

EN SAYO

Mayo 2019

Una publicación de
Sexólicos Anónimos presenta

Mente abierta

Abro mi mente
Estar dispuesto a aprender
La rendición trae un milagro

Historia de Miembros

Estaré junto a la puerta
Porque amo la recuperación
Tengo esto!

Herramientas prácticas

El perdón vale la pena el esfuerzo
La lujuria va mas allá



m e n t e
a b i e r t a

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

ESQUINA DEL EDITOR

Mayo de 2019

Estimados lectores de ensayo:

Este número de Ensayo incluye muchas historias sobre "Mente abierta". Nuestro próximo número de agosto de 2019 se centrará en SA a los 40 años! Por favor envíe cualquier historia ¡O artículos cortos sobre tu experiencia con SA a los 40 años! Los temas futuros son Octubre de 2019: "Libertad tras las rejas"; Diciembre de 2019 "Milagros en recuperación". Queremos oír de usted en essay@sa.org

Nuestro deseo de ser una Reunión global impresa continúa. Traducciones de ensayo al Español, Farsi y Hebreo se están haciendo. Hay nuevas regiones y Nuevos intergrupos formándose a nivel mundial. A partir de Mayo las descargas gratuitas de Ensayo de febrero fueron 1.564, para la edición de Diciembre de 2018, fueron 1927. Los artículos publicados solo en Ensayo fueron descargados 4,310 veces solo de abril! Los cinco números 2018 de febrero, mayo, agosto, octubre y diciembre. de Ensayo en español fueron descargados cientos de veces. Cada una está 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

Mayo 2019
Una publicación de
Sociedad Andaluza de Psicología

Mente abierta
Abro mi mente
Estoy dispuesto a aprender
La rendición trae un milagro

Historia de Miembros
Estaré junto a la puerta
Última charla de Roy K
Porque amo la recuperación
Lo tengo

Herramientas prácticas
El perdón vale la pena
El esfuerzo
Tres ideas sobre el perdón



MAYO DE 2019

Mente abierta

Abro mi mente a lo que este día ofrece.....12
La luz la final del túnel

Mente abierta. Pasos.....14
Despertar a la libertad y la serenidad

Abro mi mente y estoy dispuesto a aprender15

La rendición trae un milagro.....16
Llegando a la sobriedad en India

Al fin, fin de recaídas crónicas ...E15
Funciona si lo trabajo

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

El perdón vale la pena el esfuerzo8
Tres ideas sobre el perdón

La lujuria va más allá9
Medio rendir no nos sirve de nada.

Una nueva actitud y un nuevo corazón.....10
Un nuevo sistema operativo para la vida.

Límite de seis palabras11
El miedo al aire libre pierde su poder.

MEDITACIONES

Tomando acciones.....17

Una nueva vida vs. Sustituyendo a otro Problema 17

Caminar el camino vs tener una conversación.....18

HISTORIAS

Estaré junto a la puerta.....19
Última charla de Roy K

Porque amo la recuperación.....22
Una clave para la sobriedad y la curación!

Lo tengo.....24
Una clave para la sobriedad y la curación.

PASOS

Estoy dispuesto a ir a cualquier parte?.....23
Elegir quedarse lo cambia todo.



En 2017 un ahijado y yo comenzamos en Cortez Colorado EEUU. Tenemos otros 4 miembros (Algunos vienen y se quedan, otros vienen y van)
(¡Envíe a Ensayo una fotografía de su espacio de reunión!)

NOTICIAS MUNDIALES

Noticias de la fraternidad de Irlanda.....26

Reporte de un evento en línea de Asia Pacífica.....28

Convenciones Internacionales31

Comité para las Cárces SA CFC.....33

ARTICULOS ELECTRONICOS

Problemas de un segundo idioma.....E28
Identificación en un idioma no nativo

Reunión en fotos.....E29

(E= versión pdf únicamente)

También en este número:

Propósito de SA 2

Declaración de responsabilidad... 2

Declaración de principios 2

Suscribirse a Ensayo3

Cartas a querida ensayo.....6

Esquina de la literatura.....29

Nuevas reuniones.....32

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

Para ensayo

Solo quería escribir y expresar agradecimiento por poner a La historia de Dick O Libre como un pájaro en línea en la revista Ensayo de mayo de 2018 y en www.sa.org. ¡Que honor! Ojalá Dick estuviera vivo para verlo.

Re-leyendo algunas de esas líneas me hizo llorar de nuevo. Especialmente si "Tomo todo lo que me trajo aquí, valió la pena", cada día y meses y año - por la paz, serenidad y libertad de la vergüenza que tengo hoy. Dick también era conocido por decir, que él no puso en la historia, "Reza como el infierno". Y si le preguntaba cómo estaba, la respuesta inevitable era: "Sobrio, ¡gracias a Dios!"

Su recuperación fue verdaderamente milagrosa. Un gran testimonio del poder del programa. Oro para que su historia pueda traer esperanza a muchos que temen ser ayuda, es del pasado. Y especialmente a los miembros del clero. El cielo sabe que necesitamos que la gente sepa que la recuperación es ¡posible!. Ayer mismo en nuestro periódico local hubo una gran exposición sobre un abuso sexual hace cincuenta años en una escuela católica aquí - así que esta historia es muy oportuna para nosotros. Ver su historia en la página de Essay fue muy conmovedor para mí. Una vez más, gracias de todo corazón. y a su comité.

Mike F., Nueva York, EE.UU.



Para ensayo

En la revista Essay de febrero de 2019 se contó la bella historia de un compañero holandés que fue capaz de restablecer la relación con su padre. Me inspiró a escribir mi propio encuentro reciente con mi padres

Mi relación con mi padre estuvo continuamente empeorada incluyendo arrebatos de rabia desde la pubertad hasta mis comienzos de los 20s. Lo llamé con malos nombres y me paré frente de él con mis puños. Cerré las puertas, gritando que él no sería mi padre nunca más. Fantaseaba acerca de matarlo cuando estuviera borracho en su silla en el jardín. A pesar de que él pagó por cinco años de estudios superiores (que dejé sin un título), nunca le agradecí por eso. En lugar de eso en veinte años no fui a ninguna reunión familiar, incluyendo cumpleaños y Navidad. Yo solo los visitaba un par de veces al año para unas pocas horas, sin siquiera llamarles a preguntarles si estaban bien ese día.

Antes de entrar en SA, hace varios de años intenté (mientras no estaba sobrio) hacer una especie de enmienda en mis propios términos, pero mi padre no quería iniciar una conversación. Tal vez sintió mi propia voluntad y energía no espiritual.

Después de tres meses de sobriedad y habiendo trabajado los Pasos 1-8 con mi padrino en SA, fui a la casa de mi padre y le pregunté de nuevo si lo podía compensar. Esta vez aceptó. Pude decirle un par de frases sinceras que había preparado. Me sentí inspirado para decirle que me había tomado cuarenta y dos años antes de darme cuenta que me alegraba que él fuera mi padre.

Más tarde llegué a una fiesta sorpresa en honor de su cumpleaños Estaba aún más sorprendido

QUERIDA ENSAYO

de verme allí. Se sentó a mi lado toda la tarde. La cosa más increíble sucedió: me di cuenta que desde aquella tarde el más grande trozo de resentimiento hacia mi padre ¡Había sido retirado por mi PS!

No había podido decirle que le amaba sin embargo en los próximos años pensé esto, pero nunca sucedió. A finales de diciembre de 2018 mi esposa y yo viajamos 1300 km a una reunión familiar. Dos hermanos se emborracharon y empezaron a ridiculizar a mi padre. Ellos siguieron y siguieron y parecía que mi padre se hacía cada vez más pequeño en la mesa del comedor.

Al día siguiente me desperté más tarde que de costumbre y él se veía muy mal. La vergüenza y el odio hacia sí mismo eran visibles en su cara. Esa mañana le dije a mi esposa que me sentía tan mal por los comentarios de mis hermanos y quería decirle que le amaba. Mi PS me dio solo un momento con él y pude mirarlo a los ojos y decir: "Papá, yo sé que he sido un hijo problemático para ti. Te amo y siempre te he amado. "Puse mis manos en sus viejos hombros de 86 años, lo dije de nuevo y lo abracé, mientras sentía que sollozaba un poco.

Media hora después pude decir lo mismo a mi madre. Cuando manejamos alejándonos, ambos estaban parados en la acera saludándonos hasta que estuvimos fuera de su vista. Estaba tan feliz que finalmente pude decirles esto. Agradezco a mi PS por permitir que esto se diera, a mi esposa por su apoyo, y a SA por su constante compañerismo.

Luc D, Barcelona España

Para ensayo

Ahora parece que hacemos todo con nuestros teléfonos inteligentes excepto hablar con ellos. Lamentablemente, una cosa permanece constante. A lo largo de mis años en SA. la fraternidad nos anima a hacer contacto telefónico con los compañeros de la fraternidad. A menudo, sin embargo, ese hombre... o mujer - puede ser un recién llegado fresco que acaba de dejar la calle o esta sobrio, o un miembro en recuperación que le ha dado su número de teléfono. ¿Qué pasa? Él no devolverá sus llamadas telefónicas.

No estoy diciendo que los miembros de SA deben responder a cada llamada que reciben. Si recibo una llamada en mi teléfono personal durante las horas de trabajo, solo puedo devolverlas durante los descansos o el almuerzo o después trabajo. Pero, devolverlas, incluso en vacaciones.

La conclusión es si realmente si usted cree que *"soy responsable. Cuando cualquier persona, en cualquier lugar, busca ayuda, yo quiero que la mano de SA siempre esté allí. Y por eso soy responsable"*, regresa las llamadas a los miembros, lo harías? Incluso sólo un mensaje de texto puede ser suficiente en un momento. Nada dice "No me importas" más que negarse a devolver una llamada a un miembro de SA. Si no puedes o no quieres devolver las llamadas telefónicas, hazle un favor a SA y no des tu número como opción a otros. Entonces trata de justificar a tu padrino por qué no lo harás. Por supuesto, eso suponiendo que devuelves sus llamadas.

Paul T., Sparks, Nevada USA

Essay en español

Descargue la revista Essay en español en

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

Descargue los cinco números de 2018 de Essay en español en

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

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

El perdón vale la pena el esfuerzo

Tres ideas sobre el perdón

1: ¿Por qué perdonar? El primero, y el más importante, y el que más preocupa, por qué perdonar a la gente. En pocas palabras: *perdono porque me ayuda*.

En recuperación, aprendí sobre perdón de los Alcohólicos Anónimos. Cuando estoy en un estado de no perdonar en lo que respecta a otra persona, le doy a esa persona el control sobre mí. Ellos tienen sus ganchos en mi cerebro, y son capaces de dictar mis pensamientos y sentimientos hasta cierto punto. Cuando les doy ese poder a otros, es casi imposible mantenerse sobrio.

No perdono porque es hacer lo adecuado o lo correcto. No perdono por el bien de la otra

Perdono porque me ayuda.

persona. Yo no perdono para que pueda ser, no. Perdono para que pueda conseguir sacar a esa otra persona fuera de mi cabeza, experiencia de paz, tomar el control de mis acciones, permanecer sobrio, y ser libre.

