Decima Unidad Tarea#6

Principios Espirituales.

En la decima unidad nos centramos en la autodisciplina y la integridad. La autodisciplina es esencial para nuestra recuperación. Cuando consumíamos éramos egoístas e interesados. Siempre tomábamos el camino mas fácil, nos entregábamos a nuestros impulsos y pasábamos por alto cualquier oportunidad para el crecimiento personal. Si algo nos exigía un compromiso regular, lo mas probable era que lo siguiéramos solo si no nos costaba demasiado, si no se interponía en el camino de nuestros caprichos o o si por causalidad nos daba la gana.La autodisciplina de la recuperación nos exige que hagamos ciertas cosas, independientemente de cómo nos sintamos, tenemos que ir a las reuniones con regularidad aunque estemos cansados, ocupado en el trabajo, divirtiéndonos o llenos de desesperación; tenemos que asistir con regularidad incluso – o especialmente– cuando sentimos hostilidad hacia las exigencias de nuestra recuperación. Vamos a las reuniones, llamamos a nuestro padrino y trabajamos con los demás porque hemos decidido que queremos recuperarnos en NA y esas son las cosas que nos ayudaran a garantizar la continuidad de nuestra recuperación. A veces, estas actividades nos entusiasman. Otras, debemos hacer uso de toda nuestra buena voluntad para poder continuar con ellas. En ocasiones están tan incorporadas a nuestra vida diaria que casi no nos damos cuenta de que las hacemos.

1.-¿Por qué es necesario el principio de autodisciplina en este paso?

2.-¿Cómo es posible que la practica del principio de autodisciplina de este paso influya en toda mi recuperación?

El principio de la honestidad, se origina en el primero paso y da frutos en el decimo. A esta altura de la recuperación, nos quedamos verdaderamente asombrados por el alcance y la profundidad de nuestra honestidad. Es posible que antes fuéramos honestos a posteriori, que pudiéramos comprender los auténticos motivos de nuestro comportamiento mucho después de que la situación hubiera pasado; pero ahora podemos ser honestos con nosotros, sobre nosotros, mientras las cosas están sucediendo.

3.-¿De que forma el hecho de ser consciente de mis errores(honestidad con uno mismo)me ayuda a cambiar de comportamiento?

El principio de la integridad puede ser bastante complejo; pero integridad es, mas que ninguna otra cosa, lo que nos da la capacidad de practicar otros principios. De hecho, integridad es saber que principios tenemos que aplicar en determinada situación y en que medida. Por ejemplo, supongamos que una noche de la causalidad de que estamos con un grupo fuera de una reunión y se empiezan a contar chismes de alguien del programa. Digamos que están hablando de la aventura amorosa que tiene la pareja de una persona muy amiga nuestra. Sabemos que es verdad porque esa persona nos lo conto la noche anterior. Decidir lo que debemos hacer es usa situación nos exigirá toda la integridad que poseemos. ¿Qué principios espirituales necesitamos para esa situación? ¿Honestidad? ¿Tolerancia? ¿Respeto? ¿Compostura? Probablemente nuestro primer impulso seria meternos y condenar el chismorreo porque sabemos el daño que le haría a esa persona amiga enterarse de que se discuten en publico unos asuntos tan privado. Pero si lo hiciéramos, confiaríamos la veracidad del chisme y, por lo tanto, la lastimaríamos aun mas; o quizás en un arrebatado de santurronería acabaríamos humillando a la gente que chismorrea. La mayor parte de las veces no hace falta que nos enfrentemos a una situación que desaprobamos para demostrar nuestra integridad. Podríamos hacer un par de cosas: cambiar de tema o disculparnos e irnos. Cual quiera de estas dos actitudes enviara un mensaje sutil sobre nuestros sentimientos y, al mismo tiempo, nos permitirá ser leales a nuestros principios y evitar, en la medida de lo posible, herir a esa persona amiga.

4.-¿Qué situaciones en mi recuperación me han exigido que practique el principio de integridad? ¿Cómo he reaccionado? ¿En que ocasiones me he sentido bien por mi reacción y en que ocasiones no ¿

5.-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?