Séptima unidad tarea#1

Prepararse para trabajar el séptima unidad.

Ya hemos hecho buena parte de la preparación espiritual que n os hará falta para empezar la séptima unidad. Es importante que establezcamos la relación entre el trabajo que hemos hecho y los resultados que este ha producido.

Todos los pasos anteriores sirvieron para plantar las semillas de la humildad en nuestro espíritu. En este paso, las semillas echan raíces y brota. Aunque empezamos a ocuparnos en la humildad en la sexta unidad, es un concepto que a muchos nos resulta difícil y se merece que le prestemos atención también al séptimo. Tenemos que comprender que es la humildad para nosotros my como se manifiesta su presencia nuestra vida.

No debemos confundir humildad con humillación. Cuando estamos humillados, nos sentimos avergonzados, sin ningún valor. Humildad es casi el sentimiento opuesto. Mediante el trabajo de los pasos, hemos ido quitando capas de negación, ego y egocentrismo. También nos hemos forjado una imagen mas positiva de nosotros y hemos practicado principios espirituales. Antes no podíamos ver nuestra fuerza porque la parte buena y saludable de nosotros estaba oculta detrás de la enfermedad; pero ahora podemos. Eso es humildad. Quizás algunos ejemplos de la forma en que la humildad suele ponerse de manifiesto nos ayuden a comprender el concepto.

Empezamos nuestra recuperación con ideas fijas. Desde que estamos con el programa, todo aquello en lo que creíamos antes ha sido puesto en tela de juicio. Nos han bombardeado con ideas nuevas. Por ejemplo: si creíamos tener todo bajo control, el solo hecho de acabar en NA admitiendo nuestra importancia probablemente nos ha bastado para cambiar de opinión. Por culpa de la adicción, no pudimos aprender las lecciones que la vida en si nos hubiera dado sobre lo que puede y no quede controlar un individuo. Gracias a la abstinencia y al trabajo de los seis primeros pasos, hemos aprendido mucho acerca de cómo vivir.

Muchos llegamos a NA con una mentalidad <<callejera>>. La única forma que teníamos de conseguir lo que queríamos era acércanos de manera tortuosa y manipular a los demás. No nos dábamos cuenta de que podíamos pedirlo directamente y tener las mismas posibilidades, o incluso mas, de satisfacer nuestras necesidades. Dedicamos años a aprender a tener una cara inexpresiva, a ocultar la compasión y a endurecernos. Cuando llegamos a NA, eramos muy dichos en la materia, tanto, que los adictos novatos seguían nuestro ejemplo de la misma forma que nosotros seguíamos a otros adictos veteranos cuando empezamos a consumir. Aprendimos a reprimir toda nuestra humildad y nos volvimos, en muchos casos, completamente inhumanos.

Alejarnos de la escena en la que se jugaban estos juegos nos expuso a nuevas ideas. Aprendimos que tener sentimientos y demostrarlos no tiene nada de malo. Descubrimos que las reglas de la calle solo tienen sentido en la calle; en el mundo real, eran absurdas y, a menudo, peligrosas. Nos convertimos en personas más tiernas, más vulnerables. Dejamos de confundir la bondad con la debilidad.

Cambiar estas actitudes tiene une efecto impresionante. Muchas veces, hasta transforma nuestro aspecto físico. El entrecejo fruncido y la mandíbula apretada se aflojan para convertirse en una sonrisa. Las lágrimas fluyen libremente para destapar un espíritu asfixiado.

Muchos llegamos a NA convencidos de que éramos victimas de la mala suerte, de circunstancias desfavorables o conspiraciones para frustrar nuestras buenas intenciones. Creíamos que éramos buenas personas pero profundamente malinterpretadas. Justificábamos todo el daño causado –si es que éramos capaces de darnos cuenta de que hacemos daño–con la escusa de defensa propia. Los sentimientos de autocompasión y nuestra actitud iban de la mano. Nos regodeábamos con nuestro sufrimiento y sabíamos en secreto que la compensación por nuestro dolor era no tener que examinar jamás nuestra responsabilidad en nada.