La recuperación de doce pasos está llena de casos donde terminamos haciendo la cosa correcta por razones puramente egoístas. Sexólicos Anónimos toca en esto cuando se menciona nuestro "propio interés iluminado". Lo que todo se reduce, sin embargo, es que debo perdonar si quiero estar sobrio y libre.

2: ¿Qué es el perdón? Es un error común para la gente pensar que el perdón significa que la otra persona que lo que hizo estaba bien y todo está bien. Esto es una mentira. La definición del perdón que aprendí en recuperación.

es más pragmática:

El perdón es cuando llegas a la punto donde el daño hecho por el otra persona ya no permanece en tu mente o controla tus pensamientos o acciones.

Perdonar a una persona no indica que lo que hicieron estuvo bien, ni se excusa su conducta. Solo significa que ya no te detienes en ello. No es borrado de tu memoria, pero lo has olvidado, no es parte de tu mente. No hay más miedo asociado, ira o resentimiento.

Déjame dar un ejemplo de mi vida. En la siguiente sección comparto sobre cómo llegué a perdonar a mi padre. Sin embargo encontré que incluso después de que eso sucediera, no particularmente a él como persona. Quiero decir, él era mi padre, así que lo amaba, pero él no era realmente alguien con quien yo quisiera pasar un rato. Se negó a admitir que se había equivocado, o incluso que las cosas no habían estado bien. No había cambiado mucho, no se había recuperado. No era el tipo de persona que quería como alguien con presencia regular en mi vida, pero ya no estaba enojado con él. Y, lo más importante, encontré que podría tratar con él de una manera apropiada una vez que la ira se había ido.

3: Cómo perdonar: Alcohólicos Anónimos dice que debemos encontrar alguna manera de deshacernos del resentimiento y perdonar. Hay muchos métodos, pero el sugerido por el libro es ver a la persona que te hizo daño como alguien que está enfermo. Pueden estar enfermos espiritualmente, o pueden tener una enfermedad mental real. Si puedes cambiar tus pensamientos para verlos como enfermos, no demonios, Es más fácil perdonarlos. Aquí hay un ejemplo.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Tuve un gran avance en el perdón hacia mi padre. Estaba extremadamente enojado con él. La primera vez que estuve en contacto con mi ira, estaba furioso con cada persona en el mundo. Esa ira se transformó rápidamente en enfocarme únicamente en él. La ira era lo suficientemente grande como para abarcar 7,000,000,000 de personas, estaba dirigida a él. Dejé que siguiera así en un momento.

El perdón es cuando llegas hasta el punto donde el daño hecho por la otra persona no ya permanece en tu mente o controla tus pensamientos

Fue muy difícil superar mi ira y perdonarlo, aun con todas las técnicas de los 12 pasos para superar precisamente la ira y el resentimiento. Conseguí un poco de alivio cuando hice mi 4to paso. Conseguí más alivio cuando hice mi octavo paso. Pero el paso final me tomo mucho tiempo hacerlo. Había hecho suficiente terapia y recuperación para entender muchos de mis problemas centrales. Un día me vino la idea de que mi padre tenía algunos de los mismos problemas que yo tenía, pero él no tenía programa de 12 pasos o terapias para tratar con ellos. Él había estado haciendo su mejor esfuerzo para manejar su vida, tal como lo había hecho, pero sin toda la asistencia que yo había recibido. Eso fue el punto de inflexión. Finalmente pude perdonarlo completamente. De principio hasta el final me llevó unos ocho años llegar a ese punto

Espero que mi experiencia te ayude a llegar al perdón con más rapidez. A pesar de que tenía un montón de orientación, fue un proceso largo y duro. Mucho de lo que he compartido contigo tiene que ser aprendido de la manera difícil. Pero si puedo te dejo con un pensamiento, sería este: El perdón vale la pena el esfuerzo.

Chad C. Florida, EE.UU.

La lujuria va más allá

Media rendición no nos sirve de nada.

Después de cinco años de sobriedad y formación religiosa co-ed, yo pensé que podría ser como la gente normal y tener amistades saludables con el sexo opuesto. Había hecho muchos amigas en los años anteriores, Mujeres que esperaba poder ver como hermanas y vivir en libertad. No había lujuria, Como entendí la lujuria, en la mayoría de estas relaciones, sin fantasía sexual y cruce de líneas físicas. En algunos, había atracción sexual y sabía que debería tener cuidado. Esperaba poder ignorar las molestias que sentía, que era escrupulosidad neurótica y continuaba haciendo lo que me complacía.

Ahora creo que estas molestias interiores que sentía me decía que la lujuria estaba presente algo no había rendido.

Pensé que no estaba involucrado en la lujuria con estas amigas. Porqué entonces continué experimentando tal molestia y ruido espiritual? Por años negué furiosamente que la lujuria estuviera presente en estas amistades. Si era así, tendría que renunciar a ellas. Pero el dolor se hizo intolerable finalmente me dispuse a ser honesto.

Hoy he llegado a entender que la lujuria verdaderamente ha corrompido "las fibras de mi propio ser". La lujuria ha corrompido mis emociones y mi instinto social, especialmente cuando se trata del sexo opuesto. Aunque no estoy fantaseando sobre sexo con mis amigas, ahora veo esas relaciones como una forma de relación lujuria. "Por favor, conéctate conmigo y lléname".

Mi instinto social dado por Dios y

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

deseo de conectar se convierte el algo muy importante una NECESIDAD imperiosa, una NECESIDAD de alivio, una NECESIDAD de llenarme, un escape de mi mundo de soledad.. Si no obtengo esta conexión, ¡Moriré!

Ahora creo estas molestias interiores me dicen que la lujuria está presente - a menudo de una forma más sutil. Algo que no rindo. Mi Poder Superior me ha mostrado que Él debe ser el que me llene. Si bien no estaba destinado a vivir vacío, la mujer se había convertido en Poder Superior. Dependencia equivocada. El Poder Superior no me quiere solo pero él también quiere liberarme de la dependencia equivocada. Él me guiará para que yo haga la conexión REAL que necesito.

Es sorprendente que después de años de sobriedad sigo viendo que la lujuria va más profunda de lo que pensaba. Agradecido, entonces puedo recuperarme

Zak Br, USA



Una nueva actitud y un nuevo Corazón

Un nuevo sistema operativo para toda la vida.

La actitud es una palabra que pensé que entendí cuando llegué por primera vez a Sexólicos Anónimos, pero en realidad no lo entendí en absoluto. Un nuevo corazón fue algo que pensé que no necesitaba cuando llegué a SA, pero estaba equivocado. Tenía que mantener mi mente abierta y estaba dispuesto a hacer el trabajo. (Los Doce Pasos De Sexólicos Anónimos) para tener ese cambio de corazón y de actitud. No podría explicar el cambio hasta que fue sucediendo. Sólo mirando hacia atrás puedo decir: "Oh, sí, eso es lo que quisiste decir por cambio de corazón y actitud. "Yo también sé que todavía hay más espacio para que crezca en esto".

Hoy me doy cuenta de que un nuevo corazón y un cambio de actitud fueron el núcleo de mi recuperación. Alcohólicos Anónimos dice que una actitud de intolerancia o negación beligerante es lo único que me puede derrotar. (AA, 568). Sexólicos Anónimos dice "La lujuria es una actitud de exigencia en la que un instinto natural usamos para que sirva para deseos que no son naturales. "(pág. 40). Eso significa que yo soy impotente ante una actitud. Guau. ¿Por qué no puedo ser adicto al porno? o la masturbación o las prostitutas o a las salas de chat, o alguna otra forma de consumo? Pero ser impotente ante una actitud - ¿cómo puedo "poner el enchufe en una actitud?

"Yo" es una actitud de exigencia a alguna cosa. Antes de la recuperación, yo me despertaba con una actitud de exigencia, y las cosas se ponían peor. A veces mi actitud se veía como egoísta de auto conservación, Y otras veces parecía auto conmisericordia

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

De cualquier manera se basó en mis viejas ideas de que la vida no era justa, la gente salía a buscarme, y tenía que proteger lo que era mío por encima de todo lo demás. Pensé que el único placer que podía tener, eran generado por mí. Era una "exigencia" configurada por defecto en mí de mi perspectiva sobre la vida.

El milagro absoluto para mí hoy es que no tengo que vivir con mis viejas actitudes que me llevaron a la destrucción. Trabajando el Paso Doce del programa de SA, me ha dado un nuevo sistema operativo en la vida. Como resultado, las viejas formas de consumo que me trajeron a Sexólicos Anónimos tienen poco atractivo hoy. Veo que mis comportamientos pasados eran soluciones falsas. Me doy cuenta

“Yo” es una actitud demandante de algo

que consumir no era el núcleo de mi problema, mi problema principal era yo. Tenía un corazón de piedra y una personalidad llena de actitudes egocéntricas.

El Libro Blanco me dice que no hay tal cosa como rendirse en lo abstracto. Pensé que las actitudes eran abstractas así que ¿cómo podría entregar una actitud? El Libro Blanco también me dice que una actitud es una “acción espiritual” Y he llegado a creer que es verdad.

Hoy intento comenzar mi día tomando acción espiritual. Intencionalmente doy y recibo amor (el uso adecuado de la voluntad), que es la esencia de mi Poder Superior y de mi "nuevo" corazón. Yo hago la oración "Lo que sea": “Dios, lo que tengas preparado para mí hoy, todo te lo recibo”. Y hago la oración de "¿Qué puedo hacer?" Dios, ¿qué puedo hacer hoy para servir a los demás?

Hoy estoy constantemente en el proceso de rendir ante actitudes dañinas y anticipándome a lo que mi Poder Superior tiene para mí. Y una actitud: nunca me rindo ante cualquier cosa sin confiar fielmente en que algo mejor habrá en mi camino de mi Poder Superior

<https://sexaholicsanonymous.eu/attitude>

Límite de seis palabras

El miedo a la intemperie pierde su poder.

Puedo enterrar la verdad bajo un exceso de palabras. Al escribir un cuarto Paso o un inventario del Paso Diez, solo me permito seis palabras para identificar mi incomodidad. Cuando uso mucho más de seis palabras, puedo estar tratando de ocultar alguna cosa.

Hoy, en mi inventario de Décimo Paso, el primer resentimiento que enumeré era contra mi esposa. "Ella no me preguntó ni recordó la hora en que se suponía que íbamos a llegar a una fiesta y como la gente me miraba porque llegamos tarde"—28 palabras.

Mi tono autoritario era una pista así como el número de palabras. Acorté el resentimiento a, "¿Cómo otros percibieron nuestra llegada tarde y no pude culpar de la tardanza a mi esposa"—16 palabras. Luego escribí: "¿Cómo la gente me miraría por elegir un compañero Inconscientemente"—10 palabras.

Seguí borrando y reescribiendo hasta que Encontré la raíz: "Temo las opiniones de los demás de mí" 6 palabras. Miedo, no resentimiento, estaba causando mi incomodidad. Había enterrado el miedo bajo las palabras. Inconscientemente los temores me mantienen inquieto, irritable, y descontento, solo como mi lado adicto quiere que yo sea

En la economía forzada de las palabras descubrió el miedo. Ahora puedo tomar la acción sugerida en el Libro Grande: humildemente confiar en mi PS para ayudarme a balancear calamidad con Serenidad (AA 68), en otras palabras, ayúdame a manejar cualquier resultado.

