

L D S *Family* SERVICES

**PROGRAMA PARA
LA RECUPERACIÓN
DE ADICCIONES**

Guía para
la recuperación
y curación
de adicciones

Escrito con el apoyo de líderes
de la Iglesia y de asesores
profesionales por personas
que han sido adictas y han
experimentado el milagro
de la recuperación por medio
de la expiación de Jesucristo

PROGRAMA PARA LA RECUPERACIÓN DE ADICCIONES

**Guía para
la recuperación
y curación
de adicciones**

Preparado por
LDS Family Services
[Servicios SUD para la Familia]

Publicado por
La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días
Salt Lake City, Utah, Estados Unidos de América

El Programa para la recuperación de adicciones de LDS Family Services [Servicios SUD para la Familia] ha adaptado el programa original Doce Pasos de Alcoholics Anonymous World Services, Inc. [Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, Inc.] en el marco de la doctrina, los principios y las creencias de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días. Los Doce Pasos originales se detallan a continuación, y los Doce Pasos adaptados a este programa aparecen en la página iv.

Los Doce Pasos se han reimpresso y adaptado con permiso de Alcoholics Anonymous World Services, Inc., (en adelante A.A.W.S.). El permiso de reimpresión y adaptación de los Doce Pasos no implica que A.A.W.S. haya revisado o aprobado el contenido de esta publicación, ni que necesariamente la mencionada organización esté de acuerdo con lo expresado en la misma. Alcohólicos Anónimos (en adelante A.A.) es un programa *sólo* para la recuperación del alcoholismo. El uso de los Doce Pasos en relación con programas y actividades que imitan el modelo de A.A. pero que abordan otros problemas, o se hallan en un contexto ajeno al de A.A., no implica que goce de su aprobación. Por otro lado, A.A. es un programa espiritual, aunque no por ello religioso. A.A. no está afiliado ni guarda relación con secta, denominación o creencia alguna.

Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos*.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otros seres humanos, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos librara de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos librara de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para 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, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®

2005 por Intellectual Reserve, Inc.

Todos los derechos reservados

Impreso en los Estados Unidos de América

Aprobación del inglés: 6/02

Aprobación de la traducción: 06/02

Traducción de *Addiction Recovery Program - A Guide to Addiction Recovery and Healing*

Spanish

Los 12 pasos	iv
Introducción	v
PASO 1.	1
La sinceridad	
PASO 2.	7
La esperanza	
PASO 3.	13
Confiar en Dios	
PASO 4.	21
La verdad	
PASO 5.	29
La confesión	
PASO 6.	35
El cambio de corazón	
PASO 7.	41
La humildad	
PASO 8.	47
La búsqueda del perdón	
PASO 9.	53
Restitución y reconciliación	
PASO 10.	59
La responsabilidad diaria	
PASO 11.	65
La revelación personal	
PASO 12.	71
El servicio	

LOS 12 PASOS

Paso 1

Admita su incapacidad para superar sus adicciones por sí mismo y que ha perdido el control de su vida.

Paso 2

Crea que el poder de Dios puede restaurar su salud espiritual por completo.

Paso 3

Decida entregar su voluntad y su vida a Dios, el Padre Eterno, y a Su Hijo Jesucristo.

Paso 4

Escudriñese y realice un valiente inventario moral por escrito de sí mismo.

Paso 5

Admita la naturaleza exacta de sus errores ante sí mismo, ante su Padre Celestial, en el nombre de Jesucristo, ante la debida autoridad del sacerdocio y ante cualquier otra persona.

Paso 6

Prepárese por completo para que Dios erradique todas las debilidades de su carácter.

Paso 7

Pida humildemente a su Padre Celestial que le libre de sus debilidades.

Paso 8

Redacte una lista con los nombres de todas las personas a las que haya ofendido y dispóngase a reparar sus agravios.

Paso 9

En lo posible, realice una restitución directa a todas las personas a las que haya ofendido.

Paso 10

Prosiga con su inventario personal y cada vez que cometa un error, admítalo sin dilación.

Paso 11

Válgase de la oración y la meditación para conocer la voluntad del Señor y tener fuerzas para aplicarla en su vida.

Paso 12

Tras haber logrado un despertar espiritual gracias a la expiación de Jesucristo, comparta este mensaje con otras personas y viva estos principios en todo momento.

Ya sea que tenga usted problemas con alguna adicción o que esté relacionado con alguien que los tiene, esta guía puede constituir una bendición en su vida. Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos se han adaptado al marco de la doctrina, los principios y las creencias de La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, y aparecen como principios clave al comienzo de cada sección de esta guía, cuyo propósito es ayudarle en la aplicación de dichos principios, puesto que pueden cambiar su vida.

Esta guía contiene una serie de ejercicios y referencias para los integrantes de los grupos de apoyo para la recuperación de adicciones auspiciados por LDS Family Services [Servicios SUD para la Familia]. Sin embargo, la doctrina y los principios que aquí se imparten pueden ser también de gran utilidad para las personas que viven lejos de uno de estos grupos de apoyo. Esta guía es útil para todo el que desee cambiar su vida y, especialmente, para quienes deseen trabajar directamente con un obispo o un asesor profesional.

LDS Family Services ha invitado a hombres y mujeres que han sufrido los devastadores efectos de diversas adicciones y que han logrado recuperarse de ellas para que compartieran sus experiencias, fruto de la aplicación cotidiana de estos principios. Su punto de vista (expresado en esta guía a través del pronombre “nosotros”) propone transmitir la angustia provocada por la adicción, y la alegría, fruto de la curación y la recuperación. Usted también podrá hallar consuelo, apoyo y un vínculo común que le una a ellos.

En la elaboración de esta guía también han colaborado líderes de la Iglesia y asesores profesionales cuya sabiduría y experiencia constituyen otro testimonio de la realidad de la expiación de Jesucristo y de la posibilidad de recuperarse de una adicción.



Hemos padecido mucho, pero hemos visto cómo el poder del Salvador transformaba nuestras más devastadoras derrotas en gloriosas victorias espirituales. Nosotros, que una vez convivimos diariamente con la depresión, la ansiedad, el miedo y la debilitante ira, disfrutamos ahora de alegría y paz. Hemos presenciado

milagros en nuestra vida y en la vida de otras personas atrapadas por la adicción.

La adicción nos ha obligado a pagar un amargo precio de dolor y sufrimiento que nos hemos infligido a nosotros mismos, pero cada paso por librarnos de ella se ha traducido en numerosas bendiciones. Tras haber despertado espiritualmente, nos esforzamos cada día por mejorar nuestra relación con nuestro Padre Celestial y Su Hijo Jesucristo, y ser sanados gracias a la expiación del Salvador.

Le invitamos con todo nuestro amor y comprensión a sumarse a nosotros para disfrutar de una vida gloriosa de libertad y seguridad, rodeado por los brazos de Jesucristo, nuestro Redentor. Sabemos por propia experiencia que puede librarse de las cadenas de la adicción. Independientemente de lo perdido y desesperanzado que pueda sentirse, usted es un hijo de un amoroso Padre Celestial. Si es incapaz de aceptar esta verdad, los principios de esta guía le ayudarán a redescubrirla y grabarla en lo más recóndito de su corazón. Además, le ayudarán a acercarse a Cristo y permitirle que Él le cambie. Al aplicar estos principios podrá invocar el poder de la Expiación, y el Señor le librará de su cautiverio.

Hay quienes creen que las adicciones no son más que malos hábitos que se pueden conquistar con la simple fuerza de voluntad, pero son muchos los que caen en una dependencia tal de una conducta o de una sustancia, que ya no pueden privarse de ella. Pierden la perspectiva y el sentido de otras prioridades en sus vidas, sin que les importe nada más que el satisfacer su desesperada necesidad. Al intentar abstenerse, experimentan una poderosa ansiedad física, psicológica y emocional, y la toma habitual de decisiones erróneas que les conduce a una disminución y restricción de su albedrío. El presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó: “La adicción tiene la capacidad de desconectar la voluntad del ser humano y de anular su libertad moral individual, pudiendo privarle de su poder de decisión” (“La revelación en un mundo inconstante”, *Liabona*, enero de 1990, pág. 14).

Se consideran adicciones el uso de sustancias tales como el tabaco, el alcohol, el café, el té y las drogas (recetadas o ilegales), y comportamientos como el juego, la codependencia, el consumo de pornografía,

la conducta sexual inapropiada y los desórdenes alimenticios. Estas sustancias y comportamientos restringen la capacidad de la persona para sentir el Espíritu, dañando su salud física y mental, así como su bienestar social, emocional y espiritual. El élder Dallin H. Oaks, del Quórum de los Doce, enseñó: “Tendríamos que evitar cualquier comportamiento que cree adicción. Cualquier cosa que genere adicción compromete nuestra voluntad. Someter nuestra voluntad a los impetuosos impulsos impuestos por cualquier forma de adicción no hace sino respaldar los propósitos de Satanás y trastoca los de nuestro Padre Celestial. Esto se aplica a la adicción a las drogas (como los narcóticos, el alcohol, la nicotina o la cafeína), la adicción a prácticas como el juego, y a cualquier otra conducta adictiva. La obediencia a los mandamientos de Dios nos protege de las adicciones” (“Free Agency and Freedom”, *Brigham Young University 1987–1988 Devotional and Fireside Speeches*, 1988, pág. 45).

Si es humilde y sincero, y acude a Dios y a otras personas en busca de ayuda, podrá superar sus adicciones por medio de la expiación de Jesucristo. Así como nosotros nos hemos recuperado, usted también puede hacerlo y disfrutar de todas las bendiciones del Evangelio de Jesucristo.

Si sospecha que padece alguna adicción y siente aunque sólo sea el más pequeño deseo de librarse de ella, le invitamos a unirse a nosotros en el estudio y la aplicación de los principios del Evangelio de Jesucristo que se imparten en esta guía. Le aseguramos que al seguir este camino con un corazón sincero, hallará el poder necesario para superar cualquier adicción. Al aplicar fielmente cada uno de estos doce principios, el Salvador le fortalecerá y “[conocerá] la verdad, y la verdad [le] hará libre” (Juan 8:32).



LA SINCERIDAD

PRINCIPIO CLAVE: Admita la incapacidad para superar sus adicciones por sí mismo y que ha perdido el control de su vida.

Muchos de nosotros caímos en la adicción movidos por la curiosidad. Algunos quedamos atrapados en ella por la justificable necesidad de consumir un medicamento con prescripción médica o bien como acto consciente de rebeldía. Muchos inician ese camino apenas entran en la adolescencia. Cualesquiera que fueran los motivos o las circunstancias que nos convirtieron en adictos, no tardamos en descubrir que la adicción aliviaba más que el mero dolor físico, pues proporcionaba estimulación o anulaba los sentimientos y las emociones que generaban dolor. Evitaba que nos enfrentáramos a nuestros problemas, o eso creíamos. Durante un tiempo nos sentimos libres del miedo, de las preocupaciones, de la soledad, del desánimo, del pesar o del aburrimiento. Pero como la vida está repleta de situaciones que provocan ese tipo de sentimientos, cada vez recurrimos más a nuestras adicciones. Aun así, la mayoría de nosotros no reconocía ni admitía que hubiéramos perdido la capacidad de resistir y abstenernos. El élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce, observó: “Con el tiempo, la adicción rinde nuestra libertad de elección. A través de medios químicos, uno puede literalmente privarse a sí mismo de su albedrío” (“Vicio o libertad”, *Liabona*, enero de 1989, pág. 6).

Rara vez las personas presas de una conducta adictiva admiten su adicción. Para negar la gravedad de nuestra situación y evitar ser arrestados, o sufrir las consecuencias de nuestras decisiones, intentamos restar importancia a nuestro comportamiento, e incluso ocultarlo, sin darnos cuenta de que al engañar a los demás y a nosotros mismos, caíamos más en nuestras adicciones. A medida que crecía nuestra impotencia sobre la adicción, muchos tratamos de culpar a nuestros familiares y amigos, a los líderes de la Iglesia e incluso a Dios. Cada vez nos aislábamos más y nos alejábamos de las personas y, concretamente, de Dios.

Cuando nosotros, adictos, recurrimos a las mentiras y al secreto con la esperanza de excusarnos o de culpar a otros, nos debilitamos espiritualmente. Con cada acto de insinceridad, nos atamos a nosotros mismos

con un “cordel de lino” que pronto se tornó en fuertes cadenas (véase 2 Nefi 26:22), y no tardamos en tener que encarar la realidad. Ya no podíamos ocultar por más tiempo nuestras adicciones con otra mentira o diciendo: “¡No es tan grave!”.

Un ser querido, un doctor, un juez o un líder eclesiástico nos dijo la verdad que ya no podíamos seguir negando: la adicción estaba destruyendo nuestra vida. Al volver la mirada sinceramente hacia el pasado, admitimos que nada de lo que habíamos intentado por nosotros mismos había tenido éxito y reconocimos que la adicción simplemente había empeorado. Nos dimos cuenta de lo mucho que nuestras adicciones habían dañado nuestras relaciones y nos habían despojado de cualquier sentimiento de autoestima. En este punto, dimos el primer paso hacia la libertad y la recuperación, y hallamos valor para admitir que nos enfrentábamos a algo más que un mero problema o un mal hábito. Finalmente, admitimos la verdad de que habíamos perdido el control de nuestra vida y que necesitábamos ayuda para superar las adicciones. Lo sorprendente de esa sincera aceptación de la derrota es que por fin se inició la recuperación.

Ammón, un profeta del Libro de Mormón, expresó con sencillez la verdad que nosotros descubrimos cuando finalmente fuimos sinceros con nosotros mismos:

“No me jacto de mi propia fuerza ni en mi propia sabiduría, mas he aquí, mi gozo es completo; sí, mi corazón rebosa de gozo, y me regocijaré en mi Dios.

“Sí, yo sé que nada soy; en cuanto a mi fuerza, soy débil; por tanto, no me jactaré de mí mismo, sino que me gloriaré en mi Dios, porque con su fuerza puedo hacer todas las cosas” (Alma 26:11–12).

Pasos a seguir

Desarrolle la voluntad de abstenerse

Si bien las adicciones de las personas varían entre sí, algunas verdades, como la que se expresa a continuación, nunca cambian: Nada comienza sin que así lo decida la persona. La liberación de la adicción y la purificación comienzan con un pequeño impulso de voluntad. Se dice que finalmente se tiene la voluntad de abstenerse cuando el dolor del problema es peor que

el de la solución. ¿Ha llegado usted a ese punto? Si no lo ha hecho y prosigue con su adicción, ciertamente llegará a él, pues la adicción es un problema progresivo. Al igual que una enfermedad degenerativa, la adicción elimina su capacidad para vivir con normalidad.

El único requisito para comenzar la recuperación es el deseo de terminar con su participación en la adicción. Aunque en este momento su deseo sea pequeño e inconstante, no se alarme. ¡Ya crecerá!

Algunas personas reconocen la necesidad de librarse de la adicción, pero posponen su comienzo. Si usted se halla en esa situación, comience reconociendo su falta de voluntad y considerando el coste de su adicción. Anote aquello que sea importante para usted. Piense en su familia, sus amistades, su relación con Dios, su fortaleza espiritual, su capacidad para ayudar y bendecir a otras personas, o su salud. Después reflexione en las contradicciones que hay entre lo que usted cree y espera, y en su conducta. Observe cómo sus acciones minan aquello que valora. Ore para que el Señor le ayude a verse a usted mismo y a su vida tal y como Él lo ve, con todo su potencial divino, pero también con el riesgo que corre al continuar con su adicción.

El reconocimiento de lo que pierde al proseguir con su adicción le ayudará a encontrar el deseo de erradicarla. Aun el deseo más pequeño le permitirá comenzar con el paso 1; y cuando avance siguiendo los pasos de este programa y vea los cambios que tienen lugar en su vida, su deseo crecerá.

Despójese del orgullo y sea humilde

El orgullo y la sinceridad no pueden coexistir. El orgullo es un espejismo, constituye un elemento esencial de toda adicción y manipula la verdad de las cosas como son, como han sido y como serán. Es el principal obstáculo para su recuperación. El Presidente Ezra Taft Benson definió el orgullo con las siguientes palabras:

“El orgullo es un pecado muy mal interpretado...”

“La mayoría de nosotros piensa en el orgullo como egoísmo, vanidad, jactancia, arrogancia o altivez; aunque todos éstos son elementos que forman parte de ese pecado, su núcleo no está en ellos.

“La característica principal del orgullo es la enemistad: enemistad hacia Dios y enemistad hacia nosotros semejantes. Enemistad significa ‘aversión, odio, resentimiento u oposición’. Es el poder por el cual Satanás desea dominarnos.

“El orgullo en su naturaleza fomenta la competencia. Oponemos nuestra voluntad a la de Dios. Cuando lo hacemos blanco a Él de nuestro orgullo, es con la actitud de decir: ‘Que se haga mi voluntad y no la tuya’...”

“Nuestra voluntad en competencia con la de Dios deja que nuestros deseos, apetitos y pasiones corran desenfrenados (véase Alma 38:12; 3 Nefi 12:30).

“Los orgullosos no pueden aceptar que la autoridad de Dios dé dirección a su vida (véase Helamán 12:6). Ellos oponen sus percepciones de la verdad contra el conocimiento omnisciente de Dios, su capacidad contra el poder del Sacerdocio de Dios, sus propios logros contra las obras grandiosas de Él” (“Cuidaos del orgullo”, *Liabona*, julio de 1989, págs. 3–4).

A medida que desee abstenerse y admita los problemas que enfrenta, la humildad reemplazará gradualmente al orgullo.

Admita el problema; busque ayuda; asista a las reuniones

Mientras satisfacíamos nuestras adicciones, nos engañábamos a nosotros mismos y a los demás, aunque en realidad no lográbamos engañarnos a nosotros mismos. Fingíamos estar bien, repletos de bravuconerías y excusas, pero en lo más recóndito de nuestro ser sabíamos la verdad. La Luz de Cristo seguía recordándonoslo. Sabíamos que caíamos irremediabilmente hacia un pesar cada vez más grande. La negación de esta verdad era algo tan arduo, que finalmente fue un gran alivio admitir que teníamos un problema. De repente dejamos que entrara un pequeño rayo de esperanza. Cuando decidimos admitir ante nosotros mismos que teníamos un problema y estuvimos dispuestos a solicitar apoyo y ayuda, ofrecimos a esa esperanza lugar donde crecer. Entonces estuvimos preparados para dar el siguiente paso y asistir a una reunión de recuperación.

Tal vez no siempre sea factible participar en un grupo de apoyo o asistir a una reunión de recuperación. Aunque no pueda hacerlo, siempre es posible seguir cada uno de los pasos, con ligeras modificaciones, ayudado por su obispo o un asesor profesional seleccionado cuidadosamente.

Cuando le sea posible asistir a una reunión de recuperación, reconocerá su utilidad como mínimo por dos razones. En primer lugar: Porque en esas reuniones estudiará principios específicos del Evangelio que, al vivirlos, le ayudarán a modificar su

conducta. El presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce, enseñó: “El estudio de la doctrina del Evangelio mejorará el comportamiento de las personas más fácilmente que el estudio sobre el comportamiento humano. La obsesión por una conducta indigna puede conducir a una conducta indigna, de ahí que hagamos tanto hincapié en el estudio de la doctrina del Evangelio” (“Los niños pequeños”, *Liabona*, enero de 1987, pág. 15). En segundo lugar: Estas reuniones constituyen un punto de encuentro con otras personas que desean recuperarse y con las que ya han seguido ese camino, y son una prueba viviente de su eficacia. En las reuniones de recuperación hallará comprensión, esperanza y apoyo.

