gt Desarrollo de la Cofraternidad

ForoZonaLatinoAmericano

Unidos Sin Fronteras

gt Desarrollo de la Cofraternidad

ForoZonaLatinoAmericano

FOROZONAL LATINOAMERICANO

Unidos sin Fronteras

AHHSCNA / EEUU - AHHTXNA / EEUU - ARGENTINA - BAJA SON / MÉXICO - BOLIVIA - BRASIL CENTRAL / BRASIL - CHILE - COLOMBIA - COSTA RICA - CUBA - DEL COQUI / PUERTO RICO - ECUADOR - EL SALVADOR - ESPAÑA - GRANDE SAO PAULO / BRASIL - GUATEMALA - HONDURAS - HOW / BRASIL - MEXICO - NICARAGUA - OCCIDENTE / MEXICO - MINAS / BRASIL - PANAMA - PARAGUAY - PERU - QUISQUEYANA / REPUBLICA DOMINICANA - RIO GRANDE DO SUL / BRASIL - URUGUAY - VENEZUELA

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Oración del Servicio"

«DIOS, concédenos la sabiduría para que podamos servir según tus divinos preceptos. Ayúdanos a comprender tu propósito. Haznos servidores de tu voluntad y concédenos la necesaria abnegación para que ésta sea realmente tu obra y no la nuestra, de modo que ningún adicto, dondequiera que esté, deba morir a consecuencia de los horrores de la adicción.»

Un dios sin fronteras
gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

TERCER PASO

"Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal como lo concebimos."

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"La rendición que experimentamos en el Primer Paso"

Junto a la esperanza y la fe que hallamos en el Segundo Paso, nos prepara y nos dispone para continuar el camino hacia la libertad en Narcóticos Anónimos. En el Tercer Paso, ponemos en acción nuestra creencia en un Poder Superior decidiendo poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como lo concebimos.

- Para practicar el Tercer Paso, es imprescindible que estemos dispuestos a permitir que el Dios que concebimos actúe en nuestra vida. Esta buena voluntad se desarrolla con el tiempo.
- La disposición que tenemos al principio de nuestra recuperación es valiosa, incluso si estamos dispuestos sólo hasta cierto punto.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Aunque puede que parezca una disposición incondicional"

Muchos hemos visto que aumentaba a medida que aprendíamos a confiar en un Poder superior a nosotros.

- La decisión que tomamos en el Tercer Paso requiere que dejemos a un lado la terquedad.
- La terquedad consta de características tales como una mente cerrada, falta de buena voluntad, egocentrismo y abierto desafío. Nuestra obsesión egocéntrica y la locura que la acompaña han vuelto nuestra vida ingobernable.
- ¿Cómo me he comportado con terquedad?¿Cuáles fueron mis Motivaciones?
- ¿Cómo ha afectado a los demás mi terquedad?

"Actuar en función de nuestra terquedad"

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

Nos ha mantenido atrapados en un ciclo continuo de miedo y dolor. Nos agotábamos en intentos inútiles de controlar a todos y a todo. Simplemente no podíamos dejar que las cosas sucedieran. Siempre estábamos buscando la forma de forzarlas a salir como queríamos.

- Cuando consideramos por primera vez la decisión que hay que tomar en este paso, es posible que tengamos preguntas, dudas y hasta miedo de lo que se nos pide que hagamos. Puede que nos preguntemos por qué tenemos que tomar la decisión de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado del Dios tal como lo concebimos. O quizás nos preguntemos qué nos pasará si nos ponemos al cuidado de Dios.

¿Tal vez tengamos miedo de no quedar satisfechos con nuestra vida después de practicar este paso?

"Si confiamos en que actuar"

Un dos sin fronteras
gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

A pesar de nuestros miedos e incertidumbres, nos hará madurar, podemos practicar el Tercer Paso. Aunque no sepamos cómo cambiará nuestra vida a medida que trabajemos este paso, podemos aprender a confiar en que nuestro Poder Superior nos cuidará mejor que nosotros. El Tercer Paso es un compromiso con nuestro bienestar emocional, físico y espiritual.