Poder superior, ayúdame a encontrar que es lo que realmente me molesta, porque solo entonces puedo encontrar soluciones

The Real Connection Meditaciones 160

MENTE ABIERTA

Abro Mi Mente A Lo Que Ofrece Este Día

La luz al final del túnel

Espacio para versión de este
Texto en inglés

Espacio para versión de este
Texto en inglés

MENTE ABIERTA

Abro Mi Mente A Lo Que Ofrece Este Día

La luz al final del túnel

El eterno descontento con mi vida es parte de mi enfermedad. No me hallo, mi vida no me gusta. Necesito algo más. Esa enorme expectativa que tenía o que tengo (éxito mundano, reconocimiento, pompa y honor, etc.) parece ser la causa de que me sienta vacío.

¿Con qué lleno ese vacío? A veces pienso que no basta con hacer el 4 paso, hacer las enmiendas, si de todas maneras no me gusta mi vida. ¿Qué hacer entonces? Incluso puede suceder que estoy sobrio y aun no me gusta mi vida. ¿Falta algo?

La lujuria es para mí como una tienda de dulces suculentos a los cuales he renunciado. Podría entrar a comer esos dulces, entretenerme practicando mi dulce y dolorosa adicción, pero no me saciaría. Me encontraría al final de esa comilona completamente solo y decepcionado. Trataría de salir de la tienda, pero en tal estado de borrachera no encontraría la puerta ni la llave. Al final me sentiría perdido en mi propia adicción (ya lo he probado todo o casi todo). Haría señas por la ventana a la gente que pasa afuera para que me ayuden a salir, e incluso gritaría, sin que me puedan escuchar. Ellos verían mi rostro al otro lado de la ventana haciendo gesticulaciones absurdas e incomprensibles sin comprender mi extraña desesperación, y seguirían de largo. Y cada vez más embotado y atrapado en la obsesión, para no ver mi



MENTE ABIERTA

estado lamentable, seguiría comiendo los dulces que me hacen tanto daño.

¿Quiero yo eso? Por supuesto que no. Pero tampoco quiero mi vida aburrida, que no acepto. Entonces, ¿qué quiero? Necesito tener un despertar espiritual. Para ello, necesito abrir mi mente. Darme cuenta que lo que me mantiene en esa posición fija y me lleva a sufrir no es mi vida en sí, sino las opiniones y juicios que tengo sobre ella, la incapacidad de confiar y aceptarla tal y como es (ocuparme en lo que debo hacer en cada momento), sin hacer comparaciones. Esta vida es la que necesito aquí y ahora. No tengo que albergar expectativas egocéntricas propias de una mente encerrada en sí misma. Incluso pienso que si cualquiera de esas excéntricas expectativas se cumpliera, después de disfrutarlo un poco al pasar el tiempo volvería a sentirme igual de vacío. Pues siempre desearía más y más.

Así que cuando veo que mi descontento humano suele ser una forma de egocentrismo, una extraordinaria forma de estupidez que me mantiene infeliz y sufriendo, comienzo a renunciar a esa actitud, y veo la luz al final del túnel. Abro

mi mente. Necesito ser agradecido. Necesito recordar todo lo que se me ha dado para ayudarme a salir de mí mismo (el programa, el padrino, etc...). Necesito dejar de esperar que algo afuera de mí mismo me sacie, convirtiéndose en una esperanza ilusoria de satisfacción. Necesito algo real. Necesito comenzar a dar, prestar servicio. Y entonces, en algún momento, luego de la auténtica renuncia que no espera nada, descubro el gozo prometido, que no tiene nada que ver con el placer destructor de mi adicción. Un gozo que está más allá de las palabras, pues me saca de mi propia mente limitada.

Entonces veo claro. Mi vida tal y como es en sobriedad y recuperación no es un error, no está equivocada, no le falta nada. Yo soy el único que está equivocado. Abro mi mente a lo que me ofrece este día de sobriedad, a la gracia de Dios cuando reconozco que soy el único que está equivocado. Entonces, en ese momento, la puerta de la tienda de dulces se abre. Y estoy afuera. Ya no estoy solo. Ya no estoy encerrado en mi propia mente.

Rafael de Colombia

Reuniones de mente abierta

Aprovechando al máximo la fraternidad

Asistimos a las reuniones de SA para compartir nuestra experiencia personal, fortaleza, y esperanza. Compartimos cómo los pasos y las tradiciones ayudan a nuestra aceptación de las dificultades de la vida. Las reuniones no son terreno para arrojar nuestros problemas. No son un sustituto para el trabajo de los pasos con nuestro padrino. En las reuniones limitamos nuestro tiempo para dar tiempo a todos para compartir. Nos apegamos al tema y compartimos solo una vez hasta que todos tengan la

oportunidad de compartir. Estamos atentos al hecho de que no somos realmente tan importantes para los demás como nos gustaría pensar que somos.

Como un miembro de SA escribió, asistiendo reuniones:

Nos saca de nuestro aislamiento y nuestra cabezas

Nos educa en los principios del Programa SA,

Nos pone en contacto con los recién llegados

MENTE ABIERTA

Mente abierta y estar dispuesto a aprender

Despertar a la libertad y la serenidad

Iniciando con mi padrino en Sexólicos Anónimos me dijo: "la cualidad más importante para la recuperación es estar dispuesto a aprender". Después de treinta años sus palabras persisten en mi mente todos los días. El Libro Grande de AA dice en el Apéndice II Experiencia Espiritual: "Encontramos que nadie necesita tener dificultades con la espiritualidad del programa. Buena voluntad, sinceridad y una mente abierta son los elementos para la recuperación. Pero estos son indispensables." (AA P567-568) En un Artículo reciente en la revista de AA, Viña (3/2019) 80 años, se cita al alcohólico diciendo: "Es mejor tener el programa en tu corazón que en tu cabeza."

Necesitamos permanecer abiertos de mente y estar dispuestos a aprender para alimentar y mantener nuestra relación con Dios (o Poder Superior) y SA.

Un lema común para nosotros es "mis mejores pensamientos me trajeron aquí". Mi cerebro pensante a menudo me miente, nuestro programa necesita conectar con nuestras emociones, así como con nuestro cerebro pensante. Nuestro conocimiento del programa no puede salvarnos. Escuchar a un padrino o ahijado, o sentarse en una reunión de SA, es la forma en que Dios se conecta con mi disposición a aprender y mi mente abierta.

Aceptar el mundo (esposas, jefes, vecinos, políticos, etc.) como son en realidad en lugar de como queremos que sean o según nuestras exigencias, es un aspecto importante de la recuperación de 12 pasos. Cuando tengo mente abierta y estoy dispuesto a aprender, experimentaré esa aceptación, la recompensa por hacerlo es serenidad y libertad, me parece que vale la pena el precio. Las ganancias del tiempo y atención invertidos para lograr la recuperación espiritual, están literalmente más allá de mi imaginación.

David M., USA

para que podamos mantener fresca la memoria de cómo eran nuestras vidas antes de la sobriedad.

Nos pone en contacto con más miembros experimentados y nos expone a nuevas ideas para que podamos comenzar a cambiar nuestro pensamiento y comportamiento

Nos permite pasar a otros lo que se nos ha dado — el propósito primordial del programa SA que es la clave para una sobriedad feliz y pacífica,

Alivia la presión interior de nuestros defectos de carácter a través de la sutil atmósfera de

recuperación y un nivel superior y en la presencia de un Poder Superior en las reuniones.

Nos da un mensaje a nosotros mismos que estamos eligiendo la recuperación,

Nos permite participar en el fraternidad del programa de SA

Permite compartir y escuchar. ayúdanos a aprender a relacionarnos con los demás y a entender que hay otros puntos de vista y perspectivas más allá de las nuestras.

Pasos en Acción, 189-190

MENTE ABIERTA

¡Por fin! El final de la recaída crónica *¡Funciona si lo trabajamos!*

El prólogo a la segunda edición de alcohólicos anónimos dice que *"El 50% de los alcohólicos que llegaron e hicieron un esfuerzo sincero lograron la sobriedad y se mantuvieron sobrios; el 25% logró su sobriedad después de algunas recaídas, y, entre los demás, los que quedaban en A.A. mejoraban"*. A.A. xxii

Había sido una recaidor crónico, a semejanza de A.A. yo estaba en el 25% inferior en S.A. (aquellos que no lograban la sobriedad) por más de 15 años, con poca mejoría, estaba constantemente agotado y afligido, incluso durante los días en sobriedad me sentía miserable, intoxicado, fatigado más allá de la resistencia, no tenía vida para compartir, cada día parecía interminable e inútil en el mejor de los casos, sabía que debía estar agradecido, pero estaba enojado y me sentía engañado, como si yo hubiese hecho mi parte pero Dios no hubiese hecho la suya.

Con décadas de sobriedad en A.A., pensaba que conocía el programa, los pasos y como trabajarlos, entonces, me desconcertó por qué no estaba llegando a ningún lado en S.A., mi acercamiento a los pasos había funcionado perfectamente en mi alcoholismo, y también los había usado para dejar de fumar, por lo que parecían probados y verificados, pero simplemente no estaban funcionando en la adicción a la lujuria, no tenía idea de por qué no.

Había trabajado todos mis pasos, asistía a reuniones, me conectaba a reuniones telefónicas, escuchaba charlas en CD, e hice el servicio que pude, cambié de padrino, probé todas las diferentes fraternidades "S" (N.T.: así conocidas otras fraternidades que tratan sobre adicción sexual), leí más literatura, hice más meditación, asistí a más servicios religiosos, y así sucesivamente, nada funcionó, nada hizo ninguna diferencia, continué recayendo, cada vez más cerca de *"un final amargo"*.

Entonces, ¿qué hizo la diferencia?... comprendí dos cosas del Libro Grande de A.A.: urgencia y oportunidad limitada, el programa de 12 pasos, como se describe en el Libro Grande de A.A., contiene palabras y expresiones como "a la vez", "rápidamente", "ahora", "inmediatamente", "no perdemos tiempo", etc., también parece que tenemos una ventana de oportunidad limitada para afectar nuestra recuperación, entre una semana y un mes (A.A. 24), que es el tiempo que transcurre hasta que nuestras propias defensas se agotan y es muy probable que consumamos nuevamente, durante este breve período, "después de algún tiempo tuvimos que enfrentarnos al hecho de que teníamos que encontrar una base espiritual para nuestra vida, o si no..." A.A. 44, Lo cierto es que para mí, dos a tres semanas fue lo más largo que pude permanecer abstinentemente, nunca más de un mes.

Para hacer los 12 pasos no necesita tomar meses o años, se pueden completar en una semana o menos, un compañero recién llegado que admite impotencia puede ciertamente ir inmediatamente al Paso 2, "Necesitamos preguntarnos a nosotros mismos, pero una breve pregunta. "¿Creo ahora, o estoy dispuesto a creer siquiera, que hay un Poder Superior a mí mismo?" A.A. 47, este es el Paso 2, en su totalidad, no hay necesidad de luchar durante semanas o meses sobre la naturaleza de Dios, esta es una respuesta de sí o no.

