Onceaba Unidad Tarea#1

Nuestro camino espiritual.

La onceaba unidad nos brinda la oportunidad de encontrar nuestro camino espiritual, o, si ya estamos embarcados en el, de perfeccionarlo. Los pasos que damos para encontrar o perfeccionar nuestro camino, y la forma en que lo recorremos, dependen en gran medida de la cultura en la cual vivimos, de experiencias previas con la espiritualidad y de lo que mejor se adapte a nuestra personalidad.

Nuestra espiritualidad ha ido desarrollándose desde que llegamos a NA por primera vez. Estamos cambiando constantemente, igual que nuestra espiritualidad. Las personas, las situaciones y los ambientes nuevos tienen un efecto sobre nosotros, y nuestra espiritualidad necesita reaccionar. La exploración de nuestra espiritualidad en la onceaba unidad es una experiencia maravillosa y esclarecedora. Entraremos en contacto con muchas ideas nuevas y veremos que muchas de ellas provienen directamente de nosotros propios conocimientos en materia espiritual. Descubrimos que nuestra comprensión ha aumentado, al mismo tiempo que nuestra capacidad para asimilar información nueva sobre nosotros y nuestro mundo, porque en los pasos anteriores hemos establecido un marco de referencia espiritual. La búsqueda espiritual es algo muy amplio; aprenderemos y descubriremos verdades personales, tanto en los detalles más prosaicos de la vida como en nuestros esfuerzos continuados por comprender más.

Cuando llegamos a NA, muchos descubrimos que realmente necesitamos<<cambiar de Dioses>>. Algunos creíamos en algo a lo que vagamente nos referíamos como <<Dios>>, pero en realidad no entendíamos nada sobre el, salvo que parecía estar por ahí para fastidiarnos. Probablemente nos propusimos sacar a la luz las ideas enfermizas que teníamos sobre un Poder Superior mediante parte del trabajo que hicimos en el segundo y tercera unidad, y después intentamos formarnos ideas nuevas que nos permitieran tener un Poder bondadoso que se ocupara de cuidarnos. A muchos, el mero hecho de tener un poder superior que se interesara por nosotros como individuos, nos basto para trabajar los siguientes pasos. No teníamos necesidad de desarrollar ideas mas avanzadas.

Pero las ideas se desarrollaron de todas formas, incluso sin ningún esfuerzo consiente. La experiencia específica con el trabajo de cada uno de los pasos nos proporciono las claves de la naturaleza de nuestro Poder Superior. Las verdades, mas que entenderlas intelectualmente, las percibimos. En el momento en que nos sentamos con nuestro padrino para compartir la quinta unidad, muchos sentimos de repente la tranquila certeza de que podamos confiar en nuestro padrino o madrina, confiar en este proceso y seguir adelante; sentimos la presencia de nuestro Poder Superior. Esto, junto con el trabajo que hicimos en el octavo y noveno, nos inculco una conciencia cada vez mayor de la voluntad del Poder Superior para con nosotros.

1.-¿Qué experiencias he tenido con los pasos anteriores o con alguna otra cosa de la vida que me haya dado un pista de cómo es mi Poder Superior? ¿Qué he llegado a entender de mi Poder Superior a partir de esas experiencias?

2.-¿Qué cualidades tiene mi Poder Superior? ¿Puedo usar esas cualidades, puedo sentir su poder transformador en mi vida?

3.-¿Cómo ha cambiado mi concepto de un Poder Superior desde mi llegada NA?

Estas claves sobre la naturaleza de nuestro Poder Superior quizás sean el factor principal para determinar nuestro camino espiritual. Para muchos, el camino espiritual de la infancia no coincide con las verdades que descubrimos en los pasos. Por ejemplo, si percibimos que Dios es grande y abierto, y la educación espiritual que recibimos en la niñez nos indica que era limitado y limitador, es muy probable que no volvamos al camino del pasado. Si percibimos que nuestro Poder Superior se ocupa de cada uno de una maneta muy personal y privada, un sistema de creencias que presenta una fuerza distante, incomprensible y extraña seguramente no nos servirá.

