

EN SAYO

Diciembre de 2019

Una publicación periódica
De Sexólicos Anónimos presenta

Herramientas prácticas

Arreglando el Libro Blanco
Que haré diferente esta vez?
Servicio y Sobriedad

Pasos /tradiciones

Fantasía y sobriedad
Oposición o Compasión
La importancia de los pasos 1 al 12

Milagros en Recuperación

Regreso del agradecido Hijo pródigo
Un Milagro Común
El Milagro de Soltar el control
Un milagro repentino
El milagro de Hal Primer año de 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

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

Milagros en Recuperacion

**Regreso Del Hijo Prodigio
Agradecido.....14**

Poema

Un Milagro Común.....15

Tomar las acciones funciona!

**El Milagro De Soltar El
Control.....17**

Siguiendo la corriente

**El Milagro De No Tomar El
Control.....18**

Ir con el flow

Un Repentino Milagro.....19

Al darse cuenta de quién no quiere ser

**El Milagroso primer año de
Hal Sobrio.....19**

El Paso 12 Lo Cambio

Un Regalo Para Todos.....21E

Recordando a Roy K.

Tiempo En Sobriedad Sexual..22E

Tentaciones lo ayudaron a sanar

[“E” paginas en version pdf]

Herramientas Prácticas

Reparando El Libro Blanco.....8

Un Agradecimiento

**Que harás diferente
esta Vez?.....9**

Trabajando Los Pasos Todos Los días

Servicio y Sobriedad.....10

Rindiendo para conseguir algo mejor

“Malas Noticias” En SA.....11

(En Forma De Serie)

Meditación

Un Corazón Agradecido.....12

Un Buen día para practicar

Rap de Sobriedad.....12

Los paso de Alemania

**La Derrota nunca es
definitiva Con Dios.....13**

Peldaños para una recuperación duradera

Historias

Penetrante Arrogancia.....21

Descubriendo al viejo sabio

Gravitación Hacia Dios..22

El origen del deseo

Borracho de Rabia.....22

“Mi vida es la suma de mis acciones”

Pasos & Tradiciones

Fantasia y Sobriedad..24

Viviendo en el mundo Real

Oposición / Compacion..25

Ser Muy Agradecido

Importancia del paso 1-12....26

Noticias Internacionales

**Maraton de SA EN LINEA
(SIM) 2019!.....27**

Un Compartir Global



Una foto de la reunión del sábado por la mañana en Manassas, VA.
 Más fotos de la reunión en la página 7. ¡Envíe una foto de su grupo de casa

Paso menos uno.....28
Los aspectos físicos de la recuperación

Retiros Regionales.....29E

El Rap de la Recuperación.....28E

Conexión de Sexólicos.....29E

Mensaje de Toronto.....29E

Calendario de Eventos.....30

Comité de archivos e Historia.....31
Se necesita ayuda

Convenciones de SA.....31

SACFC.....33
Generosidad

Gracias Kay.....33
Una jubilación inminente

También en este número:

El Propósito de SA2

Declaración de responsabilidad...2

Declaración de principios2

Suscribirse a Ensayo3

Cartas a querida *ensayo*.....6

Noticias de literatura..... 7

Paredes de SA alrededor del mundo.....7

Preguntas de discusión.....23

Nuevas reuniones.....32

Permiso para copiar.....32

Presentaciones a ensayo.....32

Pasos.....34

Tradiciones35

DONAR
 A SA INTERNACIONAL
 USE PAYPAL O TARJETA DE
 CRÉDITO EN
 7 MONEDAS
<https://www.sa.org/donate/>

QUERIDA ENSAYO

Querida ensayo

Hola, recientemente en bastante un tiempo tuvimos la mejor reunión del lunes al mediodía aquí en Akron, Ohio. Todos y debido a la hermosa participación (en el Ensayo de octubre de 2019) de Wendi de ¡Colorado! Su tema fue "Practicando los principios."

Declarare en la reunión, y todos estuvieron de acuerdo, que el Libro Blanco era inspirado espiritualmente. Su artículo fue tan conciso en su mensaje personal, que sentimos que ella también era obra inspirada del espíritu! Simplemente Un gran mensaje para todos. Gracias, Wendi por compartir tus pensamientos sobre cómo los pasos forman tu vida en recuperación. ¡Increíble!

Nota: un grupo de nosotros viene a la Convención internacional de Nashville de Akron. Si Wendi pudiera asistir, nos gustaría conocerla.

Tuyo en recuperación, Eric S

Querida ensayo

Sylvia J. en Oklahoma, EE.UU. dijo "Únete a SA y ve por el mundo". Acabo de pasar un mes compartiendo las alegrías de recuperación en convenciones, talleres y con particulares. He estado en Italia, Suiza, Lituania, Ucrania, Polonia, Hungría, Eslovaquia, Austria, y Alemania. ¡Guauu! Los amigos que he hecho y los viejos amigos de SA que he visto. Esto es intimidad en su máxima expresión.

Y qué viaje tan increíble fue este. En un taller el fin de semana pasado tuvimos 23 personas de Finlandia, Lituania, Letonia, Polonia y Armenia. Trabajamos en cuatro días en Polonia y dos días en Eslovaquia además del taller programado de fin de semana en Ucrania y un fin de semana en Budapest. Ellos cuidaron muy bien de mí.

[Dave acaba de regresar de una exitosa caminata similar en Alaska.]

Dave T., Oklahoma Estados Unidos

Querida ensayo

Aquí hay algunas cosas que escribí del retiro de Post Falls, Idaho en 2019. Pueden ser útiles para ensayo.

"¿Por qué?" No es una pregunta espiritual.

- * La lujuria busca constantemente más, más grande y mejor.
- * No tomo las acciones como una especie de control o espectáculo de poder. Solo hago lo que puedo hacer.
- * La victoria progresiva solo significa que estoy ahora espiritualmente en forma. Victoria progresiva no conduce a la victoria.
- * La sobriedad no significa que estoy en modo de mantenimiento.
- * Cualquier cosa que me aleje del presente es una forma de lujuria.
- * Estoy sereno aquí y ahora, cargado, colgado o ansioso después La próxima solución.
- * Lujuria: no aceptar lo que Dios te da como suficiente.
- * Soy adicto a lo que piensas de mí.
- * En mi mente yo era el héroe o el cero y no había nada en el medio.

Kirsten S

Literatura



Sexaholics
Anonymous

Practical Guidelines for Group Recovery

How your Group and Members can move
out of the Problem into the Solution...