El paso 3 se puede presentar como una oferta de trabajo: "Teníamos un nuevo patrón. Siendo Todopoderoso, Él proveía todo lo que necesitábamos si nos manteníamos cerca de Él y desempeñábamos bien su trabajo". A.A. 63, los requisitos del trabajo son que "nos mantengamos cerca de Él" (Pasos 4 - 11), y "Desempeñábamos bien su trabajo" (Paso 12), nuevamente, esta es una pregunta de sí o no, ¿queremos el trabajo o no?, la forma en que abordamos esto se revela en los pasos subsiguientes, que pueden considerarse como la capacitación en el trabajo que tenemos que realizar, no tiene por qué preocuparnos en esta etapa.

Suponiendo que hayamos dicho "sí", entonces seguimos las instrucciones de nuestro padrino para completar el Paso 4, recuerde que la decisión que tomamos en el paso 3 "Aunque nuestra decisión fue un paso fundamental y decisivo, su efecto permanente no podría ser mucho a menos que fuera seguido inmediatamente por un esfuerzo enérgico para encarar las cosas que había en nosotros, que nos estaban obstaculizando, y desprendernos de ellas. El licor (la lujuria) que bebíamos no era más que un síntoma; por lo tanto teníamos que ir a las causas y condiciones" A.A. 64, todo esto se puede lograr en un día, y el inventario completado en los próximos dos o tres días, el paso 5 requiere un par de horas para completarse, se puede seguir inmediatamente por los pasos 6 y 7, y luego se le puede pedir al ahijado que escriba su lista del Paso 8, el proceso de enmienda del Paso 9 puede comenzar al día siguiente después de este, y continuar por el tiempo que sea necesario.

Por ahora, vislumbramos la promesa del paso 10: "Y hemos cesado de pelearnos con todo y con todos, aun con el alcohol; porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio". A.A. 84, de aquí en adelante, los Pasos 11 y 12 se pueden practicar diariamente, usando el Paso 10 como un ejercicio de corrección del curso según sea necesario, todo esto se puede lograr en una semana o un poco más, que es la duración de nuestra ventana de oportunidad, así que la promesa del Paso 2 puede suceder en el espacio de aproximadamente una semana (N.T.: promesa del paso 2 "A medida que sentimos afluir en nosotros un poder nuevo, que gozamos de tranquilidad mental, que descubrimos que podíamos encarar la vida satisfactoriamente, que llegamos a estar conscientes de Su Presencia, empezamos a perder nuestro temor al hoy, al mañana o al futuro. Renacimos". A.A. 63).

Recuerde que el Dr. Bob hizo sus enmiendas en su primer día y su primera llamada de paso 12 en el tercer día, Bill Wilson completó los primeros 11 pasos en la medida de lo posible mientras estaba en el hospital desintoxicándose, necesitamos trabajar estos pasos como si nuestro vida dependiera de ello, porque realmente así es, como dice Bill: "Éstas eran proposiciones

revolucionarias y drásticas..." A.A. 14, ¿Qué tan desesperado estás tú?

Entonces debemos trabajar con otros adictos al sexo, de no hacerlo, todo el esfuerzo monumental que hice antes no me servirá de nada, hacer los Pasos 1 al 11 sin intentar inmediatamente llevar el mensaje es fe sin obras, solo necesitamos una experiencia espiritual como resultado de estos pasos para llevar este mensaje, no necesitamos un año de sobriedad sexual o más". En resumen, parece que para estar sobrios y seguir estándolo, necesitamos una inversión total de la polaridad: en vez de tomar ... dar, en lugar de decir constantemente "Ayúdame" a "Déjame ayudarte", en otra parte, en uno de sus artículos de La Viña, Bill W escribió: "Mi estabilidad surgió de tratar de dar, no de exigir recibir".

¿Cómo es mi vida hoy?, una vez que puse todo lo anterior en práctica, me recuperé casi de la noche a la mañana, ciertamente, se materializó en mi la promesa de que "La alegría que sentimos por la liberación de una vida de frustraciones no tuvo límites"., A.A. 129, todavía me siento tentado por los pensamientos e imágenes, pero ahora retrocedo ante ellos, el peso que tienen sobre mí ha sido levantado, simplemente se ha ido; ahora camino con energía, feliz y contento, todavía siento algo de fatiga y toxicidad, pero se están desvaneciendo, y siento un entusiasmo por la vida como nunca lo había tenido, antes de recuperarme de la lujuria.

Steven, Buxton, Inglaterra



MENTE ABIERTA

LA RENDICIÓN TRAE UN MILAGRO

Encontrando la rendición en la India

Comencé a consumir a los 14 años. Después de los 30 Años, yo estaba harto. El día que mi padre murió consumí 3 veces- esto ya era inmanejable. Después lloré desesperadamente buscando ayuda. Fue un grito profundo dentro de mí desde el que comuniqué a mi Poder superior y al universo que desesperadamente necesitaba ayuda. El milagro se hizo y encontré la fraternidad de SA.

Por primera vez me di cuenta de que no estaba solo. Había gente como yo en todo el mundo, sufriendo de la enfermedad de la adicción a la

Honestamente y desesperadamente necesitaba ayuda. La gracia siguió y encontré la fraternidad de SA.

lujuria.

Los correos electrónicos de algunos miembros de SA, y su tiempo de sobriedad me motivaron para mantenerme sobrio por 24 días- por primera vez en mi vida.

Después tuve una recaída. Dado que no había reuniones presenciales de SA aquí en Mumbai, India, y que tampoco tenía acceso a la literatura de SA, un miembro me sugirió que asistiera a

las reuniones de AA y que leyera literatura de AA..

Un día la vez. Intenté trabajar en mis defectos de carácter, como la codicia, la ira y el resentimiento pero seguí recayendo. Con el tiempo me di cuenta que necesitaba la ayuda de un padrino de SA, aunque no había nadie adecuado en mi país.

Así que oré y me rendí de nuevo a mi Poder Superior ... y un milagro sucedió, un miembro sobrio de SA accedió a ser mi padrino e incluso llegó a la India con alguna literatura de SA.

Solo estuvo aquí por un tiempo limitado y tenía una agenda ocupada pero juntos empezamos una reunión en la ciudad. Él También me ha ayudado con el Paso Uno.

Estoy sintiendo tanta gratitud hacia mi Poder Superior, mi padrino y la fraternidad de SA. Esta es la alegría de recuperación. Pero mi padrino me advirtió que permaneciera alerta y consciente todo el tiempo, ya que la lujuria es astuta y poderosa.

Hoy voy a terminar compartiendo esta pequeña oración: mi Poder Superior, te entrego a ti este día, te entrego el trabajo de mis manos, los pasos de mis pies, el palabras de mi boca, la dirección de mi mirada, los pensamientos de mi mente, Y la actitud de mi corazón. <https://sexaholicsanonymous.eu/en/surrender-brings-miracle>

Una nueva vida vs. Sustituir otro Problema

La razón porque la lujuria y el consumo sexual son tan atractivos para mí es porque son muy poderosas en lo que hacen en mí. Inicialmente, fueron mis "soluciones" a otros problemas. Con el tiempo me hice adicto a ellas, y no pudieron ser soluciones y se convirtieron en mis propios problemas. Pero yo no tenía una "solución"

alternativa, eso no me esclavizaría como la lujuria y el consumo sexual lo habían hecho.

La razón por la que hay tal variedad de grupos de 12 pasos para una variedad de adicciones es porque esas "soluciones alternativas" son también adictivas para mí. Estoy bastante seguro de que me convertiría en esclavo muy rápidamente a cualquier cosa que pueda "sustituir" a la lujuria y el consumo sexual. Por supuesto es mi tendencia natural, por lo que tuve que encontrar una solución real en lugar de un sustituto

MEDITACIONES

Caminar el camino VS hablar de él

Nuestro libro está destinado a ser sólo sugestivo. Nos damos cuenta de que sabemos muy poco (AA 164).

¿Qué es peor que un borracho de sexo activo que cree que lo sabe todo? Un sexólico seco en la habitación que piensa que lo sabe todo. Con un poco más de tiempo en recuperación hice el doloroso descubrimiento de que solo porque Dios me quitó la compulsión de consumir no significa que quitó mi arrogancia. Fue fácil para usar la literatura para desarmar a mis compañeros. Me puse la etiqueta de "Experto en el Libro Blanco" como si fuera una insignia. Dios bendijo a mis mentores con paciencia, pero incluso mi padrino había llegado a un límite. . Después de uno de mis comentarios, me dijo: "¿Cuándo vas a dejar ese Libro en casa? Si sigues así tú serás el único libro que alguien podrá leer

Ese fue mi curso acelerado en la deflación de mi ego. Lo que cientos de páginas de la literatura no habían logrado, mi padrino lo había hecho en dos oraciones. Yo no tenía autoridad, y no había utilizado la literatura como una ayuda, sino que la utilicé como un arma. Como cualquier otra herramienta en la vida, tendría que aprender a usarla de los que tienen experiencia. Sin una mente abierta y con humildad, las sugerencias se convierten en poco más que curiosos inconvenientes. No existen atajos a través de los doce pasos para cualquiera de nosotros. Tenía que tener los raspones y moretones que todos los demás tuvieron durante el proceso. En lugar de ser un experto en el Programa, comencé a trabajar el Programa.

Afortunadamente para mí, los miembros fundadores de nuestro maravilloso programa no hicieron de la humildad un requisito para ser miembro.

Dios, gracias por darme la gracia de ser humilde hoy.

Meditaciones (La Conexión real) 106

eso se convertiría en mi siguiente problema.

La verdadera solución es el "despertar espiritual". al que se refiere el Paso 12. Eso Es la conexión correcta con Dios y otros. Es una nueva forma de vida. Es vivir la vida en los términos de la vida. Es aceptar la realidad que incluye dificultades y dolor en lugar de creer siempre que debería tener una vía de escape a un mundo de fantasía que yo mismo creo. Y la cosa más asombroso de Dios es que él es un maestro que no me esclaviza El solo acepta lo que voluntariamente le doy. Soy libre de

recuperar mi voluntad y mi vida en cualquier momento y podría decidir tontamente tomar esa loca decisión.

Esa nueva vida es 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 funcionará para los otros también.

[Sexólicos Anónimos Taichung](#)

MEDITACIONES

Tomando acción.

La gente del programa me enseña que pensar adecuadamente no produce las acciones adecuadas, pero si realizo las acciones correctas, los pensamientos correctos y sentimientos correctos vendrán a continuación. (SA 164)

Durante mi obsesión sexual, yo creía que podía encontrar por mismo la manera de salir del lío que yo mismo había creado en mi vida. Algún día, pensé, voy a leer el libro correcto, escuchar las palabras correctas, o encontrar la medicina que me provea de una cura mágica.
¡Puras Ilusiones!

En SA, aprendí que las acciones correctas son posibles, sin importar qué es lo que me digan mis pensamientos. Yo no tengo que entender eso; yo tomo las acciones que veo que están funcionando para otros que tienen el mismo problema. La siguiente acción correcta es usualmente clara aunque mi pensamiento esté en constante confusión. Llamar a otro miembro, ir a las reuniones, alejarme de las tentaciones, o llevar a cabo actos de amor, son algunas de las acciones que he aprendido a tomar en recuperación.

Un miembro de SA me dijo que cuando la siguiente acción correcta no sea clara, ella ora a Dios, trabaja los pasos, o comparte con otros miembros hasta que todo se aclara. Ahora sigo su recomendación en mi vida en recuperación y me trae más paz y propósito.

Dios, ayúdame a saber qué es lo correcto por hacer, y concédeme el valor para llevarlo a cabo.

