Novena unidad Tarea#1

Enmendamos directamente el daño causado aquella personas siempre que nos fuera posible, excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellas o a otras.

En NA escuchamos una y otra vez que los pasos están escritos en orden por una razón: cada uno nos brinda la preparación espiritual que necesitamos para el siguiente. Y esto en ninguna parte se ve más claro que en el caso de la novena unidad. Sin la preparación espiritual que obtuvimos de los pasos anteriores, jamás, ni en un millón de años, hubiéramos podido sentarnos con la gente a la que hicimos daño para efectuar enmiendas directas. Si no hubiéramos hecho el trabajo de admitir nuestras propias limitaciones, ahora no tendríamos una base sobre la cual apoyarnos mientras hacemos las enmiendas. Si no hubiéramos establecido una relacion con el Dios que concebimos, no tendríamos la fe y la confianza que necesitamos para practicar la novena unidad. Si no hubiéramos hecho el cuarto y la quinta unidad, probablemente seguiríamos tan confundidos sobre nuestra responsabilidad personal que ni siquiera sabríamos porque estamos haciendo enmiendas. Si hubiéramos desarrollado la humildad en el sexto y el séptimo, seguramente enfocaríamos nuestras enmiendas con santurronería o ira para acabar haciendo aun mas daño. La buena voluntad que logramos gracias a la aceptación de nuestra responsabilidad personal nos permitió hacer la lista de la octava unidad, la preparación espiritual para trabajar la novena unidad.

Los preparativos finales que estamos a punto de hacer en este paso, antes de llevar a cabo las enmiendas, consisten fundamentalmente en fortalecer lo que ya forma parte de nosotros. El grado en el que podemos practicar el principio del perdón, la profundidad de nuestra comprensión y el nivel de conciencia de nosotros mismos que podamos conservar durante todo el proceso de enmendar dependerán de nuestra experiencia previa con los pasos y el esfuerzo dispuesto a dedicar a nuestra recuperación.

1.-¿De que forma me ha preparado de los ocho pasos anteriores para practicar el noveno?

2.-¿Cómo me ha ayudado la honestidad para trabajar este paso?

3.-¿Cómo me ha ayudado la humildad para trabajar este paso?

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

Novena Unidad Tarea#2

Enmienda.

En la novena unidad no se puede efectuar en un periodo de tiempo determinado. No hacemos la lista de la octava unidad y después comenzamos hacer enmiendas de forma decidida, tachado las <<hechas>> como si fuera una lista de compras. De hecho, algunas enmiendas nunca estarán <<acabadas>>; es una tarea que continuara durante toda nuestra recuperación. Por ejemplo, si debemos enmiendas a nuestra familia, nos pasaremos el resto de la vida practicando los principios espirituales que producirán un cambio autentico en nuestra forma de tratar a la gente. Tal vez un día sentemos a nuestra familia y nos comprometamos a tratarla de la forma diferente a como lo hacíamos, pero ese no será el fin de nuestras enmiendas. Cada día que nos esforzamos por no hacer daño a nuestra familia y tratamos de portarnos cariñosamente con ella, es un dia en que continuamos con nuestras enmiendas.

Incluso una enmienda relativamente concreta como saldar una vieja deuda no concluye del todo cuando la pagamos. La práctica de la novena unidad nos exige que no volvamos a contraer deudas que no podamos pagar. A un nivel mas profundo, quizás tengamos que examinar que tipos de deudas contraemos; por ejemplo, pedir favor tras favor a los amigos pero sin que nunca sea reciproco; o agotar la paciencia de la gente con la que compartimos responsabilidad porque nunca asumimos la parte que nos corresponde. Evitar ese tipo de deudas es una parte tan importante de nuestro proceso de enmendar como pagar regularmente las deudas pendientes.

1.- ¿Qué significa <<hacer enmiendas>>?

2.-¿Por qué enmendar es mas que tener que decir<<lo siento>>?

3.-¿Por qué razón hacer enmiendas es un compromiso con un proceso de cambio continuo?

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

Novena Unidad Tarea#3

Miedos y expectativas.

Hacer enmiendas no siempre es una experiencia desagradable que destroza los nervios. A menudo, nos entusiasma la posibilidad de cerrar las heridas de una relación. Quizás nos demos cuenta de que nos estamos anticipando alegremente al alivio de hacer hecho una enmienda. Sin embargo, la mayoría tenemos miedo de algunas enmiendas. Tal vez nos asuste que no nos quede bastante dinero para nosotros si hacemos enmiendas económicas. Puede que nos de miedo el rechazo, las represalias o alguna otra cosa.