Lo que empezó en el Segundo Paso como una creencia en un Poder Superior, en el Tercero puede convertirse en una relación más completa con el Dios que cada uno concibe. La decisión que tomamos al efectuar este paso, y la relación que resulta, revolucionará nuestra existencia.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Es más fácil tomar esta decisión que vivir de acuerdo a ella."

Podemos caer fácilmente en viejos comportamientos; el cambio requiere determinación, tiempo y valor. Como no somos perfectos, simplemente seguimos afianzando nuestra decisión con regularidad y a partir de ahí nos atenemos a ella lo mejor que podemos. La rendición total e incondicional de nuestra voluntad y nuestra vida es un ideal que nos esforzamos por lograr. Al practicar este paso no llegamos a ser perfectos, pero cambiamos profundamente. Estamos haciendo un serio esfuerzo por vivir de modo distinto al pasado. De ahora en adelante, vamos a poner en práctica esta decisión y, como resultado, nuestra relación con el mundo que nos rodea puede cambiar radicalmente.

- ¿Ha habido momentos en mi recuperación en los que me he sorprendido retomando sutilmente el control de mi voluntad y mi vida?

"Al practicar el Tercer Paso"

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

Comenzamos a aprender a dejar de luchar. Aprendemos a soltar las riendas y a confiar en Dios tal como lo concebimos. Si nos tomamos el tiempo para pensar y buscar orientación antes de actuar, ya no tenemos que funcionar guiados por nuestra propia voluntad egocéntrica. Poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de un Poder Superior da una solución a los problemas creados por una vida basada en la terquedad, el resentimiento y el control.

Los principios espirituales que practicamos nos guiarán, no sólo en el Tercer Paso, sino en toda nuestra recuperación.

- ¿Cuál es hoy en día mi concepción de un Poder más fuerte que yo?
- ¿Cómo funciona en mi vida mi Poder Superior?

"Los primeros tres pasos nos proporcionan "

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

La sólida base espiritual que vamos a necesitar para practicar el resto de los pasos. Mantenemos viva nuestra rendición inicial practicando activamente la fe y la buena voluntad necesarias para practicar el Tercer Paso. En otras palabras, hemos admitido nuestra impotencia y la incapacidad de gobernar nuestra propia vida; hemos llegado a creer-, ahora tenemos que entregarnos al cuidado de Dios tal como lo concebimos. Quizás hallemos la buena voluntad para practicar el Tercer Paso recordando de dónde venimos y creyendo que el lugar al que nos dirigimos sin duda va a ser completamente diferente.

- Aunque no sepamos en qué consistía esa «diferencia», estamos seguros de que será mejor que el pasado. Confiamos en nuestra fe y creemos que esta decisión es una de las mejores que hemos tomado en la vida.

"Poner nuestra voluntad"

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

Y nuestra vida al cuidado del Dios tal como lo concebimos es una enorme decisión y es muy posible que nos preguntemos cómo vamos a ponerla en práctica. Como las creencias individuales sobre un Poder superior a nosotros varían, no hay una manera uniforme de poner nuestra decisión en práctica.

Como las creencias individuales sobre un Poder superior a nosotros varían, no hay una manera uniforme de poner nuestra decisión en práctica. Sin embargo, hemos visto ciertas cosas que todos podemos utilizar para lograr un entendimiento personal del Tercer Paso. Una es continuar con nuestros esfuerzos por lograr una relación personal con Dios tal como lo concebimos.

- ¿Me incomoda la palabra <Dios> o incluso el concepto en sí?
- ¿Cuál es el origen de mi incomodidad?

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Otra es renunciar a nuestros esfuerzos"

Para controlar todo lo que nos rodea. Soltamos los lastres que hemos estado cargando y los dejamos al cuidado de un Poder Superior.

