

# Doce Pasos a un Despertar Espiritual



**Nuestra Forma  
De Vida**

# Oraciones

## **ORACIÓN DE LA SERENIDAD**

Dios Concédeme la **Serenidad** para aceptar

Las cosas que no puedo cambiar

**Valor** para cambiar las cosas que, sí puedo, y

**Sabiduría** para reconocer la diferencia.

## **Oración Para Dejar a Un Lado**

Dios por Favor ayúdame a poner a un lado todo lo que creo saber acerca de mí, mi ingobernabilidad, mi camino espiritual, y de Ti. Para que con una mente abierta, pueda tener una nueva experiencia acerca de mí, mi ingobernabilidad, ¡y sobretodo de Ti!

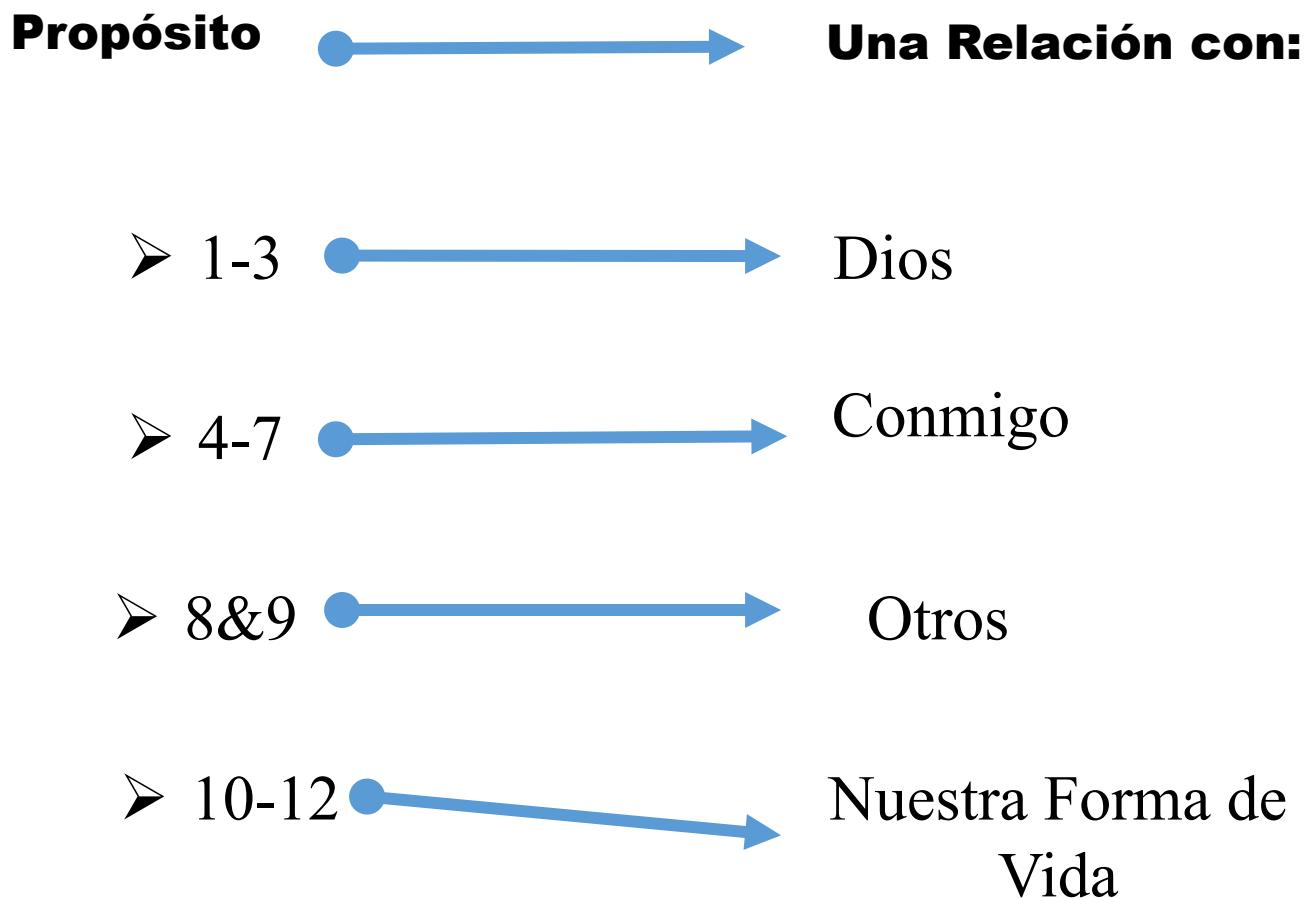
## **Oración del Tercer Paso** (página 63)

Dios, me ofresco a Ti, para que construyas conmigo lo que sea Tu voluntad. Libérame de mi auto-encadenamiento, para que pueda hacer Tu voluntad. Remueve mis dificultades, que la victoria sobre ellas sea el testimonio para aquellos que yo ayude de Tu Poder, Tu Amor, y de la manera que Tuquieres que vivamos. ¡Que siempre haga tu voluntad!

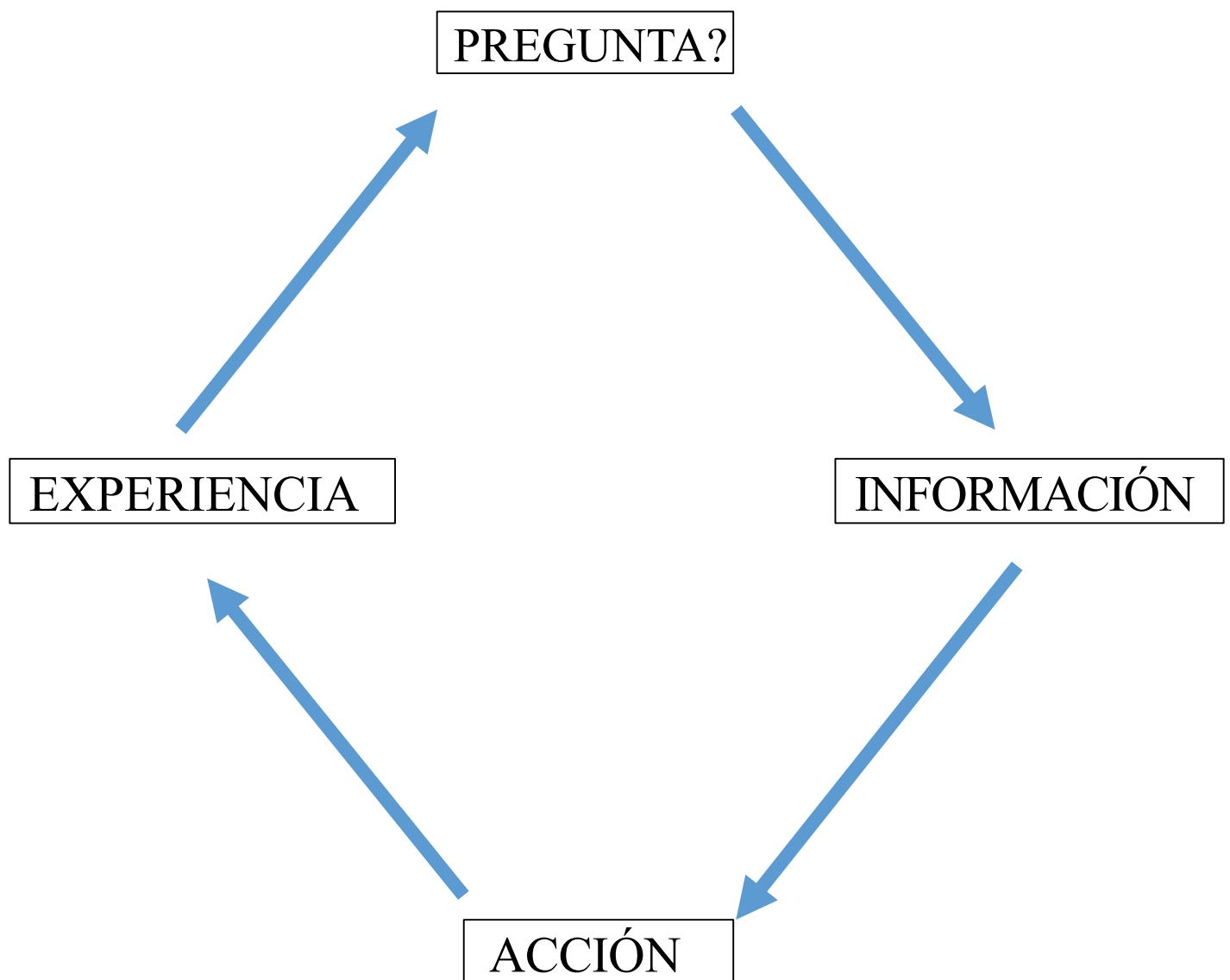
## **La oración del Séptimo Paso** (página 76)

" Creador Mío, ahora estoy dispuesto a que soy, lo bueno y lo malo. Te ruego que elimines de mi cada uno de mis defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para ser útil a Ti, y a mis semejantes. Dame la Fortaleza, para que al salir de aquí, cumpla con tu voluntad. Amén"

# Doce Pasos a un Despertar Espiritual



# Proceso Dinámico



# Reflección

- ✓ ¿Qué escuche?
- ✓ ¿Qué significa?
- ✓ ¿Cómo se aplica a mí?
- ✓ ¿Cuál es mi experiencia?
- ✓ ¿A qué me invita?

# TENGO UNA ADICCION

SUSTANCIAS, ALCOHOL, DROGA, COMIDA

Procesos: apuestas, trabajo, internet, relaciones, etc.?

## Preguntas & Respuestas – HONESTIDAD:

- 1.¿Alguna vez he sido arrestado u hospitalizado después de beber alcohol, consumir drogas, comida o por otro comportamiento?
- 2-¿Alguna vez he usado más de lo que pretendía? ¿Lo hice más de una vez ... dos ... tres veces?
- 3-¿He tomado alguna vez una resolución para controlar mi uso de alcohol, drogas, comida o comportamiento? ¿Fui incapaz de hacerlo constantemente?
- 4-¿He parado alguna vez de forma voluntaria? ¿Más de una vez ... dos ... tres veces? ¿Por cuánto tiempo me detuve? ¿Me quedé abstinente? ¿Qué estaba pensando o sintiendo justo antes de comenzar a usar o participar en el comportamiento compulsivo nuevamente?
- 5-¿Alguna vez me han pedido que deje mi adicción o que lo modere? ¿Por cónyuge / pareja? ¿Por miembro de la familia? ¿Por empleador? ¿Por clientes? ¿Por la corte? ¿Por abogado? ¿Por doctor? ¿Por terapeuta / consejero? ¿Por amigos?
- 6-¿Alguna vez he experimentado lapsos de memoria (apagones) mientras consumía alcohol, drogas, comida o participaba en otro comportamiento compulsivo?
- 7-¿Alguna vez he tenido un accidente (automóvil, caídas, etc.) o he necesitado ayuda médica después de beber, consumir drogas, comida u otro comportamiento compulsivo?
- 8-¿Alguna vez he perdido un trabajo o una relación relacionada con el consumo de alcohol, drogas, comida? o participa en otro comportamiento compulsivo?

# TENGO UNA ADICCIÓN

SUSTANCIAS, ALCOHOL, DROGA, COMIDA

Procesos: apuestas, trabajo, internet, relaciones, etc.?

9-*¿Alguna vez me he sentido avergonzado por mi comportamiento al beber, consumir drogas, comer o algún otro comportamiento compulsivo?*

10-*¿He ocultado alguna vez mi consumo de alcohol, drogas, comida o cualquier comportamiento compulsivo de alguien: mi pareja?*

*¿Doctor? ¿Empleador? ¿Terapeuta?*

11-*¿Bebo alcohol, uso drogas o uso indebidamente la comida por la mañana?*

12-*Después de beber / drogarme / comer mucho el día anterior, ¿alguna vez he comenzado a beber / drogarme / comer al día siguiente para sentirme mejor?*

13-*Consumo alcohol, drogas o comida alguna vez para despertarme, dormirme, aumentar o disminuir mi energía?*

14-*¿Alguna vez siento la necesidad de beber alcohol, drogas o comida para sentirme bien, especialmente en situaciones sociales?*

15-*¿Alguna vez he lastimado o amenazado a alguien cuando bebo alcohol, uso drogas, comida u otro comportamiento compulsivo?*

16-*¿Alguna vez he tenido un fuerte deseo físico o emocional por el alcohol, las drogas o la comida?*