GUIAS PRACTICAS DE RECUPERACIÓN PARA GRUPOS

“Hay momentos en que los grupos necesitan recuperarse. Es simplemente un hecho de la vida. Los doce pasos y las doce tradiciones son para la recuperación grupal lo que es para la recuperación individual. Se necesita tiempo y esfuerzo mutuo para incorporar estos principios en la vida grupal, del mismo modo que se necesita tiempo y esfuerzo para incorporarlos en nuestras actitudes y comportamientos personales.”

“Las siguientes pautas sugeridas se ofrecen para fomentar la recuperación al ayudar a recién llegados tener un comienzo positivo, alentar el padrinazgo, reducir los resbalones y apoyar una recuperación a largo plazo. Estas pautas se han trabajado en situaciones reales donde se han experimentado cambios significativos. Con énfasis en la solución más que en el problema.”

“Cada grupo tiene solo un principal objetivo – llevar el mensaje al sexólico que aún sufre (quinta tradición) Por radical que esto pueda sonar para otros, mantenernos sobrios no es el objetivo principal del grupo. Hemos aprendido que el grupo en sí no puede mantener una recuperación sobria; Dios lo hace a medida que vamos usando los pasos como una forma nueva de vida. El propósito principal del grupo es de pasar el mensaj de recuperación, a otros sexólicos.”

Ordene sus copias de la tienda [SA Store!](#)

Muros de SA del mundo



Arriba: Atlanta, Georgia USA salón
de reunión del centro de la ciudad

Abajo: Cedarhurst, New York
USA cuarto de reunión



Arreglando el Libro Blanco

En gratitud

Un tema que me había estado molestando por algunos años fue el estado de mi Libro Blanco.

Las páginas se le caían y estaba deshilachado en algunas partes. Esto se debía a que me lo llevaba conmigo a todos lados. A pesar de tener otra copia del Libro Blanco, mi copia maltratada ha ido conmigo a reuniones de ocho países diferentes en tres continentes, y a muchos otros países sin reuniones de SA. Siempre la tengo en mi mochila.

Cuando era recién llegado y recibí mi Libro Blanco, lo leí todo en poco tiempo y luego lo dejé. No me agradó. No lo

Al arreglar el libro, comencé a tener emociones. La gratitud brotó, tristeza también. Memorias. ¿Qué estaba pasando?

“entendía” Era muy complicado para mí. No era lo suficientemente intelectual para mí. Era demasiado sencillo. Demasiado religioso o no tan religioso para mí. He aprendido desde entonces que cuando tengo una reacción negativa hacia algo, es porque generalmente hay algo malo en mí. – en mi caso, mi negación era tal que no me daba cuenta que el Libro Blanco me describía tal cual perfectamente.

Decidí entonces arreglar mi Libro Blanco. Compré un poco de pegamento para encuadernar y en una tarde tranquila de domingo, me senté a realizar esta breve reparación. Creí que sería una tarea sencilla. No lo fue. Al trabajar el libro, comencé a tener emociones. La gratitud brotó, tristeza también. Memorias. ¿Qué estaba pasando? Las emociones y yo no nos llevamos bien.

Me di cuenta que mientras arreglaba mi libro, habían pasado casi 10 años exactamente desde que asistí a mi primera reunión. He estado sobrio por los últimos dos años y medio por la gracia de Dios, pero llevo en el programa durante una década. Los recuerdos volvieron – de mis primeros meses aislado del programa, de finalmente poder comprar el Libro Blanco y conseguir un padrino después de algunos meses en el primer año entre recaídas sucesivas al tratar desesperadamente de andar en medias tintas, de amigos que gané y perdí de la experiencia en fraternidad del paso cero y el enorme alivio que fue el regalo de la sobriedad en mayo del 2011, y el milagro de estar en sobriedad cada día.

Mi Libro Blanco había estado conmigo todo ese tiempo. “El camino recorrido tenía sus altibajos, a veces era liso, a veces pedregoso... A veces experimentábamos un gozo inmenso; otras, la duda, la inseguridad, la depresión y el miedo... Pero una vez que nos encontrábamos en este camino, oíamos una voz en nuestro interior que nos decía que no nos habíamos equivocado” (SA, 78). No creo que vaya a remplazar mi Libro Blanco en ningún momento pronto – por lo menos hasta que el pegamento aguante.

Un sexólico en UK



HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Qué harás diferente esta vez?

Trabajando los Pasos cada día

He estado entrando y saliendo de SA por 13 años y mi fecha de sobriedad recién es 7 de Abril, 2019, ¿Por qué? Nunca había puesto la recuperación primero, hasta ahora. En los últimos 13 años tuve periodos en sobriedad secos, consumiendo e ignorando el programa y la fraternidad.

Mi hijo es un adicto a las drogas en recuperación. Le había animado a asistir a las reuniones y “estar limpio.” Había recaído en un momento de su recuperación. Esperaba que su recaída fuera temporal y retomara el programa. Así lo hizo. Yo no. Comenzó a asistir a las reuniones cada día, habló y conoció a su padrino, y comenzó a mostrar algo que deseaba tener - serenidad.

Llegué a mi casa oprimido y deprimido por mi adicción activa el pasado abril. Me sinceré con mi hijo acerca de ser sexólico. Que

simplemente no podía mantenerme sobrio. Yo quería estar sobrio pero el programa no me estaba funcionando. Él me dijo, “Papa, sabes lo que necesitas hacer – ir a una reunión – eso fue lo que me dijiste cuando tuve mi recaída.” Estuve de acuerdo. Me abrazó y me dijo: “Eso no es suficiente. ¿Qué vas a hacer diferente esta vez para que permanezcas sobrio?”

WOW! Nadie me había hecho esta pregunta en 13 años – ni un compañero adicto, padrino o terapeuta. En ese momento me di cuenta que estaba en el mismo programa que no me había funcionado por 13 años.

él y que iba a participar reuniones cada día. Me dijo, “Es un comienzo, pero necesitarás más.”

Tuvo razón. Necesitaba cambiar lo que hacía. Necesitaba contribuir al programa. Ahora, esto incluía oración, meditación diaria, reuniones diarias, lecturas diarias, varias llamadas al día, contacto diario con mi padrino además de un encuentro semanal con él. También doy servicio a la fraternidad – Ahora arreglo las sillas para las reuniones, preparo café y limpio cada vez que asisto las reuniones.

Estoy trabajando los pasos, algo que nunca había hecho en 13 años. Ahora comprendo que los pasos me mantienen sobrio, no me ponen sobrio.