- Y otra forma más de practicar la decisión del Tercer Paso es continuar con nuestra recuperación practicando el resto de los pasos.
- Un padrino o una madrina nos guiará en la aplicación de los principios espirituales de la recuperación, enseñándonos cómo dejar de estar centrados sólo en nosotros mismos para centrarnos en una vida más espiritual.

Mientras nos preparamos para tomar esta decisión, hablamos con nuestro padrino o madrina, asistimos a reuniones de pasos y aprovechamos la oportunidad de compartir sobre el tema con otros miembros de NA.

"Recogemos de estas fuentes todo el conocimiento"

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

Las ideas y la experiencia que nos sea posible, y entonces tomamos nuestra propia decisión. Nadie puede hacerlo por nosotros-, tenemos que decidirlo conscientemente por nosotros mismos. Naturalmente que no es una decisión que tomamos sólo con el intelecto. En realidad, es una elección que hacemos con el corazón, una decisión basada mucho más en el sentimiento y en el deseo que en un razonamiento sopesado. Aunque el camino de la mente al corazón parezca difícil, practicar oficialmente este paso con un padrino o madrina parece ayudarnos a que esta decisión se convierta en parte de nosotros.

- La búsqueda de un Dios de nuestro propio entendimiento es uno de los esfuerzos más grandes que emprenderemos en nuestra recuperación. Tenemos la completa libertad personal de elegir cómo concebir a nuestro Poder Superior.

"Cada uno de nosotros puede hallar"

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

Un Poder Superior que haga por nosotros lo que no podemos hacer solos. Puesto que somos impotentes ante nuestra adicción, necesitamos un Poder más grande que nosotros mismos que nos ayude.

Así como nuestra libertad de tener un Dios de nuestro propio entendimiento es ilimitada, así también lo es nuestra libertad de comunicarnos con nuestro Poder Superior de la manera que nos funcione. Siempre que nos comunicamos con nuestro Poder Superior, ya sea con un simple pensamiento o en voz alta al final de una reunión, practicamos la oración. La mayoría le pedimos a nuestro Poder Superior que nos guíe día a día.

- La relación con nuestro Poder Superior se fortalece a medida que practicamos la fe.
- Según nuestra experiencia, hablarle a un Poder Superior a nosotros da resultado.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Cuando tenemos dificultades"

En un área particular de nuestra vida o cuando nos sentimos incapaces de mantenernos limpios, nuestro Poder Superior puede ayudar; sólo necesitamos pedírselo. Con nuestras oraciones, le pedimos que nos cuide. Cada vez que lo hacemos, afianzamos nuestra fe y nuestra decisión de confiar en un Poder Superior. El Tercer Paso no nos libera de la responsabilidad de actuar, sino de preocuparnos excesivamente por los resultados. Si queremos algo —trabajo, educación, recuperación—, tenemos que hacer el esfuerzo para obtenerlo.

- ¿Qué significa para mí poner mi voluntad y mi vida al cuidado de mi Poder Superior?

"Nuestro Poder Superior se encargará"

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

De nuestras necesidades espirituales, pero debemos participar en nuestra propia vida; no podemos sentarnos a esperar a que Dios lo haga todo. Somos responsables de nuestra recuperación. Nuestra vida está hecha para que la vivamos. Por muy sinceros que sean nuestros esfuerzos por «poner nuestra voluntad y nuestra vida», cometeremos errores, nos desviaremos del camino y tendremos momentos de duda. Sin embargo, cada contratiempo es una nueva oportunidad de renovar nuestro compromiso de vivir de acuerdo a principios espirituales. Parte del proceso de rendirse a la voluntad de Dios es rendirse a principios espirituales tales como la honestidad, la receptividad, la buena voluntad, la confianza y la fe. Tratamos que nuestras acciones estén en sintonía con lo que creemos que nuestro Poder Superior quiere para nosotros, y entonces nos enfrentamos a la vida tal como se presenta.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Puede que dudemos en practicar el Tercer Paso"

En todos los aspectos de nuestra vida, especialmente en asuntos que queremos controlar. Según nuestra experiencia, tendemos a agarrarnos a ciertas áreas. Quizás pensemos, «Puedo controlar mi economía muy bien» o Mi relación de pareja funciona.