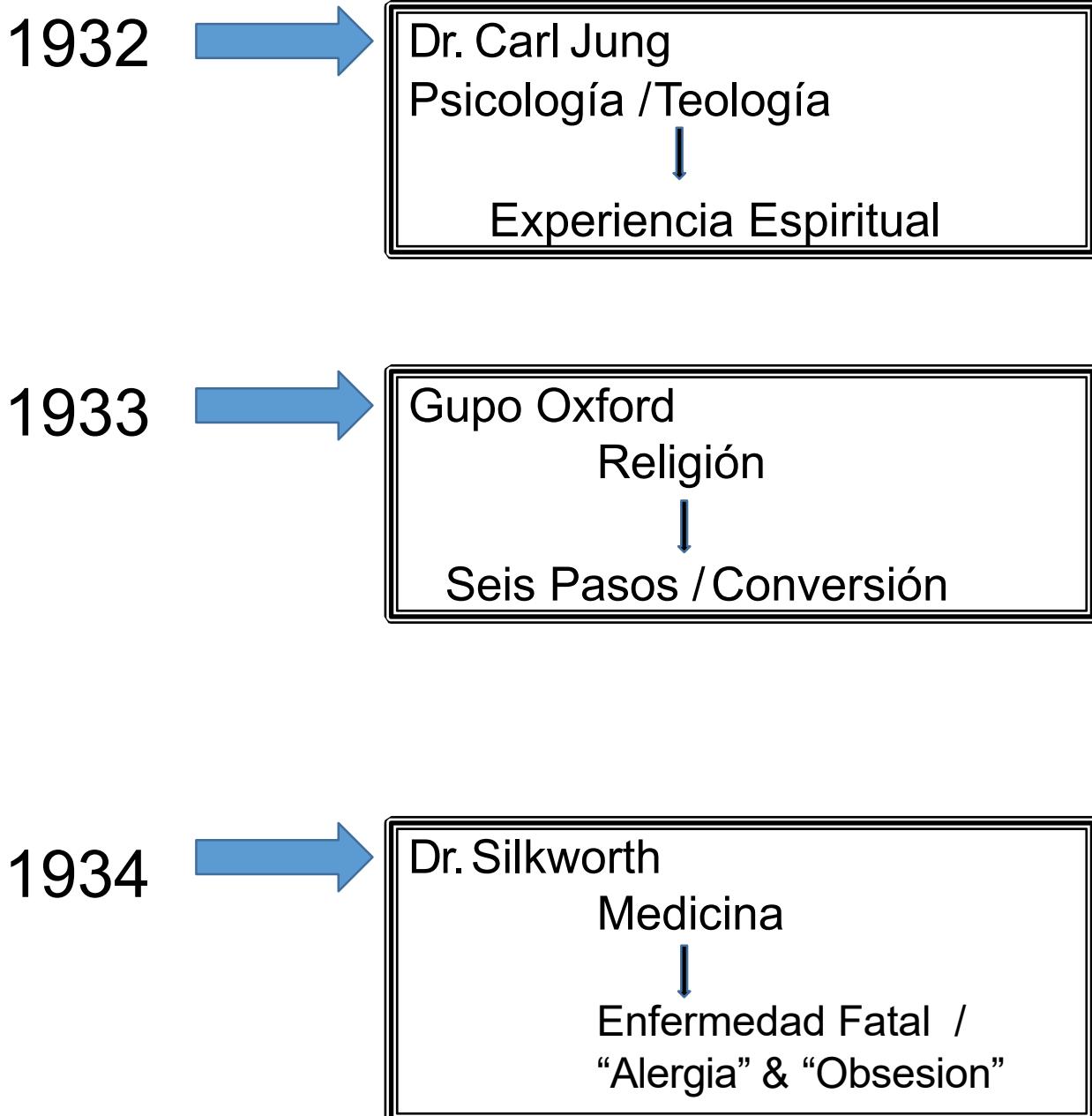
17-*¿Bebo alcohol, uso drogas o con alimentos o solo, en exceso?*

18-*El consumo de alcohol, drogas, comida o cualquier otro comportamiento compulsivo interfiere alguna vez con la calidad de cualquier aspecto de mi vida?*

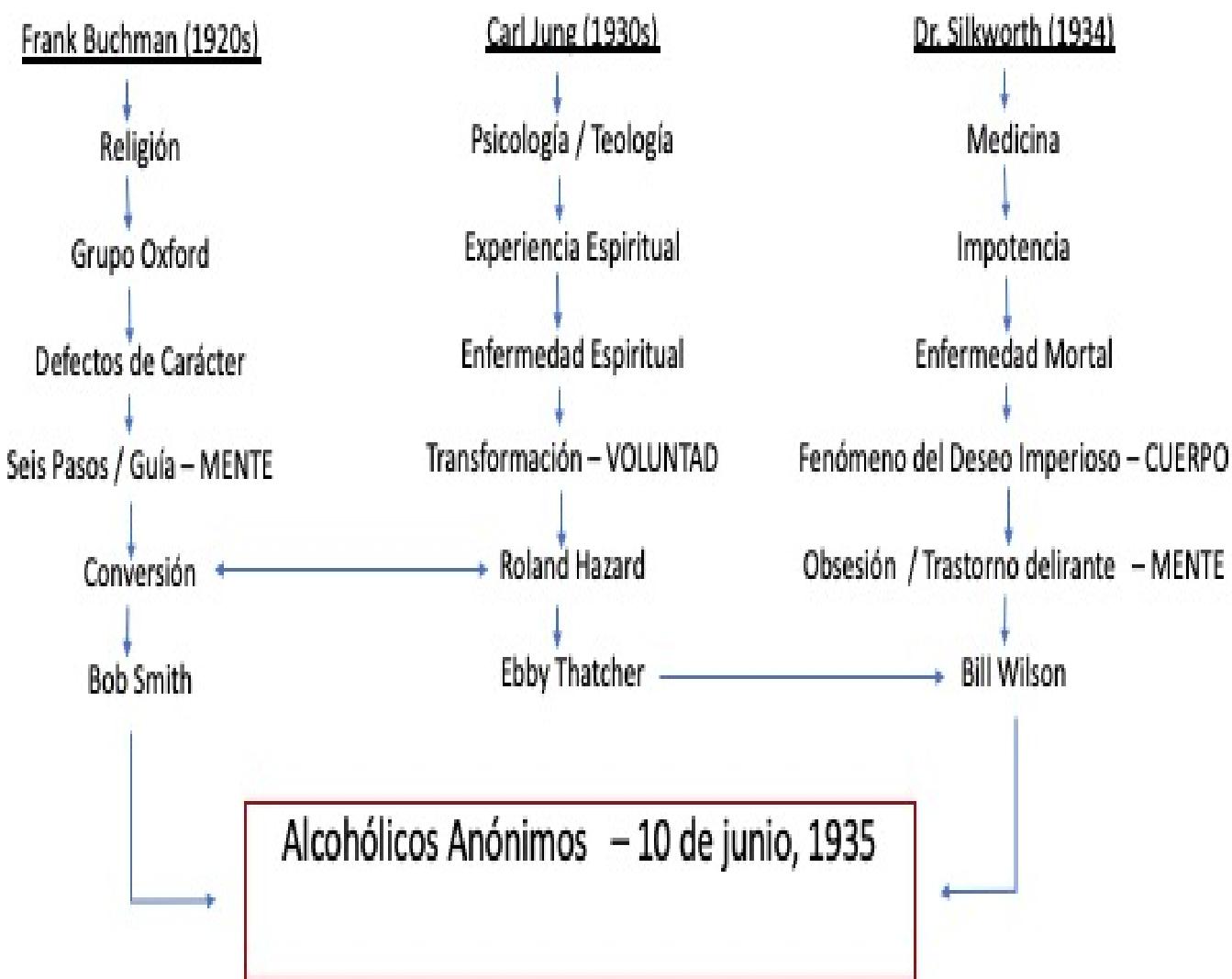
19-*Mi bebida, consumo de drogas, alimentación u otros comportamientos compulsivos alguna vez me hacen infeliz o arrepentido?*

*Si respondió "Sí" a cualquier pregunta, es posible que necesite una evaluación profesional para detectar un posible trastorno de adicción.*

# Historia



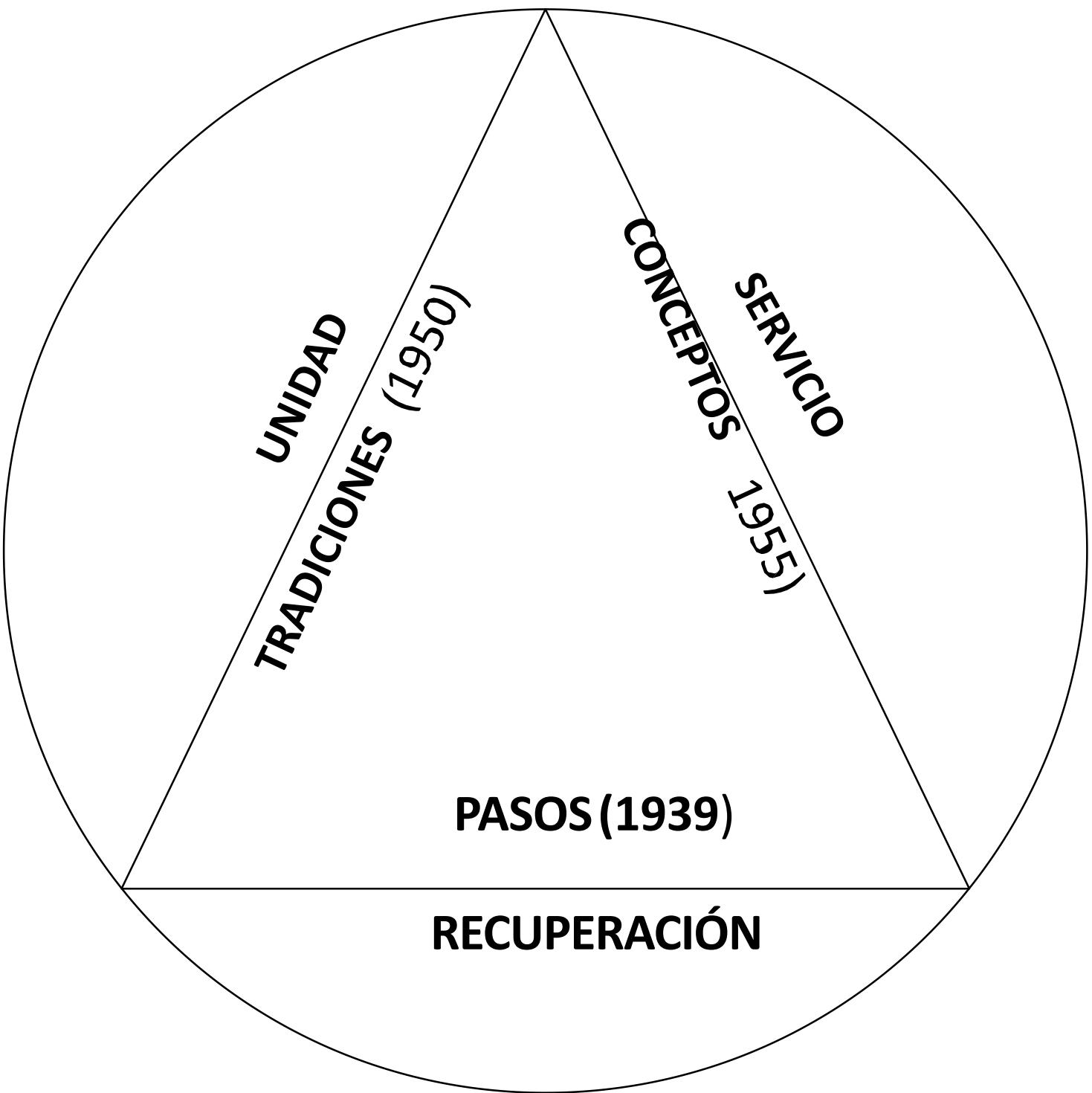
# Historia



# Problema



# Solución



# Libro Grande de Alcohólicos Anónimos

PROBLEMA

SOLUCIÓN

## CONTENIDO

CAPÍTULO	CONTENIDO	PÁGINA	PASO
PREFACIO		XI	
PREFACIO PRIMERA EDICIÓN		XIII	
PREFACIO SEGUNDA EDICIÓN		XV	
PREFACIO TERCERA EDICIÓN		XXII	
PREFACIO CUARTA EDICIÓN		XXIII	
LA OPINIÓN DEL MÉDICO		XXV	
1. LA HISTORIA DE BILL		1	
2. HAY UNA SOLUCIÓN		17	
3. MÁS ACERCA DEL ALCOHOLISMO		30	Paso 1(notá)
4. NOSOTROS LOS AGNÓSTICOS		44	
5. CÓMO FUNCIONA		58	Paso 3&4
6. IN ACCIÓN		72	Pasos 5-11
7. TRABAJANDO CON OTROS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LLEVANDO EL MENSAJE</li> <li>• PRACTICA PRINCIPIOS</li> </ul>	89	Paso 12
8. A LAS ESPOSAS	CONYUGE / PAREJA	104	Paso 12
9. LA FAMILIA DESPUÉS	FAMILIA	122	Paso 12
10. A LOS PATRONES	TRABAJO	136	Paso 12
11. UNA VISIÓN PARA TI	COMMUNIDAD / COMPAÑERISMO	151	Paso 12

Excepciones de esta estructura: Historia de Bill

Páginas 1 a 8 describe el **problema** = su impotencia (Paso 1)

Páginas 9 a 16 detalla la **solucion** = su recuperación (Pasos 2 al 12)

NOTA :

La descripción de “inmanejabilidad,” La segunda parte del Paso 1, la enfermedad espiritual, está descrita en las páginas 44, 45, y 52, y las páginas 60 a 62 (“Nosotros somos ejemplos extremos de

Voluntad propia amotinada”)

60 paginas = 34% del TEXTO ES SOBRE= EL PASO 1  
 40 paginas= 23% del TEXTO ES SOBRE LOS PASOS 2-11  
75 paginas = 43% del TEXTO ES SOBRE EL PASO 12  
 175 Paginas (incluyendo 11 paginas de numeros romanos)

# Asignación/ Proceso

- Oración
- Lectura
- Escuchar
- Reflección
- Escritura
- Discusión

**Corazón**



# Reflección

## 1. Dónde tengo problemas:

- ¿Disturbios?
- ¿Frustraciones?
- ¿Deshonestidad?
- ¿Resentimientos?
- ¿Secretos?

