**Capítulo VI**

**En acción**

(Páginas 72 a 88)

Ahora que hemos tomado los Pasos Tres y Cuatro y hemos decidido poner el Programa de Alcohólicos Anónimos a prueba, estamos listos para entrar en acción. Eso resulta ser el título del Capítulo 6, "EN ACCIÓN". En este capítulo, se nos dan las instrucciones, las oraciones y las promesas para los Pasos Cinco, Seis, Siete, Ocho, Nueve, Diez y Once.

Lo que parece ser tan sorprendente de este programa es su simplicidad. Nos dijeron como tomar nuestra decisión de comenzar la recuperación en la página 63. Desde la página 64 hasta la página 83, se nos dice lo que debemos hacer para estar seguros de un despertar espiritual o experiencia espiritual. Una vez que hemos tomado la acción descrita en estas páginas, se nos dice que estamos ahora recuperados nuestra adicción al sexo.

Para mantener este milagro y crecer espiritualmente, se nos dice cómo podemos cuidarnos a cada momento aplicando el Paso Diez y cómo obtener el Poder y el Conocimiento de Su voluntad practicando el paso Once. Esa valiosa información está contenida en solo 5 páginas. (Páginas 84 a 88).

Habiendo seguido las instrucciones claras presentadas en estas 24 páginas del Texto Básico, se nos promete que tendremos un despertar espiritual y así tendremos una Solución para todos nuestros problemas. No solo el problema de la adicción al sexo, sino TODOS nuestros problemas.

La única forma de ver si eso será cierto para nosotros, como lo hicieron los autores de este libro, es hacer lo que nos informan que ellos hicieron. Con el Paso Cuatro, hemos tomado solo la primera acción. Ahora es tiempo de acción y más acción.

**Nos recuperamos por los Pasos que damos, no por las reuniones que hacemos.**

(Página 72)

(P)

1. Habiendo completado nuestro Cuarto Paso, ¿cuál es la pregunta?

Después de haber hecho nuestro inventario personal, ¿qué hacemos con él?

2-a. ¿Qué hemos estado tratando de hacer?

Hemos estado tratando de lograr una nueva actitud,

2-b. ¿Y qué más?

una nueva relación con nuestro Creador

2-c. ¿Y descubrir qué?

y de descubrir los obstáculos en nuestro camino.

3-a. ¿Qué hemos admitido?

Hemos admitido ciertos defectos,

3-b. ¿Qué hemos comprobado?

hemos determinado de manera general lo que está mal,

3-c. ¿Hemos señalado qué?

E indicado exactamente los puntos débiles de nuestro inventario personal.

4. ¿Qué está por suceder con estos defectos de carácter?

Ahora estos defectos están a punto de ser descartados.

5-a. ¿Qué se necesita?

Esto requiere acción de nuestra parte,

5-b. Cuando se complete, ¿a quién habremos admitido?

lo cual, cuando se complete, significará que hemos admitido a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano

5-c. ¿Y qué habremos admitido?

la naturaleza exacta de nuestros defectos.

6. ¿Dónde estamos en este momento?

Esto nos lleva al Quinto Paso en el programa de recuperación mencionado en el capítulo anterior.

(P)

7. ¿Qué tiene de difícil el paso cinco?

Esto es quizás difícil, especialmente el hablar de nuestros defectos con otra persona.

8. ¿Algunos de nosotros sentimos que el Paso Cuatro fuimos suficientemente confiables?

Pensamos que ya hemos hecho bastante con admitirlos nosotros mismos.

9. ¿Qué encontramos en la práctica real? (2 oraciones)

Hay dudas respecto a eso. En la práctica real, generalmente encontramos que una autoadmisión solitaria no es suficiente.

10. ¿Muchos de nosotros creemos que debemos hacer más?

Muchos de nosotros creímos que era necesario ir mucho más lejos.

11. ¿Algunas buenas razones nos ayudarán a estar más dispuestos a dar este paso?

Estaremos más dispuestos para hablar de nosotros mismos con otra persona cuando nos demos cuenta de que hay buenas razones por las que deberíamos hacerlo.

12. ¿Cuál es la mejor razón para dar este paso?

La mejor razón es: si omitimos este paso vital, es posible que no podamos superar la bebida.

13. ¿Muchos intentan guardar un secreto o dos?

Una y otra vez, los recién llegados han tratado de guardarse ciertos hechos sobre su vida.

14. ¿Intentan encontrar una manera más fácil y suave?

Tratando de evadir esta experiencia humillante, han recurrido a otros métodos más fáciles.

15. ¿Qué les sucede casi invariablemente?

Casi invariablemente se emborracharon.

(Página 73)

1. Desde que dieron el Paso Cuatro, ¿qué se preguntaron cuando recayeron?

Habiendo perseverado con el resto del programa, se preguntaron por qué habían recaído.

2. ¿Cuál creemos que es la razón?

Creemos que la razón es que nunca completaron su limpieza interior.

3. A pesar de que intentaron el Paso Cuatro, ¿qué habían hecho?

Hicieron un inventario bien, pero se aferraron a algunos de los peores artículos de sus existencias.

4. ¿A qué pensamientos se aferraron?

Solo creyeron que habían perdido su egoísmo y miedo; solo creyeron que habían sido humildes.

5-a. ¿Qué no habían aprendido?

Pero no habían aprendido lo suficiente de humildad, valentía y honestidad, en el sentido en que creemos necesario.

5-b. ¿Qué necesitan hacer?

hasta que le contaron a otro toda la historia de su vida.

(P)

6. ¿Cuántas vidas viven los adictos al sexo?

Más que la mayoría de las personas, el alcohólico lleva una doble vida.

7. ¿En qué somos buenos?

Tiene mucho de actor.

8. ¿Les presentamos una buena fachada a las demás personas en nuestras vidas? (2 oraciones)

Al mundo exterior, representa su papel de actor. Este es el único que le gusta que vean sus compañeros.

9-a. Si somos buenos en eso, ¿de qué quiere gozar?

Quiere gozar de cierta reputación,

9-b. ¿Nos lo merecemos?

pero sabe en su corazón que no lo merece.

(P)

10. ¿Qué empeora las cosas?

La inconsistencia empeora por las cosas que hace en sus borracheras.

11. Cuando sale de la burbuja, ¿qué pasa?

Al volver en sí se siente asqueado por algunos episodios que recuerda vagamente.

12. ¿Qué son estos recuerdos para él?

Estos recuerdos son una pesadilla.

13. ¿Qué es lo que realmente lo asusta?

Tiembla al pensar que alguien podría haberlo observado.

14. ¿Qué hace él con estos recuerdos?

Hasta donde puede guarda estos recuerdos en lo más profundo de su ser.

15. ¿Cuál es su esperanza?

Tiene la esperanza de que nunca vean la luz del día.

16-a. ¿Qué le hace esto constantemente?

Está constante en un estado de temor y de tensión,

16-b. ¿Esto lo lleva a qué?

esto hace que se beba más.

(P)

17. ¿Los psicólogos creen que somos mentirosos?

Los psicólogos se inclinan a estar de acuerdo con nosotros.

18. ¿Les pagamos bien para decirles medias verdades e ignorar sus consejos? (3 oraciones)

Hemos gastado miles de dólares en exámenes. Sólo conocemos pocos casos en los que les hayamos dado una oportunidad justa a estos doctores. Raramente les hemos dicho toda la verdad o seguido sus consejos.

Pregunta retórica: ¿Podría esto calificarse como otra forma de locura?

19. ¿Con quién estábamos dispuestos a ser honestos?

Hemos estado poco dispuestos a ser sinceros con estos hombres compasivos, y no hemos sido sinceros con nadie más.

20. ¿Es esta una de las razones por las cuales los miembros de la profesión médica tienen una mala opinión de nosotros?

No es de extrañar que muchos en la profesión médica tengan una mala opinión de los alcohólicos y de sus posibilidades de recuperación.

Pregunta retórica: ¿Podría ser otra razón que no somos demasiado buenos pagando nuestras cuentas?

(P)

21-a. ¿Qué debemos hacer?

Debemos ser completamente honestos con alguien

21-b. ¿Por qué debemos ser completamente honestos con alguien?

si esperamos vivir largo tiempo o felizmente en este mundo.

(Página 74)

1. ¿Debemos tener cuidado con quién damos el Paso Cinco?

Correcta y naturalmente, pensamos bien antes de elegir a la persona o personas con quienes dar este paso íntimo y confidencial.

