

EN SAYO

Febrero 2019

Una publicación de
Sexólicos Anónimos presenta

Sobriedad y relaciones

Lección de buitres
Superando la ira del padre
Recuperaremos el Sentimiento
de alegría

Historia de Miembros

Encontrar la recuperación que se ajuste
Lavando los platos
Estaba exactamente donde se suponía
que estaba

Herramientas prácticas

Lidiando con el miedo
Suelta las monedas
Un buen padrino



Sobriedad
&
Las relaciones

« Nunca más solos »

EL PROPOSITO DE SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, confesión religiosa, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

Declaración De Responsabilidad *"Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extiende su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de S.A. esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable."*

Sexólicos Anónimos Declaración de principios

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas exceptuando a su cónyuge. En la definición, de

sobriedad de SA el término "cónyuge" se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010). El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.)

Ensayo es una publicación de Sexólicos Anónimos Essay@sa.org

Copyright © 2019 Todos los derechos reservados

Resolución: "Dado que cada edición de Ensayo no puede pasar por el proceso de aprobación de la documentación de SA, los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen a Essay como la revista International de "Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de los materiales de ensayo en las reuniones de SA".

Adoptado por los Custodios y la Asamblea de Delegados en mayo de 2016

Estimados lectores de ensayo:

Este número de Ensayo incluye muchas historias sobre "*Sobriedad y relaciones*". Nuestro próximo número de mayo de 2019 se centrará en "Mente abierta". Por favor, envíe cualquier Historias o artículos cortos sobre su experiencia con la mentalidad abierta en sobriedad. Los temas futuros son agosto de 2019: *SA a los 40 años!* Octubre de 2019: *Edición de prisión*. Déjanos oír de ti en <mailto:essay@sa.org>

Nuestro deseo de ser una Reunión global impresa continúa. Traducciones de ensayo a Español, Farsi y Hebreo se están haciendo. Hay nuevas regiones y Nuevos intergrupos formándose a nivel mundial. A partir de febrero las descargas gratuitas de Ensayo fueron 1.657 para la edición de diciembre de 2018 y 2.219 para octubre de 2018.. Los artículos publicados solo en Ensayo de enero fueron descargados 2,756 veces!. Los cinco números 2018 de febrero, mayo, agosto, octubre y diciembre. de Ensayo en español fueron descargados cientos de veces. Cada uno de estos están en <https://www.sa.org/essay/>

Alentamos a los grupos e individuos a ordenar suscripciones por correo para aquellos que encuentran que *Ensayo* es más fácil de entregar a los recién llegados y que pueden usar para discusiones en las reuniones. La edición impresa de SA tiene menos páginas que la versión electrónica debido a requerimientos de envío. Impresa o electrónica, cada versión de *Ensayo* puede servir como una reunión en la impresión. ¡Gracias por ser lectores de Ensayo!

Los editores (David, Kira, Kent, Kirsten)
Artistas: (Christian M., Jimmy M.)

Suscríbete a *Ensayo*!

El ensayo electrónico mundial (archivo pdf) ahora es gratis. Descargue su copia actual o posterior de <http://www.sa.org/essay> Enviar enviado por correo 5 suscripciones impresas cuestan \$ 20 USD / año a direcciones en los Estados Unidos. Envío por correo suscripciones impresas de 5 ejemplares a Canadá o fuera de América del Norte son \$ 26 USD / año. Tarifa grupal (más de 10 copias enviadas a una dirección) para las copias enviadas por correo cuestan \$ 17.50 USD / año a las direcciones de EE. UU. Suscripciones de múltiples años son bienvenidas Visite <http://www.sa.org> para suscribirse o para información

Eres nuevo en Sexólicos Anónimos?

Encuentre más acerca de nosotros:

Póngase en contacto con nuestra Oficina Central Internacional * Visite el sitio web de SA en <http://www.sa.org> * Llámenos sin cargo al 866-424-8777 o Envíenos un correo electrónico a <mailto:saico@sa.org> Fuera de EE. UU. Llame al +1 615-370-6062.

**EN
SAYO**

Febrero 2019
 Contenido de este mes:
 Sobriedad y relaciones
 Lección de buitres
 3 niveles de perturbación
 Superando la ira del padre
 Historia de Miembro
 Encontrar la recuperación que se ajusta
 Lavando los platos
 Estaba exactamente donde se suponía que estaba
 Caminé cruzando las puertas: pasos 4, 5, 6
 Una nueva vida versus otro problema
 El paso tres de SA me ayuda a aprender cómo ayudar a los demás
 HERRAMIENTAS PRÁCTICAS
 HISTORIAS
 PASOS



FEBRERO DE 2019
Sobriedad y relaciones

Lecciones de buitres.....12
Limpiando nuestro desorden cada día

3 niveles de perturbación.....12
Sin sobriedad no hay recuperación

Superando la ira del padre.....14

Sobriedad y relaciones distorsionadas.....E14

Revisión del yo.....15
Asuntos de mantenimiento espiritual

Recuperaremos el Sentimiento de alegría.....15
El PS aparece en navidad

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Lidiando con el miedo.....8
D-os maneja lo que nosotros no podemos

Suelta las monedas9
Todos se rinden

La verdadera amenaza.....10
Ir a cualquier parte todos los días.

Oportunidades de servicio en SA.....10

Un buen padrino.....11

MEDITACIONES

Verdadero valor17

El arte de Kinsugi..... .17

Inclusión18

HISTORIAS

Encontrar la recuperación que se ajuste.....19
Asombro y gratitud

Lavando los platos.....20
Hacer la siguiente cosa correcta, funciona!

Estaba exactamente donde se suponía que estaba.....22
Harvey estaba en el lugar correcto

PASOS

Caminé cruzando las puertas: pasos 4, 5, 6.....23
Elegir quedarse lo cambia todo.

Una nueva vida versus otro problema..... .24
Haciendo la conexión real

El paso tres de SA me ayuda a aprender cómo ayudar a los demás.....24
Probando el camino de mi padrino



Lugar de reunión en Novosibirsk, Rusia (23,300 kilómetros al este de Moscú
 (¡Envíe a Ensayo una fotografía de su espacio de reunión!)

NOTICIAS MUNDIALES

- Maratón de SA 2108 comentarios-26**
- Unidad y empatía en Irán.....26**
- Noticias Convención Madrid27**
- Convenciones Internacionales.....31**
- SA CFC en Israel.....31**

ARTICULOS ELECTRONICOS

- Mi primera Convención.....E28**
- Después de la Fiesta en la Convención Internacional de Madrid.....E28**
- Gratitud Edinburgh-MadridE29**
- Madrid desde una vista de Estados Unidos.....E29**
 (E= versión pdf únicamente)

También en este número:

Propósito de SA	2
Declaración de responsabilidad..	2
Declaración de principios	2
Suscribirse a Ensayo	3
Cartas querida ensayo.....	6
Esquina de la literatura.....	7
Nuevas reuniones.....	29
Finanzas SAICO.....	20
Calendario de eventos.....	30
Humor.....	33
Permiso para copiar.....	32
Presentaciones a ensayo.....	32
Doce Pasos / Tradiciones	34

DONAR

A SA INTERNACIONAL
 UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE
 CRÉDITO
 7 MONEDAS
www.sa.org/donate/

QUERIDA ENSAYO

<p>Estimado señor o señora,</p> <p>Muchas gracias por poner ESSAY en internet para que podamos descargarla gratis.</p> <p>Mi nombre es Mostafa y soy una miembro de SA en Teherán, Irán.</p> <p>Esta es una verdadera ayuda cuando leo Ensayo y he decidido traducir algunas partes de ella a Farsi para que mis amigos en Irán puedan leer y también disfrutar.</p> <p>Si no hay problema, empezaré a traducir. Lo he hecho con la última. La adjunto con mi correo electrónico.</p> <p>Me alegraría tener tu sugerencias</p> <p>Atentamente, Mostafa A</p> <p>Ed: Vea la traducción en farsi aquí o en la sección de publicaciones de ensayos de sa.org.</p> <hr/> <p>Querida ensayo,</p> <p>Desde: Илья С. <sa_siberia@mail.ru></p> <p>Fecha: miércoles, 13 de febrero de 2019 a las 10:37 AM</p> <p>¡Hola! Soy sexólico de Rusia, Novosibirsk. Aquí hay una foto del lugar de nuestro grupo en Novosibirsk, Rusia. [Ed.: 3360 km al este de Moscú]</p> <p>Me encanta el ensayo. Muchas gracias..</p> <p>Lo siento por mi inglés.</p> <p>Суважением, Илья С. Sinceramente, Ilya S</p> <p>Ed.: Ver la foto de la reunión en la página. 5.</p>	<p>Querida Ensayo</p> <p>Un artículo para Ensayo sobre sobriedad y relaciones distorsionadas.</p> <p>Hola compañeros. Soy Rafael de Colombia. Sobrio desde el 1 de junio de 2016 y solo por hoy. Estoy en el paso 12 con mi padrino</p> <p>Agradecido por la fraternidad y por el servicio que prestan en la revista.</p> <p>Aquí les copio un texto mío sobre LA SOBRIEDAD Y LAS RELACIONES DISTORSIONADAS, por si les interesa publicarlo en la revista ensayo</p> <p>un saludo fraterno, Rafael</p> <p>Ed: El artículo está en la edición electrónica de de Ensayo de Febrero</p> <div data-bbox="857 1247 1328 1373" style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 5px;"><p>Espacio con la versión en inglés del artículo</p></div> <div data-bbox="997 1472 1203 1675" style="text-align: center;"><p>Our Meeting in Print</p></div>
---	---

QUERIDA ENSAYO



Anexo la traducción al Español Traducción Revista Ensayo diciembre de 2019, para que pueda ser publicada en las web de SA España y SAICO. Gracias por su servicio. En esta ocasión colaboraron 8 personas entre compañeros y compañeras. En Fraternidad,

David Coordinador de Literatura y Traducciones.

ensayo en español

Descargue el *ensayo* en español en www.sa.org/essay

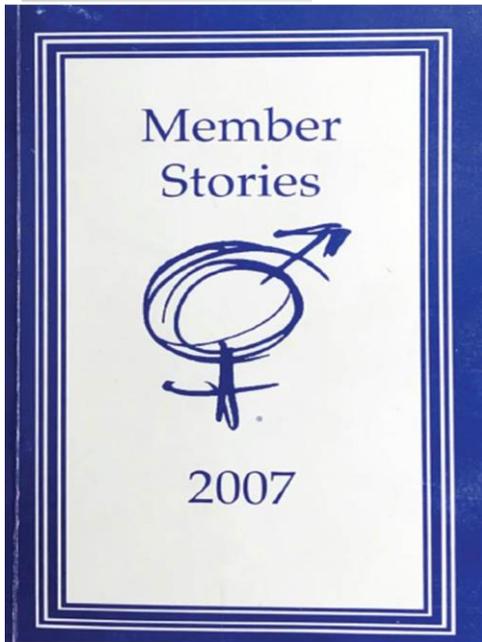
Descargue las cinco revistas de Ensayo en Español en www.sa.org/essay

ESQUINA DE LA LITERATURA

Esta colección de treinta y cinco historias de recuperación fue escrito por miembros de Sexólicos Anónimos (SA) durante un período de años a partir de los años ochenta. En general, dicen lo que era como vivir en la adicción a la lujuria, que paso para cambiar y por supuesto, y cómo es ahora en sobriedad y recuperación. Muchas de las historias aparecieron anteriormente, ya sea en Historias de Miembros de 1989 o en Ensayo. Este volumen refleja años de trabajo de los miembros de Sexólicos Anónimos. Damos agradecimiento a la fraternidad y a todos los que buscan recuperarse de la adicción a la lujuria. Ahora disponible edición rústica y edición electrónica!

Pida su copia en:

<https://www.sa.org/store/>



¡Ahora disponible en la tienda en línea de SAICO!

Anteriormente obtenido de Publicaciones SA en California. Ordene aquí: [Tienda SAICO](#)

Los Comienzos — Orígenes y Crecimiento
de SA

Inventario de primer paso

Descubriendo los Principios

El folleto de SA — Problema, solución,
20 preguntas

¿Un hombre tiene que tener sexo?

:

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Lidiando con el miedo

D-os maneja lo que no podemos

Me gustaría compartir cómo el programa me ha dado el regalo de bajar la intensidad de mis miedos. No puedo decir que se hayan ido totalmente, Pero hoy puedo vivir con ellos. Solía despertarme por la mañana con un sentimiento de miedo de afrontar el día. El día me asustaba las responsabilidades, el miedo de decepcionar, el miedo a las sorpresas. Cuando la noche llegaba me iba calmando. Me forzaba a la hora de dormir porque sabía que una vez que me dormía, me despertaba y todo el proceso comenzaba de nuevo. Antes del programa, el porno y la masturbación me ayudaban a hacer frente a esto. Una vez renuncié a eso, sentía todo el miedo y me estaba matando. Hoy ya no lo hace.