Per los seis primeros pasos nos llevaron precisamente a eso: a empezar a examinar nuestra responsabilidad. Antes pensábamos que algunas situaciones sencillamente<<nos sucedían>> ahora vemos que en realidad las creábamos. Comenzamos a tomar conciencia de todas las oportunidades que hemos desaprovechado. Dejamos de echarles la culpa a los demás por nuestra suerte en la vida. Empezamos a ver las decisiones que nosotros mismos tomamos fueron as que en gran medida determinaron donde acabamos.

La humildad es la percepción de nuestra propia condición humana. Si esta es nuestra primera experiencia con la séptima unidad, podría ser el punto de partida del sentimiento de compasión por nosotros mismos. advertir por primera vez que en realidad solo somos seres humanos y que intentamos hacer las cosas lo mejor que podemos es profundamente conmovedor. Tomamos decisiones, buenas y malas, y esperamos que las cosas salgan bien. Cuando sabemos lo que somos, también nos damos cuenta de que los demás, igual que nosotros, tratan de haces las cosas lo mejor que pueden. Cuando comprendemos que todos estamos expuestos a las mismas inseguridades y fracasos, y que todos tenemos suelos para el futuro, sentimos una conexión autentica con los demás.

Ahora debemos reconocer nuestra propia humildad y averiguar como se manifiesta en nuestra vida cotidiana.

1.- ¿Qué actitudes he cambiado desde que estoy en recuperación? ¿Dónde le he bajado los humos a mi fanfarronería y donde se ha puesto de manifiesto mi parte sana?

2.-¿Cómo influye la humildad en mi recuperación?

3.-¿De que forma me ayuda a trabajar este paso ser consciente de mi propia humildad?

El trabajo de los pasos anteriores nos ha ayudado a establecer una relación con Dios, tal como lo concebimos, y nos dará una gran recompensa al practicar el séptimo. En el segundo paso, empezamos a pensar por primera vez que un poder superior podía ayudarnos a recuperarnos de la adicción. A partir de ahí, tomamos la decisión del tercer paso: poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de nuestro poder superior. Recurrimos muchas veces a ese poder para poder trabajar el cuarto paso, y después, en el quinto, compartimos con ese poder los detalles mas íntimos de nuestra vida. en el sexto descubrimos que el dios que concebimos podía hacer por nosotros mucho mas que solo mantenernos limpios.

4.-¿Cómo ha madurado mi concepción de un poder superior en los pasos anteriores? ¿Cómo se ha desarrollado mi relación con ese poder?

5.-¿De que forma el trabajo de los pasos anteriores me ha preparado para hacer el séptimo?

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

Séptima unidad Tarea#2

Pedir que nos quitase nuestros defectos.

¿Cómo le pedimos entones a Dios, tal como lo concebimos, que nos quite nuestros defectos? Es probable que la respuesta dependa en gran medida de cómo concebimos a Dios. Hay muchas, muchas maneras diferentes de concebir a Dios, tantas, que seria imposible dar ejemplos en esta guía de cómo influye en la séptima unidad del camino espiritual de cada uno. Basta con decir que nuestro trabajo de los pasos debería ser un reflejo de nuestro propio camino espiritual.

Cada uno podría elegir determinada rutina o rito personal como su forma de pedirle al poder superior que le quite los defectos. A efectos de esta guía, lo llamaremos<<oración>>. En nuestra confraternidad, la palabra<<oración>> esta ampliamente aceptada como la descripción de la forma en que nos comunicamos con nuestro Poder Superior. El tono con el que se lo pedimos queda reflejado en la palabra<<humildemente>>. Le pedimos que nos quite nuestros defectos con la parte de nosotros mas honesta, la que esta mas cerca de nuestro centro espiritual.