2. Si nuestras convicciones religiosas requieren una confesión, ¿debemos adherirnos a eso?

Aquellos de nosotros que pertenezcamos a una religión en la se requiere confesión, debemos y querremos acudir a la autoridad debidamente designada para recibirla.

3. Si no tenemos conexiones religiosas, ¿está bien acudir a un miembro del clero?

Aunque no tengamos ninguna conexión religiosa, podemos hacer bien en hablar con alguien ordenado por una religión establecida.

4. ¿A veces encontramos a aquel que llega a comprender lo que estamos tratando de hacer?

Con frecuencia encontramos que una persona así se da cuenta rápidamente de nuestro problema y lo comprende.

5. Por otro lado, ¿a veces encontramos personas no comprenden nuestro Programa?

Por supuesto, a veces nos encontramos con personas que no entienden a los alcohólicos.

(P)

6. Si no queremos acudir a un miembro del clero, ¿qué podemos hacer?

Si no podemos o preferimos no hacer esto, buscamos entre nuestros conocidos a algún amigo reservado y comprensivo.

7. ¿Qué profesionales pueden ser aceptables?

Quizás nuestro médico o psicólogo sea la persona indicada.

8-a. ¿Qué pasa con un miembro de la familia?

Puede ser alguien de nuestra propia familia,

Comentario: es imperativo que encontremos a alguien que entienda ¿Quién mejor que alguien que alguna vez sufrió la misma adicción o mejor aún que se ha recuperado a través de este mismo proceso? Este libro fue escrito cuando los patrocinadores calificados no estaban disponibles. Muchos alcohólicos tuvieron que conformarse con alguien que pudiese entender lo que estaban tratando de realizar. Pero para entender esto también tenían que saber qué se entiende por

honestidad rigurosa, ser valiente y minucioso, entregarse completamente a este Programa y por cualquier tiempo. Hoy en día, esas personas están fácilmente disponibles. Son llamados adictos sexuales recuperados.

8-b. ¿Qué no podemos hacer si usamos un familiar o un amigo cercano?

pero no podemos revelar a nuestras esposas ni a nuestros padres nada que puede lastimarlos y hacerlos desgraciados.

9. ¿Qué es lo que no tenemos derecho a hacer?

No tenemos derecho a salvar nuestro propio pellejo a expensas de otra persona.

10. ¿Cómo manejamos algunas partes de nuestra historia?

Estas partes de nuestra historia se las contamos a alguien que lo entenderá, pero que no se verá afectado.

11. ¿Qué regla seguimos?

La regla es que debemos ser duros con nosotros mismos, pero siempre considerados con los demás.

(P)

12. ¿Qué situación podría existir?

No obstante, la gran necesidad de hablar sobre nosotros mismos con alguien, puede que estemos en una situación tal que no encontremos a la persona indicada.

13-a. ¿Qué hacemos si no hay nadie con quien podamos compartir?

Si es así, este paso puede posponerse,

13-b. ¿Pero debemos estar preparados para hacer qué?

Siempre que mantengamos en total disposición para llevarlo a cabo en la primera oportunidad que tengamos.

14. ¿Por qué decimos esto?

Decimos esto porque estamos muy ansiosos de hablar con la persona idónea.

15-a. ¿Qué es lo importante de la persona que escuchará nuestro Quinto Paso?

Es importante que esa persona pueda guardar el secreto;

15-b. ¿Qué debe entender la persona que escucha nuestro Quinto Paso?

que comprenda y apruebe completamente lo que estamos proponiéndonos hacer;

15-c. ¿Y no deben hacer qué?

que no trate de cambiar nuestro plan.

(Página 75)

1. ¿Podemos usar esto como una excusa para posponer?

Pero no debemos usar esto como una mera excusa para posponerlo.

(P)

2. ¿CUÁNDO hacemos nuestro quinto paso?

Cuando decidimos quién va a escucha nuestra historia, no perdemos el tiempo.

3-a. Que tenemos

Tenemos un inventario escrito y

3-b. ¿Estamos preparados para qué?

Estamos preparados para una larga conversación.

4. ¿Qué le explicamos a la persona que nos va a escuchar?

Le explicamos a nuestro confidente lo que estamos a punto de hacer y por qué tenemos que hacerlo.

5. ¿Qué debe darse cuenta esa persona?

Debe comprender que estamos comprometidos con algo que es de vida o muerte.

6. ¿Cómo se sentirá la mayoría de la gente al hacer esto por nosotros?

La mayoría de las personas que son abordadas de esta forma nos ayudarán gustosamente; se sentirán honradas porque ponemos en ellas nuestra confianza.

(P)

7. ¿CÓMO damos nuestro quinto paso?

Nos despojamos de nuestro orgullo y nos ponemos manos a la obra, esclareciendo todos los rangos de nuestro carácter y todo resquicio del pasado.

8. Si fuimos completamente honestos y minuciosos, ¿CUÁL es la primera promesa?

Una vez que hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados.

9. ¿CUÁL es la segunda promesa?

Podemos mirar de frente al mundo.

10. ¿CUÁL es la tercera promesa?

Podemos estar solos en perfecta paz y tranquilidad.

11. ¿CUÁL es la cuarta promesa?

Nuestros temores desaparecen.

12. ¿CUÁL es la quinta promesa?

Comenzamos a sentir la proximidad de nuestro Creador.

13. ¿CUÁL es la sexta promesa?

Es posible que hayamos tenido ciertas creencias espirituales, pero ahora comenzamos a tener una experiencia espiritual.

14. ¿CUÁL es la séptima promesa?

La sensación de que el problema de la bebida ha desaparecido frecuentemente vendrá con intensidad.

15. ¿CUÁL es la octava promesa?

Sentimos que vamos andando por el camino ancho, tomados de la mano con el Espíritu del universo.

(PAGS)

16-a. Volviendo a casa, ¿qué hacemos y por cuánto tiempo?

Al regresar a casa buscamos la manera de estar solos durante 1 hora para meditar

16-b. ¿Con mucho cuidado hacemos qué?

revisando cuidadosamente lo que hemos hecho.

Comentario: La siguiente oración es la primera "Oración del Quinto Paso".

17. ¿Por qué agradecemos a Dios?

Agradecemos a Dios desde el fondo de nuestro corazón por conocerlo mejor.

18-a. ¿Qué hacemos entonces?

Tomamos este libro

18-b. ¿Pasamos a qué página?

Y lo abrimos en la página en que están los Doce Pasos.

19-a. ¿Qué hacemos entonces?

Leyendo cuidadosamente las primeras cinco propuestas,

Comentario: La siguiente es la segunda "Oración del Quinto Paso".

19-b. ¿Qué pedimos?

nos preguntamos si hemos omitido algo,

19-c. ¿Qué estamos en proceso de construcción?

porque estamos construyendo un arco por el que pasaremos para llegar a ser, por fin, un hombre libre.

20. ¿Es realmente importante que hagamos esto a fondo? (4 oraciones)

¿Es firme lo que hemos construido hasta ahora? ¿Están las piedras en su lugar? ¿Hemos escatimado el cemento que usamos para la base? ¿Hemos tratado de hacer sin arena la mezcla de cemento?

(Página 76)

(P)

1. Si sabemos que hemos hecho lo mejor que hemos podido, no hemos ocultado secretos en los Pasos Cuatro y Cinco, ¿podemos ver qué? (El CUANDO)

Si podemos contestarnos satisfactoriamente, entonces pasamos al Paso Seis.

2. ¿Qué han enfatizado los Primeros Cien como absolutamente necesario? (El COMO)

Hemos insistido en que la buena voluntad es indispensable.

Comentario: para tener éxito en este programa, debemos estar completamente dispuestos en seguir las claras instrucciones que nos dieron los Primeros Cien en este libro. Simplemente nos están recordando ese hecho en este momento de nuestra recuperación.

3. ¿Estamos realmente listos para que Dios haga qué?

¿Estamos ahora dispuestos a dejar que Dios elimine de nosotros todas esas cosas que hemos admitido son inconvenientes?

4. ¿Qué pregunta está pasando por nuestra mente en este momento? (El QUE)

¿Puede Él, ahora, quitárnoslas todas sin excepción?

Comentario: La siguiente es la "Oración del sexto paso".

5. Si tenemos uno o más defectos de carácter de los que no estamos dispuestos a separarnos, ¿a qué nos enfrentamos?

Si todavía nos aferramos a algo que no queremos desprendernos, le pedimos a Dios que nos ayude a tener buena voluntad para hacerlo.