Estudio y comprensión

Estudiar las Escrituras y las palabras de los líderes de la Iglesia le ayudará a comenzar su recuperación. Además, este estudio aumentará su comprensión y le permitirá aprender.

Si lo desea, puede emplear los pasajes de las Escrituras, las citas y las preguntas siguientes en su estudio personal acompañado de oración, en sus escritos o en los análisis en grupo. Tal vez le asuste la idea de escribir, pero esta actividad constituye una herramienta poderosa para su recuperación. Le dará tiempo para reflexionar; le ayudará a dirigir sus pensamientos; le permitirá ver y entender los asuntos, las ideas y los comportamientos relacionados con su adicción. Al escribir, contará con un registro de sus pensamientos. A medida que siga esos pasos, podrá constatar su progreso. Por ahora, basta con ser sincero al escribir sus pensamientos, sus sentimientos y sus impresiones.

Circundado por las tentaciones

“Me veo circundado a causa de las tentaciones y pecados que tan fácilmente me asedian.

“Y cuando deseo regocijarme, mi corazón gime a causa de mis pecados; no obstante, sé en quién he confiado.

“Mi Dios ha sido mi apoyo; él me ha guiado por entre mis aflicciones en el desierto; y me ha preservado sobre las aguas del gran mar.

“Me ha llenado con su amor hasta consumir mi carne” (2 Nefi 4:18–21).

• *¿Se siente usted circundado o atrapado? ¿Cuándo suele sentirse así?*

• *¿Qué situaciones o sentimientos le debilitaron al punto de caer en su adicción?*

• *Cuando Nefi se sintió abrumado, ¿en quién depositó su confianza? ¿Qué puede usted hacer para confiar más en el Señor?*

• **“Sé que el hombre no es nada”**

“Y sucedió que por el espacio de muchas horas Moisés no pudo recobrar su fuerza natural según el

- *¿Cómo puede el hambre de cosas espirituales ayudarlo a ser más sincero?*

La honradez

"Puede que algunos consideren como algo nimio la cualidad del carácter llamada honradez, pero yo la considero la esencia misma del Evangelio. Sin honradez, nuestras vidas... degenerarían en fealdad y caos" (Gordon B. Hinckley, "We Believe in Being Honest", *Ensign*, octubre de 1990, pág. 2).

- *Escriba sobre cómo ha mentido y tratado de ocultarse su adicción a sí mismo y a otras personas. ¿De qué manera esta actitud ha generado "fealdad y caos"?*

La humildad

"Y porque sois obligados a ser humildes, benditos sois; porque en ocasiones el hombre, si se ve obligado a ser humilde, busca el arrepentimiento; y de seguro, el que se arrepienta hallará misericordia; y quien halle misericordia y persevere hasta el fin, será salvo" (Alma 32:13).

- *Escriba sobre las circunstancias que le han obligado a ser humilde y buscar el arrepentimiento. ¿Qué esperanza le da Alma? ¿Cómo puede usted hallar o recibir esa esperanza?*

El contentamiento del Señor

"Los labios mentirosos son abominación a Jehová; pero los que hacen verdad son su contentamiento" (Proverbios 12:22).

- *Escribir las respuestas a esas preguntas ha requerido de usted un mayor nivel de sinceridad consigo mismo. ¿Cómo se relaciona el pasaje con este tipo de sinceridad? ¿Cómo puede usted convertirse en el contentamiento del Señor?*



LA ESPERANZA

Principio clave: Crea que el poder de Dios puede restaurar su salud espiritual por completo.

Tras percatarnos de nuestra impotencia frente a las adicciones, la mayoría nos sentimos despojados de toda esperanza. Aquellos que habían crecido sin el concepto de Dios, tenían la certeza de que se habían agotado todos los medios de ayuda. Mientras tanto, los que creían en Dios, estaban convencidos de que Él estaba demasiado disgustado para ayudarles. En ambos casos, el paso 2 nos brindó una respuesta que no habíamos considerado o que habíamos descartado: volvernos a Dios y hallar esperanza en la expiación de Jesucristo.

Finalmente, y con humildad, solicitamos ayuda. Siguiendo lo que nos parecía un pequeño rayo de esperanza, comenzamos a asistir a las reuniones de recuperación y al principio, acudimos llenos de dudas y temores. Estábamos asustados y era posible que incluso tuviéramos falta de fe, pero por lo menos hicimos nuestra parte. Allí oímos a hombres y mujeres describir sinceramente lo que habían sido sus vidas, lo que sucedió para que cambiaran y cómo era vivir recuperándose de la adicción. Descubrimos que muchas de las personas que conocimos en esas ocasiones se habían sentido tan desesperanzadas como nosotros, pero ahora reían, conversaban, sonreían, asistían a las reuniones, oraban, leían las Escrituras y escribían en sus diarios de recuperación.

Gradualmente, los principios que compartían y practicaban comenzaron a sernos útiles. A medida que seguíamos asistiendo, empezamos a sentir algo que no sentíamos desde hacía años: esperanza. Si la había para quienes habían estado al borde mismo de la destrucción, ¡quizás también la hubiera para nosotros! Nos complació oír que, si regresábamos al Señor, no habría “habito, adicción, rebelión, trasgresión, apostasía ni crimen en los que no [se cumpliera] la promesa de un perdón completo” (Boyd K. Packer, “La luminosa mañana del perdón”, *Liabona*, enero de 1996, pág. 20).

En ese ambiente de fe y testimonio hallamos la esperanza que nos despertó a la misericordia y al poder de Dios. Comenzamos a creer que Él podría liberarnos de la esclavitud de la adicción. Seguimos el ejemplo de nuestros amigos ya recuperados. Asistimos a las reuniones, oramos, renovamos nuestra actividad en

la Iglesia, y meditamos y aplicamos las Escrituras, con lo que empezamos a tener nuestros propios milagros. Fuimos bendecidos con la gracia de Jesucristo para mantener nuestra abstinencia día tras día. Al dar el paso 2 nos dispusimos a reemplazar la fe en nosotros mismos y nuestras adicciones con la fe en el amor y el poder de Jesucristo. Dimos ese paso con la mente y el corazón, y experimentamos la verdad de que la base para recuperarse de la adicción debe ser espiritual.

A medida que dé los pasos recomendados en esta guía, experimentará esta misma verdad. Merece la pena cualquier esfuerzo. Éste es un programa espiritual y de acción. Si cumple estos principios y permite que obren en su vida, asistirá a la restauración de su salud espiritual a través de su reencontrada relación con el Señor. Su Espíritu le ayudará a atisbar sus elecciones de manera más sincera y clara, y sus decisiones estarán en consonancia con los principios del Evangelio.

Para algunos, este milagro fue casi instantáneo; para otros, la recuperación fue más gradual. Sin embargo, llegado el momento, usted podrá decir junto con nosotros que, por medio de la “firmeza en Cristo”, ha sido rescatado de la adicción y disfruta de “un fulgor perfecto de esperanza” (2 Nefi 31:20).

El élder David A. Bednar, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó sobre el poder de Dios para ayudarle:

“No debemos subestimar ni pasar por alto el poder de las entrañables misericordias del Señor. La sencillez, la dulzura y la constancia de las entrañables misericordias del Señor serán de mucho provecho para fortalecernos y protegernos en los tiempos difíciles en los que actualmente vivimos y en los que aún viviremos. Cuando las palabras no pueden proporcionar el solaz que necesitamos ni expresar el gozo que sentimos, cuando es simplemente inútil intentar explicar lo inexplicable, cuando la lógica y la razón no pueden brindar el entendimiento adecuado en cuanto a las injusticias e irregularidades de la vida, cuando la experiencia y la evaluación terrenales son insuficientes para producir el resultado deseado, y cuando parezca que quizás nos encontramos totalmente solos, en verdad somos bendecidos por las entrañables misericordias del Señor que nos fortalecen hasta tener el poder de librarnos (véase 1 Nefi 1:20).

“Es posible que algunas personas que oigan o lean este mensaje, erróneamente pasen por alto o descarten

la idea de tener a su alcance las entrañables misericordias del Señor... Tal vez pensemos equivocadamente que esas bendiciones y esos dones están reservados para otras personas que parecen ser más rectas o que sirven en llamamientos de importancia en la Iglesia. Testifico que las entrañables misericordias del Señor están al alcance de todos nosotros y que el Redentor de Israel está ansioso por conferirnos esos dones” (“Las entrañables misericordias del Señor”, *Liabona*, mayo de 2005, págs. 100–101).

Recibirá las tiernas misericordias del Señor en su vida al grado que aprenda a esperarlas y que llegue a creer que el poder de Dios puede en verdad ayudarlo a recuperarse.

Pasos a seguir

Ore y lea y medite en las Escrituras

A medida que se despoje de su orgullo y considere recuperar a Dios en su vida, empezará a pensar en términos más devotos. Entonces, estará preparado para arrodillarse y orar en voz alta y notará qué bien se siente al expresar a Dios sus sentimientos y necesidades. Sentirá como si hubiera reanudado una conversación con alguien que siempre le responde, no siempre *afirmativamente*, pero sí con amor. Finalmente, comenzará a experimentar el efecto sanador propio de la ruptura con un aislamiento autoimpuesto.

El deseo de comunicarse con Dios le conducirá a estudiar las palabras de los profetas actuales y de la antigüedad. Al saber de otras personas que han hallado respuestas en las Escrituras, aumentará su esperanza en que también usted las puede hallar. Según escriba sus pensamientos, recibirá nuevas impresiones del Espíritu. Estudie con el espíritu de oración y el Señor atenderá a sus preguntas y necesidades.

Una buena manera de comenzar su estudio es emplear los versículos que se hallan al final de cada capítulo de esta guía. Cada uno de ellos ha sido seleccionado pensando en su recuperación y cada pregunta se plantea con la esperanza de ayudarlo a aplicar dicho versículo en su vida. Dedique unos minutos cada día a descubrir lo que el Señor desea comunicarle.

Crea en Dios, el Eterno Padre, en Su Hijo Jesucristo y en el Espíritu Santo

La mayoría de nosotros creció con algún concepto de Dios y, al ser miembros de la Iglesia, teníamos por lo menos algún conocimiento sobre nuestro Padre

Celestial, Jesucristo y el Espíritu Santo. Puede que incluso tuviéramos una sencilla creencia en Ellos, pero a menudo no asociábamos nuestras luchas personales con la necesidad del poder de Dios en nuestra vida.

La acción requerida en el paso 2 consiste básicamente en estar dispuestos a creer en el amor y la misericordia de nuestro Padre Celestial y de Jesucristo, así como en la accesibilidad y la bendición del Espíritu Santo. Testificamos que puede llegar a conocer el amor perfectamente unido de la Divinidad al contemplar la evidencia de ese amor y de ese poder en su propia vida y en la de los demás.

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras le ayudarán a dar el paso 2. Válgase de ellos y de las preguntas para su análisis y estudio, y para realizar anotaciones. Recuerde ser sincero y específico con lo que escriba.

Creencia en Dios

“Creed en Dios; creed que él existe, y que creó todas las cosas, tanto en el cielo como en la tierra; creed que él tiene toda sabiduría y todo poder, tanto en el cielo como en la tierra; creed que el hombre no comprende todas las cosas que el Señor puede comprender” (Mosíah 4:9).

- *Muchos testimonios en el cielo y en la tierra testifican de la existencia de Dios. ¿Qué evidencias de Dios y de Su amor ha experimentado usted?*

Fe en Jesucristo

“Predicales el arrepentimiento y la fe en el Señor Jesucristo; enséñales a humillarse, y a ser mansos y humildes de corazón; enséñales a resistir toda tentación del diablo, con su fe en el Señor Jesucristo” (Alma 37:33).



CONFIAR EN DIOS

Principio clave: Decida entregar su voluntad y su vida a Dios, el Padre Eterno, y a Su Hijo Jesucristo.

El paso 3 es el de la decisión. En los dos primeros pasos tomamos conciencia de lo que no podíamos hacer por nosotros mismos y de lo que necesitábamos que Dios hiciera por nosotros. Ahora, en el paso 3, se nos presenta la única cosa que podemos hacer por Dios: someter nuestra voluntad a Él y entregarle nuestra vida por completo, junto con el pasado, el presente y el futuro. El paso 3 constituye un ejercicio deliberado del albedrío y es la decisión más importante que llegaremos a tomar.

El élder Neal A. Maxwell del Quórum de los Doce Apóstoles, declaró lo siguiente sobre esta decisión tan sumamente significativa: “La sumisión de nuestra voluntad es la única cosa exclusivamente personal que tenemos para colocar sobre el altar de Dios. Es una doctrina difícil, pero es verdadera. Todo lo demás que le ‘damos’, por muy bonito que sea de nuestra parte, es en realidad lo que Él nos ha dado o prestado. Mas cuando nos sometemos dejando que nuestra voluntad sea absorbida en la voluntad de Dios, entonces, verdaderamente le estamos dando algo” (“Insights from My Life”, *Ensign*, agosto de 2000, pág. 9).

El presidente Boyd K. Packer, del Quórum de los Doce Apóstoles, describió así su decisión de entregar su voluntad a Dios y la libertad que tal decisión le proporcionó: “Tal vez, el mayor descubrimiento de mi vida, sin duda el mayor compromiso, se produjo cuando finalmente conté con la suficiente confianza en Dios para prestarle o cederle mi albedrío, sin compulsión ni presión, sin coacción alguna, yo solo, como individuo, sin falsedad, sin esperar a cambio más que ese privilegio. En sentido figurado, es tomar nuestro albedrío, ese don preciado que las Escrituras claramente explican que es esencial para la vida misma, y decir: ‘Haré como me indiquen’, aprendemos más tarde que, por haberlo hecho, se posee aun más” (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year, 7 de diciembre de 1971, pág. 4).

Al dar el paso 3, nos percatamos de la verdad de que la recuperación era un resultado más propio del Señor

que nuestro. Él obró el milagro cuando le invitamos a formar parte de nuestra vida. El paso 3 fue la decisión de permitir al Señor que nos curara y nos redimiera. Decidimos permitirle que dirigiera nuestra vida, recordando, naturalmente, que Él siempre respeta nuestro albedrío. Así pues, decidimos depositar nuestra vida en Sus manos y proseguir con el programa de recuperación tan espiritual.

Puede que las primeras veces que acudimos a las reuniones de recuperación nos sintiéramos presionados, o incluso forzados por otros a estar allí, pero dar el paso 3 suponía que debíamos decidir hacerlo por nosotros mismos. Nos dimos cuenta de que un cambio así en nuestra vida debía ser decisión nuestra. Nada tenía que ver con lo que hicieron nuestros padres, lo que estaban haciendo ni con lo que ellos querían. Tampoco se trataba de lo que nuestros cónyuges, nuestras familias o nuestras amistades pensaban, sentían, hacían o dejaban de hacer. Aprendimos que debíamos estar dispuestos a permanecer limpios y sobrios, independientemente de lo que opinaran o decidieran los demás. Nuestra decisión constituía la sólida base sobre la que descansaba el equilibrio de la recuperación. Al leer en el Libro de Mormón, en Alma 5:13 descubrimos una poderosa validación del paso 3: “Se humillaron, y pusieron su confianza en el Dios verdadero y viviente”.

Cuando dimos ese paso, nos aterraba lo desconocido. ¿Qué iba a suceder si nos humillábamos y cedíamos completamente nuestra vida y voluntad a Dios? Para muchos de nosotros la infancia había sido muy dura y nos asustaba la idea de volver a ser nuevamente tan vulnerables como un niño. Las experiencias pasadas nos convencían de que alcanzar un compromiso definitivo era casi imposible, dada la insensatez que nos rodeaba en este mundo. Habíamos visto muchos compromisos rotos; nosotros mismos habíamos roto muchos. Lo mejor que algunos podíamos hacer era intentar lo que nuestros compañeros de recuperación nos habían sugerido: “No recaigan. Vayan a las reuniones. Pidan ayuda”. Nuestros predecesores en los pasos de la recuperación nos invitaban a experimentar este nuevo modo de vida y aguardaron pacientemente a que estuviéramos dispuestos a abrir la puerta a Dios aunque sólo fuera un poquito.

El Señor nos extiende la misma invitación: “He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo” (Apocalipsis 3:20).

Al principio, nuestros esfuerzos eran ansiosos y vacilantes. Depositábamos nuestra confianza en el Señor y después se la quitábamos. Nos preocupaba que le disgustara nuestra incoherencia y que nos retirara Su apoyo y Su amor. Pero no lo hizo.

Poco a poco le permitimos que nos demostrara Su poder sanador y la seguridad de seguir Su camino; finalmente, cada uno de nosotros se percató de que no sólo tenía que zanjear sus adicciones, sino que también debía entregar completamente su voluntad y vida al Señor. Al hacerlo, descubrimos Su paciencia y la aceptación de nuestros vacilantes esfuerzos por someternos a Él en todas las cosas.

En la actualidad, nuestra capacidad para resistir la tentación se fundamenta en nuestra continua sumisión a la voluntad del Señor. Expresamos la necesidad que tenemos del poder que recibimos a través de la expiación de nuestro Salvador y comenzamos a sentirlo dentro de nosotros, fortaleciéndonos contra la siguiente tentación. Hemos aprendido a aceptar la vida en los términos del Señor.

Como mencionó el élder Maxwell, esa sumisión al Señor es una doctrina difícil, pues requiere que renovemos nuestra dedicación a Su voluntad al comienzo de cada día y, a veces, a cada hora o incluso, de un instante para otro. Pero esta disposición nos brinda la gracia o el poder que nos faculta para hacer aquello que no podríamos hacer por nosotros mismos.

La sumisión continua a la voluntad de Dios reduce el conflicto y otorga más sentido a nuestra vida. Cosas pequeñas como los atascos de tráfico ya no harán que nos enojemos; ya no temeremos a nuestros acreedores. Aceptamos la responsabilidad por nuestras acciones. Aceptamos y tratamos a los demás como deseamos que se nos trate, como el Salvador lo haría. Finalmente tenemos los ojos, la mente y el corazón abiertos a la verdad de que la vida terrenal es todo un reto y que siempre existirá la posibilidad de que nos produzca pesar y frustración, pero también felicidad.

Cada día renovamos nuestra entrega al Señor y a Su voluntad. Eso es lo que la mayoría de nosotros expresa cuando dice: “Primero un paso y luego otro”. Hemos decidido dejar atrás nuestra obstinación y nuestro egoísmo, que constituían la base de nuestra adicción, para

disfrutar otras 24 horas de la serenidad y la fuerza que se reciben al confiar en el Señor y en Su bondad, Su poder y Su amor.

Pasos a seguir

Asista a la reunión sacramental; analice y renueve los convenios bautismales

Dar el paso 3 y confiar en Dios en todas las cosas puede equipararse a cambiar de anteojos y ver todo con ojos nuevos. Al tomar la decisión de rendir su voluntad a Dios, comenzará a experimentar el alivio y la dicha que se obtienen al buscar y hacer la voluntad del Padre Celestial.

El bautismo y la Santa Cena simbolizan su amor por Jesucristo y su entrega a Él. Usted concierta un convenio de tomar Su nombre sobre sí, recordarle siempre, seguirle y guardar Sus mandamientos “para que siempre [pueda] tener su espíritu consigo” (Moroni 4:3; véase también Moroni 5:2; D. y C. 20:77, 79).