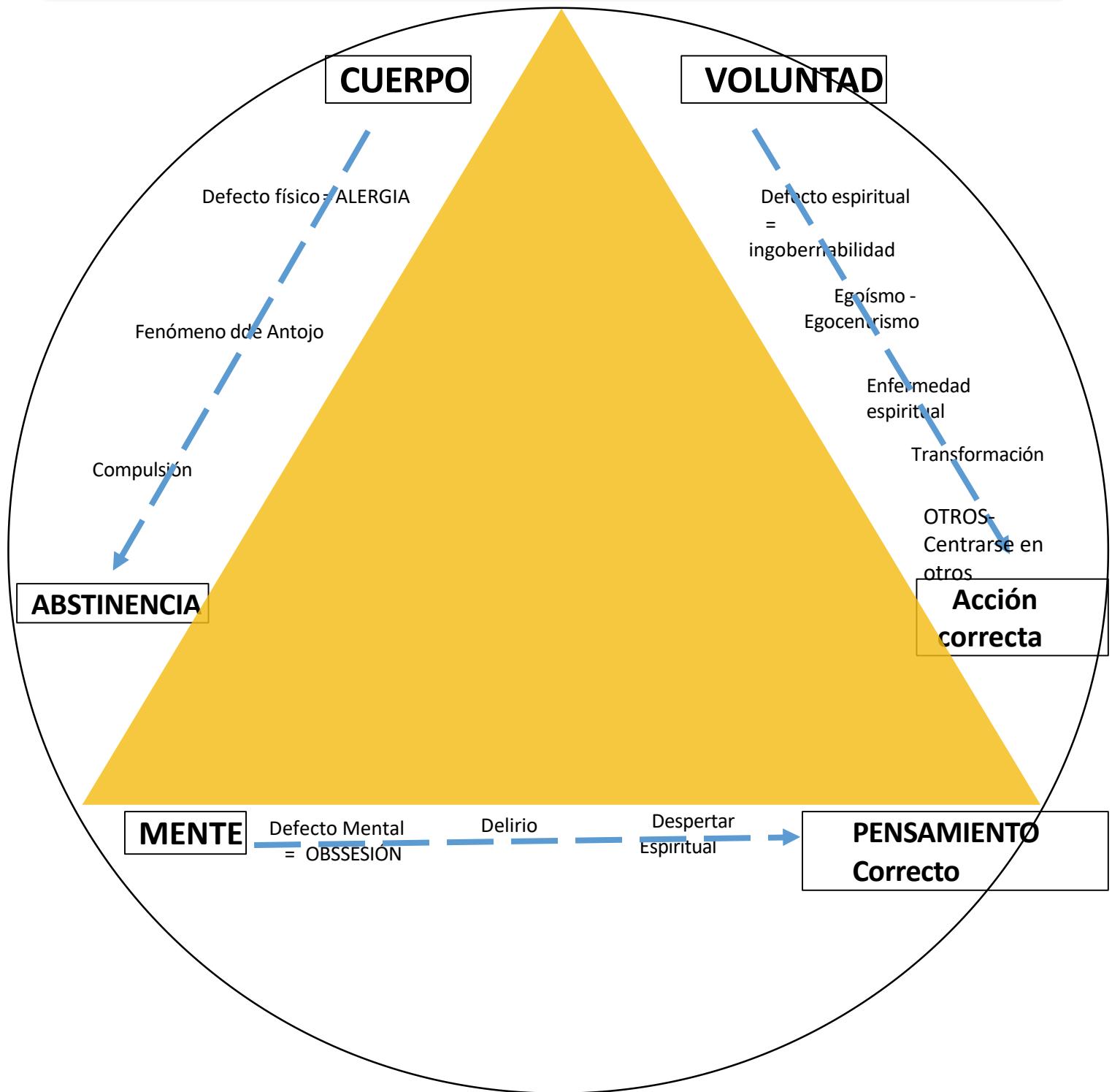
## 2. Son mis esfuerzos:

- ¿Efectivos?
- ¿Consistentes?
- ¿Perdurables?
- ¿Producido los resultados deseados?

## 3. ¿Realmente quiero que mi vida cambie? ¿Estoy dispuesto a cambiar?

## 4. ¿Qué cambios me gustarían?

# PASO UNO



# Cuerpo

1) ¿Cuál es mi Experiencia con mi adicción?

---

---

---

2) ¿Qué pasa cuando practico esta adicción?

Da 3 ejemplos

---

---

---

3) ¿Cuál es mi historia de intentos para lidiar con ella— o parar después de comenzar?

Describe 3 ejemplos

---

---

---

4) ¿Cuanto éxito has tenido, una vez que empiezas, para controlar el uso de la substancia o comportamiento?

---

---

---

5) ¿Qué tan honesto he sido con migo y con otros, sobre mis esfuerzos y fracasos?

---

---

---

# Mente

1) ¿He hecho una resolución de parar el uso de una substancia o comportamiento específico? Sé específico, da 3 ejemplos.

---

---

---

2) ¿Qué pienso o siento antes de comenzar el comportamiento, o uso de mi substancia adictiva OTRA VEZ? ¿Estoy consciente? ¿O comienzo antes de darme cuenta?

---

---

3) ¿Qué tan pronto me doy cuenta que lo estoy haciendo de NUEVO?

---

---

4) ¿Cómo me siento cuando esto sucede? ¿Cuál es mi reacción?

---

---

5) ¿Tomo otra/ más firme resolución de permanecer abstinentes?

---

---

6) ¿Qué tan bien me funciona? ¿Qué tanto éxito he tenido para mantenerme abstinentes?

---

---

---

7) ¿Qué tan honesto he sido conmigo y otros acerca de mis esfuerzos- y fracasos?

---

---

---

# Voluntad

1. ¿Estoy teniendo problemas con mis relaciones personales?

---

2. ¿Puedo controlar mis emociones?

---

3. ¿Soy presa de la miseria y depresión? ¿Me siento satisfecha de mi manera de vivir?

---

4. ¿Soy o puedo ser autosuficiente económicamente?

---

5. ¿Me siento útil?

---

6. ¿Estoy lleno de miedos?

---

7. ¿Soy feliz?

---

8. ¿Puedo ser de verdadera utilidad a otros?

---

9. ¿En realidad me interesa ser útil?

---

10. ¿Qué tan honesta he sido con otros y conmigo acerca de estos asuntos – mis esfuerzos y fracasos, mis dudas y mis insatisfacciones?

---

11. ¿Repetidamente, hago lo que no quiero hacer?

---

# Paso Dos

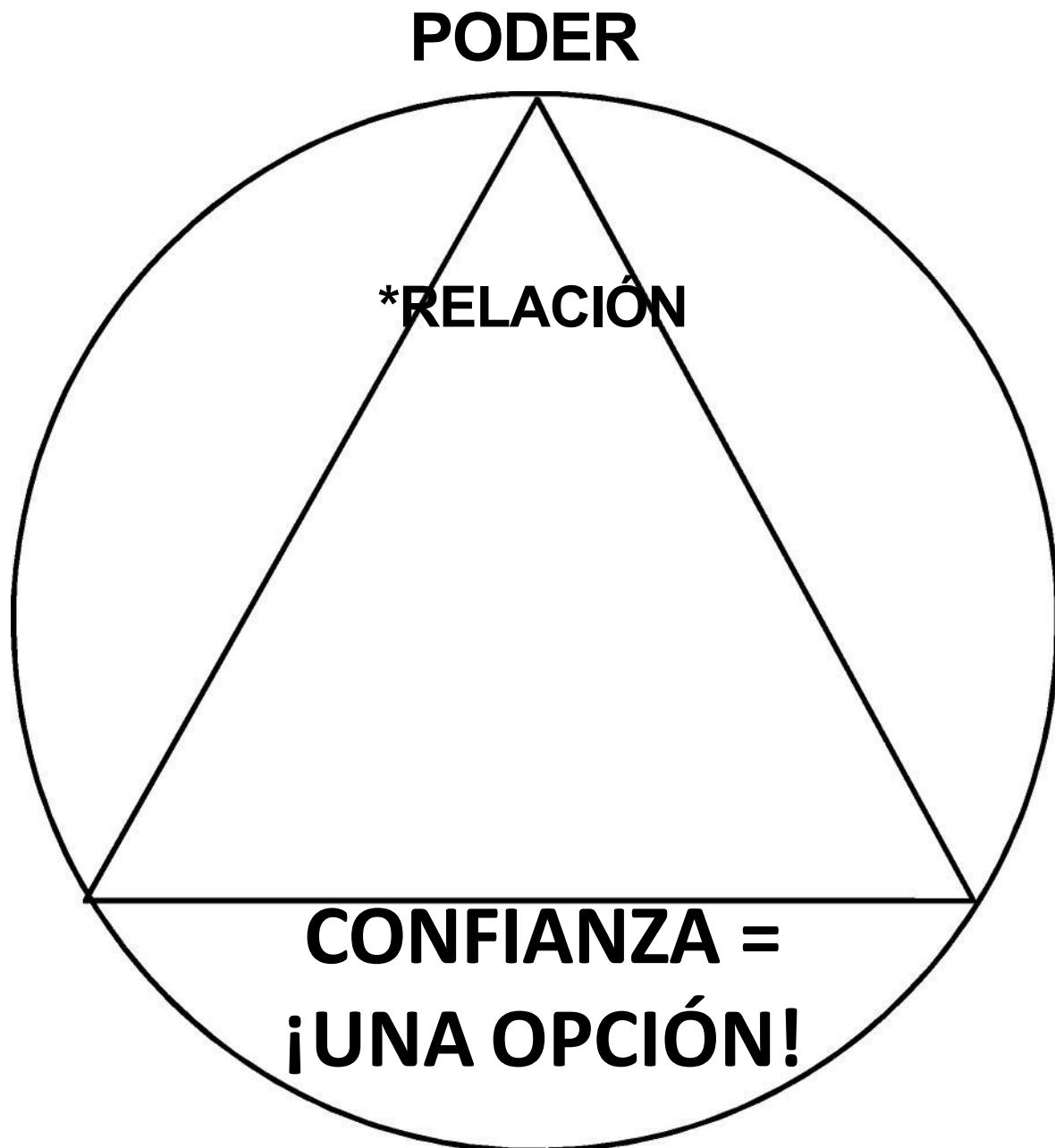
Decisión **ACERCA**



\*Piedra angular

# Paso Tres

Decisión **POR**



\*Piedra Clave

# Problema = Dormido

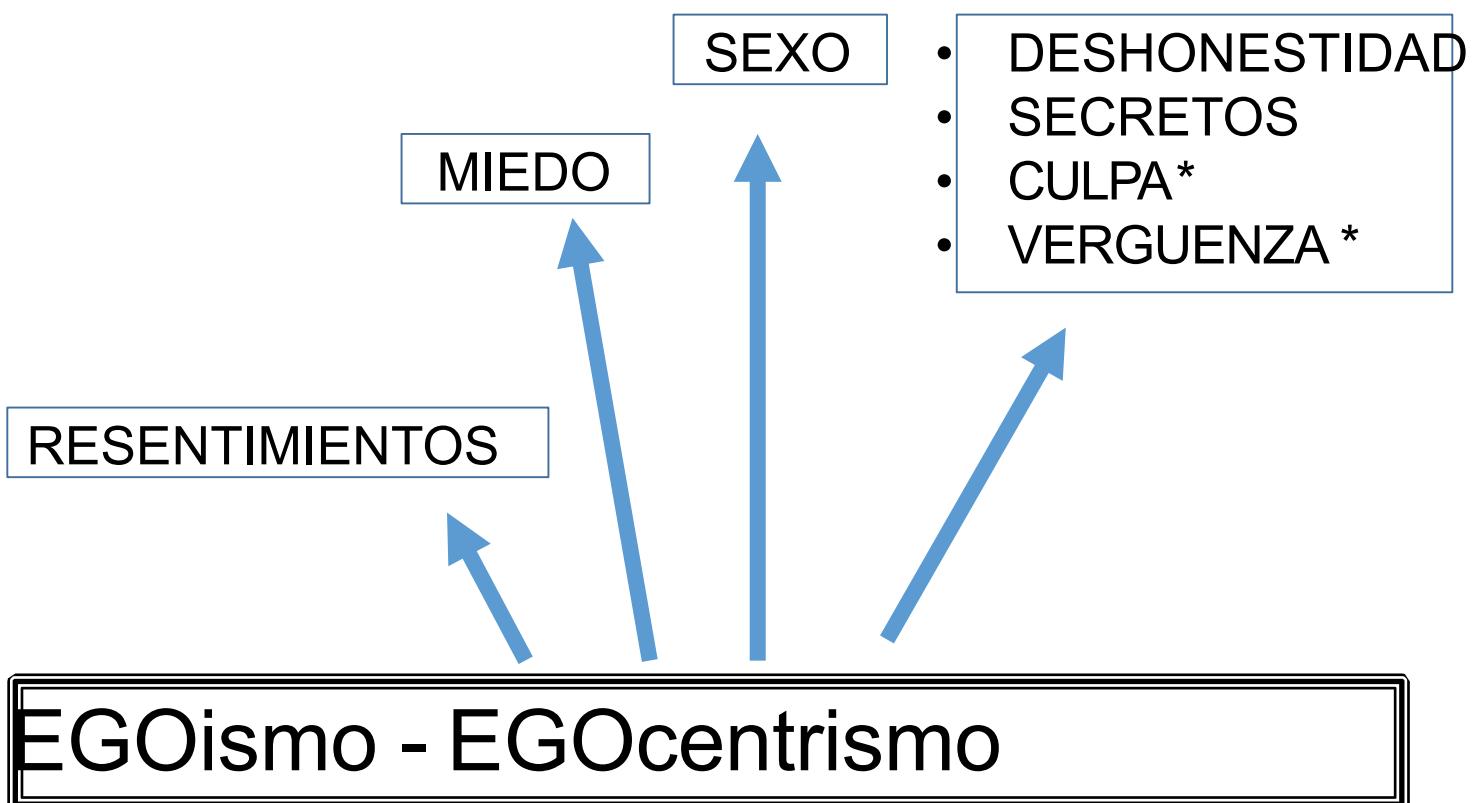
PROBLEMA:



IMPACTO:

# Cuarto Paso

Nombra OBSTÁCULOS /  
IMPEDIMENTOS



\* No en “Libro Grande”

# Cuarto Paso

## Doce & Doce

**SIETE PECADOS  
CAPITALES:**  
Orgullo  
Envidia  
Ira  
Codicia  
Glotonería  
Lujuria  
Pereza

# Cuarto Paso: Resentimiento

## Hoja de trabajo. Columna tres

*Antes de comenzar haz una oración con la versión personal personal de la oración para poner a un lado*

### Columna Tres = CREENCIAS?

#### ORACIÓN PARA DEJAR DE LADO:

**CONSIDERAR:** Cuando yo resiento \_\_\_\_\_ (Columna Uno)  
por \_\_\_\_\_ (Columna Dos),  
me duele, amenaza, o interfiere con mi:

1. **Autoestima:** Cual es mi creencia profunda de quien soy

I soy \_\_\_\_\_

**¿Cuál es mi temor? Puede ser lo opuesto de mi creencia.**

\_\_\_\_\_

2. **Orgullo** Como quiero que otras personas vean que me tratan? Ponte en un escenario con la otra persona. Imagina una audiencia relevante mirando.