Comentario: si realmente tenemos la voluntad de continuar nuestro estudio de los Pasos y aplicarlos a nuestras vidas, entonces estamos listos.

(PAGS)

6. CUANDO estamos listos, ¿qué hacemos? (El COMO)

Cuando esté listo, decimos algo como esto: "Creador mío:

7. ¿Qué partes de nuestras vidas estamos dispuestos a dejar que tome?

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

8. ¿Qué le pedimos que quite?

Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes.

9. ¿Le pedimos que nos conceda qué?

Dame la fortaleza para que al salir de aquí cumpla con Tu voluntad.

10. ¿Cómo sabemos que hemos completado esta oración?

Amén."

Comentario: Repase la oración formal en la página 63 y observe que no concluye con "Amén". La Oración del Séptimo Paso si concluye con Amén. Estas pueden ser consideradas como una sola oración, separados por los Pasos Cuatro y cinco donde aprendemos qué: debemos estar dispuestos a que Dios nos quite y Le prometemos que tenemos la voluntad de hacer nuestra parte. Entonces podemos pedirle que Dios haga su parte. [El QUE]

11. ¿Qué más hacemos con el Paso Siete?

Entonces hemos completado el Paso Siete.

(P)

12-a. ¿Qué necesitamos ahora? (El CUANDO)

Ahora necesitamos más acción,

12-b. ¿Por qué lo necesitamos?

sin lo cual encontramos que "la fe sin obras es muerta".

Comentario: Nuevamente, se nos recuerda que este es un Programa de acción, no solo yendo a reuniones.

13. ¿Qué pasos veremos ahora?

Veamos los Pasos Ocho y Nueve.

14. ¿Qué tenemos?

Tenemos una lista de personas que hemos perjudicado y estamos dispuestos a reparar esos daños.

15. ¿De dónde vino?

La hicimos cuando hicimos inventario.

16. ¿Qué hacemos ahora?

Nos sometimos a una autoevaluación drástica.

17. ¿Por qué vamos a ver a nuestra familia, amigos y vecinos? (El COMO)

Ahora vamos a nuestros semejantes y reparamos el daño que hemos causado en el pasado.

18. ¿Qué es lo que realmente intentamos hacer? (El QUE)

Tratamos de barrer los escombros acumulados como resultado de nuestro empeño den vivir obstinados y manejarlo todo como un capricho.

Comentario: La siguiente es la Oración del Octavo Paso. Recuerden que se nos prometió que se nos daría algo de voluntad como hicimos en el Cuarto Paso.

19. ¿Por qué oramos?

Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que llegue.

20. ¿Qué debemos recordar? (El PORQUE)

Recordamos que al principio estuvimos de acuerdo en que haríamos todo lo que fuese necesario para sobreponernos al alcohol.

(P)

21. ¿Qué es probablemente cierto?

Probablemente todavía nos quedan algunas dudas.

22-a. A medida que revisamos la lista, ¿cómo nos sentimos con respecto a algunos de ellos?

al revisar la lista de conocidos y amigos de negocios que hemos hecho daño,

22-b. ¿Por qué podríamos sentirnos así?

Puede que nos sintamos renuente a ir a algunos de ellos en un plan espiritual.

23. ¿Podemos estar seguros?

Tranquilicémonos.

24. ¿Deberíamos tratar de impresionar a todos de nuestra forma de vida espiritual?

Con algunos de ellos no necesitaremos, y probablemente no tendremos que, dar énfasis a la parte espiritual la primera vez que lo abordemos.

(Página 77)

1. Si nos aferramos a la espiritualidad, ¿cómo podría afectarlos?

Podríamos predisponerlos en contra nuestro.

2. ¿Qué estamos realmente tratando de hacer?

Por el momento estamos tratando de poner en orden nuestras vidas.

3. ¿De eso se trata este programa?

Pero este no es un fin en sí mismo:

4. ¿Cuál es el verdadero propósito de los Doce Pasos de Adictos al Sexo Anónimos?

Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y los que nos rodean.

Pregunta retórica: ¿Se puede lograr esto simplemente no actuando y yendo a reuniones?

5. ¿Qué no sería algo muy inteligente?

Rara vez resulta prudente abordar a un individuo, que todavía está dolido por alguna nuestra para con él y comunicarle que nos hemos vuelto religiosos.

6. ¿Hacer eso sería como hacer qué?

Esto en boxeo sería dejar la barbilla descubierta.

7. Si lo hacemos, ¿qué pueden pensar de nosotros?

¿Por qué correr el riesgo de que se nos tilde de fanáticos o majadero religioso?

8. ¿Cuál es una razón mucho más importante?

Podemos truncar una oportunidad futura para llevar un mensaje beneficioso.

9. ¿Qué impresionará a la persona?

Pero es seguro que a nuestro hombre le impresione un deseo sincero de corregir lo que está mal.

Comentario: Una condición que debe existir antes de hacer las paces es un "sincero deseo de corregir los errores ". [El CUANDO]

10. ¿Qué le interesará a la persona?

Le interesará más una demostración de buena voluntad que en nuestra conversación sobre descubrimientos espirituales.

Comentario: Una vez más, el mensaje es lo que hacemos, no lo que decimos.

(P)

11. ¿No usamos esto como una excusa para huir algo?

No nos valemos de para desviarnos del tema de Dios.

12. Si podemos ayudar, ¿qué estamos dispuestos a hacer?

Cuando sea para un buen propósito, estamos dispuestos a declarar nuestras convicciones con tacto y sentido común.

13. ¿Qué pregunta surgirá?

Surgirá el problema de cómo acercarnos al individuo que odiamos.

14. ¿Qué pasa si él me ha lastimado más que yo a él?

Puede ser que nos haya causado más daño que nosotros del que le hemos causado y que, a pesar de que ya hayamos adoptado una mejor actitud hacia él, no estemos todavía muy dispuestos a admitir nuestros defectos.

15. Sin embargo, ¿qué hacemos?

Sin embargo, cuando se trata de una persona que nos desagrada, nos empeñamos en hacerlo.

16. Aunque es difícil ir a ver a un enemigo, ¿cuáles son los resultados?

Es más difícil ir a ver a un enemigo que a un amigo, pero encontramos que es mucho más beneficioso para nosotros.

17-a. ¿En qué estado mental vamos a él? (El CUANDO)

Le abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar,

Pregunta retórica: ¿Podría denominarse “amor", el querer ayudar y perdonar?

17-b. ¿Qué confesamos? (El COMO)

confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello.

Comentario: el Paso Nueve es el Paso que nos permite perdonar a aquellos a los que hemos odiado, temido, deseado malos momentos, etc. ¿Con Quién, en tu lista del Cuarto Paso, no tuviste esos sentimientos enfermizos hacia ellos?

¡Si queremos ser perdonados, debemos perdonar y luego somos libres!

Comentario: Respecto a este punto, en el Capítulo 6 hasta el último párrafo en la página 83, se dice CUÁNDO Y CÓMO "enmendar” directamente a aquellos a quienes hemos perjudicado, excepto cuándo el hacerlo implicaba perjuicios para ellos o para otras personas. Esté atento a ello.

(P)

18. ¿Cuándo podemos criticar a alguien?

Bajo ninguna condición criticamos a esa persona ni discutimos con ella.

19. Muy simple, ¿qué les decimos?

Simplemente le decimos que nunca dejaremos de beber mientras no hayamos hecho todo lo posible por enderezar nuestro pasado.

20-a. ¿Por qué estamos tratando de hacer restitución?

Estamos aquí para barrer nuestro lado de la calle, comprendiendo que no podemos hacer nada que valga la pena hasta que no lo hagamos,

20-b. ¿Entonces les decimos qué deben hacer?

nunca tratando de decirle lo que él debe hacer.

(Página 78)

1. ¿De quién son las fallas que deben discutirse? (2 oraciones)

No se discuten sus defectos. Nos limitamos a los nuestros.

2. Si hacemos esto de una manera honesta y sin emociones, ¿qué sucederá?

Si nuestra actitud es tranquila, franca y abierta, nos quedaremos complacidos con el resultado.

(P)

3. ¿Qué pasa la mayor parte del tiempo?

En nueve de cada diez casos ocurre lo inesperado.

4. ¿Qué pasa a veces?

A veces, la persona a la que vamos a ver admite su propia culpa, acabándose en una hora lo que ha sido una enemistad de años.

5. ¿Qué rara vez no sucede?

Rara vez fallamos en lograr un progreso satisfactorio.

6. A veces, ¿qué hacen nuestros enemigos?

Nuestros antiguos enemigos a veces alaban lo que estamos haciendo y nos desean el bien.