- ¿Por qué tengo que ponerla al cuidado de un Poder Superior?

Practicar el Tercer Paso sólo en ciertas áreas de nuestra vida produce un corto circuito en nuestro desarrollo espiritual.
Hemos visto que nuestra recuperación se beneficia cuando practicamos el principio de la rendición en todos los aspectos de nuestra vida lo mejor que podemos.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Aspiramos a practicar este paso concienzudamente."

Comenzamos a ver resultados positivos de la decisión que hemos tomado. Empezamos a notar cambios. Aunque quizás no cambien las circunstancias de nuestra vida, cambia la forma en que enfrentamos esas circunstancias. Como hemos tomado la decisión de permitir que los principios espirituales funcionen en nuestra vida, puede que notemos una sensación de alivio. Nos estamos liberando de un peso que hemos cargado demasiado tiempo: la necesidad de controlar todo y a todos. Comenzamos a reaccionar de forma distinta a las situaciones y a la gente que nos rodea.

- A medida que aumenta la aceptación, dejamos de luchar contra la vida tal cual es.
- Al esforzarnos por mantener y construir sobre nuestra rendición, podemos vivir y disfrutar mejor el presente.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Para algunos de nosotros"

Decidir poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado del Dios tal como lo concebimos es un proceso, no un suceso. Sin embargo, al tomar esta decisión, nos comprometemos a practicar este paso en nuestra vida. Si estamos tentados de manipular una situación, recordamos esta decisión y soltamos las riendas. Cuando nos sorprendemos tratando de ejercer control sobre alguien o algo, nos detenemos y le pedimos a un Dios bondadoso que nos ayude a practicar este paso.

- ¿Cómo podría cambiar mi vida si tomo la decisión de poner al cuidado de un Poder Superior?
- ¿Cómo le permito al Poder Superior actuar en mi vida?

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"No es fácil renunciar al control"

Pero con ayuda, podemos hacerlo. Con la guía de nuestro padrino o madrina y la práctica diaria, seguro que veremos cómo aprendemos a dejar de lado el ego para que nuestro Poder Superior pueda obraren nuestra vida. Cada vez que nos da miedo una situación, podemos acudir a este paso y encontrar la forma de superar el miedo sin recurrir a nuestros viejos hábitos.

La recuperación no nos exime de tener que pasar por situaciones dolorosas. En algún momento de nuestra vida, puede que tengamos que llorar la muerte de un ser querido o tratar con el fin de una relación. Son cosas que duelen y no hay conciencia espiritual, por grande que sea, que nos quite el dolor.

- ¿De qué manera la esperanza, la fe y la confianza se han transformado en fuerzas positivas en mi vida?

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Vemos que la presencia de un Poder Superior"

Bondadoso que nos cuida nos ayudará a superar nuestro dolor limpios. Quizás descubramos que podemos sentir la presencia de nuestro Poder Superior en el grupo, en nuestros amigos o conversando con nuestro padrino o madrina. Al conectarnos con ese Poder, empezamos a confiar y a depender de él. Podemos dejar de cuestionar por qué pasan cosas desagradables y confiar en que atravesar momentos difíciles en nuestra vida fortalece nuestra recuperación. Podemos crecer a pesar de nuestro dolor o, quizás, en respuesta a éste.