Otros deben ver a la persona 1: \_\_\_\_\_ tratándome.... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. **Ambición:** ¿Qué quiero que pase?

Yo quiero \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. **Seguridad:** ¿Qué necesito para estar bien? \_\_\_\_\_

5. ¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. **Relaciones Personales:** ¿Cómo espero que deben ser?

Considera los roles: "Yo espero [madres/padres/amigos/jefes/socios/etc.]  
**deben..**"

Yo espero \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. **Relaciones con Sexo (género) :**

7. **¿Qué creo de los hombres/mujeres?**

Un hombre, verdadero / ideal / modelo siempre debe ser o es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Una mujer auténtica/ideal/modelo, siempre debe ser , o es \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. **bolsillo:** ¿Cómo me afecta a este valor?

Por ejemplo: dinero, seguridad material, emocional, bienestar, etc. Nada **debe** interferir como, afectar, o disminuir mi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Oración para la Liberación del Resentimiento

Dios,

*(Inserte el nombre)*, como yo, es una persona espiritualmente enferma.

Por favor:

- Ayúdame a mostrarle a *(inserte el nombre)* TOLERANCIA, COMPASIÓN Y PACIENCIA;
- LÍBRAME DE ESTAR ENOJADO;
- PERMÍTEME LIBERAR ESTE RESENTIMIENTO;
- REMUEVE ESTE RESENTIMIENTO;
- MUÉSTRAME CÓMO TOMAR UNA ACTITUD AMABLE Y TOLERANTE DE *(inserte el nombre)*;
- HÁZME ACEPTAR LA REALIDAD COMO ES; y
- MUÉSTRAME CÓMO PUEDO SER DE UTILIDAD PARA *(inserte el nombre)*.

**¡QUE SE HAGA TU VOLUNTAD!**

# Paso 4: Resentimiento, Columna 4

## Columna 4— MOTIVOS

### **Oración para poner a un lado**

Cuando estoy resentido \_\_\_\_\_ (Columna 1)  
 por \_\_\_\_\_ (Columna 2),  
 Yo tengo una creencia acerca de mi rol – como creo que me ha afectado – Análisis de la columna 3:  
 **LA PERCEPCIÓN de mi rol** como un actor en una obra = ejem. Persona malentendida, esposo(a) traicionado(a), Niño abusado , etc.  
 ¿El evento fue verdadero o falso? ¿En realidad pasó? \_\_\_\_\_

Haciendo caso omiso de la otra persona (evento) involucrada. Considerantes o durante, tu forma de actuar fue

**1. Interesado:** Actué buscando solo mi propio beneficio- cuando estoy resentido?

**2. Egoísta:** Pensé solo en mí? Egocentrista en pensamientos/ motivos o acciones?

**3. Deshonesto:** Estuve transgrediendo la realidad - mintiendo/ omitiendo/ engañando?

**4. Temeroso:** Tuve miedo de no obtener lo que quería o de perder lo que quería, cuando me resenti?

5. Dónde estoy equivocado(a) mal/ **con culpa/ responsable** por mis sentimientos o comportamiento?  
 contribución al evento original ?

**Ahora** –cuál es mi reacción al evento? \_\_\_\_\_

¿Cómo dañé a la persona? : Físicamente. Emocionalmente, Financieramente, Mental, Espiritualmente, u otros ...  
 Dañé a otras personas

6. Lista de temores de los que me he hecho consciente al hacer este trabajo.

7. Lista de defectos de carácter de los que he tomado conciencia al hacer este trabajo.

8. ¿Por qué me afijo a este resentimiento? ¿Cuáles son los motivos/ beneficios/ o valor para mí?

**MI VERDADERO ROL** al aferrarme a este resentimiento puede ser directamente lo opuesto del rol que describí anteriormente \_\_\_\_\_

**Ahora me doy cuenta de que soy** \_\_\_\_\_

# Hoja de Temores

# Paso 4: Inventario Sexual

**Revisa los hechos** – Estamos observando los **motivos**, y el impacto de nuestro comportamiento en otros.

- ¿Cómo comenzó el encuentro o la relación?
- ¿Qué pasó?
- ¿Cuál es la situación actual, o cómo terminó?

**Contesta estas preguntas:**

1. ¿Dónde fui egoísta? (pensando solo en mí)
2. ¿Dónde fui deshonesto(a)? (de hecho u omisión)
3. ¿En qué fui inconsiderado(a)?
4. ¿A quién dañé?
5. ¿Provoqué celos?
6. ¿Desperté sospechas?
7. ¿Provoqué amargura?
8. ¿De qué fui culpable?
9. ¿Qué debí haber hecho diferente?

*La respuesta a la pregunta #9 te ayudará a tomar conciencia de principios que ya tienes, pero no eres consciente (o principios que quieras tener) esto guiará tu comportamiento y motivos sexuales futuros. Ellos formarán las bases de tu "ideal sexual".*

# Preparación final del paso 4

Recuerda el propósito de este proceso—identificar y remover/que sean removidos los impedimentos/obstáculos para relacionarnos íntimamente con nuestro Poder Superior.

Pregúntate cuándo/ dónde has experimentado:

- Culpa
- Vergüenza
- Bochorno
- Deshonestidad
- Secretos
- Irresponsabilidad: financiera, en relaciones, comportamiento, familia, trabajo

El 12 y 12 sugiere que también busquemos violaciones a principios morales (valores) como se expresan en los Siete Pecados Capitales:

- Orgullo
- Avaricia
- Lujuria
- Gula
- Envidia
- Ira
- Pereza

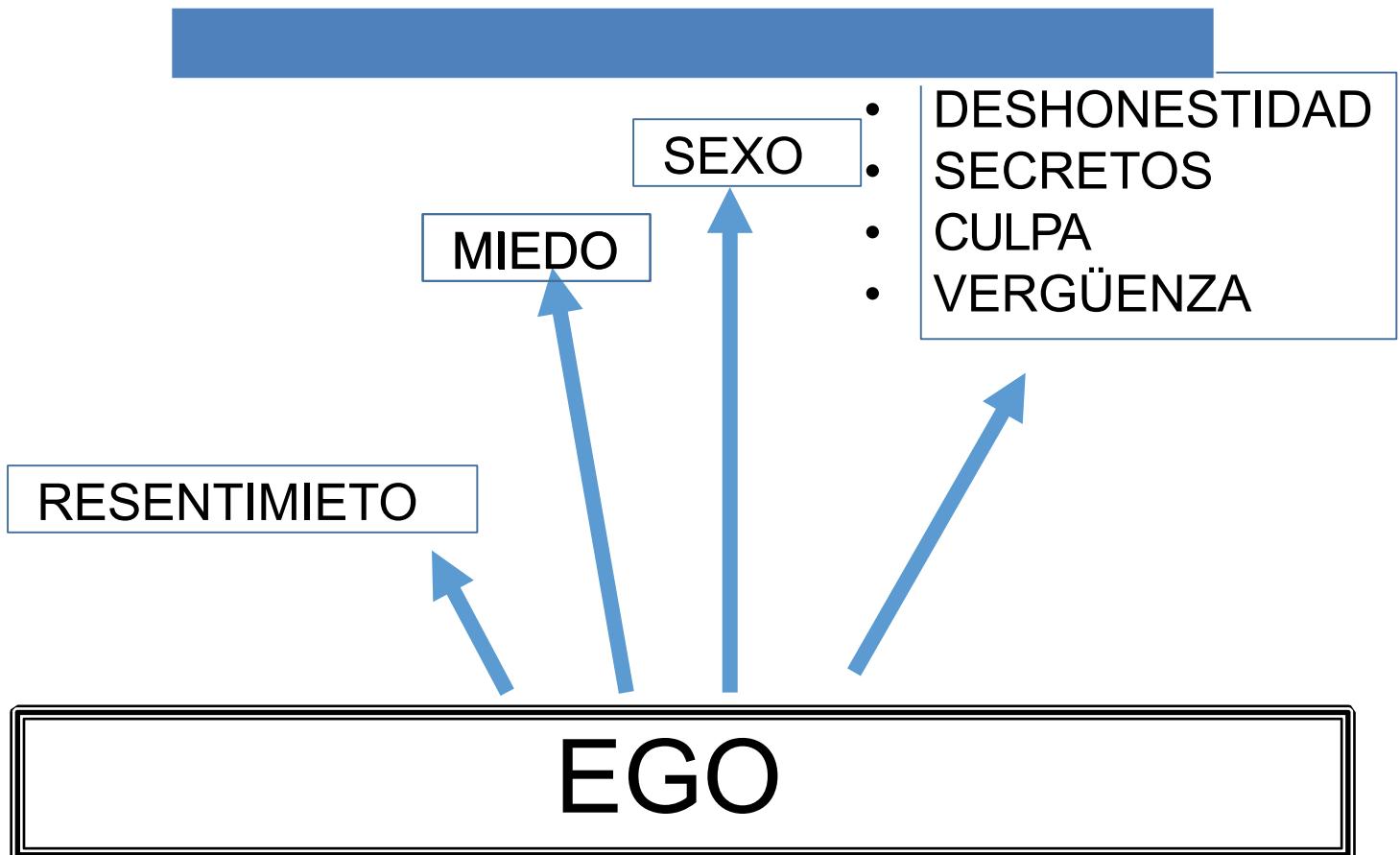
Después de orar la oración para Dejar a un Lado, pasa un tiempo reflexionando (meditando) en cada uno de estos aspectos, y escribe tus pensamientos, sentimientos, y recuerdos. Sé específico(a).

Es especialmente importante ser específico(a) acerca de cualquier área en que te sientas consciente, o intuitivamente incómodo(a), avergonzado(a) o que te resistas a revelarlo.

Erra al lado de maximizar en lugar de minimizar. Esto es acerca de “rigurosa honestidad” de ser transparente. Se trata de remover el lodo que bloquea nuestra relación con Dios.

# PASO 5

## Remover OBSTÁCULOS / IMPEDIMENTOS



\* No en el “Libro Grande”

# Paso Seis

## DEFECTOS DE CARACTER

Buena Voluntad para Cambiar

Enumera los Defectos de Caracter:

- Resentimiento
- Miedo
- Sexo  
(Deshonestidad)
- Egoísmo

# ¿Cuál es el Desorden de Personalidad?

La cuarta edición del Manual Estadístico de Desorden Mentales (DSM-IV, como es comúnmente llamado por la Asociación Americana de Psiquiatría) editada en 1994, los países Europeos usan el criterio de la Organización Mundial de la Salud.

Un patrón persistente de solitaria experiencia y comportamiento que se desvía marcadamente de los individuos de su cultura penetrante e inflexible. Tiene su aparición en la adolescencia o vida adulta temprana, es constante a través del tiempo y tiende a causar angustia o impedimentos.

Un desorden de personalidad es aquel patrón desviado o comportamiento anormal de una persona que no cambia a pesar del malestar emocional y los problemas que dicho patrón le ocasiona en su trabajo y en sus relaciones personales. No está limitado a episodios de salud mental y no es causado por abuso de droga, alcohol, lesión en la cabeza o enfermedad. Existen alrededor de una docena de diferentes patrones de comportamiento según el DSMIV.