Estoy muy agradecido al programa por enseñarme como darme a mi Superior Poder, a quien llamo D-os. Al hacer el Paso 4 con mi padrino, no tenía una lista muy larga de resentimientos. Ahora llegó el momento de hacer mi lista de miedos. Comencé a escribir. Me detuve cuando llegué al número 57. Mi padrino me dijo que un miedo es cualquiera cosa que no conseguí o algo que quiero, o miedo a perder algo

Mi padrino me dijo que un miedo es cualquiera cosa que no conseguí o algo que quiero, o a perder algo que tengo

que tengo definitivamente vi como estos miedos fueron una constante en mi vida. Y cómo me dictaron cada uno de mis movimientos. Estos miedos fueron causados por mi autosuficiencia que me estaba fallando. Entonces escribí como se vería este miedo si confiara en Di-s.

Bueno, obviamente estaría mucho más tranquilo mi Poder Superior podría hacer mucho mejor trabajo del que yo pude intelectualmente entender. Dije la oración pidiendo a D-os quitar mis miedos

y dirigir mi atención a lo que Él quiere que yo sea, y luego enfocarme en la siguiente acción correcta.

Hice las acciones. Me refería a ellas. Sentía un ligero alivio, pero el miedo volvía muy fuerte. Ahí hubo una semana particular que tuve muchos proyectos, plazos y tareas complicadas. Luego llegó una mañana donde el miedo era demasiado difícil de soportar. Yo no sabía qué hacer. Los problemas en el trabajo se resolvieron pero todavía me quedaba con la ansiedad. Llamé y compartí. Un miembro del programa sugirió que viera a un médico y tomara medicamentos para calmarme. Ese me asustó. Escuche un audiolibro de la Alcohólicos Anónimos en la sección personal de cuentos. La historia no era una con la que estaba familiarizado. Se llamaba El temeroso (Tuve la 1ª edición. Lo hice un poco de investigación después y encontré que El título fue actualizado y reimpresso en las ediciones posteriores bajo el título "El hombre que dominó el miedo". Escribió:

De repente en esta tormenta me agarré a una pajita. Tal vez Dios ayude -solo tal vez, fíjate yo estaba dispuesto a darle una oportunidad, pero con considerable duda. Me puse mis rodillas, algo que no había hecho en treinta años. Le pregunté si lo podría entregarle todos estos miedos y este pánico a él. Me acosté en la cama y dormí como un bebé (AA 334).

Ahora estaba desesperado. No podía vivir más con este miedo. Me puse de rodillas (algo que tampoco realmente había hecho hasta entonces) y le dije a D-os que no podía vivir de esta manera. Era demasiado difícil era impotente ante mis miedos y necesitaba su ayuda. Te diré que el resto del día fue tranquilo. El día siguiente comencé con temor y oré de nuevo de rodillas, dando mi miedo a Di-s. Me tomó un tiempo pero empecé a sentirme mejor. Hoy, apenas tengo miedo en la mañana

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

En una ocasión caí de rodillas y le pedí a Dios que quitara mis miedos.

Un amigo en el programa hizo una muy buena analogía de recibir un correo postal que no estaba dirigido a mí. Eso es lo que hago con mis pensamientos cuando estos miedos.

Era impotente ante mis miedos y necesitaba su ayuda. Te diré que el resto del día estuvo en calma.

Las preocupaciones vienen a mí durante el día. Muchas son “postales” que no están dirigidas a mí. Están dirigidas a Dios. Él puede lidiar con ellos, yo no puedo. Ya no soy mi Poder Superior..

Me las arreglo para pasar el día. Con mucha más libertad. Estoy aprendiendo a vivir con un día que no era como lo planeé esa mañana. Estoy aprendiendo a confiar en mi Poder Superior.

Dovi S

Suelta las monedas

Todos se rinden

Para mí este es un programa de acción.

Yo uso un puñado de monedas con los recién llegados como herramienta de explicación de los pasos 1 a 3.

Para empezar, le pido a la persona que recoja una moneda si viene de una familia de secretos. Entonces tomo una moneda, ya que eso es parte de mi historia. Luego, recoja una moneda si fueron abusados sexualmente o inducidos a la pornografía a temprana edad. Recoja una moneda si aprendieron sobre la masturbación antes de la pubertad. Si se masturbaban más a menudo de lo que pensaban era adecuado, recoja una moneda. Si había otros adictos en la familia, recoja una moneda.

Recoja una moneda si estuvieron haciendo cosas contra la tradición de su familia, la religión o los valores familiares. Si están empezando a vivir en la fantasía, la ira, o el resentimiento, elige otra. Si ponen límites y luego los cruzan, pierden una hora o más en internet, si se casaron con la esperanza de dejar de consumir, recoge una moneda.

Les pregunto si en algún momento de su vida ellos decidieron que no querían estas acciones y le pidieron a Dios que se los alejara, o si juraban no tener más el comportamiento, pero lo hacían de todos modos, o si le pedían a Dios que se llevara su vida porque no pudieron parar, toma una moneda

Les digo que le pedí a Dios: “llévate esto lejos” y Él nunca lo hizo. Hablo sobre hacer un puño y suplicar "Yo no quiero esto ... no quiero esto ... yo no quiero esto ". Le rogué, grité, rogué, y no pasó nada. Luego encontré el programa SA.

Fui al Programa y les pregunté cómo quitar esto. Ellos dijeron "No, tú tienes que regalarlos. Dios no te los va a quitar. Tienes que dárselos a Él”.

Entonces di la vuelta a mi puño todavía sosteniendo mis monedas. Y digo: "Tengo que dejarlo ir. Para regalarlos” y solté mis monedas. Causan estrépitos y ruidos y luego digo. "Eso es los pasos 1, 2 y 3 en una palabra. La clave es NO LEVANTARLAS!" Les pido que hagan lo mismo. A veces hacemos esto en un restaurante, a veces en el estacionamiento después de una reunión. Ellos sienten la libertad no importa dónde estemos, ellos experimentan su primera rendición.

Dave T

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

La verdadera amenaza

Ir a cualquier parte todos los días.

Cuando me siento a meditar, aparece en mí la más grande amenaza que la lujuria tiene para mí, es conectar el cordón de mi alma y lo enchufa a mí mismo, como sugiere el Libro Blanco. Es Absolutamente imposible para mí estar verdaderamente presente para mi esposa, mis hijos y relaciones significativas en la vida real. Si puedo fingir un hechizo, y todo puede parecer bien. Pero lo que realmente está sucediendo aquí es que yo estoy conectando con otros mi culpa y mi reserva de "luchar o huir"

Debo estar dispuesto a ir a cualquier parte para obtener un solo día libre de ver y pensar que mi solución está dentro de mí.

Esto siempre conduce a un choque con quienes yo pido amor, este es un hecho inevitable. Siempre pasa entonces, ¿cuál es mi única opción?

Mi única opción es apoyarme en el dolor del deseo y el profundo anhelo de conectar conmigo mismo. Debo anular cada impulso que me dice la próxima mirada esta vez no dolerá, la gran mentira. Debo estar dispuesto a ir a cualquier parte para obtener un solo día libre de ver y pensar que mi solución se encuentra dentro de mí. Debo conectar a la fuente de la vida misma: la verdad.

Esta es la base de desesperación que falta en los que no logran detenerse y permanecer sin consumo. Sin tanta desesperación, no puedo y no pararé. Seguiré viviendo mi vida desde la posición de fracaso asegurado.

Frank G - sobrio desde el 9-30-15
Maryland, USA

OPORTUNIDADES EN SA

NUEVO VIDEO PARA MUJERES

El más nuevo video del Comité de Información Pública fue aprobado unánimemente por la Asamblea general de Delegados para su distribución mundial!

Este video ha estado en producción por más de dos años y estamos muy agradecidos de compartirlo con miembros y miembros prospectos por todo el globo

Un ENORME «gracias» va para las mujeres miembros de toda la Fraternidad que enviaron videos y audio clips para el proyecto, juntos podemos salvar algunas vidas

El Comité IP está trabajando con SAICO y el Comité IT para colocarlo en sa.org con los otros videos, pero hasta entonces usted puede echar un vistazo digitando lo siguiente en el buscador

<https://vimeo.com/317879685>

Ayúdenos a distribuirlo a las sexólicas que aún están sufriendo. Si tiene alguna sugerencia de otros videos u otras formas de comunicar nuestra solución de recuperación, o si usted quiere ser miembro voluntario del Comité de Información Pública, por favor contacte a SAICO para aplicar

Problemas de ira y enojo en sobriedad

Estamos recuperando miembros de SA de diferentes países que admitimos necesitamos ayuda adicional para nuestro continuos problemas de ira y rabia. Empezamos un Grupo WhatsApp para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. en este defecto de carácter, si tienes este problema, eres bienvenido para probar nuestra solución enfocada en el foro de WhatsApp. (En inglés) Por favor, póngase en contacto con luc

D: luc4essay@gmail.com

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Un buen Padrino ...

Caminando en el río de la esperanza.

Como con muchas cosas en el programa, crecí en padrino. Primero tuve que aprender a ser un buen ahijado y trabajar mi propio programa bien. Cuando empecé a apadrinar, aprendí de mis ahijados. Esto es lo que he aprendido hasta aquí.

Un buen padrino ...

... **es un buen oyente.** Muchas veces un ahijado solo necesita hablar, para obtener luz en su pensamiento dejando las cosas afuera. No necesito rescatar, hacer advertencias, dar consejo juzgar. Necesito escuchar bien.

... **no juzgar a la persona, más bien el comportamiento.** Si consumo, yo no soy una mala persona. Estoy actuando en una forma poco saludable. Mi comportamiento es una declaración sobre mi adicción y enfermedad, no una declaración acerca de mi moralidad.

... **se humilde,** "Esto funcionó para mí" "Le sugiero que intente esto". Cuando mi ahijado no sigue mi consejo, yo deje que él / ella aprendan de ello. La experiencia es el mejor maestro, no llega a estar sobrio de la manera en que lo había planeado. Lo que funcionó fue el plan de Dios.

... **camina por el camino.** Debo seguir mi propio consejo. Debo usar "Las herramientas del programa" y conseguir La Victoria progresiva sobre la lujuria. Debo ser real. El ahijado debería ver honestidad y resultados en mi vida.

... **únete al punto del programa - sobriedad.** No puedo resolver los problemas del matrimonio de mis ahijados, corregir sus puntos de vista políticos o sus hábitos personales. Solo puedo dirigir su deseo de estar sobrio

... **es alentador.** Cometí errores trabajando mi programa. Tengo que dejar a mis ahijados que cometan errores sin desanimarlos. Mi Poder Superior fue paciente conmigo. Yo también puedo ser paciente y animar a mis ahijados.

... **ten tu propio padrino / madrina.** Hay una cadena de padrino. Lo que aprendí de seguir las sugerencias de mi padrino, puedo pasárselas a mis ahijados. Mi padrino me ayuda a ver las cosas objetivamente, incluyendo mi relación con mis ahijados

... **ora** La sobriedad es una gracia. Eso no viene de mí poder; Viene de rendirme a mi Poder Superior. Orar ayuda a mantener mi sobriedad. Ayudo a mis ahijados y a mi padrino orando por ellos.

... **ser saludable en mente, cuerpo y espíritu.** Sin un poco de conciencia de lo que está pasando en mi vida, podría "Proyectar" en mis ahijados algunos de mis propios problemas. Necesito tener una forma de dejar ir mi propia tendencia a conseguir las cosas a mi manera. Ser útil a mis amigos, necesito estar saludable. y cuidarme

Hay un flujo del Espíritu desde el padrino al ahijado y a la persona que el ahijado apadrina. Es un río que trae salud, esperanza, sobriedad y victoria sobre la lujuria

Anónimo , Missouri, EE.UU



SOBRIEDAD Y RELACIONES

Lecciones De Buitres

Dios puede limpiar tu carroña.

Las pasadas dos semanas tuve la gran oportunidad de crecer en mi vida espiritual. Como siempre, si pongo atención, puedo ver como todo está interconectado, enseñándome nuevas lecciones espirituales.

Todo empezó cuando practicaba kayak con un amigo en recuperación. Su padrino le dijo que



buscara la espiritualidad. En un momento durante nuestro viaje, vio unos pájaros en un árbol y preguntó que qué eran. Primero creí que eran cuervos. Cuando se fueron volando supimos que eran buitres. Los vimos despegar, tomar las corrientes termales y elevarse. ¡Fue una hermosa visión!