Si no hemos tenido ninguna experiencia con la novena unidad, entonces realmente nos estamos aventurados a lo desconocido. No sabemos muy bien como vamos a sentirnos antes, durante y después de hacer enmiendas. Quizás nos sintamos extremadamente seguros en un memento, y, al cavo de un instante, totalmente incapaces de seguir con la novena unidad. Este es un momento en el que es muy importante entender que tengamos miedo no significa que haya de verdad algo que temer. Por otro lado, sentirse animado y contento no necesariamente refleja la realidad de hacer enmiendas. Es mejor desprenderse de todas las expectativas sobre la forma en que se recibirán nuestras enmiendas.

1.-¿Por qué en la novena unidad requiere un nuevo nivel de rendición al programa?

2.-¿Qué pasa con las enmiendas económicas? ¿tengo fe en que Dios tal como lo concibo garantice que tenga lo que necesito aunque me este sacrificando para hacer enmiendas?

Independientemente del tiempo que llevemos limpios y de las veces que hayamos hecho los pasos, cada vez que empecemos un nuevo paso sin duda tendremos miedo y expectativas. Y esta afirmación es especialmente valida si tenemos experiencia previa con un paso. Es muy probable que en el noveno, en concreto, produzca cierta ambivalencia.

Por ejemplo, a esta altura puede que muchos pensemos en las experiencias que tenemos con las enmiendas que hemos hecho. Algunas habrán sido muy positivas. Si hicimos enmiendas a algún ser querido especialmente receptivo a nuestro gesto de conciliación, seguramente salimos con una sensación maravillosa de esperanza y gratitud. Confiábamos en que la relación siguiera mejorando y estábamos agradecidos que nos perdonaran y aceptaran nuestras disculpas.

Aunque cuesta creer, en enmiendas posteriores este tipo de experiencias puede obrar en contra de nosotros. Nos pueden hacer creer que todas las enmiendas van a salirnos bien, y, si no es así, caer en el abatimiento. O tal vez reconozcamos que este tipo de enmiendas no van a ser la regla y empecemos a demorar las que nos dan miedo porque no estamos seguros del resultado. Si vemos que dependemos de cual va ser el resultado de nuestras enmiendas, tenemos que volver a concentrarnos en el propósito de la novena unidad.

El objeto de este paso es corregir el daño que hicimos. Algunos solemos tener en cuenta tres conceptos ligados al hecho de hacer enmiendas: resolución, restauración y restitución. La resolución implica que para encontrar una solución al problema debemos quedar en paz con lo que antes nos atormentaba o perturbaba de alguna manera. Restauración implica devolverle su forma original a aquello que se ha dañado. Puede tratarse de una relación o una cualidad que solía existir en una relación, por ejemplo, la confianza. Podríamos restaurar nuestra reputación, si es que fue buena en algún momento. La restitución es bastante similar a la restauración, pero en relación a la novena unidad podemos considerarla como el acto de devolver algo –material o más abstracto– a su legítimo dueño. Nuestro padrino puede ayudarnos a explorar estos conceptos para que podamos tener criterio sobre la naturaleza de enmendar y mantenerlos centrados en lo que se espera que hagamos. La única forma de darnos cuenta de muchos de los beneficios ligados a la novena unidad es vivir el proceso. Puede que el primero de ellos sea una sensación de libertad, o de falta de culpabilidad y vergüenza. Tal vez necesitemos un tiempo en recuperación o experiencia con algunas enmiendas para valorar algunas de las recompensas espirituales de la novena unidad: una conciencia mas solida de los sentimientos de los otros y del efecto de nuestra conducta sobre los demás, una sensación de alegría por hacer pedido curar viejas heridas que no cerraban, la capacidad de ser mas cariñosos con la gente que nos rodea y de saber aceptarla mejor.

3.-¿Qué otros miedos miedos o expectativas me producen mis enmiendas?

4.-¿Por qué no importa la forma en que se reciben mis enmiendas? ¿Qué tiene que ver con el propósito espiritual de la novena unidad?

5.-¿De que forma puedo usar a otros adictos, a mi padrino y a mi Poder Superior como fuente de fortaleza en este proceso?

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

Novena Unidad Tarea#4

Enmiendas directas e indirectas.

