

EN SAYO

Mayo 2020

Una publicación periódica de
Sexólicos Anónimos

Viajes & recuperación en SA

Mis baquetas

Viajando en recuperación

Pura coincidencia?

La búsqueda del espíritu (Roy K)

Herramientas prácticas

Renunciar al debate de la sociedad

Restaurado a la cordura

El vals del uno, dos, tres

Historias y Pasos

La primera luz

Acerca de las tentaciones

La autosuficiencia me falló

De que se trata la sobriedad?



EL PROPOSITO DE SA

Sexólicos Anónimos es una comunidad de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse. El único requisito para ser miembro es el deseo de liberarse de la lujuria y alcanzar la sobriedad sexual. Para ser miembro de SA no se pagan honorarios ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias aportaciones. SA no está vinculada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sexualmente sobrios y ayudar a otros sexólicos a alcanzar la sobriedad sexual.

Adaptado con permiso de AA Grapevine Inc.

Declaración de Responsabilidad

"Yo soy responsable... Cuando cualquiera, dondequiera extiende su mano pidiendo ayuda, yo quiero que la mano de S.A. esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable."

Sexólicos Anónimos Declaración de principios

Tenemos una solución. No pretendemos que sirva para todos, pero a nosotros nos resulta muy útil. Si te identificas con nosotros y crees que tu problema puede ser semejante, pasaremos a hablarte de nuestra solución. (Sexólicos Anónimos, pág. 2) Al definir la sobriedad no hablamos en nombre de aquellos que no pertenecen a SA. Tan sólo podemos hablar en el nuestro. Así, para el sexólico casado, la sobriedad sexual consiste en abstenerse de todo acto sexual consigo mismo o con otras personas exceptuando a su cónyuge. En la definición, de

sobriedad de SA el término "cónyuge" se refiere a la pareja en un matrimonio entre un hombre y una mujer. Para el soltero, en la abstinencia de cualquier tipo de actividad sexual. Y para todos nosotros, solteros o casados, la sobriedad sexual incluye también la victoria progresiva sobre la lujuria. (Sexólicos Anónimos, pág. 193-194) (Adoptada en 2010).

El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual, según la definición de sobriedad de SA.

Cuando dos o más sexólicos se reúnen para alcanzar la sobriedad de SA, según la definición de sobriedad de SA, pueden llamarse un grupo de SA.

Las reuniones que no se adhieren ni siguen la declaración de sobriedad de Sexólicos Anónimos, tal como se establece en la anterior Declaración de Principios adoptada por la Asamblea General de Delegados en 2010, no son reuniones de SA y no pueden llamarse reuniones de SA. (Adenda a la Declaración de Principios aprobada por la Asamblea General de Delegados en julio de 2016.)

Ensayo es una publicación de Sexólicos Anónimos Essay@sa.org

Copyright © 2019 Todos los derechos reservados

Resolución: "Dado que cada número de Ensayo no puede pasar por el proceso de aprobación de Literatura SA, Los Custodios y la Asamblea General de Delegados reconocen el Ensayo como el Diario Internacional de Sexólicos Anónimos y apoyan el uso de materiales de ensayo en las reuniones de SA ".
Adoptada por la Asamblea de Custodios y Delegados en mayo de 2016

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



ESQUINA DEL EDITOR

Mayo 2020

Estimados lectores de ensayos:

Este número de ensayo incluye muchas historias sobre "Viajes y recuperación en SA". Nuestro próximo tema se centrará en "Perdido en las traducciones" (experimentar SA en otros idiomas y culturas) en agosto de 2020. Envíe cualquier historia o artículo breve sobre tu experiencia con los cambios de idioma en Sexólicos Anónimos. Temas futuros pueden incluir: "Prejuicio personal y SA y la libertad feliz y gozosa. Déjenos saber de usted en <mailto:essay@sa.org>. Nuestro deseo de ser una reunión global en impreso continúa. La descarga gratuita de cada número en inglés y español. llega a los sexólicos en todo el mundo. A medida que se hacen disponibles otras traducciones, los ponemos en nuestro sitio web. Las publicaciones en nuestro sitio web dan acceso a artículos significativos. Todos estos están en sa.org/essay

¿Quiere tener una copia de Ensayo para entregar a un recién llegado o terapeuta interesado? Las suscripciones impresas enviadas por correo son la forma de hacerlo. Impreso o electrónico, cada versión de Ensayo puede servirle como una reunión en impresión. Gracias por ser lectores de Ensayo!

Los editores (David M., Kent A., Daniel T., Will W.)
Artistas: (Christian M., Jimmy M., Luc D.)

PD Asegúrese de ver el cuadro "Se necesita Editor" en la página 7.

¡Suscríbete al ensayo!

El Ensayo electrónico mundial (archivo pdf) ahora es gratuito. Descargue su copia actual o anterior de <http://www.sa.org/essay> Suscripciones impresas individuales de cinco números enviadas por correo cuestan \$ 20 USD / año a direcciones en los Estados Unidos y Canadá y fuera de Norteamérica cuestan son \$ 26 USD / año. La tarifa grupal (más de 10 copias enviadas a una dirección) para copias enviadas por correo cuesta \$ 17.50 USD / año a direcciones de EE. UU. Suscripciones de varios años son bienvenidas. Visitar <http://www.sa.org> para suscribirse o para obtener información.

¿Eres nuevo en Sexólicos Anónimo s?

Descubre más sobre nosotros:

* Póngase en contacto con nuestra Oficina Central Internacional * Visite el sitio web de SA en <https://www.sa.org> Llámenos sin cargo al 866-424-8777 o * Envíenos un correo electrónico a saico@sa.org Fuera de los EE. UU. Llame al +1 615-370-6062

VIAJES Y RECUPERACION EN SA

Mis baquetas.....14

Encontrando pasión mejor que a lujuria

Rendirse a la realidad.....15

Dejando escapar la fantasía

Viajando en recuperación.....16

La sobriedad ofrece una nueva forma de viajar

Pura coincidencia.....16

Reuniones & gratitud

Herramientas prácticas

Renunciar al debate de la sociedad.....9

Buscando la sobriedad emocional

Restaurada a la cordura.....10

La fe y la razón son importantes

El vals del uno, dos, tres.....11

Una fórmula para el resentimiento

“Malas noticias” en SA.....11

(En forma serial #5)

Meditaciones

Un programa de cambio de vida.....12

Progreso no perfección cada día

Amor en el tiempo de la pandemia de COVID-1912

Aceptando el mundo tal como es

Un viaje asombroso.....13

Estamos sorprendidos de con quién nos encontramos en SA

Viajando en Recuperación.....17

La sobriedad ofrece una nueva forma de viajar

El faro del espíritu.....18

Una carta de Roy K

Una nueva vida.....20

La recuperación es una nueva forma de vida

Paso 2 - La fuerza de Allah.....20

Entregar y ser honesto

HISTORIAS

La autosuficiencia me falló.....21

Sin defensa mental efectiva

Primera luz.....22

En el momento en que supimos que la plantilla estaba levantada

Un mensaje de voz del cielo.....23

Un regalo de la dirección de un padrino

Un adicto al sexo cayó en un hoyo.....23E

Recién Llegado y Meditación.....24E

Pasos y Tradiciones

Sobre las tentaciones.....24

Un correo electrónico enviado a un recién

De que se trata la sobriedad?.....25..

El regalo de la vida es nuestra recompensa.

¿Centrado en la solución Y el problema?...26

Nos beneficiamos de ambos

Mejore la sobriedad cada semana.....26E

¡Dejar que la gente sepa que estamos aquí!

«El gozo de vivir es el tema de A.A. Paso doce.
Y acción es la palabra clave» 12 & 12 p 106



Si tiene una idea maravillosa para una caricatura de recuperación, envíemela. Haré todo lo posible para convertirlo en una caricatura visual. Póngase en contacto con Luc D: luc4essav@gmail.com

NOTICIAS DEL MUNDO

Se busca editor para Ensayo.....	7
Apoyo a la mujer.....	8
<i>De los custodios</i>	
Informe de la Unidad en línea de Asia Pacífico	27.
<i>¡Plan con anticipación para el próximo año!</i>	
Los números de abril.....	27E
Reuniones por teléfono & internet.....	28
Configuración de zoom para hosts	29.
Calendario de eventos.....	30
Convenciones de SA.....	31
SACFC & 7th tradición.....	33
<i>Generosidad y apadrinamiento</i>	

También en este número:

Propósito de SA	2
Declaración de responsabilidad.....	2
Declaración de principios	2
Suscribirse a Ensayo	3
Cartas querida ensayo.....	6
Muros mundiales de SA.....	7
Noticias de Literatura.....	8
Preguntas de discusión.....	23
Nuevas reuniones.....	32
Reporte de Finanzas	32
Permiso para copiar.....	32
Presentaciones a ensayo.....	32
Doce Pasos	34
Doce Tradiciones	35

DONAR

A SA INTERNACIONAL
UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE
CRÉDITO
7 MONEDAS
www.sa.org/donate/

QUERIDA ENSAYO

A ensayo:

Después de seis años de continuo lucha sexólicos anónimos, mi Poder Superior me concedió el regalo de sobriedad. Mi fecha de sobriedad es el 5 Septiembre de 1993.

En retrospectiva, había tres conceptos u obstáculos que estaban más allá de mis recursos, pero no más allá de la gracia de mi poder superior:

- 1: Cómo sentir el dolor.
- 2: Entender que la recuperación es una maratón, no un sprint.
- 3: No podía "pensar" en mi camino hacia resolver las respuestas a la sobriedad. Esta es una enfermedad de las emociones, no del intelecto.

Para llegar al punto de rendición eso era necesario, realmente creía que nunca alcanzaría la sobriedad. Con gran pena, abracé la derrota. Roy K. escribió: "Simplemente sabía que tenía parar, sin importar el costo".

La noche anterior al regalo de la sobriedad, El cofundador de AA, Bill W., gritó "En agonía de espíritu, en impotencia y desesperación, haré cualquier cosa".

Sabía que nunca estaría sobrio. Pero, si pudiera tener mañana un Poder Superior centrado en este día y hacer algún pequeño servicio a otro sexólico que sufre, incluso si consumía al día siguiente, ofrecería humildemente ese día a mi Poder Superior.

No compartí en una reunión por seis meses. Escuché con una intensidad que me fue dada por Dios. Durante esos seis meses me di cuenta de que había recibido el don de la sobriedad. Soy un sexólico.

Yo era un sociópata, un borracho de sexo de muy bajo nivel en las calles. Conocí la cárcel (hurtos menores múltiples), hospitales psiquiátricos, y una vida previa de fracasos. Pero ahora se "Que la gracia es increíble, que ha salvado a un desgraciado como yo".

Bob H., Virginia, EE. UU.

Del artista de portada de Ensayo:

Para esta portada, como un ávido viajero y creador de reuniones de SA, me encantó el tema "SA y viajes". Para la portada, Reuní material de lectura de SA con un mapa vintage como telón de fondo y una maleta vintage que solía usar para viajar para embellecer la portada de Viajar & Recuperación en SA. En la contraportada continúa este viejo mapa del tema de viajeros como telón de fondo de nuestro preciosa Oración de la serenidad. Dentro de los pasos y tradiciones, se muestra una fotografía de un camino, la intención era mostrar cuál podría ser la forma más segura de viajar en este momento.

Christian M.



Disponible en [la tienda SAICO!](#)

Los Comienzos — Orígenes y crecimiento de SA
Descubriendo los principios
Debe un hombre tener sexo?

Inventario de primer paso*

El folleto de SA — Problema, solución, las 20 preguntas (Trifolar)

Se necesita editor de Ensayo

Cinco años de edición llegan a su fin

Después de este número de mayo de Ensayo David M. se jubilará como Editor de Ensayo debido a problemas de salud. La Junta de Custodios aceptará expresiones de interés de sexólics sobrios interesados en esta posición de servicio. Póngase en contacto con el administrador Eric H. en <mailto:saico@sa.org> para obtener más información. La descripción básica del trabajo se encuentra en el Manual de servicio de SA. Contacte a David en <mailto:essay@sa.org> para aprender más sobre el puesto



Las paredes de SA alrededor del mundo

Envíe sus fotos del lugar de reunión (menos personas identificables) a Essay@sa.org



Reunión en Taipei con distancia social



"vista de galería" de Zoom de una reunión de SA USA

LITERATURA

LLEGA EN 2020...