Todos los desórdenes de personalidad aparecen como desviaciones de lo normal en una o más de las siguientes formas:

- Conocimiento—percepción, pensamiento, autopercepción, otras personas y eventos
- Afectividad—respuestas emocionales (distanciado, intenso, pasivo, inapropiadas)
- Funcionabilidad Interpersonal
- Impulsividad

**Desorden de la Personalidad Narcisista (NPD, por las siglas en inglés) — los indicadores son:**

1. *Percepción exagerada del valor propio (e.g., Logros y talentos exagerados, expectativas de ser reconocido por encima sin tener los logros correspondientes, grandiosidad);*
2. *Preocupación fantasiosa de éxito ilimitado, poder, belleza sobrenatural o el amor ideal;*
3. *Creencia de ser “especial”, que solo puede ser comprendido por, o solo se puede asociar con otras personas o instituciones de muy Elevado estatus;*
4. *Requiere excesiva admiración*
5. *Sentimiento de Derecho*
6. *Egoísmo al punto de aprovecharse de otros para alcanzar sus medios*
7. *Carencia de Empatía;*
8. *Envidia de otros o sensación de que otros lo invidian*
9. *Comportamientos y actitudes arrogantes,*
10. *Altivo, protector, despectivo.*

# Eneagrama – Ejemplos de Defectos de Carácter

<p><b>1. Perfeccionista</b></p> <p>rígido/inflexible crítico/negativo evaluativo iracundo intolerante amargo anal impaciente obsesivo racionaliza control tenso irrespetuoso temor a equivocarse</p>	<p>4. Individualista sentimientos de autoconmiseración especial autodesprecio/autocondena dominado por sentimientos envidia por encima de las reglas alienación de los demás caprichoso distante desesperanza víctima malagradecido autoindulgente apartado áspero lleno de remordimiento Independiente, Inhibido</p>
<p>2. Orgullo vana gloria manipulador sofocante posesivo necesita que otros dependan de él mártir complejo hipocondría necesitado resentido negativo Dos caras Mal agradecido</p>	<p>5. Cínico/escéptico petulante solitario avaricia (su tiempo, recursos, información) excéntrico temor dependiente antagonista demasiado sensible inquieto pesimista emocionalmente necesitado desdeño</p>
<p>3. Con sentimientos de grandiosidad arrogante competitivo extremadamente competente consciente de la imagen insensible sentimiento de inutilidad camaleón/falso autoengaño imagen vs. sustancia envidioso deshonesto falta de integridad fanfarrón por ser egocéntrico Emocionalmente ausente falso irresponsable</p>	<p>6. No confía en sí mismo se basa en el temor pereza temor a quedarse solo rebelde temor a los demás duda de sí mismo/inseguro pasivo — agresivo aplaza autoderrotista explosivo miserable inseguro culpa a la defensiva pesimista</p>

# Enneagrama. Ejemplos de Defectos de Carácter

7.- Superficial Tendencia a aburrirse Impulsivo Evasivo Nervioso Temeroso Ambicioso Hiperacativo Destructivo Ansioso Irresponsable Culpa Inseguro Dramático Materialista Indisciplinado Egocentrista Imprudente Busca satisfacción inmediata	9. Complaciente terco pasivo negligente reprimido Perezoso Fatasilsta Agresivo dependiente Fantasioso Auto negligente simplista Rígido dormilón Autocrítico Voluble Superficial Pesimista Impotente aislado Teme al cambio Distraido perososo
8. Testarudo Rudo Controlador Agresivo Violento Teme ser débil lujurioso Voluntarioso Intimidante abusivo Buscador de poder Independiente Teme ser controlado Egocentrista Teme al temor controlador Orgulloso No es amoroso, Cariñoso, empático Toma todo el crédito Irrespetuoso, impulsivo apasionado	#8, 9, 1 – Basado en el enojo #5, 6, 7 – Basado en Miedo #2, 3, 4 – Vergüenza / Deshonestidad

# Hoja de Trabajo

## Defectos de Carácter

# Paso Siete

## DEFECTOS DE CARÁCTER

- Impotente para cambiarlos
- Orar para que sean removidas

# Paso Ocho

## LISTA DE DAÑOS

Impacto negativo de mi comportamiento en personas o instituciones.

1. ¿A quién menosprecié?
2. ¿Qué hice?
3. ¿Qué daño causé?
4. ¿Qué acciones específicas son necesarias para mí:
  - ¿para cambiar el comportamiento?
  - ¿para reparar el daño a otros?
5. ¿Estoy dispuesto?

# Paso Nueve

## PROCESO DE ENMIENDAS

1. Describe el daño
2. Pregunta: "¿Algún otro daño?
3. "Sugerir enmiendas
4. Pregunta: "¿Alguna otra enmienda?"

# Perdón es un proceso, No un Evento

*Una persona no tiene pasado. Una persona que no perdona, no tiene futuro.*

## ¿Qué es perdón?

Perdonar **NO** es...

- Olvidar
- Tolerar
- Ignorar el hecho
- Aprovar
- Excusar
- Minimizar
- Negar
- Absolver
- Reconciliar
- Invitar a herir de nuevo
- Rendirse ante la injusticia

Perdonar es una **Decisión de no...**

- Vengarse
- Buscar Revancha
- Buscar compensación
- Juzgar

Perdón es una **Decisión de...**

- Liberalos
- Liberarnos
- Ser liberado

## ¿Qué es el proceso del Perdón?

**Nómbralo.** Acepta los hechos: Traición = sucedió; fui herido.

Abre tu mente, recuerdos y corazón para recordar las heridas, las heridas, dónde y cuándo te han defraudado, deshonrado, abusado, mentido, engañado; disminuido en espíritu y emoción; disminuido física y económica mente.

Trae a tu mente, a tu memoria y a tu corazón una imagen del traidor; tu padre, madre, esposo, esposa, novio, novia, hermano, hermana, pariente, amigo; ¿Has sido traicionado por tu escuela, iglesia, sistema judicial, sistema de salud, sistema legal, el gobierno?

# Estar dispuesto a liberar a otros y a mí:

Es la realidad, sucedió, hemos sido traicionados, heridos y profundamente heridos. Nómbralo y acéptalo. Es trágico y es cierto.

**Entiéndelo.** Tenía esperanzas y expectativas. No se cumplieron. Acepta los hechos del proceso del perdón: puedo curarme de estas heridas del alma. El proceso comienza cuando decido liberarlos a ellos ya mí mismo; para liberar mis sentimientos actuales sobre los eventos de mi pasado.

- Perdonar no es condonar ni excusar el comportamiento. Lo que se hizo estuvo mal.
- Perdonar no es absolver, no es mío darlo, no tengo el poder de absolver.
- Perdonar no es olvidar. Me entristece el recuerdo, debo lamentar el evento y decidir no permitir que vuelva a suceder nunca más.
- Perdonar es liberarse de la deuda; para liberarse de la demanda de retribución o represalia.
- Perdonar es renunciar al derecho a desquitarse; para liberar mis sentimientos actuales sobre mis "derechos" pasados.

**Identifica** las reglas. Mis creencias - Mis reglas "inaplicables".

- Perdonar es asumir la responsabilidad de mi parte, que puede ser solo que me he estado aferrando a estos recuerdos, estos sentimientos, y les he permitido que sigan devastando mi vida física, emocional y espiritual. ¿Estoy dispuesto a reconocer mis creencias, mis reglas poco realistas, mis expectativas ingenuas? ¿Estoy dispuesto a liberar mis sentimientos sobre el evento?

**Reconoce la realidad.** Perdonarme a mí mismo es experimentar mi arrepentimiento, remordimiento, dolor por quién he sido, cómo he actuado y cómo herí a los demás, y comprometerse a cambiar mi comportamiento. ¿Estoy dispuesto a liberar mis sentimientos y asumir una nueva actitud?

- La realidad es que mientras me aferre a estas heridas, me poseerán; de hecho, me envenenan física, emocional y espiritualmente.

**Aceptar la responsabilidad** . ¿Cuánto tiempo voy a llevar estas heridas? ¿Cuánto tiempo voy a estar encadenado a esta barcaza de basura de recuerdos de dolor, ira y vergüenza?

- Todas las tradiciones espirituales creen que soy perdonado en la medida en que perdono; todas las tradiciones espirituales creen que soy liberado en la medida en que libero a los demás.
- Veo mis propio defectos, las muchas traiciones de las que he sido responsable. mis motivos, mi papel, en los hechos en los que me encuentro traicionado. ¿Dónde fui egoísta, egoísta, deshonesto, enojado o temeroso? A la luz de mis propios defectos, veo a los que me lastiman fueron ellos mismos heridos, temerosos, enfermos, al igual que yo.
- Abrazo la compasión tanto por ellos como por mí mismo: han sufrido; actúan a partir de su sufrimiento. Yo he sufrido. Actúo a partir de mi sufrimiento.

# Perdón es liberar otros y al daño que nos causaron.

- Soy un Ser humano, débil, lastimado, lleno de defectos, que intenta sobrevivir a las dificultades de la vida, y encontrar un poco de seguridad, paz y felicidad.
- Perdón es la liberación de otros y de mis sentimientos acerca del daño que me causaron. El verdadero perdón, a menudo sigue a una profunda aceptación y arrepentimiento de mis propias acciones dañinas hacia otros.

**toma una decisión.** Soy impotente para nombrar y aceptar la verdad sobre el daño que causé; También soy impotente para soltar las memorias sobre el daño que otros me han causado.

- A pesar de mi impotencia, soy responsable de decidir no vivir en el pasado. Soy responsable de decidir vivir en el presente, de aceptar la realidad como es – y no como “debería de ser” o como quiero.

**Decisión Independiente. ¿Estoy dispuesto a abrazar el proceso de soltar? Toma acción. ¿Estoy dispuesto a orar por el poder?:**

- De pedir conocer la verdad?
- Para pedir Libertad del encadenamiento de mi propia historia ?
- A desear curar espiritual para aquellas personas, instituciones, o eventos que me dañaron ?
- A perdonarme—soltar la autocondenación, reflexión mórbida , remordimiento, mi temperamento, mis adiciones, mi vanidad, mi arrogancia, mi presunción, mi posición de víctima; a soltar mis fracasos, a hacer lo que tenga que hacer para convertirme en mi verdadero yo ?
- A cambiar mi actitud mis acciones?

**Estoy dispuesto a orar por el poder:**

- De amarlos como quiero ser amada?
- De ver el mundo y la gente desde el punto de vista de Dios? De ver y aceptar la realidad ? De identificar y soltar mis reglas “inaplicables”?
- De actuar mayor que como me siento?

**Invito al Espíritu Sanador del Universo:**

- En mi mente—para que sane mis memorias
- A mi corazón —para que sane mis sentimientos
- A mi alma—para que mi espíritu sea sanado y florezca

**Espíritu Sanador del Universo:**

- Dame el poder de estar dispuesto a soltar y perdonar: de soltar y ser liberada
- De estar dispuesta a ser restablecida a la salud de pensamientos
- Dame el poder de estar dispuesta a ser llevada a un lugar de serenidad – de aceptar la realidad como es
- Dame el poder de estar dispuesta a encontrar libertad – de actuar con actitud de compasión, amor y bondad

**Espíritu Santo, sopla tu amoroso Espíritu dentro de mi.**

- Dame el poder de vivir desde una visión de ser de amor tierno y ser un testimonio de esperanza .

# Los Tormentos son Transformados en Promesas

## TORMENTOS

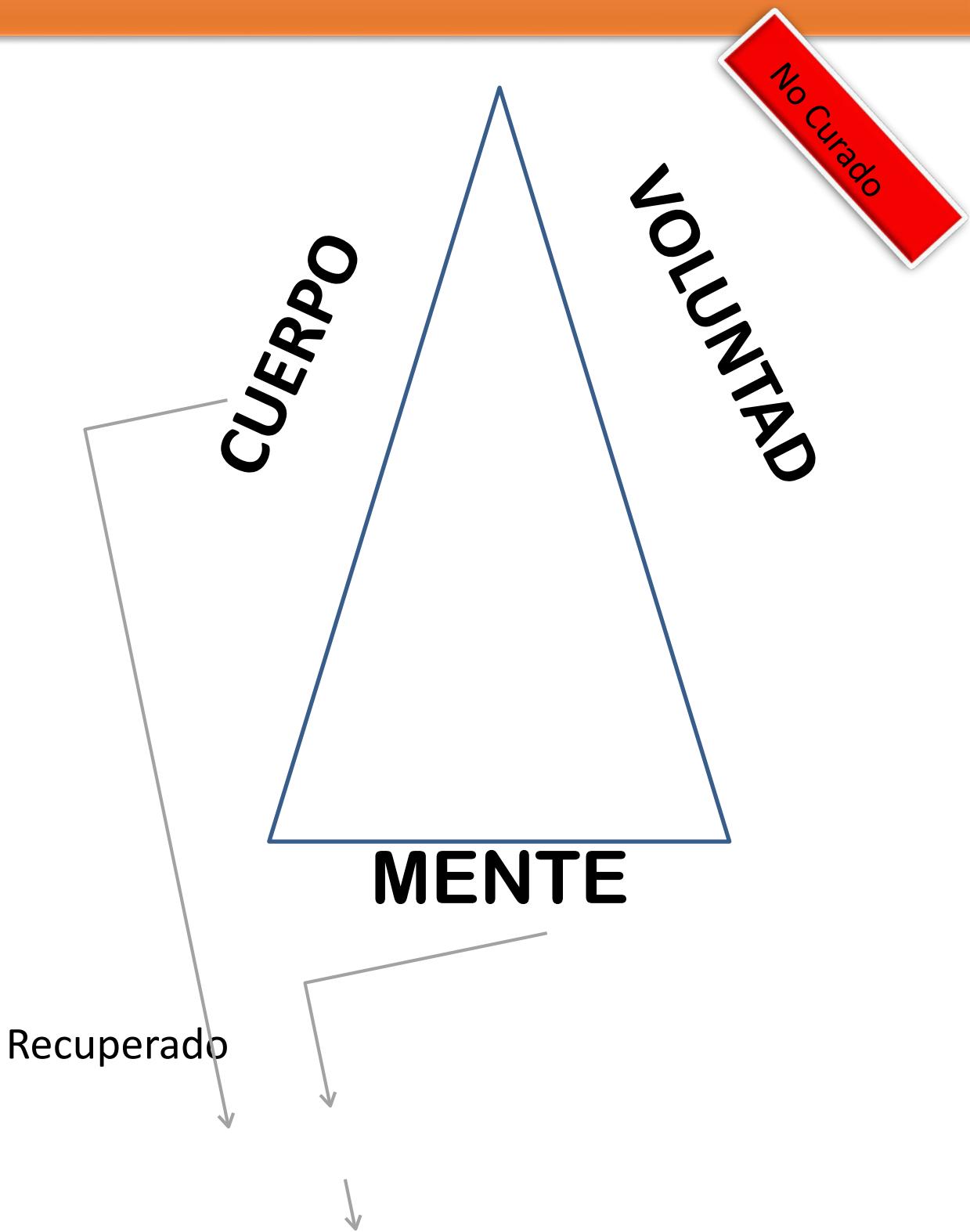
- Tenemos problemas con relaciones personales.
- No pudimos controlar nuestra naturaleza emocional.
- Somos presa de la miseria y depresión.
- No nos pudimos mantener económicamente.
- Teníamos un sentimiento de inutilidad.
- Estábamos llenos de miedo.
- Éramos infelices
- No podíamos ser de utilidad real para ayudar a otros.
- Y sobre todo.