En NA tendemos a pensar que es mejor hacer enmiendas directas, cara a cara, y este paso, efectivamente, nos dice que debemos hacerlas siempre que sea posible. Pero este tipo de enmiendas no son la única forma de reparar y, en algunos cosos, puede que hasta sean la peor manera de hacerlo.

Antes de dar algunos ejemplos, es muy importante recalcar que se trata solo de eso: de ejemplos. Esta guía no pretende ponerse en el lugar del padrino en el momento de revisar por una las enmiendas con el ahijado para decidir que es lo mejor.

Algunas situaciones son mas complicadas de lo qe parecen a primera vista. Quizás pensemos que la solución es evidente, pero siempre debemos tomarnos nuestro tiempo para reflexionar un poco mas. Por ejemplo, quizás haya una situación en la cual la gente a la que hemos hecho daño no es consciente de ello y es posible que se sienta aun mas lastimada si se entera. A lo mejor tenemos amigos, familiares o patrones que ignoran nuestra adicción, y decírselo podría hacerles daño. Nuestro padrino nos ayudara a examinar los motivos por los que queremos decir a la gente que somos adictos. ¿Necesitan saberlo? ¿A que buen propósito sirve el hecho de que compartamos esa información? ¿Qué daño les podría hacer? ¿Pero que pasa si esa misma situación se hubiera complicado con el hecho de haberle robado dinero a mis amigos? ¿Y si acusaron a otro de hacérselo llevado? ¿No tendríamos que hablar entonces de nuestra adicción, además de admitir que nos llevamos el dinero y devolverlo? Es posible, pero quizás no. Cada una de estas situaciones tiene que analizarse individualmente. De nuevo, nuestro padrino nos ayudara a decidir como manejar mejor cada caso. Si somos receptivos al hablar con el, seguramente pensaremos en esas situaciones de una forma que nunca hacíamos pensado. Puede que el método que de entrada nos parecía el mas apropiado para hacer enmiendas, a fin de cuenta no lo sea tanto. Al prepararse para esta conversación, es muy útil hacer una lista de todas las circunstancias de las enmiendas difíciles, así las tenemos delante cuando hablemos con nuestro padrino.

1.-¿Qué nombres de mi lista de la octava unidad son complicados por circunstancias como las descritas? ¿Cuáles son esas circunstancias específicas?

Un problema que a muchos nos resulta difícil es que debemos enmiendas que probablemente nos hagan perder el trabajo, ir a la cárcel o alguna otra consecuencia grave. Por ejemplo, si nos entregamos a la justicia por un delito que cometimos es muy posible que acabemos en la cárcel. ¿Qué consecuencia tendría en nuestra vida? ¿Perderíamos el trabajo? ¿Se pondría en peligro la seguridad de alguien–digamos, de nuestra familia–, además de la nuestra? Por otro lado, si estamos prófugos de la justicia, ¿Cómo nos afectaría o afectaría a nuestra familia una súbita detención? En tales casos, probablemente lo mejor es buscar asesoramiento legal y explorar nuestras posibilidades. Pase lo que pase, tenemos que asumir las consecuencias de nuestra conducta, pero debemos tener en cuenta que la parte del paso que dice<<excepto cuando el hacerlo perjudicaría a ellos o a otros>> puede muy bien referirse a nuestra familia. Tendremos que evaluar estas situaciones con mucho cuidado. Con la orientación de nuestro padrino, examinaremos como hacer las enmiendas.

2.-¿Debo enmiendas que, si las hago, podrían tener consecuencias graves? ¿Cuáles?

Otra circunstancia en la que no podremos hacer enmiendas directas, aunque en este caso no por la posibilidad de seguir perjudicando, seria cuando la persona a la que le debemos la enmienda esta muerta. Es algo muy común en NA, tan común que los compañeros han ideado muchas maneras creativas de abordar tales situaciones. Los miembros también se las han arreglado para garantizar que las enmiendas de este tipo sirvan para algo mas que para librarnos de nuestra sensación de vergüenza. Algunos hemos hecho donaciones económicas en nombre de la persona a le que le debíamos una enmienda. O hemos hecho una restitución con los hijos, que quizás tengan su propio puesto en nuestra lista de la octava unidad. Las formas de encarar este tipo de situaciones son infinitas, solo están limitadas por la imaginación y el grado de buena voluntad. Tal vez nos sorprenda lo eficaz que pueda llegar a ser una enmienda<<indirecta>> en este de situaciones. Muchos aspiramos a hacer las enmiendas los mas directamente posible, visitando la tumba de la persona, o algún otro sitio significativo, para leerle una carta o sencillamente hablar con la memoria o el espíritu de ella. Aquí, otra vez, nuestra respuesta a esas situaciones estará determinada por la naturaleza del daño que hemos hecho, nuestras creencias espirituales, y, por supuesto, la orientación de nuestro padrino.