7. Ocasionalmente, ¿harán qué?

Ocasionalmente, ofrecerán su ayuda.

8. Pero, ¿realmente hace alguna diferencia su tipo de reacción?

No debemos dar importancia, sin embargo, si alguien nos echa de su oficina.

9. ¿Qué cuenta? (2 oraciones)

Hemos hecho nuestra demostración, hemos cumplido con

nuestra parte. Lo que pasó, pasó.

Comentario: Una vez más, el mensaje es la demostración de lo que hacemos, no lo que decimos.

(PAGS)

10. ¿Qué debemos la mayoría de nosotros?

La mayoría de los alcohólicos deben dinero.

11. ¿Huimos de los que debemos?

Nosotros no esquivamos a nuestros acreedores.

12-a. ¿Somos honestos con ellos?

Al decirles lo que estamos tratando de hacer, no ocultamos lo de nuestra manera de beber;

12-b. ¿Qué suelen saber ellos?

generalmente lo saben de todos modos, aunque creamos lo contrario.

13. ¿Tenemos miedo de hablar sobre nuestra adicción al sexo?

Tampoco tenemos que revelar nuestro alcoholismo, basándonos en que ello puede causar un daño económico.

14. Si somos abiertos y honestos con ellos, ¿qué sucede a menudo?

Abordados de esta manera, el acreedor más despiadado a veces nos sorprenderá.

15. ¿Cómo hacemos para arreglar nuestras enmiendas financieras?

Al concertar el mejor trato que podamos, podemos hacerle saber a estas personas lo apenados que estamos.

16. ¿Qué causó la necesidad de estas enmiendas?

Nuestra manera de beber nos ha hecho morosos con nuestros pagos.

17-a. ¿Qué debemos perder?

Debemos perder el miedo a los acreedores sin importar lo mucho que debamos hacer para lograrlo,

17-b. ¿Por qué es esto tan importante?

porque estamos expuestos a beber si tenemos miedo de enfrentarlos.

(PAGS)

18. ¿Alguno de nosotros ha cometido delitos?

Tal vez hayamos cometido un delito que nos pudiera hacer ir a parar a la cárcel, si llegase a conocimiento de las autoridades.

19. ¿Algunos de nosotros hemos "prestado" dinero de nuestros empleadores?

Puede que hayamos malversado fondos que no podamos reponer.

20-a. ¿Les hemos contado a nuestros Padrinos sobre estas cosas?

Quizá se lo hayamos confesado a otra persona;

20-b. Sin embargo, ¿tenemos miedo de qué?

pero estamos seguros de que, si se nos descubriera, podríamos perder nuestro trabajo, o incluso podrían encarcelarnos.

21. ¿Alguno de nosotros ha hecho trampa en nuestras cuentas de gastos?

Tal vez sea un delito leve, como haber inflado nuestra cuenta de gastos.

22. ¿Solo unos pocos de nosotros hacemos ese tipo de cosas?

La mayoría de nosotros hemos hecho este tipo de cosas.

(Página 79)

1. ¿Algunos de nosotros hemos omitido los pagos de pensión alimenticia o manutención infantil?

Tal vez estemos divorciados y nos hayamos vuelto a casar, pero no estemos cumpliendo con el pago de la pensión de la primera esposa.

2. Si es así, ¿puede esto habernos puesto en problemas con la ley? (2 oraciones)

Por ese motivo, ella se ha indignado y tiene una orden de arresto contra nosotros. Este tipo de dificultad es común.

(P)

3. Aunque estas enmiendas toman muchas formas, ¿qué se nos dará?

Aunque estas reparaciones toman innumerables formas, existen algunos principios generales que nos parecen orientativos.

4-a. ¿Qué debemos recordar?

Recordando a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual,

Comentario: La siguiente es la primera "Oración del Noveno Paso".

4-b. ¿Por qué rezamos?

pedimos que se nos dé fortaleza y se nos dirija hacia lo que es correcto,

4-c. ¿Podrían nuestros esfuerzos para hacer las reparaciones, producirnos algunos inconvenientes?

Sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales.

5-a. ¿Cuáles podrían ser las consecuencias?

Podemos perder nuestra posición o reputación o enfrentar la cárcel,

5-b. Pero, ¿cómo debemos estar?

pero estamos dispuestos

6. ¿Es esto opcional? (2 oraciones)

Tenemos que estarlo. No debemos amedrentarnos ante nada.

(P)

7. Si otras personas pudieran estar involucradas, ¿qué no debemos hacer? (2 oraciones)

Sin embargo, generalmente hay otras personas implicadas. Por lo tanto, no hemos de ser el precipitado y tonto mártir que innecesariamente sacrifique a otros para salvarse de caer en el abismo del alcoholismo.

8. ¿Por qué no él no había pagado la pensión alimenticia? (2 oraciones)

Un hombre que conocíamos se había vuelto a casar. Debido al resentimiento y la bebida, no había pagado pensión de divorcio a su primera esposa.

9. ¿Cómo se sintió al respecto y qué hizo? (2 oraciones)

Ella estaba furiosa. Acudió a la corte y consiguió una orden de arresto en su contra.

10 a. ¿Estaba aplicando los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos a su vida?

Él había empezado a llevar nuestra manera de vivir,

10-b. ¿Estaba mejorando su vida?

había asegurado una posición y empezaba a levantar a cabeza.

11. ¿Qué pudo haber hecho?

Hubiera sido de una heroicidad impresionante por su parte presentarse ante el juez y decirle: "Aquí estoy."

(P)

12-a. ¿Cómo nos sentimos acerca de que él vaya a la cárcel?

Pensamos que debería estar dispuesto a hacerlo si fuese necesario

12-b. ¿Cuál sería el problema con eso, con el tema de sus gastos con ambas familias?

pero estando en la cárcel no podría afrontar los gastos de ninguna de las dos familias.

13. ¿Qué le sugirió su Padrino que hiciese?

Le sugerimos que escribiera a su primera esposa admitiendo sus faltas y pidiéndole perdón.

14-a. ¿Hizo lo que su Padrino le dijo que hiciera?

Así lo hizo,

14-b. ¿Qué más hizo él?

incluyendo también una pequeña suma de dinero.

15. ¿Qué prometió?

Le explicó lo que trataría de hacer en el futuro.

16. ¿Qué le dijo él que estaba dispuesto a hacer?

Dijo que estaba absolutamente dispuesto a ir a la cárcel si ella insistía.

17. ¿Cuál fue el resultado?

Desde luego que ella no insistió y toda esa situación quedó resuelta satisfactoriamente hace tiempo.

(Página 80)

(P)

1. Si otras personas pudieran verse afectadas, ¿qué hacemos?

Antes de proceder drásticamente en algo que puede, les pedimos su consentimiento.

2-a. Si tenemos su permiso, ¿qué es lo primero que hacemos?

Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros,

2-b. Después de hablar con nuestro Padrino, ¿cuál es el siguiente paso?

si hemos pedido a Dios que nos ayude

Pregunta retórica: Dado que las consecuencias de este tipo de enmiendas podrían ser severas, se nos da la segunda "Oración del Noveno Paso" que está insertada en la oración anterior.

2-c. Si hay que hacerlo, ¿qué es lo que no hacemos?

y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder.

(P)

3. ¿Cuál fue el error que tuvo que ser corregido? (todo el párrafo)

Esto nos trae a la memoria una historia acerca de uno de nuestros amigos. Cuando bebía, aceptó una suma de dinero de un rival suyo en los negocios a quien odiaba amargamente, sin darle ningún recibo por dicha suma. Posteriormente negó haber recibido el dinero y se valió del incidente para desacreditar a su rival. En esa forma, su propia falta la usó como medio para destruir la reputación de otro. En efecto, su rival se arruinó.

(PAGS)

4. ¿Creía que había alguna forma de hacer las paces?

Creía que había causado un daño imposible de remediar.

5. Si lo hacía saber, ¿a quién temía? (2 oraciones)

Si desenterraba aquel viejo asunto, ello destruiría la reputación de su socio, acarearía deshonra a su familia y la privaría de sus medios de sustento económico.

¿Qué derecho tenía de involucrar a aquellos que dependían de él?

6. ¿Cuál era la pregunta que enfrentaba?

¿Cómo sería posible hacer una declaración pública exonerando a su rival?

(PAGS)

7-a. ¿Con quién habló sobre este problema?

Después de consultar con su esposa y con su socio,

7-b. Después de hablar con ellos, ¿a qué conclusión llegó?

llegó a la conclusión de que era mejor correr esos antes de comparecer ante tu Creador culpable de una calumnia ruinosa.