## PROMESAS del paso 9

- Perderemos intereses en cosas egoístas y nos interesaremos en otros.
- Se desvanecerán nuestras ambiciones egoístas.
- Comprenderemos la palabra serenidad y conoceremos la paz.
- Nuestra actitud y visión de la vida cambiará.
- Temor a personas e inseguridad emocional, nos dejarán.
- Sentimientos de inutilidad y lástima por nosotros mismos, desaparecerán.
- Intuitivamente sabremos cómo manejar situaciones que nos desconcertaban.
- Conoceremos una Libertad y una Felicidad nueva.
- Sin importar qué tan bajo hayamos llegado, veremos cómo nuestras experiencias pueden beneficiar a otros. No nos lamentaremos del pasado, ni desearemos cerrale la Puerta.
- Repentinamente nos daremos cuenta de que Dios, está haciendo por nosotros lo que no pudimos hacer por nosotros mismos.

# Nuestra Manera de Vivir

## Paso Diez



# Paso Diez

**Cuidate de estar “perturbado”:**

- Resentido
- Temeroso
- Deshonesto
- Egoista

**Toma acción  
“inmediatamente”:**

- Ora
- Habla
- Enmienda
- Ayuda

**Resultados:**

- Perdón
- Confianza
- Honestidad
- Amor



Sobriedad  
Emocional

# Nuestra forma de vida

Paso 11

Oración/Meditación

Paso 12

Llevar Mensaje  
Practicar Principios



# Oración y Meditación

- |             |                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Noche       | — Inventario del día                                                                                      |
| Mañana      | — Pienso en el próximo día<br>— Considero mis planes<br>— <b>ESCUCHO</b> la guía de <b>PS</b>             |
| Todo el día | Mantente alerta y despierto<br>— Pausa cuando estés "perturbado"<br>— Sé consciente de la Presencia de PS |

# Por la Noche

- **Propósito:** Identifica y elimina los obstáculos a la luz del Espíritu.
    - Oración de dejar a un lado
      - *Dios, por favor, ayúdame a poner a un lado todo lo que creo saber sobre mí, mi enfermedad, los 12 Pasos y sobre todo, sobre Ti, para que pueda tener una mente abierta y una nueva experiencia conmigo misma, mi enfermedad, los 12 Pasos, y sobre todo, ¡Contigo! Por favor, ¡déjame ver la verdad!*
  - Meditación
1. De manera CONSTRUCTIVA reviso mi día (sin miedo ni benignidad)
    - a) ¿Qué motivos subyacentes hubo de que yo estuviera o fuera  
¿Resentido?
      - a) ¿Egoísta?
      - b) ¿Deshonesto?
      - c) ¿Temeroso?  
¿Tuviera pensamientos?  
¿Realizara actos?
    - a) ¿Debo una disculpa?
    - b) ¿Me he guardado algo para mí mismo que debería ser discutido con otra persona en seguida?
    - c) ¿Fui amable y amoroso con todos?
    - d) ¿Qué podría haber hecho mejor?
    - e) ¿Estuve pensando en mí mismo la mayor parte del tiempo?
    - f) O ¿estaba pensando en lo que podía hacer por los demás, de lo que podía incluir en el curso de la vida?
  1. ¡Pídele perdón a Dios! Y pregunta que podrías haber hecho mejor.
  2. Pregunta qué medidas correctivas deberían tomarse.

# Noche

## (continuación)

4. Da gracias a Dios por las bendiciones recibidas!
5. Disponte a intentarlo mañana de nuevo!
6. Concluye con la oración de San Francisco

*Dios, hazme un instrumento de tu paz;  
donde haya odio, siembre yo amor;  
Donde haya injuria, perdón; donde haya duda, fe;  
donde haya desaliento, esperanza;  
Donde haya oscuridad, traiga yo tu luz;  
donde haya tristeza, alegría;  
Oh, divino Maestro, concédeme que no busque ser  
consolado sino consolar; que no busque ser comprendido  
sino comprender;  
Que no busque ser amado, sino amar.  
Porque dando es como recibimos;  
perdonando es como somos  
perdonados;  
Y muriendo en ti es como nacemos a la vida eterna.  
¡Amén!*

# Por la mañana

## Oración para una mente abierta

Dios, por favor, ayúdame a poner a un lado todo lo que creo saber sobre mí, mi enfermedad, los 12 Pasos y sobre todo, sobre Ti, para que pueda tener una mente abierta y una nueva experiencia conmigo misma, mi enfermedad, los 12 Pasos y sobre todo, ¡Contigo!

- **Oración del Tercer Paso**

Dios, me ofrezco a ti, para que obres en mí 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 quienes yo ayude de tu Poder, tu Amor y de la manera en que tú quieras que vivamos. ¡Que siempre haga tu voluntad!

## Lectura (Lectio Divina) Lectura inspiracional (Libro Grande, Escritura, etc).

## Preparación

- ¿Mi actitud está completamente centrada en la oración?
- ¿Cuál es mi propósito?:
  1. Mejorar mi *contacto consciente* con Dios.
  2. Mejorar mi *servicio* a los demás.
  3. Desarrollar la *humildad*: hace posible recibir la ayuda de Dios.
- ¿Quién es Dios—"como yo lo concibo...?"?:
  1. TODO PODEROSO?
  2. ¿OMNISCIENTE?
- Es Dios....:

# Mañana

## (continuación)

3. ¿OMNIPOTENTE?

4- ¿TODO AMOR?

5. ¿OMNIPRESENTE?

- ¿Dónde está Dios? ¿Creo que Dios está en lo profundo de mi ser?

Meditación es el uso de nuestra mente para crear nuestra visión de la voluntad de Dios para con nosotros: Mi atención

- Dios, por favor, dirige mi pensamiento; especialmente apártalo de los motivos de:

Egoísmo

Beneficio Propio

Auto conmiseración

Resentimiento

Temor

Deshonestidad

Por favor, aclara mi pensamiento de los motivos equivocados. Permíteme estar atento:

- Pienso en las siguientes 24 horas (el hacer). ¿Qué haré?
- Considero mis planes para el día (ser). ¿Quién seré?
- Visualizo mi visión de la voluntad de Dios para mí el día de hoy (intención).

- Decido ¿De qué forma te puedo servir mejor?

relajarme y calmarme; parar de luchar. ¿Cuál es mi visión?

¿Qué acción se sugiere?

Contemplación (\*) Utilizar nuestra voluntad de estar presente en la presencia de Dios: Mi intención.

Reconocer y adoptar el Misterio.

Permite que el Espíritu te guíe y hazlo a su manera. Responde desde tu corazón. Abierto, receptivo y sin defenderte. Se consciente de tu intención.

Permite la acción del Amor; ten la disposición a ser transformado.

July 1, 2021

(\*) no está en el Libro Grande – resumen de la Oración para Centrarse, una práctica contemplativa.

# Mañana (continuación)

## Oración final por favor:

Muéstrame todo el día cuál debe ser mi siguiente paso.

Dame todo lo que necesito para abordar mis tareas y mis problemas.

Especialmente libérame de MI VOLUNTAD.

Muéstrame el camino de la paciencia, la tolerancia, la amabilidad y el amor.

Permita que el TRABAJO de hoy brinde una oportunidad para ser útil y servicial. ¿Qué puedo hacer hoy por la persona que aún sufre?

## Oración del Séptimo Paso

*Creador mío,  
estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo.*

Por favor, concédeme:

CONOCIMIENTO

PODER

LIBERTAD

AMOR

COMPASIÓN

# Todo el Día

- Ora pidiendo el Conocimiento y el Poder
- Haz una PAUSA frecuentemente – cuando estés agitado o en duda: pide el correcto:  
***Pensamiento***  
O bien  
***Acción***
- Muchas veces al día di humildemente  
“*Que se haga tu voluntad*”: ***¡Acepta estar Presente!***
- ***¡PIENSA*** lo que puedes **HACER** por los demás! : ***¡Sé útil!***

# PASO 12

## DESPERTAR ESPIRITUAL



### CAMBIO COMO:

- **Pienso**
- **Siento**
- **Me comporto**

Somos Cambiados  
No cambiamos nosotros!  
Pero el cambio no se da sin  
nosotros!

# PASO 12

Llevar el Mensaje= Immunización

Practicar Principios = Integración

- Relaciones Significantes
- Familia
- Trabajo
- Fraternidad / Comunidad

# Trabajando con Otros\*

1. Busca a una persona (adicto) que quiera recuperarse (busca proactivamente).
2. Descubre todo lo que puedas sobre la persona para ponerte en su lugar:
  - Indirectamente, de una persona cercana al adicto (su familia)
  - Directamente de la persona problemática. Comparte con el adicto, especialmente intenta identificarte con experiencias de adicción
3. Pregúntale si quiere dejar de consumir para siempre y si está listo para llegar a cualquier extremo para hacerlo.
4. Enfatiza en la desesperanza. Relaciona tu experiencia específica con la alergia física y la obsesión mental. Ayuda a esta persona a conectar su experiencia a la impotencia con la adicción. Deja que la persona saque su propia conclusión.
5. Dile exactamente lo que te pasó; enfatiza lo espiritual. La persona necesita estar dispuesta a creer en un Poder Superior a sí misma y a vivir por principios espirituales (pero no por algún dogma específico).
6. Sé sensato, tranquilo y lleno de entendimiento humano.
7. Describe la acción del programa:
  - Inventario
  - Enmiendas
  - Oración y meditación diarias
  - Ayuda a los demás
8. Cuéntale sobre la Fraternidad. Dile que si quiere recuperarse, harás lo que sea por ayudarle.
9. Si está honestamente interesado, dale el Libro Grande y pídele que lo lea.
10. Comparte tu experiencia práctica con los Pasos. Ponte a su disponibilidad para el Tercero y Quinto Pasos (y el Séptimo, si lo solicita).
11. Ayúdale a conseguir un trabajo, dale un poco de ayuda económica o bríndale abrigo en tu casa. Ayuda, pero no facilites. La recuperación no depende de la gente. Depende de la relación de la persona con Dios.
12. "Tu trabajo ahora es estar en el lugar donde puedes ser de máxima ayuda para los demás" (página 102).

# Perfil de un Padrino\*

- Ha tenido un despertar espiritual: un cambio en su pensamiento, sentimiento y especialmente en su comportamiento
- Parece tener lo que tú quieres
- Tiene un padrino/madrina con quién se hace responsable
- Está dispuesto a asignar tiempo: reunirse, devolver llamadas, trabajar los Pasos
- Tiene conocimiento y experiencia con el Libro Grande; ha culminado los Pasos
- Asiste a las reuniones; tiene un grupo en el que participa
- Vive su vida basada en principios espirituales
- Realmente quiere ser útil
- Tiene una actitud positiva
- Tiene una práctica constante, diaria de oración y meditación
- Escucha; es paciente; tiene sentido común
- Tiene una vida personal que es atractiva: relaciones, trabajo, diversión
- Comparte experiencia y conocimientos, no opiniones
- Tiene algo de humildad; reconoce sus limitaciones
- Guarda confidencialidad y es confiable
- Cuida del anonimato: el suyo y el tuyo
- Respeta: no culpa ni vergüenza
- Minimiza las conversaciones sobre asuntos externos
- Está dispuesto a admitir errores; conoce sus propias limitaciones; es vulnerable
- Está interesado en que tú tengas tu propia experiencia; no la suya
- Es inclusivo; quiere ser útil; abierto a recursos externos: medicamentos; terapia; otras intervenciones profesionales
- Está familiarizado con las Tradiciones, Conceptos e Historia de los Doce pasos
- Sabe que el papel del padrino/madrina no es ser:
  - ❖ Padre/madre
  - ❖ Juez
  - ❖ Terapeuta/médico/quien receta
  - ❖ Maestro
  - ❖ Hotel
  - ❖ Aplica la disciplina
  - ❖ Empleador
  - ❖ Abogado
- NO es un facilitador; competencia; invertido/apegado; controlador; manipulador
- Es honesto; no crítico; tolerante; paciente; compasivo; motivador; flexible
- Hace sugerencias, no reglas/requisitos/mandatos
- No te protege de las consecuencias de tus acciones
- Es un guía, mentor, coach, motivador y aliado para la rendición de cuentas
- Es un modelo a seguir: como un ser humano saludable
- Ve el papel: ser de ayuda/útil; una linterna, no la luz
- ¡Camina su discurso!
- Y sobre todo: ¡Disfruta de su sobriedad!!

\*Contribución de "Padrinazgo en los Doce Pasos" Hamilton B (Hazelden) y de los asistentes a varios talleres.