3.-¿Debo enmiendas a alguna persona muerta? ¿Qué tenia esa persona de especial que yo pueda empelar para planificar la enmienda?

Ya hemos hincapié en examinar todas y cada una de las enmiendas con nuestro padrino antes de efectuarlas. Aunque es muy importante, no significa que debemos convertimos con robots sin cabeza, temerosos de pensar o actuar por nuestra cuenta sin preguntar a nuestro padrino. Muchos hemos tenido la experiencia de toparnos con alguien de nuestro pasado al que no habíamos puesto en nuestra lista de la octava unidad, pero que quizás tendría que haber estado allí. A veces las enmiendas que debemos son tan claras que seriamos tontos si no aprovecháramos una afortunada coincidencia. Otras veces, nos encontramos con alguien y nos sentimos incómodos, pero no sabemos por que. Si es asi, es mejor hacer pasar esa relación por el proceso de cuarto y el quinto apra tener cierta claridad. En todo caso, jamás debemos considerar la lista de la octava unidad<<cerrada>>. Cabe la posibilidad de que vayamos agregando nombres en el transcurso de nuestra vida.¿Y que pasa con la gente que no podemos encontrar? ¿Tenemos que seguir adelante y también hacer con ello enmiendas indirectas? Tal vez; aunque muchos compañeros han tenido la experiencia de encontrarse con gente que pensaban que nunca volverían a ver, por lo general en el sitio menos esperado. Sin duda podríamos llegar a la conclusión de que, en semejantes coincidencia se ve la mano de un poder superior. Y aunque no fuera así, no deberíamos pasar por alto la oportunidad de hacer enmiendas directas. Si no podemos localizar a alguien de la lista, a lo mejor preferimos esperar. Mientras tanto, debemos hacer todo lo posible por encontrarlo, esforzarnos por no causar el mismo tipo de daño a nadie más y sin duda seguir dispuestos. Un espíritu de buena voluntad a menudo sirve de reparación cuando no podemos hacer las enmiendas en si. Después de considerar las complicaciones que entrañan las enmiendas indirectas, pareciera fácil hacer las directas, o menos complicado. Hicimos algo que hizo daño a alguien. Tenemos que pedir disculpas y repararlo. Eso es todo, ¿no?. No, casi nunca. Como ya se ha dicho, el proceso de enmendar no tiene un principio y un fin claro. Por lo general empezamos a hacer enmiendas, en cierto sentido, cuando comenzamos a estar limpios. Casi siempre enmendamos inmediatamente parte de nuestra conducta. Es parte del proceso de reparación–aquella en el que cambiamos nosotros– continua mucho después de que hayamos hablando directamente con la persona que hemos lastimado.

4.-¿Qué comportamiento tengo que enmendar?

¿Qué pasa con las enmiendas directas, esas en las que sentamos a la persona, reconocemos y asumimos nuestra responsabilidad por el daño causado y aceptamos la respuesta que nos da, sea cual sea? Son las que nos dan miedo de verdad. Nos imaginamos sentados delante de una de las personas de nuestra lista, admitimos humilde y sinceramente nuestro erros, y después, con la misma humildad y sinceridad nos ofrecemos a repararlo, solo para enfrentarnos a la respuesta:<<No, jamás podrás repararlo; lo que has hecho es demasiado terrible>>,o , <<Es mejor que te olvides, mucha te perdonare>>

En realidad, semejante situación es exactamente la que mas miedo nos da porque nos asusta que un trance así destruya nuestra fe. Hemos corrido un gran riesgo al permitirnos creer en un Poder Superior, en nosotros mismos, en la posibilidad de recuperación. Nuestra peor pesadilla es que el daño no pueda repararse, que seamos tan horribles que no puedan perdonarnos. Quizás nos consuele saber que algunos adictos que recibieron una reacción negativa de alguien con el trataban de enmendar, no solo no se decepcionaron, sino que obtuvieron los mismos beneficios espirituales del hecho de efectuar la enmienda que si esta hubiera sido recibida con amor y perdón.