Algunos necesitamos tomar un camino nuevo, mientras que para otros es valido justo lo opuesto: descubrir que los pasos pueden explorarme mas profundamente a través del camino espiritual de nuestra niñez. Quizás gracias a los pasos hayamos curado los resentimientos que teníamos contra determinadas instituciones religiosas, lo que nos permitió volverá ellas con una mente abierta. Para otros, la religión de la niñez fue poco mas que un lugar donde pasar el rato, una comunidad con la que teníamos un vinculo sentimental. En recuperacion empezamos a ver como podemos usar nuestra religión como un camino espiritual personal.

Hay que recalcar que no debemos confundir nunca religión con espiritualidad. En NA son cosas completamente diferentes. Narcóticos anónimos en si no es una religión. Ofrece una serie de principios espirituales y utiliza un concepto al que llamamos <<Dios>>, un <<Poder Superior>> o un <<Poder mas grande que nosotros>> para que los miembros lo usen como vía de salida de la adicción activa. Los principios espirituales y el concepto de un Poder Superior pueden cambiarse con el camino espiritual que un compañero siga fuera de NA, o bien pueden usarse como camino espiritual en si. Depende de cada persona.

Algunos llegamos a este punto y simplemente no lo sabemos. Las instituciones que hemos estado ligados en el pasado no son la respuesta, pero no se nos ocurre nada mejor. Para lo que nos toca vivir esta experiencia, este es el momento en el que nos embarcamos en uno de los viajes más importantes de nuestra vida: la búsqueda de una forma de concebir al Poder Superior. Es probable que durante este procedo visitemos todos los lugares que tengan algo que ver con la espiritualidad de nuestra comunidad. También es posible que leamos muchos libros relacionados con espiritualidad y crecimiento personal, y hablemos con mucha gente. Tal vez nos comprometamos durante un tiempo con distintas prácticas antes de quedarnos con una, o a lo mejor nunca nos quedamos con ninguna de manera permanente. El libro Funciona: como y por que señala que muchos miembros prefieren adoptar un<<enfoque ecléctico>> de la espiritualidad. Si para nosotros es valido, lo importante es que sepamos que esta bien y que cubrirá perfectamente las necesidades de la recuperación.

4.-¿Tengo algun camino espiritual especifico?

5.-¿Cuáles son las diferencias entre religión y espiritualidad?

6.-¿Qué he hecho para explorar mi propia espiritualidad?

Mientras exploramos nuestro camino espiritual, y quizás escojamos y desechemos diferentes prácticas espirituales, puede que nos moleste lo que parece una parcialidad inherente a los pasos tradicionales: la mención de Dios en genero masculino. O lo que aun es mas doloroso, puede que algunos no nos sintamos apoyados en nuestra comunidad local de NA por nuestras opciones y exploraciones espirituales. Es importante que comprendamos que el lenguaje de la literatura de recuperación de NA no pretende determinar la espiritualidad de nadie. También es importante que entendamos que, como adictos, tenemos defectos y a veces algún compañero se deja llevar por ellos cuando se burla del camino espiritual que ha escogido otra persona. En ocasiones hasta se llaga a citar la literatura de recuperación de NA para <<avalar>> la burla. Aclaremos algo: NA no tiene ningún camino espiritual<<oficial>> ni <<aprobado>>, y el miembro que afirme lo contrario sencillamente esta equivocado. Lo mencionamos aquí porque creemos que para trabajar un undécimo paso es muy importante saber que es verdad y que no es verdad sobre NA. Puede ser una época peligrosa. Si hay miembros que siguen determinado camino espiritual y no se siente bien recibidos en NA por ello, puede peligrar su recuperacion. Como miembros de este programa, por un lado tenemos el deber de animar a nuestros compañeros a que hagan una búsqueda espiritual; y por el otro, debemos saber que podemos buscar donde queramos sin que ello amenace nuestra pertenencia a NA.

7.-¿Me he encontrado con prejuicios en NA mientras exploraba mi espiritualidad? ¿Cómo me sentí? ¿Qué he hecho para apoyar mis creencias?

Es fundamental que no dejemos nuestro camino espiritual nos aparte del programa. Nuestro texto básico nos recuerda que:<<Es fácil salir por la puerta volando en una nube de fervor peligroso y olvidar que somos adictos con una enfermedad incurable>>. Debemos recordar siempre que necesitemos de Narcóticos Anónimos para tratar nuestra adicción. Todo lo que añadamos a nuestra vida puede mejorar su calidad, pero nada puede reemplazar la recuperación de NA sigamos practicando los principios básicos de recuperación–tales como ir a reuniones con regularidad, mantenernos en contacto con nuestro padrino y trabajar con los recién llegados–, no tenemos que preocuparnos de alejarnos.

