

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

# Boletín EFER



No.18

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima octava edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Abril 1 de 2023

Visítanos en: [www.codacolombia.org](http://www.codacolombia.org)

## Tema general

# Quinta Tradición

**Cada grupo tiene un solo objetivo primordial:  
llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren**

La Quinta Tradición establece un principio cuando afirma que cada grupo de CoDA "tiene solo un objetivo primordial: llevar su mensaje a otros codependientes que aún sufren". Este principio tan simple nos recuerda que CoDA es un programa simple. Estamos aquí por una razón: para recuperarnos de nuestra codependencia. Nos apoyamos unos a otros en esta sencillez al conservar nuestra atención en ese propósito principal. Cuando llevamos el mensaje, nuestros grupos no se ocupan de manejar la recuperación individual de ninguna persona.

"Primordial" se refiere a lo que nosotros consideramos el principio más importante, el que viene antes que ningún otro. La sobrevivencia y el crecimiento de nuestro programa dependen de nuestra voluntad para llevar un mensaje de esperanza y de recuperación, al usar los Pasos y al aplicar las Tradiciones. Los codependientes que aún sufren son, en el mismo nivel, personal que nunca han asistido a una junta, recién llegados a CoDA y quienes llevan tiempo en recuperación. Todos nosotros necesitamos compartir el mensaje para obtener y mantener la recuperación. Aun cuando los métodos para llevar el mensaje varían de una junta a otra, el objetivo primordial de todos los grupos es el mismo.

Nuestros nuevos miembros son una parte muy importante de la Quinta Tradición. Los recién llegados con frecuencia buscan maneras para comprender y para encontrar alivio en sus asuntos de codependencia. Al contar con miembros que asisten regularmente para dar la bienvenida y para hablar con los recién llegados, se crea una atmosfera de apoyo y de calidez. Lo mismo ocurre si hay literatura de CoDA y lista telefónicas disponibles. Todos estos esfuerzos son formas de llevar el mensaje de recuperación.....

Tomado del libro de trabajo "verde"



# Experiencias



## Cuando quiero hacer sufrir al otro, quien sufre más soy Yo

Cuando tenía 4 años me acosté en una noche de frío e invierno afuera de la casa en una silla de cemento sin cobija, para que mi mamá y mi hermana sufrieran y como ellas no se inmutaron, tuve que entrarme y acostarme en mi cama la que sufrió fui yo

*Anónimo*

## Hoy me levanto muy agradecida

Hoy me levanto muy agradecida porque he pagado todos mis recibos y tengo ahorros, que tranquilidad, Dios me ha proveído del dinero que necesito, yo he hecho mi parte, trabajando con amor y diligencia, gracias a esta hermosa hermandad hoy vivo con entusiasmo, confiada y esperanzada. Soy una Persona que piensa en positivo, siente y actúa a la manera de estos principios, siempre vigilante de mis comportamientos. Gracias, gracias, gracias.

*Anónimo*

## Palabras que son escuchadas por mi padrino

Estas palabras son escuchadas por mi padrino... hoy conecto con ellas haciendo mi proceso, observándome y me siento removida, con miedo, tristeza, paralizada impotencia, verdad, dolor, desaliento... prevalece la gratitud, veo mi codependencia humana," uffff "me duele mi proceso de desapego soltar, con conciencia y aceptación veo mis heridas ilustradas en el contenido de mis esquemas dónde quede fracturada en mi instinto afectivo y social.....pero así es la sanación de mi proceso cuando viene a mi consciente y se revela a través de la magia de mi PS .....la resistencia aparece diciendo no es justo perder otra vez....Claro si creí toda la vida que perdí el amor de mamá, volver a perder me duele mucho.... así es sintiendo una y mil veces mis defectos con ese contenido profundo de mis creencias es que me liberan, me dan la fuerza me traen a vivir más cerca más y más a mi centro de mi misma..... siento la fuerza, el valor de enfrentar todo esto que llega, que me obliga a pedir ayuda celestial, pedir misericordia por mi, paz, luz confianza, serenidad y aceptación...

Sigo pasando por los procesos que me llevan a estar más unida a la fuente, a buscar más de su luz y a humillarse más a su divinidad ...

Gracias a Coda porque respiro herramientas de ayuda permanente para mí, las necesito.

¡Sigo orando por mí!

*Anónimo*