Mi hijo tuvo razón. El programa como lo estaba trabajando durante 13 años no me ayudaba a mantenerme sobrio, seguía recayendo una y otra vez. Necesitaba hacerlo de manera diferente. Me siento finalmente feliz, alegre y libre. Mi enfermedad es de estar cómodo siempre – si me siento incomodo, vuelvo a consumir – La única manera de permanecer cómodo era trabajando los pasos todos los días. Viviendo una vida honesta, que suma a mi comodidad que disfruto mucho más ahora que aquellos pocos minutos de alivio después de haber consumido. Esta vez, lo estoy haciendo de manera diferente y funciona.

Saul B., Nueva York USA

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

Servicio y sobriedad

Renunciar para obtener algo mejor

El servicio es una parte crítica de la recuperación, pero es uno de los conceptos del Programa más mal entendidos, en mi opinión. He estado en el programa por 19 años y por 17 de esos años, mi idea de servicio era equivocada. Yo creía que el servicio se trataba de ayudar solo a los adictos. No veía esto como extenderlo fuera de estos límites.

Recibí el mensaje equivocado. Creía que Dios daba especial gracia por el servicio a adictos. Tampoco tenía sentido para mí que ese servicio aplicara a personas externas del programa. He estado en el servicio para otros fuera del programa toda mi vida y esto nunca hice nada por mi sobriedad. Concluí este paso específicamente aplicando hacer cosas en beneficio de la sobriedad de los demás.

Hice llamadas telefónicas, doblé sillas e hice café, pero no estaba sobrio. Supuse que los padrinos tenían mucho más oportunidad de servicio que los ahijados con sobriedad, así que, en mi mente el servicio solo beneficiaba a los padrinos. Pensé que debería estar sobrio y conseguir un ahijado antes de experimentar los beneficios del servicio. Como no pude estar sobrio, creía que no había nada que pudiera hacer.

Toqué un fondo que me obligó a trabajar mi programa de manera diferente. Tenía serios problemas y la enfermedad me quebrantó me desespere por estar sobrio. Trabajé agresivamente cada aspecto del programa. Empecé a hacer cosas para personas en mi círculo inmediato, mi familia. Empecé voluntariamente a lavar platos, limpiando la casa, llevando los niños. No había hay requisitos para que hacer estas cosas y no había nada en esto para mí. Descubrí que hacer estas cosas me alejaban

Libro Grande de AA dice "Nuestro muy vidas, como ex bebedores problemáticos, depende de nuestro pensamiento constante de otros y cómo podemos ayudar a suplir con sus necesidades "(p. 20). Traté de hacer esto tanto como fuera posible. Estaba desesperado por estar sobrio y pensé que esto podría ser una solución a mi problema

Voluntariamente haciendo el bien a otros me trajo a un buen lugar espiritualmente. Descubrí el servicio como una actitud, estaba funcionando; y me sorprendió

Empecé a sentir que estas acciones estaban haciendo una diferencia y manteniéndome sobrio- Parecía crear un amortiguador invisible contra la lujuria. Estaba comenzando a ver por qué los veteranos hablan tan brillantemente sobre el servicio. Comenzaba a experimentar sentimientos de alegría. Estaba trabajando diligentemente en los otros pasos, pero el servicio fue claramente el factor principal. Estaba sobrio y no consumiendo, de hecho, hubo momentos cuando normalmente hubiera encontrado imposible no consumir, y sin embargo estaba sobrio, ni siquiera disparado. Voluntariamente hacer el bien por los demás me trajo a un buen lugar espiritualmente. Descubrí que el servicio como actitud, estaba funcionando; y me sorprendió

Asistí a una reunión abierta de AA una noche y planteé la pregunta "Se supone que el servicio es para otros adictos solamente o se aplica a las personas en general? Para mi sorpresa y alivio, su abrumadora respuesta fue que servicio aplicaba a personas en general. Varias personas compartieron ejemplos, como bombear gas para ancianos en invierno, o palear la nieve del auto de un vecino.

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

El programa enseña que debemos practicar los principios en todos nuestros asuntos. Estar al servicio para los adictos es solo el comienzo. Necesito escuchar esto. Esto confirma que tener esperanza es cierto. AA tenía la respuesta que necesitaba.

Ser voluntario de servicio me enseñó mucho sobre el egocentrismo. El servicio para el único propósito de servicio casi siempre está acoplado con tener que renunciar a algo que prefiero hacer. Creo que el servicio funciona cuando actúo con caridad y no espero reconocimiento. Cuando estoy haciendo cosas voluntariamente por otros, entonces realmente estoy dando de mí mismo. Esta para mí es la verdadera naturaleza del servicio.

Chuck T., Columbus, Ohio

Mientras el agua calma la
sed
los pulmones respiran,
la madre nutre,
la música calma,
Dios restaura,
Dios puede,
solo pídale

"Malas noticias" en sexólicos anónimos

(En forma serial, # 3)

Durante tres décadas de sobriedad en SA ha habido bastantes piezas de "Malas noticias" para nosotros los sexólicos. Ellas surgen, como todo en nuestro programa, de nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Cada número de Ensayo bajo Herramientas Prácticas compartiremos algunas "malas noticias":

- Tomamos la decisión de enojarnos. Entonces encontramos algo para enojarnos. Lo mismo con el resentimiento!
- Cualquiera que diga: "¡No puedo estar sobrio!" Está diciendo la verdad. Si pudiéramos estar sobrios por nuestra cuenta, no necesitaríamos de SA. Sin embargo, "podemos llegar a estar sobrios!" También es cierto.
- No puedo confiar en mi cerebro para "descubrir" la recuperación. Mis mejores pensamientos me trajeron aquí
- Dejarlo ir y dejárselo a Dios significa que debo dejar de dirigir mi vida. Aprendo a hacer lo que está frente a mí en cada momento

DONAR
A SA INTERNACIONAL
USE PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO EN 7
MONEDAS

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

MEDITACIONES

Un Corazón agradecido

Cuando rebosa de gratitud, el latido del corazón seguramente debe resultar en un amor para dar, La emoción más pura que podemos conocer (como Bill lo ve 37).

Cuando entré en Sexólicos Anónimos tenía el viejo hábito de mirar el "lado negativo" de las cosas. Sentía que las cosas siempre funcionarían peor. No confiaba en nadie, especialmente los miembros del sexo opuesto. Este hábito era un obstáculo para mi recuperación y, por lo tanto, mi supervivencia.

Mientras trabajaba los Doce Pasos y llegué a creer que un Poder Superior me aceptaba y me cuidaba, comencé a ver la vida de manera diferente. Reconocí mi actitud de perdón por lo que era: pensamiento apestoso. Entregué mi negatividad y comencé a notar destellos de gratitud en mis pensamientos. Se sentía maravilloso. La lujuria comenzó a disminuir y la gratitud comenzó a crecer.