8-a. ¿Qué vio que tenía que hacer?

Comprendía que tenía que poner el resultado en manos de Dios.

8-b. ¿Qué sabía él que sucedería si no hacía la enmienda?

o pronto volvería a beber, y de todos modos perdería todo.

9. ¿Cómo hizo esta enmienda? (2 oraciones)

Asistió a la iglesia por primera vez en muchos años. Después del sermón, se levantó y serenamente explicó lo sucedido.

10. ¿Cuáles fueron los resultados? (2 oraciones)

Su acción tuvo la aprobación general, y hoy es uno de los ciudadanos que goza de mayor confianza en esa población. Todo esto sucedió hace años.

(P)

11. ¿Cuál es el siguiente tipo de problema a examinar?

Lo probable es que tengamos dificultades domésticas.

12. ¿Qué nos gustaría, quizás, no haber sabido en general?

Tal vez estemos enredados con mujeres en una forma que no quisiéramos que se pregone.

(Página 81)

1. ¿Son los alcohólicos los únicos que hacen este tipo de cosas?

Dudamos que los alcohólicos sean fundamentalmente mucho peores en este sentido que la demás gente;

2. ¿Qué le hace a nuestra vida sexual en nuestro hogar?

pero beber sí complica las relaciones sexuales en el hogar.

3. ¿Vivir con un adicto al sexo que no se ha recuperado puede afectar a su cónyuge?

Después de unos años con un alcohólico, una esposa se cansa, se vuelve resentida y poco comunicativa.

4. ¿Puede ella ayudarlo?

¿Cómo podría ser de otro modo?

5. Cuando ella se aleja, ¿qué pasa con él?

El esposo comienza a sentirse solo y a compadecerse de sí mismo.

6. ¿Comienza a hacer qué?

Él comienza a buscar en clubes nocturnos, y en otros lugares de diversión algo más que licor.

7. ¿Qué puede estar haciendo él, con suerte desconocida, en otras relaciones? (2 oraciones)

Tal vez tenga amoríos secretos y emocionantes con alguna “muchacha comprensiva”. Con toda imparcialidad podemos aceptar que ella comprenda, pero ¿qué vamos a hacer con una situación como ésta?

8. ¿Qué siente normalmente un hombre que hace este tipo de cosas?

Un hombre que está enredado en esa forma frecuentemente tiene muchos remordimientos, especialmente si está casado con una mujer leal y valiente cuya vida, literalmente, ha sido un infierno por su causa.

(P)

9. Cualquiera sea la situación, ¿normalmente hacemos qué?

Cualquiera sea el caso, generalmente tenemos que hacer algo.

10. Si la esposa no sabe, ¿qué hacemos generalmente? (2 oraciones)

Si estamos seguros de que nuestra esposa no lo sabe, ¿deberíamos decirselo? Creemos que no siempre.

11. Si ella sabe de manera general, ¿qué debemos hacer? (2 oraciones)

Si ella sabe, en forma general que hemos sido alocados, ¿debemos ponerla al tanto de los pormenores? Indudablemente debemos admitir nuestra falta.

12. Si ella quiere saber todos los detalles, ¿qué hacemos? (3 oraciones)

Tal vez ella insista en conocer todos los detalles, querrá saber quién es la mujer y donde está. Nosotros pensamos que debemos contestarle que no tenemos derecho a involucrar a otra persona.

13. ¿Cómo nos sentimos acerca de lo que hemos hecho?

Sentimos lo que hemos hecho y, Dios mediante, no volverá a suceder.

14. ¿Qué más podemos hacer?

No podemos hacer nada más que eso; No tenemos derecho a ir más lejos.

15-a. Puede haber excepciones?

Aunque puede haber excepciones justificables

15-b. ¿Consideramos lo anterior como una regla?

y aunque no queremos fijar regla de ninguna clase,

15-c. ¿La sugerencia anterior se basa en opiniones o en experiencia?

hemos encontrado que este es el mejor camino que se puede seguir.

(P)

16. ¿Nuestro programa es solo para el adicto al sexo?

Nuestro plan de vida no es una calle de sentido único.

17. ¿Quién más puede beneficiarse de ello?

Es tan conveniente para la esposa como para el marido.

18. Si podemos olvidar, ¿qué hay de ella?

Si nosotros podemos olvidar, ella también puede.

(Página 82)

1. ¿Qué es lo mejor que puedes hacer?

Sin embargo, es mejor que uno no nombre innecesariamente a una persona en la cual ella pueda desahogar sus celos.

(P)

2. ¿Algunos casos pueden exigir qué?

Quizás haya algunos casos en los que se requiere la mayor franqueza.

3. ¿Quién, además de la pareja, puede decidir?

Ningún extraño puede evaluar debidamente una situación íntima.

4. ¿Qué puede pasar?

Puede ser que ambos decidan que, de acuerdo con el sentido común y la bondad del amor, lo más indicado es considerar que lo pasado ya pasó.

Comentario: La siguiente es la tercera oración del Noveno Paso. Se trata de la infidelidad.

5. ¿Qué podría hacer cada uno?

Cada uno puede orar al respecto, pensando en la felicidad del otro.

6. Debemos recordar que estamos lidiando, ¿con qué emoción?

Es necesario tener presente siempre que estamos tratando con esa terrible emoción humana: los CELOS.

7. ¿Un buen General puede hacer qué?

Un buen táctico militar puede decidir que el problema sea atacado por el flanco en vez de arriesgarse a un combate frente a frente.

(PAGS)

8. Si la infidelidad no es un problema, ¿estamos ya libres en casa?

Si no tenemos complicaciones de esa clase, hay todavía mucho que hacer en casa.

9. ¿Qué cosa realmente estúpida escuchamos con demasiada frecuencia de un adicto al sexo? (2 oraciones)

A veces oímos decir a algún alcohólico que la única cosa que necesita es mantener su sobriedad. Ciertamente tiene que mantenerse sobrio, porque no habría hogar si no lo hace.

10. ¿Dónde está él con respecto a sus reparaciones con su familia?

Pero todavía dista mucho de estar haciendo bien a su esposa o los padres, a quienes por años ha tratado espantosamente.

11. ¿Qué sobrepasa todo entendimiento?

Rebasa toda comprensión la paciencia que madres y esposas han tenido con los alcohólicos.

12. Si no hubiera sido por nuestras familias, ¿dónde estaríamos muchos de nosotros?

Si esto no hubiera sido así, muchos de nosotros no tendríamos hogares hoy y tal vez estaríamos muertos.

(P)

13. ¿El adicto al sexo es como qué?

El alcohólico es como un huracán rugiente que pasa por la vida de los demás.

14. ¿Cuáles son algunos de los resultados? (3 oraciones)

Se destrozan corazones. Mueren las dulces relaciones. Los afectos se desarraigan.

15. ¿Qué ha causado la falta de armonía en el hogar?

Los hábitos egoístas y desconsiderados han mantenido al hogar en una constante crisis.

16. ¿Un adicto al sexo es realmente irreflexivo cuando dice qué?

Creemos que es un hombre irreflexivo el que dice que le basta con abstenerse de beber.

17. ¿Qué analogía nos dan el Primeros Cien para ayudarnos a ver los estragos que hemos causado?

Esa actitud es como la del campesino que, después de la tormenta, sale de su escondite y sin poner atención a su hogar arruinado

18. ¿Qué le dijo el granjero a su esposa que lo metió en grandes problemas? (resto del párrafo)

dice a su mujer: “No te fijes: aquí no ha pasado nada. Lo

bueno es que el viento ha cesado”.

(Página 83)

(PAGS)

1. ¿Qué queda por delante?

Sí, hay un largo período de reconstrucción por delante.

2. ¿Quién debe liderar el camino?

Tenemos que tomar la iniciativa.

3. ¿Es suficiente una disculpa?

Musitar llenos de remordimientos

que estamos arrepentidos es algo que de ninguna

manera será suficiente.

4-a. ¿Qué debemos hacer?

Debemos sentarnos con nuestra familia y analizar francamente el pasado como lo vemos ahora,

4-b. ¿Qué no debemos hacer?

teniendo mucho cuidado de no criticarlos a ellos.

5. Si están desordenados emocionalmente, ¿quién puede ser en parte el culpable?

Sus defectos pueden ser muy notorios, pero es probable que nuestros propios actos sean parcialmente la causa de estos.

6-a. ¿Entonces que hacemos?