¡EL LIBRO BLANCO EN LINEA! La versión electrónica del Libro Blanco de Sexólicos Anónimos estará listo para comprar y descargar via Amazon Kindle. (En Inglés)

Se puede tener la versión aprobada por la fraternidad en su dispositivo como una herramienta disponible y constante en la recuperación. <https://www.amazon.com/Kindle-eBooks>

Palabra clave SA White Book

TAMBIEN EN EL MES DE JUNIO: "LIBRO BLANCO" Sexólico Anónimos, ¡IMPRESO SEGUN DEMANDA! PARA PEDIDOS DE BAJO VOLUMEN PARA LUGARES FUERA DE LOS ESTADOS UNIDOS A UN PRECIO RAZONABLE.

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

De los Custodios

Comités de Apoyo para las Mujeres

Un comité especial de "Como SA apoya a las mujeres" estudió los problemas globales relacionados con dar la bienvenida a mujeres nuevas. Ellos presentaron ante la Asamblea General de Delegados con varias recomendaciones, entre ellas estaba:

1. Desarrollar un nuevo tríptico para como poder mejorar el apoyo hacia las mujeres y hombres en los grupos locales. Este tríptico está actualmente siendo desarrollado y puede que esté disponible en el 2020.
2. Animar a los comités co-educacionales a "apoyar a las mujeres".

Ya hay varias áreas/regiones que tienen comités de apoyo a las mujeres co-educacionales. Hay muchos temas que solamente pueden ser tratados regional o localmente y no a un nivel global. Es importante que los grupos regionales y los intergrupos doblen los esfuerzos para ver como mejor ayudar a hombres y mujeres en su región al tener un comité que haga de esto un tema continuo y no uno que simplemente observe para dejarlo a un lado.

Es muy importante que cada comité sea mixto porque se trata de una fraternidad brindando servicio a las mujeres de SA, no mujeres en SA sirviendo a mujeres en SA.

Abajo hay información de ejemplo de la región de Europa y el Medio Oriente (EMER) acerca del apoyo que brindan a su Comité para Mujeres (SFWC). Por sus siglas en inglés

SFWC es un comité de la región de Europa y del Medio Oriente cuyo propósito es fomentar el crecimiento de la membresía femenina sobria en dicha región. Lo estamos haciendo al:

- Mantener el contacto con miembros que son mujeres a través de la región de Europa y tratando de entender sus inquietudes.
- Creando recursos para que los miembros puedan ofrecérselo a los miembros femeninos nuevos en sus grupos.
- Conectando miembros femeninos entre sí.
- Proporcionar materiales, madrinas, y apoyo a mujeres solteras en las reuniones mixtas.
- Configuración del grupo de Whatsapp "Mujeres Alrededor del Mundo" y "Reunión de Skype solo para mujeres" para facilitar la conexión.
- Proporcionar oradores principales para futuras convenciones regionales e internacionales. Para aquellos interesados en el SWFC, contactar a: <mailto:support4sawomen@gmail.com>

Renunciar al Debate de la Sociedad

Buscando la sobriedad emocional

Hay una adicción que los medios de comunicación han apoyado por años. Los medios es el proveedor. Nosotros, las masas, somos los consumidores. La droga es la adrenalina. La respuesta de lucha o huida es medible. No se necesita un laboratorio desinfectado para probar las reacciones físicas que exhiben en respuesta al escuchar y ver la tragedia de la vida real en la televisión. Puedes sentirlo.

No puedo indicar como estas emociones afectan a la mayoría de las personas; ¡pero yo soy un sexólico y alcohólico! Así que, a mí sí me importa. El 12 & 12 (página 88) indica que la prueba de ácido para la sobriedad incluye el equilibrio emocional. El libro grande indica que la disposición de alguien antes de una recaída es el estar “inquieto, irritable y descontento”.

Nada me hace sentir inquieto, irritable y descontento más rápido que los furiosos argumentos impulsados por el ego. Ya sea en la televisión, la radio, en el trabajo, en casa o en mi propia cabeza. Soy un verdadero sexólico, y si quiero tener una sobriedad a largo plazo debo de eliminar ese tipo de lenguaje y argumentos en mi vida. Debo hacer lo que sugiere el 12 & 12 en la página 26, y renunciar al debate de la sociedad. Esto es lo que hice para renunciar:

Me alejé de los medios de comunicación en vivo (TV, radio, noticias en Internet) durante algunas semanas.

–

- Pude sentir como reaccionaba mi cuerpo. –
- Sabía que estaba pasando por las bien conocidas etapas de abstinencia.
- Después de un par de semanas volvía para consumir de vez en cuando.

Esto continuó por lo menos por 2 años más. Tendría un par de semanas en abstinencia absoluta para luego volver a ver las noticias por media hora. Ese día llamaba a mi padrino y le explicaba como el regreso me afectaba.

Realmente no sabía qué tan grave era este problema para mi hasta que aquel periodo de abstinencia de los medios de comunicación y los argumentos en general. Cuando noté lo que me hacía físicamente, supe lo que tenía que hacer. Lo dejé y no lo he vuelto a hacer. Ha sido casi 2 años desde que me esforzaba por ver noticias en la TV, radio o Internet. Simplemente no lo hago.

Al evitar los medios de comunicación y los argumentos en general, he podido tener mucha más paz en mi diario vivir. También he hallado mucha más tolerancia para los demás. He encontrado algunas de mis opiniones sobre cuestiones políticas y sociales un punto más relajante. Ese es probablemente uno de los mejores efectos secundarios: me he vuelto más tolerante con los demás.

Renunciar al debate de la sociedad ha sido uno de los aspectos más importantes en mi sobriedad emocional. Respecto a las noticias y la política, he decidido observar la décima tradición y abstenerme de opinar. No puedo enfatizar lo suficiente en lo mucho que he desperdiciado mi vida por tener una opinión en algo del cual no puedo hacer nada al respecto.

Y, no tendría ninguna sobriedad si no fuera por AA y SA, así que ¡muchas gracias!

Jesse, Alabama USA

Restaurada a la Cordura

La Fe y la razón importan.

El Libro Grande de Alcohólicos Anónimos es bastante claro que nuestro propio pensamiento no puede resolver nuestro problema de adicción. Esto lo he aprendido una y otra vez. Mi propio pensamiento nunca producía el poder que necesitaba para recuperarme de mi sexolismo. A menudo, agrava el problema. Cuando dejé de discutir y me entregué al programa, seguí las indicaciones dadas por mi padrino y la literatura y comencé a recuperarme.

La recuperación implica que lleguemos a madurar a “hombres y mujeres verdaderos”. (SA, p. 149). La recuperación está destinada a sacarme de una infancia emocional y llevarme a la adultez espiritual. Esto no puede ser logrado por la fe de uno mismo, sino por la fe en Dios y en el poder del programa.

Uno de los frutos de la recuperación es “la restauración de la cordura” donde puedo volver a confiar en mi pensamiento. Aunque alguna vez dudé de mi propio pensamiento, hoy tengo un escepticismo saludable.. Creo que a veces he llevado el auto escepticismo a un punto que ni la literatura ni mi Poder Superior querría.

El Libro Grande dice: La lógica es excelente. Nos gusta. Todavía nos gusta. No es casualidad que se nos haya dado el poder de razonar, examinar la evidencia de nuestros sentidos y sacar conclusiones. Eso es uno de los magníficos atributos del hombre (AA p. 53), de hecho, el Libro Grande usa todo el capítulo “Nosotros los Agnósticos” demuestra la razonabilidad de la fe y en la “idea de Dios”.

En mi experiencia de recuperación, Dios no me ha pedido que arroje mi razón y mi prudencia por la

puerta. De hecho, la recuperación sugiere que si le pido a Dios “dirigir mi pensamiento, en especial a que esté desvinculado de la auto conmiseración y motivos deshonestos o egoístas. (AA, p. 86). Cuando esto se hace, puedo “emplear mis facultades mentales con seguridad porque después de todo, Dios nos dio un cerebro para usarlo.” (AA, p. 86) Parte de la recuperación es esta restauración de la cordura donde Dios me ayuda a crecer prudentemente: la capacidad de realizar buenos y razonables juicios. Creo que en recuperación, puedo llegar a tomar decisiones prudentes.

Nunca tuve la intención de separar la fe de la razón. Ambos pueden operar juntos armoniosamente, porque el poder de Dios puede ser transformado por Él, renovando mi mente para poder discernir lo que es bueno y razonable para Él.

Zak B, Ottawa, Canadá

Parte de la recuperación es esto muy restauración a cordura donde Dios ayuda me crece en la prudencia



El uno, dos, tres vals

Una fórmula para el resentimiento

En la historia del libro Alcohólicos Anónimos en la página 552, Libertad de Esclavitud, la mujer describe su desesperada necesidad de estar libre de resentimiento. ¡Su fórmula muy específica de orar por la persona o cosa que le molesta realmente funciona! Esto me llevó a desarrollar el Vals del Uno, Dos, Tres. Para aquellos que no están familiarizados con el baile social, un vals es tres pasos repetidos una y otra vez.

El primer paso del vals es "Dios, renuncio a mi derecho a resentir (o juzgar, o estar enojado, o rechazar) persona o cosa". El segundo paso es: "Rezo para que esa persona o cosa obtenga lo que necesita para estar sana y completa hoy".

Oro para que esa persona o cosa reciba hoy lo que yo quisiera para mí ". El tercer paso de vals es: "Dios, puedo encontrar en ti todo lo que pensé que encontraría al resentir (o juzgar, enojar o alejar) a una persona o cosa. Que se haga tu voluntad.

Dos precauciones: la oración en el segundo paso puede necesitar repetirse hasta que se sienta genuina. ¡Esto puede requerir un esfuerzo extra! Y, como un vals, los tres pasos deberán repetirse una y otra vez. Estar dispuesto a hacer el vals durante dos semanas es esencial.

Prueba el uno, dos, tres vals. ¡Encontrarás, como a menudo lo hago, y funciona!

David M., Oregon Estados Unidos.

“Malas noticias” en Sexólicos Anónimos

(En forma serial, # 5)

Durante tres décadas de sobriedad en SA ha habido bastantes “malas noticias” para nosotros los adictos al sexo. Todos surgen, como todo nuestro programa, de nuestra experiencia, fortaleza y esperanza:

- Preocuparme por el resto de mi vida no es asunto mío, si lo estoy trabajando el Paso 3.
- La regla de 180°: descubro exactamente cómo quiero reaccionar o qué quiero decir. Luego hago lo contrario, que resulta ser la mejor opción. ¡La regla de 180° ahorra muchos problemas!
- Cuando no quiero ir a una reunión o hacer una llamada telefónica es exactamente cuándo más necesito hacerlo.
- Si queremos agua limpia, no agite el fondo del estanque. Dragar el pasado nubla nuestra visión.
- Decir la verdad es una excelente posición alternativa.
- Dos contribuciones "automáticas" a un resentimiento / obsesión son: 1) retener el resentimiento durante mucho tiempo y 2) esperar que otra persona sea diferente de lo que realmente es.
- Tener opiniones, sobre cualquier cosa, siempre es opcional. La mayoría de los problemas de relación son causados por opiniones.
- Las expectativas son resentimientos premeditados.

Programa de cambio de vida

Los sabios siempre han sabido que nadie puede hacer gran mucho con su vida hasta que la auto-búsqueda se convierta en un hábito habitual, hasta que pueda admitir y aceptar lo que encuentre, y hasta que paciente y persistentemente intente corregir lo que está mal. (12 & 12 pg.88).

Pasé mis primeros años en SA trabajando un programa en que deje de exteriorizar la lujuria. Asistía a reuniones y después salía a confraternizar, di vuelta a mi vida y me liberé de golpes de lujuria, y asistí a convenciones y maratones de SA. Pero hubo pocas mejoras en mi vida. La confraternidad sola, aunque era una parte importante del programa, me apoyó pero no me cambió.

Una vez que comencé a trabajar un Programa que cambia la vida, incluyendo los Pasos con un padrino, vi una mejora en mi vida. El programa dice que necesito un "cambio de personalidad suficiente para lograr la recuperación" (AA 567). Esto comenzó a manifestarse mientras practicaba escribir diariamente inventarios del Paso Diez para identificar defectos en mi personalidad y, con la ayuda de mi Poder Superior, comencé a corregirlos.