A veces, cuando intentos de reparar son recibidos tan negativamente, nos damos cuenta de que tenemos que tomar algunas medidas adicionales para poder sentir que hemos logrado algo. Nuestro texto básico dice:<<acercarse a alguien que todavía sufre las consecuencias de nuestras malas acciones puede ser peligroso>>. También puede ser inútil, especialmente en el caso de familiares o amigos íntimos. Ponerse en contacto con personas a las que hicimos daño antes de que hayan tenido la oportunidad de calmarse, puede hacerlas reaccionar con mucha ira, mientras que si les hubiésemos dado un poco mas de tiempo a la reacción habría sido bastante diferente. Si hemos abordado a una persona demasiado pronto, quizás debamos esperar un tiempo para intentarlo de nuevo.

A veces, sin embargo, por muy bien que nos hayamos preparado y por muy sinceras que sean las enmiendas, la persona sencillamente no acepta nuestras disculpas. Si nos encontramos con esa situación, tenemos que compreder que a cierta altura nuestra responsabilidad acaba. Si alguien esta decidido a alimentar un rencor contra nosotros durante el resto de su vida, quizá lo mejor que podamos hacer es desearle suerte y considerar que ya hemos hecho la enmienda. Si tenemos dificultades en tratar con los sentimientos que surges tras esas enmiendas, nuestro padrino nos ayudara a encontrar la manera de ponernos de acuerdo con ellas. Quizás en ciertas situaciones sea mejor hacer enmiendas indirectas, o nos parezca que la reparación sea mas <<completa>> si tomamos otras medidas que arreglen la situación. Por ejemplo, hemos tratado de hacer enmiendas con un antiguo patrón al que le robamos dinero. Esa persona no quiere oír nuestras disculpas ni aceptar nuestro dinero. Tal vez una forma de resolver la situación sea mandando clientes a la empresa de esa persona, o, si es posible, pagando anónimamente de algún modo el dinero que nos llevamos.

Debemos recordar que hacer enmiendas es parte de nuestro programa de recuperación personal. Es cierto que las hacemos porque las debemos, pero también tenemos que reconocer el crecimiento espiritual inherente al proceso de recuperación. Primero reconocemos y aceptamos el daño causado. Como dice el libro Funciona: como y porque, esto <<nos saca de las garras de la auto obsesión>>. Como la auto obsesión y el miedo egocéntrico son las partes de nuestra enfermedad que mas afecta nuestra espiritualidad, seguramente si las aliviamos y atenuamos prosperara nuestra recuperación. Segundo, acercarse a una persona a la que hemos lastimado y reconocer el daño que le causamos es un paso enorme en nuestro viaje espiritual, independientemente d como sean recibidas nuestras disculpas. Seguir adelante con algo que exigía tanta humildad, ya ha sido una prueba de hacer obtenido cierto grado de humildad. Por ultimo, después de hacer las enmiendas, nos quedamos con una sensación de libertad. Ya no cargamos con el peso de algo inconcluso y con la sensación de vergüenza por el daño causado. Ha desaparecido. Nuestro espíritu se eleva.

5.-¿Estoy preparado espiritualmente para hacer una enmienda difícil y enfrentarme al resultado?

6.-¿Qué he hecho para prepararme?

7.-¿Qué entendí como resultado de este trabjo?

Novena Unidad Tarea#5

El perdón.

El crecimiento espiritual que obtendremos gracias a hacer enmiendas directas, depende muchas veces de lo que pongamos en la preparación espiritual. Empezamos por deprendernos de cualquier creencia que tengamos y que pueda hacernos dudar o inhibir nuestra capacidad de enfocar nuestras enmiendas con humildad, aceptación y fe.

Algo que parece ser un problema para muchos, es que a menudo debemos enmiendas a gente que también nos hizo daño. Puede ser un progenitor a un familiar que abuso de nosotros, un amigo que nos defraudo, un jefe que nos trato injustamente, etc. En los pasos anteriores trabajos mucho para separar lo que nos hicieron de lo que hicimos. Sabemos exactamente cual fue nuestro papel en esas situaciones, y sabemos por que estamos haciendo enmiendas. Al prepararnos para hacer enmiendas directas, cara a cara, tenemos que tener perfectamente claro que reparamos solo la parte que nos toca en estos conflictos. No lo hacemos para forzar o manipular enmiendas de la otra persona hacia nosotros. Solo somos responsables de limpiar nuestro trozo de calle. Tenerlo en cuenta durante nuestras enmiendas nos ayudara a mantenernos centrados en nuestro objetivo, independientemente de cómo se reciban nuestras enmiendas y de si nos piden o no disculpas por el daño que nos hicieron a nosotros.