Cada año en mi aniversario de sobriedad, que logro al mantenerme sobrio día a día, repaso los milagros de cambio que Dios ha obrado en mí: sobriedad de la lujuria; una actitud nueva y amorosa hacia las personas; un sentimiento de seguridad en las reuniones de SA mientras comparto la verdad más profunda sobre mí mismo; y muchas otras bendiciones

Si bien mis aniversarios son un buen momento para agradecer todos los beneficios que la sobriedad me ha traído, he descubierto que cada día es un buen día para practicar la gratitud

Hoy practicaré tener un corazón agradecido.

La conexión real Meditaciones 11

RAP de la Sobriedad

Quieres 12 pasos, hombre, ahora y sin alquiler, solo di que no puedes [SÍ] y te rindes a tu vieja tienda!

Es hora de irse y salir, limpiar tu vida, porque Dios puede! [SI]

Lograr el paso dos, aquí viene el paso tres, Dios lo hace, déjalo a él, te hará libre!

Pero eso no es suficiente, solo haz lo que puedas... No te preocupes! De la mano, hombre con hombre!

Para mirar dentro, necesitas un inventario. Debes compartir - ¡solo queremos escuchar tu historia!

[OK-SÍ]

El paso cinco significa admitir tus propios errores, a un amigo, persona o sacerdote ¡del que eres parte!

NO IMPORTA - Sí, listo para el ¡cambio! Mucho que hacer hombre, es organizar una vida nueva!

¡ Busca la ayuda de Dios y sé su amigo ahora está dispuesto

Amigo para hacer ¡enmiendas!!

Voluntad y enmiendas: no son suficientes ...

¡Necesitas hacerlo diariamente para mantenerte arriba!

Paso 10 el inventario te mantiene sobrio y limpio

¡Incluso te pones raro y tu cara mejora!

Quiero decir, ¡bueno y bonita! Ahora ora y vive en una capilla tranquila.

Medita también - ¡Realmente no te olvides! Tu

mente se está volviendo sobria, volviéndose genial

Lo que has aprendido hasta ahora: dalo!!!!

!! A todas partes y ahora, no puedes

descansar donde estas !!

Ir a reuniones - 'cada día a día. tu vida

Se está convirtiendo en color y no más, más gris!

Consigue algunos chicos ahora, que puedes

realmente ayudar! entonces tu corazón crecerá y tú

MEDITACIONES

CON DIOS EL FRACASO NUNCA ES DEFINITIVO

Mantenerse sobrio es nuestro objetivo inicial; un despertar espiritual es el resultado no deseado (SA 143)

En recuperación, nos convencemos de que la sobriedad no se puede lograr simplemente con esfuerzo humano. Pedimos la ayuda de Dios. Cuando entramos por primera vez, comenzamos el Programa de 12 de pasos, pedimos la ayuda de Dios, muchos de nosotros encontramos muy difícil lograr sobriedad. Sentimos como si no se nos brindara ayuda, o si se nos brinda menos ayuda de lo que necesitamos (¡Más tarde, descubrimos que Dios estaba ofreciendo la ayuda todo el tiempo!) Sin embargo, después de cada fracaso, confesamos nuestros errores, pedimos perdón, recogernos y lo intentamos de nuevo. A veces lo que Dios nos ayuda primero no es la sobriedad en sí misma, sino este poder de siempre intentarlo de nuevo.

Actuar sobre la sugerencia de "sigue viniendo" nos recuerda actitudes y principios que nos llevan a la victoria progresiva. Aprendemos, por un lado, que no siempre podemos confiar en nosotros mismos incluso cuando nos sentimos sobrios y, por otro lado, que no necesitamos desesperarnos cuando luchamos, porque nuestros fracasos son perdonados. Lo único fatal es contentarse con algo menos que la verdadera sobriedad y recuperación.

No renunciamos antes de que el milagro ocurra, ¡ni renunciamos después de que ocurra el milagro!

Dios, por favor usa mis fallas como peldaños para una recuperación exitosa y duradera.

Meditaciones La conexión Verdadera 317

¡El ego tiene que derretirse!

Los 12 pasos son sugerencias: cómo muchos de nosotros los llamamos... no hay más disculpa, hombre - tenemos que hacerlos todos!!

Uno por uno - ¡Paso a paso! ya verás ¡hombre seguro que ya no te arrepentirás!

De pie en la mierda - segundos antes te estás muriendo ... OH ahora es el momento de orar [SÍ]

¡Y así no más, más mentiras!

Pero fuera del rayo en ninguna parte - OH - viene una mano!! es el mensaje de Dios

Hermano, ¡tienes otra oportunidad!

Esta oportunidad no es especial, es solo un día normal... que ya puedes usar para reuniones, pasos, sonreír y rezar!!

La vida es muy agradable, el problema es que somos ciegos... para tratar a nuestra familia y compañeros no muy, ¡¡muy amables!!

Viviendo los 12 pasos, hombre, ahora y solo aquí .. sin necesitar más lujuria, drogas, odio

¡¡cerveza!!

Todo lo que realmente necesitas: lo tienes todo ¡en ti! ¿Qué puedo decirte? No hay secretos así ¡Esa es la clave!

Mi nueva vida ha cambiado, Dios la tiene ¡¡arreglada!! el cielo está menos nublado y estoy sintiéndome como un santo !!

Este es mi mensaje diario: para ti es parte de mi historia ... el programa me ayuda todos los días y mi vida no es más aburrida ...

GRACIAS - ¡DIVIERTETE! TU PUEDES

Úselo para poesía, rap, etc.

Que un día nos encontremos en una convención. Vamos a configurar un ritmo y hacer algo juntos sesiones de rap sobrio

No garantizo una gramática perfecta

- Por favor, ten un poco de clemencia!

En fraternidad, Florian, SA Alemania

MILAGROS EN RECUPERACION

EL REGRESO DEL HIJO PRODIGO

AGRADECIDO

Un Poema

A sí que aquí me encuentro en
anticipación tras una larga travesía

Esperando mientras me meso en el columpio bajo
la sombra de dos árboles de pino antiguos

Estando junto a mi hijo en casa de mi hermana
en el norte de Idaho

Es una tarde de verano tranquila con unas pocas
nubes esponjosas esparcidas en un cielo azul
amplio.

Mi hijo y yo tomamos turnos para tomar siestas
mientras esperamos que alguien regrese a casa.