Para mí, corregir significa que si el inventario me muestra actuando de manera egoísta (la lujuria es casi siempre egoísta), escribo una lista de acciones específicas desinteresadas que puedo tomar (ser amable con otros conductores en mi camino al trabajo, agarrar la puerta para alguien o recoger basura) y luego tomar esas acciones. Si tengo expectativas poco realistas de alguien, como esperar que siempre sean amables y considerados, entonces debo orar por ellos y mostrarles la amabilidad que espero que otros me den cuando soy hiriente y desconsiderado. Si tengo miedo (¿no fue porque la autosuficiencia nos falló? AA 68), entonces oro por la voluntad de confiar, creer y desempeñar el papel que me asignó mi Poder Superior. Creo que mi Poder Superior me ayudará a "combinar la calamidad con la serenidad" (AA 68). Compartir mi inventario con otro miembro del programa (preferentemente padrino) me hace responsable y permite una opinión externa sobre mis pensamientos. Como adicto, mi pensamiento siempre es sospechoso.

Trabajé mucho y duramente durante muchos años para convertirme en adicto. Ahora puedo poner el mismo esfuerzo y tiempo para convertirme en una persona más completa y sana.

Poder superior, gracias por este programa que cambia la vida. Por favor, dame la fuerza para seguir progresando.

La Conexión Real 371

Amor en tiempos de la pandemia de COVID- 19

Un autor favorito mío (que no está en un programa de 12 pasos) dice que el amor es "un flujo de energía voluntariamente permitido e intercambiado, sin exigir pago a cambio". El proceso de recuperación de 12 pasos ha sido una parte integral de mi experiencia con este flujo de amor. Mientras camino por el ruta de la restauración, los canales están abiertos para recibir el amor que mi poder superior tiene por mí.

Pero: la historia necesita continuar. La invitación y el objetivo es que redirija ese amor a los demás. El duodécimo paso dice: "Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y practicar estos principios en todos nuestros asuntos". Creo que es justo interpretar este paso como un acto de amor.

Solo hablaré por mí mismo; pero ahora que he estado en este viaje, puedo

recibir menos y finalmente ser el tipo generoso que siempre esperé ser en mi vida. Esta realidad no es a través de mi propia suficiencia. Todo lo contrario. Necesito a mis camaradas en mi grupo semanal. Necesito las llamadas telefónicas. Necesito la sabiduría y la amistad de mi padrino. Necesito mi poder superior. Y no solo porque todas estas cosas son útiles y buenas para la sobriedad, sino precisamente porque son los canales que permiten el flujo del amor.

Un Viaje Asombroso

Estaremos contigo en la fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz (SA 210).

Leí sobre un hombre que hizo un viaje increíble después de una guerra civil. Estaba en una misión que requería que caminara por la parte derrotada del país. En su viaje, llevó la bandera del lado ganador. El hombre dependía únicamente de los residentes para ser alimentado, alojado y protegido. Terminó su misión sin problema. De hecho, fue tratado con realeza en todas partes. Es una historia de aceptación, unidad y amor de parte de sus conciudadanos.

Hace varios años, crucé la puerta de mi primera reunión de SA mientras me embarcaba en mi propio viaje increíble. Insegura de cómo me recibirían, tímidamente tomé asiento cerca de la puerta. Mi comportamiento gritó un silencioso "¡Ayúdame!" Para mi alivio, sorpresa y alegría, fui recibido como si fuera un invitado especial. Me dieron los dones de aceptación, comprensión y esperanza, incluidos un Libro Blanco para guiar mis pasos.

Mi viaje hacia la salud y la recuperación continúa. El camino ha sido difícil a veces, lleno de baches y desvíos inesperados. Pero en este camino he encontrado personas que me apoyan. Mi comunidad de SA se identifica con mi enfermedad, pero lo más importante con nuestra solución común. Ofrecen aliento en mi recuperación y se unen a mí para llevar este mensaje de esperanza a otros sexólicos que sufren. Mi destino ahora es mucho más brillante y más feliz que nunca.

Gracias, Dios, por los compañeros que me conocen, me aceptan y caminan conmigo en este increíble viaje de recuperación.

La Conexión Real 98

Y, milagrosamente, yo también soy un canal para otros ahora.

Mientras medito sobre esta realidad y la actual pandemia de COVID-19 a nuestro alrededor (o cualquier desafío que enfrentemos), estoy convencido de que los que hemos estado en este viaje estamos equipados con herramientas para la lucha. Los miembros de SA son el tipo exacto de personas que son capaces de canalizar el amor en este tiempo del COVID-19.

Sabemos que todas nuestras adicciones son realmente acerca de hacer conexión. Entonces, en un tiempo de distancia, continuamos nuestras reuniones virtualmente. En tiempos de soledad, nos acercamos a los demás. En un momento de confusión y miedo, recordamos la oración de serenidad. En un momento en que los días se sienten como si pudieran mezclarse en una larga

temporada confusa, recordamos "un día a la vez".

Créame: yo también enfrento desafíos todos los días. Pero estoy siendo invitado a mirar más allá de mí mismo hacia los demás. Puedo estar sobrio no solo por el bien de la sobriedad, sino para poder ser capaz de dar amor hoy. Puedo apegarme a mis rutinas espirituales no para mí sino para ser el tipo de canal que mi poder superior usa para bendecir a otros hoy. Puedo mantener la conexión con mis hermanos en el programa para que pueda ser fuerte para mis conexiones con los demás hoy. Pero hoy es todo lo que tengo. Soy capaz de ser un canal de amor. Y tú también.

Robert E, Georgia Estados Unidos

Mis baquetas

Encontrar la pasión mejor que la lujuria

Hace varios años, iba a una Convención de SA. Tengo un asiento en la ventana, porque no quiero que nadie me pregunte adónde voy. No quiero mentir, y no quiero decir la verdad. Quiero mirar por la ventana y que me dejen en paz. El vuelo hizo tres intentos fallidos de despegar, dos veces por razones mecánicas y una tercera vez porque cinco pasajeros querían bajar del avión. Me dije: "¿Sabes algo que yo no sé?" Pude ver el periódico de mañana reportando el accidente, y esta gente hablando de cómo Dios les dijo que bajaran del avión. "Baja de este avión ahora!!!" Dije la Oración de la Serenidad, que trajo algo de cordura. Me acomodé. Despegamos por cuarta vez. ¡Esta vez nos fuimos!

Estaba hablando, comprometido con la gente sentada cerca de mí. Sentada a mi lado estaba una mujer llamada Carol. ¡Lo que más temía pasó! Carol preguntó: "Así que Glenn, ¿adónde vas?" Le respondí con temor: "A una convención". Ella dijo, "Eso suena emocionante. ¿Qué tipo de convención?" A regañadientes, respondí "Una convención de doce pasos". —Oh —Respondió Carol—, "Estoy familiarizado con los Doce Pasos". Ella pasó a recitar el Paso Doce. Estaba tan sorprendido que me uní a ella.

Entonces ella dijo: "Soy un -Coach de vida en mi tiempo libre. Mi sobrina era adicta a la metanfetamina y en cinco años estaba fuera de la metanfetamina, y se casó, y obtuvo su

maestría. Le dije: "¿Conoces tus cosas!" Continuó. "Un buen amigo mío iba a ser incluido en el Salón de la Fama del Rock-n-Roll. Después de que la banda se acabó, comenzó a beber mucho. Era el baterista y se suponía que tocaría con la banda en los premios. No pudo hacerlo por el alcohol. Le dije que llevara un juego de baquetas en cada mano a dondequiera que fuera. Esas baquetas eran un símbolo de su pasión". Me di cuenta de que si tenía las baquetas en cada mano no podía tener un vaso o una botella en sus manos. Ella me dijo: "Donde quiera que iba tenía esas baquetas.

Mis baquetas me conectan con mi pasión, y me desalientan de alcanzar la lujuria sexual

Al supermercado, lavandería, a cortarse el pelo, tenía esas baquetas en sus manos, ¡y funcionó! Su pasión por tocar la batería, tocar y conseguir ese premio, junto con esas baquetas constantemente en sus manos, ¡conspiró para conseguirle ese premio! "Glenn, no creo que sepas cuáles son tus baquetas". Nunca me habían enfrentado así. Quería discutir, pero en verdad admití: "Tienes razón, no sé cuáles son mis baquetas. La sobriedad no lo es todo.

Cuando llegué a mi destino tuve que hacer una carrera loca fuera del avión para mi próximo vuelo. Desde ese momento en ese avión, he buscado en mi alma. Todavía estoy tratando de entender lo que pasó en esa conversación. Le he pedido ayuda a Dios al entenderlo. Esto es lo que me ha llegado: Pasión— Espiritualidad y. Alcohol—Lujuria Sexual. Baquetas: Tomar literatura y ponerla en mis manos Mis baquetas me conectan con mi Pasión, y me desvían de alcanzar la lujuria sexual.

Todavía no lo tengo todo junto. Soy enseñable, abierto a la retroalimentación.

Es muy difícil entender esto. Puede que aún no lo haga. Sé que Dios moverá el cielo y la tierra para mostrarme su voluntad y darme el poder y la sabiduría para lograrlo

Anónimo, USA

Rendirse a la realidad

Dejar de escapar a la fantasía

En la página 81 del libro blanco esta un párrafo que resulta ser mi cita favorita del libro.

En resumen, para nosotros la rendición es el cambio de actitud de la persona interior que hace posible la vida. Es el gran comienzo, la insignia y la consigna de nuestro programa. Y ninguna cantidad de conocimiento sobre la rendición puede hacer que sea un hecho hasta que simplemente nos rindamos, dejemos ir y dejemos que Dios haga por nosotros. Cuando renunciamos a nuestra "libertad", nos volvemos realmente libres.

"Renunciar" se puede definir muy bien por esas frases, "renunciar, soltar y dejar a Dios".

La otra noche estábamos estudiando el Paso 3 en grupo, y la idea de alejarnos de la lujuria y volvernos hacia Dios encajaba realmente bien para mí. Ha habido un cambio en mi experiencia de recuperación. Pero debido a que el núcleo más profundo de mi adicción no son mis comportamientos externos, sino que son mis actitudes internas y carácter y creencias, el giro crucial, el necesario cambio de actitud de la rendición incondicional, tuvieron que tener lugar para que la sobriedad duradera arraigara en mi vida. Todo lo demás que había hecho

durante décadas antes para tratar de obtener la libertad por mi cuenta estaba condenado al fracaso porque nunca me había entregado a Dios como un cambio central de actitud. El paso 3 nunca había sucedido realmente porque todavía pensaba que tenía algo de poder sobre la lujuria. Y si no tuviera que rendirme a Dios, ¿por qué lo haría? (No soy un santo.)

Tuve que entregar mi mundo de fantasía con el que había contado para darme inmediatamente todo lo que quería sin consecuencias negativas.

"Llegué a creer" en una realidad en el núcleo de todo lo que es real.

Ese mundo no era la realidad. Así no es cómo funciona el mundo real. Escapar de la realidad a mi mundo de fantasía era mi droga para lidiar con todo lo que encontré desagradable en el mundo real. Y necesitaba algo más que otra droga para reemplazar mi fantasía como la "solución" a todos mis problemas. El mundo real no iba a cambiar; ¡Tuve que cambiarme!

"Llegué a creer" en una realidad en el núcleo de todo lo que es real. Llegué a creer que la realidad no sólo tiene el poder de liberarme de mi cautiverio para lujuriar, sino para liberarme de la esclavitud de mí mismo, mi egoísmo y búsqueda de mí mismo, y también una mirada a otros defectos de carácter. Y todo lo que tenía que hacer era rendirme a esa realidad. La realidad es que no soy Dios. Pero la realidad también es que un Dios amoroso es real y desea liberarme de la esclavitud de mi mismo para que pueda hacer mejor su voluntad.

Sexólicos Anónimos, Taichung

Viajar en recuperación

La sobriedad ofrece una nueva forma de viajar

La única novedad anual que sucedió en mi familia, aparte de mi cumpleaños, fue la llegada de las vacaciones. Solíamos ir a la playa todos los años y la libertad que el mar y las olas producidas en mí suavizaban la angustia de tener "padres especiales", que no se amaban y que incluso podrían divorciarse.

Con mi adolescencia y después del abuso, viví en un transporte público. Un extraño comenzó a tocarme hasta que me metió la mano en los pantalones y consiguió mi primera eyaculación. Descubrí que la playa tenía muchos incentivos aparte de las olas: Caminos remotos donde otros hombres iban en busca de sexo instantáneo, trajes de baño apretados e insinuantes para resaltar lo mejor de mí, mi sexo.