Sin embargo, a veces el daño que nos hicieron fue tan exagerado que es mejor postergar las enmiendas para mas adelante. Por ejemplo, supongamos que algún familiar adulto abuso emocional, física o sexualmente de nosotros cuando éramos niños. Aunque no tuvimos la culpa de esa situación y no debamos enmiendas, quizás en otro momento le robamos dinero, le estropeamos algún bien o lo lesionamos físicamente. Por lo tanto, debemos enmiendas por el robo, la lesión o el salvajismo. La pregunta que surge en esta situación no es si hacer o no la enmienda, sino cuando y como. Puede que tardemos mucho en estar preparados para hacer las enmiendas correspondientes. No hay problema, esperamos y trabajamos con nuestro padrino.

Antes de enmendar, tenemos que tratar de perdonar a la gente que nos ha hecho daño. Seguramente no nos gustaría tener que sentarnos con alguien con quien estamos furiosos para intentar hacer una reparación. Se nos notara, por más que tratemos de ocultarlo. Al hacer enmiendas, por lo general no es muy recomendable<<hacer como si>>

Hay una gran diferencia entre las situaciones en que nos hicieron daño sin tener nada que ver y las que nuestra conducta contribuyo a que nos trataran asi. En muchas de las enmiendas en las que estamos enojados con alguien que nos trato mal, debemos preguntarnos si no habremos hecho algo que hizo que nos trataran de esa forma. Por ejemplo, puede que estemos furiosos con nuestros padres porque no se creen que el fin de semana vamos a… ¡un baile de NA! Pero si pensamos en todas las veces que les mentimos y les dijimos cualquier cosa para acabar consumiendo en cualquier parte, quizás nos ayude a comprender que nuestros padres no pueden evitar desconfiar de nosotros, y a lo mejor necesitamos más tiempo para recuperar su confianza. Quizás hayamos sido egoístas con nuestros amigos y durante días y semanas no les hicimos caso, y después, cuando los necesitábamos y no estaban disponibles, nos enojábamos y llenábamos de resentimientos. Recordar que nosotros mismo hemos creado gran parte de nuestras desdichas puede ayudarnos a perdonar a quienes nos han hecho daño.

Otra forma de aprender a perdonar a los que nos han hecho daño es olvidarnos un poco de nosotros y pensar como es la vida de los demás. A lo mejor la gente que nos lastimo lo hizo porque tenía problemas y era menos sensible a las necesidades de sus semejantes. Quizás nuestro padrino no nos devolvió las llamadas durante una semana porque habían detenido a su hijo menor. Quizá nuestra mejor amiga nos dijo que nuestra relación de pareja era enfermiza y que teníamos que dejarla… porque acababa de divorciarse. Quizás nuestro jefe no valoraba nuestro trabajo porque esa semana estaba preocupado por poder pagarnos el sueldo. Generalmente nos sentimos mezquinos e insignificantes cuando descubrimos que la persona con la cual estábamos resentidos tenía algún problema terrible. Quizás podríamos ser mas indulgentes y cariñosos si prensáramos desde el principio que las intenciones de la mayoría de la gente son buenas y que si alguien es poco amable con nosotros, puede que este sufriendo mucho y el dolor le impide ser atento.

Antes que nada, para prepararnos espiritualmente para hacer las enmiendas debemos aprovechar la fuerza y el amor de nuestro Poder Superior. Pensar en la indigencia de un dios bondadoso las veces que hemos hecho daño a los demás, nos ayudara a acercarnos a la gente con una actitud de amor y perdón. Usar nuestro Poder Superior como una especie de fuerza protectora nos garantiza que las reacciones negativas de nuestras enmiendas no nos hagan perder la esperanza. Podemos orar y meditar antes década enmienda para poder centrarnos.

1.-¿Debo enmiendas a gente que también me hizo daño a mi?

2.-¿Los he perdonado? ¿A quienes no he perdonado aun? ¿He probado todo lo que se ha mencionado para generar un espíritu de indulgencia? ¿Qué dice mi padrino al respecto?