De repente mi amigo dijo: “¿Alguna vez has pensado como la naturaleza limpia su carroña?” El me explicó cuál es el sistema de la naturaleza, no importa que tan grande o pequeño sea el animal muerto o basura, los buitres pueden localizarlo y limpiarlo. A muchos metros de altura, de alguna manera perciben el olor a muerte, podredumbre, y descomposición. Ellos aterrizan y limpian, luego buscan el siguiente desorden para limpiarlo.

Se lanzan abajo y lo limpian. Entonces ellos van a buscar el siguiente desorden para limpiarlo. Qué lección espiritual. Si Dios ha creado los buitres para limpiar los líos de la naturaleza, ¿por qué no puede hacer lo mismo por mí?

Unos días después recibí un mensaje de texto de mi esposa. Ella necesitaba “hablar”. Esas

palabras siempre me llenaron de miedo – lo sentía en mis intestinos. Le pedí a mi esposa adelantarme sobre que hablaríamos, me dijo que necesitaba hablar sobre nuestra intimidad emocional, necesitaba más de lo que yo le daba. ¡Me asusté más! No sabía que hacer... pero recordé la lección de los buitres. Estoy impresionado por como Dios se hace cargo de la carroña que he hecho en mi matrimonio y la limpia. Después de todas las traiciones, los romances, mentiras y daños que le causé a mi esposa, ella quería conectar conmigo. Después de nuestra conversación, ella me dijo que en futuras conversaciones no quería tratar el tema del divorcio y la separación. ¡Que lección espiritual más asombrosa! Que asombrosa recuperación que los 12 pasos han hecho en mi vida. ¡Pienso que mi nuevo “espíritu animal” en adelante será el buitre!

Preston D, USA

3 Niveles de Perturbación.

No hay recuperación sin sobriedad.

Creo que los recién llegados a SA tienen tres niveles de perturbación – tentación, obsesión y compulsión.

El último nivel, la compulsión, debe romperse primero. Esto se logra cuando el recién llegado pone en acción todas las sugerencias del padrino. Cuando mi padrino me sugiere una acción, de inmediato enfrento una decisión: sigo la sugerencia del padrino o hago lo que yo quiero. Una elimina la compulsión, la otra me lleva de regreso a lo que ya conozco. Yo no tengo que querer seguir lo que me sugieren. Yo lo hago si quiero progresar en la recuperación. El acto de seguir las sugerencias del padrino crea la relación padrino/ahijado. Si elijo no seguir las sugerencias de mi padrino, me estoy apadrinando a mí mismo. No puedo superar la compulsión por mi mismo porque el

SOBRIEDAD Y RELACIONES

ego jamás estará satisfecho y yo no tengo control sobre el ego. La resistencia que siento de seguir las sugerencias de mi padrino ES la enfermedad con la que lucho. Rendición constante y seguir todas las sugerencias rompe la compulsión.

Puedo tener sobriedad sin recuperación, pero no puedo tener recuperación sin sobriedad. La sobriedad sin recuperación es un lugar miserable para vivir, un desierto de dolor y sufrimiento.

Ahora el trabajo comienza con la obsesión. Les sugiero a mis ahijados ir con su Poder Superior en cada tentación (para los alcohólicos "obsesión mental.") Cuando llega una tentación de lujuria, es una oportunidad de fortalecerme si inmediatamente acudo a mi Poder Superior invocando su presencia, para mi bienestar. Luego el Amor y la dicha fluyen, siento alivio y "el pensamiento" cambia a "realmente no necesito esto." Todas las veces que rindo la lujuria inmediatamente las tentaciones se alejan, y entre más se alejan su poder disminuye. Eventualmente se debilitan hasta un punto en que la obsesión se rompe.

Pero si me detengo y no acudo de inmediato al Poder Superior cuando la tentación ataca, me tomaré un trago de lujuria. Luego el tiempo entre tentaciones se estrecha, se fortalecerán en poder y la obsesión mental crecerá hasta que regresa la compulsión. Estaré fuera de control – para los alcohólicos "el fenómeno de la necesidad imperiosa".

Cuando se rompe la obsesión, experimento la recuperación. La recuperación es la libertad de la obsesión y de la tentación. Si me mantengo rindiendo todas las tentaciones inmediatamente mantengo la sobriedad y por lo tanto, puedo permanecer en recuperación.

Puedo tener sobriedad sin recuperación, pero puedo no tener recuperación sin sobriedad. La sobriedad sin recuperación es un lugar miserable para vivir, un desierto de dolor y sufrimiento. Sin recuperación mi vida es la de un borracho seco (inquieto, irritable y descontento) o regresaré a mi droga para aliviar el sufrimiento.

La recuperación es el resultado de seguir las sugerencias del padrino trabajando y practicando diariamente los 12 pasos. La recuperación es vivir los principios del programa un momento a la vez y solo en el presente. No puedo trabajar mi programa para mañana o dos horas en el futuro, solo puedo trabajar en lo que está sucediendo en el momento. No debo temer lo que pueda suceder cuando estoy trabajando el programa en el momento presente, estoy conectado al más hermoso Poder y eso es en todo momento.

Dennis T, Alaska USA



SOBRIEDAD Y RELACIONES DISTORSIONADAS

En mi experiencia, veo la sobriedad como un lago tranquilo que refleja un cielo azul, sin nubes, sin ansiedad. Recuerdo que cuando tenía una recaída era como si alguien (yo mismo) hubiera lanzado una inmensa roca y las aguas en la superficie del lago se agitaran, dejando a mi mente, mis sensaciones, confusas y alteradas, con ansiedad por consumir más y más. Había perdido la paz. Era como un enfermo cuando ingresa a cuidados intensivos. No debía tener nada al alcance que me detonara, por insignificante que fuera.

Es cierto que en el periodo de sobriedad debo cuidarme con igual empeño. Pero al haber recaído era más vulnerable, pues había despertado la compulsión que ahora pedía consumir y consumir. Al saber que no podía luchar contra la lujuria, me rendía. El mirar esos pensamientos, esas sensaciones, aceptando mi impotencia era como sacarlos a la luz o rendirme. El hecho de observarlos de esa manera les quitaba el poder que tenían de arrastrarme en su corriente caudalosa. Y poco a poco, al crecer esa distancia, con el pasar de los días o las semanas sin consumo, por la gracia de Dios el lago volvía a su quietud, a su paz.

Luego de la recaída me llenaba de enojo. Estaba atrapado en la culpa, el resentimiento hacia mí mismo y la ira por haber cedido a la tentación. En una ocasión, luego de una recaída, reaccioné de manera tan violenta ante algo insignificante que alguien hizo, que quedé asombrado. ¿Por qué me comportaba de esa manera, si suelo ser de ánimo más bien tranquilo e introvertido? Después descubrí la razón. Sentía odio hacia mí mismo por haber recaído, pero lo mantenía escondido. Como temía asumirlo pues eso significaba experimentar el dolor de la profunda decepción. La recaída siempre deja secuelas, no es algo que sucede y sigo la vida como si nada. No puedo dar

lo que no tengo, se dice en el libro blanco. Al no tener paz, ¿qué más podía dar?

Sin embargo, ello no justificaba mi comportamiento violento. Comprenderlo solo me ayuda a ser más responsable y consciente. A partir de estos episodios comencé a ver con claridad que mis relaciones con los demás dependen de la sobriedad y la recuperación que tengo. Si no estoy sobrio, es imposible que pueda haber paz en mis relaciones, es imposible contactar con lo real en mí y lo real en otro. Si mi sobriedad es negativa, lo más probable es que otros sufran las consecuencias y sean víctimas de mi descontrol.

El programa me dice que no necesito recaer. Si no necesito recaer, no necesito odiarme a mí mismo y tampoco odiar a otros.

A veces estas consecuencias aparecen disfrazadas de toda clase de sentimientos como: ansiedad, enojo, malgenio, inconformidad, intolerancia, etc. Ese es el poder de esta enfermedad (y mi irresponsabilidad) que lo distorsiona todo hasta el punto de no poder ver claro en mí mismo, y solo reaccionar a esas consecuencias sin darme cuenta de lo que me pasa.

Como se dice en muchas tradiciones espirituales, los otros son nuestros espejos, reflejan a veces con mayor nitidez nuestros defectos, y al hablar de ellos no nos damos cuenta que estamos hablando de nosotros mismos. Por eso el cambio en mis relaciones depende de mí...Comienza en mi actitud. Mi relación con los demás me muestra como un espejo el tipo de sobriedad que tengo.

El programa me dice que no necesito recaer. Si no necesito recaer, no necesito odiarme a mí mismo y tampoco odiar a otros. Si todos los días me ejercito en el programa como quien va al gimnasio y se mantiene en buena forma espiritual, ese lago tranquilo de la sobriedad positiva se va a reflejar, poco a poco. La sobriedad positiva afectará de manera positiva mis relaciones no por el conocimiento que tengo del programa, sino solo por mi entrega a él.

Rafael de Colombia.

**SOBRIEDAD Y
RELACIONES
DISTORSIONADAS**

VERSION EN INGLES DE ESTE TEXTO

SUPERANDO LA IRA DEL PADRE

Restaurando relaciones dañadas

Mi enfermedad destruyó la relación entre mi padre y yo. Él era un alcohólico dominante, desaprobaba todo lo que yo hacía. Las llamadas telefónicas con mi padre terminaban con mi teléfono hecho pedazos contra la pared. Creía que esa era una reacción razonable para cualquiera con un padre como el mío. Siempre practicaba la adicción después de llamarlo. Mi resentimiento contra mi padre era combustible para mi sexolismo.

Justo antes de entrar a SA, rompí todo contacto con él. Lo había empujado más y más lejos, juzgándolo amargamente. Incluso lo “despedí” y afirmé que él no era más mi padre. Estaba cegado por mi enojo. Después de unirme a SA, trabajé todos los pasos, incluso el paso 9. Hice todas las enmiendas excepto una, que ni mi padrino ni yo mencionamos. Encontré felicidad, gozo y libertad en mi sobriedad y recuperación al continuar trabajando mi programa.

Luego de tres años, mi padrino me hizo una simple pregunta. ¿Mantienes alguna enmienda sin hacer? Inmediatamente supe, “Sí, mi padre.” Cuidadosa y lentamente trabajé con mi padrino para restablecer contacto con él. Las cosas no serían iguales porque estaba parado sobre tierra firme. Estuve orando y meditando, en contacto con mi padrino y la fraternidad, tenía una nueva perspectiva sobre la vida, confianza en mi Poder Superior, SOBRIEDAD. La primera breve comunicación con él estuvo bien. Mi enmienda directa con él fue: “Lamento que haya sido un mal hijo para ti. Quiero tratar de ser un buen hijo de ahora en adelante.” Mi teléfono se quedó quieto en mi mano, y también las sillas en la habitación. Después de la conversación, no tuve que ver porno y masturbarme. En lugar de eso, llame a mi padrino

Con el tiempo nuestro contacto aumentó, las conversaciones se prolongaron. Lo visité y le presenté a mi pareja. Él fue muy cortés. Posteriormente el vino a nuestra boda. ¡Vaya regalo! Seguí visitándolo junto con mi esposa una vez al año, me sentía a salvo. Lentamente la confianza empezó a crecer.

Hace dos semanas lo visité solo por primera vez en 10 años, me quedé tres días. Estaba nervioso pero mi esposa dijo, “Tu solo necesitas estar allí.” Eso hice; yo solo necesitaba estar allí con él.

Mi padre habló mucho. Luego del primero día, yo estaba incómodo por las cosas que él dijo. Yo quería responder. Pero recordé que yo solo necesitaba estar allí. Eso es todo. Entonces, solamente escuché. Rendí mi necesidad de argumentar, debatir, irme, hacer algo. Me senté, escuché, y mantuve mi boca cerrada. El habló mucho sobre su vida, e incluso aprendí algunas cosas sobre él.

Toqué su piano, y él me preguntó si podía tocar en forma más suave y delicada. No sé cómo ocurrió, solo hice justo lo que dijo, en lugar de escuchar su “desaprobación”, toqué el piano suave y más delicadamente. Él dijo que debía ser la primera vez que le escuchaba. ¡Conexión!

Regresé a casa, sentí que tuve el mejor y más maravilloso tiempo con mi padre. El me llamó el siguiente día para contarme lo mucho que había disfrutado mi visita, cuanto apreciaba mi esfuerzo para volver de nuevo y dejar sola a mi familia. Le dije lo mucho que yo también había disfrutado. Repentinamente comprendí que nosotros tuvimos nuestro primer fin de semana de “padre e hijo”, algo que siempre anhelé!