Así que dejamos todo en claro con la familia,

Comentario: La siguiente es la cuarta oración del Noveno Paso. Se refiere a nuestra familia.

6-b. ¿Cuándo oramos?

pidiendo cada mañana en meditación

6-c. ¿Para qué oramos?

que nuestro Creador nos muestre el camino de la paciencia, la tolerancia, la amabilidad y el amor.

(P)

7. ¿Qué no es una teoría?

La vida espiritual no es una teoría.

8. ¿Qué debemos hacer?

Tenemos que practicarla.

Comentario: Nuevamente, se nos recuerda que el Programa de SAA es un programa espiritual que se pondrá en acción todos los días del resto de nuestras vidas. Asistir a las reuniones es solo una pequeña parte de esa acción.

9. ¿Qué pasa si la familia no se preocupa por nuestro programa?

A menos que la familia de uno exprese el deseo de vivir sobre una base de principios espirituales, creemos que no debemos apurarlos.

10. ¿Qué no debemos hacer?

No debemos hablarles incesantemente sobre asuntos espirituales.

11. ¿Hay esperanza para ellos?

Ya cambiarán a tiempo.

12. ¿Qué les causará impresión?

Nuestro comportamiento los convencerá mejor que nuestras palabras.

Comentario: ¡Una y otra vez, se nos recuerda que este es un Programa de Acción!

13. ¿Qué debemos recordar?

Debemos recordar que diez o veinte años de borrachera hacen que cualquiera se vuelva escéptico.

(P)

14. ¿Podemos corregir todos los errores?

Puede haber ciertos agravios que hayamos hecho que nunca puedan repararse completamente.

15. ¿Cuándo no nos preocupamos por los errores que no podemos corregir?

Si podemos decirnos sinceramente que los repararíamos si pudiéramos, no nos preocupamos por ellos.

16. ¿Cómo hacemos las paces con los que no podemos ver?

Hay personas a quienes no podemos ver y por lo tanto le enviamos una carta sincera.

Pregunta retórica: ¿Está bien hacer las paces por teléfono?

17. ¿Podemos posponer en algunos casos?

Y en algunos caos puede haber una razón válida para posponer este paso.

18. Si se puede evitar un retraso, ¿esperamos?

Pero no nos demoramos, si podemos evitarlo.

19. Al hacer nuestras enmiendas, ¿Como debemos ser?

Debemos tener sentido común y tacto, ser considerados y humildes, sin ser serviles o rastreros.

20-a. Como hijos de Dios, ¿hacemos qué?

Como criaturas de Dios, nos paramos sobre nuestros pies;

20-b. ¿Qué no hacemos?

No nos arrastramos ante nadie.

(P)

21. Si hemos seguido cuidadosamente las instrucciones claras hasta este punto de nuestra recuperación, ¿de qué nos sorprenderemos?

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino.

Comentario: esta es la primera promesa que resulta de tomar los primeros nueve Pasos. Un gran QUE.

Pregunta retórica: ver si las siguientes promesas muestran un completo cambio en la forma en que pensamos y nos sentimos. Si es así, ¿se puede considerar esto como un cambio psíquico completo? ¿Un despertar espiritual o una experiencia espiritual?

22. ¿CUÁL es la segunda promesa?

Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas.

23. ¿CUÁL es la tercera promesa?

No nos lamentaremos del pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a él.

24. ¿CUÁL es la cuarta promesa?

Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz.

(Página 84)

1. ¿CUÁL es la quinta promesa?

Sin importar lo bajo que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros.

2. ¿CUÁL es la sexta promesa?

Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lastima de nosotros mismos.

3. ¿CUÁL es la séptima promesa?

Perderemos interés en cosas egoístas y nos interesaremos en nuestros compañeros.

4. ¿CUÁL es la octava promesa?

Se desvanecerá el egoísmo.

5. ¿CUÁL es la novena promesa?

Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán.

6. ¿CUÁL es la décima promesa?

Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica.

7. ¿CUÁL es la undécima promesa?

Sabremos intuitivamente cómo manejar situaciones que antes nos desconcertaban.

8. ¿CUÁL es la duodécima promesa?

De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

(PAGS)

9. ¿Se exageran estas promesas? (2 oraciones)

¿Son estas promesas extravagantes? No lo creemos.

10. ¿CUÁL es la decimotercera promesa?

Se están cumpliendo entre nosotros, a veces rápidamente, a veces lentamente.

Pregunta: Si vienen rápidamente, ¿cómo las llamamos?

Respuesta: Bill W. tuvo una repentina experiencia espiritual.

Pregunta: Si vienen lentamente, ¿cómo las llamamos?

Respuesta: El Dr. Bob tuvo un despertar espiritual lentamente desarrollado.

11. ¿CUÁL es la decimocuarta promesa?

Pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas.

Comentario: ahora que hemos tenido este cambio completo en la forma en que pensamos y la forma en que nos sentimos [como resultado de conocer la verdad sobre nosotros mismos], estamos en proceso de restitución de nuestro pasado [Pasos cuatro a nueve], el cual es algo que ya no queremos ocultar. ¿Cómo vamos a cuidar el presente y ya no preocuparnos por el futuro? Eso es precisamente para lo que sirven los Pasos Diez, Once y Doce. Aprendamos cómo los Cien Primeros los hicieron.

(P)

12-a. Con este pensamiento, ¿dónde estamos?

Este pensamiento nos lleva al Paso Diez,

12-b. ¿Qué sugiere este Paso?

el cual sugiere continuar con nuestro inventario personal y seguir enmendando todas las nuevas faltas que cometamos.

13. ¿Esto es algo que hacemos de manera displicente?

Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado.

Comentario: se nos indica que comencemos a practicar el Paso Diez tan pronto como estemos preparados para comenzar a hacer las paces con los que hemos perjudicado.

14. ¿En qué nuevo mundo nos hemos convertido ahora?

Hemos entrado al mundo del Espíritu.

Comentario: este es nuestro destino; traer la parte espiritual de nuestro ser a la vida y comenzar a ser conscientes de su presencia en nuestras actividades diarias. Él es nuestro Padre. Somos sus hijos

15. ¿Qué es lo siguiente que hacemos?

Nuestra siguiente tarea es crecer en entendimiento y eficacia.

Comentario: en la página 45, se nos promete que este libro nos mostrará cómo encontrar un Poder Superior a nosotros mismos y que Él resolverá todos nuestros problemas. Estamos para crecer espiritualmente al reconocer que realmente podemos confiar en esa Promesa. Nosotros creceremos en la comprensión de que estos Doce Pasos realmente pueden ser una solución para todos nuestros problemas. Vamos a crecer en efectividad al aplicar los Doce Pasos para cada área de nuestras vidas. También seremos más efectivos en nuestra capacidad de servir a Dios y la gente que nos rodea.

16. ¿Sucederá esto de repente?

Este no es un asunto para resolver de la noche a la mañana.

17. ¿Cuánto tiempo debemos continuar aplicando estos Pasos a nuestras vidas?

Es una tarea para toda nuestra vida.

18. ¿A qué nos fijamos?

Continuamos vigilando el egoísmo, la deshonestidad, el resentimiento y el miedo.

Pregunta retórica: ¿no es esto lo que hicimos en el Paso Cuatro?

19. Cuando se detectan estos, ¿QUÉ hacemos y CUÁNDO?

Le pedimos a Dios que los elimine de inmediato.

Pregunta retórica: ¿No es esto lo que hicimos en el Paso Siete?

20-a. ¿QUÉ es lo siguiente que hacemos y CUÁNDO?

Los discutimos con alguien de inmediato.

Pregunta retórica: ¿no es esto lo que hicimos en el Paso Cinco?

20-b. ¿QUÉ y CUÁNDO lo hacemos?

y hacemos prontamente las debidas reparaciones a quien hayamos ofendido.

Pregunta retórica: ¿no es esto lo que hacemos en los Pasos Ocho y Nueve?

21. Entonces decididamente hacemos QUÉ?

Luego, resueltamente encaminemos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar.

Pregunta retórica: ¿no es por eso que aprendimos a dar estos Pasos nosotros mismos para prestar el máximo servicio a Dios y a las personas que nos rodean? [pags. 77]

Comentario: los Pasos 4 a 9 nos dan un modelo para trabajar el Paso 10. Tenga en cuenta que el Paso 6 se deja aquí. Esto se debe a que el Paso 6, si se hace con honestidad se hace solo una vez en nuestras vidas. En el Paso 6 decidimos que nuestros defectos de carácter deben irse, incluso los que aún no hemos descubierto.