Meditaciones La Conexión Real 31

ORACION PARA APARTAR DE MI

Querido Dios,
Por favor, aparta de mi todo lo que creo saber sobre mí, sobre mi enfermedad, sobre el Libro Grande, los 12 Pasos, el Programa, la Fraternidad, las personas en la Fraternidad y todos los términos espirituales, especialmente tú, Dios; para que pueda tener una mente abierta y una nueva experiencia con todas estas cosas.
Amén

HISTORIAS DE SA

Estaré junto a la puerta

Roy K.

Saludo de audio grabado para la Convención Internacional 2008 en Newark, Nuevo Jersey "Coro de Recuperación"

Mi nombre es Roy y soy un adicto al sexo. Estoy parado aquí en el oeste de Los Ángeles para la reunión del sábado por la noche y estoy hablando con un grupo numeroso de borrachos sexuales. Aquí es donde hubo la primera reunión de Sexólicos Anónimos (creo en el mundo) tuvo lugar en esta sala, el 25 de enero de 1981

Aquí es donde hubo el primer encuentro de Sexólicos Anónimos (creo En el mundo) tuvo lugar en esta sala el 25 de enero de 1981.

A través de este audio también estaré hablando con la Convención Internacional. Los saludo y me gustaría poder estar allí. Deseo que Iris pueda estar allí conmigo. El tema del coro de la tema de recuperación, que ustedes tienen, es una idea maravillosa. Entiendo han solicitado historias reales de recuperación en SA que se han convertido en un Coro de recuperación. Eso es realmente bueno porque, por más difícil que esto sea, Dios puede hacer y está haciendo por nosotros lo que no podemos hacer por nosotros mismos

Piensen en el título "Coro de Recuperación". Cada coro comienza con una nota. Luego hay otra nota y otra nota, a veces una melodía, a veces un acorde. Me gustaría trazar los escalones, las puertas de cada voz del coro que me trajeron y el programa.

Vuelvo al 24 de abril de 1974 cuando entro por la puerta de los Alcohólicos Anónimos por primera vez. Había un hombre en la puerta. Su nombre era Dick Y me entregó un folleto de AA, me estrechó la mano y me ofreció

un asiento. Ese fue el comienzo, donde encontré por primera vez en mi vida, donde sabía que pertenecía, porque ellos guiaban con su debilidad. Anteriormente siempre pensé que teníamos que liderar con nuestra fuerza.

Después de unos meses de sobriedad, me separé de mi esposa. No sé que pasó. Conocí a un hombre llamado Jim R. Era alguien en Alcohólicos Anónimos que sabía lo que yo era y sabía de donde venía yo. Él había sido homosexual estafador en las calles de los Ángeles y había perdido una familia. Cuando lo conocí él en la puerta tenía cerca de cuatro años de sobriedad en AA, limpio y sobrio de drogas

Tenía un nueva familia, dos niñas pequeñas, dos hermosas hijas pequeñas Jim R. fue mi primera padrino.

Él está muerto. Lo encontraron colgando en la rampa de salida de la calle Temple. ¿Qué pasó? Él hacia el paso 13 a una mujer recién llegada a Alcohólicos Anónimos. Eso lo apartó de su matrimonio. Lo devolvió a las drogas y todo lo demás. La última vez que lo vi me dijo que estaba hablando con el diablo. Sin embargo, este hombre salvó mi vida. Yo fui el único que habló en su funeral. No pude parar el llanto. Toda la devastación de su vida estaba allí en ese pequeño salón del funeral. Y, él estaba allí en la puerta para mí. Así que cuando miramos el coro de la recuperación, encontramos que no todas las notas siguen cantando.

Al lado de la puerta estaba Carl J, mi padrino. Él tuvo recientemente una muerte sobria tranquila, pero, gracias a Dios, él es el único

HISTORIAS DE SA

que me inició a través de los pasos. Fui a su casa todas las semanas y trabajaba.

La siguiente persona en la puerta fue Kevin. B. Abandoné la escuela secundaria, sin trasfondo religioso. Yo era graduado de la universidad con formación religiosa. ¡No teníamos nada en común! De todos modos, Él era alguien al que yo podía levantar el teléfono y llamar. Fue mi conexión de vida en cualquier situación imposible. Nunca olvidaré la primera vez que lo llamé. Y le dije que "ella acaba de entrar, una nueva secretaria, micro mini falda zapatos de tacón alto! ¡Ella está en bandeja! Y dentro me voy a hacer pedazos". Él en el otro extremo del teléfono dijo: "sí, fui por el supermercado de Ralph y allá en la calle..." La honestidad fue lo que nos salvó a ambos. No teníamos padrinos. No nos apadrinábamos el uno al otro, pero él estaba allí!

Hubo la primera pseudo reunión de SA, esto .

Dijo "no te preocupes, Dios es tu compañero". Si esto no hubiera así si tú y yo no estaríamos aquí hoy, porque yo necesitaba esa dirección.

sucedió en la oficina de James Allan W con Frank H, Karl y yo. Teníamos el gran libro de AA. Nosotros eran los adictos al sexo de AA que en esa reunión en Simi Valley nos identificamos. Nos tomó bastante tiempo conocernos entre sí, pero lo hicimos. Después de ese primer encuentro nos alegramos tanto de reconocernos y ser honestos con nuestras cosas sexuales. James Allan dijo que deberíamos llamarnos Lujuriosos Anónimos. Bueno, claro, luego se llamó Sexólicos Anónimos. La puerta de su oficina estaba abierta, y ¡eso fue genial!

La siguiente persona parada en la puerta fue Clancy. Yo, el gran padrino de la costa oeste de AA. Decidí después de mi recaída después de un año y medio que necesitaba dirección dura. Nunca tuve un padre y nunca seguí

instrucciones de un hombre. Necesitaba un padrino. Por un año contestaba el teléfono y después de 15 segundos Clancy lee la situación intuitivamente. Entonces él me daba una acción y colgaba sin ¡decir adiós!. Aunque ese hombre estaba en la puerta, no podía soportarlo. Pero, seguí su dirección..

El siguiente hombre en la puerta fue Chuck C, mi padrino. Las personas con las que había intentado en AA me identifique y con quienes quería empezar algún tipo de fraternidad para los adictos al sexo, había seguido por el camino. Me quedé solo. Así que fui a Chuck C en Laguna Beach. Le dije, "este es el trato, tengo que encontrar mi gente. Pero no tengo a nadie ". Chuck C me dio unas cuatro horas de su tiempo. Estaba sentado allí con mi boca abierta y él me estaba dando el mejor de sus consejos y sabiduría. Él dijo: "no te preocupes, Dios es tu

compañero ". Si no fuera así, yo no estaría aquí hoy, porque necesitaba esa dirección. Él estaba en el Puerta de su casa. Así que esto nos trajo a estar justo antes de SA.

Así que la historia de AA es un maravilloso viaje. Es un coro maravilloso y somos solo una pequeña parte de ese coro de AA en Sexólicos Anónimos. No somos únicos. Somos parte de este coro. Ojalá hubiera tenido la previsión de llamar a la oficina central de AA y ver cuántas organizaciones tenían permiso para utilizar los pasos y el título "anónimo". Probablemente 500 por lo menos. Hay un número increíble de fraternidades, derivadas de esto: Bueno, malo o indiferente, lo que sea! Está pasando algo. Es el coro de la recuperación! Un coro de recuperación con algunas notas malas y

HISTORIAS DE SA

algunas cosas ahí dentro. Pero así es como sigue.

Así que estamos siendo llamados a una armonía. Está aquí y lo estamos haciendo. Ahora me gustaría leer una pequeña parte de un poema que escribió Sam Shoemaker. Se llama Estaré junto a la puerta. Por cierto, durante la convención de Saint Louis de 1955, 20. Años después del nacimiento de AA, donde Bill W volvió la organización en una fraternidad uno de los dos oradores principales en esa convención fue el reverendo Sam Shoemaker. Insto a todos para que vayan al libro de AA, AA llega la mayoría de edad, y leer la transcripción de la charla de Sam Shoemaker a la fraternidad. Sam Shoemaker aparentemente no era un alcohólico, pero seguro que parecía uno! Fue acusado por algunas personas en Saint Louis de ser un alcohólico. Y él dijo que ese era el mayor cumplido que jamás había tenido. Él era un hombre increíble. Bill W, en esa charla, da crédito a Sam Shoemaker. de los principios del programa de AA

Ahora, "Estoy en la puerta", fue escrito por Sam Shoemaker. Y yo quiero cerrar con esto. Habrá básicamente quinientos o seiscientos personas en Nueva Jersey que están escuchando esto. Todo se reduce de una persona a otra, un borracho hablando con otro. Una persona parada en esa puerta y aquí vamos a escucharlo de un hombre cuya vida y trabajo fue tan influyente en por qué estamos aquí hoy.

"Estoy en la puerta"

Estoy de pie junto a la puerta.
Ni voy demasiado lejos para dentro , ni
permanezco demasiado lejos hacia fuera
La puerta es la puerta más importante en el
mundo –
esto es, la puerta que los hombres cruzan
cuando encuentran a Dios.

... lo más tremendo en el mundo
Es para las personas encontrar esa puerta – la
puerta a Dios
Es lo más importante que cualquier persona
puede hacer
es tomar una de esas manos que andan a tientas
y ponerla sobre el cerrojo de la puerta
Que solo él puede abrir.
Nada importa más que ayudarles a
encontrarla,
Y a abrirla, y entrar, y encontrarle a ÉL.
Así que yo permanezco en la puerta.
... alguien debe estar esperando al asustado
Que busca escabullirse justo por donde
entraron
Para decirles cuán mejor es dentro.
... Alguien debe vigilar a quienes han entrado
por la puerta
Pero quisieran huir. Entonces para ellos
también,
Por eso permanezco al lado de la puerta
... Miles de ellos. Millones de ellos.
Pero - más importante para mí -
Uno de ellos, dos de ellos, diez de
ellos.
Cuyas manos tengo intención de poner
en el cerrojo.
Así que me quedaré junto a la puerta y esperaré.
Para los que lo buscan.
Prefiero ser un portero
Así que permanezco junto a la puerta.

Sam Shoemaker (del grupo de Oxford)

Gracias y que Dios bendiga nuestra fraternidad

Roy K, marzo 1 de 1927 –
septiembre 15 de 2009

HISTORIAS DE SA

TEMAS DE DISCUSION EN GRUPO

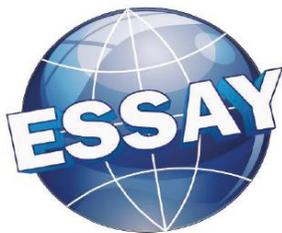
En **Estaré junto a la Puerta** él habla de los hombres que "se pararon en la puerta" para dar la bienvenida y guiarlo a la sobriedad y la recuperación y, finalmente, a fundar Sexólicos Anónimos.

¿Qué personas han estado en la puerta para ti cuando llegaste a SA? Que mensajes de ellos han permanecido contigo en sobriedad y la recuperación?

La presencia y uso de AA. era esencial. Cómo usas AA hoy? Cuál es hoy tu parte en El Coro de Recuperación que es SA hoy?

Por qué me encanta la recuperación discute los beneficios duales de la recuperación espiritual y reducción de los problemas de comportamiento que permanecen?.

