

Boletín EFER



No. 11

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Undécima edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Septiembre 1 de 2022
www.codacolombia.org

“Un medio para compartir el mensaje a aquellos codependientes que aún sufren a partir de las experiencias de otros compañeros de CoDA”

TEMA GENERAL: Tercer Paso

Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.

Decidimos - Habíamos admitido nuestra impotencia sobre las conductas compulsivas que habíamos practicado por tanto tiempo. Empezábamos a creer que un Poder Superior podría aliviarnos. El siguiente paso era obvio: si creíamos que éramos impotentes y que un Poder Superior podía transformarnos, ¿Por qué no aceptarlo? ¿Por qué no darle a Dios una oportunidad ahí donde nosotros habíamos fallado? Además, ¿Qué teníamos que perder, aparte de nuestro sufrimiento?

Nuestra voluntad y nuestra vida - Nuestras viejas ideas nos llamaban en voz alta para que regresáramos a nuestra obstinación. Una vez más, tratamos de jugar a ser Dios en nuestras vidas y en las vidas de los demás. Las viejas dudas a veces desafiaban nuestra nueva manera de pensar. Comenzamos a creer que, si bien este programa surtió efecto en los demás, nosotros éramos diferentes. Al perder la esperanza, cuestionamos nuestra capacidad para cambiar.

Fue esta experiencia la que nos llevó a reconocer que este programa de recuperación no era “flor de un día”, algo agradable para hacer en una tarde placentera. Representaba nuestra oportunidad de vivir como seres humanos completos. Y si queríamos esto, necesitaríamos estar dispuestos a hacer cualquier cosa, incluso si esto significaba pedirle a Dios que nos ayudara en más de una ocasión

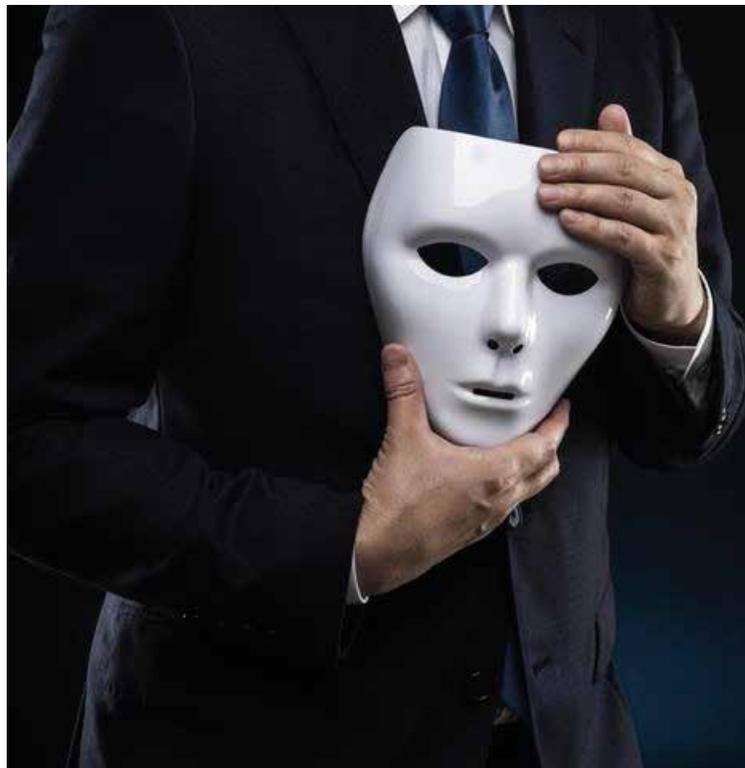
Extracto del Tercer Paso del folleto Los Doce Pasos de CoDA

En este paso continuamos desarrollando y fortaleciendo nuestra relación con Dios.

Hacemos una pausa para leer este Paso y lo que sugiere que hagamos. Hacemos una reflexión sobre su sabiduría y sobre nuestros sentimientos que tienen que ver con la rendición.

Se nos pide que tomemos la decisión de dejarnos ir y dejar ir a los demás. Decidimos, si podemos, confiar en Dios para que cuide todo lo que consideramos preciado e importante. Para muchos de nosotros la confianza no llega fácilmente. Durante años hemos puesto nuestra fe y nuestra esperanza en nosotros mismos y en los demás. Confiamos en todo menos en nuestro Poder Superior para que nos proporcionara paz, felicidad y bienestar.

Parte del Tercer Paso, tomado del Libro Azul



EN ESTE MOMENTO ENTREGO MI VOLUNTAD A DIOS

De niña viví la experiencia de hacer lo que los demás querían, nunca se me tuvo en cuenta que quería yo por eso hoy cuando veo pasar lo mismo con mi nieta ciento un dolor profundo en mi ser interior, el mismo que sentía cuando niña. Hoy entiendo que fui entrenada para hacer la voluntad del otro. Por eso hoy entrego mi voluntad al P.S y me dispongo hacer su voluntad, y no querer cambiar el mundo sino dejárselo a él, porque él lo maneja mejor que yo y acepto que lo que le está pasando a la nieta es su voluntad....

Anónimo

MI CUMPLEAÑOS

Basada en la meditación del hoy febrero 10, que dice: "EN ESTE MOMENTO SOY ESPIRITUAL. Cuando mi espíritu está en armonía con la vida, me siento renovado y refres-

cado con afirmación y sabiduría. Tengo libertad para vivir sin limitaciones y la fortaleza para soportar todas las cosas. Soy único y precioso. Una oleada de alegría pasa a través de mí ser. Tengo esperanza por aquello que alguna vez pensé que no podía lograr. Con gracia, encuentro el cielo dentro de mí. Doy las gracias por los dones del asombro, la plenitud y la abundancia". Hoy en mi cumpleaños deseo de corazón ser de verdad espiritual. Añoro esa libertad a todo nivel y le pido a mi PS sea mi guía y fortaleza siempre, pase lo que pase. Repito de corazón esto y lo declaro para mí hoy y siempre "tengo esperanza por aquello que alguna vez pensé que no podía lograr", pues dentro de mí hay tantas cosas que añoro y que tenía "dormidas" y que hoy reclamo y sé que las merezco (mi Padre Celestial que conoce mi corazón, tiene esa lista y me dará lo que sea para su honra y para el bien de mi alma - Amén).

Anónimo