Hable con su obispo o presidente de rama sobre su adicción y su decisión de obedecer la voluntad de Dios. Esfuércese por asistir semanalmente a la reunión sacramental. Durante la ordenanza de la Santa Cena, preste suma atención a las oraciones sacramentales y considere los dones que le ofrece nuestro Padre Celestial. Después renueve su compromiso de aceptar y seguir Su voluntad en su vida participando de la Santa Cena si su obispo o presidente de rama le da permiso para ello.

Al avanzar en su recuperación, usted mismo se sentirá más dispuesto a estar entre quienes honran el sacrificio del Salvador y comenzará a experimentar la realidad de que “nada hay imposible para Dios” (Lucas 1:37).

Decida confiar en Dios y obedecerle; cambie lo que pueda cambiar y acepte lo que no puede cambiar

Esas palabras, adaptadas de una oración de Reinhold Niebuhr y conocidas como la “Oración de la serenidad”, pueden ayudarle cuando decida obedecer a Dios y confiar en Él: “Dios, concédeme la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar aquello que sí puedo modificar, y la sabiduría para discernir”.

Acepte la realidad actual de su condición y confíe en la capacidad de Dios para ayudarle. Usted puede aceptar con serenidad que, si bien no es posible

controlar las decisiones y las acciones de los demás, sí puede decidir cómo actuar en cada situación.

Puede decidir confiar con valor en su Padre Celestial y actuar según Su voluntad. Usted puede entregarle su voluntad y su vida. Puede decidir hacer lo que Él le pida y obedecer Sus mandamientos.

Tal vez no pueda cambiar ciertas cosas en su vida, pero sí puede cambiar su disposición para confiar en Dios y obedecerle. A medida que aprenda a confiar en Él, verá que el plan que Él tiene para usted consiste en ceñirse a lo que Alma denominó “el gran plan de felicidad” (Alma 42:8). Aprenderá que, aun en medio de aflicciones y dificultades, “a los que aman a Dios” y obedecen Sus mandamientos, “todas las cosas les ayudan a bien” (Romanos 8:28; véase también D. y C. 90:24; 98:3; 100:15; 105:40).

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras pueden ayudarle a dar el paso 3. Válgase de ellos y de las preguntas para su análisis y estudio, y para realizar anotaciones. Recuerde ser sincero y específico con lo que escriba.

En armonía con la voluntad de Dios

“Reconciliaos con la voluntad de Dios, y no con la voluntad del diablo y la carne; y recordad, después de haberos reconciliado con Dios, que tan sólo en la gracia de Dios, y por ella, sois salvos” (2 Nefi 10:24).

- *Reflexione en el significado que tiene para su vida el vivir en armonía con la voluntad de Dios. Piense cómo puede recibir Su poder al volverse a Él. ¿Cómo se siente en cuanto a dejar que Dios dirija su vida?*

- *¿Qué le impide permitirle que dirija su vida?*

Sumisión a la voluntad de Dios

“Las cargas que se imponían sobre Alma y sus hermanos fueron aliviadas; sí, el Señor los fortaleció de modo que pudieron soportar sus cargas con facilidad, y se sometieron alegre y pacientemente a toda la voluntad del Señor” (Mosíah 24:15).

- *El Señor habría podido retirar las cargas de Alma y su pueblo; en cambio, los fortaleció para que llevaran “sus cargas con facilidad”. Fíjese en que no se quejaron, sino que se sometieron alegre y pacientemente a la voluntad del Señor. Escriba sobre la humildad necesaria para desear el alivio inmediato y aun así estar dispuesto a aceptar que la carga se aligere gradualmente.*

- ¿Cuán fuerte es su disposición de entregar su corazón a Dios en lugar de ceder a la adicción en el momento de la tentación?

Humíllese ante Dios

“Los libró porque se humillaron ante él; y porque clamaron a él poderosamente, los libró del cautiverio; y así es como en todos los casos el Señor obra con su poder entre los hijos de los hombres, extendiendo su brazo de misericordia hacia aquellos que ponen su confianza en él” (Mosíah 29:20).

- ¿Qué le impide “clamar poderosamente” a Dios para que lo libre según Su voluntad?

- ¿Qué le ha impedido en el pasado solicitar este tipo de liberación?

- ¿Cómo puede usted aprender a confiar en Dios?

- Ser humilde es una decisión personal. Satanás intentará hacerle creer que aunque Dios ha ayudado a otros, no lo ayudará porque usted está indefenso y desesperado. Reconozca que eso es mentira. Ciertamente, usted es un hijo de Dios. ¿Cómo puede ese conocimiento ayudarle a ser humilde?

La decisión de iniciar la recuperación

“Quisiera que fueseis humildes, que fueseis sumisos y dóciles; fáciles de persuadir; llenos de paciencia y longanimidad; siendo moderados en todas las cosas; siendo diligentes en guardar los mandamientos de Dios en todo momento; pidiendo las cosas que necesitéis, tanto espirituales como temporales; siempre dando gracias a Dios por las cosas que recibís” (Alma 7:23).

- El paso 3 es una elección. La recuperación es fruto del poder de Dios, pero solamente después de que usted decida solicitar Su ayuda. Esta decisión permite que el poder de Dios fluya en su vida. Reconozca que la humildad, la paciencia, la docilidad y otras virtudes son decisiones que tomamos. La gratitud es la última cualidad mencionada en el pasaje. ¿Cómo le ayuda la gratitud a ser humilde?

- ¿Qué otras cualidades incluyó Alma en esta lista?

- ¿Qué cualidades le faltan a usted?

- ¿En cuáles puede trabajar hoy? ¿Qué puede hacer para empezar ahora mismo?

Vuélvase como un niño

“Porque el hombre natural es enemigo de Dios, y lo ha sido desde la caída de Adán, y lo será para siempre jamás, a menos que se someta al influjo del Santo Espíritu, y se despoje del hombre natural, y se haga santo por la expiación de Cristo el Señor, y se vuelva como un niño: sumiso, manso, humilde, paciente, lleno de amor y dispuesto a someterse a cuanto el Señor juzgue conveniente imponer sobre él, tal como un niño se somete a su padre” (Mosiah 3:19).

- Muchos de nosotros hemos experimentado la falta de amor en el trato recibido de nuestros padres o tutores, y por lo tanto, volverse “como un niño” es algo desafiante, o incluso aterrador. Si tiene problemas pendientes de resolución con alguno de sus progenitores, ¿qué puede hacer para diferenciar sus sentimientos por sus padres de sus sentimientos por Dios?

- Aunque tal vez tenga problemas que resolver con sus padres terrenales, confíe en que nuestro Padre Celestial y el Salvador son como unos padres perfectos. ¿Por qué puede usted confiar en su Padre Celestial y en el Salvador al entregarles su vida?

Comunión con Dios

“Y puesto [Jesús] de rodillas oró, diciendo: Padre, si quieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya” (Lucas 22:41–42).

- En esta oración, el Salvador mostró Su disposición para someterse al Padre. Primero expresó sus deseos, pero luego, con humildad, obedeció al Padre. Considere qué gran bendición es poder expresar sus deseos a Dios. ¿Cómo le ayuda el conocimiento de que Él comprende su vacilación, su dolor o lo que usted sienta al poder decir de corazón: “Hágase Tu voluntad”?



LA VERDAD

Principio clave: Escudriñese y realice un valiente inventario moral por escrito de sí mismo.

Al dar el paso 3 decidió confiar en el Señor y le entregó su voluntad y su vida. En el paso 4 mostrará su disposición para confiar en Dios. Escudriñese y realice un valiente inventario por escrito de su vida, haciendo un estudio o un resumen de los pensamientos, los acontecimientos, las emociones y los hechos de su vida, creando un inventario lo más completo posible.

No será fácil hacer una biografía valiente y detallada. Con valiente no queremos decir que no vaya a sentir temor. Seguramente la contemplación de su vida ahondará en muchas emociones, incluidas la pena, la vergüenza y el miedo. Valiente significa que no dejará que sus miedos le impidan llevar a cabo un inventario minucioso. El paso 4 equivale a un compromiso para ser rigurosamente sincero al centrarse en los hechos de su vida, concretamente en sus propias debilidades y no en las de los demás.

Tal vez en el pasado justificara su mala conducta y culpaba a otras personas, lugares o circunstancias de los problemas que usted había ocasionado. Ahora comenzará a aceptar la responsabilidad por sus acciones pasadas y presentes, aun cuando tenga que reconocer hechos, pensamientos, emociones o acciones dolorosas, vergonzosas o difíciles.

Si la idea de realizar un inventario minucioso y valiente de usted mismo le abruma, sepa que no está solo. Entendemos cómo se siente. Recordamos nuestra dificultad para hallar la disposición necesaria para completar este paso. Muchos nos preguntamos si deberíamos evitar por completo el paso 4 y aun así podríamos superar nuestras adicciones; pero finalmente tuvimos que creer las palabras de quienes nos precedieron: “Sin un inventario moral minucioso y valiente... la fe que realmente funciona en el diario vivir sigue estando fuera de nuestro alcance” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, 1981, pág. 43).

La adicción paralizaba nuestra capacidad de reflexionar sinceramente en nuestra vida y nos limitaba para

comprender el daño y los estragos (las responsabilidades) que causaba en todas nuestras relaciones. Antes de llegar a confiar plenamente en el Salvador, necesitábamos una infraestructura mediante la cual Él nos ayudara a enfrentarnos a nuestro pasado con sinceridad. El paso 4 nos brindó ese marco; era el “enérgico y meticuloso esfuerzo por descubrir nuestras responsabilidades presentes y pasadas” (*Twelve Steps and Twelve Traditions*, pág. 42).

El inventario también era un paso para armonizar nuestra vida con la voluntad de Dios. Por medio de él identificamos los pensamientos, las emociones y las acciones negativas que nos gobernaban. Al descubrir esos elementos destructivos en nuestra vida, dimos el primer paso para corregirlos. No fue fácil hacer el inventario, pero ese paso nos permitió recibir más fe y esperanza, necesarias para proseguir con nuestra recuperación y para superar la adicción.

Cómo se hace un inventario

Una vez admitida la necesidad del paso 4, las preguntas que surgieron fueron: “Pero, ¿cómo hago un inventario? ¿Qué se necesita?”. Un inventario es un proceso muy personal y no existe una única manera de hacerlo. Puede preguntarle a otros que ya lo hayan hecho y buscar la guía del Señor para hacer el suyo propio. Él le ayudará a ser fidedigno y amoroso al ordenar sus recuerdos y sentimientos.

Una manera de hacer un inventario consiste en anotar recuerdos de personas, instituciones u organizaciones; principios, ideas o creencias, así como hechos, situaciones o circunstancias que provocan sentimientos positivos o negativos (tristeza, pesar, ira, resentimiento, miedo, rencor). Algunos puntos de la lista pueden aparecer múltiples veces. No importa. De momento no intente ordenarlos, juzgarlos o analizarlos. Ahora, lo importante es ser lo más minucioso posible.

Al efectuar el inventario, mire más allá de sus comportamientos pasados y examine los pensamientos, los sentimientos y las creencias que provocaron tales conductas. En realidad, los pensamientos, los sentimientos y las creencias son la raíz de su adicción. A menos que examine sus inclinaciones hacia el miedo, el orgullo, el resentimiento, la ira, el egoísmo y la autocompasión, su abstinencia, en el mejor de los casos, será débil y

continuará con su adicción original o se pasará a otra. Su adicción es un síntoma de otras “causas y condiciones” (*Alcoholics Anonymous*, 2001, pág. 64).

Algunas personas organizan sus vidas según la edad, los cursos escolares, sus lugares de residencia o las relaciones que han mantenido. Otras simplemente anotan todo lo que les viene a la cabeza. Lo más probable es que no recuerde todo de inmediato. Continúe apoyándose en la oración y permita que el Señor le ayude a recordar. No dé por zanjado este proceso; siga trabajando en el inventario según afloren los recuerdos.

Una vez concluida la lista, busque la guía del Señor para aprender de cada recuerdo. Algunas personas organizan esta parte del inventario en una tabla o gráfica con columnas bajo cada uno de los encabezamientos que se indican a continuación con comentarios breves. Otros crean una página para cada entrada de su lista y entonces anotan respuestas en cada una de las cinco categorías.

Incidente. ¿Qué sucedió? Aporte una breve descripción de su recuerdo de lo sucedido. Concéntrese en resumir y no tanto en redactar.

Efecto. ¿Qué efecto tuvo en usted y en otras personas?

Sentimientos. ¿Cómo se sintió durante el incidente? ¿Cómo se siente ahora al respecto? ¿Cómo han contribuido a ello sus temores?

Autoevaluación. ¿Qué papel desempeñaron sus puntos débiles y fuertes en la situación? ¿Puede ver restos de orgullo, autocompasión, autoengaño o egoísmo en sus actitudes y hechos? Asegúrese de anotar también las ocasiones en las que obró correctamente.

El Espíritu Santo puede ayudarle a ser humilde y a afrontar la verdad, aunque sea dolorosa. Con la ayuda del Señor, usted podrá reconocer sus puntos fuertes y los débiles (véase Éter 12:27). Las siguientes preguntas pueden serle útiles:

- *¿Qué resultado deseaba en esta situación y por qué?*
- *¿Cómo traté de controlar la situación?*
- *¿Era algo de mi incumbencia?*
- *¿Qué hice u omití para alcanzar lo que deseaba?*
- *¿Ignoré la realidad?*
- *¿Era razonable lo que esperaba de mí y de los demás?*

- *¿Engañé a otros o a mí mismo?*
- *¿Ignoré los sentimientos de los demás y pensé sólo en mí mismo?*
- *¿Me bice la víctima para controlar a los demás y recibir atención, simpatía, sentirme especial, etc.?*
- *¿Insistí en tener razón?*
- *¿Me ofendió la falta de reconocimiento o de consideración?*

Consejo inspirado. ¿Qué consejo ofrece el Señor sobre ese incidente? Recuerde que, cuando se somete al Señor, no tiene nada que temer. Usted está aquí para aprender a discernir el bien del mal y el Salvador puede ayudarle a perdonarse a sí mismo y a perdonar a los demás. Anote sus pensamientos e impresiones mientras medita en el consejo inspirado que obtenga de las Escrituras y de los líderes de la Iglesia.

Cuatro elementos necesarios

Hay cuatro elementos vitales en todo inventario moral de éxito: escribir, ser sincero, buscar apoyo y orar. Estos elementos de un inventario moral le ayudarán a reconocer y superar sus pecados y faltas.

Escribir. El inventario de su vida tendrá mayor eficacia si lo escribe. Usted puede tener en sus manos una lista escrita, revisarla y consultarla cuando sea necesario. Los pensamientos que no se escriben se olvidan fácilmente y las distracciones pueden interrumpirle. Al escribir su inventario moral, podrá pensar más claramente sobre los acontecimientos de su vida y concentrarse en ellos con menor distracción.

Algunas personas intentan evitar el escribir su inventario moral pues sienten vergüenza o temor por su destreza para escribir o temen que alguien llegue a leer lo que han escrito. No deje que esos temores le detengan. No se preocupe por su ortografía, su gramática, su caligrafía o su mecanografiado. Escriba todo en mayúsculas, si necesita hacerlo así, pero ponga su inventario por escrito. Mientras no lo refleje de manera tangible, no habrá completado el paso 4. Una vez terminado, recuerde que el perfeccionismo (el intentar que su inventario sea perfecto y agrade a los demás), puede impedirle que sea completo.

Es posible que su temor a que alguien lea lo que ha escrito tenga una base sólida, pero puede superarlo. Todo el que ha hecho un inventario ha tenido que afrontar ese miedo. Hicimos todo lo posible por conservar la privacidad de nuestros escritos para

entonces encomendar los resultados a Dios. Tuvimos que ocuparnos más de nuestra curación que del ego o la reputación. El inventario requería que solicitáramos continuamente la ayuda de Dios y le pidiéramos que nos protegiera y guiara durante su elaboración. Recuerde que el paso 4 es el abandono de cualquier atisbo de vergüenza para admitir su necesidad de arrepentirse. Si usted ora para saber en qué forma debe conservar el carácter privado de las páginas de su inventario, el Señor le guiará para hacerlo de la mejor manera posible.

Ser sincero. Ser sincero consigo mismo sobre las facetas pecaminosas de su vida puede constituir una experiencia aterradora. La gente suele evitar dedicar tiempo a escrutarse en el espejo del pasado, pues temen que, al hacerlo, aflore la realidad de lo que es su vida. Cuando dé el paso 4, debe enfrentarse abiertamente a la verdad de su vida y a sus miedos.

Su inventario no sólo le permitirá descubrir sus debilidades, sino comprender y apreciar mejor sus puntos fuertes. Anote en su inventario las cosas buenas y positivas que haya hecho. En realidad, usted es una combinación de puntos fuertes y puntos débiles. Cuando esté dispuesto a ver toda la verdad sobre su pasado, tanto lo bueno como lo malo, permitirá que los poderes del cielo le revelen la verdad y le ayuden a poner esa época de su vida en la perspectiva adecuada. El Señor le ayudará a cambiar el curso de su vida y cumplir con su potencial divino. Aprenderá que usted es como cualquier otra persona, con puntos fuertes y puntos débiles, y así podrá verse igual a los demás.

Buscar apoyo. El ánimo y apoyo que le brinden aquellos que comprenden la recuperación pueden ayudarlo y guiarle a descubrir el método, la estructura o el acercamiento que le dé mejor resultado al revisar su pasado, y alentarle cuando se desanime.

Orar. Al reflexionar en la magnitud del paso 4 y el desafío que representa, piense en cómo le ha ayudado el Señor en cada paso anterior. Al volverse a Dios en busca de consuelo, valor y orientación, halló la ayuda que le acompañará durante el proceso del inventario. Pablo enseñó que Dios, es el “Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones” (2 Corintios 1:3–4). Si ora cada vez que se siente a escribir su inventario, Dios le ayudará. Conocerá esta realidad al dar este paso, aparentemente imposible. Dios puede estar y estará siempre con usted si se lo pide.

Libérese del pasado

A algunas personas les preocupa la idea de volver la vista al pasado por miedo a crear inadvertidamente un falso recuerdo a partir de impresiones vagas o exageradas. Al hacer su inventario, eche mano únicamente de aquellos recuerdos que pueda abordar con sencillez y minuciosidad. Volvemos a insistir en que la clave reside en la confianza que deposite en Dios. Si realiza el inventario orando con sinceridad, con verdadera intención, teniendo fe en Jesucristo, podrá confiar en que Él le ayudará a recordar todo lo que le vaya a ayudar en su recuperación.

Un fruto glorioso del paso 4 es que habrá dado un paso de gigante para librarse de las conductas que definen su pasado. El reflejo que obtenga de sí mismo al completar este paso puede inspirarle, si así se lo permite, a reorientar su vida. Gracias al amor y a la gracia del Salvador, usted puede cambiar y ser mejor de lo que ha sido. Al acudir al Señor en busca de guía durante el examen de su vida, logrará considerar sus experiencias como oportunidades de aprendizaje, y se dará cuenta de que el dejar al descubierto las debilidades que durante tanto tiempo le han hecho sufrir, le permitirá encauzarse en una nueva vida.

Pasos a seguir

Escriba un diario personal; busque la guía del Espíritu Santo

Para muchos de nosotros, el hacer un inventario suponía nuestro primer intento de escribir sobre nuestra vida. El diario personal constituye un elemento clave en el proceso de recuperación. A menudo, los profetas del Señor nos han enseñado sobre la importancia de los diarios; por ejemplo, el presidente Spencer W. Kimball aconsejó: “Escriban... sobre sus idas y venidas, sobre sus más profundos sentimientos, sobre sus logros y sus fracasos, sus relaciones y sus triunfos, sus impresiones y sus testimonios” (“The Angels May Quote from It”, *New Era*, octubre de 1975, pág. 5).