# Principios\*

## Principios Espirituales de los Pasos

1. **HONESTIDAD:** Afrontar y aceptar los hechos, la verdad objetiva sobre la realidad. La conducta es justa y directa; significa rectitud de carácter o acción. La honestidad implica no mentir, robar ni engañar de manera alguna.  
**Acción:** CONCEDER la “impotencia” a nuestro ser más interno – renunciar/admitir la derrota.
2. **FE/ESPERANZA:** Una decisión de creer y tener plena confianza en Dios/PS/un poder aparte de sí mismo, sin una prueba lógica o evidencia material. Desear con expectativa de cumplimiento, a esperar con expectativa de obtener, esperar con deseo; deseo acompañado por expectativa o creencia en el cumplimiento.  
**Acción:** DECISIÓN SOBRE “ESO” – nuestro concepto.
3. **CONFIANZA:** Una decisión para un pacto, un acuerdo, por el cual algo se transfiere con garantía a alguien con confianza y expectativa de un uso adecuado para un propósito específico; comprometerse con el cuidado del manejo de alguien; conferir una comisión con confianza; la conducta exterior se rige por la confianza implícita y la dependencia de la bondad y la fiabilidad del beneficiario de esta confianza.  
**Acción:** LA DECISIÓN DE ALINEARSE para estar en consonancia con el “ESO”; VIVIR como si “ESO” fuera real – nuestra relación.
4. **VALOR:** Fuerza mental o moral para aventurarse, perseverar y soportar el peligro, el temor o la dificultad; el valor implica firmeza de la mente y voluntad frente al peligro o la dificultad extrema; voluntad de enfrentar y aceptar la verdad.  
**Acción:** NOMBRAR/ANALIZAR los obstáculos en nosotros para nuestra relación con “ESO” – ver y aceptar la verdad.
5. **INTEGRIDAD:** Una condición sin impedimentos; solidez; adhesión a un código de valores morales, artísticos u otros; la calidad o estado de ser completo o indiviso.  
**Acción:** CONFESIÓN/REVELACIÓN de todos los obstáculos/secretos – para prepararse para la eliminación.
6. **DISPOSICIÓN:** Inclinado o dispuesto favorablemente en mente; listo; pronto para actuar o responder sin renuencia o relacionado con la voluntad o el poder de elegir.  
**Acción:** HACER UNA LISTA de nuestros defectos de carácter / imperfecciones – para prepararse para la eliminación.
7. **HUMILDAD:** Calidad o estado de ser veraz; no pretencioso, modesto, ni orgulloso ni altanero; no arrogante ni assertivo; reflejar, expresar u ofrecer en el espíritu de deferencia o sumisión; tener una perspectiva equilibrada y objetiva.  
**Acción:** ORACIÓN/RENDICIÓN DE CUENTAS – para solicitar la eliminación.
8. **COMPASIÓN:** Pesar por los sufrimientos causados a los demás; la preocupación de una persona que busca libremente el bien del otro.  
**Acción:** HACER UNA LISTA de los daños que hicimos a otros – para identificarlos.
9. **JUSTICIA:** El mantenimiento o la administración de lo que se ajusta a la ley, especialmente espiritual; trato honorable y justo de las personas entre sí.  
**Acción:** CAMBIAR el comportamiento; REPARAR el daño; adoptar el proceso del PERDÓN.
10. **VIGILANCIA:** Vigilancia; mantenerse despierto y alerta, especialmente ante los sentimientos de estar “perturbado”. Estos sentimientos de malestar son señales de que estamos en auto voluntad y desalineados con la realidad, como es en realidad. Cuando empezamos a actuar con autorregulación, corregimos nuestro comportamiento, moldeamos nuestras facultades mentales y mejoramos nuestro carácter moral.  
**Acción:** PRÁCTICA diaria de la conciencia de los sentimientos, usando el “inventario de comprobación rápida” cuando se está perturbado, y aplicando la solución sugerida para la realineación emocional: orar; hablar; enmendar; ayudar – que desarrolla nuestra CONCIENCIA.
11. **CONCIENCIA:** Tener o mostrar realización, percepción o conocimiento; implica atención en observar o estar alerta en delinear inferencias y dirección de lo que uno piensa, siente, ve u oye; desarrollando nuestra atención plena.  
**Acción:** PRÁCTICA diaria de oración y meditación - que mejora nuestra CONCIENCIA.
12. **ALTRUISMO/AMOR:** Devoción al bienestar de los demás; comportamiento realizado exclusivamente en beneficio de los demás; ser útil.  
**Acción:** PRÁCTICA diaria de ayudar – lo que aumenta nuestra COMPASIÓN.

\***PRINCIPIOS:** Verdades fundamentales: valores fundamentales que regulan el comportamiento moral.

# Dinamica de 12 Pasos

Reflejan Específicamente las funciones que nos hacen humanos



# Programa de 12 Pasos

- ✓ **Reuniones**= Identificar Problema / Solución
  - ✓ **Libro Grande**= Instrucción Manual / Libro de texto
  - ✓ **Pasos 12**= Proceso preciso / Método/ Camino
  - ✓ **Oración & Meditación** = Poder y Guía
  - ✓ **Mensaje & Principios**= Despertar y Practicar lo Contrario  
Acciones
  - ✓ **Apadrinamiento\***= **Pasos** Guía/ Mentor  
/ Socio de rendición de cuentas
- ✓ \*La palabra “patrocinado o padrino” no está en el Libro Grande

# Proceso NO Evento

## Integración



## Disintegración



# Despertar Espiritual

## **GIRANDO**

### **De la Enfermedad**



### **Hacia La Paz**

Adicción: Sustancia / Proceso  
Ira / Resentimiento  
Temor / Ansiedad  
Comportamiento Sexual Inapropiado  
Deshonestidad con otros o consigo  
mismo  
Secretos  
Culpa/ Verguenza  
Autoestima enfermiza  
Ser voluntarioso

Abstinencia / Moderación  
Amor / Perdón  
Confianza / Tranquilidad  
Sexo guiado por principios  
Honestidad Rigurosa  
Transparencia  
Libertad  
Autoestima Saludable  
Disponibilidad

**MI VOLUNTAD  
Fuera de  
alineación con la  
realidad**

July 1, 2014

**MI VOLUNTAD  
Alineada  
con la  
realidad**

# Asombrosa Gracia

Asombrosa gracia, qué dulce el sonido que salvó a un desgraciado como yo. Una vez estuve perdido, pero ahora me han encontrado; Era ciego, pero ahora veo. Fue la gracia la que enseñó a mi corazón a temer, y la gracia alivió mis temores. Cuán preciosa me pareció esa gracia La hora en que creí por primera vez. El Señor me ha prometido bien, Su palabra asegura mi esperanza; Él será mi escudo y mi porción Mientras dure la vida. A través de muchos peligros, fatigas y trampas ya he venido. Es la gracia la que me ha traído a salvo hasta ahora; Y la gracia me llevara a casa. Cuando hayamos estado allí diez mil años, brillante como el sol. No tenemos menos días para cantar las alabanzas de Dios que cuando empezamos.

# Leyenda China

Érase una vez, en el corazón del Reino Occidental, había un hermoso jardín. Y allí, en el fresco del día, estaba el Maestro

Mira esa curva en el río de Ch'i

Con los bambúes verdes tan exuberantes.

El Libro de los Cantos más hermosa y la más querida era un gracioso y noble

bambú. Año tras año, el Bambú se hizo aún más noble y

lleno de gracia, consciente del amor y el deleite vigilante de su Maestro, pero

modesto y gentil al mismo tiempo. Y a menudo, cuando el viento venía a deleitarse

el jardín, Bambú dejaría de lado su grave majestuosidad, para

bailar y juegan alegremente, sacudiéndose y balanceándose y saltando e inclinándose con gozoso abandono, dirigiendo la Gran Danza del Jardín que más deleitaba el corazón del Maestro.

Ahora bien, un día, el Maestro mismo se acercó a-

contemplar su Bambú con ojos de curiosa expectación. Y

Bambú, en una pasión de adoración, inclinó su gran cabeza hasta el suelo en amoroso saludo. El Maestro habló: "Bambú, Bambú, te usaría".

Bambú arrojó su cabeza al cielo con total deleite. El día

de días había llegado, el día para el cual había sido creado, el día de

que había ido creciendo hora tras hora, el día en que encontraría su plenitud y su destino. Su voz fue baja: "Maestro, estoy listo. Úsame como quieras".

"Bambú" - la voz del Maestro era grave - "Me gustaría tomar

ti y... ¡cortarte!

Un temblor de un gran horror sacudió a Bambú. "Córtame

¿abajo? Yo . . a quien tú, Maestro, has hecho la más hermosa de todo tu jardín. . para cortarme! Ah, eso no, eso no. ¡Úsame para tu alegría, oh Maestro, pero no me cortes!"

"Amado Bambú" - la voz del Maestro se volvió aún más grave - "si

no te corte, no puedo usarte ".res (Waley)

# Leyenda China

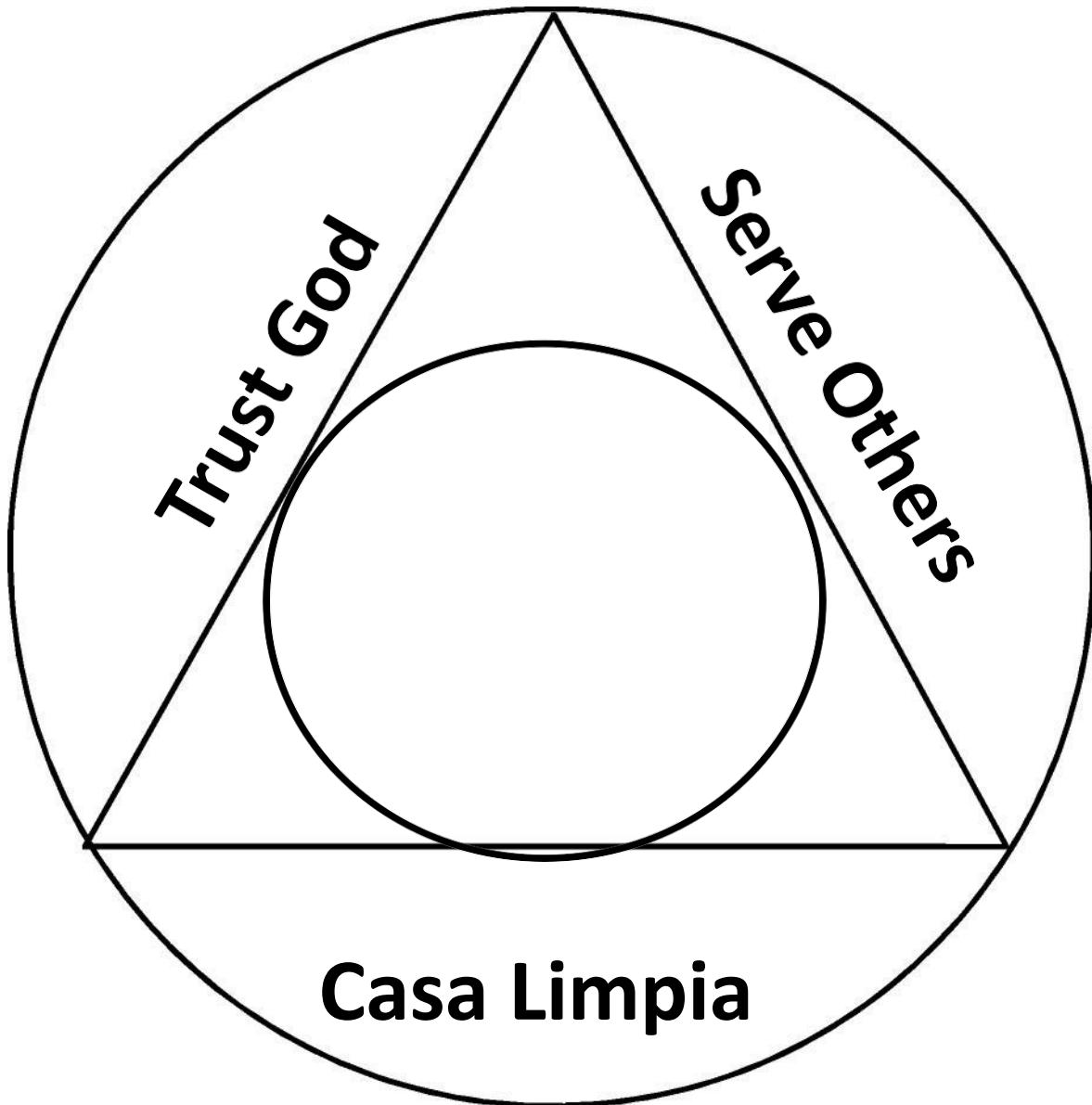
## (continuacion)

El jardín se quedó quieto. El viento contuvo la respiración. Bambú inclinó lentamente su orgullosa y gloriosa cabeza. Llegó un susurro: "Maestro, sino puedes usarme pero me cortas. . después . . . haz tu voluntad y corta". "Bambú, amado Bambú, quisiera... cortar tus hojas y ramas de ti también". "Maestro, Maestro, perdóname. Cótame y deja mi belleza en el polvo; ?""Bambú, ay, si no los corto, no puedo usarte". El sol ocultó su rostro. Una mariposa que escuchaba se deslizó temerosa alejándose. Y Bambú se estremeció con una terrible expectativa, susurrando bajo: "Maestro, corta". "Bambú, Bambú, aún quisiera... partirte en dos y cortarte saca tu corazón, porque si no te corto así, no puedo usarte". Entonces Bambú se inclinó hasta el suelo. "Maestro maestro . Luego cortar y partir". Entonces el Maestro del jardín tomó Bambú y lo cortó y cortarle las ramas y arrancarle las hojas y partirlo en dos y sacarle el corazón. Y levantándolo suavemente, lo llevó donde había un manantial de agua fresca y chispeante en medio de sus campos secos. Luego, poniendo un extremo del Bambú roto en el manantial y el otro extremo en el canal de agua de su campo, el Maestro depositó suavemente su amado Bambú. Y el manantial dio la bienvenida y las aguas cristalinas y centelleantes corrieron alegremente por el canal del cuerpo desgarrado de Bambú hacia los campos que esperaban. Entonces se plantó el arroz, y pasaron los días, y brotaron los brotes y llegó la cosecha. En ese día fue Bambú, una vez tan glorioso en su majestuosa belleza, aún más glorioso en su quebrantamiento y humildad. Porque en su belleza era vida abundante, pero en su quebrantamiento se convirtió en un canal de vida abundante para el mundo de su Maestro. A la sombra de nueve dragones, Eric Hague. Londres: Highway Press, 1958.