El primero en llegar es mi sobrino de dieciséis
años, El primero en la fila

Absorto en su música y siguió derecho y al
parecer no notó que estábamos allí...

Después de unos minutos doy el siguiente paso
para realizar mi siguiente movimiento

Me dirijo hacia adentro para saludar, Hola!, y al
conectarme, empiezan a llegar todos los demás
en bandadas.

Mis hermanos con sus familias, mi hermana
llegando el trabajo,

Mis padres, los mayores, todos llegando con sus
esperanzas, sus oraciones y cargados con sus
maletas...

Así es, existe esperanza aquí en medio de las
esperanzas y de los temores de lo desconocido.....

Promesas incumplidas del pasado, frustraciones
que habían envejecido en medio de viejas
decepciones. Mundo mejor, cada una de ellas
tenía una percepción diferente de este mundo,

Tres generaciones esperanzadas cada una

sostenida por todos con tiernos lazos, además
mostraba su variedad en colores llamativos.

En medio de las ramas de este árbol familiar

En el compartir de esta visión de un mundo
mejor, alrededor del círculo de reunión,

Al rededor del círculo en la playa, alrededor de
la mesa el desayuno,

Alrededor del círculo de la fogata, cada uno de
nosotros está regresando,

A la verdadera familia de todos, en nuestros
corazones y cada uno de nosotros como un hijo
pródigo

Cada uno saliendo de su desierto para unirnos a
esta y congregarnos

Cómo personas especiales y cómo el pueblo
sagrado que somos

Esa última mañana mientras mi hijo y yo
hacíamos nuestras rondas dando nuestras
últimas despedidas

Sentí una tristeza por tener que partir pronto
pero a la vez gozo por saber que me llevo algo
conmigo

Aquí en un último momento, mientras todo el
grupo permanece de pie,

Mientras observan a mi hijo y salgo tras salir
por su puerta hacia la luz de una hermosa
mañana

Nos dan la despedida nos desean un buen viaje,
y nos desean un pronto regreso

Las bendiciones y el gozo fluyen como el agua

Cuando el hijo Pródigo regresa a una reunión se
va queriendo con esperanzas de recibir más

Después de dar de sí y recibir a cambio algo que
jamás espero recibir

Marshal M, California USA

MILAGROS EN RECUPERACION

Un Milagro Común

¡Tomando las acciones funciona!

Yo siempre había pensado que tenía mi paso bastante controlado. Sin embargo, hubo 3 o 4 momentos que me golpearon con la urgencia de alejarme de la vida como la conocía y no volver atrás. Uno de esos momentos fue el día que hice enmiendas con mi madre. Mi esposa estaba fuera de la ciudad y mi madre me había invitado a hacer una carne asada en un parque local. Había estado esperando algunas semanas para que la oportunidad se presentara, y ahí estaba, acepté.

Oportunidades para trabajar en el verano y para hacer enmiendas se habían presentado solas, pero me sentía tan impotente sobre mi pereza y miedo tal como con la lujuria. Una gran cantidad de inseguridad rondaba el tema de trabajar para mí.

Nuestra reunión no tuvo un buen comienzo “¿Cómo estás?” Me preguntó. “Estoy bien” “¿Cómo va el trabajo?” “No tan bien...” “Entonces que has estado haciendo con tu tiempo?”

Una pregunta razonable, para una persona normal, pero en el calor del momento elegí la ira. Toda mi inseguridad acerca de mi trabajo ético, hombría, y dependencia llegó gritándome del enojo en mi corazón, culpando a todo y a todos por mis fallas. “Ella no entiende, ni siquiera lo intenta” “solo porque ella necesite trabajar para sentirse productiva no significa que yo también tenga que hacerlo” “Porqué todo tiene que ser sobre el trabajo con ella?”

Inmediatamente me callé, dando algunos comentarios ambiguos, cambiando el tema y preguntado si teníamos todo para la cena. Ella no tenía nada para encender el fuego. Otra ola

La humillación que sentó me hizo acelerar el paso y me acomodé en el único sitio que pude encontrar que no estaba en dirección hacia nadie más en el parque. Mi resentimiento ahora parecía que cubría todo a 200 yardas de distancia.

En este punto la única cosa que me sentía capaz de hacer era la cena. Incapaz de reírme de mí mismo, o de dejar fluir cualquiera de las emociones de la velada, seguí adelante determinado a demostrar que por lo menos era capaz de algo. Afortunadamente pude prender la fogata suavemente, y no quemé la comida.

A pesar de este pequeño logro, mis labios permanecían sellados. Cada vez que el perro le ladraba a alguien o que mi madre trataba de charlar yo quería retraerme dentro de mí, simplemente no podía articular ninguna palabra!

Mi madre rompió el hielo. “Parece que has estado enojado conmigo desde hace un largo tiempo ¿De qué se trata?”

Me retorcí, pero Dios me dio la fortaleza para comenzar a hablar. Compartí como me había sentido los meses recientes. E inesperadamente, me encontré haciendo enmiendas por la forma en que la había tratado este año. “Me equivoqué al tratarte de esa manera y te pido que me perdones” Después seguí con las enmiendas directas que tenía preparadas. “También estuvo mal que no te compensara, y te pido que me perdones. “Me gustaría arreglar eso.”

No me percaté en ese momento. Mirando atrás parecía que mi resentimiento parecía estarse disipando cuando decía las palabras. Pasamos el resto de la tarde hablando. Incluso me reí. Todavía me siento muy incómodo, pero Dios me ayudó a superar esos sentimientos negativos

MILAGROS EN RECUPERACION

de resentimiento que se impactó contra mí, y me regresé a mi departamento.

Una vez a solas, mis pensamientos regresaron a las enmiendas que había planeado hacer. El pavor se apoderó de mí, junto con el hecho de que simplemente no pude hacerlo. No había forma de que de que salieran las palabras “Me equivoqué” mientras este huracán de rabia se arremolinó dentro de mí.

“Dios, si voy a hacer esto, necesito de ti. Haz que suceda, porque yo no puedo” recé.

La tormenta disminuyó un poco, suficiente para que regresara al auto y me mantuviera cordial. Pero mientras continuaba hablando parecía que no podía mantener mi resentimiento alejado.

Cada comentario, movimiento, o mirada que ella me lanzaba regresaba al caos. Me encontré a mí mismo tan agotado que apenas podía hablar. Si abriera la boca, ¿Quién sabe que podría salir?