8.- independientemente del camino espiritual que sigo ¿Continuo participando en NA?

9.-¿De que forma mi participación en NA complementa mi viaje espiritual?

10.-¿Cómo contribuye mi camino espiritual a mi recuperación?

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

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?

Onceaba Unidad Tarea#3

Contacto consciente.

Para muchos, la expresión<<contacto consiente>> suena a algo muy misterioso que implica algún tipo de unión cósmica con Dios. Pero en realidad es muy sencillo. Solo significa que tenemos conciencia de nuestro vínculo con un Poder Superior. Notamos la presencia de ese Poder y vemos algunas de las formas en que funciona en nuestra vida. Nuestros miembros han experimentado la presencia de un Dios bondadoso de muchas maneras: cuando vemos algo de la naturaleza, como un bosque o un océano; a través del amor incondicional de nuestro padrino y otros miembros de NA; cuando pasamos épocas difíciles y tenemos la sensación de estar apoyados; a través de sentimientos de paz y afecto; gracias a una coincidencia que mas adelante vemos que nos ha hecho mucho bien; del siempre hecho de nuestra recuperación en NA; de nuestra capacidad de escuchar a los demás en una reunión, y de muchas otras cosas. Li importante es que estamos buscando, que estamos dispuestos a reconocer que nuestro Poder Superior esta activo en nuestra vida.

1.-¿En que circunstancias noto la presencia de mi Poder Superior? ¿Qué siento?

2.-¿Qué hago para mejorar el contacto consciente con el Dios que yo concibo?

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

Onceaba Unidad Tarea#4

La voluntad de Dios.

El conocimiento que se ha ido formado dentro de nosotros mientras orábamos y meditábamos es la esencia de la voluntad de Dios para con nosotros. El único objetivo de orar y meditar es procurar saber cual es la voluntad del Poder Superior hacia nosotros y, por supuesto, obtener la fortaleza para cumplirla. Pero lo primero que hay que hacer es identificar el propósito que tiene Dios para nuestra vida.

Hace falta una gran dosis de receptividad para empezar a comprender la voluntad de Dios para con nosotros. A muchos nos resulta mas fácil identificar lo que <<no>> es voluntad de Dios para con nosotros. Y no tiene nada de malo; es un punto de partida perfecto que puede llevarnos a un conocimiento mas especifico de la voluntad de Dios. Para empezar, es evidente que <<no>> es voluntad de Dios que recaigamos. Podemos ampliar este simple hecho y llegar a la conclusión de que <<no>> es voluntad de Dios que hagamos nada que pueda llevarnos a una recaída. No hace falta que nos volvamos demasiado analíticos con esto y empecemos a cuestionarnos si nuestras rutinas cotidianas pueden desembocar en una recaída; es mucho mas sencillo. Usamos todo el conocimiento sobre nosotros y nuestros patrones de conducta que nos dio el trabajo que hicimos del cuarto al noveno, e intentamos evitar cualquier esquema destructivo lo mejor que podamos. Descubriremos que ya no podemos darnos el lijo de dejarnos llevar conscientemente por estos patrones. No podemos enfrentarnos a una situación pensando:<<Bueno, seré manipulador solo esta vez, y después escribiré sobre ello, hablare con mi padrino y hare enmiendas>>. Si actuamos así, no solo nos movemos en un terreno peligroso, sino que tomamos la decisión consciente y deliberada de ir contra la voluntad de Dios. En muchísimas ocasiones actuaremos, inconscientemente, movidos por nuestros defectos; pero el autentico motivo de preocupación son las situaciones en las cuales nuestra voluntad y nuestra conciencia son intencionadamente destructivas.