1.-¿Cómo le pediré a Dios, tal como lo concibo, que me quite los defectos?

2.-¿Pueden ayudarme otros adictos en recuperación a averiguar como voy a pedírselo? ¿les he pedido que compartan conmigo su experiencia, fortaleza y esperanza? ¿le he pedido orientación a mi padrino?

Como en cualquier otro aspecto del programa, no vamos a pedir que nos quiten nuestros defectos solo una vez. Lo haremos repetidamente a lo largo de toda nuestra vida. sin duda, la forma de pedirlo ira cambiando a medida que cambie nuestra concepción de Dios. Nada de lo que hagamos a esta altura nos obliga a tener que trabajar la séptima unidad de la misma forma para siempre.

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

Séptima unidad Tarea#3

Quitarse el miedo

La mayoría nos damos cuenta de que es probable que en este paso tengamos que hacer algo más que limitarnos a pedir que nos quiten los defectos. Debemos tomar algunas medias prácticas para invitar a que Dios, tal como lo concebimos, obre en nuestra vida. No podemos pedirle a dios que nos quite un defecto y después aferrarnos a ese defecto con todas nuestras fuerzas. Cuanto mayor sea la distancia que mantengamos con nuestro Poder Superior, menos sentiremos su presencia. En la sexta unidad aprendimos a ser conscientes de nosotros, y ahora tenemos que conservar esa conciencia y añadir la conciencia de un Dios que obra en nuestra vida.

1.-¿Cómo aplico el principio de rendición para quitarme del miedo y dejar que un Poder Superior obre en mi vida?

2.-¿Cuáles podrían ser los beneficios de dejar que un Poder Superior obre en mi vida?

3.-¿Cómo me siento sabiendo que un Poder Superior me cuida y obra en mi vida?

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

Séptima unidad Tarea#4

Principios Espirituales.

La séptima unidad nos centramos en la rendición, la confianza, la fe, la paciencia y la humildad; llevamos nuestra rendición a un nivel mas profundo. Lo que empezó en el la primera unidad como un reconocimiento de nuestra adicción, ahora incluye un reconocimiento de los defectos asociados a la adicción. También llevamos la rendición del segundo paso a un nivel mas profundo. Llegamos a creer que nuestro Poder superior puede hacer más que solo ayudarnos a mantenernos limpios. También recurrimos a este poder para que nos alivie de los defectos. A medida que pasa el tiempo, cada vez tenemos más confianza en un poder superior y en el proceso de recuperación.

1.-¿he aceptado mi impotencia ante mis defectos igual que ante mi adicción?

2.-¿Cómo he profundizado la rendición?

Los principios espirituales de confianza y fe son básico en la séptima unidad, debemos estar lo suficiente seguros de nuestro Poder Superior para confiar en que nos quite los defectos. Tenemos que creer que nuestro Poder Superior va hacer algo con ellos, sino, ¿Cómo vamos a tener fe para pedirle que los elimine? Hay que evitar la tendencia a llevar la cuenta de todo lo que hace Dios, según nosotros, para eliminar nuestros defectos. No es difícil imaginar a donde nos llevaría esta forma de pensar si, al cabo de un tiempo, vemos que a un tenemos determinados defectos de carácter. En cambio, nos centramos en las medidas prácticas que hay que tomar en esta unidad: pedir humildemente, practicar los principios espirituales y no interponernos en el camino de Dios. Puede que los resultados de la séptima unidad no sean evidentes de inmediato, pero con el tiempo los serán.

3.-¿Creo que mi poder superior me quitara los defectos o me liberara de la compulsión de dejarme llevar por ellos? ¿Creo que me convertiré en una persona mejor como resultado del trabajo de esta unidad?

4.-¿De que forma aumenta la fe en Dios, tal como lo concibo, como resultado del trabajo de esta unidad?