Cada viaje que preparé con la familia ya sea con mis padres o más tarde, mi esposa e hijos siempre tenían el ingrediente de la morbilidad, la intriga, coqueteando con la lujuria. Cuántas veces me he negado a ir a ciertos lugares simplemente porque carecían de zonas de cruce o estaban demasiado aislados de las ciudades donde podía consumir

En Recuperación, la primera diferencia notable para mi familia fue que improvisé la ruta diaria, así como los lugares para parar a comer, para descansar, las atracciones que estaban en la zona. Antes, era un deber anticipar lo que encontraría en los lugares para visitar. Sin embargo, los viví en mi mente, no en mi corazón.

Mis hijos sabían que no podían perder el tiempo jugando o escabulléndose en los pueblos que visitamos. Había un horario estricto para cumplir, con el fin de completar la enorme lista de visitas a lugares, restaurantes, castillos, playas. Fue un frenesí.

Ahora mi esposa dice que lo mejor está por venir. En cada viaje que hacemos, hay detalles preciosos que no vimos antes. Sin duda, dejamos de visitar muchos monumentos y lugares con encanto, pero la magia de descubrir con nuestros pies las maravillas de las ciudades vale la pena. Siempre tendremos la oportunidad de visitar lo que nos queda por ver. Pero será otro día.

JC, intergrupo español

¿Pura coincidencia?

Reuniones y gratitud

Hace ocho años, decidí tomar un mes de permiso de ausencia del trabajo para viajar a Florida y disfrutar del hermoso clima de marzo del estado del sol, así como para practicar mi deporte favorito: el golf. Una preocupación importante que

tuve cuando tomé esa decisión: ¿cómo podría mantener mi rutina de SA que me ha permitido seguir progresando en mi recuperación, que incluye asistir, regularmente, a las reuniones de SA

He consultado la lista de nuevas reuniones en todo el mundo publicadas en cada Ensayo.

Bueno, a través de las páginas de la edición de invierno de Ensayo de ese año, experimenté lo que llamé un "pequeño milagro". Esa lista pasó a incluir una nueva reunión precisamente en la pequeña ciudad donde había alquilado un apartamento! Tan pronto como llegué (Continúa pag 17)

Texto de la página anterior en español

Texto de la página anterior en español

Tan pronto como llegué a ese pueblo supe que las reuniones eran a solo cinco minutos en coche de mi departamento Pura coincidencia? No lo creo Mi Poder Superior estaba cuidando de mí!

Todos los años desde entonces, yo alquilo el mismo apartamento en marzo y asisto a esa misma reunión.

Con el tiempo, desarrollé relaciones con miembros SA en esa área. Me informaron de la existencia de otro grupo en una ciudad cercana a no más de 15 minutos en coche de donde estaba ubicado

Estoy agradecido con Dios, con SA y los miembros que decidieron formar un grupo en esa ciudad.

Estoy seguro que cuando tomaron esa decisión, ellos no tenían idea de que me permitirían continuar asistiendo a las reuniones mientras estaba lejos de casa. Y me di cuenta de que la lujuria y SA no tienen fronteras geográficas

Jean C., Quebec,
Canadá

ESTO TAMBIEN PASARÁ



El Faro del espíritu

Una carta de Roy K a la Asamblea General de Delegados en julio de 2009 (de Ensayo, septiembre de 2009).

Cuando me preguntaron si quería compartir algo con la GDA, lo pensé y acogí con beneplácito la oportunidad. Primero amo de manera muy especial esta

comunidad del Espíritu, en la que, al nivel de las relaciones personales podemos profundizar en nosotros a medida que “llevamos la carga de los demás” y cumplimos la ley del amor. ¡Gracias!

En lo que respecta a mi salud, todavía estoy en tratamiento por un cáncer muy agresivo. No sabemos el resultado. Los resultados están en manos de Dios. Nunca el lema: “un día a la vez”, ha significado tanto para mí. La victoria gozosa en esta prueba

es que aquel que irrumpió en mí durante la recuperación hace años, me mantiene sobrio, en medio del miedo y la incertidumbre a la vez. Esta es una prueba completamente nueva para mí y le pido que no se pierda la bendición que hay al otro lado de esto.

Esta prueba personal es parecida a las que hemos encontrado ya en la historia de SA y sin duda seguiremos encontrando. La necesidad única y la promesa de nuestra recuperación, la liberación del poder de la lujuria en todas sus formas, hace que nuestros principios "imposibles" sean un objetivo tentador para el compromiso o el cuestionamiento, especialmente desde dentro de la misma SA. Mucho antes de que aparezca el cáncer, las células del cuerpo pueden comenzar a enloquecer si nuestro sistema inmunitario se ha degradado. El sistema inmune para los sexólicos anónimos son nuestras doce tradiciones. Aunque fueron descubiertas en el crisol de la experiencia de AA, descubrimos que estamos continuamente tentados a ignorar algunos indicadores de alerta temprana de degradación inmune. Periódicamente, las tradiciones Uno, Tres y Doce nos golpean la cabeza para tratar de llamar nuestra atención. ¡Así es como estamos aprendiendo su verdad por nosotros mismos! El camino es difícil. Por lo tanto, les desafío a que continuemos descubriendo juntos la profunda importancia y relevancia de las tradiciones de SA.

¿Qué constituye la unidad SA y por qué la recuperación personal depende de ellas? ¿Cuáles son las implicaciones de nuestro requisito de membresía: "el deseo de dejar de satisfacer la lujuria y volverse sexualmente sobrio"? ¿Qué constituye la sobriedad sexual y qué constituye la recuperación de la lujuria? ¿Y cómo podemos, sin saberlo, poner a las personalidades por encima de los principios? ¿Cómo se relaciona todo esto? Sí, estamos siendo probados aquí en las tres. Examinémonos honestamente y con frecuencia en el Faro del Espíritu de estas realidades que han sido probadas a través del tiempo.

Por lo tanto, manténganse dentro de estos principios. Manténganse fieles a nuestra vocación histórica y única. Sí, es única. Y no tengan miedo de las voces que intentarían hacer de este un programa "más fácil". Me encanta esta comunidad, con toda la historia de sus problemas y adversidades. Dios está haciendo por nosotros lo que no podríamos hacer por nosotros mismos. Sobre todo, estemos listos para ofrecer, a través de nuestros propios testimonios personales de recuperación de la lujuria, lo que cada vez más miles necesitarán y buscarán. Y, sobre todo, amémonos unos a otros en la verdad.

Dios está haciendo por nosotros lo que nosotros no podríamos hacer por nosotros mismos.

Creo que un nuevo comienzo nos espera a medida que descubrimos la realidad imposible de la recuperación de la lujuria bajo Dios y nos humillamos ante Él para que pueda derramar su bendición sobre los que sufren. Les agradezco por sus vidas y servicio. Que Dios los bendiga a todos.
—Roy K. 1917-2009

Despierta
Despierta ahora
Este día
Este momento

Despierta a un Poder
Más grande que usted mismo

Dios es
Y Dios ha sido
Y Dios estará con usted

Escucha y despierta
Escucha y despierta
ahora

Una nueva vida

El programa de recuperación de SA es una nueva forma de vida

Recientemente regresé a casa después de dos meses de viajar y vivir mi vida en otro país. Una de las partes más difíciles de esos dos meses de viaje fue la interrupción de mi "práctica estándar" de mi programa Sexólicos Anónimos de recuperación. Sé que ocurrirán interrupciones. Así es la vida. A veces la vida se interrumpe, incluso a veces por una muy buena razón. Pero encuentro que las prácticas habituales que aprendí trabajando los Doce Pasos de Sexólicos Anónimos tienen un resultado bastante positivo en mi vida. Realmente puedo sentir el vacío cada vez que experimento una interrupción continua en mis prácticas rutinarias, particularmente en el área de mi conexión consciente con Dios.

Otra área de crecimiento en la que he estado trabajando últimamente es el resentimiento. Uno de mis amigos de SA y yo hemos estado discutiendo sobre ser "inofensivos". Esta definitivamente es un área de debilidad para los dos. Me enfrenté a mi resentimiento cuando trabajé los Doce Pasos con mi padrino. No pude ver esto antes de SA, porque no podía admitir este defecto mientras aún estaba consumiendo mi droga de la lujuria. Para "practicar estos principios en todos mis asuntos", admito regularmente mi resentimiento y lo entrego a Dios. Al igual que con la lujuria, el resentimiento solo cede ante la práctica de la rendición.

Nuestro programa de recuperación para mi es realmente una nueva forma de vida. Practicando el ¡El programa, un día a la vez, ayuda a mantenerlo nuevo!

<https://sexaholicsanonymous.eu/new-life>

Paso 2 - La fortaleza de Allah

Allah me ayudará si me someto y soy honesto

Nací en una familia religiosa que siempre creyó en Allah y en su poder. En realidad, creía que él podía hacer cualquier cosa excepto esta cosa, así que tuve problemas. No podía rezar y preguntarle sobre esta adicción. Estaba tan resentido porque mi vida estaba totalmente destruida. No puedo describir el remordimiento y la autocompasión que sentía cada vez que recaía. Era un barista mal pagado sin amigos, sin novia, sin recuerdos pero melancólico, que perturbó y arruinó su vida siempre, porque no pude encontrar una manera de parar.

Después de llegar a SA, la solución estaba allí, pero la vergüenza, el odio y la furia nunca terminaron. Juré que haría todas las cosas que me dijeran pero continué recayendo una y otra vez. Seguí mirando locamente porno sin alegría solo para llenar el interior de mi alma vacía, hasta.....

Un día estaba totalmente deprimido, así que le pedí a Allah que me ayudara porque no podía hacerlo. Le dije que estaba sufriendo y que estaba paralizado. Las palabras mismas fueron difíciles de decir porque simplemente no podía creer en su poder; pero fui realmente honesto en mis palabras. Un día todos los muros fueron destruidos y estuve sobrio por 2 semanas - no pude estarlo tanto tiempo por 7 años y medio. No podía creer que estuviese sobrio por tanto tiempo. Ahora creo que Allah me ayuda cuando voy a verlo, pero debería ser honesto con él. Eso es todo, mantente sobrio por hoy.

Awab – Egipto

LA AUTOSUFICIENCIA ME FALLÓ

Sin defensa mental efectiva

Recientemente enfrenté el desafío más grande que he tenido en mis 18 meses de sobriedad. Una imagen explícita y un mensaje aparecieron en mi teléfono de la nada un día cuando estaba en una reunión en mi trabajo. Como un ciervo deslumbrado, estaba luchando por saber qué hacer a continuación. Pensé que posiblemente sería alguien con quien consumí en el pasado. Pude ver la foto y el mensaje lo suficiente para darme cuenta que era alguien buscando consumir.

La reunión duró por 30 minutos más. Mi mente comenzó a correr mientras me preguntaba quien habría sido. Pensé que debería ver la imagen completa para poder descubrir quién era, pero, ¿cómo podría verla sin detonarme? ¿Cómo es que me encontró? ¿Qué persona de mi pasado estaba tratando de contactarme? ¿Debería intentar consumir con esta persona? ¿Cómo podría conseguirlo si lo hago? ¿Debería solo eliminarla y bloquearla? Si lo hago, ¿será que me arrepentiré y la desbloquearé luego? La lujuria me tenía en una posición muy débil, pero al menos una parte de mí pudo ver que yo era impotente y que la situación era inmanejable. Supe que necesitaría de un Poder Superior a mí mismo para restaurar mi sano juicio y que debería rendirme si iba a mantenerme sobrio.

Afortunadamente, decidí hacer la siguiente cosa correcta. Eliminé completamente la aplicación de mi celular antes de tener la oportunidad de decidir qué haría con el mensaje explícito. Dios hizo por mí lo que yo no pude hacer por mí mismo. Soy alérgico a la lujuria y no estoy capacitado para manejarla o tomar la decisión correcta por mí mismo.

Para el día siguiente ya me sentía yo mismo otra vez. Un amigo de confianza de SA me

ayudó a recuperar y bloquear el número para bien. No volví a mi droga. Más tarde esa noche fui con mi familia a ver a mi hijo en una actuación y estuvo lleno de alegría. El día siguiente, que era el día de San Valentín, llevé a mi esposa a cenar y fue una noche bastante agradable.

¡Estaba muy agradecido de estar sobrio para estas experiencias en familia! Suponiendo que hubiera cedido a la lujuria aunque sea un poco. Incluso con una sobriedad técnica, no hubiera estado realmente presente con mi familia. Me hubiera sentido triste, culpable, arrepentido, con vergüenza y con lujuria. Hubiera estado encerrado en mi propia prisión.

La autosuficiencia me falló. Creo que Dios permitió esto para mostrarme que aun dependo de mí mismo para mantenerme sobrio y no de Él. En ese momento de tentación, al apoyarme en mí mismo, luché por encontrar una solución. Pero a través de la rendición, reconocí que estaba olvidando los Pasos 1, 2 y 3. Tomé la decisión de volverme hacia Él en vez de mi forma “egoísta” de hacer las cosas.