Al escribir sobre su vida con espíritu de oración, tendrá la oportunidad de que el Espíritu Santo le ayude a ver las lecciones potenciales que se desprenden de cada una de sus experiencias. Si no está escribiendo un diario actualmente, le animamos a que empiece ya. Si ya lo está haciendo, le alentamos a redoblar sus esfuerzos para que el Señor, por medio de Su Espíritu, le enseñe y enriquezca su entendimiento.

Elabore un relato de su vida pasada y presente

Completar un inventario requiere tiempo. No conviene apresurarse, pero sí es imperativo que lo empiece ya. No importa tanto por dónde empezar como el examinar su pasado más remoto, hasta donde su memoria y la inspiración del Señor se lo permitan. Escriba según los recuerdos vayan llegando a su mente. Sus escritos son privados y los compartirá únicamente con alguien de confianza que le apoye, a quien usted seleccionará por medio de la oración durante el paso 5. Su inventario trata de usted y de su relación consigo mismo, con Dios y con los demás. Según vaya cobrando valor para verse como es en realidad, Dios abrirá sus ojos y comenzará a verse como Él lo ve: un hijo Suyo con un linaje divino. Dé el paso y diríjase hacia ese legado.

No recuerde más sus pecados

Una vez completado el inventario por escrito, y llegado el momento adecuado, destruya las partes del mismo que contengan expresiones coléricas o negativas, relatos de transgresiones personales y cualquier otro asunto delicado que no se deba compartir con otras personas ni transmitirse a las generaciones futuras. La destrucción de esas partes de sus escritos puede ser un símbolo de su arrepentimiento y un poderoso modo de terminar con esos aspectos de su vida. El Señor prometió a Jeremías refiriéndose a Su pueblo: “Porque perdonaré la maldad de ellos, y no me acordaré más de su pecado” (Jeremías 31:34). Sigamos el ejemplo del Señor perdonando nuestros pecados y los de los demás.

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y las citas de los líderes de la Iglesia pueden ayudarle a dar el paso 4. Válgase de ellos para meditarlos, estudiarlos y para realizar anotaciones. Recuerde ser sincero y específico con lo que escriba.

Revise su vida

“Con todo amor y sinceridad, te invito a examinar tu vida. ¿Te has desviado de las normas de la felicidad? ¿Hay algún rincón oscuro que debas limpiar? ¿Estás haciendo algo que sabes que es malo? ¿Tienes pensamientos impuros? Cuando estás a solas, pensando con claridad, ¿te dice la conciencia que te arrepientas?

“Te ruego que te arrepientas para lograr paz ahora y la felicidad eterna después. Abre tu corazón al Señor y pídele ayuda. Te ganarás la bendición del perdón,

la paz y el conocimiento de haber sido purificado y de saber que eres íntegro otra vez. Ten el valor de pedirle al Señor que te dé fuerzas para arrepentirte ahora” (“Busquemos el perdón”, Richard G. Scott, julio de 1995, pág. 85).

- *El paso 4 es una manera de seguir el consejo del élder Scott. Reserve algún momento de quietud para orar con el fin de recibir dirección y valor para revisar su vida. Ore con objeto de encontrar el tiempo para la autoevaluación y anote las ideas que reciba al considerar las preguntas del élder Scott.*

Admita el pasado

“¡Apartaos de vuestros pecados! Sacudid de vosotros las cadenas de aquel que quiere ataros fuertemente; venid a aquel Dios que es la roca de vuestra salvación” (2 Nefi 9:45).

- *Apartarse de los pecados y sacudirse las cadenas de la adicción no puede comenzar mientras no reconozca la existencia de esos pecados y cadenas. Escriba sobre la resistencia que siente al pensar en ser completamente sincero para reconocer su pasado.*

Reemplace la negación con la verdad

“Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos, y la verdad no está en nosotros” (1 Juan 1:8).

- *La negación, o el autoengaño, constituye una de las principales características de la adicción y se produce cuando la persona niega tener un problema. ¿Qué efectos sanadores pueden verificarse cuando se reemplaza la negación con la verdad?*

- *¿Cómo puede el paso 4 ayudarle a cumplir con esa tarea?*

La esperanza de la recuperación

“Sí, me acordaba de todos mis pecados e iniquidades, por causa de los cuales yo era atormentado con las penas del infierno; sí, veía que me había rebelado contra mi Dios y que no había guardado sus santos mandamientos” (Alma 36:13).

- *El recuerdo de sus pecados puede ser doloroso, pero también puede encauzarle hacia una nueva vida de paz (véase Alma 36:19–21). Pregunte a alguien que haya completado ese paso cómo le ayudó el hacerlo. ¿Cómo puede ayudarle la esperanza de la recuperación a pasar del dolor del remordimiento a la alegría del perdón?*

La verdad

“Por el poder del Espíritu Santo podréis conocer la verdad de todas las cosas” (Moroni 10:5).

- *A algunas personas les cuesta recordar o reconocer la dolorosa verdad de su pasado, pero el Espíritu Santo puede ayudarle a recordar y consolarle al dar el paso 4. Usted puede recibir esas bendiciones aun cuando no tenga el don del Espíritu Santo. Escriba cómo puede el Espíritu Santo guiarle en el proceso del inventario.*



LA CONFESIÓN

Principio clave: Admita la naturaleza exacta de sus errores ante usted mismo, ante su Padre Celestial en el nombre de Jesucristo, ante la debida autoridad del sacerdocio y ante cualquier otra persona.

La sensación de aislamiento es un elemento común para muchos de los que han padecido una adicción. Aunque nos halláramos entre una multitud o realizando actividades con otras personas que se sentían vinculadas entre sí, nosotros percibíamos que no encajábamos allí. Al asistir a las reuniones de recuperación, comenzamos a salir del aislamiento emocional en el que se cultiva la adicción. Al principio, muchos nos limitábamos a sentarnos y escuchar, pero finalmente nos sentimos lo suficientemente seguros como para hablar y compartir. Sin embargo, aún nos guardábamos muchas cosas (cosas vergonzosas, penosas, dolorosas, cosas que nos hacían sentir vulnerables).

En el paso 4 realizamos un inventario sincero y minucioso, pero ésa fue una experiencia privada. Aún nos acompañaba la vergüenza del pasado. Tuvimos que aguardar hasta el paso 5 para despojarnos de los grilletes que constituían los secretos de nuestro aislamiento y captar la perspectiva adecuada sobre nosotros mismos y nuestro pasado. La confesión dio comienzo a un proceso de apertura que nos permitió compartir expresiones de remordimiento con los amigos, con nuestra familia y con otras personas. Era omitir una parte de un esfuerzo continuado por reparar y restablecer las relaciones interrumpidas. La confesión también incluía el buscar el perdón del Señor por medio de la oración y a través de cualquier canal pertinente del sacerdocio.

Vimos que lo mejor era dar el paso 5 apenas hubiéramos completado el 4. Retrasarlo habría sido como tener una herida infectada y no limpiarla. El paso 5 parecía sobrecogedor, pero pedimos ayuda al Señor y Él nos dio coraje y fuerza. Tras revisar nuestros inventarios, confesamos a nuestros obispos cualquier cosa ilegal, un pecado o un delito que nos hubiera impedido obtener una recomendación para el templo. Esa apertura a la adecuada autoridad del sacerdocio constituyó una parte esencial de nuestra recuperación y curación.

Además, escogimos a otra persona de confianza a la que poder explicar la naturaleza exacta de nuestros errores. Intentamos seleccionar a alguien que hubiera pasado por los pasos 4 y 5 y que estuviera bien versado en el Evangelio. Comenzamos la reunión con una oración para invitar al Espíritu y a continuación leímos los inventarios en voz alta. Las personas que escuchaban nuestros inventarios a menudo nos ayudaban a identificar áreas persistentes de autoengaño, y nos ayudaron a poner nuestra vida en perspectiva y a evitar el exagerar o minimizar nuestra responsabilidad.

Escribir los inventarios se asemejaba a registrar cientos de escenas diferentes de nuestra vida. En el paso 5 pudimos ver cómo nuestra vida se desdoblaba episodio tras episodio en una narración fluida. Al hacerlo, comenzamos a reconocer modelos de debilidades que habían influido en nuestras decisiones. Empezamos a comprender nuestra inclinación hacia el negativismo de nuestros pensamientos y emociones (obstinación, miedo, orgullo, autocompasión, celos, santurronería, ira, resentimiento, pasiones y deseos desbocados, etc.). Esos pensamientos y emociones eran en realidad la naturaleza exacta de nuestros males.

Al completar el paso 5, demostramos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otros testigos, nuestro compromiso de vivir una nueva vida firmemente basada en decir y vivir la verdad. Aunque el paso 5 fue uno de los más difíciles, recibimos aliento del consejo del presidente Spencer W. Kimball: “El arrepentimiento no se alcanza mientras uno no desnuda su alma y admite sus acciones sin excusas ni racionalizaciones... Las personas que han escogido encarar el asunto y transformar sus vidas descubren al principio que el arrepentimiento es el camino más duro, pero al probar sus frutos verán que es el sendero infinitamente más deseable” (“The Gospel of Repentance”, *Ensign*, octubre de 1982, pág. 4).

Experimentamos la enseñanza del presidente Kimball. Al completar sincera y concienzudamente el paso 5, nos quedamos sin nada que esconder. Mostramos abiertamente nuestro deseo de abandonar “todos [nuestros] pecados” (Alma 22:18) para poder recibir un mayor conocimiento del amor de Dios, y del amor y apoyo de muchas personas buenas que nos respaldaban.

Pasos a seguir

Comience a buscar el perdón; busque el consejo de su obispo siempre que sea necesario; sea sincero con Dios, consigo mismo y con los demás

“Toda persona tiene el deber de confesar sus pecados al Señor para obtener Su perdón” (Guía para el Estudio de las Escrituras, “Confesar, Confesión”, pág. 36). Las transgresiones más serias deben confesarse a los líderes pertinentes del sacerdocio, por lo general al obispo: “Aunque sólo el Señor puede perdonar los pecados, estos líderes del sacerdocio tienen un papel vital en el proceso del arrepentimiento. Ellos mantendrán la naturaleza confidencial de tu confesión y te ayudarán en el proceso del arrepentimiento. Sé completamente honrado con ellos. Si sólo confiesas parcialmente, mencionando sólo errores menores, no podrás resolver una transgresión más seria que no se haya divulgado. Cuanto antes comiences el proceso, antes hallarás la paz y el gozo del milagro del perdón” (véase *Leales a la fe: Una referencia del Evangelio*, 2004, págs. 21–22).

Tenga mucho cuidado y prudencia al seleccionar a alguien que no sea un líder del sacerdocio a quien revelar sus errores. No comparta información confidencial con personas de las que sospeche que pueden darle guía inadecuada, información errónea o que tengan dificultad para guardar una confidencia. Las personas con las que comparta su inventario, deben ser extraordinariamente dignas de confianza, tanto en palabra como en hechos.

Deje que la paz llegue a su vida

El presidente Brigham Young aconsejó a los miembros que no revelaran innecesariamente sus pecados: “Cuando solicitamos a los hermanos, como hacemos con frecuencia, que hablen en las reuniones sacramentales, deseamos que, si han ofendido a su prójimo, confiesen sus faltas; pero no deben hablar de su conducta sin sentido que nadie más conoce, a excepción de ellos mismos. Declaren en público lo que pertenezca al público. Si han pecado en contra del pueblo, confiénselo. Si han pecado en contra de una familia o del vecindario, vayan a ellos y confiénselo. Si han pecado en contra de su barrio, confiénselo a su barrio. Si han pecado en contra de una persona, háganle en privado y confiénselo. Si han pecado en contra de Dios o de sí mismos, confiénselo a Dios y guarden el asunto para ustedes, porque yo no quiero saber nada de ello”

(*Discourses of Brigham Young*, selecciones de John A. Widtsoe, 1954, pág. 158).

De vez en cuando verá a personas en las reuniones de recuperación o en otros lugares que repiten continuamente sus pecados y faltas o los pecados que otros han cometido contra ellos. Siempre están confesando, pero nunca hallan paz.

No confunda el paso 5 con un deseo obsesivo de deleitarse en lo negativo. El propósito de este paso es precisamente lo contrario: lo damos no para asirnos a lo que confesamos, sino para comenzar a discernir por nosotros mismos el bien del mal y elegir el bien.

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y las citas de los líderes de la Iglesia pueden ayudarle a dar el paso 5. Válgase de ellos para meditarlos, estudiarlos y para realizar anotaciones. Recuerde ser sincero y específico con lo que escriba.

Confesar ante Dios

“Yo, el Señor, perdono los pecados de aquellos que los confiesan ante mí y piden perdón” (D. y C 64:7).

- *¿Cómo le ayuda el confesar sus pecados a Dios a efectuar cambios positivos en su vida?*

- *La mayoría de nosotros siente miedo y no desea dar el paso 5. ¿Cómo puede el confesar sus pecados a Dios darle valor y fuerza para finalmente confesarlos a otra persona?*

Confesar ante otras personas

“Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados” (Santiago 5:16).

- Tal vez tema el rechazo por parte de alguien que pueda conocer sus debilidades y fracasos, pero un líder del sacerdocio o un amigo de confianza que comprenda el proceso de recuperación, generalmente reacciona con comprensión y compasión. ¿Cómo puede tal reacción ayudarle a curarse?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

El mostrar una buena apariencia ante los demás

“Que ningún hombre dé a conocer su propia rectitud... antes bien confiese sus pecados, y entonces será perdonado y dará más fruto” (José Smith, en *History of the Church*, tomo IV, pág. 479).

- Una gran obsesión de quienes padecen alguna adicción es el gran deseo de mostrar una buena apariencia ante los demás. ¿Cómo puede ese deseo impedirle que mejore y dé “más fruto” (o buenas obras)?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
- ¿Cómo cambiaría su conducta si se preocupara sólo de su apariencia ante Dios?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Sinceridad

“Al que transgrediere contra mí, lo juzgarás de acuerdo con los pecados que haya cometido; y si confiesa sus pecados ante ti y mí, y se arrepiente con sinceridad de corazón, a éste has de perdonar, y yo lo perdonaré también” (Mosiah 26:29).

- Sea sincero al confesar sus pecados. Piense que el retener alguna parte de su confesión, socava la sinceridad de sus esfuerzos. ¿Qué parte de su inventario, si es que hay alguna, se siente usted tentado a ocultar?
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- *¿Qué gana usted al seguir escondiendo esa parte de su inventario? ¿Qué tiene usted que perder?*

Confiese sus pecados en cuanto los reconozca

“En este mismo año se les hizo saber su error, y confesaron sus faltas” (3 Nefi 1:25).

- *Ese versículo ejemplifica a las personas que no demoraron la confesión de sus pecados apenas tienen conocimiento de ellos. ¿Qué beneficios encierra el dar el paso 5 inmediatamente después de concluido el 4?*

- *¿Qué devastadores efectos podría generar una demora en el paso 5?*

Mitigue su estrés y halle paz

“No persistiría en hablar de tus delitos, para atormentar tu alma, si no fuera para tu bien” (Alma 39:7).

- *Algunos dirían que con los pasos 4 y 5 nos detenemos demasiado en los aspectos negativos de la vida y que eso no hace sino aumentar nuestro estrés. Este versículo nos enseña que el afrontar nuestras faltas puede beneficiarnos y no sólo “atormentarnos” (o angustiarnos). ¿Cómo pueden los pasos 4 y 5 aliviarle de su estrés y brindarle más paz?*

Abandone el pecado

"Por esto sabréis si un hombre se arrepiente de sus pecados: He aquí, los confesará y los abandonará"
(D. y C. 58:43).

- *Abandonar algo significa dejarlo por completo.*
Al dar el paso 5, ¿cómo demuestra usted su deseo de abandonar sus antiguas costumbres?



EL CAMBIO DE CORAZÓN

Principio clave: Prepárese por completo para que Dios erradique todas las debilidades de su carácter.

Tras la rigurosa purificación emocional y espiritual de los pasos 4 y 5, a la mayoría nos sorprendió la transformación que se produjo en nosotros. Oramos con más intensidad, meditamos en las Escrituras con regularidad y escribimos con mayor constancia en nuestro diario. Nos preparamos para efectuar y observar convenios sagrados asistiendo a la reunión sacramental.

Al dar el paso 5, muchos de nosotros nos reunimos con nuestros obispos y buscamos ayuda para arrepentirnos. La mayor parte de nosotros se dio cuenta de que nuestras adicciones nos tentaban con menor intensidad y frecuencia. Algunos ya estábamos libres de ellas. Habiendo experimentado tan poderoso cambio en nuestra conducta y nuestra vida, algunos nos preguntábamos por qué era necesario seguir más pasos.

Sin embargo, con el paso del tiempo nos percatamos de que la abstinencia parecía poner más de manifiesto las debilidades de nuestro carácter, especialmente ante nosotros mismos. Intentamos controlar nuestros pensamientos y sentimientos negativos, pero continuaban resurgiendo, obsesionándonos y amenazando nuestra nueva vida de abstinencia y actividad en la Iglesia. Quienes comprendían las implicaciones espirituales de la recuperación nos instaron a reconocer que, si bien los cambios externos eran maravillosos, el Señor deseaba bendecirnos mucho más. Nuestros amigos nos ayudaron a ver que si deseábamos no sólo evitar nuestras adicciones, sino finalmente erradicar todo deseo de volver a ellas, debíamos experimentar un cambio de corazón. Ese cambio de corazón, o deseo, es el propósito del paso 6.

Tal vez se pregunte: “¿Cómo? ¿Cómo puedo siquiera iniciar semejante cambio?”. No permita que esos sentimientos le desanimen. Como sucedió con los pasos anteriores, el paso 6 puede antojársele un desafío imposible. A pesar de lo doloroso que pueda ser, admita, como hicimos nosotros, que reconocer y confesar sus debilidades de carácter en los pasos 4 y 5 no equivale necesariamente a estar preparado para abandonarlas. Tal vez se percate de que todavía se

halla aferrado a los antiguos modos de reaccionar y de hacer frente a las tensiones de la vida, incluso es probable que se manifiesten con más intensidad ahora que ha dejado sus adicciones.

Probablemente, el aspecto más humillante sea tener que reconocer que todavía alberga un deseo orgulloso de cambiar sin la ayuda de Dios. El paso 6 implica rendir a Dios todo resto de orgullo y egoísmo. Como sucedió en los pasos 1 y 2, el 6 requiere que usted se humille y admita su necesidad del poder redentor y transformador de Cristo. Después de todo, Su sacrificio expiatorio le ha permitido dar todos los pasos hasta este punto, y el paso 6 no es una excepción.

No le decepcionará acudir a Cristo en busca de ayuda para dar este paso. Si confía en Él y es paciente durante el proceso, verá como su orgullo es gradualmente reemplazado por la humildad. Él esperará pacientemente hasta que usted se canse de sus infructuosos esfuerzos personales por cambiar, y tan pronto como se vuelva a Él, presenciara una vez más el amor y poder que le tiene reservados. Su resistencia a dejar atrás los viejos hábitos de comportamiento será reemplazada por una mente abierta, a medida que el Espíritu le sugiera dulcemente una mejor manera de vivir. Su miedo a cambiar disminuirá conforme se dé cuenta de que el Señor comprende el dolor y el arduo trabajo requerido.

