persisten e impiden nuestro crecimiento.
4. Damos gracias a Dios por lo que ha obrado en nuestras vidas y nos disponemos a que ilumine y sane esa parte oscura de nuestro ser (subconsciente).

MODALIDADES DE ORACIÓN.

1. Oración de petición
2. Oración de intercesión
3. Oración de tercer paso
4. Oración de Gratitud

Ejemplo:

1. En la oración de petición por nuestras necesidades, podemos caer en la tentación de pedir soluciones para nuestros problemas, en este caso estamos pidiendo a Dios que obre a nuestro modo; recordemos la tendencia a racionalizar y a las demandas egoístas, donde a Dios lo tratamos como ayudante. ¿Qué hacer? Es legítimo pedir por nuestras necesidades, con la salvedad de agregar a nuestras peticiones, esta expresión "Hágase tu voluntad y no la mía".
2. Cuando intercedemos por otros en nuestras oraciones, es altamente benéfico, máximo si con esas personas hemos tenido resentimientos o los hemos lastimado, pedir a Dios, no que los cambie a nuestro capricho, más bien pedir bendiciones para ellos, pues recordemos que al trabajar los resentimientos, la sanación duradera que cicatriza heridas se consigue con ese tipo de oración.
3. Oración de Tercer Paso (abandono), para estados depresivos, de cólera, miedo, angustia, rebeldía, frustración y obstinación. Repetir insistentemente una frase o palabra como: "Hágase tu voluntad", "ten piedad de mí", ¡Ayúdame!, ¡Dame paz!, ¡Concédeme serenidad!, es la ayuda más efectiva y segura en momentos difíciles.
4. Oración de Gratitud o alabanza, bendecir o dar gracias por todos los dones recibidos: La Vida, la salud, la Sobriedad, los carismas, la familia, los amigos, etc. La gratitud en su expresión máxima es cuando se agradece a Dios, hasta por las desdichas y calamidades que implica la vida. Se sintetiza en un Gracias, Gracias, Gracias...

RESULTADOS DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN

- ✓ Equilibrio emocional, sano juicio.
- ✓ Mayor grado de humildad y buena voluntad.
- ✓ Una base firme de toda la vida con "Convicciones de Fe".
- ✓ Inspiración y guía, mayor grado de intuición.
- ✓ Mayor fortaleza.
- ✓ La mejor prueba del contacto consciente con Dios es una creciente tranquilidad espiritual a la cual podemos llamar paz.
- ✓ La vida tiene sentido y dirección
- ✓ Tal vez la mejor recompensa de la oración y meditación sea el sentir que pertenecemos.
- ✓ Sabemos que Dios vigila amorosamente sobre nosotros, sabemos que cuando nos acercamos a Él. Todo estará bien en nosotros, aquí y en el más allá.

Oración Comunitaria

Se ha dado énfasis a la oración y meditación individual, como es la metodología de los Doce Pasos, sin embargo, la oración y la meditación cobran una riqueza cuando después de esta relación personal con Dios, se participa en oraciones grupales y asambleas de oración.

Cuando dos o tres se reúnen en mi nombre, mi ESPÍRITU está presente.



DOCEAVO PASO

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

Lectura Sugerida “Duodécimo Paso” Libro 12 Pasos, “La Dádiva más grande” Libro Lenguaje del Corazón.

El despertar espiritual es un nuevo estado de conciencia que tiene como característica principal, que quien lo experimenta puede ver, sentir y creer aquello que antes, sin ayuda y medios, no podía.

Ahora puede disfrutar de la sonrisa de sus hijos, la compañía de su esposa, de paisajes, comidas y manifestaciones de afecto de las que antes no podía. Esto le ha sido otorgado como una dádiva, ante la cual, él sólo aportó su disposición a recibirla.

Por lo anterior y en concordancia con lo que significa esta nueva forma de ver la vida, podremos concientizar en nosotros, la forma en que se puede manifestar en nuestras actividades actuales, a través de las siguientes preguntas:

1. ¿Me siento realmente privilegiado de Dios en esta nueva forma de ver la vida?
2. ¿Cómo concibo mi propio despertar espiritual?
3. ¿De qué manera se manifiesta en mí, el haber encontrado una nueva fuente de fortaleza?

Pasando a la parte de este Paso que se refiere a **la transmisión de este mensaje a otros alcohólicos**, recordaremos que casi todos los miembros de A.A., aseguran que su mayor satisfacción y alegría, ha sido poder trabajar en esta labor del duodécimo Paso. Lo que ha resultado de gran alimento a su espíritu, al observar a hombres y mujeres que, llenos de admiración, surgen de las tinieblas a la luz y ver cómo sus vidas adquieren un nuevo significado, ver como se unen familias, ver a los alcohólicos proscritos ser recibidos como ciudadanos íntegros, por la sociedad que antes lo marginó. Sobre todo, ha sido vivificante ver la manera en que despiertan ante la presencia de un Dios amoroso.