22. A medida que aprendemos a aplicar el Paso Diez, ¿CUÁL es la primera promesa?

El amor y la tolerancia para con otros es nuestro código. Comentario: si aprendemos a amar y tolerar a todas las personas, ¿esto hará posible que ganemos más disposición para hacer las reparaciones más difíciles? ¿Hará la vida más habitable en el día a día? Comenzamos a entender que lo que

la gente piensa de nosotros no es tan importante como lo que nosotros pensamos de ellos y cómo ayudarlos a satisfacer sus necesidades.

Comentario: echemos un vistazo de cerca al resto de las promesas del Décimo Paso.

(P)

23. ¿Cuál es la segunda promesa? ¿Hemos dejado de hacer QUÉ?

Y hemos dejado de pelearnos con todo y con todos, incluso contra el alcohol.

24. La tercera promesa dice: ¿QUÉ se nos promete en este momento?

Porque para entonces, se habrá recuperado el sano juicio.

Preguntas retóricas: ¿Cuál era la esperanza del Paso Dos? Al tomar las acciones que los Primeros Cien hicieron a través de los primeros Diez Pasos, ahora hemos recuperado el sano juicio cuando antes estábamos preocupados por el sexo egoísta. ¿Nos hemos convertido ahora en adictos sexuales recuperados?

25. ¿La cuarta promesa dice: ¿QUÉ ya no nos interesará?

Rara vez nos interesará el licor.

26. La quinta promesa dice: ¿CÓMO reaccionamos si somos tentados?

Si sentimos tentación, retrocedemos como si se tratara de una llama candente.

(Página 85)

1. La sexta promesa dice: ¿CÓMO reaccionamos si nos enfrentamos a oportunidades de sexo egoísta?

Reaccionamos juiciosa y normalmente, y percibimos que esto ha sucedido automáticamente.

2. La séptima promesa dice ¿CÓMO es que obtenemos esta libertad?

Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol nos ha sido otorgada sin pensamiento ni esfuerzo alguno de nuestra parte.

3. ¿Qué dice la octava promesa: mandamos a buscarla? (2 oraciones)

¡Solo viene! Ahí está el milagro.

Comentario: Recuerde que el objetivo de trabajar estos Pasos es obtener un despertar espiritual, para encontrar un Poder Superior a nosotros mismos que nos resuelve todos nuestros problemas. El objetivo nunca fue resolver el problema nosotros mismos. Si eso fuera así, nosotros

todavía estaríamos aplicando nuestro propio poder, pero solo usando diferentes herramientas. Ese plan también nos fallará. Este es el verdadero significado de un milagro, algo que solo Dios puede realizar.

4. ¿La novena promesa disipa el mito de las listas de disparadores?

No estamos ni peleando, ni evitando la tentación.

5. ¿La décima promesa desvanece la idea de que siempre debemos estar alertas y temer por nuestra sobriedad?

Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad, seguros y protegidos.

6. ¿La undécima promesa explica la necesidad de promesas o juramentos?

Ni siquiera hemos hecho un jurado.

7. Promesa doce: en cambio, ¿QUÉ ha sucedido?

En lugar de eso, el problema ha sido eliminado.

Pregunta retórica: ¿Cuál fue la promesa en la página 45?

8. Promesa trece: ¿qué le sucedió?

Ya no existe para nosotros.

9. Promesa catorce: nosotros tampoco somos ¿QUÉ?

No somos engreídos ni tenemos miedo.

10. ¿Estas promesas se basan en las ideas u opiniones de alguien?

Esa es nuestra experiencia.

11. Promesa quince: ¿qué se requiere para mantener estas promesas vivas y saludables?

Así es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual.

(P)

12. ¿Qué es tan fácil para un adicto al sexo?

Es fácil descuidarnos e el programa de acción espiritual de acción y dormirnos en nuestros laureles.

13-a. ¿Lo que nos espera?

Si lo hacemos, estamos buscando dificultades,

13-b. ¿Por qué?

porque el alcohol es un enemigo sutil.

14. ¿Hemos sido curados de la adicción al sexo?

No estamos curados del alcoholismo.

Comentario: ¿Recuperado, pero no curado? Eso presenta un conflicto para algunos alcohólicos Si estuviéramos curados, podríamos beber con responsabilidad. Nosotros no estamos curados La reacción alérgica al alcohol permanecerá con nosotros durante toda nuestra vida. Pero hemos sido restaurados a la cordura. Ahí era donde existía el problema. "El principal problema de los alcohólicos está centrado en su mente, más que en su cuerpo ". [p. 23] Ahora estamos cuerdos con respecto al sexo egoísta. En consecuencia, estamos RECUPERADOS.

15-a. ¿Qué tenemos?

Lo que realmente tenemos es una suspensión diaria de nuestros de nuestra sentencia,

15-b. ¿De qué depende ese aplazamiento?

que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual.

16. ¿Qué debemos llevar todos los días?

Cada día es un día en el que debemos llevar la visión de la voluntad de Dios a todas nuestras actividades.

Comentario: La siguiente es la Oración del Décimo Paso.

17-a. ¿A quién queremos servir?

"¿Cómo puedo servirte mejor?

17-b. ¿De quién es la voluntad?

Hágase tu voluntad (no la mía) ".

18. ¿Son opcionales estos pensamientos?

Estos son pensamientos que deben acompañarnos constantemente.

Comentario: Y hay quienes continúan diciendo que: "No hay "obligaciones "en nuestro programa de recuperación ", pero aquí hay dos más.

19. ¿Qué podemos hacer ahora?

En este sentido podemos ejercitar la fuerza de voluntad todo lo que queramos.

20. ¿Por qué ahora podemos hacer eso?

Este es el uso adecuado de la voluntad.

Comentario: si ahora estamos cuerdos cuando se trata del alcohol, se vuelve bastante obvio que estaría muy bien decidir aplicar estos Pasos a nuestras vidas a través de la voluntad, que puede ser forzada por la voluntad propia. Gracias a Dios, la cordura fue devuelta antes de que se nos diera la oportunidad de aplicar la voluntad propia nuevamente.

(P)

21-a. Que recibimos

Mucho se ha dicho acerca de recibir fortaleza, inspiración y dirección

21-b. ¿De dónde viene esto?

de Él, que tiene todo el conocimiento y el poder.

22. ¿QUÉ se nos promete si seguimos cuidadosamente las instrucciones de este Libro?

Si hemos seguido cuidadosamente las instrucciones, hemos empezado a sentir dentro de nosotros mismos el flujo de Su Espíritu.

23. ¿QUÉ hemos comenzado a ser?

Hasta cierto grado hemos obtenido un conocimiento consciente de Dios.

24. ¿QUÉ hemos comenzado a desarrollar?

Hemos comenzado a desarrollar este vital sexto sentido.

25-a. Ahora que nos hemos recuperado, ¿podemos parar?

Pero tenemos ir más allá

25-b. ¿Que tenemos que hacer ahora?

y esto significa más acción.

(P)

26. ¿Qué es el Paso Once?

El Paso Once sugiere oración y meditación.

27. ¿Por qué no deberíamos ser tímidos con la oración? (2 oraciones)

No debemos ser tímidos en cuanto a la oración. Hombres mejores que nosotros la emplean constantemente.

(Página 86)

1. ¿Qué se requiere para que la oración funcione?

Funciona, si tenemos la debida actitud y nos empeñamos en usarla.

2. ¿Qué sería fácil?

Sería fácil andarse con vaguedades sobre este asunto.

3. ¿Cómo creían los Primeros Cien que podían ayudarnos aquí?

Sin embargo, creemos que podemos hacer algunas sugerencias precisas y valiosas.

Comentario: "Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos, orando SOLO por el CONOCIMIENTO de SU VOLUNTAD por parte nosotros y el PODER de llevarlo a cabo”. Orar es hablar con Dios y la meditación está tratando de escuchar su Voz. Nos dio dos orejas y una boca. Esta es una pista de lo importante que es tratar de seguir las instrucciones que nos fueron dadas en este libro para aprender cómo comunicarse con nuestro Padre celestial

Las instrucciones que recibimos para comunicarnos con nuestro Padre Celestial son el resultado de la dedicación de Bill a nuestro Programa de Recuperación. Tenga en cuenta que en solo 3 ½ años antes de escribir esta parte de nuestro Texto Básico, Bill era un agnóstico confirmado.