Toda mi vida tuve un padre amoroso y cuidadoso, sin darme cuenta. Si, él es un alcohólico activo aún. El me introdujo en la bebida y la prostitución cuando yo tenía 14 años de edad, y siempre tenía ruidosos y

SOBRIEDAD Y RELACIONES

borrachos amigos a su alrededor. Pero él siempre me recibía, me compraba regalos, me llevaba de vacaciones, me ayudó en mis estudios y olvidaba mis conductas de mal hijo durante décadas. Él quería lo mejor para mí, hizo lo mejor que pudo.

Hoy en día, realmente siento amor por mi padre, algo muy inusual para un inválido emocional como yo. Estoy muy agradecido de tener la oportunidad de restaurar la relación con mi padre mientras ambos estamos con vida. Estoy en completa paz con él, y por lo que le resta de vida espero que continúe así, un día a la vez.

Daan L, Los países bajos.

Cuando llegó el momento de vender la casa, finalmente pude arreglarla. Lo cambié todo - cada trozo de tubería y soporte - e instalé un nuevo sistema con la tubería y los accesorios correctos. Esta experiencia me enseñó una valiosa lección sobre mi propia recuperación: Mi "yo", después de obtener la sobriedad inicial, era para todos los efectos, igual que la antigua tubería de la bomba sumergible. Estar sobrio me ayuda a ver mejor la realidad de mi estado espiritual. Con la ayuda de mi Poder Superior y otros adictos en recuperación, comencé a descubrir cuáles de mis partes internas funcionan de manera ineficiente y cuáles necesitan una revisión total. Las actitudes y creencias enfermas deben ser reemplazadas por otras saludables. Y cuando lo estén, mi sistema espiritual funcionará de manera correcta.

Alex C., Texas, EE.UU.

La revisión del yo

El mantenimiento espiritual es importante.

En mi anterior casa había una bomba sumergible en mi patio para eliminar el exceso de agua durante las lluvias. Era un verdadero trabajo. Se usó el tipo incorrecto de tubería para instalarla, el dispositivo de prevención de reflujo no funcionó, faltaban varios soportes que hacían que la tubería se tambaleara en algunos lugares y alguien había envuelto una cinta eléctrica a 90 grados para intentar detener una fuga. La bomba todavía funcionaba, aunque ineficientemente. Yo era un plomero novato en ese momento, y estos problemas evidentes no me molestaban en absoluto.

Recuperando el sentimiento de gozo

El poder superior se manifiesta en Navidad

Durante muchos años en mi vida adulta, incluso después de llegar a SA, no disfrutaba la temporada de vacaciones de fin de año. Incluso después de celebrar la Navidad con mi hijo y mi ex esposa, luchaba con una actitud amarga y gruñona sobre toda esta experiencia. Durante los últimos cinco a diez años de mi matrimonio "sobrio" con mi esposa actual, la nube oscura sobre mí acerca de las vacaciones la hizo llorar en algunas ocasiones y simplemente no me importaba. Esto no era algo bueno en nuestra relación matrimonial.

SOBRIEDAD Y RELACIONES

La temporada navideña pasada, antes de Navidad, en mi reunión de grupo de hombres hice un trabajo emocional sobre esta situación. Tenía miedo de convertirme en mi padre, un ministro pedófilo, que abusó de su hija y de sus dos hijos mayores. Mi temor es que me convierta a su fe religiosa y sea un hipócrita al igual que mi padre. Derivado de ese miedo, todavía siento la ira por dentro que quiere pelear contra mis padres y su traición hacia mí.

La temporada navideña pasada, antes de Navidad, en mi reunión de grupo de hombres grupales hice un trabajo emocional sobre esta situación.

Cualquier alegría de los recuerdos de mi infancia relacionados con la parte feliz de la celebración navideña (las luces, las decoraciones, la música, la comida, estar seguro y conectado con mi familia y con otros) está enredada con mi miedo a ceder a las creencias religiosas de mis padres.

Uno de mis compañeros de grupo que presencié mi trabajo me sugirió que separara la parte alegre de la navidad del miedo que tenía acerca de mis padres. Hice un compromiso de dos partes esa noche. Primero, le preguntaría a mi esposa si quería poner luces de Navidad en nuestra casa y ofrecerle ayuda. Esa sería una forma de enmendar mi amarga y malhumorada actitud ante la Navidad. En segundo lugar, compartiría con mi esposa mi miedo y mi enojo por convertirme en mi papá y a su fe religiosa. A la mañana siguiente, durante mi meditación matutina, tuve una experiencia con el Paso 11. Tuve una visualización de las luces de Navidad que conducían a mi chakra del corazón. Me dirigía a casa y en paz conmigo mismo. Mi experiencia fue pura, una sensación interna

que me recordó la experiencia de "La cima de la montaña" que tuvo Bill W en el hospital. Mi trabajo en el grupo la noche anterior me preparó para recibir este regalo espiritual especial. Mi esposa y yo fuimos a pasar la Navidad con nuestros dos nietos. Disfrutamos escucharlos cantar en la escuela y los llevamos a ellos y a su madre a ver una película al cine. Después de la función, mientras sostenía la mano de mi nieto de cuatro años, lo oí cantar Jingle Bells en voz baja. ¡Que precioso momento! Antes del día de Navidad, mi hijo adulto me envió un mensaje de texto para preguntarme si tenía alguna idea de dónde estaba su calceta de Navidad de la infancia. Cuando lo llamé, me recordó que su abuela (mi madre) la había hecho para él cuando tenía ocho o nueve años e incluso había tejido su nombre en la calceta. Me había olvidado de eso.

Tuve una visualización de las luces de Navidad que conducían a mi chakra del corazón

Finalmente, el día después de Año Nuevo, estaba haciendo algunos trabajos de jardinería y me sorprendí cantando "Estaré en casa para Navidad". Mientras cantaba, me di cuenta de que le estaba cantando a ese niño que aún vive en mi interior y que solo quiere ser feliz y sentirse seguro en el mundo. Parece que mi proceso de recuperación sobre las vacaciones de Navidad continúa. Parece que también está teniendo un efecto positivo en mi familia y amigos cercanos. Estoy agradecido por los regalos de recuperación que siguen apareciendo, ya que confío en mi Poder Superior y en mi trabajo de recuperación. A veces digo en las reuniones: "La alegría es amiga mía".

Marshal M., California, EE. UU.

MEDITACIONES

El valor verdadero

El anonimato es el fundamento espiritual de todas nuestras tradiciones [. . .] (12 y 12 pg 13).

Solía estar convencido de que solo el estatus y el dinero me traerían felicidad. Si solo tuviera más "cosas", la vida sería buena, pensaba. Así que cuando llegué por primera vez a SA, quería una solución rápida para mi adicción. Entonces podría ser libre para satisfacer mi deseo de estatus y dinero.

Descubrí que SA tiene un conjunto diferente de valores. Los miembros dejan su identidad exterior en la puerta de la sala de reuniones. En el interior, lo que importa es el deseo del individuo de dejar de consumir y volverse sexualmente sobrio. El anonimato nos permite hacer eso porque todos estamos en el mismo barco, sin importar quiénes somos en el mundo exterior. El anonimato me enseña humildad porque solo me pide que acepte a los demás y a mí mismo como realmente somos. Me deja ver el verdadero valor en las personas que comparten su lucha con la lujuria y sus victorias en recuperación, no en sus bienes o riquezas en el mundo exterior.

Mientras me conectaba con mi Poder Superior, experimenté la fraternidad en las reuniones de SA y trabajé los Pasos, reconocí que la felicidad genuina no proviene de cosas materiales, sino de una vida sobria viviendo libre de lujuria.

Gracias, Dios, por el don del anonimato que me permite ver el verdadero valor en Otros y en mí mismo.

Meditaciones TRC 8

FRATERNIDAD

La motivación es fugaz,
La desesperación se aproxima,
Lentamente me hundo en mí,

Conexiones perdidas,
Mi mundo se derrumba,
Solo con nadie más.

No me dirijo a ningún lado,
Me siento y hago un berrinche
Más profundo y más profundo voy

Hasta que suene el teléfono,
Hablamos de cosas,
Y veo que no estoy solo.

La luz resplandeciente,
Parece tan brillante,
Solo podemos hacer nuestro mejor esfuerzo.

Así que tengamos en cuenta,
En nuestros momentos más oscuros,
La comunión que poseemos.

Mose T, Utah, EE.UU.

MEDITACIONES

Inclusión

Este sentimiento de ser uno con Dios y con el hombre, este resurgimiento del aislamiento a través del compartir abierto y honesto de nuestra terrible carga de culpa nos lleva a un lugar de descanso donde podemos prepararnos para los siguientes pasos hacia una completa y significativa sobriedad (12 y 12 pg 62).

Desde muy temprana edad, me sentí apartado de la familia, los amigos y la sociedad en general: una percepción de "ellos" y "yo". Esa falsa percepción emocional hizo que me separara de los efectos que mis palabras, pensamientos y acciones tenían en los demás. Pero cuanto más dañaba a los otros, ya fuera por lujuria, resentimiento o engaño, más culpa y vergüenza distorsionaban mi forma de ver las cosas. Esa realidad me provocaba vergüenza y dolor. Mis acciones siempre habían afectado a los que me rodeaban. Mi negación de mi conexión con mis semejantes tuvo que cambiar.

En los Doce Pasos, encontré que son más que un conjunto de instrucciones. Acorde con mi vieja forma de pensar, habrían tenido poco efecto. Agradecidamente, con mis Pasos Cuarto y Quinto, me aparté de mi aislamiento imaginario y sentí la realidad de mi conexión con mi Poder Superior y otros seres humanos. Ahora puedo dejar ir el pasado, ver la posibilidad de enmendar, y tomar en cuenta mis motivos diarios. La verdad para mí es la siguiente: nunca he tenido la opción de elegir unidad o desunión; Siempre he estado atado a otros y siempre será así. Mi única opción es decidir si estoy atado a otros en la amargura o la compasión. Hoy elijo la compasión.

Dios, ayúdame a recordar mi conexión contigo, con la paz y la libertad que este programa trae. Que hoy pueda actuar como miembro de la gran totalidad de la existencia.

Meditaciones TRC 12

El arte de Kintsugi

El antiguo arte japonés de Kintsugi consiste en mezclar polvo de oro y plata con laca para reparar las piezas rotas de algún no hay ningún intento de marca de la reparación es sobresaliente, y eso hace que más valioso que el original. simplemente representan un objeto en lugar de un motivo problemas de la vida, a los estamos sujetos, no podrían



caídas, los golpes y los daños como los que le ocurren a los objetos de cerámica. Todos somos sujetos de los golpes y marcas que nos provocan los acontecimientos de la vida, pero Dios puede tomar nuestras piezas rotas y convertirlas en una fuente de fortaleza y belleza

objeto de cerámica. No Sólo ocultar el daño, si no que la intencionalmente el objeto reparado se vuelve Las grietas y reparaciones evento en la vida de un para desecharlos. Los que todos los humanos ser más evidentes que en las

HISTORIAS DE SA

Encontrar la recuperación que se ajuste

Asombro y gratitud

He estado actuando sexualmente desde los catorce años, habiendo descubierto la masturbación mientras trataba de tener sexo con mi hermana mientras dormía. Mi búsqueda del sexo causó una ruptura en mis relaciones con Dios, mi familia, y mis compañeros. Para decir mi religión o bien es Dios o la masturbación, y elegí la masturbación.

Cuando me mudé de casa, en cambio de ser autosuficiente como lo había planeado, comencé a beber mucho. La gente a veces me decía que debería mirar mi forma de beber. Cuando conseguí un trabajo Eso me

La fraternidad de AA tuvo un efecto inmediato y profundo en mí. Esa fue la primera vez que me senté entre un grupo de personas que se ayudaban mutuamente para resolver un problema común que no pudieron resolver solos

dio seguridad y futuro. Intenté dejar de beber. Decidí que el verdadero problema era la ansiedad, lo sentí cuando no estaba bebiendo, y resolví abordar eso. Finalmente mi salud cedió, y decidí dejar de beber por recomendación de mi médico. Esto duró nueve meses, momento en el que decidí intentarlo de nuevo. Un poco de bebida controlada. Traté de fijar límites, pero no fue por mucho tiempo antes de que volvieran los viejos patrones. Una mañana me desperté enfermo y decidí seguir los consejos de mi médico y fui a AA.

La fraternidad de AA tuvo un efecto inmediato y profundo en mí. Fue la primera vez que me senté entre un grupo de personas que se ayudaban mutuamente a resolver un problema común que no pudieron resolver solos.