En la tercera unidad exploramos la fina línea que separa el hecho de perseguir honesta y humildemente una meta, de la manipulación sutil y los resultados forzados. Ahora, gracias a los pasos intermedios, estamso mucho mejor equipados para ver bien esa línea y quedarnos del lado correcto. Mientras vamos en busca de lo que queremos, debemos calcular a que distancia estamos de la línea. Por ejemplo, a lo mejor decidimos que nos gustaría tener una relacion afectiva. No tiene nada de malo, siempre y cuadno estemos espiritualmente motivados y no perdamos de vista la línea que separa la voluntad de Dios de la propia. Si mentimos para parecer más atractivos y nos volvemos camaleónicos, estamos actuando en función de nuestra voluntad. Si expresamos honestamente quienes somos, lo más probable es que persigamos la voluntad de Dios. Si tratamos de convertir a nuestra posible pareja en algo que no es, estamos actuando de acuerdo a nuestra voluntad. Si, por el contrario, ya hemos decidido que queremos en una pareja y la persona que estamos viendo parece coincidir con esa imagen sin nuestra intervención, probablemente estamos viviendo según la voluntad de Dios. Así es como sabemos si una relación afectiva es o no voluntad de Dios. O supongamos que queremos estudiar en la universidad. ¿Estamos dispuestos a coparnos en un examen para conseguirlo? Hacer algo así, convertiría ser una meta digna en un acto de testarudez. Evitar basarnos en nuestra propia voluntad es la razón fundamental de que pidamos conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.

1.-¿Qué situaciones puedo identificar en mi propia vida en las que haya actuando por propia voluntad? ¿Cuáles fueron las consecuencias?

3.-¿Qué situaciones puedo identificar en mi propia vida en las que haya intentado hacer coincidir mi voluntad con la de Dios? ¿Cuáles fueron las consecuencias?

Como dice el libro Funciona: como y por que:<<la voluntad de Dios para con nosotros es la capacidad de vivir con dignidad, de amarnos a nosotros mismos y amar a los demás, de reír y encontrar mayor gozo y belleza en lo que nos rodea. Los anhelos y sueños más sinceros para nuestra vida se están haciendo realidad. Estos dones inapreciables ya no están fuera de nuestro alcance. Son, de hecho, la mismísima esencia de la voluntad de Dios para con nosotros>>. Nuestra visión personal de la voluntad de Dios nos es revelada en lo que podría llegar a ser nuestra vida si viviéramos sistemáticamente con dignidad y un propósito. Por ejemplo, una buena manifestación de un propósito es ayudar a otras personas a mantenerse limpias y descubrir la recuperación. La forma en que lo hacemos –apadrinar, compartir con recién llegados en las reuniones, llevar el mensaje a determinadas instituciones, trabajar con profesionales para elaborar programas que lleven a los adictos de NA– es una decisión nuestra.

4.-¿Qué ejemplos puedo dar de cómo vivo con un propósito y dignidad?

5.-¿Qué visión tengo de la voluntad de Dios para conmigo?

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

Onceaba Unidad Tarea#5

La fortaleza para cumplirla.

Además de orar para conocer la voluntad de Dios para con nosotros, también le pedimos la fortaleza para cumplirla. En este contexto, la fortaleza no solo se refiere a cualidades energéticas. Quizás necesitemos muchas cualidades diferentes para cumplir con la voluntad de nuestro Poder Superior: humildad, compasión, honestidad, integridad, capacidad para perseverar, y paciencia para esperar resultados al cabo de mucho tiempo. Tal vez determinada situación nos exija un gran sentido de la justicia y capacidad de ser firmes. En ocasiones hace falta ímpetu y en otras solo precaución. El valor y la entereza son cualidades que tendremos que demostrar con frecuencia. A veces la mejor cualidad para potenciar la voluntad de Dios es el sentido del humor.

Lo mas probable es que necesitemos todas estas cualidades en diferentes momentos de nuestra vida. Cuando pedimos la fortaleza para cumplir la voluntad de Dios para con nosotros, es probable que no sepamos con exactitud que cualidades necesitamos. Debemos confiar en que obtendremos aquellas que nos hagan falta. Tal vez nos tiene la idea de pedirle a nuestro Poder Superior las cosas que creemos que necesitamos, pero por lo general no vemos la imagen completa ni los efectos a lo largo plazo de lo que en el momento parece muy razonable.

1.-¿Por qué solo pedimos conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla?

2.-¿Cómo se aplica la humildad a esto?

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

Onceaba Unidad Tarea#6

Principios Espirituales.