Aprendí que cuando me rindo, Dios se encarga de cualquier problema.

Robinson N, Atlanta, USA

LA PRIMERA LUZ

El momento en el que supimos que la plantilla estaba lista

(Editado por su extensión. Lea la versión completa publicada en sa.org)

Cuando me vienen pensamientos negativos y obsesivos, trato de recordar la gran promesa de la recuperación a la adicción al sexo y la lujuria que experimenté primero. Todos recordamos donde estábamos y que estábamos haciendo cuando aprendimos de algo que podría cambiar para siempre nuestras vidas, especialmente alguna promesa que nos ofrecía libertad de la desesperada situación mental y física. Con esto en mente, recientemente tomé el libro Historias de Miembros de SA (HM) y miré la parte en la que cada autor, ahora sobrio, llegó a un punto de quiebre y se dio cuenta de esto:

“Soy Sexólico’. Aún puedo recordar la primera vez que dije esto en una reunión de SA ” (HM 1)

“[Mi esposa] me dijo que o iba a SA o me fuera. Llamé al número que me dio. El hombre dijo: ‘Es la lujuria, lo que está en tu cabeza lo que te está matando’ ” (HM 19-20)

“Fue en ese día, después de salir de la tienda de pornografía en total desesperanza, que me encontré con la persona que antes me había hablado de SA. Él me invitó a mi primera reunión de SA. Yo estaba listo. Estuvimos solo los dos en aquella primera reunión” (HM 32)

“Después de haber pasado 9 años en prisión, estaba lo suficientemente feliz de recibir ayuda al empezar el primer grupo de SA en cualquier penitenciaría del estado” (HM 54)

“Fui a una ciudad donde sabía que hay grupos de 12 pasos y otros recursos para la recuperación sexual. Alguien me dijo que había un compañero tratando de

empezar un grupo de SA. Llamé al número que me dieron” (HM 63)

“La primera persona que me dijo que este problema podría ser una adicción, fue la mujer que hoy es mi esposa. Le conté sobre mis experiencias, y ella dijo que le recordaban a mi forma de beber” (HM77)

“Soy una mujer que me llegó el 12vo paso por la columna “Querida Abby” sobre la adicción sexual. Cuando la leí la palabra ‘sexólico’, supe que me describía” (HM 80)

“.. Estaba pensando en el suicidio. Durante la misma semana, información sobre la adicción sexual fue presentada tanto en la televisión como en el periódico. Inmediatamente pregunté por más información y la leí. ¡Ellos estaban hablando de mí!” (HM 115)

“Con [la] ayuda [del consejero], encontré una reunión abierta de Sexólicos Anónimos el viernes en la noche. Tenía que consumir antes de ir a la reunión. La siguiente reunión era sábado por la mañana, a 115 millas de distancia, pero fui – y estaba sobria” (HM 126)

“Fue el instinto de auto-preservación lo que finalmente me trajo a SA. Tenía 44. Fui a una reunión de información de SA. Era la única mujer allí, aun así mientras los hombres contaban sus historias, pude identificarme con ellos.”(HM 162)

Sexólicos alrededor del mundo tienen experiencias similares diariamente. La Declaración de Responsabilidad – Cuando cualquiera y donde quiera, requiera ayuda, quiero que la mano de SA esté siempre allí. Y por esto: Yo soy responsable – se convierte en una Promesa. ¡Que regalo!

Anónimo. Virginia USA

UN CORREO DE VOZ DESDE EL CIELO

Un regalo de la dirección de un padrino

Durante años yo no había instalado un correo de voz en mi teléfono. No me parecía que valiera la pena, por el tiempo y la energía.

Debido a mi sentido de ignorancia, yo no estaba pensando sobre la necesidad de nadie más. Supongo que imaginé que, de todos modos, yo no valía la pena para que me dejaran un correo de voz. Sin embargo, a instancias de mi padrino me decidí e instalé mi correo de voz. Me explicó que otros compañeros podrían querer contactarme al tener dificultades con la lujuria, o solo para conectar. Cuando lo afirmó, pensando en ayudar a compañeros miembros de SA, yo no lo pensé dos veces.

¡La verdadera bendición fue oír la voz de mi abuela por última vez!

Cuando me disponía a instalar mi correo de voz un día de finales de septiembre del 2019, descubrí que ya estaba instalado automáticamente y que mi bandeja de entrada realmente había estado llena por 4 años. Simplemente yo nunca supe cómo obtener o borrar los mensajes. Por curiosidad, escuché detenidamente cada mensaje. El primero era de un representante de servicio al cliente diciéndome que podía recoger un paquete para mí. El segundo era un recordatorio para renovar el seguro de mi apartamento. El tercer mensaje, enviado el 24 de septiembre del 2015 (mi cumpleaños número 25), era un regalo de Dios. Una voz familiar, bondadosa y amorosa que me había hecho falta, llenó la bocina de mi teléfono. Era mi abuela (ahora fallecida) deseándome feliz cumpleaños. Habiendo recibido un lindo mensaje, la verdadera bendición fue escuchar por última vez la voz de mi abuela!

Mientras mis ojos se llenaban de lágrimas, recordé su vida y los felices recuerdos que tuve con ella. La ironía de haber escuchado este correo de voz casi una semana antes de mi cumpleaños número 29 me impresionó. Y me niego a creer que ese momento haya sido pura coincidencia. Más bien, creo que me tocaba oír ese mensaje solo luego de haber comenzado mi recuperación. Si no hubiera sido porque mi padrino y yo hicimos lo correcto, yo nunca habría sido recompensado con este regalo de Dios.

JB, Manitoba Canadá

Temas de discusión en grupo

En la primera luz un veterano va a través de Historias de Miembros y copia la parte de cuál fue el punto de inflexión para un adicto al sexo

¿Cuál fue su punto de inflexión o cuándo supiste que estabas listo?

¿Todavía hablas de ese momento con los recién llegados y en las reuniones?

¿Cómo ha sido tu experiencia de Dios o Poder Superior trabajado a través de eso punto de retorno?

En *un mensaje de voz del cielo* el escritor siguió la dirección de su padrino y descubrió una bendición sorpresa.

Has recibido bendiciones inesperadas en tu tiempo de SA?

¿Cómo te sientes cuando compartes con otros?

Un sexólico cayó en un pozo

"Cada paso sentía que estaría en la orilla del límite"

Un día, un sexólico caminando solo cayó en un pozo. El hoyo era profundo. Tanto como lo intentó, el sexólico no podía salir. Trató de saltar y trepar, Pero esto resultó inútil. Estaba atrapado en el hoyo sin salida aparente. El sexólico gritó desde el pozo por ayuda. Un médico que estaba caminando y escuchó los gritos de ayuda se acercó al borde. "He caído en este pozo y no puedo salir", dijo el sexólico. "¡Por favor, ayúdame a salir!" "Bueno, yo soy un médico", le dijo el médico. "Déjame que yo te ayudo. El doctor metió la mano en su chaqueta y saco un frasco de analgésicos. Lanzándolo al pozo, gritó: "Toma estos. Te ayudarán a lidiar con el dolor que estás experimentando".

El sexólico agradeció al doctor mientras él se fue (el doctor). Las pastillas ayudaron a adormecer el dolor de estar en el pozo, pero después de un tiempo las pastillas se agotaron y el sexólico estaba todavía en el pozo. Nuevamente gritó: "¡Por favor, ayúdenme! ¡Estoy atrapado en este pozo! "Un psicólogo pasó y fue a ver de qué se trataba todo el alboroto. Él preguntó el sexólico con cuidado: "¿Cómo te metiste en ese pozo? ¿Alguna persona te ha puesto ahí? ¿Tal vez tus padres te pusieron ahí? ¿Fue tu profesor de escuela? ¿Naciste ahí? Hablemos de eso." Hablaron sobre eso por un tiempo. Después de casi una hora, el psicólogo miró su reloj y dijo "lo siento, pero nuestro tiempo se acabó y realmente necesito irme. Tal vez podemos hablar más sobre eso la próxima semana". El sexólico le agradeció por su hora. Se había sentido mejor mientras estaban hablando. El sexólico estaba todavía atascado en el pozo.

"¡Toma esto!" el mentor espiritual dijo, arrojándole en el hoyo un libro encuadernado en cuero "Lee eso, contiene verdades espirituales que pueden ser útiles para ti." El sexólico leyó el libro y realmente contenía muchas cosas interesantes y espirituales que invita a la reflexión y enseñanzas, pero él todavía estaba atascado. "Ahora oremos juntos", dijo el mentor. Juntos rezaron, el mentor espiritual por encima del pozo y el adicto al sexo abajo. Después de rezar el mentor dijo: "Debo irme ahora, pero prometo que continuaré rezando por ti." El sexólico apreció la ayuda del mentor, pero todavía estaba encarcelado en el pozo.

La esposa del sexólico había estado fuera buscándolo. Ella tenía sus hijos con ella. Caminaron hasta el borde del hoyo mirando al sexólico quien estaba pidiendo ayuda con todas las fuerzas de sus pulmones. "¡Escúchame!" ella gritó. Eso llamó su atención y se calmó. "¿No me amas?!" ella suplicó. "¡No amas a tus hijos?! Hipócrita. ¿No ves cuánto dolor estás causando a tu familia?! Si nos amas, si tu ¡alguna vez nos amaste, sal de ese pozo! El sexólico trató desesperadamente de escalar fuera del pozo, porque realmente amaba a su familia. Sus dedos se ensuciaron y ensangrentada y las rodillas de sus pantalones fueron destrozados, con fuerza él pudo comprobar que con su propio poder, simplemente no podía salir del pozo. Después de esa desgarradora escena, su familia también se alejó y se fue, abatido lloró lágrimas amargas, y aun así fue inútil.

Finalmente, un sexólico en recuperación pasó y lo escucho. "¡Por favor, estoy atrapado en este pozo! Por favor, ayúdame a salir de aquí!" Cuando el sexólico en recuperación vio la

la situación, se paró en el borde del hoyo, y salto al hoyo con él.

El sexólico atrapado le gritó: "¡Idiota! ¡¿Que has hecho?! Ahora los dos estamos en el pozo, ¿Cómo ayuda eso?"

Calmadamente el sexólico en recuperación puso su mano sobre el brazo de su compañero y amorosamente le dijo: "Soy un sexólico como tú. He estado en este hoyo antes, y conozco la salida". Finalmente, juntos de la mano, salieron del pozo a la libertad.

Repetido por Daniel K, Israel

**CONFERENCIA REGIONAL 2020
DE SA/S-ANON**
Octubre 2 – 4, 2020



700 North Haven Avenue
Ontario, CA 91764
Hotel Phone: (909) 980-0400

«Usted toca fondo cuando deja de cavar» AA P.325



Sobre las tentaciones

Un correo electrónico enviado a un recién llegado

Cuando me preguntaste sobre cómo responder a las tentaciones, pensé que podría compartir algunas sugerencias e ideas contigo.

SA me ayuda a responder a las tentaciones y es mi Poder Superior la fuente. Me entrego a mi Poder superior y admito que soy impotente. Si crees que tu poder Superior te ama y escucha tus oraciones, entonces recibirás ayuda.

Repita las oraciones hasta que la tentación se vaya y lo aleje del disparador. Hacemos nuestra parte. Lo mejor es retirarse inmediatamente. Ora de inmediato y si te encuentras mirando a una persona con lujuria o viendo pornografía, deja de mirar de inmediato. Una vez que las hormonas trabajen en nuestro cuerpo, siempre es más difícil de detener. Lo sé porque he estado en esa situación. Cuando vi porno durante 30 minutos, comencé a orar porque me sentía culpable, era casi imposible parar. Ahora, cuando siento la tentación de complacer la lujuria, oro de inmediato.

Hay otras cosas que también puedo hacer. Evitar el lugar o la persona. Si la pornografía está en tu teléfono, pon un filtro o de alguna manera bloquea la oportunidad. ¿Por qué tentarse así mismo?