La recuperación es un proceso de descubrimiento. Aprendemos sobre nosotros mismos y cómo tratar con el mundo que nos rodea. Si somos sinceros en nuestro deseo de dejar que nuestro Poder Superior nos cuide, comenzamos a tener una sensación de serenidad.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Notamos un cambio gradual"

En nuestra forma de pensar. Nuestras actitudes e ideas se tornan más positivas. Nuestro mundo ya no está distorsionado por la autocompasión, la negación y el resentimiento. Empezamos a reemplazar esas viejas actitudes por la honestidad, la fe y la responsabilidad; por consiguiente, comenzamos a ver nuestro mundo desde una perspectiva mejor.

- ¿Qué otras medidas puedo tomar para aplicar los principios de esperanza, fe y confianza en mí recuperación?

Un dos sin fronteras
gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Una integridad que emerge guía nuestra vida."

Aunque cometamos errores, estamos más dispuestos a asumir la responsabilidad sobre nuestras acciones. Aprendemos que no tenemos que ser perfectos para vivir una vida espiritual. Cuando practicamos el Tercer Paso con la mente y el corazón abiertos, descubrimos resultados que sobrepasan ampliamente nuestras expectativas.

- ¿Qué he hecho últimamente que demuestre mi compromiso con la recuperación y el trabajo del programa?

Un dos sin fronteras
gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"A medida que experimentamos"

Esta nueva forma de vida, comenzamos a darnos cuenta de que la recuperación es un don que no tiene precio. Aprendemos a confiar y, al hacerlo, le abrimos las puertas a la intimidad y desarrollamos nuevas relaciones. Mientras que antes nos concentrábamos sólo en no consumir, ahora podemos apreciar muchas de las cosas que le dan valor a nuestra vida.

- Disfrutamos de las risas y la alegría que tanto se expresan en nuestras reuniones.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"A medida que la recuperación"

Se convierte en algo central en nuestra vida e internalizamos los principios contenidos en los pasos, nuestra visión del mundo cambia profundamente. Así como crece nuestra conciencia, crece también el aprecio y la fe en nuestro Poder Superior.

Si nos detenemos a reflexionar sobre nuestra vida en esta etapa de la recuperación, veremos que hemos experimentado un crecimiento personal espectacular.

- ¿Siento que estoy listo para soltar las riendas?

Un dos sin fronteras
gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"El alivio experimentado como consecuencia"

De la práctica de los tres primeros pasos es sólo el principio del crecimiento que podemos experimentar al practicar los Doce Pasos. El papel que juega el Tercer Paso en nuestra vida aumenta al trabajar los otros pasos.

- El Undécimo Paso nos señala que pidamos conocer la voluntad de Dios para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.
- ¿De qué forma mi rendición en el Primer Paso me ha ayudado en el Tercero?

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"El Tercer Paso inicia"

Este proceso; es aquí donde empezamos a buscar la voluntad de Dios para con nosotros. Para pasar de una vida egoísta a una vida basada en principios espirituales tenemos que cambiar profundamente.

- Con la ayuda de un Dios bondadoso, estamos preparados para seguir con nuestro viaje.
- Éste es un programa de doce pasos y no de tres.
- ¿Qué medidas pienso tomar para seguir adelante con mi decisión?

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"La decisión que hemos tomado"

- En el Tercero es quizás la más trascendental que hayamos tomado jamás en nuestra vida, pero debemos practicar los demás pasos para que ésta siga teniendo sentido.
- Aún queda trabajo por hacer. Hemos visto que el camino espiritual propuesto en los Doce Pasos es la única ruta hacia la recuperación en Narcóticos Anónimos.
- Ponemos en marcha nuestro compromiso de recuperación y trabajamos el Cuarto Paso.

gt Desarrollo de la Confraternidad
ForoZonalLatinoAmericano

"Oración de la Serenidad

"DIOS, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo y sabiduría para reconocer la diferencia"

Unidos sin fronteras

gt Desarrollo de la Confraternidad

ForoZonalLatinoAmericano

Gracias por Asistir

FOROZONAL LATINOAMERICANO