Sin apellidos y sin vigilar asistencia. No hay figuras de autoridad ni seguimiento de los procesos. Sin racionalizar o tener excusas,

cuando hablaba de beber. Eso era cierto tenía el problema, pero ahora también tenía la solución. Tenía algo concreto en que trabajar. Por primera vez hacía mucho tiempo no me sentía loco. Tenía un propósito primordial, algo por lo que podía vivir. Dejé de sentirme solo. Aprendí que podía abstenerme de beber por un día. Como bebedor yo no era ajeno de vivir un día a la vez, toda una vida, diciéndome durante años, "Lo dejaré para mañana". Ahora podría aplicar la misma fórmula a la solución.

Antes de AA, no creía en mi impotencia y en consecuencia tenía el concepto de recuperación equivocado. Quería resolver mis problemas, así podría intentar beber de

forma controlada AA apartó mi pensamiento enfermo y dijo que el alcohólico debe primero dejar de beber, luego trabajar el programa de sobriedad. Conseguí un padrino, Y trabajé los Pasos. Todo este tiempo, mi sexolismo fue progresando, todavía me estaba masturbando, y siempre tuve mis ojos abiertos a formas más duras de pornografía. Las relaciones sexuales con mi pareja no estaban bien. Hablar de matrimonio me incomodaba.

Una noche en una reunión abierta de AA un hombre a mi lado se presentó como un adicto al sexo Escuché que un grupo se llamaban a sí mismos Sexólicos Anónimos, se reunía en el local. En una reunión de información dos miembros de SA contaron sus historias brevemente, pero me resultó difícil identificarme con cualquiera de los dos. Las escapadas sexuales que prefiero olvidar estaban en el pasado, me dije.

HISTORIAS DE SA

todavía puedo ver “revistas para hombres” para escapar, pero no me di cuenta que necesitaba un programa para parar. En cuanto a la masturbación, esa fue justo una salida física que alivia la tensión. Todavía estaba practicando la negación.

Entonces un miembro de SA me dijo que la clave de todo era la lujuria. Para él, dijo, comenzó con fantasías sexuales lo que afectó su metabolismo. La lujuria actuó como un narcótico en su torrente sanguíneo.

Una vez bajo la influencia de la lujuria, él consumía. Podía estar intoxicado por la lujuria sin consumir, solo sería cuestión de tiempo antes de que necesitara formas más fuertes de lujuria. La conclusión era, no podía haber lujuria segura Me sorprendió el hecho de que esta fraternidad había identificado la "primera copa "y declaraba su impotencia ante eso.

Tan pronto como pude admitir que era un sexólico, era libre de no consumir.

Empecé a disfrutar la vida de una manera más profunda, hecha posible por una nueva y más honesta una relación con Dios. La recuperación que tuve en SA era más profunda que la que había experimentado anteriormente

Una línea de *Libro Blanco* resume esta experiencia del primer paso perfectamente: "Éramos capaces de ver y admitir lo que realmente éramos por dentro, porque ya no teníamos necesidad de ceder a nuestra tentaciones "(84). Inmediatamente vi la necesidad de dejar de masturbarme y rendirme a todas las formas que podrían disparar mi adicción. Como no estaba casado, significaba renunciar al sexo con mi pareja.

También tiré números de teléfono y direcciones de mujeres que había conocido en reuniones y en otras fraternidades. Conseguí un padrino de SA y comencé a trabajar los pasos de nuevo, esta vez con el enfoque en el sexo, la lujuria y la dependencia, llamaba a mi padrino y a otros todos los días.

Rendíamos todos los días las tentaciones. Por lo general, mi padrino me sugería que oráramos, como lo había hecho con su padrino con él

Esto me hizo sentir incómodo al principio, pero los beneficios para mí serenidad fueron inmediatos.

La fecha de mi sobriedad sexual es 1987, dos años después de entrar a SA. Trabajé el Programar un día a la vez, estableciéndome prioridades que pude manejar. Ir a reuniones de SA, donde estuvieran disponibles, dándole preferencia sobre todo lo demás. Mi compañera y yo descubrimos que realmente no perdíamos nada sin el sexo. Yo era libre para ser honesto con ella y no manipularla por sexo u otros favores. Después de dos años de recuperación, nos casamos. El sexo ahora era una opción, pero encontramos que necesitábamos recuperación en pareja para ser capaces de tener relaciones sexuales. Esto requirió tiempo y progresiva disponibilidad para ser honesto el uno con el otro.

Empecé a disfrutar la vida de una manera más profunda, hecho posible por una nueva y una relación más honesta con Dios.

La recuperación que tuve en SA fue la más profunda que había experimentado anteriormente.

SA es un programa de repetición. Si yo sigo viniendo a reuniones, trabajando los pasos, y entregando mi voluntad, experimento el cambio "Lo que solía ser el presentimiento o la inspiración ocasional poco a poco se convierte en una parte activa de la mente "AA 87. Me sorprende que esto es cada vez más cierto para mí. Estoy agradecido por la intimidad que tengo con mi esposa hoy. Estoy agradecido por el crecimiento de la capacidad de ser honesto con los demás.

Historias de miembros 2007 83; editado



Our Meeting in Print

HISTORIAS DE SA

.Lavando los platos

¡Hacer lo siguiente correcto funciona!

Mi primera reunión en SA fue en Jacksonville, FL el lunes en la noche a las 7 de la tarde. Yo era un extraño más mirando en ese momento. Entré, dije unas pocas palabras. Tal vez, y sobre todo guardándome a mí mismo. Vi gente trabajando exitosamente el programa y haciendo lo que les sugieren sus padrinos y la literatura.

Estaba dispuesto a hacer una versión de lo que ellos hacían pero tenía que ser "a mí" manera

En ese momento estaba dispuesto a hacer mi versión de lo que ellos hacían, pero tenía que hacerlo a "mi" manera. Escogí y elegí cosas que me gustaban y las usé como mejor me parecían. Esto no funciono seguí usando la medias tintas y seguí consumiendo. Me sentía peor por eso. Esto pasaba con mis jefes, las relaciones, e incluso con los papeles que estaba llenando! Iba a hacerlo a mi manera y no en la forma sugerida incluso cuando hacerlo así era más difícil para mí. Para esos días cuando alguien me sugería algo mi inmediata reacción era siempre negativa o en oposición a lo sugerido. Durante las últimas vacaciones estuve en la casa de mis padres para navidad con mi esposa. Mi esposa y mi madre habían estado cocinando durante horas y habían hecho una gran cena para que todos disfrutáramos. Después de la cena mi esposa me miró directamente a los ojos y sugirió que lavara los platos. Si ella hubiera hecho esto hace unos años lo habría tomado como una amenaza o como si ella estuviera tratando de comenzar una

pelea conmigo. Esta vez realmente pude hacer una pausa y pensar en lo que ella había sugerido Pensé en las opciones de lanzar un ataque y comenzar una pelea acerca de su sugerencia y empezar a revolver en mi interior. Continué haciendo una pausa que parecía una eternidad

Este programa me ha dado Herramientas para tomar mejores decisiones

antinatural hasta que tuve tiempo suficiente para considerar que tal vez su idea era una buena idea. Le dije que tenía razón, y entré en la cocina y lavé los platos con mi hermano y mi padre. Acabó siendo lo más gratificante y divertida experiencia que tuve ese día. Esto no habría pasado si hubiera seguido mi vieja manera de hacer las cosas. Este programa me ha dado herramientas para mejorar en la toma de decisiones. Las decisiones me dan una vida mejor y más satisfactoria.

-Peter O. Mount Pleasant, SC



HISTORIAS DE SA

Estaba exactamente donde se supone debía estar

Harvey estaba en el lugar correcto

A Mi esposa y a mí nos pidieron dar un taller de SA / S-Anon en Toronto. Habíamos planeado unas vacaciones con este viaje, incluyendo conducir a St. Louis desde Nashville y luego continuar manejando a Toronto y pasar por las Cataratas del Niágara. Esto era un poco optimista para un hombre de 79 años, pero la cordura no ha sido una de mis Cualidades más fuertes!

Era un viaje de 1 1/2 día desde St. Louis a Toronto. Nos registramos en el hotel en Toronto y contactamos al representante del taller de SA. Me senté a meditar y me di cuenta que estaba teniendo dolor en el pecho. ¿Cómo podría estarme pasando esto? Dios me había enviado a Toronto para ayudar a los sexóxicos que estaban sufriendo. Sabía que el dolor en el pecho significaba médicamente desde que me empecé a pasar por esto antes. ¿Cómo podría decepcionar a tanta gente? El dolor persistía. Finalmente dije: "Nancy, tenemos que salir de Toronto inmediatamente e ir a búfalo. Nuestro seguro médico sólo cubre los costos en los EE.UU". Ella acababa de desempacar nuestras maletas mientras estaba meditando. En unos minutos ella re empacó y nos fuimos a Búfalo.

En el coche llamé a Dave H de la Zona de Nashville. "Dave, tienes tu pasaporte listo?" "Sí 201D, dijo. "¿Puedes tomar el viernes libre de tu trabajo?" "Sí", dijo de nuevo. "Me dirijo hacia a un hospital en Búfalo. Por favor vuela a Toronto para reemplazarme. "Gracias Dios, su respuesta fue "está bien". Qué alivio saber que los Canadienses tendrían un taller dado por una persona con más de 30 años de sobriedad.

En el camino a Búfalo me mantuve quejándome de cómo podría yo estar tan equivocado al pensar que Dios me mantendría bien y saludable para que pudiera pasar el mensaje de SA a la gente de Toronto? Estaba decepcionado de mí mismo y de Dios que no estaba cuidando mi salud para que yo pudiera ayudar a otros. Llegamos al hospital y al día siguiente me colocaron tres stents en mi arteria carótida. Después del procedimiento, un empleado del hospital le dijo a mi esposa y a mí que tal vez su esposa estaba teniendo una aventura por internet con alguien de su pasado.

Naturalmente, el empleado nos dijo esto sólo después de haber compartido que habíamos estado en nuestro camino a un taller de SA / S-Anon. El empleado dijo que con el permiso de su esposa estaban revisando el correo electrónico de su cónyuge y la página de Facebook.

Al día siguiente, cuando fui dado de alta, el empleado vino a mi habitación para despedirme. Dije, con mi esposa en la habitación, "Voy decir algo que es probablemente inapropiado — deja de revisar sus páginas personales de su cónyuge. Va a saber si su cónyuge está teniendo una relación eventual, pero revisando solo causa más división entre ustedes dos. Tengo la sensación de que esto ha sido un patrón suyo desde la infancia.

El empleado pareció sorprendido y luego compartió el dolor que había experimentado en la familia.

En ese momento, mi esposa y yo teníamos una mini-reunión de 12 pasos SA / S-Anon con el empleado. Durante este tiempo mientras todos estábamos hablando mi teléfono sonó. Un miembro en Irán estaba pidiéndome que hiciera un taller por skype para su grupo en Irán. El empleado se fue y tomé la llamada.

Entonces sucedió mi despertar. ¡Todo está equivocado! La voluntad de Dios para que yo hiciera trabajo de servicio en SA no estaba en Toronto, yo debía estar en Búfalo para ayudar a este empleado en su dolor. La voluntad de Dios para conmigo no era ayudar a un predominantemente cristiano y grupo de personas judías en Toronto. La voluntad de Dios era ayudar a un grupo de musulmanes en el otro lado del mundo.

Me di cuenta que había usado mi cerebro tamaño taza de té para averiguar tal poder impresionante. Que humilde me sentí ese momento. Sí, pensé que debería estar en Toronto y realmente estaba exactamente donde se suponía que estaba en Búfalo, NY. Donde quiera que vayamos, ahí estamos trayendo la alegría de nuestra recuperación en SA a otros. Siempre seremos llevados al lugar exacto donde se supone debemos estar.

Harvey A., Tennessee, EE.UU.

TEMAS DE DISCUSIÓN EN GRUPO

- Harvey y su esposa tenían un destino previsto para un evento de SA. Dios tenía otros planes.
- Has tenido situaciones donde Tus planes cambiaron de repente?
- ¿Cómo manejaste tal situación cuando estabas borracho de lujuria?
- ¿Cómo hoy en sobriedad maneja esas situaciones?
- ¿Cómo funciona tu "cerebro tamaño de taza de té" manejando la voluntad de Dios para ti hoy?
- ¿Qué oportunidades has tenido de hacer paso 12 con alguien? Llegaste a tiempo?
- ¿Estás planeando asistir a la próxima reunión regional de SA?