La confianza y la fe por sí solas no nos servirán para que trabajemos esta unidad a lo largo de toda la vida; también debemos practicar la paciencia. Aunque haya pasado mucho tiempo desde que empezamos a pedir al Poder Superior que nos quitase determinado defecto, debemos seguir siendo pacientes. De hecho, es posible que la impaciencia sea uno de nuestros defectos. Podríamos considerar las épocas de espera como un don; son los momentos en los que mas debemos practicar al principio de la paciencia. Después de todo, una de las formas de progreso más fiables es superar las barreras que se interponen en nuestro camino espiritual.

5.-¿Qué oportunidades de crecer he tenido últimamente? ¿Qué he hecho con ellas?

Por último, mientras trabajamos este paso, debemos mantener la conciencia del principio de humildad, más que la de ningún otro. Por medio de algunas preguntas, es bastante fácil ver si estamos enfocando este trabajo con humildad:

6.-¿Creo que solo mi Poder Superior puede eliminar mis defectos de carácter? ¿O he tratado de hacerlo por mi cuenta?

7.-¿Me impacienté porque mis defectos de carácter no se eliminaron enseguida, en cuanto lo pedí? ¿O tengo confianza en que Dios los eliminará a su debido tiempo?

8.-¿Mi sentido de objetividad ha sido desproporcionado últimamente? ¿He empezado a considerarme más importante o poderoso de lo que en realidad soy?

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



Septíma Unidad Tarea#5

Seguir Adelante

A esta altura, quizás nos preguntemos cómo tendríamos que sentirnos. Le hemos pedido a Dios, tal como lo concebimos, que nos quite los defectos de carácter; hemos practicado fielmente, lo mejor posible, los principios de nuestros programa; pero tal vez notemos que aun nos dejamos llevar por los defectos antes de darnos oportunidad de pensar y seguimos luchando con ellos. Es verdad, ya no consumimos y probablemente han mejorado muchas de las circunstancias externas de nuestras vidas; quizás nuestras relaciones sean más estables, pero…¿hemos cambiado? ¿Nos hemos vuelto mejores personas?

Con el tiempo, veremos con el tiempo que Dios ha obrado en nuestra vida. A lo mejor nos asombra el nivel de madurez o espiritualidad que hemos demostrado para manejar una situación en la que años atrás nos hubiéramos comportado de manera muy poco espiritual. Un día, nos daremos cuenta de que algunas de las formas en las que solíamos comportarnos se han vuelto tan extrañas como nos resultaban los principios espirituales cuando empezamos a practicarlos. Tras semejante revelación, a lo mejor empezamos a pensar en lo poco que se parece la persona que éramos al llegar a NA con la que somos ahora.

1.-¿Ha habido veces en las que he podido no dejarme llevar por un defecto de carácter y practicar en cambio un principio espiritual? ¿Lo reconozco como la obra de Dios en mi vida?

2.-¿Qué defectos d carácter han sido eliminados de mi vida o han perdido parte de su fuerza sobre mí?

3.-¿Por qué la séptima unidad induce a una sensación de serenidad?

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

Empezamos a vivir una vida más espiritual. Dejamos de pensar tanto en lo que vamos a sacar, incluso de la recuperación, y empezamos a ver cómo podemos contribuir. Las cosas que hacemos para sostener y nutrir nuestro espíritu se vuelven hábitos; hasta puede que incluso las esperamos con ganas. Descubrimos que tenemos la libertad de elegir la manera de enfocar cualquier situación de nuestra vida. Dejamos de refunfuñar por las pequeñas dificultades como si fueran grandes tragedias. Somos capaces de ir con la cabeza bien alta, con dignidad, y mantenernos íntegros independientemente de lo que nos depare la vida. A medida que empecemos a sentirnos más cómodos con nuestro ser espiritual, aumentará el deseo de reparar nuestras relaciones. En la octava unidad empezamos este proceso…