A medida que el proceso de ir a Cristo se asiente en su corazón, verá como las falsas nociones que alimentaban los pensamientos y los sentimientos negativos son reemplazadas gradualmente por la verdad. Su fortaleza aumentará al seguir estudiando la palabra de Dios y reflexionando en su aplicación personal. El Señor, por medio del testimonio de otras personas, le hará ver la verdad de que usted no está fuera del alcance de Su poder sanador. El deseo de culpar a otras personas por la condición de su carácter o de racionalizar su negativa a un cambio de corazón será sustituido por el deseo de ser responsable ante el Señor y sumiso a Su voluntad. El Señor declaró por medio del profeta Ezequiel: “Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne” (Ezequiel 36:26).

El Señor desea bendecirle con un cambio de disposición que le una a Él en mente y corazón, así como Él está unido con el Padre. Desea librarle de su separa-

ción de Dios el Padre, separación que originó los miedos que contribuyeron a su adicción. Él desea que la Expiación surta efecto en su vida de manera inmediata.

A medida que ceda a las impresiones del Espíritu y acuda al Salvador en busca de salvación, no solamente de su adicción, sino de sus debilidades de carácter, tenga la certeza de que su voluntarioso corazón albergará una nueva disposición de carácter. El deseo creciente de ser santificado por Dios le preparará para un cambio en lo más recóndito de su naturaleza. Las siguientes palabras del presidente Ezra Taft Benson encierran una de las mejores descripciones de ese proceso:

“El Señor ejerce Su poder desde el interior del hombre hacia afuera. Por el contrario, el mundo lo ejerce desde afuera hacia dentro. El mundo trata de sacar a la gente de los barrios bajos; Cristo saca la bajeza social del corazón de las personas y ellos mismos salen de los barrios bajos. El mundo trata de reformar al hombre cambiando su entorno; Cristo cambia al hombre, y éste cambia su entorno. El mundo trata de amoldar el comportamiento del hombre, pero Cristo puede cambiar la naturaleza humana...

“Convenzámonos de que Jesús es el Cristo, decidamos seguirlo, cambiemos por Él, permitamos que nos guíe, consumámonos en Él y nazcamos de nuevo” (véase “Nacidos de Dios”, *Liabona*, enero de 1986, pág. 2).

Pasos a seguir

Anbele que el Salvador convierta su corazón; asóciase con Jesucristo asistiendo a la Escuela Dominical y a las reuniones de la Sociedad de Socorro o del sacerdocio

Cuando nos bautizamos, pocos comprendimos el proceso de la verdadera conversión, que dura toda la vida. Sin embargo, el presidente Marion G. Romney, de la Primera Presidencia, lo explicó muy llanamente: “Para uno que está realmente convertido, el deseo de hacer cosas contrarias al Evangelio de Jesucristo muere, y en su lugar nace el amar a Dios con la firme e imperante determinación de guardar Sus mandamientos” (en *Conference Report*, Guatemala Area Conference, 1977, pág. 8).

A medida que experimente el milagro de una recuperación continua (primero, de los destructivos hábitos de la adicción, y luego de las debilidades del carácter), experimentará la verdadera conversión. Comenzará a despertar, a volver en sí, como el hijo pródigo (véase

Lucas 15:17). Comenzará a darse cuenta de que para volver al reino del Padre Celestial, no solamente debe usted despertar, sino levantarse y permitir que Jesucristo sea su Redentor.

Al entregar su corazón a Dios y fortalecerse en la humildad, su determinación de no repetir los comportamientos del pasado será cada vez más firme. Liberado del cautiverio del pasado, cada vez se sentirá más cómodo entre los hermanos de la Iglesia. Sentirá en su interior el deseo de volver y ser contado como hijo de Dios en completa hermandad entre las ovejas de Su redil (véase 1 Nefi 22:24–26; Mosíah 27:25–26; Mosíah 29:20; Helamán 3:35).

Esté dispuesto a cambiar para que el poder de Dios erradique sus imperfecciones

Tanto si su adicción tuviera que ver con el alcohol, las drogas, el juego, la pornografía, los desórdenes alimenticios, la realización compulsiva de compras o cualquier otro tipo de conducta que representa su necesidad de huir y esconderse de las tensiones o los problemas de la vida, podrá darse cuenta de que todo comenzó en su mente y en su corazón. Según aumente su deseo de cambiar durante el proceso de llegar a Jesucristo, llegará a conocer Su poder para sanarle.

Con el paso 6 aumentará su compromiso de abstenerse de las adicciones del pasado a través de una relación más profunda con el Padre, y con el Salvador, Jesucristo, a quien Él envió. Usted es quien decide adoptar un carácter serio, como el del joven profeta Mormón (véase Mormón 1:15). Siga aceptando el hecho de que Dios verdaderamente debe serlo todo para usted a fin de salvarle de las debilidades del pensamiento, la palabra y las obras.

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y las citas de los líderes de la Iglesia pueden ayudarle a dar el paso 6. Válgase de ellos para meditarlos, estudiarlos y para realizar anotaciones.

Abandone todos sus pecados

“Dijo el rey:... ¿qué haré para nacer de Dios, desarraigando de mi pecho este espíritu inicuo, y recibir el Espíritu de Dios para que sea lleno de gozo?... daré cuanto poseo... a fin de poder recibir este gran gozo...

“... El rey se humilló de rodillas ante el Señor, sí, se postró hasta el polvo, y clamó fuertemente diciendo:

“¡Oh Dios!... abandonaré todos mis pecados para conocerte, y para que sea levantado de entre los muertos y sea salvo en el postrer día” (Alma 22:15, 17–18).

- *Vuelva a leer Alma 22:15, 17–18 con detenimiento. ¿Qué obstáculos (actitudes y sentimientos incluidos) le impiden abandonar “todos [sus] pecados” y recibir más plenamente el Espíritu del Señor?*

Aprenda a ser humilde

“Y si los hombres vienen a mí, les mostraré su debilidad. Doy a los hombres debilidad para que sean humildes; y basta mi gracia a todos los hombres que se humillan ante mí; porque si se humillan ante mí, y tienen fe en mí, entonces haré que las cosas débiles sean fuertes para ellos” (Éter 12:27).

- *Al ser mortales e imperfectos, estamos sujetos a muchas debilidades. En este versículo, el Señor explica que nos permite experimentar la mortalidad y tales debilidades para ayudarnos a ser humildes. Sin embargo, fíjese en que somos nosotros los que escogemos ser humildes. ¿Cómo se relaciona la preparación del paso 6 con la elección de ser humilde?*

- *Anote algunas de sus debilidades de carácter y a su lado escriba los puntos fuertes en los que pueden convertirse durante el proceso de llegar a Cristo.*

Participe de la hermandad de la Iglesia

“Por esta causa doblo mis rodillas ante el Padre de nuestro Señor Jesucristo,

“de quien toma nombre toda familia en los cielos y en la tierra,

“para que os dé, conforme a las riquezas de su gloria, el ser fortalecidos con poder en el hombre interior por su Espíritu;

“para que habite Cristo por la fe en vuestros corazones, a fin de que, arraigados y cimentados en amor, “seáis plenamente capaces de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud, la profundidad y la altura,

“y de conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, para que seáis llenos de toda la plenitud de Dios” (Efesios 3:14–19).

- *Al tomar sobre sí el nombre de Cristo y ser fortalecido por Su Espíritu, comienza a identificarse con los santos, es decir, los hermanos que se han bautizado y han entrado a formar parte de Su familia en la tierra (véase Mosiah 5:7). Tras conocer mejor a los santos, ¿siente más deseos de participar más plenamente en las reuniones del sacerdocio, la Sociedad de Socorro y la Escuela Dominical?*

Redención

“Porque el hombre natural es enemigo de Dios, y lo ha sido desde la caída de Adán, y lo será para siempre jamás, a menos que se someta al influjo del Santo Espíritu, y se despoje del hombre natural, y se haga santo por la expiación de Cristo el Señor, y se vuelva como un niño: sumiso, manso, humilde, paciente, lleno de amor” (Mosíah 3:19).

- *En el bautismo, muchos de nosotros nos convertimos en santos sólo de nombre y pasamos el resto de nuestra vida luchando por despojarnos “del hombre natural” y desarrollar las características que se mencionan en este versículo. ¿Cómo le ha preparado esa lucha para aceptar que solamente por medio de la expiación de Cristo, siendo uno con Él y con el Padre, puede experimentar la redención?*

Venir a Cristo

“Cualquiera que sea el origen de la dificultad y la forma en que busques alivio por medio de un profesional cualificado, de un médico, de un líder del sacerdocio, de un amigo, de un padre dedicado o de otro ser querido; sea cual fuere el comienzo, esas soluciones nunca te darán la respuesta completa. Se sana finalmente por medio de la fe en Jesucristo y en Sus enseñanzas, del corazón quebrantado y el espíritu contrito y de la obediencia a Sus mandamientos” (véase Richard G. Scott, “Para ser sanado”, *Liahona*, julio de 1994, pág. 7).

- *El élder Richard G. Scott, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó que ninguna medida de apoyo o hermandad, incluso entre los grupos de recuperación o las congregaciones de la Iglesia, le brindará la salvación. Habrá personas que le apoyen y sean una bendición en su trayectoria, pero al final será usted el que deba llegar ante Jesucristo mismo. Escriba cómo comenzó su recuperación.*

- *¿Quién fue el artífice de que usted se halle en el camino del arrepentimiento y la recuperación? ¿Cómo le orientó el ejemplo de esa persona hacia el Salvador?*

- *¿Qué ha aprendido sobre el Salvador que le haya ayudado o influido en su deseo o capacidad para modificar su conducta?*

Paciencia en el proceso

“Sois niños pequeños y no podéis soportar todas las cosas por ahora; debéis crecer en gracia y en el conocimiento de la verdad.

“No temáis, pequeñitos, porque sois míos, y yo he vencido al mundo...

“y ninguno de los que el Padre me ha dado se perderá” (D. y C. 50:40–42).

- *A veces somos impacientes o nos desanimamos porque la recuperación es un proceso continuo. Estos versículos confirman la paciencia que el Salvador y nuestro Padre Celestial tienen con nosotros, Sus “pequeñitos”. Aplique esos versículos a sí mismo escribiéndolos como si fueran dirigidos a usted.*

- *¿Cómo pueden fortalecerle las promesas de este pasaje cuando se encuentre desanimado?*

La ayuda del Señor

“Y ahora bien, amados hermanos míos, después de haber entrado en esta estrecha y angosta senda, quisiera preguntar si ya quedó hecho todo. He aquí, os digo que no; porque no habéis llegado hasta aquí sino por la palabra de Cristo, con fe inquebrantable en él, confiando íntegramente en los méritos de aquel que es poderoso para salvar.

“Por tanto, debéis seguir adelante con firmeza en Cristo, teniendo un fulgor perfecto de esperanza y amor por Dios y por todos los hombres. Por tanto, si marcháis adelante, deleitándoos en la palabra de Cristo, y perseveráis hasta el fin, he aquí, así dice el Padre: Tendréis la vida eterna” (2 Nefi 31:19–20).

- *Medite en cómo le ayuda el Señor a lo largo del camino estrecho y angosto, y escriba al respecto. ¿Cómo puede su amor creciente por Dios y por su prójimo sacarle de la adicción, ayudarlo a proseguir con la abstinencia y restaurar en usted la esperanza de la vida eterna?*



LA HUMILDAD

Principio clave: Pida humildemente a su Padre Celestial que le libre de sus debilidades.

La humildad es necesaria en todos los pasos, pero el paso 7 la requiere de un modo más explícito: “Pida humildemente a su Padre Celestial que le libre de sus debilidades”. La humildad desarrollada en nuestro corazón durante el paso 6 hace que nos arrodillemos en el 7 para pedir al Señor que nos libre de nuestras debilidades. Al progresar hasta este punto, nos sentimos preparados para orar sin otra motivación que el deseo de ser uno en corazón y mente con nuestro Padre Celestial y el Señor Jesucristo. Ya no nos conformamos con un cambio de costumbres o de nuestro modo de vida. Finalmente estábamos preparados para que Dios cambiara nuestra propia naturaleza.

El paso 7 representaba para cada uno de nosotros una rendición tan completa al Salvador, que muchos no pudimos evitar gritar en nuestro corazón, como Alma: “Oh Jesús, Hijo de Dios, ten misericordia de mí” (Alma 36:18). Nuestro corazón se consumía por los remordimientos, no sólo porque habíamos sufrido o hecho sufrir a otras personas, sino porque lamentábamos que, aun en pleno proceso de recuperación, no éramos capaces de desechar nuestras imperfecciones.

Tras haber sentido una parte del amor de Dios, deseábamos abandonar todos nuestros pecados; es más, cualquier inclinación a pecar, a fin de conocerle mejor. Al final, voluntariamente y de todo corazón, entregamos a Dios toda nuestra alma y le pedimos que nos perdonara y que nos hiciera a Su imagen. Habíamos concluido que ningún otro nombre, ningún otro camino ni medio podía redimir completamente nuestros pecados. Sin ocultarle nada, le suplicamos al Padre que, en Su infinita misericordia, perdonara nuestro orgullo, nuestras transgresiones y nuestros defectos, que nos concediera la gracia y que por medio de Él pudiéramos conservar este nuevo modo de vida.

El Señor no propició un cambio tan revolucionario de nuestro carácter mientras no se lo permitimos. El paso 7 fue el de la decisión. Debíamos volvernos humildes deliberadamente; debíamos rendir cada partícula de orgullo y admitir que nuestros esfuerzos por salvarnos a nosotros mismos habían resultado insufi-

cientes. Teníamos que sentir y vivir la verdad enseñada por el rey Benjamín: Que todos somos mendigos ante Dios y que no podemos abrigar esperanza alguna de salvarnos por nuestros propios esfuerzos, sino sólo por medio de la misericordia y la gracia de Jesucristo (véase Mosiah 2:21; 4:19–20).

El paso 7 supuso para cada uno de nosotros el momento en que finalmente nos entregamos sin reserva a la verdad eterna que se enseña en Mosiah 16:4: “De modo que toda la humanidad estaba perdida; y he aquí, se habría perdido eternamente si Dios no hubiese rescatado a su pueblo de su estado caído y perdido”. La experiencia nos enseñó que dar el paso 7 no nos excusaba del esfuerzo que debíamos realizar, pues aún debíamos ser pacientes y “seguir adelante con firmeza en Cristo” (2 Nefi 31:20).

Aún no nos habíamos liberado por completo del deseo de pecar. Teníamos que aprender a aceptar la vida en los términos establecidos por el Señor y aguardar a que se cumplieran Sus designios en Su debido tiempo, incluso para librarnos de nuestras imperfecciones. Al dar el paso 7, aprendimos a vivir con la misma humildad y paciencia ante Dios que mostraron Alma y sus hermanos cuando sus cargas les fueron aliviadas, pero no quitadas: “se sometieron alegre y paciente-mente a toda la voluntad del Señor” (Mosiah 24:15). Al final abandonamos la idea de que podríamos perfeccionarnos por nosotros mismos y aceptamos la verdad de que Dios desea que conquistemos nuestras debilidades en esta vida al acudir a Cristo y perfeccionarnos en Él. Vimos que Su gracia nos facultó para abstenernos de toda impiedad y para comprender que la salvación no viene por medio de nuestro propio poder, sino por el Suyo (véase Moroni 10:32).

Sin embargo, cada paso incluye una advertencia, y el 7 no es una excepción. Nosotros, que hemos abrazado esos principios, debemos advertirle de que este paso no está exento de un sacrificio, lo cual es justo. En Doctrina y Convenios 59:8, el Señor manda: “Ofrecerás un sacrificio al Señor tu Dios en rectitud, sí, el de un corazón quebrantado y un espíritu contrito”. Esta ofrenda constituye la esencia del paso 7. Aun cuando sienta los dolores de su propio renacer, recuerde que es el sufrimiento del Salvador y no el suyo, el que le asegura la redención del pecado. El sacrificio de usted

no es más que un humilde recordatorio del “gran y postrer sacrificio” del Señor por usted (Alma 34:14).

Al dejarlo todo en las manos de Dios, ha hecho todo lo posible por recibir Su inconfundible testimonio de que sus pecados son perdonados y relegados realmente al pasado. Al igual que las personas del Libro de Mormón que fueron convertidas, usted puede testificar que ha sido “visitado [por] el poder y el Espíritu de Dios que [hay] en Jesucristo” (3 Nefi 7:21). Puede exclamar con Alma: “Ya no me pude acordar más de mis dolores; sí, dejó de atormentarme el recuerdo de mis pecados. Y ¡oh qué gozo, y qué luz tan maravillosa fue la que vi! Sí, mi alma se llenó de un gozo tan profundo como lo había sido mi dolor” (Alma 36:19–20).

Pasos a seguir

Válgase del poder de la expiación del Salvador para ser eficaz en su vida personal mediante la meditación de las oraciones sacramentales

Una manera eficaz de meditar es pensar en un versículo o una frase de las Escrituras mientras ora para comprender su significado y aplicación en su vida. Dado que cada uno de nosotros debe hacer el convenio que se repite en las oraciones sacramentales, podría meditar en ellas.

Siguiendo la invitación de los profetas de aplicar las Escrituras a su vida, tal vez desee leer Moroni 4:3 y 5:2 y considerar humildemente esas sagradas palabras en primera persona, por ejemplo: “Oh Dios, Padre Eterno, en el nombre de Jesucristo, tu Hijo, [te pido] que bendigas y santifiques este pan para [mi alma al participar] de él... y guardar sus mandamientos que él [me ha dado], para que [yo] siempre [pueda] tener su Espíritu [conmigo]”.

Ore humildemente a Dios para que Él haga lo que usted no puede hacer por sí mismo

Al ofrecer una sencilla oración en su corazón, como por ejemplo: “Señor, ¿qué quieres que haga?” o “Hágase tu voluntad”, tendrá un recordatorio continuo de su plena dependencia del Señor. El amor que Dios siente por usted y el que usted siente por Él, le ayudará a establecer una relación en la que poder entregarse sin reservas. Usted buscó ese amor todos los años que estuvo atrapado en su adicción. En el paso 7 hallará el modo de obtener paz al entrar en el “reposo del Señor” (Moroni 7:3; véase también Alma 58:11; Ezra Taft Benson, “Los dones del Señor”, *Liabona*, abril de 1977, pág. 22).

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y las citas de los líderes de la Iglesia pueden ayudarle a dar el paso 7. Válgase de ellos para meditarlos, estudiarlos y para realizar anotaciones. Recuerde ser sincero y específico con lo que escriba.

Decida ser humilde

“Y como ya os he dicho, que por haber sido obligados a ser humildes, fuisteis bendecidos, ¿no suponéis que son más bendecidos aún aquellos que se humillan verdaderamente a causa de la palabra?” (Alma 32:14).

- *La mayoría de nosotros fuimos a las reuniones de recuperación desesperados, impulsados por las consecuencias de nuestras adicciones; se nos obligó a ser humildes. Sin embargo, la humildad descrita en el paso 7 tiene un origen diferente: es voluntaria, es el resultado de nuestra decisión de humillarnos. ¿Cómo han cambiado sus sentimientos de humildad desde que empezó la recuperación?*

Lleno de gozo

“Se habían visto a sí mismos en su propio estado carnal, aún menos que el polvo de la tierra. Y todos a una voz clamaron, diciendo: ¡Oh, ten misericordia, y aplica la sangre expiatoria de Cristo para que recibamos el perdón de nuestros pecados, y sean purificados nuestros corazones; porque creemos en Jesucristo, el Hijo de Dios, que creó el cielo y la tierra y todas las cosas; el cual bajará entre los hijos de los hombres!