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

Novena Unidad Tarea#6

Hacer enmiendas.

Ahora estamos preparados para hacer enmiendas. Hemos repasado con nuestro padrino cada persona e institución de la lista de la octava unidad y hecho un plan para proceder a enmendar. Hemos hablado con Dios, tal como lo concebimos, y pedido la buena voluntad, la serenidad, el valor y la sabiduría para hacer las enmiendas.

Ahora necesitamos proseguir con nuestras enmiendas. Debemos continuar enmendando nuestro comportamiento y tenemos que mantener todos los compromisos que hemos hecho con la gente de nuestra lista.

Aquí es donde se pone difícil. Cuando hacemos una enmienda por primera vez, nos sentimos como si fueranos a salir volando en una nube de libertad. Sentimos que el respeto que tenemos por nosotros mismos aumenta y, con la desaparición de un gran remordimiento, aparece una euforia inicial. Nos parece que somos buenas personas, que estamos en igualdad de condiciones con el resto de la humanidad. Es una sensación muy fuerte, y si es a primera vez que la tenemos, podría parecer más de lo que estamos a la altura de manejar.

No debemos preocuparnos. Esos sentimientos tan fuertes no duraran mucho tiempo, aunque si habrá ciertos cambios permanentes en los sentimientos hacia nosotros mismos. Cuando desaparezca el primer fogonazo que produce el hacer enmiendas, tendremos que enfrentarnos al autentico desafío: seguir adelante. Por ejemplo, un año después de haber ido a la institución de crédito a la que debíamos dinero con la promesa de pagar una cantidad todos los meses, a lo mejor no nos parece muy <<espiritualmente inspirador>> entregar una parte del sueldo duramente ganado, sobre todo si tenemos que seguir haciéndolo durante varios años mas. La siguiente pregunta puede ayudarnos a continuar con nuestras enmiendas:<< ¿Cuánta libertar quiero tener?>> Seguir con todos los aspectos de nuestra recuperación, incluido el proceso de reparación, hacer que neutra libertad aumente día a día.

1.-¿Hay enmiendas con las que me resulta difícil continuar? ¿Qué hago para volver a comprometerme con esas enmiendas?

Las enmiendas no necesariamente son un proceso cómodo y reconfortante. Los pasos no están diseñados para que nos sintamos cómodos y felices sin que al mismo tiempo nos hagan crecer. El miedo, el riesgo y la sensación de vulnerabilidad que vienen junto con las enmiendas pueden resultarnos tan incómodos que el hecho de recordarlo nos impida repetir el comportamiento que nos llevo a tener que hacer enmiendas. En NA a menudo oímos que <<las cosas mejoran>>. En realidad, los que mejoramos somos nosotros. Nos convertimos en personas mejores. Estamos menos dispuestos a embarcarnos en comportamientos autodestructivos porque somos conscientes del precio en términos de sufrimiento humano, del nuestro y de quienes nos rodean. El egocentrismo es reemplazado por la consciencia y una preocupación por la vida de los demás. Empezamos a interesarnos por aquello que antes nos resultaba indiferente. Allí donde éramos egoístas, empezamos a ser desinteresados. Donde antes estábamos enfadados, empezamos a ser indulgentes.

Nuestro amor y tolerancia también se extienden a nosotros. En la octava unidad ya tratamos algunas de las cuestiones relacionadas con las enmiendas para con nosotros; ahora ha llegado el momento de reconocer que ya hemos empezado a reparar el daño que nos causamos y quizás de hacer algunos planes para seguir o para empezar algunas cosas nuevas. Comenzamos a hacer las enmiendas por nuestra adicción cuando dejamos de consumir drogas y nos pusimos a trabajar los pasos. Estas dos acciones por si solas son importantísimas para reparar el daño que le causamos a nuestro espíritu. Tal vez tengamos que hacer otras cosas para reparar el que le hicimos a nuestro cuerpo y mente. Hay muchas maneras de empezar a cuidar nuestra salud física: desde la dieta hasta el ejercicio pasando por el tratamiento medico. Elijamos las que elijamos, deben satisfacer nuestras necesidades y deseos personales. El daño que le causamos a nuestra mente puede repararse, en cierta medida, tratando de aprender en el futuro. Volver a estudiar o simplemente aprender algo nuevo nos ayudara a reparar los años de abandono mental.