Tenemos un dicho en SA: "Soy más susceptible a la lujuria cuando estoy Hambriento, enojado, solo o cansado". Lo llamamos "H.A.L.T." (Por su sigla en inglés) Si tengo hambre, como alguna cosa; enojado o resentido, trato de rendir esa ira o resentimiento a mi Poder Superior; si me siento solo, llamo a un amigo; cansado, tomo una siesta o trato de dormir una mejor noche de sueño

Otra ayuda con la tentación es llamar a un amigo de Sexólicos Anónimos u otro amigo en quien confíe. Trayendo los pensamientos oscuros o tentaciones a la

luz con otra persona ayuda para quitarles su poder. Si tú encuentras que todavía tienes problemas con una tentación después de orar por unos pocos minutos, no dude en volver a llamar. Incluso solo enviar mensajes de texto puede ayudar.

También es útil tener un hobby interesante. Las emociones positivas son muy útiles para rechazar atracciones que hieren. Creo que la lujuria me lastima. La lujuria es un tipo de idolatría. La lujuria le está diciendo a tu Poder superior, "realmente quiero esto ahora. Ahora mismo es más importante que cualquier otra cosa en el mundo. Aunque te conozco, mi Poder Superior, no quiero que complazcas esta lujuria, todavía quiero hacerlo." ¿No es eso idolatría?

Entonces tener intereses externos es bueno; hablar con amigos de confianza es bueno; cuidarme (HALT) es bueno; evitar lugares y hábitos tentadores es bueno; Orando a mi P.S. ES SIEMPRE BUENO E IMPORTANTE Y NECESARIO.

Tu amigo en el programa, K.



De que se trata la sobriedad?

El regalo de la vida es nuestra recompensa.

Cuando llegamos a SA la pregunta más importante que podíamos hacernos era ¿En qué se trata la sobriedad?" Tal vez queremos luchar para "recuperar algo" o para "obtener algo", en primer lugar – un esposo, esposa, un trabajo. Tal vez trabajemos para ser justo "suficientemente bueno", mayormente sobrio o tal vez seguir viniendo para obtener apoyo para nuestra enfermedad como Roy habla en La Recuperación Continúa (p67).

El Libro Grande dice: "Nos parece una pérdida de tiempo seguir persiguiendo a un hombre quien no puede o no quiere trabajar con usted. Puedes estar ayudando en su destrucción en lugar de su recuperación... Gastar también mucho tiempo en cualquier persona es negar la oportunidad a algún otro sexólico la oportunidad vivir y ser feliz" (p96). Esta es la razón por la que mi padrino me dejó, porque no trabajé el programa por casi 6 años. Hoy tengo más de 13 años de sobriedad.

Pero, algunas personas vienen a SA completamente quebrados y dispuestos a ir a cualquier para mantenerse sobrios independientemente de cualquiera o cualquier cosa. Y se quedan y obtienen sobriedad a largo plazo.

En la edición de diciembre de 1999 de la Revista Ensayo, Roy K aclara lo que significa victoria progresiva sobre la lujuria. A medida que nos ponemos sobrios, comenzamos a descubrir nuevas formas de lujuria, diferentes de nuestras formas primarias de consumo. Una vez que descubrimos estas otras formas de lujuria, la rendición es aún más profunda. Roy dice: "Este uso legítimo de la palabra "progresivo" es el proceso mismo de descubrimiento...el mal uso de nuestra expresión

‘victoria progresiva sobre la lujuria es cuando confundimos esto con el momento de la tentación, ver la imagen con el rabillo del ojo, por ejemplo. En ese instante, no hay tal cosa como victoria progresiva. Bebemos o no bebemos. Pensemos al respecto Podemos dejar nuestra propia "Victoria progresiva" cubriendo una multitud de pecados”.

He llegado a la conclusión de que la sobriedad para un sexólico es un fin en sí mismo. No tiene nada que ver con los beneficios adicionales. ¿De qué se trata la sobriedad? La sobriedad trata de vida. Es tan simple y fundamental y abarca eso. Y llegará un momento en que la vida parece ha tomado todo y en ese momento la sobriedad es suficiente. Todavía la gran paradoja del programa es que promete más que sobriedad, promete que podemos encontrar un poder mayor que nosotros mismos y que podemos ser felices, alegre y libres. Ese por eso que hacemos los pasos: para construir un verdadera mansión de recuperación en la cima de nuestra base llamada sobriedad.

Steve C., San Diego, EE. UU.



Our Meeting in Print

Centrado en la solución Y el problema?

Nos beneficiamos de ambos

¿Puedo concentrarme en lo que haré para lidiar con mis problemas sin primero admitir que tengo problemas? Qué significa "honestidad rigurosa", si no me abro a otros sobre mis defectos? ¿Cómo me identifiqué por primera vez con otros en SA y sentí que pertenecía, escuché a otros sobre el desastre que habían puesto ellos mismos? Porque leemos en las reuniones "El problema" antes de compartir "La solución?"

Antes de entrar en los salones de las reuniones, sabía que estaba solo en el mundo. Pero en esa primera reunión, esa sensación de aislamiento se disipó cuando otros compartieron sobre sus problemas, mis problemas. Estas personas entendieron mi lucha. Finalmente encontré un lugar donde yo pertenecía. Fue un vínculo común construido en experiencia común con problemas, no soluciones. La parte de la solución vendría (tenía que venir) después.

Una de las cosas más bellas en SA es escuchar un "primer paso" por un recién llegado. En ese primer paso, el miembro se quita la máscara. Expone su "fealdad" al grupo. Se abren a las críticas y burlas que siempre han esperado si la verdad sobre ellos era conocida. Pero lo que reciben en cambio comprensión en profundidad; además, esperanza de que los problemas que han sido la ruina de su existencia, podrían ser el fundamento sobre el cual se puede construir una vida útil.

Mi particular efectividad al hablar con otro miembro de SA no está basado sobre lo completo que fue cuando redacté mi cuarto paso; cuanto tiempo pasé en oración y meditación; ni siquiera cómo muchos de mis ahijados han hecho los pasos. Lo que me hace único calificado para ayudar a otro en SA es la historia de mis problemas, mi conocimiento de primera mano de

las profundidades absolutas a lo que esta adicción puede conducir a una persona.

¿Enfócate en la solución? Claro pero no excluye los problemas. Consigo otro adicto para darle mi ejemplo al trabajar los pasos, primero debo mostrarles a ellos que esos pasos han sido la solución a mis problemas. Comparto libremente de mis problemas, tanto pasados como presentes. Nunca fui y ahora no soy una persona perfecta. Lo que soy es una persona como cualquier otro con defectos y problemas; algunos de mi propia

En esa primera reunión, esas nociones de aislamiento se disiparon cuando otros compartieron sobre sus problemas --mis problemas

creación, otros no. Si te identificas con esos problemas y estoy buscando una solución, estoy feliz de compartir mis "secretos" para una vida mejor. Los 12 pasos son la solución que uso para lidiar con mis problemas: problemas que comparto con rigurosa honestidad para que puedas saber que soy un hermano que vive en este mundo, contigo, lidiando con problemas mundanos.

No importa cuánto tiempo trabaje los Pasos, Nunca seré alguien para quien las reglas de la vida no se aplican. Nunca parecer como tal a quienes buscan mi ayuda. Porque si lo hago, habré perdido mi eficacia como defensor de la Solución de 12 pasos. Mi programa de 12 pasos incluye problemas y una solución. No trabajaré este último sin admitir lo primero. Y entonces ambos son mi enfoque.

Nota: supongo que es por eso que me encojo cuando escucho miembros experimentados decir que los compartires de las reuniones y las llamadas de chequeo deben centrarse en la solución, que cualquier discusión de problemas es simplemente descargar en el grupo.

Brent S., Virginia, EE. UU.

Nuevo! Haga clic en este enlace [para Grabaciones de la Convención Virtual de Escocia SA, 27-29 de marzo,](#)

GUARDA LA FECHA

**AREA PACÍFICA DE ASIA
UNIDAD EN LÍNEA
EVENTO 2021**

25 DE ABRIL 2021

**HEMOS INGRESADO AL MUNDO
DE LOS ESPIRITUS, NUESTRA PRÓ-
XIMA FUNCIÓN ES CRECER EN
COMPENSIÓN Y EFECTIVIDAD**

Quando podemos viajar de nuevo!?

¿Está interesado en viajar a la zona del Pacífico asiático como Singapur, Taiwán, Corea del Sur, Australia y Nueva Zelanda? ¿Estaría dispuesto a organizar un taller o compartir su historia en reuniones locales?

Por favor, póngase en contacto con Jason en newcastlesagroup@gmail.com

DONAR

A SA INTERNACIONAL
UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO
7 MONEDAS
www.sa.org/donate/

A Essay:

El evento de la Unidad en línea Asia Pacífico de marzo de 2020 fue un gran éxito.

Tuvimos 420 inscripciones y alrededor de 15 voluntarios en el comité de planificación.

El año pasado tuvimos 123 inscripciones y 3 voluntarios.

119 de los registros fueron del área de Asia Pacífico.

Tuvimos miembros que hablaron en Bahasa, Malasia, Corea del Sur y Japón.

Terminamos el evento cantando juntos la oración de la serenidad.

Tenemos grandes esperanzas para ver qué pasa el próximo año.

Saludos cordiales Jason



52 semanas para mejorar Su sobriedad

Un año de metas

Ajunto para el año que viene mis objetivos en SA. Son para mejorar mi sobriedad. Voy a tener una meta cada semana y escribiré al respecto en un diario.

Semana 1: Haz una lista de todos aquellos que culpo (o he culpado) por mi problemas y orar por ellos.

Semana 2: Esta semana me enfocaré en aceptar las diferencias en los demás y aprender a amarlos como son.

Semana 3: Enumeraré 5 cosas que me gustan de mí mismo.

Semana 4: ¿Cuál sería la próxima cosa correcta en mi vida hoy? ¿He tratado de seguir esta forma de vida?

Semana 5: ¿Cómo veo mi propia recuperación? Anoto esto en mi diario.

Semana 6: Enumeraré 10 cosas sobre mi esposo/a que son buenas cualidades y las compartiré con ella o él. Para los que no están casados hacen esto en su lugar con un buen amigo.

Semana 7: Lee un párrafo del Libro Blanco y pasaré 10 minutos en meditación sobre ello.

Semana 8: Esta semana intentaré practicar la paciencia y retrasaré la gratificación

Semana 9: ¿Qué placeres puedo encontrar en mi vida esta semana fuera de la lujuria? Anoto esto en mi diario.

Semana 10: "El valor para cambiar las cosas que puedo." ¿Qué cosas puedo

cambiar esta semana? ¿Estoy dispuesto a pedirle a Dios el valor para hacerlo?

Semana 11: Aprenderé a practicar la humildad esta semana. ¿Cuáles son las formas en que puedo ser más humilde? ¿Cómo me ha dañado el orgullo? anoto esto.

Semana 12: Leeré una selección de "Historias de miembros", reflexionare sobre ello y escribiré sobre eso.

Semana 13: ¿Cuánto valor pongo en tomar la vida un día a la vez? ¿Tomo mi sobriedad por sentado?

Semana 14: ¿Cuánto de mí mismo veo en "Una visión para ti"?

Semana 15: El paso 4 nos dice que sin miedo hagamos un inventario. ¿A que le temo hoy? ¿Estoy dispuesto a entregar esto?

Semana 16: ¿Qué tan dispuesto estoy a hacer lo que sea necesario para mantenerme sobrio? ¿Estoy trabajando el programa actualmente?

Semana 17: Celebra la Semana de agradecimiento al Padrino y le dejo a él saber cuánto lo aprecio. Si no tengo un padrino, trato esta semana de conseguir uno.

Semana 18: Hambriento. Me enfocaré en el papel que juega la comida en mi vida y evitaré tener mucha hambre.

Semana 19: El Paso 1 dice que debo admitir que Soy impotente ante la lujuria. ¿A que más soy impotente hoy?

Semana 20: ¿Cuántas de las "Promesas" se han hecho realidad en mí? ¿Por qué si, o por qué no?

Semana 21: Dejaré ir los restos de mi pasado a los que me aferro.

Semana 22: el Paso 7 dice que debería humildemente pedir a Dios que elimine mis defectos. ¿Cómo veo para mi "pedir

humildemente"? ¿Hablo normalmente con Dios humildemente?

Semana 23: Le pediré a Dios esta semana saber la diferencia entre lo que yo puedo y no puedo cambiar.

Semana 24: ¿He buscado activamente la voluntad de Dios esta semana? ¿Incluso quiero hacer su voluntad?

Semana 25: ¿Estoy logrando una victoria progresiva sobre la lujuria o estoy volviendo a los viejos hábitos? ¿Qué puedo hacer para continuar progresando hacia una mejor sobriedad?

Semana 26: Paso 12 habla de un despertar espiritual. ¿Cómo se ve mi despertar espiritual?