“Y aconteció que después de que hubieron hablado estas palabras, el Espíritu del Señor descendió sobre ellos, y fueron llenos de gozo, habiendo recibido la remisión de sus pecados, y teniendo paz de conciencia a causa de la gran fe que tenían en Jesucristo

que había de venir, según las palabras que el rey Benjamín les había hablado” (Mosíah 4:2–3).

- *El pueblo del rey Benjamín ofreció el tipo de oración que nosotros ofrecemos al dar el paso 7. Sintieron paz y gozo cuando el Espíritu del Señor reposó sobre ellos y les otorgó la remisión de sus pecados. Reflexione en experiencias que haya tenido con estos sentimientos y escriba sobre cómo sería que la paz y el gozo formaran parte de su vida.*

Crea en Dios

“Creed en Dios; creed que él existe, y que creó todas las cosas, tanto en el cielo como en la tierra; creed que él tiene toda sabiduría y todo poder, tanto en el cielo como en la tierra; creed que el hombre no comprende todas las cosas que el Señor puede comprender.

“Y además, creed que debéis arrepentiros de vuestros pecados, y abandonarlos, y humillaros ante Dios, y pedid con sinceridad de corazón que él os perdone; y ahora bien, si creéis todas estas cosas, mirad que las hagáis.

“Y otra vez os digo, según dije antes, que así como habéis llegado al conocimiento de la gloria de Dios, o si habéis sabido de su bondad, y probado su amor, y habéis recibido la remisión de vuestros pecados, lo que ocasiona tan inmenso gozo en vuestras almas, así quisiera que recordaseis y retuviereis siempre en vuestra memoria la grandeza de Dios, y vuestra propia nulidad, y su bondad y longanimidad para con vosotros, indignas criaturas, y os humillaseis aun en las profundidades de la humildad, invocando el nombre del Señor diariamente, y permaneciendo firmes en la fe de lo que está por venir, que fue anunciado por boca del ángel.

“...si hacéis esto, siempre os regocijaréis, y seréis llenos del amor de Dios y siempre retendréis la remisión de vuestros pecados; y aumentaréis en el conocimiento de la gloria de aquel que os creó, o sea, en el conocimiento de lo que es justo y verdadero” (Mosíah 4:9–12).

- *Con espíritu de oración, escriba una lista de las cosas que el rey Benjamín dijo que debemos hacer. ¿Cómo se relacionan con el paso 7?*

- *¿Qué promesas se reciben al hacer lo aconsejado por el rey Benjamín? (Lea el último versículo.)*

- *¿Qué cambiaría en su vida si recibiera esas promesas?*

Obedezca la ley y los mandamientos

“Pues para este fin se dio la ley; por tanto, para nosotros la ley ha muerto, y somos vivificados en Cristo a causa de nuestra fe; guardamos, empero, la ley, a causa de los mandamientos” (2 Nefi 25:25).

- *“Somos vivificados en Cristo a causa de nuestra fe” en Él. ¿Qué significado tiene el que para nosotros la ley haya muerto? ¿Por qué seguimos observando la ley u obedeciendo los mandamientos?*

- *¿Cómo se siente en la actualidad en cuanto a observar la ley?*

- *¿De qué manera la obediencia a los mandamientos es una manifestación de su amor por Dios?*

El amor de Dios

“Cuando concedemos a Dios el lugar de preferencia, todos los demás aspectos de nuestra vida pasan a ocupar la posición que les corresponde o, de lo contrario, dejan de tener valor. Nuestro amor por el Señor dirigirá nuestros afectos, la forma en que empleemos nuestro tiempo, los intereses que tengamos y el orden de prioridad que demos a las cosas” (véase Ezra Taft Benson, “El Señor en primer lugar”, *Liahona*, julio de 1988, pág. 4).

- *Tras haber conocido la misericordia y la bondad de Dios, probablemente haya comenzado a sentir el amor de Dios (de Él por usted y de usted por Él). Reflexione al respecto y escriba sobre cualquier aumento de amor que haya sentido mientras trabajaba en los diferentes pasos.*

- *¿De qué modo el paso 7 puede considerarse, de momento, su acto de amor más grande?*

Tome sobre usted el nombre de Cristo

“Y sucederá que quien hiciere esto, se hallará a la diestra de Dios, porque sabrá el nombre por el cual es llamado; pues será llamado por el nombre de Cristo” (Mosías 5:9).

- Muchos pensamos en tomar el nombre de Cristo sobre nosotros dentro de los límites del bautismo y la Santa Cena, lo cual es correcto. Considere por un momento lo que podría significar ser llamado por Su nombre y gozar de Su reputación como si fuera la suya propia.

- ¿Qué precisa hacer para ser hallado a la diestra de Dios? ¿Qué convenio se concierta en el bautismo y al participar de la Santa Cena?

- Escriba sobre los sentimientos que tiene al pensar en Su disposición para otorgarle Su nombre o reputación a cambio de todas sus imperfecciones

Renuncie a sus debilidades

“Una religión que no requiera el sacrificio de todas las cosas jamás tendrá el poder suficiente para producir la fe necesaria para vida y salvación” (José Smith, *Lectures on Faith*, 1985, pág. 69).

- Hay quienes leen esas palabras y piensan que “todas las cosas” se refiere a todas las pertenencias. ¿De qué modo el haber renunciando a todas sus debilidades por el Señor ha aumentado su comprensión de lo que significa sacrificar todas las cosas?



LA BÚSQUEDA DEL PERDÓN

Principio clave: *Redacte una lista con los nombres de todas las personas a las que haya ofendido y dispóngase a reparar sus agravios.*

Antes de nuestra recuperación, nuestro adictivo estilo de vida era como un tornado lleno de energía destructiva que afectaba nuestras relaciones y provocaba una gran destrucción. El paso 8 representó la oportunidad de establecer un plan para limpiar esas ruinas y reconstruir todo lo que pudiera salvarse. Cuando sentimos el poder sanador de la misericordia del Salvador al trabajar en el paso 7, sentimos el anhelo de tender una mano amiga que reparara las relaciones rotas. Sin embargo, aprendimos que el correr impulsivamente para enmendar nuestros errores sin haber dedicado tiempo a orar y quizás también a consultar con un consejero de confianza, como un obispo u otro líder del sacerdocio, podría ser tan perjudicial como no subsanar nuestros errores. El paso 8 nos garantizaba que no haríamos daño a las personas cuando comenzáramos a ponernos en contacto con ellas en el paso 9.

Antes de poder reconstruir relaciones era necesario detectar las que estaban dañadas. Comenzamos a anotar los nombres de las personas a las que habíamos ofendido, pero muchos no podíamos hacerlo sin que nos embargara cierto resentimiento hacia quienes nos habían ofendido a nosotros. Sinceramente, confesamos al Señor nuestros sentimientos negativos y como respuesta, Él nos indicó que nos enfrentábamos a la misma decisión que el hombre de la parábola al que, tras habersele perdonado todas sus deudas, ahora tenía que perdonar las de los demás. Casi podíamos oír cómo el Señor nos decía: “Toda aquella deuda te perdóné porque me rogaste. ¿No debías tú también tener misericordia de tu consiervo, como yo tuve misericordia de ti?” (Mateo 18:32–33).

Si usted se enfrenta a ese mismo problema, tal vez necesite hacer lo que hicimos muchos de nosotros. Antes de preparar la lista de las personas a las que debe pedir perdón, haga una lista de las personas a las que usted tiene que perdonar. No se sorprenda si hay nombres que aparecen en ambas listas. Con frecuencia notará que existen terribles ciclos de intercambios de

ofensas, y para romper esos ciclos de resentimiento mutuo, alguien tiene que estar dispuesto a perdonar.

Una vez más, escribir resultó ser una herramienta inestimable para iniciar el proceso del perdón. Junto a los nombres de las personas a las que necesitábamos perdonar, anotamos cómo nos sentimos cuando se registraron los dolorosos incidentes y lo que todavía teníamos inclinación a sentir. La lista nos ayudó a ser específicos en nuestras oraciones cuando compartíamos con el Padre todos nuestros asuntos pendientes. Suplicamos la gracia de Cristo, que nos ayudaría a tener con los demás la misma misericordia que Él tenía con nosotros. Si en la lista hallábamos nombres de personas a las nos costaba perdonar, seguíamos el consejo del Salvador de orar por su bienestar, pidiendo para ellos todas las bendiciones que deseábamos para nosotros mismos (véase Mateo 5:44).

Al orar para recibir la ayuda que nos permitiera perdonar a los demás (aun cuando al principio no fuéramos del todo sinceros), finalmente fuimos bendecidos con un maravilloso sentido de compasión. Aun en casos extremos, las personas que han optado por ese tipo de acercamiento, han recibido la habilidad, más allá de su propia capacidad, para perdonar a los demás. Una hermana dedicó varias semanas a escribir sobre su infancia y a orar por su padre que había abusado de ella y ahora testifica con gozo de que el Salvador la libró de sus dolorosos y negativos sentimientos hacia su padre. Realizando un esfuerzo similar, aprendimos que redactando un inventario detallado de nuestros resentimientos y reconociéndolos ante el Salvador, finalmente dejamos de ser víctimas de quienes nos hicieron daño. Tras intentar sinceramente despojarnos de las ofensas recibidas, logramos terminar la lista de personas que esperábamos nos perdonaran a nosotros.

Al llegar a este punto y comenzar su lista, solicite la guía del Señor. Las pautas siguientes pueden resultarle útiles. Pregúntese: “¿Hay o ha habido alguien en cuya presencia me sienta incómodo, avergonzado o violento?”. Escriba sus nombres y resista la tentación de justificar sus sentimientos o excusar sus acciones negativas hacia ellos. Incluya tanto a los que quiso herir intencionadamente como a los que no, a los que hayan fallecido y a los que no sabe cómo localizar. Estos casos especiales se abordarán en el paso 9. Por ahora, al dar

el paso 8, céntrese en su disposición para ser riguroso y constante en su sinceridad.

Para mayor exactitud, piense en las cosas que no hizo o que dejó sin terminar y que supusieron una ofensa para algunas personas. No olvide las cosas pequeñas y piense sinceramente en el daño que provocó al deleitarse en su adicción, aunque no se mostrara agresivo con las personas. Admita el daño que causó a sus seres queridos y amigos al ser irresponsable, irritable, crítico, impaciente e insincero. Busque cualquier cosa, grande o pequeña, que supusiera una carga para otras personas o que les apenara o causara dificultades. Busque mentiras, promesas incumplidas o indicios de manipulación de personas y anote el nombre de cada uno de los afectados. El inventario del paso 4 puede resultarle una útil guía en este proceso.

Finalmente, tras haber anotado los nombres de todas las personas a las que ha ofendido, añada un nombre más a la lista: el suyo. Mientras se deleitaba en sus adicciones, además hacer daño a otros, se dañaba a sí mismo.

Durante el proceso del paso 8, recuerde que el objeto de este paso no es culpar ni avergonzar a nadie (ni a usted ni a nadie de las listas). El Salvador quitará las cargas de la culpa y la vergüenza a medida que usted reconozca con mayor sinceridad los problemas ocasionados en sus relaciones y su responsabilidad al respecto. Al estar dispuesto a reparar el mal hecho, recibirá la paz que le proporciona el saber que nuestro Padre Celestial está satisfecho con sus esfuerzos. Este paso le ayudará a tomar las medidas que le permitirán librarse de su pasado por medio del Salvador. Su disposición le prepara para el paso 9.

Pasos a seguir

Perdónese a sí mismo y perdone a los demás; haga una lista de las personas a las que pueda haber ofendido o dañado

En el paso 8 comienza la sorprendente aventura de verse a sí mismo, a su prójimo y a la vida con la perspectiva de un nuevo corazón. Usted está preparado para aportar paz al mundo, en vez de contención y sentimientos negativos; está dispuesto a dejar de juzgar injustamente y de llevar un inventario de la vida y los errores de los demás; está preparado para dejar de excusar su propio comportamiento o de restarle importancia; está dispuesto a realizar otro inventario

exhaustivo (esta vez el de las personas a las que ha hecho daño).

Aunque la mera idea puede causarle pavor, puede llegar a estar dispuesto a encontrarse con las personas de esa lista cuando se presente la ocasión. Prepárese para hacer todo lo posible para reparar los daños. Viva con fe en el Señor y no tenga miedo de lo que puedan hacer los demás. El paso 8 puede ayudarle a desarrollar el deseo de vivir una vida basada en los principios y no en el miedo o la vergüenza.

Busque el don de la caridad; ore por los demás

Durante miles de años, la gente ha leído el gran discurso de Pablo sobre la caridad y ha tratado de adecuar su vida al mismo. Muchos se han esforzado por tener caridad, pero con frecuencia no lo han logrado.

Los escritos del profeta Mormón aclaran el concepto de caridad y cómo obtenerla. Él definió la caridad como “el amor puro de Cristo” y enseñó que el Padre la da a los que “[oran] al Padre con toda la energía de [sus] corazones” y a “todos los que son discípulos verdaderos de su Hijo Jesucristo” (Moroni 7:47, 48).

La caridad es un don que recibimos al aprender a seguir a Jesucristo y al amarle con todo nuestro corazón, mente y alma. Al rebosar de este amor puro de Él y por Él, logramos amar a nuestro prójimo así como Él nos ha amado, y podemos perdonar las faltas de los demás y reparar nuestros errores.

El siguiente ejercicio nos resultó útil en nuestro intento de reparar los daños cometidos por nuestros errores. Piense en alguien por quien haya tenido malos sentimientos y durante dos semanas arrodílese y ore diariamente por esa persona. Lleve un registro de los cambios acaecidos en sus pensamientos y sentimientos por esa persona. (Véase Mateo 22:37–38; 1 Corintios 13; 1 Juan 4:19; Moroni 7:44–48.)

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y las citas de los líderes de la Iglesia pueden ayudarle a dar el paso 8. Válgase de ellos para meditarlos, estudiarlos y para realizar anotaciones.

Sea un pacífico seguidor de Jesucristo

“Por tanto, quisiera hablaros a vosotros que sois de la iglesia, que sois los pacíficos discípulos de Cristo, y que habéis logrado la esperanza necesaria mediante la cual podéis entrar en el reposo del Señor, desde

ahora en adelante, hasta que tengáis reposo con él en el cielo.

“Y juzgo esto de vosotros, mis hermanos, por razón de vuestra conducta pacífica para con los hijos de los hombres” (Moroni 7:3–4).

- *Durante los primeros siete pasos, usted comenzó el proceso de ser un pacífico seguidor de Cristo. Al estar en paz con el Señor, está mejor preparado para estar en paz con su prójimo. ¿Qué otras cosas debe hacer para estar en paz con las personas que hay en su vida?*

- *Escriba sobre la sabiduría que encierra el dar los pasos en orden.*

El amor perfecto del Señor

“En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor.

“Nosotros le amamos a él, porque él nos amó primero” (1 Juan 4:18–19).

- *Puede que la idea de reparar el daño causado le asuste si se obsesiona en hacerlo a la perfección. ¿Cómo puede su confianza en el amor perfecto del Señor por usted y por la persona de la que desea obtener el perdón fortalecer su determinación de efectuar una restitución siempre que sea posible?*

Tienda la mano a los demás

“No juzguéis, y no seréis juzgados; no condenéis y no seréis condenados; perdonad, y seréis perdonados.

“Dad, y se os dará; medida buena, apretada, remecida y rebosando darán en vuestro regazo; porque con la misma medida con que medís, os volverán a medir.” (Lucas 6:37–38).

- *Aunque tal vez tema que haya quien rechace sus intentos por hacer las paces, no deje que ello le impida poner sus nombres en la lista y prepararse para tender una mano amiga. Las bendiciones son mucho mayores que el dolor. Estudie estos versículos y escriba sobre las bendiciones que conlleva el deseo de reparar los agravios.*

“Cuanto más nos acerquemos a nuestro Padre Celestial, tanto más habrá en nosotros la disposición de sentir misericordia hacia las almas que están pereciendo; sentiremos el deseo de llevarlas sobre nuestros hombros y echar sus pecados a nuestras espaldas... si queréis que Dios os tenga misericordia, sed misericordiosos los unos con los otros” (José Smith, en *History of the Church*, tomo V, pág. 24).

- *Sin Jesucristo, no somos más que almas imperfectas que perecen. ¿Cómo le ayuda el saber que al dar el paso 8 es usted un alma que perece preparándose para reparar los errores que cometió contra otra alma que también perece?*

Perdone y busque el perdón

“Entonces se le acercó Pedro y le dijo: Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete?”

“Jesús le dijo: No te digo hasta siete, sino aún hasta setenta veces siete” (Mateo 18:21–22).

- *Perdonar y pedir perdón por una tontería es más fácil que perdonar o pedir perdón por reiteradas situaciones repletas de ofensas. Piense en las relaciones pasadas y presentes en las que se sucedieron múltiples ofensas que requerirán el perdón. ¿Cómo puede fortalecerse para perdonar y ser perdonado?*

- *¿De qué modo Jesucristo constituye el mayor ejemplo de capacidad de perdón? Considere Su disposición para ayudarle a que usted perdone a su prójimo.*

“Os digo que debéis perdonaros los unos a los otros; pues el que no perdona las ofensas de su hermano, queda condenado ante el Señor, porque en él permanece el mayor pecado.

“Yo, el Señor, perdonaré a quien sea mi voluntad perdonar, mas a vosotros os es requerido perdonar a todos los hombres” (D. y C. 64:9–10).

- *Jesús enseñó que el no perdonar a los demás es un pecado mayor que la ofensa inicial. ¿De qué modo el negarse a perdonar a su prójimo o a sí mismo equivale a negar la Expiación que el Salvador efectuó por los pecados?*

- *¿Cómo pueden el resentimiento y la amargura dañarle física, emocional y espiritualmente?*

Rompa el ciclo de la amargura y la ofensa

“Nada tiene mayor efecto en una persona para inducirle a abandonar el pecado, que llevarla de la mano y velar por ella con ternura. Cuando las personas me manifiestan la más mínima bondad y amor, ¡oh, qué poder ejerce aquello en mi alma!; mientras que un curso contrario tiende a agitar todos los sentimientos ásperos y contristar la mente humana” (José Smith, en *History of the Church*, tomo V, págs. 23–24).

- El profeta José Smith describió acerca de cómo la amabilidad conduce al arrepentimiento y al perdón. Medite en su disposición para ser el que rompa el ciclo de la amargura y de la ofensa, y escriba al respecto.

- Piense en las personas que le han mostrado amabilidad y amor. ¿Cómo le inspiraron o motivaron sus acciones a obrar de otro modo?

- Analice las relaciones problemáticas de su vida. ¿Cómo podrían llegar a cambiar si usted tendiera a su prójimo una mano amorosa y bondadosa?



RESTITUCIÓN Y RECONCILIACIÓN

Principio clave: En lo posible, realice una restitución directa a todas las personas a las que haya ofendido.

Al llegar al paso 9, estábamos preparados para buscar el perdón. Al igual que los arrepentidos hijos de Mosíah, que viajaron “esforzándose celosamente por reparar todos los daños que habían causado” (Mosíah 27:35), también nosotros deseábamos reparar nuestros agravios. Sin embargo, al dar el paso 9 sabíamos que no podíamos llevar a cabo nuestros deseos a menos que Dios nos bendijera con Su Espíritu. Necesitábamos valor, buen juicio, tacto, prudencia y actuar en el momento adecuado; y éstas no eran cualidades que la mayor parte de nosotros poseía en aquel entonces. Nos dimos cuenta de que el paso 9 pondría a prueba una vez más nuestra disposición para humillarnos ante el Señor y buscar Su ayuda y Su gracia.

