Onceaba Unidad Tarea#2

Oración y meditación.

Los miembros de NA suelen describir la oración como hablar con Dios, y la meditación como escucharlo. Esta descripción forma parte de la sabiduría colectiva de NA desde hace mucho tiempo porque capta perfectamente la diferencia de significados de la oración y la meditación. Estamos estableciendo una relación con un Poder Superior y debemos tener un dialogo con el, no un simple monologo. Orar es hablar con nuestro Poder Superior, aunque no siempre en forma de discurso oral. En el segundo paso trabajamos para elaborar una forma de oración con la cual nos sintiéramos bien. Puede que ahora hayamos pulido un poco mas nuestra manera de orar para que concuerde con nuestro camino espiritual. Una de las formas de oración en la que prácticamente participan todos los miembros de NA es la oración de apertura o cierre de la mayoría de las reuniones de NA. En última instancia, la manera en que oramos depende de cada uno de nosotros como individuos.

¿Con que frecuencia debemos orar? Muchos nos reservamos determinada hora del día para orar; el comienzo de la jornada es bastante común. En estas oraciones solemos pedir a nuestro Poder Superior otro día limpio, o, como ampliaremos mas adelante en este capitulo, conocer su voluntad para con nosotros. Cuando nos comunicamos con nuestro Poder Superior al final del día, tratamos de incorporar la oración. Orar con regularidad es una práctica muy buena; nos ayuda a establecer un hábito de comunicación con nuestro Poder Superior que tal vez algún día salve nuestra recuperación.

1.-¿Cómo practico la oración?

2.-¿Cómo me hace sentir?

3.-¿Cuándo suelo orar? ¿Cuándo me siento herido? ¿Cuándo quiero algo? ¿Con regularidad?

4.-¿De que forma me resulta útil usar la oración espontanea a lo largo del dia?

5.-¿Cómo me ayuda la oración para ver las cosas en su justa medida?

Si esta es nuestra primera experiencia con la onceaba unidad, quizás nos asombre enterarnos de que ya hemos meditado, y lo hacemos hecho con regularidad. Cada vez que nos ponemos de pie todos juntos en una reunión y guardarnos un minuto de silencio, estamos meditando. A partir de aquí, seguimos estableciendo un esquema regular de meditación. Hay muchas maneras de meditar, pero el objetivo habitual es acallar la mente para poder obtener conocimiento y sabiduría de nuestro Poder Superior. Tratamos de reducir las distracciones para poder concentrarnos en el conocimiento que surge de la conexión espiritual. Tramamos de abrirnos para poder recibir este conocimiento. Es fundamental que entendamos que no necesariamente accedemos a este conocimiento de manera inmediata; por lo general se tarda. Se forma poco a poco, conforme practicamos a la oración y la meditación con regularidad. Llega a nosotros como una seguridad silenciosa en nuestras decisiones y una disminución del caos que solía acompañar todos nuestros pensamientos.

6.-¿Cómo medito?

7.-¿Cuándo medito?

8.-¿Cómo me hace sentir?

9.-si hace algún tiempo que medito continuamente, ¿Qué cambios he visto en mi o en mi vida como resultado de la meditación?

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