En la onceaba unidad nos centramos en el compromiso, la humildad, el valor y la fe. Necesitamos comprometernos con la practica regular de la oración y la meditación. A muchos, las primeras experiencias con la oración y la meditación nos hacían sentir un poco tontos. Echábamos un vistazo alrededor para ver si alguien nos miraba, y nos preguntábamos que se suponía que debíamos sentir. Si seguimos fieles a nuestro compromiso, ese sentimiento se nos pasara, igual que la frustración que sentimos cuando los resultados no son los que esperábamos, y el aburrimiento cuando las cosas que hacemos se convierten en rutina. Lo importante es que debemos seguir, al margen de cómo nos sintamos con respecto a todo esto. Vale la pena esperar los resultados a largo plazo: paz de espíritu y una relación mas profunda con nuestro Poder Superior.

1.-¿Cómo demuestro mi compromiso con el trabajo de la onceaba unidad y con mi recuperación?

2.-¿Hoy he practicado la oración y la meditación?

La famosa advertencia:<<¡cuidado con lo que pides en tus oraciones!>> refleja el tipo de humildad que necesitamos practicar en este paso. Sencillamente debemos reconocer que no siempre sabemos que es lo mejor para nosotros… ni para nadie. Por eso pedimos conocer la voluntad de Dios.

3.-¿he pedido algo especifico, y deseado después no haberlo recibido?

Amplia la respuesta.

No hay nada que requiera tanto valor como tratar de vivir de acuerdo a la voluntad de nuestro Poder Superior cuando existe una presión constante de que no lo hagamos. No todos los que nos redan van a estar encantados de que hayamos elegido vivir de una manera espiritual. Quizás haya miembros de nuestra familia que están acostumbrados a que vivamos según <<su>> voluntad y quieren que sigamos así. Nuestro crecimiento les resulta amenazador. O supongamos que estamos con amigos que chismorrean. Como consecuencia de intentar vivir el programa, nos resulta incomodo de los chismes, pero no queremos ser santurrones y soltarles un sermón. El solo hecho de no participar en algo así exige valor. Quizás perdemos algunos amigos a lo lardo de nuestro camino de crecimiento espiritual. Casi todos nos enfrentamos alguna vez en la vida a una situación en la que nos piden que participemos en algo moralmente reprobable, o que no digamos nada y dejemos que se lleve a cabo. Tal vez la forma de actuar mas valiente sea protestar en voz alta, y hasta puede tener graves consecuencias para nosotros. Es muy probable que lo que hagamos en ese momento sea determinante e influya sobre las decisiones que tenemos durante el resto de nuestra vida.

4.-¿Me he enfrentado alguna vez con una situación que me exigiera defender mis creencias a pesar del costo personal? ¿Cómo respondí? ¿ cuales fueron los resultados?

La fe nos ayudara a practicar el principio del valor y a vivir con integridad. No debemos tener miedo de perder amigos o de que cambien nuestras relaciones, ni de nuestra vida quede profundamente afectada, porque sabemos que el Poder Superior se ocupa de nosotros. Tenemos fe en que si debemos desprendernos de viejas amistades porque lo que hacen no resulta saludable para nuestro desarrollo espiritual, estableceremos nuevas relaciones con personas cuyos valores compartimos. Básicamente debemos tener fe en que se nos brindara la fortaleza para cumplir con la voluntad de nuestro Poder Superior?

5.-¿se me ha dado hasta ahora lo que necesito? ¿Qué he recibido?

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

Onceaba Unidad Tarea#7

Seguir adelante.

El trabajo de este paso aparece en todos los aspectos de nuestra vida. Quizás notemos que desde que practicamos regularmente la meditación, escuchamos con mas atención las coas que dicen los demás en las reuniones. Tenemos cierta experiencia en acallar la mente y podemos hacerlo en muchos lugares. Ya no estamos tan agobiados, hasta el punto de no poder escuchar a nadie, pensando en lo que vamos a decir cuando nos llegue el turno.

Empezamos a estar satisfechos de nuestra vida. Ya no sentimos esa necesidad apremiante de controlarlo todo. En lugar de centrarnos en nosotros mismos, nos centramos en un propósito más elevado. Empieza a desaparecer el arrepentimiento. Nuestra adicción activa ya no nos parece semejante tragedia y desperdicio cuando vemos que podemos usar la experiencia para servir a un propósito mas elevado: llevar el mensaje al adicto que todavía sufre. En la doceava unidad exploraremos algunas de las formas de hacerlo y veremos que para hacer este esfuerzo es esencial que practiquemos los principios de la recuperación.

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