Segunda Unidad Tarea #6

Principios espirituales

En el sano juicio, nos centramos en la receptividad, la buena voluntad, la fe, la confianza y la humildad. El principio de receptividad que vemos en el sano juicio surge al comprender que no podemos recuperarnos solos, que necesitamos algún tipo de ayuda. Se desarrolla cuando abrimos la mente y empezamos a creer que podemos encontrar ayuda. No importa que tengamos o no idea de cómo va a ayudarnos un Poder más fuerte que nosotros, lo que importa es que creamos que es posible.

1.- ¿Por qué es perjudicial para mi recuperación tener una mente cerrada?

2.- ¿De qué forma demuestro hoy en día la receptividad?

3.- ¿De qué forma a cambiado mi vida desde que estoy en recuperación? ¿Creo que es posible que haya más cambios?

Se puede comenzar a practicar el principio de buena voluntad y del sano juicio de manera sencilla. De entrada, vamos a las reuniones y escuchamos a otros adictos en recuperación compartir sus experiencias en este trabajo. Después, a lo mejor empezamos a aplicar lo que escuchamos en nuestra recuperación. Naturalmente le pedimos a nuestro padrino que nos guíe.

4.- ¿Qué estoy dispuesto a hacer para que se me devuelva el sano juicio?

5.- ¿Hay algo que antes no estuviera dispuesto a hacer y que ahora sí haría? ¿Qué?

No podemos sentarnos a esperar que llegue la fe cuando practicamos el sano juicio; tenemos que trabajar en ello. Una de las sugerencias que a muchos nos ha funcionado es<hacer como si> tuviésemos fe. No significa que debamos ser deshonestos con nosotros mismos. No hace falta que le mintamos a nuestro padrino ni a nadie sobre el punto en el que estamos en este trabajo. No lo hacemos para aparentar ni quedar bien. <Hacer como si> solo significa vivir como si creyéramos que sucederá lo que deseamos. El sano juicio, significa que vivimos como si esperásemos que nos restituyeran el sano juicio. Es algo que puede funcionar en nuestra vida personal de diferentes maneras. Muchos miembros sugieren que empecemos a <hacer como si> asistiendo a regularidad a las reuniones y pidiendo orientación a nuestro padrino.

6.- ¿Qué cosas he hecho que demuestren mi fe?

7.- ¿De qué manera he crecido con mi fe?

8.- ¿He podido hacer planes teniendo fe de que mi adicción no se va a interponer en el camino?

Para practicar el principio de confianza quizás haya que superar la sensación de miedo al proceso de restitución del sano juicio. Aunque llevemos poco tiempo limpio, es probable que ya hayamos sentido dolor emocional como consecuencia del crecimiento en recuperación. Tal vez tengamos miedo de sufrir más. En cierto sentido tenemos razón: habrá más dolor. Sin embargo, ningún sufrimiento será más fuerte de lo que podemos aguantar, ni tendremos que soportarlo solo. Si logramos desarrollar la confianza de proceso de recuperación y en un Poder Superior a nosotros, podremos sobrellevar los momentos dolorosos en nuestra recuperación. Sabemos que lo que nos espera al otro lado, más que una felicidad superficial, es una transformación fundamental que llenará nuestra vida de satisfacción en un nivel más profundo.

9.- ¿Qué miedos tengo que interfieren en mi confianza?

10.- ¿Qué tengo que hacer para desprenderme de esos miedos?

11.- ¿Qué cosas hago que demuestren mi confianza en el proceso de recuperación y en un Poder más fuerte que yo?

El principio de humildad surge de reconocer que existe un poder más fuerte que nosotros. Para la mayoría, dejar de depender de la propia forma de pensar y empezar a pedir ayuda es una lucha tremenda, pero cuando lo hacemos, comenzamos a practicar el principio de humildad del sano juicio.

12.- ¿Hoy he buscado ayuda en un Poder más fuerte que yo? ¿Cómo?

13.- ¿He pedido ayuda a mi padrino, ha asistido a reuniones y me he acercado a otros adictos en recuperación? ¿Cuáles fueron los resultados?

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