[las metas restantes de 26 semanas se incluyen en la publicación en línea en www.sa.org

Michael B St. Louis, MO

Los números & el virus

Un informe de abril de 2020

Los resultados del primer trimestre fueron prometedores. Las contribuciones de la fraternidad volvieron a niveles de presupuesto. Las ventas de literatura fueron volviendo a la normalidad. Estábamos encontrando la manera. Estábamos en el camino correcto. Entonces, el Virus Corona golpeó a mediados de Marzo. No hubo advertencia; allí no hubo aumento de velocidad; No hay libro de jugadas. Las luces de nuestra sala de reuniones estaban apagadas,



no atenuadas, sino oscuras. La fraternidad encontró el camino. Nos volvimos a nuestros teléfonos y computadoras y nos unimos a nuestras reuniones virtuales. La oficina de SAICO encontró la manera de extender su espacio de trabajo a trabajar desde casa, a pesar de que tres miembros necesitaron auto-

aislarse, la oficina está abierta, el correo, llamadas telefónicas, correos electrónicos son respondidos, ordenes de literatura y contribuciones son publicadas, los comités de servicio siguen funcionando y todas están seguros, se encontró el camino

Las órdenes de literatura y contribuciones habían disminuido. Qué tan mal se pondría; ¿cuánto tiempo va a durar?

La situación era grave. Se podría escucharlo en las reuniones virtuales, "es ahora tiempo para nuestra séptima tradición, no tenemos cuotas o tarifas, somos autosuficientes a través de nuestras propias contribuciones". Pero ¿Cómo contribuimos por teléfono? o en ZOOM? La convención de Toronto y otros eventos fueron cancelados. ¿Se necesitaría cancelar la convención de Atlanta? Parecía que estábamos gastando \$4,000 por semana en el mantenimiento de la oficina en funcionamiento. A esa tasa, podríamos sobrevivir 27 semanas, era la reserva prudencial a partir del 1 de abril.

SAICO calificaría para el Programa Federal de préstamos PPP para cubrir tres meses de salarios. Pero nuestras tradiciones nos aconsejaban de una manera diferente. Las cosas eran desoladoras. Un delegado gritó al final de la reunión de delegados (GDA) sin tener tiempo para dar el informe financiero, "Quiero saber del informe financiero - ¿Qué tan malo está esto?"

Entonces SAICO corrió el reporte de pérdidas / ganancias de abril – INGRESOS - \$ 35.7K, GASTOS 19.6K, NETO INGRESOS \$ 16.1K. La mayor parte de los ingresos. Llegaron los últimos 10 días de abril. Ya que, Nashville informo que las finanzas de su convención fueron mejores de lo esperado y su cheque estaba en camino y la región SW también estaba enviando un buena contribución, la fraternidad encontró un camino. Estamos muy agradecidos Después de todo, nuestras vidas dependen de la recuperación.

Carleton B., Presidente de Finanzas de SAICO
7 de mayo de 2020



Reuniones telefónicas / VoIP

Reuniones telefónicas y voz de Protocolo de Internet (VoIP) son celebradas diariamente durante todo el día y noche. Descargue el folleto oficial para obtener información sobre horarios y cómo conectar. Aquí está el enlace:

https://www.sa.org/meetings_phone/

SA-NET

SA-NET es una reunión de correo electrónico cerrada de sexólicos anónimos. Todos los miembros son examinados antes de darles acceso. No se pretende como un reemplazo para reuniones cara a cara, pero puede ser un buen soporte diario.

Para unirse, envíe un correo electrónico a: <mailto:sanetjoin@gmail.com>. Proporcione su nombre de pila segunda inicial y dirección de correo electrónico. Si usted es miembro de SA y que desea unirse a SA-NET. La secretaria del grupo hará un seguimiento de su petición.

Reuniones por Skype

Actualmente hay 10 reuniones semanales de SA por Skype en inglés.

Use los enlaces a continuación para averiguar a qué hora se hacen, cuando tienen lugar (los horarios varían basado en zonas horarias) para unirse.

Se proporcionan cuentas de moderadores de grupos más grandes con el propósito de eliminar miembros menos activos en un esfuerzo para reducir las dificultades con conexiones para la llamada

Lunes bangkok

<https://join.skype.com/KhkakX2ThIny>

<https://join.skype.com/wfWLQ4KDorQ9>

Martes - solo hombres:

Contáctame en Skype: ShlomoChaimZ En nueva york

Miércoles

<https://join.skype.com/fnZvG5iiS9pf>

Miércoles (jueves):

<https://join.skype.com/tpbl8tFJdRcT>

Jueves (viernes): Ensayo NSW

<https://join.skype.com/Acbm3HWWgFRx>

Viernes y domingo: Ensayo NSW

<https://join.skype.com/OQSJpNfElk0x>

Sábados: Ensayo India 12

<https://join.skype.com/nRampP7BpOaS>

y <https://join.skype.com/x6M38WgZ4tGj>

Domingos:

<https://join.skype.com/lULlwdSu7qBF>

También hay una reunión de Zoom los Miércoles a las 12:00 del mediodía GMT.

Para unirse, use este enlace en ese momento:

<https://zoom.us/j/4281678327>

Noticias Mundiales

Pautas para las reuniones de Zoom

De: [Https://aasfmarin.org](https://aasfmarin.org)

Para anfitriones de reuniones: Protección del anonimato y la configuración predeterminada en Zoom

Para usuarios de Zoom: con la prisa por cambiar a reuniones virtuales, muchos de nosotros no nos tomamos el tiempo para investigar lo que esto significó para el fundamento espiritual de nuestra recuperación, es decir, anonimato. Ahora que las reuniones en línea son de casi acceso universal, queremos transmitir las mejores prácticas para proteger el anonimato. Estas han sido seleccionadas por la fraternidad y los recursos en línea.

La configuración predeterminada de Zoom va en contra del fundamento espiritual del anonimato de AA. Las reuniones son de acceso público y los nombres y rostros completos a menudo se muestran. Además, de forma predeterminada, todas las reuniones de Zoom se graban en la nube. Desactivar esa función afortunadamente es simple.

Cambios de configuración sugerida en las reuniones para preservar el anonimato

Aquí hay algunas configuraciones sugeridas para su reunión. Tenga en cuenta que la mayoría, si no todas, las configuraciones a continuación no son las predeterminadas de Zoom:

1. Inicie sesión en Zoom
2. Haga clic en Configuración.
3. Haga clic en la subpestaña reunión.

En la sección Configuración de zoom personal, en la subpestaña Reunión, desplácese a través de las opciones En reunión (Básico) y En reunión (Avanzado) y cambiar la siguiente configuración:

Requerir cifrado para puntos finales de terceros

- Deshabilitar guardado automático de chats
- Deshabilitar transferencia de archivos
- Desactivar comentarios en zoom
- Desactivar la encuesta de comentarios al final de la reunión
- Deshabilitar compartir pantalla
- Deshabilitar para usuarios compartir escritorio / pantalla
- Deshabilitar control remoto
- Deshabilitar Permitir a participantes eliminados volver a unirse
- Desactivar fondo virtual (mientras es divertido, algunos trolls han estado apareciendo en Reuniones en línea con imágenes violentas y pornográficas como fondo).

En la sección Configuración de zoom, en la subpestaña Grabación:

- Deshabilitar grabación local
- Deshabilitar grabación en la nube
- Deshabilitar grabación automática

En la sección Configuración de zoom, en la subpestaña Teléfono:

Habilitar enmascarar número de teléfono en la lista de participantes

Actualizaremos esta página con información adicional a medida que la aprendamos y Lo invitamos a compartir consejos y trucos que con nosotros podemos incluir.

CALENDARIO DE EVENTOS

TENGA EN CUENTA: estos eventos están sujetos a cancelación o cambio debido a las condiciones actuales de Coronavirus en sus áreas locales. Por favor, consulte con los grupos anfitriones para detalles.

Convenciones internacionales

19 al 21 de noviembre de 2020, SA Maratón de 24 horas Online por Internet, 19-20 de noviembre de 2020. Información de inscripción pronto disponible.

22 al 24 de enero de 2021 Atlanta, Georgia, EE. UU. Convención internacional SA / S-Anon / S-ATeen: claves para la libertad. Información: <https://keystofreedom.org/>

Eventos regionales y locales

Cancelado: del 15 al 17 de mayo de 2020, Big Bear, CA, EE. UU. Retiro de hombres: Cambiando el asunto. Información: <https://www.sabayarea.org/event/find-god-xxvimens-retiro-para-sa-hombres/>

19 al 21 de junio de 2020, Sydney, Australia SA Conferencia: Visión 20/20 - Viendo los 12 pasos claramente. Evento virtual a través de Zoom Información: contacto <https://saoz.net>

31 de julio - 2 de agosto de 2020 Golden, CO EE. UU. Colorado SA / S-Anon Información del retiro: contacto <mailto:info@coloradosa.org>

28 y 29 de agosto de 2020 Mahoney State Park, NE, EE. UU. 2020 Nebraska Información del retiro: comuníquese con <https://sanebraska.org/contact>

13 de septiembre de 2020 Huntington, Nueva York, EE. UU. SA / S-Anon Long Island Los detalles y el volante de la conferencia estarán disponibles para julio de 2020

2-4 de octubre de 2020 Unidad regional de Ontario, CA, EE. UU. SA / S-Anon Conferencia Viviendo en Gratitud. <http://www.sasocal.org/info-meeting/>

9-11 de octubre, 2020 Canby, OR, EE. UU. Retiro de fin de semana SA / S-Anon: Llegó a crear información: <http://www.saportlandmetro.org> o info@saportlandmetro.org

6 al 8 de noviembre de 2020 Oakhurst, California, EE. UU. SA Unidad Retiro de hombres Información: contacto.sabayarea@gmail.com o www.sabayarea.org

07 de noviembre de 2020 Condado de Montgomery, MD, EE. UU. Día de agradecimiento Regístrese y más información: <https://casaig.wixsite.com/home/eventinfo/día-de-gratitud>

Envíe su evento para que aparezca en el Ensayo y en esta página web. Por favor envíe lo siguiente información: fechas, tema ubicación y contacto (s). Un volante de eventos es muy útil. Enviar evento información a <mailto:saico@sa.org>

CONVENCIONES DE SA

Convención de Atlanta Enero 2021

<https://keystofreedom.org/>

Llaves a
la libertad



A & S-Anon 2021
International Convention

Keys to Freedom: SA & S-Anon 2021 International Convention is an inspirational recovery event presented by the SA Atlanta Intergroup and the S-Anon Atlanta Central Intergroup. We are pleased to be able to host the joint 2021 winter convention in the United States and to welcome you to Georgia. It is our hope that the speakers, the breakout meetings and the fellowship time will be a source of strength and recovery for all

Próximo Evento

CONVENCIÓN NACIONAL SA / S-Anon / S-Ateen

2020 en VALLADOLID

Del 27 al 29 de noviembre de 2020

MÁS INFORMACIÓN PRÓXIMAMENTE



Guarda la fecha
Conferencia Sydney SA
19-21 de junio de 2020
El año pasado fue increíble
¡Así que aparta la fecha

[DONAR](#)

A SA INTERNACIONAL
UTILIZAR PAYPAL O TARJETA DE
CRÉDITO
7 MONEDAS
www.sa.org/donate/

¿Tiene una buena broma, observación irónica, historia divertida en SA?

Envíe sus regalos de humor a <mailto:essay@sa.org>

NUEVOS GRUPOS DE SA FEBRERO 2020

Europa y Asia

linda, Francia
Petaling Jaya, Malasia
Taipei, Taiwán

Norte, Centro y Sudamérica

High Point, Carolina del Norte, EE. UU.
Houston, Texas, EE. UU. (Nuevo mensaje)
Phoenix, Arizona, EE. UU. (Español)
Envigada, Colombia

2020 primer trimestre SAICO Resultados del presupuestarios

1er trimestre 2020
Ingresos \$ 75,602
Gastos \$ 88,101
Ingresos - Gastos <\$ 12,476>
Reserva prudente \$ 123,890

SAICO y 7ª Tradiciones

El virus Corona ha interrumpido el suministro de la contribución de la fraternidad. Casi todo el recibo de séptima tradición comienza en nuestro local en las reuniones cara a cara. Pero ahora no están permitidas las reuniones regulares. Hemos

tenido reuniones telefónicas y por Zoom para llevar nuestro mensaje de recuperación. Pero como recoger de 7ta tradición? Algunos tienen sobres al lado de sus teléfonos u ordenadores. Otras reuniones establecen donar en los sitios web de sus grupos locales, intergrupo o regionales. Deberíamos hacer un esfuerzo para establecer botones de donación en todos los sitios web de la Fraternidad. Como recordatorio del sitio web de SAICO que recibe donaciones de PayPal en siete diferentes monedas Pasa la voz.