Permítanos ofrecerle algunas sugerencias extraídas de nuestra experiencia en ese desafiante proceso. Es de suma importancia que no sea impulsivo ni descuidado en su intento de reparar los agravios. Igualmente importante es que no posponga tales restituciones. Muchas personas en fase de recuperación recayeron al permitir que el miedo les impidiera dar el paso 9. Ore al Señor para recibir Su guía y asesórese con un consejero de confianza para salvar estos escollos.

A veces puede verse tentado a evitar el encuentro con una persona de su lista; sin embargo, le recomendamos que no ceda a esa tentación, a menos que, naturalmente, exista algún elemento legal que se lo impida. El espíritu de humildad y el sentimiento de sinceridad pueden reparar las relaciones dañadas cuando usted realiza los intentos razonables por reunirse con las personas en cuestión. Haga saber a dichas personas que su intención es la de reparar el daño causado, pero respete sus deseos si le indican que prefieren no tratar el tema. Si le dan la oportunidad de excusarse, sea breve y específico sobre lo que recuerde de los hechos. No es necesario entrar en detalles. El objeto de esa reunión no es explicar o describir su percepción de lo sucedido, sino admitir los errores que haya cometido, ofrecer sus excusas y, en la medida de lo posible, efectuar

una restitución. No discuta con las personas ni las critique, aun en el caso de que no reaccionen favorablemente ni le acepten. Acérquese a cada persona con un espíritu de humildad, tendiendo una mano reconciliadora y jamás justifique sus actos.

Disculparse por algunas acciones puede resultar particularmente complejo. Por ejemplo, tal vez tenga que abordar asuntos que podrían acarrearle consecuencias legales, como falta de honradez o algún pecado sexual grave. Es posible que se sienta tentado a reaccionar de forma exagerada o a buscar excusas para no reparar el daño causado. Tras haber orado, busque consejo eclesiástico o profesional antes de seguir acción alguna en esos casos tan graves.

En otras circunstancias, quizás no tenga modo de efectuar reparaciones directas, como cuando la persona ha muerto o no es posible saber dónde vive. En tales casos, todavía puede subsanar el daño indirectamente. Escriba una carta a dicha persona manifestando su pesar y su deseo de reconciliación, aunque no pueda ser entregada al destinatario. Puede hacer un obsequio a la organización caritativa preferida de esa persona, hacer algo por alguien que le recuerde a esa persona, o bien puede ayudar de forma anónima a un miembro de la misma.

Habrán ocasiones en las que acercarse a alguien o tratar de efectuar una restitución resulte doloroso o hasta perjudicial para dicha persona. Si cree que éste pudiera ser el caso, asesórese al respecto con un consejero de su confianza antes de proceder. Esta parte de la recuperación nunca debe producir más daño a ninguna persona. Puede darse el caso de que haya causado daños cuyo desagravio escape a nuestra capacidad humana. El élder Neal A. Maxwell habló de esa realidad: “A veces no es posible hacer una restitución real... como [cuando] se ha contribuido a la pérdida de la fe o de la virtud de una persona. A cambio de ello, dar ejemplo de absoluta rectitud de ahí en adelante es una forma compensadora de restitución” (véase “El arrepentimiento”, *Liabona*, enero de 1992, pág. 34). Desde el momento en que decida adoptar esos principios verdaderos como su nueva forma de vida, habrá empezado a reparar sus agravios.

Tras reparar la mayor parte de sus acciones pasadas, todavía puede que haya una o dos personas con las

que no se sienta cómodo. No se desespere por ello. Muchos de nosotros tuvimos que encarar esa idéntica realidad. Le recomendamos que lleve sus sentimientos al Señor a través de la oración sincera. Si aun así siente gran miedo o ira por alguien, tal vez deba posponer el encuentro con esa persona. Para superar los sentimientos negativos, ore pidiendo recibir caridad para ver a esa persona como el Señor la ve. Busque razones positivas que respalden la ayuda que le brindarán la reconciliación y la restitución. Si hace esas cosas y tiene paciencia, el Señor, a Su manera y en Su debido tiempo, le concederá la capacidad y las milagrosas oportunidades de reconciliarse con cada persona de su lista.

Al completar el paso 9 como mejor pueda, ha hecho todo lo posible para estar en armonía con los mandamientos del Señor. Ha comenzado a experimentar una nueva vida de esperanza, no gracias a usted, sino al amor de Dios. Ha descendido hasta las profundidades de la humildad y se ha encontrado con el Señor que le aguardaba con los brazos abiertos. Ha hecho todo lo posible para sanar sus relaciones y reconciliarse con su prójimo. Ha entrado, al menos en parte, en Su reposo, y permanecer allí se ha convertido en su mayor deseo. Está aprendiendo a reconocer y seguir mejor la revelación personal, lo cual le lleva a vivir en armonía con las enseñanzas de los profetas de Dios antiguos y actuales. Incluso en los momentos más difíciles, siente un nuevo tipo de paz. Ha aprendido a recibir la bendición que describe Pablo cuando escribió: “Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:7).

Pasos a seguir

Ame a su prójimo; absténgase de juzgar a los demás; dispóngase a aceptar un llamamiento en la Iglesia y a pagar sus diezmos y ofrendas

Si en el pasado usted era una persona religiosamente activa, quizá su motivación para obrar era fruto del miedo a los juicios de Dios o a lo que los demás pudieran pensar de usted. Tal vez actuara guiado por su sentido del deber, pero ahora usted entiende que el servicio es un modo de llegar a Cristo y una manera de expresar su amor por Dios. Manifiesta una necesidad continua de Su poder y de gratitud por Su ayuda. Analice si su actividad en la Iglesia sigue motivada por

el miedo o la obligación, o si se debe al crecimiento natural de su renacida fe en Cristo.

Busque cómo servir allí donde se encuentre. Sea digno de servir en un llamamiento de la Iglesia o de cualquier otra manera. Al servir a sus hermanos y hermanas y enseñarles por la palabra y el ejemplo, compartirá con ellos Su realidad viviente en la vida de usted. (Véase Mateo 25:40; Juan 13:34–35; Juan 15:15; Mosiah 2:17.)

Dispóngase a hacer todo lo necesario para reparar sus agravios

Durante el paso 9, evite desanimarse si las personas no aceptan sus excusas o no creen que usted haya cambiado. La reparación de agravios lleva tiempo y requiere paciencia. Concédales el tiempo necesario para darse cuenta de que esta vez es diferente, de que ahora sus promesas no son vanas; usted está viviendo para recibir una remisión completa de su adicción y otras debilidades de carácter. Al final, la abstinencia y el cambio de conducta hablarán por sí mismos.

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y las citas de los líderes de la Iglesia pueden ayudarle a dar el paso 9. Válgase de ellos para meditarlos, estudiarlos y para realizar anotaciones. Recuerde ser sincero y específico con lo que escriba.

Sea una buena influencia para los demás

“El Espíritu del Señor me dice: Manda a tus hijos que hagan lo bueno, no sea que desvíen el corazón de muchos hasta la destrucción. Por tanto, hijo mío, te mando, en el temor de Dios, que te abstengas de tus iniquidades;

“que te vuelvas al Señor con toda tu mente, poder y fuerza; que no induzcas más el corazón de los demás a hacer lo malo, sino más bien, vuelve a ellos, y reconoce tus faltas y la maldad que hayas cometido” (Alma 39:12–13).

- *El daño más grave que causamos a otras personas lo produjo nuestra influencia para que se convirtieran en adictos. Escriba sobre las personas a las que usted ha influido en ese aspecto.*

- Según las enseñanzas de Alma en los versículos de referencia, ¿dónde puede usted hallar el valor necesario para encarar a esas personas?

Persuasión o coacción

“El que quiera venir, puede venir a beber libremente de las aguas de la vida; y quien no quiera venir, no está obligado a venir; pero en el postrer día le será restaurado según sus hechos” (Alma 42:27).

- A pesar de las muchas y poderosas razones para dar el paso 9, no caiga jamás en la racionalización o la mentira de que no tiene otra elección. El Programa para la Recuperación de Adicciones es un programa de persuasión, no de coacción. Escriba sobre si se siente persuadido o coaccionado para dar el paso 9. ¿Qué razones da el versículo para la persuasión?

Prepárese para comparecer ante Dios

“Sí, quisiera que vinieseis y no endurecieseis más vuestros corazones; porque he aquí, hoy es el tiempo y el día de vuestra salvación; y por tanto, si os arrepentís y no endurecéis vuestros corazones, inmediatamente obrará para vosotros el gran plan de redención.

“Porque he aquí, esta vida es cuando el hombre debe prepararse para comparecer ante Dios; sí, el día de esta vida es el día en que el hombre debe ejecutar su obra” (Alma 34:31–32).

- ¿Qué otras cosas consigue cuando ablanda su corazón y procede a reparar sus agravios?

- ¿Cómo aumenta su disposición para reparar sus agravios al darse cuenta de que también se está preparando para comparecer ante Dios?

La actividad en la Iglesia

"[Los hijos de Mosíah] viajaron por toda la tierra... esforzándose celosamente por reparar todos los daños que habían causado a la iglesia, confesando todos sus pecados, proclamando todas las cosas que habían visto y explicando las profecías y las Escrituras a cuantos deseaban oírlos" (Mosíah 27:35).

- *A causa de las adicciones, muchas personas dejaron de asistir a la iglesia. Algunos justificaron su limitada participación con los errores de los demás. Escriba sobre sus experiencias personales con la actividad en La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días.*

- *¿Cómo le ha ayudado el acercarse al Salvador por medio de la recuperación a reintegrarse a Su Iglesia?*

- *¿Cómo le ayuda el ser activo en la Iglesia a reparar sus agravios y recuperarse más plenamente?*

La restitución voluntaria

"Debes restaurar en todo lo posible lo que hayas robado, dañado o manchado. La restitución voluntaria demuestra al Señor que estás dispuesto a hacer todo lo que puedas por arrepentirte" (Richard G. Scott, "Busquemos el perdón", *Liahona*, julio de 1995, pág. 85).

- *Escriba sobre cómo el dar el paso 9 demuestra ante el Señor, ante usted mismo y ante los demás que se ha comprometido a vivir una vida de humildad y honradez.*

Los propósitos de su corazón

"El que se arrepienta y cumpla los mandamientos del Señor será perdonado" (D. y C. 1:32).

- *Al tratar de reparar sus agravios, tal vez se encuentre con personas que no le perdonen. Quizás sus corazones aún se hallen enojados con usted o puede que no crean en la sinceridad de sus propósitos. ¿Cómo le ayuda el saber que el Señor comprende la verdadera intención de su corazón y que Él aceptará su ofrenda de arrepentimiento y de ofrecer restitución aunque los demás lo rechacen?*

¿Qué puede hacer el Salvador por usted?

"Los hombres no pueden perdonarse sus propios pecados; no pueden limpiarse de las consecuencias de sus pecados. Pueden dejar de pecar y pueden actuar rectamente en el futuro, y hasta ese punto sus hechos serán aceptables ante el Señor y dignos de consideración. Pero, ¿quién reparará los agravios que se hayan ocasionado a sí mismos y a otras personas, los cuales parece imposible que ellos mismos reparen? Mediante la expiación de Jesucristo serán lavados los pecados de aquel que se arrepienta, y aunque fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana. Ésa es la promesa que se les ha hecho." (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5ª edición, 1939, págs. 98–99).

- *Al disponerse a reparar sus agravios, no se desanime por pensamientos tales como: "¡Es imposible! ¡No puedo compensar el mal que le he causado a esa persona!". Aunque fuera así,*

reflexione en el poder de Jesucristo para reparar aquello que usted no puede. Escriba sobre la necesidad de confiar en que Él hará lo que usted no puede hacer.

- *¿Cómo puede usted mostrarle al Señor que confía en Él? ¿Cómo puede incrementar esa confianza?*



LA RESPONSABILIDAD DIARIA

Principio clave: Prosiga con su inventario personal y cada vez que cometa un error, admítalo sin dilación.

Al llegar al paso 10 ya está usted preparado para un nuevo modo de vida. Los primeros nueve pasos le han ayudado a aprender un modelo de vida basado en principios espirituales. Ahora, esos principios se convierten en la base del resto de su vida.

Al dar los primeros nueve pasos, usted ha aplicado principios del Evangelio como la fe en el Señor Jesucristo y el arrepentimiento, y ha visto milagrosos cambios en su vida. Ha experimentado amor y tolerancia, y ha cultivado el deseo de tener paz. Sus deseos hacia la adicción casi han desaparecido y al sentir la tentación, suele huir de ella en vez de ceder a ella. Siente humildad y reverencia por lo que nuestro Padre Celestial ha hecho por usted, cosa que hubiera sido imposible hacer por sí mismo.

Los tres pasos finales le ayudarán a mantener su nueva orientación espiritual en la vida, por lo que a menudo se les define como *pasos de mantenimiento*.

La autoevaluación durante toda la vida no es un concepto nuevo. En el Libro de Mormón, Alma enseñó que mantener un poderoso cambio de corazón requiere esfuerzo; versículo tras versículo nos indica que una autoevaluación sincera y concienzuda, así como un arrepentimiento inmediato, deben formar parte continua de la vida (véase Alma 5:14–30). Para conservar lo que usted ha obtenido es preciso mantenerse en la adecuada forma espiritual, lo cual se lleva a cabo por medio de las preguntas que Alma sugiere sobre sus sentimientos, pensamientos, motivos y conducta. La autoevaluación diaria impedirá que caiga en la negatividad y la autocomplacencia.

Como aprendió en los pasos 4 y 5, un inventario sólo de conductas no basta para cambiar su corazón; es preciso examinar sus pensamientos y sentimientos. Este principio es igual de válido en el paso 10. Continúe cuidándose del orgullo en todas sus formas y entregue humildemente todas sus debilidades a nuestro Padre Celestial, tal como aprendió en los pasos 6 y 7. Si siente

preocupación, autocompasión, inquietud, ansiedad, resentimiento, orientación carnal o miedo en cualquiera de sus manifestaciones, vuélvase inmediatamente a su Padre Celestial y permítale que reemplace esos sentimientos con paz.

Al prestar atención a sus pensamientos y sentimientos podrá descubrir cualquier resto de negativismo que aún albergue y pedirle a su Padre Celestial que lo elimine. Con el paso 10 ya no volverá a necesitar recurrir a la justificación o la racionalización, ni a culpar a nada o a nadie. Su meta consistirá en mantener su corazón abierto y su mente centrada en las lecciones que el Salvador le ha enseñado.

La mayoría de nosotros sigue el paso 10 realizando un inventario diario. Cuando planee su día, examine cuidadosamente sus motivaciones. ¿Se está excediendo en su labor? o, ¿lo que hace es demasiado poco? ¿Atiende a sus necesidades espirituales, emotivas y físicas básicas? ¿Brinda servicio a su prójimo?

Plantéese estas y otras preguntas mientras busca equilibrio y serenidad en su diario vivir. A medida que pase el día tendrá la capacidad de detener rápidamente los pensamientos o sentimientos negativos que amenacen con abrumarle. En las situaciones especialmente tensas, preste suma atención a antiguos comportamientos o formas de pensar.

Algunos consideran este inventario como momento de descanso. Durante el mismo, resérvese algunos momentos y aplique a su situación actual cada principio aprendido en los pasos. Pronto recordará lo importante que es confiar en el Señor en todos los esfuerzos que haga por recuperarse. En un momento de crisis puede preguntarse: “¿Qué debilidad de carácter se ha manifestado en mí? ¿Qué he hecho para desencadenar tal problema? ¿Puedo decir o hacer algo, sin ser pretencioso, que conduzca a una solución respetable para mí y para la otra persona? El Señor tiene todo poder. Me tranquilizaré y confiaré en Él”.

Si ha hecho algo negativo hacia otra persona, repare el agravio lo antes posible. Erradique de sí el orgullo y recuerde que decir sinceramente “Estaba equivocado” suele ser tan importante en la curación de una relación como decir “Te quiero”.

Antes de irse a dormir, evalúe el día por completo y pregúntese si todavía necesita recibir consejo del Señor sobre cualquier comportamiento, pensamiento o sentimiento negativo. Además de aconsejarse con el Señor, puede hablar con un asesor o un amigo del programa; alguien que sea objetivo en cuanto a la forma de pensar de usted.

Al relacionarse con otras personas, seguirá cometiendo errores, pero el compromiso adquirido en el paso 10 es el de aceptar la responsabilidad de los propios errores. Si cada día examina y aclara sus pensamientos y hechos, los pensamientos y sentimientos negativos no crecerán al punto de constituir un peligro para su abstinencia. Ya no tiene que vivir aislado del Señor y de los demás. Tendrá fuerza y fe para afrontar sus dificultades y superarlas. Podrá regocijarse en su progreso y confiar en que la práctica y la paciencia le asegurarán una recuperación continua.

Pasos a seguir

Como parte de su compromiso de autoevaluación, participe en las entrevistas del sacerdocio y continúe fortaleciendo su relación con otros miembros de la Iglesia

Todos podemos recordar alguna ocasión en la que sentimos miedo de contemplar sinceramente nuestro propio comportamiento. Evitar esos momentos fue una de las razones que limitaron nuestra participación en la Iglesia. Sin embargo, al progresar en este programa de rigurosa sinceridad, comenzamos a comprender el valor de la autoevaluación.

Ahora no tememos el momento de la autoevaluación que nos propicia la actividad en la Iglesia. Somos capaces de apreciar la verdad que abriga la siguiente enseñanza del élder Joseph B. Wirthlin, del Quórum de los Doce:

“Las entrevistas de dignidad, las reuniones sacramentales, la asistencia al templo y otras reuniones de la Iglesia son una parte del plan que el Señor nos ofrece para educar nuestra alma y ayudarnos a cultivar el saludable hábito de verificar siempre nuestra situación a fin de conservarnos en el camino de la fe. Un frecuente examen espiritual nos ayudará a transitar por las carreteras de la vida...

“...todos podemos beneficiarnos de igual manera si contemplamos íntimamente nuestro corazón en los momentos reverentes en que adoramos y oramos, mediante esta simple pregunta: ‘¿Soy fiel?’

“La pregunta resulta poderosamente benéfica si somos completamente sinceros al responderla y si nos inspira a adoptar medidas correctivas de arrepentimiento que nos permitan mantenernos en el sendero de la fe” (véase “Firmes creced en la fe”, *Liabona*, julio de 1997, pág. 16).

A medida que participe en esas oportunidades de autoevaluación, notará como su amor por los miembros de la Iglesia crece.

Examine sus pensamientos, palabras y hechos diariamente; rectifique cualquier error sin dilación alguna

El paso 10 representa su aceptación de la verdad de que su vida debe ceñirse a principios espirituales. Si se aparta de ellos, arrepiéntase inmediatamente y pida a Dios que restaure la paz por medio de Su Espíritu. La honradez y la humildad pueden fortalecerle y será más consciente de la presencia de nuestro Padre Celestial en su vida cuando acuda a Él en busca de ayuda para conservarse espiritualmente puro. Aprenderá a valorar el progreso y a perdonar las imperfecciones propias y de otras personas, y perderá el deseo de estar en desacuerdo. La autoevaluación se convertirá en un modo de vida a medida que usted, día tras día, abandone sus miedos y supere las tentaciones.

Estudio y comprensión

Estudie los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de líderes de la Iglesia y válgase de ellos y de las preguntas para meditarlos, estudiarlos y para realizar anotaciones. Recuerde ser sincero y específico.