Aun el recién llegado encuentra grandes satisfacciones cuando invita a sus antiguos amigos y conocidos a conocer el programa de AA.

Claro está que la forma de trabajar el duodécimo Paso, no es la única que existe, pues sabemos que este servicio, abarca desde una taza de café, hasta la Oficina de Servicios Generales.

¿De qué manera practico el trabajar con otros?

¿Eh experimentado la alegría de vivir y la sensación de una vida útil y feliz?

En relación a practicar estos principios en todos nuestros asuntos:

1. ¿Podré poner en mis relaciones familiares el mismo cariño y tolerancia que manifiesto en mi Grupo?
2. ¿Podré desarrollar mis actividades laborales con el mismo empeño que pongo en el Servicio del Paso Doce?
3. ¿Actúo con base en la gratitud que siento hacia Dios y A.A., cuando se trata de aportar a mi Grupo o por mi aniversario, a los Centros de Servicio?
4. ¿Reflejo mi nueva forma de vida en mi hogar?
5. ¿Cómo reacciono ante un aparente fracaso?
6. ¿Acepto las condiciones desfavorables, cuando las hay?, tales como:
 - a. Pobreza
 - b. Enfermedad
 - c. Soledad
 - d. Fallecimiento de seres queridos.

Narrar alguna experiencia de las pruebas de ácido a las que te has sobrepuesto con fortaleza

La respuesta de A.A. a todas estas preguntas en un **Sí, ¡SÍ SE PUEDE!** Lo sabemos porque vemos como se superan los sufrimientos, la monotonía, y hasta las calamidades, sirviendo de experiencia y fortaleza, **a quienes perseveran en la práctica de los Doce Pasos** y hemos sido testigos de cómo se **han enfrentado**, infinidad de estas situaciones, con **esperanza y fe**.

Ahora hemos aprendido que la satisfacción de nuestros instintos no puede ser el único objetivo y fin de nuestras vidas, pues si así lo hiciéramos, estaríamos poniendo la carreta delante del caballo y seríamos arrastrados hacia atrás, a la desilusión.

Comprenderemos que para podernos sentir emocionalmente seguros entre la gente adulta, tendremos que vivir con base en "**dar sin esperar recibir**".

Finalmente descubriremos que la fuente ideal de la estabilidad emocional, es el mismo **DIOS**, con la seguridad de que su justicia, perfecta, perdón y amor son saludables, y convencidos de que operará, ahí, en donde nada ni nadie lo podría hacer.

Los Pasos 10, 11 y 12 se convertirán en la práctica diaria de Nuestro Programa de Recuperación, vigilando que cuando reaparezca una impotencia o alguna ingobernabilidad en nuestra vida, necesitaremos regresar al poco halagador punto de partida; reconociendo que la recuperación es un proceso, una vivencia no una meta perfeccionista.

El estar en el presente en el aquí y en el ahora, es nuestro propósito diario. En este grado de nuestro desarrollo comprendemos que la culpa y el resentimiento, pertenecen al pasado, y que en el futuro está el miedo, la incertidumbre, la inseguridad. El presente es la gran realidad, la verdad, el amor y la alegría de la vida. El ego es mentira; es pasado y futuro. El amor es lo real y está en el presente.

“Es probable que los a.a. tengamos mucha más libertad que cualquier otra comunidad del mundo actual”. Esto no es por virtud. “Sabemos que personalmente tenemos que optar por someternos a los Doce Pasos y a las Doce Tradiciones de AA, o de otra manera vendría la disolución y la muerte para nosotros, tanto grupal como individualmente”.

Doceavo Concepto para el Servicio Mundial, Sexta Garantía

Cuidad este día,
Porque es vida,
La verdadera vida de la vida.
En su breve curso se hallan todas
Las realidades y verdades de la existencia;
La bienaventuranza de la perfección,
El esplendor de la acción,
La gloria de la fortaleza
Porque el ayer no es sino un sueño,
Y el mañana tan sólo una visión.
Pero el hoy, bien vivido,
Hace de cada ayer un sueño de felicidad,
Y de cada mañana una visión de esperanza.
Cuidad bien, por tanto, este día.

Proverbio Sánscrito.

Como individuos y agrupación; **“La libertad bajo Dios para crecer a su imagen y semejanza siempre será el objetivo final de Alcohólicos Anónimos”.**

“Todos nosotros los a.a., creemos que nuestra libertad de servir es realmente la libertad por la cual vivimos” Doceavo Concepto para el Servicio Mundial, Sexta Garantía

Es la libertad de vivir de acuerdo con el propósito y la voluntad de Dios en nuestra existencia.

La esencia del Doceavo Paso es el amor incondicional; dar sin esperar recompensa.

!!!ALCOHOLICOS ANÓNIMOS FUNCIONA SI SE ACCIONA!!!