CONVENCIÓN ESCOCESA DE SA / SANON 2109

« Nunca más solos »

KINNOULL ABRIL 12 AL 14

UNETE A NOSOTROS UN FIN DE SEMANA Y COMPARTÉNEL RETIRO EN LA HERMOSA KINNOULL EN PERTH ESCOCIA.

35 LUGARES EN LA RESIDENCIA EN SUITES EN HABITACIONES SENCILLAS. REUNIONES EN SALONES CONFORTABLES, JARDINES AMOROSOS Y CERCANOS- FIN DE SEMANA COMPLETO £130, DISPONIBILIDAD LIMITADA DE CAMAS DOBLES Y NO SUITS A £140.

ESPACIO ADICIONAL PARA 19 PARTICIPANTES NO RESIDENTES: COMIDAS COMPLETAS POR £70, NO RESIDENTES SIN COMIDA £20 UN DIA £10

ACOMODACION LOCAL DISPONIBLE PARA PAREJAS Y OTROS NO RESIDENTES

CONTACTO DE REGISTRO
ANDREW +447857132052
SAANDREW@DUNBURNHAYCO.CO.UK-LOOK.COM

REVISASITIO WEB WWW.KINNOULL-MONASTERY.CO.UK

SAVE THE DATE

EVENTO SA EN LINEA
AREA ASIA DEL APACIFICO
2109

27 DE ABRIL 2019

HORAS LOCALES

INDIA 9:30AM
BANGKOK 11:00AM
HK, MY, SG 12:00PM
KOREA 1:00PM
SYD, MELB 2:00PM
AUCKLAND 4:00PM

Para mas información
newcastlesagroup@gmail.com

SIGN UP AT:
TINYURL.COM/SUBNITY2019

Lista internacional de amigos/hermanas

Llevarlo al mensaje de SA alrededor del mundo -conectando a todos los miembros de SA

- Encontrar sus parejas/hermanas
- Encontrar una ahijado / ahijada
- Para solitarios y grupos aislados
- Para voluntarios que ayuden con la lista de hermanas y amigos

La lista de amigos/hermanas es para todos

LISTA DE AMIGOS PARA HOMBRES
<http://tinyurl.com/sasahisagrisremous.eu/usi>

LISTA DE HERMANAS PARA MUJERES
Contacte SAICO: <http://www.sao.org/CONTACT-US/>

PASOS

Camine por las puertas: los pasos 4, 5, 6.

Elegir quedarse lo cambia todo.

Cuando camine por estas puertas, todo lo que sabía era que había echado todo a perder, me encontraba atrapado y quería salir de mi predicamento. Mi esposa estaba lista para terminar con 38 años de matrimonio y deshacerse de mí y mis cambios de humor, impaciencia y exigencias insaciables por el sexo. Conseguí un padrino y comencé a trabajar los pasos. Tuve una dificultad tratando de entender lo que mi padrino me decía. La única cosa que podía ver era que las personas que tenían longevidad en el programa parecían realmente felices. Así que seguí regresando.

Estuve sobrio y no me sentía tan feliz. Una vez pensé que eran los pasos los que estaban haciéndome tropezar. Otras veces sentí como si mi padrino me arrastrara afuera para quedar expuesto a la observación y crítica. ¿Estaba en una batalla de voluntades? ¿Quién podría renunciar primero?

Supé que no puedo hacer esto por mí mismo. Dios puede. ¿Hay defectos de carácter a los que me quiero aferrar por comodidad, seguridad o familiaridad?

Si bien podía irme en cualquier momento que quisiera, si había esperanza, estaba en SA. En algún lugar dentro de mí, sabía que habría un destino feliz si tenía fe y confiaba en mi Poder Superior.

Más tarde me di cuenta de que Dios habló a través de los escritos de SA, la fraternidad en las reuniones y mi padrino.

Con un suspiro me puse a caminar a través de los pasos. Comencé a notar que algo había cambiado en mí y no pude poner mi dedo en eso. Los cambios de humor habían comenzado a perder fuerza. En realidad podría hablar con mi esposa sin preguntarme sobre qué diablos estaba preocupada. En la iglesia entendí de qué estaba hablando mi pastor. Descubrí que podía pasar días sin sexo con mi esposa. Mi padrino dejó de sonar para mí como un engreído sabelo todo. Él era en realidad un hombre muy amable. Sin embargo, todavía sentía que llevaba alrededor las mismas viejas cargas.

Paso 4. Pensé que esto sería suficientemente fácil. Podría hacer una lista como la de un barco cargado, repleto de cosas que estaban mal. Pero esto no fue así hasta mucho antes de darme cuenta de que la búsqueda y el inventario moral que debía hacer sin miedo eran acerca de mí. Este paso se volvió doloroso. En mi caso no pudo pasar rápido en unas cuantas horas, días, o incluso semanas. Nunca, jamás, había tratado de mirar profundamente en la fuerza conductora detrás de quien soy yo. En el pasado hubo constantes preocupaciones, intentos equivocados de consejeros, pastores, amigos, compañeros de trabajo, familiares y psiquiatras de ayudar: “¡necesitas más confianza, deberías tratar con más fuerza. No te rindas. Solo necesitas creer en ti mismo!” lo que ellos no podrían haber sabido y lo que se convirtió en aparente debido al programa, era que yo era un hombre que sufría de esclavitud de sí mismo.

Con orientación tranquilizadora y paciente de mi padrino, cada resentimiento y defecto de carácter fue revelado y colocado en el papel. Uno a uno su efecto sobre mí, mis emociones y las percepciones de mí mismo fueron traídas por revelación de Dios, mi Poder Superior

PASOS

Sin darme cuenta de que lo estaba haciendo, quité a Dios de su trono. Y entonces sucedió. Vi la fuerza motriz que me gobernó casi toda mi vida. Mis defectos de carácter apuntaban a esa única cosa que, sin saberlo, había permitido encerrarme en la esclavitud del yo, que era el miedo.

Mientras miraba mi trabajo del Paso 4, me vi a mí mismo como un hombre lamentable aplastado por la fuerza implacable de sus propios temores. Tenía miedo de no estar a la altura, no ser lo suficientemente bueno, temer que nunca podría ser la persona que sabía que nunca fui. Tenía miedo de que no me aceptaran y, si me aceptaban, temía que descubrieran que soy la persona con la que fantaseaba. Me escondí del miedo detrás de la impaciencia, la ira, el placer sexual y los sueños diurnos de victoria sobre aquellos que me impidieron el éxito que sentí que merecía. Sí, sé que habrá otros defectos de carácter de los que me debía ocupar. Y, en esta encrucijada de mi vida, descubrí en mi Cuarto Paso que mi gran defecto de carácter es el miedo. Al ver esto se levantó una gran carga de mis hombros, pero aun así me di cuenta de que todavía no estaba libre porque saber esto no es lo mismo que aprender a lidiar con eso. Había más que tenía que hacer, aquí y ahora, en este programa.

El paso 5 sonaba desalentador, pero saber lo que me había revelado el inventario del Cuarto Paso se me hizo liberador admitir la naturaleza exacta de mis errores. Dios me escuchó y ahora sé que Él me está escuchando. Mi padrino recibió calurosamente mi quinto paso. Se convirtió en la persona en la que sé que puedo depositar mi confianza más íntima.

Paso 6. ¿Mi padrino me preguntó si creía que estaba completamente preparado para que Dios eliminara estos defectos? Le dije: "¡Absolutamente!" Luego me preguntó por qué pensaba que estaba listo. Miré

y le dije: "Oh, mie***". Había leído todos los textos principales relativos al Paso 6 y había escrito algunas de mis respuestas. ¿De qué tenía miedo?

Podía escuchar el furioso miedo del río construyendo en intensidad. "Espera, Pat, estás parado en el río". Sabía que no podía hacer esto por mí mismo. Nunca podría y nunca lo haría. Dios puede. ¿Hay defectos de carácter a los que me quiera aferrar por comodidad, seguridad o familiaridad? Si hay alguno, mientras yo esté dispuesto, Dios los sacará. No quiero saber cómo sería la vida sin ellos, quiero ESTAR sin ellos.

Sólo ahora estoy empezando a descubrir quién soy realmente. Rendir mi voluntad y mi derecho percibido de sentarme en el trono de mi propia voluntad probablemente me devolverá mis defectos. Dios proporciona la fuerza y el valor para que haya llegado hasta aquí. No dudo que continuará haciéndolo. Esto es lo que veo delante de mí: Dios, ha eliminado estos defectos de carácter, enseñándome cómo vivir sin los defectos de carácter que aún tengo que descubrir.

Pat M, California, EE.UU.

Una nueva vida frente a otro problema

Hacer la conexión verdadera

La razón por la que la lujuria y el acto sexual son tan atractivos para mí es porque son muy poderosos en lo que hacen en mí. Inicialmente fueron mi "solución" a otros problemas. Eventualmente me volví adicto a ellos, y ellos no pudieron ser soluciones y se convirtieron en mis propios problemas. Pero no tenía una "solución" alternativa que funcionara y no me esclavizara como lo

PASOS

habían hecho la lujuria y el acto sexual.

La razón por la que existe una variedad de grupos de 12 pasos para una variedad de adicciones es porque todas esas "soluciones alternativas" también son adictivas. Estoy bastante seguro de que me esclavizaría rápidamente con cualquier cosa que use para "sustituir" la lujuria y la conducta sexual. Por supuesto, esa es mi tendencia natural, así que tuve que encontrar una solución real en lugar de un sustituto que también se convertiría en mi próximo problema.

Esa solución real es el "despertar espiritual" al que se refiere el Paso 12. Es la conexión correcta con Dios y con los demás. Es una nueva forma de vida. Es vivir la vida en los términos de la vida. Es aceptar la realidad que incluye las dificultades y el dolor, en lugar de creer que debería escapar a un mundo de fantasía de mi propia creación. Y lo sorprendente de Dios es que él es un maestro que no me esclaviza. Solo acepta lo que voluntariamente le doy. Soy libre de recuperar mi voluntad y mi vida en cualquier momento en que pueda decidir tontamente tomar esa decisión insana.

Esa nueva vida fue el resultado de rendirse a Dios y trabajar los Pasos bajo la dirección de un padrino. El programa funciona cuando lo trabajo. Y creo que también funcionará para otros.

SA en Taichung, Taiwán
(Un puesto de miembro personal)



Our Meeting in Print

El paso tres de SA me ayuda a aprender a ser de ayuda para otros

Probando el camino de mi padrino

Al principio, el paso tres para mí era sólo la rendición de mis disparadores de los que oí hablar en las reuniones de Sexólicos Anónimos. Pronto aprendí que es una rendición real día a día - en la que tomo la decisión de hacer las cosas de acuerdo con la voluntad de Dios (según lo concibo), que me ayuda a mantenerme sobrio, en lugar de mi propia voluntad. Esto es más que simplemente decir, "me rindo este (Golpe de lujuria / tentación / ira / resentimiento / lo que sea)". Está haciendo algo diferente, incluso cuando lo que yo estoy haciendo parece contrario a mi propia forma de pensar.

Un ejemplo de Paso Tres en acción es cómo aprendí a compartir en las reuniones de SA. Encontré que hay dos tipos de compartir. El primer tipo es compartir mi dolor. Me descargo en el Grupo de SA cada vez que sentía intolerable mi vida. Compartía, "No puedo aguantar, cuanto me duele!" me sentí mejor, bueno algo así, por un tiempo, hasta que construía de nuevo mi dolor.

Menos de un mes en la recuperación de SA, mi padrino me señaló lo que estaba haciendo mal. Me dijo que debería cambiar como yo compartía. Me resentí diciendo: No me gustó que me dijera eso. Estaba equivocado. Y además, mi manera de compartir el dolor me hizo sentir bien.

El paso tres dice que entregue mi voluntad y mi vida al cuidado de un Poder Superior. En ese momento mi padrino era mi Poder Superior. Si seguía haciendo las cosas a mi manera, entonces yo iba a obtener los mismos resultados que obtuve por décadas: dolor y peligro. Así que empecé

PASOS

Practicando compartir de una manera nueva: yo compartía de una manera que pudiera ayudar a otros a través de mi experiencia personal, fortaleza y esperanza. Ayudando a otros en mi mente, todavía compartía mi dolor, pero ahora agregué lo que estaba haciendo que me ayudó a aliviar ese dolor. Mi padrino también me guió gradualmente compartiendo sobre el trabajo de los pasos y cómo los pasos me ayudaron.

Me sorprendieron los resultados. Ahora me sentía agradecido al saber que también estaba ayudando a otros. La mayor parte del tiempo, no tenía idea clara de quién o cómo podría estar ayudando a otros, aparte de saber que alguien pudiera conseguir algo de una de mis acciones. Algunas veces, los miembros vendrían a mí después de la

reunión y darme gracias por algo que compartí y con lo que se identificaron. Y luego me sentí agradecido de que yo fuera capaz de ser de ayuda para otra persona.