Controle sus pensamientos, palabras y hechos

“Si no os cuidáis a vosotros mismos, y vuestros pensamientos, y vuestras palabras y vuestras obras, y si no observáis los mandamientos de Dios ni perseveráis en la fe de lo que habéis oído concerniente a la venida de nuestro Señor, aun hasta el fin de vuestras vidas, debéis perecer. Y ahora bien, ¡oh hombre!, recuerda, y no perezcas” (Mosiah 4:30).

- *No prestar atención a lo que hace mientras conduce un automóvil podría ser peligroso o causarle la muerte. ¿Qué hace el paso 10 para mantenerle despierto y alerta en cuanto al curso que toma su vida?*

• *Escriba sobre ser observador de sí mismo. ¿Cómo le ayuda la autoevaluación a evitar que caiga nuevamente en sus adicciones (y perezca)?*

Humildad y autocontrol

“Benditos son aquellos que se humillan sin verse obligados a ser humildes” (Alma 32:16).

• *El estar dispuesto a eliminar los pensamientos negativos antes de que se conviertan en un comportamiento dañino es una manera de humillarse sin ser obligado a ello. Escriba sobre su disposición a humillarse y dedique un día a experimentar la erradicación de pensamientos negativos. ¿Qué bendiciones recibe usted?*

Viva en el presente

“Cuanto mayor luz tenga la persona, tanto más busca el don del arrepentimiento, y más se esfuerza por liberarse del pecado tantas veces como desobedezca la voluntad divina... Es lógico suponer que los pecados de los que temen a Dios y de los justos son perdonados continuamente porque se arrepienten y buscan al Señor de nuevo cada día y cada hora” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 3 tomos, 1966–1973, tomo III, págs. 342–343).

• *Uno de los efectos más beneficiosos (para la salud mental, emocional y espiritual) de vivir los principios descritos en estos pasos es que usted aprende a vivir en el presente. ¿Cómo le ayuda el paso 10 a afrontar la vida hora tras hora, cuando es necesario?*

• *¿Cómo le ayuda saber que no tiene que vivir todos estos principios de una sola vez sino día tras día?*



LA REVELACIÓN PERSONAL

Principio clave: Válgase de la oración y la meditación para conocer la voluntad del Señor y tener fuerzas para aplicarla en su vida.

Al estudiar y practicar los pasos de la recuperación, nos familiarizamos con una vida basada en la humildad y la aceptación de la voluntad de Dios, y nos acomodamos a ella. Atrás quedaron los momentos de confusión y enojo cuando, si orábamos, lo hacíamos con una actitud de obstinado egoísmo o de quejumbrosa autocompasión. Comenzamos a vivir de modo que nuestra vida reflejara el profético consejo del presidente Ezra Taft Benson: “La pregunta que siempre debemos tener presente y hacer constantemente, la que debe guiarnos en todos nuestros pensamientos y acciones, es: ‘Señor, ¿qué quieres que yo haga?’ (Hechos 9:6). La respuesta sólo nos puede llegar por medio de la luz de Cristo y el Espíritu Santo. Afortunados son los que viven de modo tal que son llenos de ambos” (“Los dones del Señor”, *Liabona*, abril de 1977, pág. 23).

En el paso 11 concertamos un compromiso para toda la vida de conocer día tras día la voluntad del Señor y tener el poder de llevarla a la práctica. Nuestro mayor deseo era mejorar nuestra capacidad para recibir la guía del Espíritu Santo y conducir nuestras vidas en consonancia. Este deseo contrastaba enormemente con las actitudes que teníamos cuando nos hallábamos perdidos en nuestras adicciones.

Si usted es como éramos nosotros, antes de comenzar la recuperación pensaría que la esperanza, el gozo, la paz y la realización personal tenían un origen terrenal. Tanto si ese origen era el alcohol, las drogas, el sexo, el juego, el derroche, los desórdenes alimenticios o la codependencia, cualquiera que fuera su adicción, usted se limitaba a arreglárselas en un mundo en el que se sentía confundido, perdido y solo. Cuando las personas intentaban amarle, tal vez usted no lo percibía, pues su amor nunca resultaba suficiente; nada satisfacía sus anhelos. Sin embargo, al vivir los principios de la recuperación, su vida y su corazón han cambiado.

Ahora ha comenzado a comprender y a apreciar la necesidad del Salvador, Jesucristo, y Su papel en su

vida, y a atesorar la Luz de Cristo. Ha comenzado a darse cuenta de que no es usted el que habla para sí cuando siente la guía de su conciencia. Aunque al principio se haya sentido torpe e inexperto, ahora usted ora al Padre en el nombre de Cristo para tener una relación más íntima con Él, y busca deliberadamente “a este Jesús de quien han escrito los profetas y apóstoles” (Éter 12:41).

Usted estudia las Escrituras porque testifican de Él en todo momento, especialmente el Libro de Mormón. Testimonio tras testimonio, los profetas de ese libro describen cómo buscar y lograr una mejor comprensión del Padre a través del Espíritu Santo. Usted ha experimentado con las Escrituras y ha sentido que son verdaderas. La oración y la meditación son ahora la savia de su nueva vida. Antes, la oración y la meditación constituían una obligación descuidada; ahora, su corazón abriga el deseo de arrodillarse ante su Padre, por lo menos por la mañana y por la noche, y derramar su corazón con gratitud por Jesucristo y el Espíritu Santo.

Con el paso 11 se dará aún más cuenta de que recibirá conocimiento o revelación de la voluntad del Padre para usted por medio del Espíritu Santo, y que mediante la Expiación recibirá el poder (o la gracia) para ponerla en práctica. Sabrá que será bendecido y contará con el respaldo de tres seres glorificados y exaltados (Dios el Padre, Jesucristo y el Espíritu Santo) que son uno en poder y propósito: llevar a cabo su inmortalidad y vida eterna.

Aumentará su capacidad para resistir la tentación a medida que estudie las Escrituras, ore y medite en ellas. Aprender a recibir revelación requiere tiempo y paciencia y usted puede prepararse para ello estudiando las palabras de los profetas y apóstoles e intentando vivir de acuerdo con sus enseñanzas. Dispóngase a recibir, escribir, pensar y seguir la guía que reciba. Cuando dé gracias al Señor por las bendiciones que ha recibido, aumentará su capacidad para recibir orientación.

Al mantenerse libre de sus adicciones, estará más capacitado para recibir la guía del Espíritu Santo. El élder Dallin H. Oaks, del Quórum de los Doce Apóstoles, enseñó: “El Espíritu Santo nos protegerá de ser engañados, pero a fin de recibir esa maravillosa bendición, siempre debemos hacer lo necesario para retener ese Espíritu. Debemos guardar los manda-

mientos, orar pidiendo guía, asistir a la Iglesia y tomar la Santa Cena todos los domingos. Y nunca debemos hacer nada que aleje al Espíritu. En particular, tenemos que eludir la pornografía, el alcohol, el tabaco y las drogas, y evitar siempre, siempre, las violaciones de la ley de castidad. Nunca debemos tomar en nuestro cuerpo ni hacer con él nada que aleje al Espíritu del Señor y nos deje sin protección espiritual del engaño” (“No se dejen engañar”, *Liabona*, noviembre de 2004, pág. 46).

La oración y la meditación son poderosos antídotos contra el miedo y la depresión. Usted “no [ha] llegado hasta aquí sino por la palabra de Cristo, con fe inquebrantable en él, confiando íntegramente en los méritos de aquel que es poderoso para salvar” (2 Nefi 31:19). Su progreso y crecimiento espiritual están supeditados a que usted acuda al Padre por medio de Jesucristo, en Su nombre y con Su Espíritu en usted. El paso 11 representa el compromiso vitalicio de mejorar su relación con Dios a través de la búsqueda diaria de Su guía y la obediencia a los mandamientos.

Pasos a seguir

Acuda al Padre en el nombre de Jesucristo por medio de la oración personal y la meditación para recibir orientación y poder; obtenga su bendición patriarcal y estúdiela

Durante el proceso de la recuperación, muchos de nosotros aprendimos a levantarnos temprano y a buscar un momento de quietud para estudiar y orar. Si aún no lo ha hecho, aparte un momento para orar y meditar, quizás por la mañana, durante el cual pueda poner a Dios en primer lugar, antes que a ninguna otra persona o cosa de ese día. Si no tiene un impedimento físico, arrodílese; ore a menudo y en voz alta al Padre con la guía del Espíritu (véase Romanos 8:26). Entonces estudie, valiéndose de las Escrituras y las enseñanzas de los profetas actuales como guía para su meditación. Repase su bendición patriarcal a menudo y, valiéndose de la oración, medite en la guía que halle en ella. (Si aún no ha recibido su bendición patriarcal, hable con su obispo para obtenerla.)

Dejar constancia por escrito de sus pensamientos y sentimientos en su diario volverá a ser un poderoso instrumento de autoexpresión y evaluación. Asimismo, puede escribir el consejo, el consuelo y la sabiduría que reciba a través de las impresiones del Espíritu Santo.

Una vez concluidos esos preciados momentos de meditación en privado, no deje de orar. La oración silenciosa en lo más recóndito de su corazón y de su mente se convertirá en una manera constante de pensar. Busque el consejo del Señor cada vez que se relacione con otras personas, cuando tenga que tomar decisiones o al enfrentarse a sus emociones y tentaciones. Busque e invite a Su Espíritu para que esté siempre con usted y le guíe para hacer lo justo (véase Salmos 46:1; Alma 37:36–37; 3 Nefi 20:1).

Medite a lo largo del día en las Escrituras y otra literatura inspirada; siga orando

En muchos aspectos, el paso 11 es la continuación natural de los esfuerzos realizados en el paso 10 para estar al tanto de la verdad de su vida. Al programar sus días, al llevar a cabo sus actividades y al retirarse por la noche, permita que en su corazón repose continuamente una oración a Dios. Una opción podría ser el tomar un pensamiento de su estudio matutino y meditarlo con frecuencia durante sus actividades diarias. Esta práctica le ayudará a mantener la mente en sintonía con la verdad.

Todos tendemos, por naturaleza, a ser indisciplinados, pero al acudir a Jesucristo y al contemplar Su ejemplo, hallará la humildad que precisa para seguir sometiendo al Padre y cada día podrá decir con toda sinceridad, al igual que el Salvador: “Hágase tu voluntad” (Mateo 26:42). La luz de Cristo le guiará y preparará para recibir la compañía del Espíritu Santo, que será cada vez más constante, con lo que aumentará su capacidad para reconocer la verdad y testificar de ella.

Estudio y comprensión

Estudie los siguientes pasajes de las Escrituras y las citas de los líderes de la Iglesia, pues contribuirán a su comprensión y le ayudarán a aprender. Válgase de los pasajes, de las citas y de las preguntas para sus meditaciones, su estudio personal y los análisis en grupo.

Alléguese al Señor

“Allegaos a mí, y yo me allegaré a vosotros: buscadme diligentemente, y me hallaréis; pedid, y recibiréis; llamad, y se os abrirá” (D. y C. 88:63).



EL SERVICIO

Principio clave: Tras haber logrado un despertar espiritual gracias a la expiación de Jesucristo, comparte este mensaje con otras personas y viva estos principios en todo momento.

El servicio le ayudará a crecer en la luz del Espíritu por el resto de sus días. En el paso 10 aprendió a evaluar su vida diariamente y a responsabilizarse por sus acciones. En el paso 11 aprendió a recordar al Salvador en cada momento a fin de contar con la guía del Espíritu Santo tan continuamente como le fuera posible. El paso 12 (el brindar servicio al prójimo) constituye el tercer ancla que nos asegura una recuperación continua y la remisión de nuestros pecados.

Para seguir libre de la adicción, debe salir de sí mismo y servir. El deseo de ayudar a otros es una consecuencia natural del despertar espiritual.

Usted tiene un mensaje de esperanza para otros adictos, para toda persona afligida o atormentada que esté dispuesta a considerar un enfoque espiritual para cambiar su vida, y para cualquiera que busque la verdad y la rectitud. Este mensaje nos dice que Dios es un Dios de milagros, como siempre lo ha sido (véase Moroni 7:29), y su vida es una prueba de ello. Usted se está convirtiendo en una persona nueva gracias a la expiación de Jesucristo. El servicio a su prójimo constituirá la mejor manera de compartir este mensaje, y a medida que lo haga, su comprensión y conocimiento de este proceso se reforzarán y profundizarán.

Compartir el testimonio que usted tiene de Su misericordia y Su gracia es uno de los servicios más importantes que puede brindar. Llevar las cargas de su prójimo a través de actos de bondad y servicio desinteresado es parte de su nueva vida como seguidor de Jesucristo (véase Mosíah 18:8).

El presidente Ezra Taft Benson enseñó: “Aquellos que le entregan su vida al Señor verán que Él puede hacer con ella algo mucho más productivo que ellos mismos. Él hará que su gozo sea mucho más profundo, su visión más amplia, su mente más alerta, su cuerpo más fuerte; elevará su espíritu, multiplicará sus bendiciones, aumentará sus oportunidades, reconfortará su alma y derramará sobre ellos su paz. Quiquiera que

pierda su vida en el servicio al Señor, encontrará vida eterna” (“Los dones del Señor”, *Liabona*, abril de 1977, pág. 25).

Al considerar cómo puede usted servir, ore siempre para recibir la guía del Espíritu Santo. Con la disposición correcta, hallará numerosas oportunidades de compartir los principios espirituales que ha aprendido. Tendrá ocasión de compartir su testimonio con otras personas y oportunidades de servirles de diversas maneras. Al servir a su prójimo conservará su humildad ya que se mantendrá centrado en los principios y las prácticas del Evangelio que haya aprendido. Sólo entonces tendrá la certeza de que sus motivos e intenciones son buenos. Asegúrese de dar libremente, sin esperar un resultado especial. Respete el albedrío de los demás y recuerde que la mayoría de nosotros tuvo que “tocar fondo” antes de estar preparado para estudiar y aplicar esos principios, y lo mismo sucederá con la mayoría de las personas a las que desee ayudar.

Cuando sepa de otras personas que se enfrentan a la adicción en su vida o en la de sus seres queridos, tal vez desee darles a conocer esta guía y el Programa para la Recuperación de Adicciones de los LDS Family Services [Servicios SUD para la Familia]. Si tuvieran la necesidad de hablar, deje que lo hagan y comparta alguna experiencia personal para que sepan que entiende sus circunstancias. No les dé consejos ni intente arreglar esa situación; simplemente límitese a informarles del programa y de los principios espirituales que han bendecido su vida.

Tal vez descubra que si un adicto no está preparado para abrazar esos principios espirituales, quizás un familiar o un amigo del mencionado adicto se muestre receptivo. Prácticamente cualquier persona que vive en estos tiempos tan peligrosos podría beneficiarse del aprendizaje y de la aplicación de los principios del Evangelio. En ocasiones se sentirá inspirado a compartir una copia de esta guía con alguien junto con un ejemplar del Libro de Mormón. Cuando así sea, estará compartiendo las herramientas que le han ayudado a reconstruir su vida en Cristo.

Cuando haga algo por otra persona o comparta el mensaje de esperanza y recuperación, no permita que esa persona dependa excesivamente de usted. Su responsabilidad se limita a animar a otras personas que

estén luchando por volverse a nuestro Padre Celestial y al Salvador en busca de guía y poder. Además, no deje de instarles a que acudan también a los siervos autorizados del Señor, pues los poseedores de las llaves del sacerdocio pueden ser una fuente de grandes bendiciones del Señor.

Al tratar de ayudar a otras personas, entienda que les resultará difícil permanecer en la fase de recuperación si no cuentan con el apoyo de sus familiares o no comprenden que la recuperación requiere tiempo. Sin embargo, cualquier persona puede recuperarse, independientemente de la reacción de los demás, incluidos sus seres más queridos.

Cuando comparta con otras personas el mensaje de la recuperación por medio de los principios del Evangelio, sea paciente y manso. En su nueva vida no hay lugar para el ego ni otro sentimiento de superioridad. Nunca olvide su origen y cómo fue rescatado por la gracia de Dios. Jesucristo hará lo mismo “en todos los casos” por los que se arrepientan y vuelvan a Él (Mosíah 29:20).

En su entusiasmo por ayudar a su prójimo, asegúrese de guardar un equilibrio entre compartir el mensaje y seguir trabajando en su propio programa. Su enfoque principal debe continuar dirigido a la aplicación de esos principios en su vida. Sus intentos por compartir esas ideas con otras personas sólo serán eficaces si usted sigue adelante con su propia recuperación.

Los principios que usted ha aprendido y puesto en práctica para superar su adicción son los mismos que le guiarán en todos los aspectos de su vida para obrar según el plan del Salvador. Válgase de ellos para perseverar hasta el fin, como el Señor ha mandado, y hacerlo con gozo.

Pasos a seguir

Comparta su testimonio en público; magnifique sus llamamientos y talentos al servir a su prójimo; lleve a cabo la noche de hogar y la oración familiar; prepárese para asistir al templo y adorar en él

Su testimonio del amor y la misericordia de nuestro Padre Celestial y Su Amado Hijo, Jesucristo, ya no es algo teórico, sino que se ha convertido en una realidad viva. Usted lo ha experimentado por sí mismo. Al ser consciente de Su amor por usted también lo ha sido de Su amor por las demás personas.

El presidente Howard W. Hunter enseñó: “Aquellos que hemos participado de la Expiación estamos bajo la obligación de dar un fiel testimonio de nuestro Señor y Salvador,” (“The Atonement and Missionary Work”, seminario para nuevos presidentes de misión, 21 de junio de 1994, pág. 2).

Testifique a su familia con palabras y hechos en la intimidad de su hogar. Comparta su testimonio con frecuencia en las noches de hogar, las oraciones familiares y durante el estudio familiar de las Escrituras. Testifique durante los proyectos familiares de servicio y al llevar una vida cristiana. También puede dar su testimonio en la Iglesia, al servir en ella, en las reuniones de ayuno y testimonio o en las clases.

Magnifique sus llamamientos en la Iglesia. Si no tiene responsabilidades en su barrio o estaca, manifieste a su obispo su disponibilidad para servir. Usted puede ser una bendición para su prójimo al tomar parte en la obra de historia familiar o preparándose para adorar y servir en el templo y hacer convenios con el Señor. El presidente Gordon B. Hinckley enseñó: “El servicio que se presta en el templo es el resultado final de toda nuestra enseñanza y actividad” (“Discurso de apertura”, *Liabona*, noviembre de 2005, pág. 4). Los principios que se imparten en esta guía le encaminarán al templo y aumentarán su deseo de servir en él.

Aunque antes le hubiera parecido imposible, ahora puede imaginarse entrando por las puertas del santo templo, respirando profundamente la paz que allí reina y sintiéndose cerca del Señor en Su casa. El templo le proporcionará poder espiritual para seguir adelante con su recuperación. El élder Joseph B. Wirthlin, del Quórum de los Doce, testificó: “El participar de la obra del templo con regularidad nos da fortaleza espiritual. Puede ser un apoyo en nuestra vida diaria, una fuente de guía, protección, seguridad, paz y revelación” (véase “Busquemos lo bueno”, *Liabona*, julio de 1992, pág. 96).

Sirva a los que luchan con la adicción compartiendo los principios de la recuperación; aplíquelos en todos los aspectos de la vida

El Programa para la Recuperación de Adicciones de los LDS Family Services [Servicios SUD para la Familia], brinda numerosas oportunidades de servicio. Usted puede servir, apoyar y fortalecer a otras personas con su presencia en las reuniones y compartiendo su experiencia, su fe y su esperanza.

LDS *Family* SERVICES

SPANISH



4 02367 6402 6

36764 002