Estacionamos el auto, tomamos nuestras cosas y procedimos a buscar un lugar para preparar la cena. Noté que había algunas otras personas disfrutando del lugar también, y en mi desesperada necesidad de escapar del escrutinio de extraños me instalé en un lugar que parecía seguro y solitario. Para mi horror, el camino se habría hacia un largo grupo de personas, acomodadas en medio círculo de frente a nosotros. Tan pronto como nos instalamos en ese sitio, parecía que todas las miradas se dirigían hacia mí. Murmuré obscenidades en mi aliento, bajé la mirada, dándome cuenta de que estaba guiando a mi madre y a su perro loco directamente hacia el grupo de personas que estaba enfrente.

A pesar de mi muy deslucido esfuerzo, Dios me liberó de mi resentimiento. Esa fue una de las experiencias genuinamente positivas que había tenido con mi madre en años.

No he vuelto a sentir esa tormenta de rabia-resentimiento hacia mi madre desde entonces. Emocionado por este aplastante milagro terrenal, llamé a mi padrino. Describiéndole el “ENORME” milagro que Dios obró en mi vida ese día, él me paró en corto. “Te equivocas.” ¿Qué? respondí, retrocediendo.

“No fue un gran milagro, fue un milagro ordinario. Tu continuarás experimentando más en la medida que sigas trabajando los pasos” “oh” respondí.

Gracias Dios por los milagros ordinarios, que me enseñan hoy que mi Poder Superior es el que me salva en esos momentos de lujuria, miedo y auto conmiseración. Solo ese Poder es capaz de mantenerme sobrio y en paz.

Spencer S.; Utha, EUA



El Milagro De Soltar El Control

Siguiendo la corriente

En mi experiencia me he dado cuenta que SA es como un río. Cuando un compañero nuevo llega, el río quiere arrastrarlo a la recuperación. Pero nadie tiene motivos puros al llegar, como se dice en el libro Blanco. Por consiguiente, el compañero a veces se resiste, ya sea con el concepto de sobriedad, con los casados que según él lo tienen “más fácil”, con el compañero que le sugiere que consiga padrino, con las reuniones, en fin, con cada cosa que surge. Es como si comenzara a nadar contra la corriente de ese río caudaloso. A veces incluso puede estar sobrio por un tiempo mientras se resiste, pero lo normal es que recaiga.

Si es soltero, se dirá: “¿porqué no puedo tener sexo con mi novia?” Con el tiempo puede que empiece a soltar el control, a confiar en el río. Pero incluso puede suceder, como me sucedió a mí, que aun tenga resistencias. Aunque acepte ser apadrinado, no hace los pasos, llama cuando quiere, y se conserva sobrio porque a él le funciona el programa “de esa manera.” En otras palabras, sigue resistiéndose ante la corriente. Puede tener un largo tiempo de “sobriedad”, y luego recae. ¡Oh sorpresa! ¿Qué hice mal? Casi siempre nos enfocamos en la lujuria, en las tentaciones, y nos olvidamos que el problema es más profundo: El animal salvaje de mi ego que busca la paz y al mismo tiempo (¡qué contradictorio!) se resiste a entregarse a los pasos, a las sugerencias del padrino, y lucha todos los días contra la corriente del río.

Yo también fue uno de los que quería adaptar el programa a sus gustos personales guiados por mi enfermedad. Y no es que el programa busque la uniformidad, pero sí busca que yo esté

dispuesto a hacer todo lo necesario (y todo es todo) para estar sobrio.

Entonces mi Poder Superior me dará el padrino que necesito según mi idiosincrasia personal que él conoce muy bien. Así fue como me sucedió: en algún momento dejé de exigir que la corriente del río corriera en el sentido que yo quería, y solté mi resistencia, que fueron muchas. Aun a veces intento examinar si conservo alguna, nunca se sabe.

¿Cómo es posible que yo me haya permitido soltar mis resistencias y dejar que la corriente me llevara? No lo sé. Tuve que darme cuenta lo absurdo que es luchar contra la corriente, discutir, llevar sobre los hombros ese enorme peso y al mismo tiempo estar sobrio, con una sobriedad que no es otra cosa sino orgullo y fuerza de voluntad. El río no está en mi contra, yo soy el que se resiste a la recuperación y pelea con las piedras del río y con la misma corriente. Peleo contra mi recuperación. El río me lleva al mar de la recuperación, donde las promesas se cumplen. ¿Por qué seguir resistiéndome a ello con los pensamientos sofisticados de mi intelecto controlador, muy astuto cuando trata de inventar justificaciones? A juzgar por mis tendencias naturales egocéntricas, orgullosas y llenas de soberbia, no puedo decir sino que fue un Milagro. Un milagro que se renueva en estas 24 horas si tengo la actitud correcta, dispuesta a hacer lo que sea necesario.

Le pido a mi Poder Superior que me dé por estas veinticuatro horas esa buena voluntad de abandonarme en el río de su gracia que se expresa en el programa, porque yo no puedo. Gracias compañeros por hacer parte de este milagro.

Rafael de Colombia.
Sobrio 3 años y 6 meses

**El Milagro De Soltar
El Control**

Siguiendo la corriente

VERSION DEL ARTÍCULO EN INGLES

MILAGROS EN RECUPERACIÓN

DE REPENTE UN MILAGRO

Darse cuenta de quien no quiere ser.

Hace varios años en el trabajo, una nueva empleada fue contratada y entro en nuestra sección. "Shirley" era una hermosa mujer como para caer muerto por ella. Además de ser bella, era inteligente, ingeniosa y amigable. Rápidamente, me di cuenta que me estaba enamorando de ella.

Mentalmente hice una lista de todas las cosas que estaban mal con mí romántica atracción. Primero, es que soy un hombre casado. Segundo, yo soy sexólico, y parte de mi enfermedad es ser atraído o arrastrado hacia las mujeres románticamente. Además, yo era 20 años mayor que ella. Sin mencionar todos los problemas que involucra los romances en la oficina. Pero de todas esas racionalizaciones poco o ningún efecto tuvieron en mi obsesión-atracción.

Ore, "Dios por favor toma esto. Dios, yo rindo mi atracción." Pero no se sentía que estuviera funcionando. Posiblemente los pensamientos y la oración tuvieron algún efecto, como sea,

Me di cuenta que estaba escuchando la voz de Dios – porque esa no era mi propia voz.

por varios meses no hice movimientos, y me mantuve alejado de ella en situaciones que estuviéramos a solas. Mantuve todo el veneno dentro de mí.