Has tenido beneficios duales? ¿Cómo SA profundiza su conexión con D-os y con otros?



Our Meeting in Print

Por qué amo la recuperación?

Una clave para la sobriedad y la curación.

Me encanta estar en un programa que cultiva tanto la espiritualidad como el autodesarrollo. Anhele acercarme a Di-s y este programa me ha ayudado a encontrar una espiritualidad que realmente me satisface, además de llevarme de vuelta a la religión de mi crianza. He encontrado un Di-s que es cariñoso y poderoso. Como se describe en Alcohólicos Anónimos, y quien quiere tener una relación conmigo. Dios está ahí para mí en todos los sentidos, especialmente cuando llegué a mantenerme sano y sobrio, y ha disminuido sustancialmente los comportamientos más problemáticos con los que lucho. Por ejemplo, baja autoestima y todas sus manifestaciones. Como la codependencia, el perfeccionismo, búsqueda de aprobación, la necesidad de ser agradable con los demás, etc.

He sido codependiente toda mi vida. En lugar de perseguir mis sueños, intenté ser quien otros querían que yo fuera, descuidándome. Ahora en recuperación, he comenzado a aprender a ser auténtico. Y fiel a mí mismo.

Di-s está ahí para mí en todos los sentidos, especialmente cuando llegué a mantenerme sano y sobrio

Antes de la recuperación cuando tenía una muy pobre autoestima, sin saberlo comenzó un proceso muy destructivo. En un intento de volverme especial y sentirme bien conmigo mismo, decidí que necesitaba ser perfecto, santo y estar por encima de este mundo. Dejé de perseguir a cualquiera y todos los placeres físicos y reprimir todas mis emociones para que siempre poder hacer lo correcto y no ser empujado en otras direcciones por impulsos y deseos. En recuperación

Cuando me di cuenta de lo destructivo que era esta forma de vida, tuve que volver a aprender todo sobre mí, como me permití experimentar mis deseos físicos y emocionales. Daba miedo, pero yo estaba determinado y tenía a Di-s a mi lado ayudándome con todo esto. He descubierto tantos aspectos de mí mismo como mis valores, fortalezas, debilidades, y ciertos talentos que comencé a cultivar. Ha sido una maravillosa y emocionante aventura que realmente estoy disfrutando.

Como he encontrado una nueva libertad ya no estoy cautivo y obsesionado con la lujuria, ahora tengo nuevas oportunidades para explorar la vida. Cuando tengo tiempo libre en lugar de usarlo para consumir, lo uso para descubrir y hacer cosas que disfrute. Uno de mis pasatiempos favoritos

Cuando tengo tiempo libre en lugar de usarlo para consumir, lo uso para descubrir y hacer cosas que disfrute

es acampar. Para mí, es una forma tan sana de relajarse. Me llena espiritualmente mientras me conecto con Dios a través de la naturaleza. Hago actividades físicas geniales como kayak y senderismo, y emocionalmente es tan bueno el cambio de ambiente y muy relajante y tranquilo estar allá afuera.

Otra hermosa recompensa de la recuperación es la conexión con los demás. Estoy descubriendo cuanto yo aprecio tener conexiones profundas y las relaciones con los demás. Ahí está tanta alegría en una verdadera amistad y encontré muchos amigos en este programa. Somos capaces de ser auténticos con cada uno y no tenemos nada que esconder. De hecho, se me ha hecho más difícil hacer amigos fuera de la fraternidad porque siento que no puedo revelar todo mi ser por miedo a su reacción sobre mi adicción y recuperación. Me encanta que mis compañeros se queden en mi casa. Mi casa está abierta y aprecio tener compañía

Y ser anfitrión. Pero si me alojara con un no adicto entonces no tendría la capacidad de continuar mi trabajo de recuperación en casa, haciendo cosas como estar en el teléfono con los compañeros, el diario, la meditación, leyendo nuestra literatura, etc. Así que por ahora al menos estoy feliz de invitar a los adictos los que mejoran mi recuperación así que entonces puedo hacer algunas de estas actividades de recuperación con otra persona.

Quiero terminar diciendo que tengo una profunda, íntima y amorosa relación y conexión con Di-s. Es la clave de mi sobriedad y sanación. Estoy muy agradecido de tener tal relación hermosa, cultivo esto cada día con gratitud hacia Él, confiando en Él para todas mis necesidades, llegar y conectar todo el tiempo, buscando su voluntad en cada situación, y viviendo una vida que se dedique a cumplir su voluntad para mí. Atesoro y aprecio mi cercanía con mi Dios, me aferro a Él fuertemente y solo quiero crecer y crecer. Es la cosa más importante y preciosa en mi vida

Meir W., Nueva York, EE.UU.



HISTORIAS DE SA

¡Tengo esto!

Nuestra supervivencia depende de “nosotros”. Cuantas veces he dicho esa frase? Cientos, tal vez miles de veces he dicho esas Palabras exactas. Hace poco vi en televisión un programa de supervivencia donde 12 concursantes fueron arrojados al océano dentro de una distancia de natación a varias islas. Fueron obligados a escribir artículos antes y durante el programa. Todo el mundo escribió alguna forma de "Tengo esto" al comienzo. Durante el transcurso del programa, el hambre, soledad, enfermedad, o los insectos comenzaron a llevarlos abandonar el programa.

Entonces sucedió un cambio interesante. Los naufragos restantes comenzaron a escribir en sus diarios preguntándose quién más se quedó varado en las islas. Muchos empezaron a buscar otros sobrevivientes. Los naufragos se encontraban entre sí y se emparejaban. Unos encontraron a otros, pero aun querían hacerlo solos. Los que consiguieron pareja empezaron a escribir en sus diarios "Conseguimos esto!" Después de 49 días, 5 sobrevivientes se encontraron unos a otros. Combinaron recursos, compartieron ánimo, cargas y rieron juntos. Ellos sabían que podían hacer juntos lo que ninguno de ellos podía hacer solo.

Me recuerda el segundo párrafo de la página 17 de la Libro Grande, “Hay una solución”. “Nosotros somos americanos típicos de todas las sectores de este país y muchas de las ocupaciones están representadas... somos gente que en circunstancias normales nunca se mezclarían. Pero existe entre nosotros un compañerismo, una amistad y una comprensión indescriptiblemente maravillosos. Somos como los pasajeros de una gran embarcación recién salvados de un naufragio, cuando la camaradería y la alegría prevalecen en el barco

desde las bodegas hasta la mesa del capitán." Lo que es una descripción adecuada para nosotros los sexòlicos!

Cuando Bill escribió el primer borrador del Libro Grande que usó frases de "yo". ¿Qué increíble visión para ¡cambiar el "yo" por nosotros"! He aprendido que esta nueva forma de vida. No puedo hacer esto solo. Es un programa de NOSOTROS no es un programa de YO. Cuando me aísló y trato de trabajarlo por mi propia cuenta SIEMPRE he fallado. Necesito de todos en este programa. Los veteranos y todos los recién llegados tienen algo que enseñarme. Nos unimos y nos ayudamos entre nosotros cuando estamos

Ellos sabían que podían hacer juntos lo que ninguno de ellos podía hacer solo

luchando. Celebramos juntos cuando llegamos a acontecimientos o halar a otro adicto que está luchando con la derrota, o con las olas de las palizas de nuestra adicción.

La lección que aprendí de este programa de televisión era asombrosamente espiritual. Me recordaron que los necesito a todos en mi vida para ayudarme a sobrevivir. Los cinco participantes restantes no solo sobrevivieron juntos, prosperaron. En un momento utilizaron basura del océano para crear un juego de skee ball, divirtiéndose juntos. La misma cosa me pasa en las reuniones cuando comparto quién soy realmente. Llegamos tarde, Nos conectamos, compartimos. Todos sobrevivimos y prosperamos. Incluso encontramos algo para reírnos y encontramos lo gozo real, en la fraternidad. ¡Somos rescatados!

Preston D, USA

PASOS

Estoy dispuesto a ir a cualquier parte?

La sobriedad es un gracioso regalo.

Me encontré completamente confrontado con esta pregunta cuando empecé a trabajar los pasos en serio con un padrino. Hasta ese momento, había estado dispuesto a conformarme con "algunos" periodos de sobriedad. Porque soy un adicto y bastante loco cuando estoy lujurioso, yo había imaginado que eso era suficientemente bueno. Creí que podía luchar contra la lujuria lo que significaba que me quedaré mucho en la adicción más de lo que debería, si hubiera admitido desde el principio que no podía luchar.

Fallé una vez más después de un muy buen periodo de sobriedad; Fui abofeteado en la cara una vez más porque estaba realmente sin esperanza si me quedo con mis propias ideas y esfuerzo, y no sabía qué hacer al respecto. Tal vez fue suficiente con "mi propia iluminación" y esta me pateó y finalmente encontré un padrino que podría decirme qué hacer. Esa fue la primera buena elección que hice en el proceso de estar "dispuesto a ir a cualquier parte".

Cuando mi padrino se ofreció a apadrinarme recuerdo que ore a Dios diciendo: "Haré lo que él me diga, incluso si esto me mata". Estaba

bastante seguro que no me diría algo que realmente me matara, pero esa fue la segunda buena elección que hice en el proceso de estar "dispuesto a ir a cualquier parte".

Mi padrino me empezó a dirigir en el trabajo de los pasos, me dijo que cuando estuviera listo, escribiera en la parte delantera de mi libro de AA la fecha y las palabras, "Estoy dispuesto a ir a cualquier parte para mantenerme sobrio". Esa fue la tercera buena elección que hice.

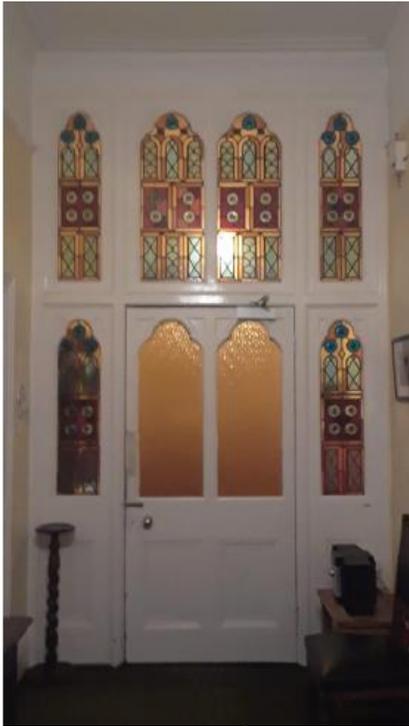
Cuando me guió a través del Paso 3, Me dijo que el paso 3 era un compromiso para trabajar el resto de los pasos. Esa fue la cuarta buena elección que hice en el camino de estar "dispuesto a ir a cualquier parte" para conectar correctamente con Dios y otros, y que se nos dé libertad de la lujuria, las obsesiones y compulsiones

Así que para mí el programa de SA ha funcionado yendo a cualquier parte para trabajar los pasos como camino para conectar correctamente con Dios. Y estoy muy seguro que si me quedo en ese camino y sigo creciendo por los caminos espirituales a través de una vida que es progresivamente rendida a Dios, continuaré recibiendo el gracioso regalo de Dios de la sobriedad, recuperación y libertad.