En cierto modo, mi verdadera recuperación en Sexólicos Anónimos comenzó con este cambio en mis compartires. Me estaba convirtiendo en menos egoísta, y pude ayudar otros por la gracia de Dios. Entonces comencé sentirme mejor conmigo mismo, y no tan "inadecuado, indigno, solo, y asustado "todo el tiempo. Nunca hubiera pensado así por mí mismo". Hice lo que mi padrino me dijo y mi paso de rendición del paso tres de intentarlo hacerlo a mi manera, para descubrir lo bien que funciona.

<https://sexaholicsanonymous.eu/>

NOTICIAS DEL MUNDO

Más SIM 2018 comentarios de la encuesta posterior a SIM

¿Qué le gustó?:

Realmente aprecié poder pasar del canal A al canal B sin salir de la página. Me gustó del canal B con la fraternidad polaca, especialmente la canción.

Fue muy fácil unirse usando el enlace. Me sorprendió descubrir cuántos miembros hay en la India. Estoy muy satisfecho de que se haya grabado y poder escuchar las grabaciones. Fue maravilloso escuchar las voces y ver las caras de los miembros de todo el mundo.

Lo que más me gustó del SIM 2018 fue poder conocer a personas con mi enfermedad a través del mundo, y escuchar que tienen gran sobriedad.

Sugerencias?:

Sugeriría la opción de ser parte de una reunión en vivo. Es decir, que hubiera una reunión en vivo, que también tenga una opción para participar en la web. También sugeriría que una reunión sea en idioma yiddish. Podría ser útil pedir a los oradores que preparen su discurso u otro compartir y tener notas con ellos para que no duden. La próxima vez habrá mucho más tiempo para preparar

De: "mohammad.safarkhani70" ¡Hola! Esta imagen está relacionada con una reunión de SA en una de las áreas de Irán con el tema de la unidad y la empatía. Septiembre de 2018



MADRID INTERNACIONAL

Historias de la Convención

Mi primera Convención

Un compañero de la fraternidad de España me preguntó: "¿Vendrás a la Convención Internacional? Con tristeza respondí: "No puedo ir, no tengo suficiente dinero para viajar desde Colombia, América del sur a España. Me dijo, "Pero es la primera Convención que será traducida al español del inglés y eres el delegado de la Región Latinoamericana.... " rogué a mi Poder Superior, me puse en sus manos. Mi amigo me dijo que pidiera ayuda. Para mi sorpresa la ayuda. ¡Llegó!

Las reuniones cara a cara con muchos SA de España fue maravillosa. Hice un pequeño Servicio en la mesa de bienvenida. Fui observador en la reunión cara a cara de la Custodios. Vi mucho amor en sus acciones. Mientras trabajaban también con mucha humildad y me sentí bienvenido.

Jueves y viernes tuve el honor de ver la reunión EMER en persona. Todavía tengo mucho que aprender. El servicio me salva de encerrarme en mi mente egocéntrica. Durante la Convención hubo 299 personas haciendo meditaciones reuniones simultáneas., (¿a cuál voy?) Estábamos comiendo juntos con personas que luchan cada día por ser una mejor versión de sí mismos.

Un día un compañero de SA me estrechó la mano. Me pregunté por qué? Después tuve la oportunidad verlo de nuevo. Muy tranquilo y sonriente con un gran periodo de sobriedad sexual. Le pregunté, "¿Por qué quisiste conocerme?" Yo estaba emocionado cuando me dijo que su ahijado me conocía y le había hablado de mí.

En el vuelo de regreso a casa en el aeropuerto escribí a mis hermanos de España que me sorprendía que mi equipaje no hubiera tenido sobrepeso, porque iba lleno de gratitud, aprendizaje y deseos de mantenerme sobrio y mucho amor. Gracias Ivonne, Luc, Pedro y todos mis hermanos y hermanas de España, por ser los motores de esta hermosa Convención.

Oscar, delegado,
Región Latino Americana.

Después de la Fiesta en la Convención Internacional de Madrid

Después de la Convención de Madrid algunos miembros nos quedamos reunidos en Museo el Prado. El Prado es un museo muy asombroso, con tanto arte fantástico que puede ser abrumador.

Dos de nosotros estábamos listos para un descanso y tropezamos con otros compañeros. Algunos más empezaron a llegar, afuera en la cafetería. Alguien dijo por qué no tenemos una reunión? Encontramos el formato de reunión de SA disponible en el sitio web de EMER, así que sacamos unas mesas juntas. Había alrededor de 10 de nosotros. Elegimos tener una reunión sobre ponernos al día, lo que está pasando con nosotros. Hubo compañeros de SA de Viena, Irlanda, Colombia, Estados Unidos, y de Eslovaquia! (Lo siento si me olvido de alguien.)

Al principio, una pareja se sentó cerca de nosotros, pero los sonidos de la cafetería eran suficientes para amortiguar, así que no teníamos miedo. Todo el mundo compartió, y nos reímos. Un miembro traducía. Y concluimos con una oración. Poderoso. Que cosa tan bonita puede ser la fraternidad de SA

La próxima vez que estés en el Prado, mira. - podría estar sucediendo una reunión... o en cualquier lugar! Los mejores deseos. ¡Nos vemos en Seattle, si Dios quiere!

Keith de Irlanda

Gratitud Edimburgo-Madrid

Estoy sentado aquí en un Madrid esperando el vuelo de Edimburgo a la espera de despegar. El viernes pasado caminé al centro de la Convención. Sabía que no me había registrado. Había enviado correo electrónico a dos del comité central porque sabía lo importante que era llegar al centro. Poco después de entrar me ofrecí a ayudar en el equipo de registro con la afluencia de más de 300 miembros que querían registrarse. Me convertí en la persona que entregó el regalo de la taza café a los invitados. Un privilegio hacer servicio. La convergencia de más de trescientos adictos

al sexo trajeron alegría de vivir a nuestra vida. Conexiones, viejos y nuevos amigos, y la armonía de nuestro Poder Superior funcionó. a través de todos nosotros

Las circunstancias de mi vida me condujeron a las reuniones sobre matrimonio, intimidad y conexión con Dios. En el segundo día mi esposa me llamó diciendo que estaba embarazada. Ser sacudido como un adulto con paternidad es una responsabilidades en marcha, pregunté en una reunión de veteranos "voy a ser papá, ¿Qué hago?" "Las respuestas fueron: debía tener amor incondicional para mí querida esposa. Tener toda la atención enfocada en el bebé. Luego, una nota práctica, acostumbrarme a usar Jabón y agua caliente.

El soporte amoroso expresa la gratitud hacia las personas que me hicieron flotar jubiloso. Estando brazo a brazo con el hombre, primero padrino y amigo que me regaló un Libro Blanco hace seis años y me trajo al círculo completo. De un masturbador solitario a una persona digna sobria. De alguna manera he cambiado.

Evidentemente no estoy libre de mis defectos o de asuntos externos. Todas las emociones fueron acechando mi mente ya temperamental. Las enseñanzas antiguas de los 12 pasos estaban disponibles. Por ejemplo, "¿importa realmente?". Muchas veces al día me enloquecen cosas que no son importantes? Otros lemas me recuerdan que el autoconocimiento no me ayuda. El conocimiento en general no es seguro en mis manos.

El domingo y lunes nuestra recuperada fraternidad se movió al amor. Risas verdaderas, canciones y diversión. La Convención terminó. Cuando aterricé, textos y llamadas a mi esposa y un amigo de SA que se encontró conmigo en el aeropuerto.

Estoy cansado y también recargado. Debido a un reciente reubicación, vivimos en las tierras altas de Escocia, llegar a una reunión de SA, estos días, normalmente es una misión remota. Los próximos dos años serán con esposa e hijo. Con providencia oro que pueda asistir a la próxima convención escocesa con mi futura esposa. Por favor oren por mi esposa y mi hijo

Michael S, Moray, Escocia



Our Meeting in Print

Madrid desde una vista de Estados Unidos

Tengo gratitud por la maravillosa Convención Internacional de SA que acaba de terminar en Madrid, España y quiero compartir un momento de mi PS. Vine a casa creyendo que hoy podía ir a casi cualquier parte del mundo y encontrar un amigo comprensivo de SA para darle la bienvenida y que me escuche.

Roc O. y yo, nos quedamos a visitar el famoso Museo del Prado. En el tercer nivel de este enorme museo, doblamos una esquina y me topé con Román y Gayla de Ucrania. Se conocieron sobrios en el programa, casados, y viajaron juntos a la Convención.

Gayla dijo a través de su traductor de Google que ella tenía una foto para mí. Alcanzó su bolso y arrancó de su cuaderno bocetos de un dibujo a pluma que había hecho de Nicolás y yo dirigí una sesión de panel en el auditorio. No había razón para creer que nos volveríamos a ver, y sin embargo ella encontró a la persona que había bosquejado.

Gayla y Roman querían ver también el Museo de la Reina Sofía, así lo hicimos. Ahí conocimos a otros miembros del grupo local de SA. Nos invitaron a asistir a la reunión regular de SA del lunes por la noche. Encontramos nuestro camino allí y entramos a una vieja iglesia. Casi cada sexólico era de un país diferente!. Sentimos que la mano de Dios nos guiaba a la reunión para que pudiéramos cada uno volver a nuestros respectivos países sabiendo que teníamos un programa de amigos a donde sea que viajemos.

A continuación se muestra el dibujo de Gayla. Está en la pared donde medito y crezco en mi programa. Me ayudará a recordar cuán preciosa es mi sobriedad. Gracias PS.

Dennis W., Wisconsin, EE.UU



NOTICIAS DE LA CONVENCION DE MADRID



SA en Madrid celebra ¡25 años!

La excelente Convención Internacional de SA en El Escorial en las afueras de Madrid fue un gran éxito.

Asistieron más de 300 SAs y S-Anons regionales. Las instalaciones y el audio global por streaming (con hasta 50 oyentes SA para cada sesión) y las grandes charlas fueron inspiradoras. Las traducciones fueron proporcionadas por trabajadores voluntarios. Parte de la historia de SA es la buena voluntad de un miembro en Madrid al traducir el Libro Blanco al Español hace veintiún años.

En la celebración de los 25 años de reuniones de SA, ocho eventos especiales están previstos incluyendo Talleres, un retiro de verano en junio, y la convención España SA del 6 al 8 de diciembre.

NACIONES PARTICIPANTES EN MADRID

PAIS DE ORIGEN	TOTAL MIEMBROS SA	TOTAL MIEMBROS SANON
ARMENIA	1	
AUSTRIA	6	
BELGICA	10	
CANADA	1	
COLOMBIA	3	
CROACIA	1	
ESPAÑA	62	2
FRANCIA	1	
ALEMANIA	24	
GRAN BRETAÑA	25	
BRETAÑA	3	
GRECIA	7	
IRLANDA	7	
ISRAEL	15	
ITALIA	4	1
LITUANIA	1	
LUXEMBURGO	1	
MEXICO	3	
HOLANDA	16	
NORTE IRLANDA	1	
IRLANDA		
POLONIA	15	
RUSIA	2	
ESLOVAQUIA	8	
SUIZA	1	
UCRANIA	2	
USA	43	1
TOTAL	256	7

NUEVOS GRUPOS DE SA FEBRERO DE 2019

Europa y Asia

Forres, Escocia, Reino Unido

Norte, centro y sur América

Colton, California, EE.UU.

Fort Collins, Colorado, EE.UU.

Condado de Mendocino, California, EE.UU.

Ottawa, Ontario, Canadá

Riverside, California, EE.UU

Finanzas SAICO

La fraternidad de SA continúa creciendo en múltiples dimensiones. Si bien este crecimiento puede ser desafiante al proceso de presupuestar, es bienvenido como resultado de los servicios en curso de la fraternidad para llevar el mensaje a los que aún sufren.

Estamos agradecidos con los miembros fraternidad por su continuo apoyo financiero y de servicio.

Ustedes ayudaron a mantener un personal de SAICO fuerte, actualizar el sitio web de SA y el sistema telefónico de la oficina, ampliar la participación internacional y representación, y mantener nuestro progreso desarrollando nueva literatura y libros en formato electrónico.

Nuestros resultados preliminares de 2018:

Ingresos \$ 322,439

Gastos \$ 330,665

Ingresos - Exp <\$ 8,236>

Reserva Prudente \$ 123,890

El presupuesto 2019 está en desarrollo y nuestro objetivo de presupuesto para 2020 es empezar a traer de nuevo el saldo del presupuesto para que los ingresos apoyen los gastos de servicio de la fraternidad. Damos la bienvenida a su ideas sobre el aumento de los ingresos para apoyar nuestra misión.