Después de varios meses, a la hora del almuerzo, yo estaba conduciendo a una reunión. Mientras conducía vi a unos peatones cruzando la calle, me detuve para dejarlos cruzar. Una era una hermosa mujer. Dos pensamientos cruzaron por mi mente. El primero, que ella era casi la gemela de "Shirley". El segundo, me di cuenta que estaba pensando, "Hombre, ella debe tener muchos problemas con los muchachos que la pretenden." Me sentí ligeramente mal por ella.

Inmediatamente vinieron seguidos dos pensamientos. El primero era: me di cuenta que estaba escuchando la voz de Dios – esa voz de seguro no era mi propia voz. El segundo era: que entendí que esta experiencia espiritual me podía ayudar con mi obsesión por la compañera de la oficina. Este completo proceso pasó en un par de segundos.

Tenía que seguir hacia adelante, y por su puesto lo hice. Hubo momentos cuando empezaba a sentir la lujuria por "Shirley". Yo los rendía uno por uno, siempre adicionando: "Yo no quiero ser uno de esos muchachos que la pretenden." Después de unos meses, mi actitud se había normalizado y además estaba libre de la obsesión. Estaba agradecido por el milagro repentino.

Anónimos



EL MILAGRO DE HAL, EL PRIMER AÑO EN SOBRIEDAD

El paso doce (12) lo cambió a él.

Hola, yo soy Hal, sexólico, sobrio desde el 4 de agosto de 2018. De 2008 a 2018 yo era un "recaedor o crónico." Gracias a Dios yo no dejé SA antes que el milagro pasará.

Después de años de tratamiento para la ansiedad y la depresión, mi terapeuta me recomendó que me enfocara en el trabajo de los Doce (12) Pasos de SA con un padrino. SA era mi última esperanza. En desesperación, rendí mí orgullo y le pregunte al hombre que es el actual padrino de mi padrino. Él estuvo de acuerdo de ser temporalmente mi padrino. Tuve una mezcla de emociones -lágrimas de angustia, rendición y gratitud

MILAGROS EN RECUPERACIÓN

- ¡Estaba un sexólico sobrio dispuesto ayudarme! Nosotros comenzamos a trabajar los Pasos en enero de 2018. Tuve resbalones o deslices en los primeros ocho (8) meses de 2018. Trabajando los Pasos, yo tuve menos resbalones o deslices.

Recibí un milagro de recuperación con un despertar espiritual el 3 de agosto de 2018. Tres (3) meses después de trabajar el Paso Doce (12) con mi padrino, con únicamente unas pocas horas de sobriedad sexual, me encontré a mí mismo aceptando todas las partes del Paso Doce (12). Estaba de repente, radicalmente decidido de ir por un largo camino para llevar mi mensaje de recuperación a otros sexólicos.

Cuando pienso acerca de mí primer año de sobriedad, cuatro (4) cosas vinieron a mi mente. Lo primero, el apadrinamiento es una parte importante de mi recuperación. Tuve mi primer padrino con ocho (8) días de sobriedad. Aunque vivíamos

Lo segundo, servir a otros me ayudo en mí recuperación de una forma fenomenal. Tomé mi primera posición de servicio en agosto de 2018, con menos de treinta (30) días de sobriedad, cuando fui elegido para el Intergrupo como Representante del Grupo de Servicio. En tres (3) meses de sobriedad, en nuestro maratón de otoño yo co-lideré una sesión de trabajo con la experiencia de un miembro de SA quien vino de otro Intergrupo de nuestra región. Recientemente, fui bendecido para servir en un evento de Intergrupo sobre el panel de apadrinamiento. Después enfrente mi temor (Falso Evento que Parece Real) y me uní a un

hombre mayor para co-presidir nuestra maratón.

Lo tercero, cumplir los compromisos juegan un papel muy importante en mí recuperación. Tengo compromisos en tres (3) reuniones en mí área: Representante del Grupo de Servicio para la reunión de mi hogar; diputado para dar la bienvenida en la segunda reunión; y presidí una tercera reunión. Recientemente lideré una sesión de trabajo en un Retiro Espiritual de SA. Es un placer, más que una carga, el servir con el legado de Servicio de SA.

Estoy agradecido de tener sobriedad, un día a la vez, y de experimentar la victoria progresiva sobre la lujuria.

Apadrinamiento, servicio, mantener y cumplir los compromisos, y la gratitud no cuestan nada, estas son gratis, y son una gran alegría. Yo invite a mis compañeros de viaje en esta sobriedad temprana para unirse a mí en esta carretera amplía. Tú no lo lamentaras, ni te arrepentirás.

Atendiendo las reuniones de SA, sin trabajar los Pasos con un padrino, no produjo resultados duraderos para mí. Soy un "sexólico real" y no pude recuperarme hasta trabajar los Doce (12) Pasos de SA. Yo no los trabajo perfectamente, los Pasos los trabajo a diario, porque algunas veces no quiero trabajar en ellos. Gracias a ti, Dios, por el milagro de la sobriedad y la recuperación.

Hal C. – Virginia (USA)

HISTORIAS DE SA

ARROGANCIA PENETRANTE

Descubriendo su vieja sabiduría

Me uní al comité para planificar nuestro retiro semestral, porque tengo mucha experiencia planificando estos eventos. Pero esta vez me pare a un lado para permitir que otros lo organicen. El tema fue escogido sobre mis objeciones, como yo preferí la primera idea pero ellos no, simplemente lo deje ir. Eligieron no tomar temas importantes, pero permitieron que los líderes escogieran sus temas cuando se registraron. No pensé que fuera buena idea, por eso lo deje ir.

En el retiro, fui voluntario en la mesa de registro. Note que el cordón de seguridad no daba la vuelta completa alrededor. Pero lo deje ir y pasé para dirigir una reunión – sobre la “**Humildad**”. Esa sala tenía dos temas simultáneamente en esquinas opuestas.

Juzgar, criticar, y el espíritu de saberlo todo estaba en todo su furor. Mi ego estaba alborotado

Esto no funcionó bien, entonces dejé el otro expositor en el cuarto que nos dirigiera a todos en sus temas. Cuando nos acercábamos a nuestro servicio, a la luz de las velas, el comité no tenía nada para encender las velas. Algún voluntario fue a traer fósforos o cerillos, y yo fui voluntario para ayudarlos – yo no quería comprar la “equivocada amabilidad”.

En ese punto yo sabía que estaba fuera de control. Alimentado por la racionalización en mi longevidad con el programa y sabía que fue lo mejor. Estuve de regreso y caminé por el bosque para hablar con Dios.

Oré y dije que Él podría salvarme de mi arrogancia. Vi como esto intimidaba y degradaba a otras personas, lo opuesto al amor o servicio. Los proyectos de servicios no tienen que ser perfectos o “correctos” o “a la forma que eran hechos en el pasado”. Nadia quiere hacer el servicio con otra persona que pasa por encima de sus ideas y que dice que están equivocadas o mal.