Sexólicos Anónimos, Taichung



NOTICIAS DEL MUNDO



Fáilte go hÉirinn
(Bienvenido A Irlanda)
Puerta del sitio de reunión

Noticias de la fraternidad de Irlanda

La fraternidad irlandesa disfrutó numerosas reuniones y talleres recibidos por el veterano Dave T desde USA en enero / febrero 2019.

Dave llegó a Irlanda el 23 de enero, después de asistir a la Convención Internacional de SA en Madrid en enero de 2019, permaneciendo en Irlanda hasta el jueves 14 de febrero.

En este período de tiempo, Dave logró visitar TODOS los grupos en Irlanda, dando de su sabiduría, calidez y presencia.

En total, Dave viajó 4,235 km o 2631 millas en zig zag en toda Irlanda en carro, bus y tren. Esto equivalente a viajar a través de la mayoría de EE.UU. (Lo siento no hubo burros u otro medio de transporte... .. quizás la próxima vez!)

Los grupos en Irlanda visitados fueron Galway, Ennis, Limerick, Cork, Kerry, Dublín, Carlow, Wexford, Belfast,

Charlestown, Cavan y Donegal.

Dave hizo talleres de 4 días en Cavan, Galway, Dublín y Belfast. Algunas de las otras reuniones extendieron su tiempo para que Dave transmitiera su experiencia, fortaleza y esperanza, a otros en sus reuniones regulares.

Dave se quedó con muchos miembros durante su tiempo aquí y todos tuvimos un tiempo maravilloso, al estar con Dave y disfrutar inmensamente de la fraternidad

Innumerables, maravillosas y bellas vistas y acontecimientos; figuras de cuerdas y conexiones, casas visitadas, tazas de café, caminos recorridos por paisajes y personas reunidas a lo largo del camino.

La fraternidad irlandesa se regocija con su visita.

Go néirí an bothar leat
[Buena suerte en tu camino]

Israel

Nuestro kindergaden espiritual ☺
Bet Shemesh , Reunión en Israel



NOTICIAS MUNDIALES



Conferencia SA / S-Anon Queensland del 13 al 15 de septiembre de 2019 "Llevando el mensaje de esperanza"

Centro de conferencias Alex Park, Alexandra Headlands, QLD Australia

Contacto: essay.brisb@gmail.com

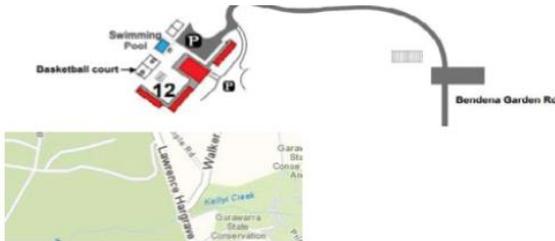
Conferencia de SA/SANON 2019 del 14 al 16 de junio de 2019

Tema: "Caja de herramientas de la recuperación"

Lugar de encuentro: "Parte superior del centro de conferencias", 51 Bundena Gardens, Stanwell En la parte superior ubicado en el mismo lugar de los años anteriores (Grevillea).

Todas las consultas acerca del evento a: nswessayintergroup@gmail.com

Regístrese en www.saoz.net/events



12 reuniones cortas a lo largo del fin de semana llenas de revelaciones. Tiempo libre y actividades sociales incluidas

¡SIM 2019 PROGRAMADO!

El evento SIM [Maratón de Internet SA] tendrá lugar el 21-22 de noviembre de 2019 desde las 1200 a 1200 UTC. El tema es "El mundo de SA".

Nueva reunión telefónica de discusión de habla inglesa de SA para Bangkok:

Lunes, 8:30 p.m. hora local UTC +7 El moderador es Beau. Contacto

<mailto:essaybangkok@gmail.com>

Internet: <https://join.skype.com/akX2ThIny>

Informe del evento de Unidad en línea del Pacífico de Asia

Fue un gran éxito, especialmente porque lo organizamos dentro de un mes. Tuvimos 133 personas registradas con alrededor de 30 personas en cada una de las reuniones. Tuvimos gente asistiendo de todo el mundo.

Tuvimos algunos problemas con la reunión con Corea del sur por algunos de los expositores no estaban disponibles en el último minuto. A veces se cayó el WiFi en pequeñas secciones, pero alguien fue capaz de intervenir y mantener la reunión activa. Aparte de eso fue bastante buena.

Hemos fijado la fecha de los próximos años. Uno para 26/4/20 que es domingo para que todos puedan participar. Estamos esperando que finalmente el comité SIM se haga cargo de la ejecución del evento. El folleto para 2020 está en la página E17.

Saludos cordiales Jason C.

**ASIA PACIFIC AREA
SA Online Unity Event
27 April 2019**

Programme (Bangkok Time)

- 11.00am - International Matters**
 - Tam K., Chair, General Delegate Assembly
 - Richard P., Vice Chair, General Delegate Assembly
 - Farley H., Chair, Regional Alignment Committee
 - Steve S., Chair, International Committee
- 12.00pm - Step One**
 - Kyle (Spokane, WA, USA)
 - India Panel
- 1.00pm - Step Two**
 - Harrison (Portland, OR, USA)
 - South Korea Panel
- 2.00pm - Step Three**
 - Jarkie (Netherlands)
 - Singapore Panel
- 3.00pm - Working with Newcomers**
 - Yvonne (Spain)
 - Australia Panel
- 4.00pm - Region Building**
 - Nicholas S. (UK), First Chair of EMER
 - Francis C. (Ireland), First Vice Chair of EMER
 - Luc D. (Belgium), First Secretary of EMER
- 5.00pm - The Importance of Fellowship**
 - Dean (Netherlands)
 - New Zealand Panel

REGISTER NOW AT: <http://tinyurl.com/SAunity2019>
For more information, email: newcastlesagroup@gmail.com

Cartel del el Evento de Unidad Online 2019. Celebrado a finales de abril de este año.

NOTICIAS DEL MUNDO

Nuevo Comité de Archivos e Historia de SA

En 2018 el Consejo de Administración de SA estableció el Comité de Archivos e Historia de SA [A&HC] para recopilar y catalogar los registros del origen y desarrollo de la hermandad de SA. La misión de A&HC es: "preservar la historia de SA, documentar los recuerdos de nuestros miembros y hacer que esta información sea accesible para los miembros de SA y otros investigadores [a fin de] proporcionar un contexto para comprender la progresión, los principios y las tradiciones de SA".

El A&HC actualmente hace llamamientos a través de Intergrupos de SA para obtener historias adicionales de los primeros miembros. La Junta de Administración de SA aprobó recientemente una guía sobre la recopilación de historias, incluidas las preguntas sugeridas para los primeros miembros que están dispuestos y calificados para compartir sus historias personales y grupales. Las copias de los cuestionarios también pueden descargarse del sitio web de SA.org o solicitarse a saico@sa.org.



Our Meeting in Print

LITERATURA

Ahora disponible en la tienda de SAICO en línea

Anteriormente se obtenían las Publicaciones SA en California. Ordene aquí: [tienda SAICO](#)

Los Comienzos - orígenes y crecimiento de SA
Descubriendo Los Principios
Tiene un hombre que tener sexo? (inglés)

Inventario del primer paso (inglés)
Folleto Cuadríptico – Solución, Problema
20 preguntas



Porque trabajar los Pasos es importante

Una nueva publicación de la [tienda SA](#)

"Voy a las reuniones... ¿cómo es que no estoy más feliz? "

¿Alguna vez te has sentido así? Si compartimos este pensamiento con miembros sobrios, a veces la respuesta será, "¿En qué paso estás trabajando?" Esto puede ser muy frustrante, especialmente Si hemos trabajado en alguno de ellos.

Mientras trabajamos los Pasos, buscamos desarrollar y nutrir una relación con el que tiene todo el poder (como nosotros lo entendemos). Al principio, esta relación puede ser débil, pero con más trabajo de pasos, sigue creciendo y fortaleciendo. Cuando necesitamos su ayuda, Dios está ahí para nosotros, en cualquier momento, en cualquier sitio.

SAPIC

NUEVO VIDEO PARA MUJERES!

El Comité de Información Pública ha lanzado su más reciente video!

Este video ha estado en producción por dos años y estamos muy agradecidos de compartir con los miembros y los futuros miembros del globo

UN GRAN "gracias" para todas las mujeres miembros en toda la fraternidad que enviaron videos y audio clips para el proyecto – juntos, esperamos llevar el mensaje de recuperación a las sexólicas que aún sufren.

Para ver este video, así como otros videos visite:

Sa.org/sa

Ayúdanos a difundir este mensaje a las sexólicas que aún sufren. Si tiene alguna sugerencia para otros videos u otras formas de comunicar nuestra Solución de Recuperación, o si le gustaría ser un miembro voluntario del Comité de Información Pública, por favor contacte a SAICO para aplicar.

En este video de casi cuatro minutos. Las mujeres que están en Sexólicas Anónimas hablan sobre la lujuria, su incapacidad para parar, el miedo e incluso las terribles consecuencias de sus conductas sexuales compulsivas. Ellas comparten la solución que las libera del miedo, de la lujuria y de las humillaciones de esta enfermedad. Toma el tiempo para ver este nuevo esfuerzo de divulgación desde SA, puede verlo [AQUÍ](#).

NOTICIAS MUNDIALES:

Problemas de un segundo Idioma

Se Identifica en un idioma que no es el suyo?

Para muchos sexólicos el inglés es un segundo idioma. No soy un experto en idiomas. Sin embargo, he notado que surgen problemas para los SAs usando el inglés en las lecturas y discusiones. El idioma materno de una persona es el lenguaje visceral y del corazón. Cuando se habla de problemas de la niñez, de la familia de origen, en mi opinión, este es el idioma que es necesario usar.

En mis viajes fuera de Norte América para SA, conocí personas intentando trabajar nuestro programa en inglés. Están trabajando con traducciones, incluso a menudo no tienen ninguna copias disponibles para todos. Ellos puede que tengan padrinos fuera de su país porque no hay mucha sobriedad localmente. Para sus padrinos quizá también el inglés es su segundo idioma. Así que, terminamos con personas tratando de explicar sus problemas más internos en su lenguaje de la cabeza y sus padrinos tratando de explicar las soluciones de corazón en un lenguaje de la cabeza.

Cuando hago talleres en otros países, sugiero que alguien, incluso si ellos tienen dominio del Inglés, expliquen sus problemas o preguntas en su propio idioma. Tengo a alguien allí para traducir por ellos. Él que pregunta puede corregir o decir que eso no era exactamente lo que quería preguntar y corregirlo. Yo respondo en Inglés y la respuesta es traducida para ellos incluso si ellos la acaban de oír y piensan que ya sabes lo que acabo de decir. Es increíble cuanto ayuda esto en la comunicación.

¿Cómo puede esto aplicarse en el programa de recuperación de SA?

Primero, pienso que debemos facilitar una

forma de tener una copia de trabajo en sus manos. A veces con dos columnas por página, en una con la versión en Inglés y en la otra columna el mismo contenido traducido a su idioma. Incluso Google Translator puede ser un inicio. Ellos pueden comparar las dos columnas y tener una mejor visión de lo que se está tratando de decir. También puede tomar algo de tiempo después de la reunión para sugerir cambios. Incluso una mala traducción les da una vista de los sentimientos e ideas del lenguaje íntimo y del corazón. Quizá SA pueda buscar una manera de ayudar a pagar la traducción inicial. Los grupos nuevos no tienen un tesorero o a menudo las habilidades para realizar esta tarea.

