

"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.19

EXPERIENCIA, FORTALEZA Y ESPERANZA EN LA RECUPERACIÓN

Décima novena edición del Boletín de CoDA Colombia – Comité de Literatura, Mayo 1 de 2023

Visítanos en: www.codacolombia.org

Tema general

Cuarta Tradición

Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a CoDA como un todo.

En el Cuarto Paso asumimos nuestro inventario personal. En la Cuarta Tradición usamos el proceso de inventario para evaluar el efecto del grupo en las diversas juntas o en CoDA como un todo. Podemos hacer esto al considerar cómo afectan a la Fraternidad los comportamientos y las actitudes de un grupo. Podemos elegir darnos tiempo en las juntas de grupo para reunirnos y preguntarnos a nosotros mismos si estamos dando soporte a CoDA como un todo. En este proceso, usamos los Pasos y las Tradiciones como guía para buscar en nuestros corazones.

La creatividad de nuestras juntas florece en la autonomía y se refleja en nuestro compromiso hacia esta Tradición. Como resultado, existen varios formatos para llevar una junta con el fin de dar soporte a nuestra recuperación: juntas en línea, teléfono, Pasos y Tradiciones, Libro de estudio del CoDA, hablar, escribir, juntas de mujeres, de hombres, de homosexuales y otras. Respetamos los derechos de que exista autonomía en cada junta y llevamos el mensaje de acuerdo al grupo de conciencia. Esta diversidad creada por la autonomía ayuda a que nuestras necesidades individuales estén satisfechas y también

las de la comunidad de CoDA.

Valoramos la autonomía y más aún la unidad. En esta Tradición, reconocemos que somos parte de un todo más grande: la Fraternidad de Codependientes Anónimos. Toda decisión que tomamos como grupo debería centrarse en nuestro bienestar común. Puesto que los Pasos, Tradiciones, Preámbulo y Bienvenida definen al programa de CoDA y a nuestro mensaje de recuperación, éstos se leen en cada junta según lo escrito. La estructura y la consistencia del mensaje de nuestra Fraternidad necesitan ser algo de lo que nosotros dependamos. El conocimiento de que la estructura básica de la junta es la misma, sin importar a donde vayamos, nos da seguridad. Esta estructura y su énfasis en la herramienta



básica de recuperación son esenciales tanto para quienes vienen por primera vez como para quienes tienen tiempo en el Programa de recuperación.

Cuando utilizamos en nuestras juntas literatura que no procede de la Conferencia de CoDA y de su aval, atentamos contra la unidad de CoDA y evitamos que los recién llegados escuchen el mensaje de recuperación básico de CoDA.

Cuando reflejamos nuestras verdades de la Cuarta Tradición y de la autonomía de nuestros grupos, también es importante que nos preguntemos si nuestras juntas son accesibles para el recién llegado. Cuando estructuramos nuestras juntas de modo que incrementemos la habilidad de recién llegado para comprender las herramientas básicas de la recuperación, y cuando proveemos una atmósfera cálida y de bienvenida, entonces seguimos fortaleciendo a la Fraternidad. Los padrinos, las listas de teléfono, la literatura avalada por la Conferencia de CoDA y la voluntad de tomar compromisos en el servicio, también dan soporte a nuestros propósitos primarios y a CoDA como un todo.

No siempre es sencillo saber qué va a afectar a otros grupos como un todo. Sin embargo, al aplicar los Pasos y las Tradiciones hacemos lo mejor para dar soporte tanto a la autonomía como a la unidad.

Miramos los asuntos que surgen en los grupos, y cada uno de nosotros nos pedimos responsabilidad para recordar los principios del programa. Por ejemplo, el modo como una

junta utiliza los fondos de la Séptima Tradición es un asunto de autonomía, y al mismo tiempo ganamos en claridad al revisar todos los Pasos y Tradiciones y al enlazar nuestras decisiones con CoDA como un todo. Nos hacemos conscientes de nuestra cercanía a la estructura de servicio de la Fraternidad de CoDA.

Los fondos de donaciones de nuestra Séptima Tradición deben proveer los elementos básicos de las juntas: listas de juntas, líneas telefónicas, producción de literatura y el servicio de los delegados. Y aun así revisamos nuestras responsabilidades financieras

no sólo en nuestras juntas, sino también en la estructura de servicio de CoDA. De esta manera reconocemos que las comunidades de CoDA, locales, regionales, nacionales y también internacionales, son parte de la definición de CoDA como un todo.

Compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza en las juntas y en nuestro trabajo de servicio

resulta en un ejemplo positivo de como nuestras acciones autónomas contribuyen al bienestar de CoDA como un todo.

Cuando hacemos servicio, hablamos y actuamos en correspondencia de aquellos a quienes servimos. En las juntas, hacemos lo mejor para recordar que la Fraternidad de Codependientes Anónimos es mundial y sentimos en nuestro corazón la realidad de ser parte de este gran todo.

Cuarta Tradición. Tomado de El Libro de Trabajo.





YO MEREZCO

Siempre pensé que tenía que hacer cosas que me hicieran merecedora de lo que recibía, en una ocasión tuve un disgusto con un familiar y sufría mucho pensando en que perdería sus atenciones y regalos y me di cuenta que eso hacía que yo permitiera su irrespeto y lo pusiera en el lugar del poder superior, yo estaba sufriendo mucho, comencé a orar y meditar todos los días buscando una respuesta ¿qué debería de hacer? Y recibí una iluminación donde tuve la respuesta, "no tienes que hacer nada para merecer" desde el mismo día en que naciste ya eras merecedora, fui libre fui transformada y dejé de hacer cosas para agradar al otro y obtener el beneficio de los demás.

Coda me enseña que no tengo que agradecer al otro sino más bien agradarme a mí.

Anónimo

LO QUE PASA CON EL PASADO

Muchos años viví rumiando mi pasado, los padres que me tocaron fueron equivocados, los hermanos no me gustaban, los quería diferentes, el lugar donde crecí deseaba otro lugar, el marido que me tocó, todos los demás eran mejor anhelaba los hijos de otros hogares.

Una desdicha y lamento invadía mi alma y no hallaba solución, todo lo veía oscuro y sin remedio, desee la muerte muchas veces. CODA me mostró otra vida en la cual nadie era responsable de mi bienestar solo yo y ayudada de un PODER SUPERIOR como yo lo concibo.

Hoy el pasado ni me va, ni me viene, vivo el hoy y nada del pasado me atormenta, ya no hay culpables en mi historia, es más el pasado ha sido el trampolín para saltar y estar donde estoy hoy; doy GRACIAS POR TODO, todo es perfecto. GRACIAS a tan maravilloso programa.

Anónimo

Aniversarios Mayo de 2023

Mayo 3, Milagro de Amor - Bogotá

Mayo 5, Oasis de Recuperación - Bucaramanga

Mayo 19, Ahora no Estamos Solos - Bogotá

Mayo 20, La Visitación - Medellín