Presupuesto 2020

El Comité de Finanzas invita a los Comités de Servicio de fraternidad de SA para Participar en la construcción del Presupuesto propuesto para SAICO de 2020. La información proporcionada por sus comités será la base para construir un presupuesto que refleje las necesidades de servicio de la fraternidad.

Este llamado a los Comités de Servicio para con sus propuestas de presupuesto comenzar el proceso de preparación del presupuesto de SAICO para 2020.

Nuestro objetivo es tener el presupuesto listo para la Revisión y aprobación de los custodios en junio 2019 y la aprobación de la Asamblea en su reunión en julio de 2019, en la Convención Seattle, Washington, USA.

Por favor proporcione una narrativa del programa describiendo las metas de servicio del comité y los beneficios para la fraternidad para alcanzar las metas de 2020. Algunos comités pueden no requerir cualquier recurso para cumplir sus metas; aun así, nos gustaría saber cómo sirven a la fraternidad. Algunos comités puede prever un programa nuevo o iniciativas de expansión que cambiarían significativamente sus niveles actuales de servicio. Estas expansiones del programa requerirán aprobación de la asamblea General de Delegados (GDA) antes de recibir financiación. La aprobación del programa es un requisito previo para recibir la aprobación del presupuesto final. Mientras que el comité de servicio lo solicita generalmente afectan el lado del gasto de la presupuesto, cualquier idea que desee compartir para generar nuevos o incrementar las fuentes de ingresos son muy apreciadas. El Comité de Finanzas está solicitando que sus propuestas sean enviadas a SAICO. Para el 1 de abril de 2019.

Comité de Finanzas Carlton B., presidente

CALENDARIO DE EVENTOS

Próximas convenciones internacionales

12 al 14 de julio de 2019 Seattle, Washington, EE. UU. Convención Internacional de SA / S-Anon: Rendición, Serenidad, Milagros. Información en www.serenityinSeattle2019.com

9-12 de enero de 2020 Nashville Tennessee EE. UU. Convención Internacional SA / S-Anon: Un diseño para vivir <https://www.designforliving2020.com/>

Eventos Regionales Locales 2018

2 de marzo, Atlanta, Georgia, USA. Maratón de Atlanta. Información en: www.atlantathejourneycontinues.org

16 de marzo, Sarasota, Florida, EE. UU. Reunión abierta: Información para aquellos que quieren saber sobre la recuperación. Información en: <https://www.sa.org/events/>

22 al 24 de marzo, Galway, Irlanda Convención en Irlanda SA / S-Anon. Rendición: Pasos 1, 2 y 3. Correo electrónico: <mailto:robessay@gmail.com>

29 al 31 de marzo, Sumas, Washington, EE. UU. Retiro regional SA / S-Anon: El camino hacia la recuperación. Información en: www.savancouver.org/events

12 al 14 de abril, Perth, Escocia, Reino Unido Convención SA / S-Anon de Escocia 2019: Ya no estamos solos. Información en: <https://www.sauk.org/wp-content/uploads/2018/11/SC2019-ALL-IN-ONE-DOCUMENT.pdf>

26 al 28 de abril, Mansfield, Ontario, Retiro anual de SA Canadá Ontario: La Conexión real. Información en <http://saretreat.org>

26 al 28 de abril, Wichita, Kansas, EE. UU. Reunión de primavera de la familia SA / S-Anon: ¡Sorprendido! Correo electrónico: <mailto:mecphd06@att.net>

3 al 5 de mayo, Covington, Georgia, EE. UU. SASERA 2019 Retiro espiritual: Mejorando nuestro Contacto Consciente. Información en: www.sasera.org/spiritual-retreat/

17 al 19 de mayo, Gdansk, Polonia. Taller de 12 pasos. Correo electrónico: <mailto:ninepinesshine@yahoo.com>

CONVENCIONES SA

SEATTLE 2019

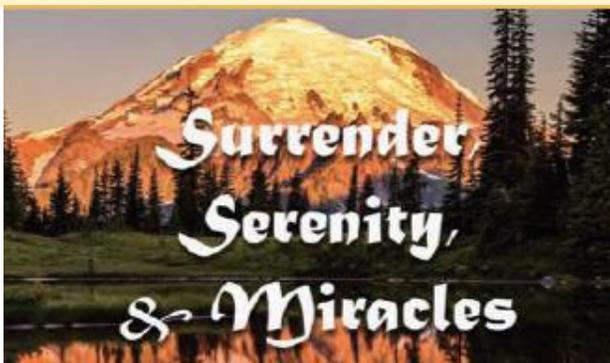
Rendición, serenidad y milagros.

Convenciones Internacionales SA S-Anon S-Ateen

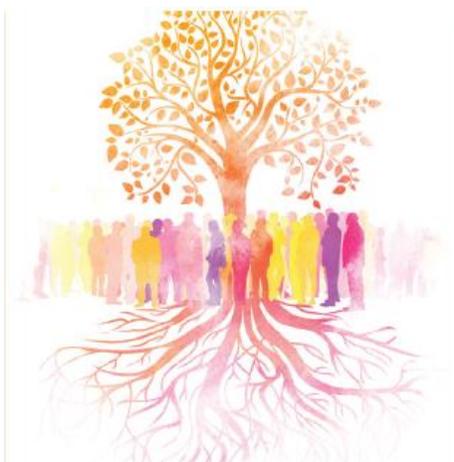
Seattle, Washington USA 12-14 de julio de 2019

La entrega, la serenidad y los milagros es una oportunidad para los miembros de SA, S-Anon y S-Ateen para celebrar recuperación, profundizar en sus conexiones e integrar las herramientas del programa en sus vidas. Los miembros de la fraternidad asistirán de todo el mundo. Regístrese ahora para tres de los días más brillantes de su vida en la soleada Seattle y absorba algunas “vitaminas” F y R: fraternidad y recuperación!

Regístrese en <http://serenityinseattle2019.com/>



NASHVILLE 2020



UN DISEÑO PARA VIVIR

2020 CONFERENCIA INTERNACIONAL SA / S-ANON

9-12 de enero de 2020 | Nashville, Tennessee Sheraton Music City Hotel

(sitio web completo y detalles próximamente)

<https://www.designforliving2020.com/>

Propósito de Ensayo y temas

Ensayo presenta la experiencia, la fortaleza y la esperanza de los miembros de SA. Ensayo es consciente de que cada miembro de SA tiene una forma individual de trabajar el programa. Al enviar artículos, recuerde que la definición de sobriedad de SA no se debate, ya que distingue a SA de otras fraternidades de adicción al sexo. Opiniones expresadas en Ensayo no deben atribuirse a SA en su conjunto, ni tampoco la publicación de ningún artículo. Implica el aval por parte de SA o de Ensayo.

El tema de este número Febrero, 2019: Sobriedad y relaciones: Temas futuros: Mayo de 2019: apertura mental. Agosto, 2019: SA a los 40 años !. Octubre 2019: El Problema de la Prisión. Diciembre de 2019: TBA. La fecha de cierre de los artículos es de aproximadamente cuatro semanas antes de las fechas de publicación en febrero, mayo, agosto, octubre y diciembre.

ENVIOS PARA ENSAYO

Sus escritos y obras de arte están invitados, aunque no se puede hacer ningún pago. Todos los artículos y las cartas enviadas se suponen destinadas a ser publicadas y serán editadas. Los artículos se editan para mantener su esencia y cumplir con la longitud del texto del ensayo y límites de contenido. Los materiales enviados pasan a ser propiedad de Essay para los propósitos de derechos de autor. Por favor, no haga referencia a actividades ilegales no autorizadas.

Ensayo da la bienvenida a fotos de la sala de reuniones, obras de arte y humor. Arte gráfico e historias divertidas que mejoran cada edición. Para gráficos, recuerde que ensayo está impreso en tinta negra Se prefieren 300 dpi.

Invitamos a artículos de diferentes longitudes, desde anécdotas o memorias de 200 a 400 palabras, hasta Herramientas prácticas o meditaciones de 400-600 palabras, para historias de miembros de 1000-1500 palabras. Nosotros preferimos os manuscritos presentados electrónicamente enviados a Essay@sa.org. Los artículos pueden ser enviados por correo postal a SAICO, PO Box 3565, Brentwood, TN 37024 USA. Los artículos escritos deben escribirse claramente en un solo lado de cada hoja.

Los artículos son recibidos en el idioma original con una traducción al inglés. Cuando es posible que usemos el idioma original y la traducción. Por favor incluye un autor nombre, dirección, número de teléfono y / o dirección de correo electrónico para que la autenticidad pueda ser verificado Esta información se mantendrá confidencial.

Permiso para copiar

A partir de junio de 2017, el formato digital *Ensayo* está disponible de forma gratuita en el sitio web sa.org/essay. Para servir a los miembros de la fraternidad de SA, un suscriptor de la revista impresa o una persona que usa una descarga gratuita de un ejemplar de *Ensayo* tiene permiso para distribuir o hacer diez copias-impresas o digitales-de ese tema, para ser compartidas con los miembros de SA. Tales las copias no pueden ser copiadas, compartidas o alteradas. En lugar de hacer copias, remita a las personas a www.sa.org/essay para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Animamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, ya que su apoyo financiero es crítico para el trabajo de nuestra fraternidad al dar a conocer nuestra Solución a todos los que buscan liberarse de la esclavitud de la lujuria.

El permiso para copiar artículos de *Ensayo* solo se otorga al suscriptor o se descarga y solo se aplica a aquellos problemas en los que se concede específicamente el permiso, y no en cuestiones de *Ensayo* fechadas antes de marzo de 2015. La revista o artículos de la revista *Ensayo* NO pueden colocarse en cualquier servicio en la nube (como Google Drive) o sitio web, que no sea sa.org.

SA CFC

COMITÉ DE SA PARA LAS CÁRCELES

Un breve informe de SA CFC:

Visité al comité Israelí de CFC (ICFC) y discutí el uso de SA para prisioneros liberados. Si bien hay cierto apoyo, la estructura de las reglas de la prisión israelí aprueba únicamente los programas para delincuentes sancionados oficialmente. No SA para ellos. ICFC está decidido a continuar identificando aliados potenciales que podrían ser capaces de llevar el mensaje de SA a la burocracia.

Sugerí que se podría considerar solicitar a un defensor de la prisión que se postule como un miembro ad-hoc del comité SACFC. El ICFC está haciendo interna y externamente la voluntad del Poder Superior, y SACFC continuará ayudando a proporcionar su apoyo y experiencia.

Fomentamos la esperanza en el servicio penitenciario. No podemos controlar el resultado, por supuesto, pero somos bendecidos de llevar el mensaje a los desatendidos. Y a través de nuestro trabajo, podemos llegar a presenciar el día en que la recuperación de SA llega al sistema de prisiones de Israel.

Humildemente de ustedes, Eric S, Presidente de SACFC

HUMOR PARA SA



La fraternidad polaca de SA esta siempre buscando nuevas formas de servir a los que todavía sufren

Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables
2. Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
- 3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.
- 4.-Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- 5.-Admitimos a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
- 6.-Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
- 7.- Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.
- 8.-Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
- 9.-Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicara a ellos o a otros.
- 10.-Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11.-Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros Lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- 12.-Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólics y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

Los Doce Pasos y las tradiciones se adaptan con el permiso de Alcohólicos Anónimos World Services, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS ha aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS está de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce tradiciones, está relacionado con los programas que se derivan de AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto no-AA, no implica lo contrario.

Sexólics Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979

Las Doce Tradiciones

- 1.-Nuestro bienestar común debe prevalecer frente a todo lo demás; la recuperación personal depende de la unidad de SA.
- 2.-Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad suprema: un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.
- 3.-El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual.
- 4.-Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a SA en su conjunto.
- 5.-Cada grupo tiene un objetivo prioritario: transmitir su mensaje a los sexólicos que aún sufren.
- 6.-Un grupo de SA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de SA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
- 7.-El sostenimiento económico de cada grupo corre a cuenta del mismo. Nos negamos a recibir contribuciones exteriores.
- 8.-SA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.
- 9.-SA, como tal, nunca debe adoptar una estructura organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquellos que sirven.
- 10.-SA carece de opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
- 11.-Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.
- 12.-El anonimato es el fundamento espiritual de nuestras tradiciones y nos recuerda que debe que debemos anteponer los principios a las personalidades

DIOS

Concédeme la

SERENIDAD

Para aceptar las cosas
Que no puedo cambiar

VALOR

para cambiar aquellas
que puedo y

SABIDURIA

para reconocer
la diferencia