Segundo, creo que deberíamos discutir que las personas a nivel local se apadrinen entre sí, especialmente para los recién llegados o recaídos. A menudo el recién llegado o el recaído piensan que un padrino extranjero tendrá todas las respuestas. Una persona del lugar puede ver su resistencia, cómo el llegar tarde y escuchar sus compartires. Una persona del lugar puede hablar del interior al interior de la otra persona, corazón a corazón. Quizá ese apadrinamiento es mejor que tener a alguien quien haya completado todos los Pasos. Creo que los padrinos a distancia son muy necesarios* Y, puede ser mejor que ellos puedan estar reservados para los miembros que tengan más tiempo de sobriedad.

Estos son sólo mis pensamientos.

Dave T., Oklahoma USA.

*Quizá una palabra para los Padrinos de habla inglesa que sean nativos o cómo su segundo idioma. Cuando acepten apadrinar o trabajar con un ahijado, sugiérale que usted puede ser la opinión más sobria o un Padrino de Consultas y que ellos pueden tener un co-Padrino local.

¡Si las paredes pudieran hablar!



Las Maretas-Arico-Tenerife, Islas Canarias, España. Cada sábado de las 15:00 a las 16:30. ¡Los SA de cualquier lugar son bienvenidos! Javier



Barcelona, España, tiene tres reuniones cada semana en Inglés y Español.



Tres reuniones de SA cada semana en Prescott, Arizona, USA. Los sábados a las 7:00, lunes y jueves a las 7:00 p.m. ¡Todas las reuniones se llevan a cabo en esta hermosa habitación!



Greensboro, Carolina del Norte, USA. Reunión del segundo evento anual del “De vuelta a lo fundamental” (Back to basics), que se realiza después de la reunión de matutina de los sábados. Steve E.



Salón de reuniones en Grants Pass, Oregon, USA. Grupo de los sábados por la noche, desde 1988.



Our Meeting in Print

CALENDARIO DE EVENTOS

Convenciones internacionales

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

21 al 22 de noviembre de 2019 maratón de Internet SA (SIM): El mundo de SA.

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

Eventos regionales y locales

3 al 5 de mayo, Covington, Georgia, EE. UU. Retiro espiritual SASERA 2019: mejorando nuestra Contacto conciente. Información: www.sasera.org/spiritual-retreat/

6 de mayo, a través de Zoom Conferencia CFC Taller de Apadrinamiento de prisioneros por correo. Correo electrónico: <mailto:saico@sa.org>

11 de mayo, Exeter, Reino Unido. Día de recuperación de Exeter: Las tres primeras tradiciones. Email: <mailto:recoveringhuman@outlook.com>

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

14 al 16 de junio, Sydney, Australia Conferencia SA / S-Anon Sydney Australia: Caja de herramientas de recuperación. Correo electrónico: <mailto:ninepinesshine@yahoo.com>

12 al 14 de julio, Maynooth, Co. Kildare, Irlanda Convención de ensayos de Dublín: Lo primero es lo primero. **Detalles más adelante.**

9 al 11 de agosto, Cuautitlan Izcalli, México Convención Nacional Mexicana SA / S-Anon: Buscando La Sobriedad Con Alegría. Correo electrónico: <mailto:agalseg@hotmail.com>

9 al 11 de agosto, San Petersburgo, Rusia Convención de habla rusa de SA / S-Anon: Dios El amor es suficiente para mí. Información: <http://www.2019.sa12.org>



[DONAR](#)
A SA INTERNACIONAL
UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO
7 MONEDAS
www.sa.org/donate/

CONVENCIONES SA

SEATTLE 2019

Rendición, Serenidad y Milagros

Convenciones Internacionales SA Anon S-Ateen

Seattle, Washington USA 12-14 de julio de 2019

Rendición, Serenidad y Milagros es una oportunidad para los miembros de SA, S-Anon y de S-Ateen de celebrar la recuperación, profundizar sus conexiones e integrar las herramientas del programa en sus vidas. Asistirán miembros de la fraternidad 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

CONFERENCIA INTERNACIONAL SA / S-ANON 2020

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

(Sitio web completo y detalles próximamente)

NUEVOS GRUPOS SA MAYO 2019

Europa, África, Asia,
Harare, Zimbabwe
Nottingham, Reino Unido

América del Norte, Central y del Sur
Antioch, Tennessee, EE.UU.
Honolulu, Hawaii, USA (nueva reunión).

Narrowsburg, Nueva York, EE.UU.
West Hartford, Connecticut, EE.UU.
New Bern, Carolina del Norte, EE.UU.
Provo, Utah, EE. UU. (Reunión adicional)
Santa rosa, california, EE.UU
Springfield, Ohio, EE.UU

ENSAYO TEMAS Y PROPOSITO

Ensayo presenta la experiencia, fortaleza y 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 confraternidades de adicción al sexo. Las opiniones expresadas en *Ensayo* no debe atribuirse a SA como un todo, ni la publicación de ningún artículo implica el respaldo de SA o de *Ensayo*.

El tema para este número de mayo de 2019 es: *Mente abierta*. Agosto de 2019: *SA a los 40 años!* Octubre de 2019: *La libertad tras las rejas*. Diciembre de 2019: *Milagros en recuperación*. ¡ La fecha de cierre de los artículos es aproximadamente cuatro semanas antes de las fechas de publicación en febrero, mayo, agosto, octubre y Diciembre.

ENVIOS A 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. Preferimos 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.

SACFC (por sus siglas en inglés)

Comité de SA para las cárceles

Presos que necesitan padrinos

El Comité de Instalaciones Correccionales de SA ha visto un aumento dramático en el número de presos que necesitan ser apadrinados por correo. Esto se debe al alcance de SACFC, etc. Actualmente tenemos un atraso de unos 40 candidatos. Tenemos una necesidad urgente de padrinos

¿Podrías hacer una llamada al servicio para lectores en el número de Essay de Mayo?

Por favor incluya mi dirección de correo electrónico: mailto:SACFC_1@gmail.com y el correo electrónico de Manse: Manse B. <mailto:tpoint1987@gmail.com>

Eric S

HUMOR EN SA

VERGUENZA

Trabajando con los pasos con mi padrino
En una cafetería, se que bajamos
La voz por dos razones:

Quando hablamos de lujuria...



O acerca de Dios

Tiene una buena broma, observación,
historia graciosa en sa?,

Envía tus regalos de humor a
<mailto:essay@sa.org>

Nuestro confuso programa

Sexólicos Anónimos es con frecuencia simplemente confuso! Aquí hay algunas retos que enfrentamos en la recuperación de SA:

Tenemos que rendirnos para prevalecer.

Hay que regalarlo si queremos mantenerlo.

Las medias medidas no nos sirven para nada.
y nos sorprenderemos antes de llegar a la mitad del camino

Nos dicen que ¡lo soltemos y dejemos ir!

Decimos que somos anónimos y compartimos nuestro nombre antes de hablar.

No juzgamos la sobriedad de otros —Y buscamos seguir con a los ganadores

Si no dejamos de lujuriar seguiremos siendo miserables y se nos dice que no tengamos grandes cambios en el primer año.

(¡Gracias a AA!)

Los Doce Pasos

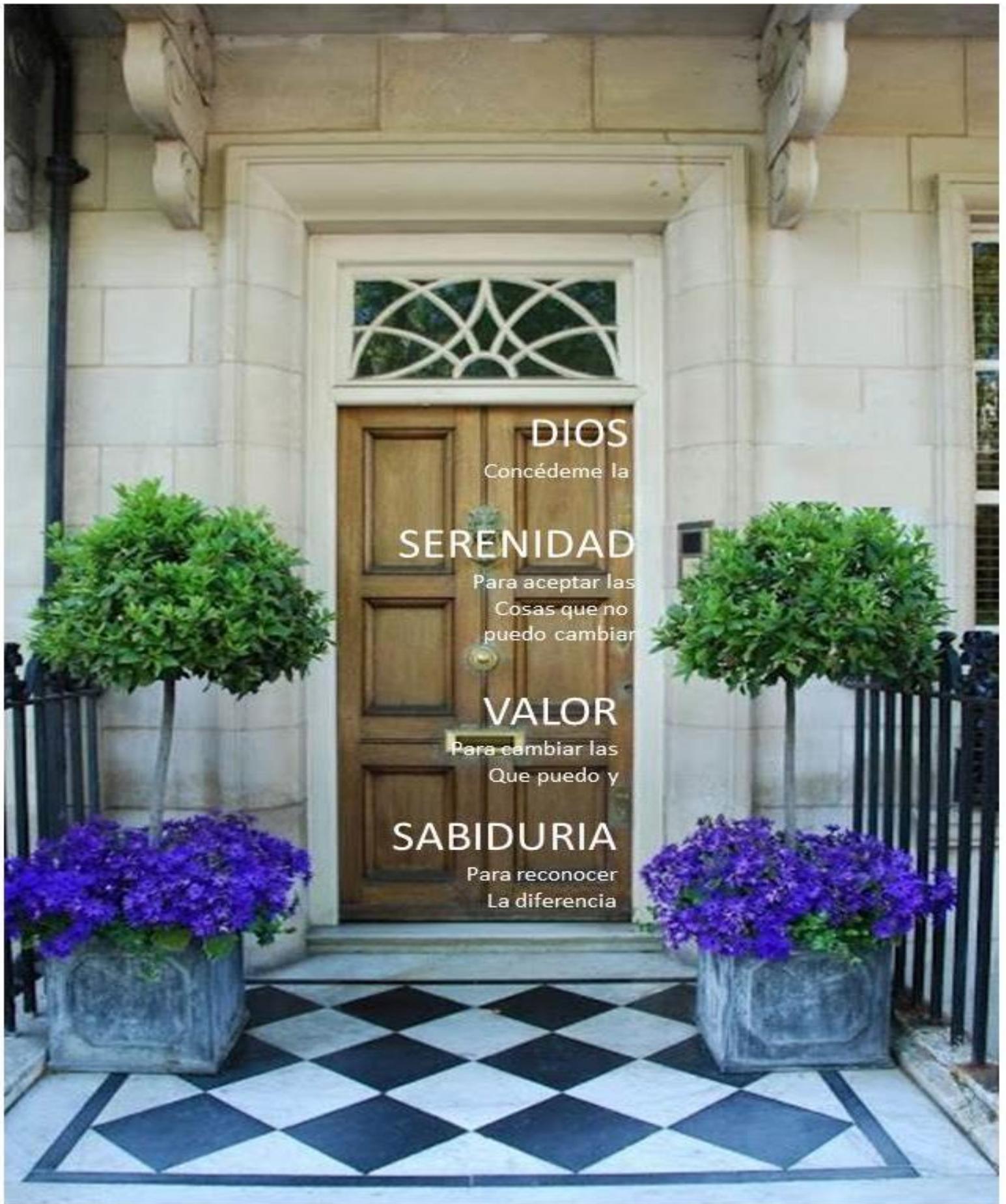
1. Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables
2. Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
- 3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros 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 sexólicos 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 Condiciones está relacionado con los programas que se pñerned añer AA, pero que abordan otros problemas, o en cualquier otro contexto no-AA, no implica lo contrario.

Sexaholics Anonymous 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 sexólics 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 las
Que puedo y

SABIDURIA

Para reconocer
La diferencia