Esto demuestra la cantidad de crecimiento espiritual que podríamos recibir si somos estudiantes dedicados y practicantes del Libro Grande. Lo que está contenido en estas tres páginas son adecuadas para comenzar el proceso de oración y meditación para obtener nuestra orientación diaria

(P)

4. ¿Qué hacemos a la hora de dormir?

Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día.

Comentario: Aquí, comenzamos a recibir instrucciones para la meditación.

5. ¿Cuál es la primera pregunta que debemos responder?

¿Estuvimos resentidos, egoístas, deshonestos o tuvimos miedo?

Pregunta retórica: ¿Es esta una revisión del Paso Cuatro?

6. ¿Cuál es la segunda pregunta que debemos responder?

¿Le debemos a alguien una disculpa?

Pregunta retórica: ¿son estos los pasos 8 y 9?

7. ¿Cuál es la tercera pregunta que debemos responder?

¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona?

Pregunta retórica: ¿es este el paso 5?

8. ¿Cuál es la cuarta pregunta que debemos responder?

¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos?

9. ¿Cuál es la quinta pregunta que debemos responder?

¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor?

10. ¿Cuál es la sexta pregunta que debemos responder?

¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros mismos?

11-a. ¿Cuál es la séptima pregunta que debemos responder?

¿O estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros,

11-b. ¿Cuál es la octava pregunta que debemos responder?

sobre lo que podríamos aportar al curso de sus vidas? Comentario: La parte del final del día del Paso 11 es un boletín de calificaciones sobre cómo practicamos el Paso 10 hoy.

12-a. ¿Qué debemos tener cuidado de no hacer?

Pero debemos tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida,

12-b. ¿Por qué?

porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás.

Comentario: si nos miramos en el espejo diciendo afirmaciones o llamándonos a nosotros mismos por nuestro nombre, todavía estamos centrados en nosotros mismos. El enfoque personal es la raíz de nuestros problemas.

13. Después de meditar sobre estas preguntas, ¿qué oramos?

Después de haber hecho nuestra revisión, Le pedimos perdón a Dios y preguntamos qué medidas correctivas deben tomarse.

(P)

14. ¿Qué es lo primero que debemos hacer cuando nos levantamos por la mañana?

Al despertar pensemos en las veinticuatro horas por delante.

15. ¿Qué consideramos?

Consideramos nuestros planes para el día.

16. ¿Qué oración aplicamos antes de comenzar?

Antes de comenzar, le pedimos a Dios que dirija nuestro pensamiento, pidiéndole especialmente que esté libre de autocompasión, motivos falsos y egoístas.

17-a. ¿Qué podemos hacer en estas condiciones?

Bajo estas condiciones, podemos emplear nuestras facultades mentales con seguridad,

17-b. ¿Por qué Dios nos dio cerebros en primer lugar?

porque después de todo, Dios nos ha dado el cerebro para usarlo.

18. ¿Dónde encontraremos ahora nuestra vida mental?

El mundo de nuestros pensamientos estará situado en un plano mucho más elevado cuando nuestra manera de pensar está libre de motivos falsos y egoístas.

Pregunta retórica: ¿Esto parece ser una promesa?

(P)

19. Considerando el día que viene, ¿qué podemos enfrentar?

Al pensar en nuestro día, tal vez nos encontremos indecisos.

20. ¿Qué no podemos hacer?

Tal vez no podamos determinar el curso a seguir.

21. ¿Por qué oramos?

En este caso Le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión.

22. ¿Cómo comenzamos a practicar una meditación tranquila? (2 oraciones)

Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos.

23. ¿Qué nos sorprenderá después de practicar, practicar y practicar estas instrucciones?

Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado estos durante algún tiempo.

(Página 87)

1. ¿En qué se convierten las corazonadas y las inspiraciones para nosotros?

Lo que antes era una la corazonada o una inspiración ocasional gradualmente se convierte en parte operante de la mente.

Pregunta retórica: ¿Esto parece ser otra promesa?

2. ¿Por qué no seremos inspirados todo el tiempo?

Carentes aún de experiencia, y recién hecho nuestro contacto consciente con Dios, es probable no recibamos inspiración todo el tiempo.

3. Si presumimos lo contrario, ¿qué sucederá?

Tal vez paguemos esta presunción con toda clase de ideas y actos absurdos.

Comentario: Siempre es una buena práctica revisar nuestras “grandes ideas” con nuestros Padrinos.

4. ¿Qué encontramos?

Sin embargo, encontramos que, a medida que pasa el tiempo, nuestra manera de pensar está más y más a nivel de la inspiración.

Pregunta retórica: ¿Esto parece ser otra promesa?

5. ¿Se vuelve importante para nosotros?

Llegamos a confiar en ello.

Pregunta retórica: ¿Esto parece ser otra promesa?

(P)

6-a. ¿Cómo concluimos nuestro período de meditación?

Por lo general, concluimos el período de meditación con una oración para que nos indique a lo largo del día cual ha de ser nuestro siguiente paso,

6-b. ¿Por qué rezamos?

que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas.

7-a. ¿Oramos especialmente por qué?

Pedimos especialmente por ser liberados de la obstinación,

7-b. ¿Por qué tenemos cuidado de no orar?

y tenemos cuidado de no pedir sólo por nosotros.

8. ¿Por qué podemos orar en forma condicional?

Sin embargo, podemos pedir por nosotros siempre y cuando esto ayude a otros.

9. ¿Cómo perdemos el tiempo algunos de nosotros? (2 oraciones)

Nos cuidamos de no orar por nuestros propios fines egoístas. Muchos de nosotros hemos perdido mucho tiempo haciendo eso y no resulta.

10. ¿Por qué?

Fácilmente puedes ver el porqué.

Pregunta retórica: ¿Por qué oramos en el tercer y séptimo paso?

(P)

11. Si tenemos familiares o amigos cerca, ¿qué podemos hacer?

Si las circunstancias lo permiten, les pedimos a nuestras esposas o a amigos que nos acompañen en nuestra meditación de la mañana.

12. Si nuestra religión nos impone requisitos, ¿qué hacemos?

Si pertenecemos a alguna religión en la que se requiere asistir a actos de devoción en la mañana, también asistimos.

13. Si no tenemos afiliación religiosa, ¿qué podemos hacer?

Si no se es miembro de ningún organismo religioso, a veces escogemos y memorizamos unas cuantas oraciones que enfatizan los principios que hemos estado discutiendo.

14. ¿A qué nos podemos referir?

También hay muchos libros que son muy útiles.

15. ¿Dónde podríamos encontrar algunas buenas sugerencias para otro material de lectura?

Nuestro sacerdote, ministro o rabino puede hacernos sugerencias en este sentido.

16. ¿Qué debemos hacer rápido?

Prepárate para darte cuenta en dónde están en lo cierto las personas religiosas.

17. ¿Deberíamos aprovechar su generosidad?

Haz uso de lo que ellos te brindan.

(P)

18. Cuando estamos molestos o confundidos, ¿qué oramos?

A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o dudosos, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar.

19-a. ¿Qué debemos recordar todo el tiempo?

Constantemente nos recordamos que ya no somos quienes dirigimos el espectáculo,

19-b. ¿Qué más rezamos humildemente?

diciéndonos humildemente a nosotros mismos, muchas veces al día: "Hágase tu voluntad".

(Página 88)

1. Al hacerlo, ¿qué se nos promete?

Entonces corremos menos peligro de excitarnos, tener miedo, ira, o de tomar disparatadas decisiones.

2. ¿Podremos hacer más cosas?

Nos volvemos mucho más eficientes.

3. ¿Por qué será así?

No nos cansamos tan fácilmente, porque no estamos desperdiciando energías tontamente como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros.

(P)

4. ¿Cuál es la próxima promesa?

Funciona, realmente funciona.

(P)

5. ¿Qué tipo de adictos al sexo somos?

Nosotros los alcohólicos somos indisciplinados.

6. ¿Cómo dejamos que Dios nos discipline?

Por lo tanto dejamos que Dios nos discipline de la manera sencilla que acabamos de describir.

Comentario: lo que se acaba de describir es el programa de recuperación a través de los primeros Once Pasos. Solo necesitamos seguir este esquema de acción para crecer espiritualmente. Para confirmar esto, lea la última oración en la página 14.

(P)

7. ¿Aprender a dar los primeros once pasos es el final de nuestras acciones?

Pero eso no es todo.

8. ¿De qué hay más?

Hay acción y más acción.

9. ¿Qué está muerta?

"La fe sin obras es fe muerta."

10. ¿De qué trata el Capítulo Siete?

El siguiente capítulo está dedicado enteramente al Paso Doce.