Carlton B., presidente de finanzas
[vea Actualización de números en la página 27E en Ensayo en línea]

ENVIOS A ENSAYO

Sus escritos y obras de arte están invitados, aunque no se puede hacer ningún pago. Todos los artículos y las cartas enviadas se suponen destinadas a ser publicadas y serán editadas. Los artículos se editan para mantener su esencia y cumplir con la longitud del texto del ensayo y límites de contenido. Los materiales enviados pasan a ser propiedad de Essay para los propósitos de derechos de autor. Por favor, no haga referencia a actividades ilegales no autorizadas.

Ensayo da la bienvenida a fotos de la sala de reuniones, obras de arte y humor. Arte gráfico e historias divertidas que mejoran cada edición. Para gráficos, recuerde que ensayo está impreso en tinta negra Se prefieren 300 dpi.

Invitamos a artículos de diferentes longitudes, desde anécdotas o memorias de 200 a 400 palabras, hasta Herramientas prácticas o meditaciones de 400-600 palabras, para historias de miembros de 1000-1500 palabras. Preferimos manuscritos presentados electrónicamente enviados a Essay@sa.org. Los artículos pueden ser enviados por correo postal a SAICO, PO Box 3565, Brentwood, TN 37024 USA. Los artículos escritos deben escribirse claramente en un solo lado de cada hoja.

Los artículos son recibidos en el idioma original con una traducción al inglés. Cuando es posible que usemos el idioma original y la traducción. Por favor incluye un autor nombre, dirección, número de teléfono y / o dirección de correo electrónico para que la autenticidad pueda ser verificado Esta información se mantendrá confidencial.

Permiso para copiar

A partir de junio de 2017, el formato digital *Ensayo* está disponible de forma gratuita en el sitio web sa.org/essay. Para servir a los miembros de la fraternidad de SA, un suscriptor de la revista impresa o una persona que usa una descarga gratuita de un ejemplar de *Ensayo* tiene permiso para distribuir o hacer diez copias-impresas o digitales-de ese tema, para ser compartidas con los miembros de SA. Tales las copias no pueden ser copiadas, compartidas o alteradas. En lugar de hacer copias, remita a las personas a www.sa.org/essay para que puedan descargar una copia para ellos mismos. Animamos a todos los que puedan suscribirse a una edición impresa hacerlo. Alentamos a los lectores de la edición digital a hacer una donación a SA, ya que su apoyo financiero es crítico para el trabajo de nuestra fraternidad al dar a conocer nuestra Solución a todos los que buscan liberarse de la esclavitud de la lujuria.

El permiso para copiar artículos de *Ensayo* solo se otorga al suscriptor o se descarga y solo se aplica a aquellos problemas en los que se concede específicamente el permiso, y no en cuestiones de *Ensayo* fechadas antes de marzo de 2015. La revista o artículos de la revista *Ensayo* NO pueden colocarse en cualquier servicio en la nube (como Google Drive) o sitio web, que no sea sa.org

SA CFC
COMITÉ PARA LAS CÁRCELES

Estimados SACFC y amigos,

Conocemos tu vida y la vida de tus seres queridos, depende de ti la recuperación y la recuperación depende, mucho del tiempo en servicio. Durante este tiempo es fácil olvidarse de aquellos que están encarcelados, incluso mientras cuidamos de nosotros mismos. Nuestro objetivo principal de llevar el mensaje no ha cambiado, debido al virus, ni siquiera un poco.

Queremos compartir nuestro agradecimiento por todos los que se desviven por poner a otros primero, y ser "la mano que alcanza a SA" en prisión y cárceles. Todavía estamos trabajando, cuidando de combinar ser los primeros en responder y apadrinando a aquellos con aquellos que continúan pidiendo ayuda. De alguna manera, el virus ha ofrecido una oportunidad así como que las instalaciones cambian su aproximación al contacto físico. Siempre hemos valorado lo que significa trabajar con estos hombres y mujeres, y les pedimos que recen por ellos durante esta pandemia.

Dependemos más que nunca de Zoom, correo electrónico y WhatsApp. Si alguna vez hubo un tiempo para familiarizarnos con la tecnología en reuniones de recuperación, es ahora. Esto nos ha permitido continuar comunicándonos con servidores de confianza en varios continentes, a través de culturas y zonas horarias. Si lo ha estado usando, o aún no ha usado estas herramientas, esperamos aproveches esta vez, Inténtalo.

Estamos en contacto con una serie de administradores de prisiones, rara vez solicitando acceso en línea a quienes forman parte de SA, ahora que las cárceles están colocando un límite extremo en contacto con la comunidad libre. Esperamos que nos adaptemos y aprendamos a apoyar a estos profesionales de primera línea que están ayudando a llevar el mensaje de recuperación encontrado en SA.

Puede ayudarnos su ayuda financiera en ausencia del apoyo de la 7ma tradición normalmente recibido de las Convenciones nacionales, convenciones internacionales regionales y conferencias. Esta práctica nos permite mantener nuestro suministro de Libros Blancos, Pasos en Acción y kit de herramientas de literatura, además del proceso de administrar solicitudes de prisioneros, contactando padrinos y respondedores. Pam en la Oficina Internacional Central de SA ahora informa haber recibido a la semana cartas de veinte nuevos padrinos y prisioneros. El virus puede no respetar nuestra salud, pero ningún virus puede detener la recuperación.

A medida que trabajamos en estrecha colaboración con locales reuniones, es esencial que tengamos soporte financiero. Porque a usted le importa SACFC y su misión, por favor done, vía sa.org/donate.

En servicio, Eric S. SACFC Presidente

Padrinos para reclusos

El Comité de Instalaciones Correccionales de SA ha visto un aumento dramático en el número de prisioneros que necesitan ser apadrinados por correo. Esto se debe al alcance diligente de CFC. Actualmente tenemos una cartera de unos 150 padrinos. Tenemos una necesidad urgente de padrinos.

Nuestra dirección de correo electrónico: SACFC 1@gmail.com

Los Doce Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante la lujuria, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables
2. Llegamos al convencimiento de que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
- 3.-Decidimos poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios tal como nosotros lo concebimos.
- 4.-Sin ningún temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- 5.-Admitimos a Dios, a nosotros mismos y a otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
- 6.-Estuvimos dispuestos a dejar que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
- 7.- Le pedimos humildemente que nos liberase de nuestros defectos.
- 8.-Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.
- 9.-Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicara a ellos o a otros.
- 10.-Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- 11.-Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos permitiese conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- 12.-Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los sexólicos y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

Los Doce Pasos y las tradiciones se adaptan con el permiso de Alcohólicos Anónimos World Services, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS ha aprobado el contenido de esta publicación ni que AAWS está de acuerdo con las opiniones expresadas en este documento. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente. El uso de los Doce Pasos y las Doce tradiciones, está relacionado con los programas que se derivan de AA, pero que abordan problemas, o en cualquier otro contexto no-AA, no implica lo contrario. Sexólicos Anónimos es un programa de recuperación basado en los principios de Alcohólicos Anónimos y recibió permiso de AA para usar sus Doce Pasos y Doce Tradiciones en 1979.

Las Doce Tradiciones

1.-Nuestro bienestar común debe prevalecer frente a todo lo demás; la recuperación personal depende de la unidad de SA.

2.-Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad suprema: un Dios bondadoso tal como se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores; no gobiernan.

3.-El único requisito para ser miembro de SA es el deseo de liberarse de la lujuria y de alcanzar la sobriedad sexual.

4.-Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a SA en su conjunto.

5.-Cada grupo tiene un objetivo prioritario: transmitir su mensaje a los sexólics que aún sufren.

6.-Un grupo de SA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de SA a ninguna entidad allegada o empresa ajena para evitar que Los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.

7.-El sostenimiento económico de cada grupo corre a cuenta del mismo. Nos negamos a recibir contribuciones exteriores.

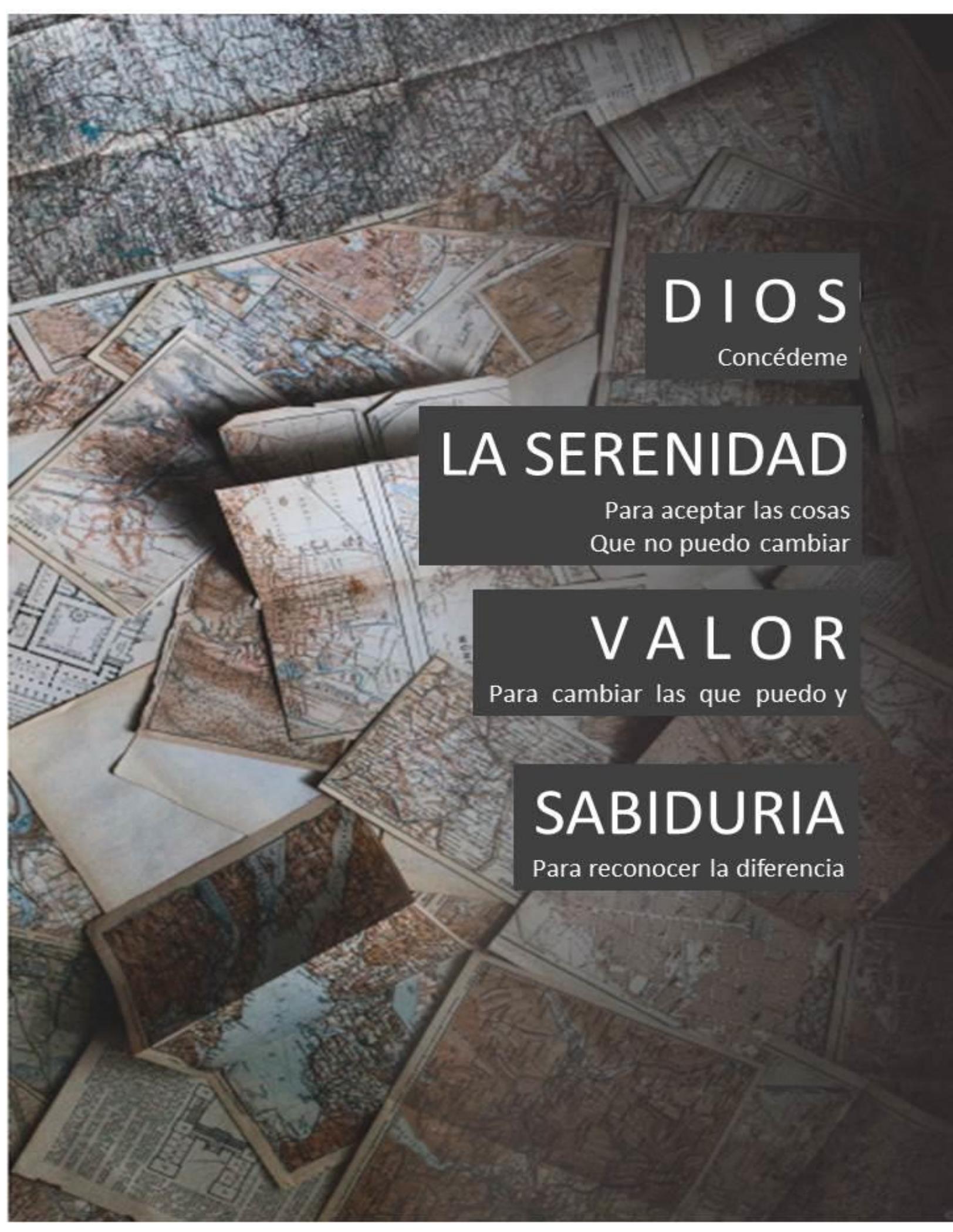
8.-SA nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicios pueden contratar personal especializado.

9.-SA, como tal, nunca debe adoptar una estructura organizada; pero podemos crear juntas de servicios o comités directamente responsables ante aquellos que sirven.

10.-SA carece de opiniones sobre asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11.-Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción y no en la promoción; debemos mantener siempre el anonimato ante la prensa, la radio, el cine y la televisión.

12.-El anonimato es el fundamento espiritual de nuestras tradiciones y nos recuerda que debe que debemos anteponer los principios a las personalidades



D I O S

Concédeme

LA SERENIDAD

Para aceptar las cosas
Que no puedo cambiar

V A L O R

Para cambiar las que puedo y

SABIDURIA

Para reconocer la diferencia