2.-¿Cuáles son los planes inmediatos para hacer enmiendas a mi persona? ¿Tengo objetivos a lo largo plazo que también podrían considerarse enmiendas a mi mismo? ¿Cuáles? ¿Qué puedo hacer para seguir adelante?

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

Novena Unidad Tarea#7

Principios espirituales.

En la novena unidad nos centramos en la humildad, el amor y el perdón. La humildad que hemos alcanzado es el resultado de examinar con detenimiento el daño que le hemos hecho a los demás y de asumir la responsabilidad de lo que hicimos. Lo reconocemos ante nosotros:<<Si, esto es lo que he hecho. Soy responsable del daño causado y de repararlo>> Es posible que hayamos llegado a esta conclusión tras la experiencia de que alguien nos dijera con lagrimas en los ojos cuanto lo habíamos lastimado. Tal vez nos toco sufrir el mismo daño que le habíamos infligido a otra persona y la experiencia nos sacudió de tal modo que pudimos comprender mas profundamente la forma en que heríamos a los demás. Aquí, nuevamente es posible que el proceso de los pasos anteriores junto con la experiencia de hacer enmiendas haya hecho que aumentara nuestra humildad.

1.-¿He aceptado la responsabilidad del daño causado y de repararlo?

2.-¿Qué experiencias he tenido gracias a las cuales puedo ver con mas claridad el daño causado? ¿De que forma todo ha permitido que aumentara mi humildad?

En la novena unidad se vuelve mucho mas fácil practicar el principio espiritual del amor, aunque es probable que lo hayamos estado haciendo durante toda la recuperación. Al llegar aquí, ya hemos eliminado muchos de los criterios y sentimientos destructivos que teníamos, para que de este modo hubiera mas espacio para el amor en nuestra vida. al empezar a llenarnos de amor, nos sentimos obligados a compartirlo, y lo hacemos alimentando nuestras relaciones, construyendo otras nuevas, brindando desinteresadamente nuestra recuperación, nuestro tiempo, nuestros recursos, y, sobre todo, nuestra propia persona aquello que nos necesita.

3.-¿De que manera me entrego y soy útil a los demás?

A medida que vemos lo que significa que nos perdonen, empezamos a ver el valor de trasladarlo a los demás, lo que nos impulsa a practicar el principio espiritual de la indulgencia lo máximo posible. Reconocer nuestra condición humana nos da la capacidad de perdonar a los demás y no ser tan críticos como antes. Otorgarles a otras personas el beneficio de la duda se vuelve un acto natural en nosotros. Ya no sospechamos móviles horribles ni confabulaciones solapadas en todas las situaciones en las que no tenemos control absoluto. Somos conscientes de que generalmente tenemos buenas intenciones, y lo hacemos extensivo a los demás. Cuando alguien nos hace daño, sabemos que alimentar resentimiento solo sirve para quitarnos nuestra propia paz y serenidad, por lo tanto tendremos a perdonarlo lo antes posible.

4.-¿Cuáles son los beneficios de practicar el principio de la indulgencia? ¿En que situaciones he podido practicar este principio?

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

Novena Unidad Tarea#8

Seguir adelante.

A muchos nos resulta útil reflexionar después de cada enmienda. Algunos escribimos como fue hacer las enmiendas y lo que hemos aprendido de la experiencia.

1.-¿Cómo fue hacer las enmiendas? ¿Qué he aprendido de ella?

La palabra<<libertad>> es la que describe con mayor claridad la esencia de la novena unidad. Parece resumir el alivio de la culpa y la vergüenza, la disminución de la obsesión con nosotros mismos y la creciente capacidad de valor lo que esta pasando a nuestro alrededor en el momento en que sucede. Empezamos a estar menos preocupados por nosotros y a ser mas capaces de estar presente en cuerpo y alma en nuestras relaciones. Comenzamos a poder estar en una habitación con gente sin tratar de controlarlo todo o manejar cada conversación. Empezamos a considerar el pasado–especialmente nuestra adicción– como una mina de oro de experiencia para compartir con la gente a la que intentamos ayudar en recuperación, en lugar de considerarlo un perdón de oscuridad del que queremos olvidarnos. Dejamos de pensar en nuestra vida en función de lo que no tenemos y empezamos a valorar los dones que recibimos a diario. Sabemos que para conservar esta sensación de libertad debemos seguir aplicando lo que hemos aprendido en los pasos anteriores. La decima unidad nos da los medios para hacerlo.

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