# Oración de San Francisco De Asís

Dios, hazme un instrumento de tu Paz  
Que donde haya odio siembre yo AMOR  
Donde haya injuria, PERDÓN  
Donde haya discordia, AMONÍA  
Donde haya error, VERDAD  
Donde haya duda, FE  
Donde haya desesperación, ESPERANZA  
Donde haya sombras, LUZ  
Donde haya tristeza, ALEGRÍA  
Dios, concédeme que no busque ser consolado,  
sino CONSOLAR  
No ser comprendido, sino COMPRENDER  
No ser amado, sino AMAR  
Porque olvidandome de mí mismo  
ME ENCUENTRO, perdonando, SE ME  
PERDONA,  
MURIENDO EN TI, NAZCO A LA VIDA  
ETERNA  
AMÉN

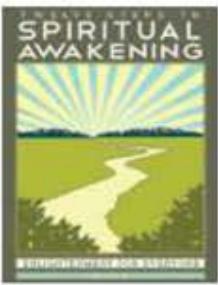
# Nuestra Forma de Vida



**Doce Pasos del  
Despertar Espiritual**

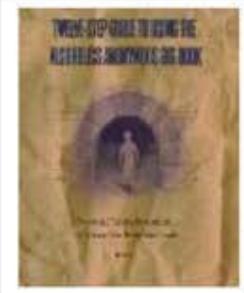
# AA Big Book Step Study, Reading Assignments

BOOK	BIG BOOK AA	TWELVE-STEP GUIDE TO USING THE AA BIG BOOK	TWELVE STEPS TO SPIRITUAL AWAKENING
AUTHOR:	GSO, 4th EDITION	HERB K	HERB K
Assignment 1	TITLE PAGE-XIV	1-12	TITLE PAGE-XI
Assignment 2	XV-XXIV	13-22	XII-14
<b>STEP 1</b>			
BODY	XXV-XXXII; 1-8, 17-23	23-24	15-29
MIND	23-43	25-26	29-35
WILL	44-45; 52; 60-62	27-29	36-45
<b>STEP 2</b>	45-57; 9-16; 567-568	32; #1-3 32-34; #4-12 34-35; #13-19	52-56 57-60 61-69
<b>STEP 3</b>	58-63	38-43	73-84
<b>STEP 4</b>	63-64	44-45	87-91
RESENTMENT	64		91
COLUMN 1	64	44-45	87-91
COLUMN 2	64	46-47	91
COLUMN 3	64-65	48-50	91-94
PRAYER	66-67	51-52	94-96
COLUMN 4	67	53-55	97-99
FEAR	67-68	56-58	99-103
SEX	68-70	59-61	103-106
CONCLUSION	70-71	62-63	107-110
<b>STEP 5</b>	72-75	64-68	113-124
<b>STEP 6</b>	76	69-72	127-137
<b>STEP 7</b>	76	73-75	141-151
<b>STEP 8</b>	76	76-79	155-170
<b>STEP 9</b>	76-84	80-83	173-190
<b>STEP 10</b>	84-85	84-87	193-204
<b>STEP 11</b>	85-88	88-91	207-230
<b>STEP 12</b>			
CHAPTER 7: SERVICE; SPONSORSHIP	89-103	92 #1-7	233-245
CHAPTER 8: PRINCIPLES: RELATIONSHIP	104-121	92-95	245-262
CHAPTER 9: PRINCIPLES: FAMILY	122-135	96-97	263-291
CHAPTER 10: PRINCIPLES: WORK	136-150	96-97	263-291
CHAPTER 11: PRINCIPLES: COMMUNITY/FELLOWSHIP	151-164	96-97	263-291



# LISTEN TO SESSIONS OF HERB K'S "BIG BOOK" WORK SHOP

On-line or download to your .mp3 player  
To find these audio sessions please go to:  
[www.herbk.com/HKAudio.htm](http://www.herbk.com/HKAudio.htm)



<u>Session One</u> Intro to Workshop	<u>Session Fourteen</u> Step 3 – Commitment	<u>Session Twenty-Seven</u> Step 4: Fear Inventory 3	<u>Session Thirty- Nine</u> Step 11 Part 1
<u>Session Two</u> B.B. Face Pages – Spiritual Guide	<u>Session Fifteen</u> Step 4 Resentments – Columns 1 & 2	<u>Session Twenty-Eight</u> Step 4: Sex Inventory 1	<u>Session Forty</u> Step 11 Part 2
<u>Session Three</u> Spiritual Experience and History AA	<u>Session Sixteen</u> Step 4: Resentments – Column 3 Instructions	<u>Session Twenty-Nine</u> Step 4: Sex Inventory 2	<u>Session Forty-One</u> Step 12: Introduction
<u>Session Four</u> B.B. Roman Numerals and when Bill met Bob	<u>Session Seventeen</u> Prayer for Removal of Deep Resentments	<u>Session Thirty</u> Step 4: Sex Inventory 3	<u>Session Forty-Two</u> Step 12: Working with Others – Overview Part I
<u>Session Five</u> Step 1: Allergy; Dr.'s Opinion and Bill's Story Pages 1-8	<u>Session Eighteen</u> Step 4: Resentments – Column 3	<u>Session Thirty-One</u> Step 4: Guilt, Shame & Dishonesty	<u>Session Forty-Three</u> Step 12: Working with Others Overview Part II
<u>Session Six</u> Step 1: There is a Solution	<u>Session Nineteen</u> Step 4: Resentments – More Column 3	<u>Session Thirty-Two</u> Steps: 5 & 6	<u>Session Forty-Four</u> Step 12: To Wives
<u>Session Seven</u> Step 1: Knowledge and especially Self-knowledge are ineffective – Fred & Jim Chapter 3	<u>Session Twenty</u> Step 4: Resentments – Column 4	<u>Session Thirty-Three</u> Steps: 6 (continued) & 7	<u>Session Forty-Five</u> Step 12: The Family Afterwards
<u>Session Eight</u> Step 1: Unmanageability – Spiritual Malady	<u>Session Twenty-One</u> Step 4: Resentments – Examples Column 4		<u>Session Forty-Six</u> Step 12: To the Employer
<u>Session Nine</u> Step 2: We Agnostics	<u>Session Twenty-Two</u> Step 4: Resentments – More Column 4	<u>Session Thirty- Four</u> Steps 7 (continued) & 8	<u>Session Forty-Seven</u> Step 12: A Vision for You
<u>Session Ten</u> Step 2: We Agnostics and Bill's Story	<u>Session Twenty-Three</u> Columns 3 & 4: Child Abuse	<u>Session Thirty-Five</u> Steps 8 & 9	<u>Session Forty-Eight</u> Step 12: Working with Others Part I
<u>Session Eleven</u> Participant Discussion & Review to Date	<u>Session Twenty-Four</u> Step 4: Resentments – More Column 4	<u>Session Thirty- Six</u> Step 10	<u>Session Forty-Nine</u> Step 12: Working with Others – Pages 94-108
<u>Session Twelve</u> Prepare for 3 <sup>rd</sup> Step	<u>Session Twenty-Five</u> Step 4: Fear Inventory 1	<u>Session Thirty- Seven</u> Participant Review	<u>Session Fifty</u> Participant Review Part 1
<u>Session Thirteen</u> Step 3: How it Works	<u>Session Twenty-Six</u> Step 4: Fear Inventory 2	<u>Session Thirty- Eight</u> Participant Review Continued	<u>Session Fifty-One</u> Participant Review Part 2
<u>Home Work</u> 2017 Assignments available on-line	<u>Cross Reference Table</u> from Herb's manual to the "Big Book" available on-line	Share Herb's Audio Sessions with others	<u>Session Fifty-Two</u> Concluding Remarks – Bamboo Story

# Spiritual Awakening Resources

## Available at [HerbK.com](http://herbk.com) and YouTube

Herb K. provides 12 Step year-long weekly workshops and other events to support personal transformation. In these workshops he leads discussion and reflection to help attendees work through the 12 Steps. Many involve their sponsor in the process. Subgroups form to discuss and work together. These workshops provide a guided process to help attendees complete all 12 Steps. These resources include a playlist of YouTube videos and Sound Cloud audios ~ all for free. All the workshop support materials are also available online, or to download, also for free. No matter where you live, or your 12 Step Fellowship, Herb K. supports your rigorous pursuit of spiritual awakening to be happy, joyous, free and *useful*.

### Workshop Assignments, etc. (33)

<http://herbk.com/assignments-twelve-step-workshop/>  
*Specific assignments for a precise application of each Step to our personal life*

### Workshops: Weekly Workshops

<http://herbk.com/workshop-audios/> (2010)  
Zoom **Video/PPT** & YouTube (2021)  
*Specific instructions, commentary and participant experiences:*

### Way of Life (WOL) ~ Document

<http://herbk.com/our-way-of-life/>  
• Complete set of illustrative materials used in workshops – 68 pages  
• Outline /description of a specific Meditation Practice (WOL pp. 44-51)  
• A written meditation on "Forgiveness" (WOL pp. 38-40)

### Cross reference matrix (WOL p.66) Confirming Pages for Each of the Step Instructions from:

• Big Book  
• Twelve Step Guide (see below)  
• Twelve Steps to Spiritual Awakening (see below)  
<http://herbk.com/aa-big-book-step-study-reading-assignments/>

### Schedule of Events

<http://herbk.com/events/>  
*Upcoming workshops and topic presentations.*

### Description of Herb K.'s Three Books:

<http://herbk.com/books/>  
• Practicing the Here and Now: Being Intentional with Step 11  
*Using Prayer & Meditation to approach each Step*  
• Twelve Step Guide to Alcoholics Anonymous Big Book  
*A workbook of specific instructions*  
• Twelve Steps to Spiritual Awakening - Enlightenment For Everyone  
*An in-depth commentary on the Big Book Step Process.*

### DVD (10) PPT Presentation each Step

Detailed presentation for applying 12 Steps to personal Life.

### Library of CDs

<http://herbk.com/cds/>  
*Presentations/workshops on a variety of topics on the Twelve Step Spiritual journey.*

### Presentations, Workshops, Retreats

<http://herbk.com/spiritual-awakening-brochure/>  
*Description of Presentations, Workshops and Retreat topics*  
*Powerpoint presentation is posted on YouTube after each event.*

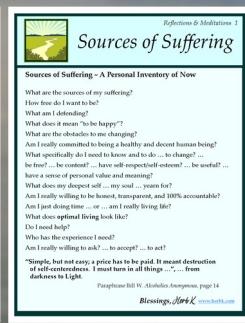
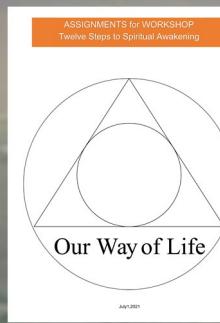
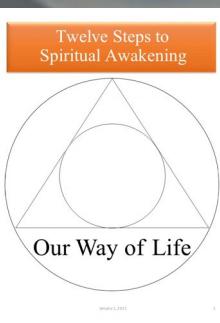
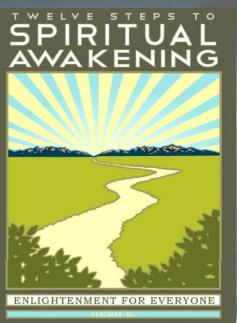
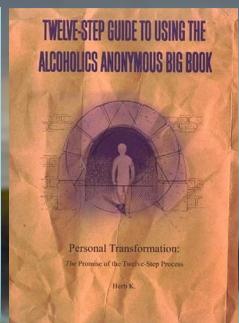
### 20 Questions: All Substance and/or Process Addictions

<http://herbk.com/20-questions/>  
*Tailored, experiential questions for evaluating problem of substance abuse or process addictions.*

**Register to receive event announcements, regular blogs: unique Reflections & Meditations at [www.herbk.com](http://www.herbk.com)**

# Herb K.

## HELPING PEOPLE GET ON AND STAY ON A SPIRITUAL PATH



Reflections & Meditations 1

Sources of Suffering - A Personal Inventory of Now

What are the sources of my suffering?

How free do I want to be?

What am I defending?

What does it mean to be happy?

What are the obstacles to changing?

Am I really committed to being a healthy and decent human being?

What specifically do I want to change? ... to change? ... to be ... to feel ... to become ... to have self-respect? ... to be useful? ... to have a sense of personal value and meaning?

What does my deepest self ... my soul ... mean for?

Am I really willing to be honest, transparent, and 100% accountable?

Am I really willing to live my truth? ... to truly live my life?

What does spiritual living look like?

Do I need help?

Who has the answers I need?

Am I really willing to risk? ... to accept? ... to risk?

"Simple, but not easy, a price has to be paid. It means destruction of self-centeredness. I must turn to all things ... from darkness to Light."

Reflections & Meditations 1

Reflections & Meditations 1