Dios ayúdame a mover, del ser el imbécil sabelotodo, al anciano sabio o estadista. Sálvame y a las personas que están a mi alrededor de mi orgullo y mi ego. Si voy a estar mucho tiempo acá, es porque necesito de tu gracia por mucho tiempo también. Eso no significa que sé, que es lo mejor. Únicamente tú, oh Dios lo sabes.

Anónimo.



¡Un regalo para todos nosotros!

Una memoria de Roy K. 1917-2009

(Del Essay de diciembre de 2009)

Asistí a mi primera reunión de SA en 1988 en Nashville, Tennessee. En ese entonces, Roy tenía 9 años de sobriedad sexual. En aquel entonces, la definición de "veterano" era de tres años de sobriedad. Roy estaba años por delante de los "nuevos" veteranos. Cuando Roy murió en septiembre de 2009 a la edad de 82 años, tenía más de 25 años de sobriedad sexual. Su vida y su sobriedad fueron un regalo para todos nosotros..

Después de que Roy leyó la portada de la revista Time del 22 de abril de 1974, titulada "El nuevo alcoholismo", llamó a Alcohólicos Anónimos. Asistió a su primera reunión de AA esa noche, buscando un posible programa de recuperación para los "borrachos sexuales".

La identificación de Roy de la adicción al sexo como una enfermedad espiritual se hizo eco de mi propia experiencia. Su descripción de su atracción por "Azura, la Reina de la Magia" (SA, 10) me encaja perfectamente. Sus 18 sugerencias para "Superar la lujuria y la tentación" (SA, 157) fueron útiles para mí en mi sobriedad temprana. Escribí un párrafo en una sección por día.

Durante mi primer año en el programa, Roy y un comité editorial de tres miembros estaban editando el Libro Blanco, incluido Jean P. de Nashville. Recuerdo haber visto la copia marcada de Jean un día en la que sugirió reemplazar el lenguaje masculino en "¿Qué son los sexólicos y qué es la sobriedad sexual?" (SA, 202) para que las mujeres se sientan más incluidas. El actual "Libro Blanco" fue el resultado de ese comité editorial. Recuerdo la charla de Roy el sábado por la noche en la Conferencia Internacional de 1990 en Nashville. Compartió la agonía que experimentó al hacer que sus piezas de ensayo fueran acortadas o cambiadas por los editores. Sin embargo, Roy entendió el valor del proceso editorial del grupo para mejorar la versión final por el bien de la comunidad. Recuerdo haber pensado que esta era la Tradición Dos en acción: ". . . Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; ellos no gobiernan".

En 1992, Roy anunció que se alejaría de la administración de la Oficina Central. Fue un proceso lento para pasar las decisiones en lo que se convertiría en la Oficina Central Internacional de SA (SAICO) de Roy y Pat la secretaria de California a un comité de siete personas. El terremoto de California de 1994 aceleró ese proceso. El daño al edificio de oficinas que albergaba a SA llevó a la decisión de trasladar la oficina a Nashville.

Roy y su esposa Iris volaron a Nashville para participar en las decisiones sobre la nueva oficina. Como sucedió, los dos se quedaron en mi casa. Tuve la bendición de pasar tiempo hablando con Roy y su esposa sobre la fraternidad. Roy frecuentemente terminaba nuestras conversaciones con una oración. Su deseo de conectarse con Dios fue poderoso. A veces parecía sentir que se había quedado corto en esta conexión; sin embargo, sus escritos y su trabajo para SA eran una clara evidencia de que Dios trabajaba en su vida, día tras día.

Roy se preocupó apasionadamente por los sexólicos que aún sufren. A lo largo de los años, tendría una idea de cómo trabajar los Pasos, o de usar las primeras experiencias de AA, de usar oraciones o alguna otra técnica para llegar y permanecer sexualmente sobrio. Quería algo para los sexólicos que luchaban, persistentemente buscaba a Dios en estos asuntos. Durante una llamada telefónica poco antes de morir, Roy me preguntó si tenía algún pensamiento final para él. Solo dije que creo que a veces extrañaba saber cuánta gente se preocupaba por él y cuán agradecidos hemos estado de que Dios lo haya usado para formar SA.

Con el fallecimiento de Roy ha llegado una nueva conciencia de esa gratitud. Roy a menudo dijo que no le gustaba el título de "fundador". Cumplió el papel en nuestra comunidad que Bill W. llenó para Alcohólicos Anónimos. Roy fue sin duda la figura central en la fundación de SA tal como la conocemos. Era parte del plan de Dios para difundir la esperanza y la oportunidad de recuperarse de una enfermedad grave a miles de personas a través de Sexólicos Anónimos. Por esto nunca podremos estar lo suficientemente agradecidos.

—David M., Portland OR, 2009

HISTORIAS DE SA

Tiempo en sobriedad sexual

Las tentaciones lo ayudan a sanar

El tiempo ha sido una herramienta subestimada y pasada por alto en mi recuperación. Cuando llegué a SA, me sorprendió la abrumadora tarea de mantenerme sobrio. Día a día, la sobriedad sexual era una lucha tremenda. Recaí innumerables veces en mis primeros diez meses.

A pesar de toda su miseria, el recaer tuvo sus recompensas. Para mí, una de las recompensas era no tener que aceptar responsabilidad. Mientras no estuviera sobrio no tenía que realizar ningún trabajo de servicio, y nadie me buscaba para pedir ayuda para quedarse sobrio. Además, al descubrirme como una recaidor periódica en tener sexo varias veces en un día. Desarrollé rituales de recaída. Aprendí más en reuniones sobre la progresión de mi enfermedad que me hicieron cruzar límites mucho más fácil y me hizo sentir aún más desesperado.

Saber esto desafortunadamente no me ayudó a estar sobrio. El conocimiento no es lo que me mantiene sobrio hoy. Estar sobrio en este momento es lo que me ayuda a mantenerme sobrio, y hacerlo lo suficiente se convierte en hábito. Para estar sobrio, hice un cambio "geográfico" a Los Ángeles. Estaba buscando la manera más fácil y suave, pero no ha sido nada fácil.

Uno de los aspectos más complicados de ganar tiempo sobrio en el programa, para mí, fue mi deseo de fracasar. Cada nuevo chip que recibí durante varios meses de sobriedad hizo que dar marcha atrás fuera más difícil. Pasar la marca de un año fue un milagro menor. Sin embargo, mi tentación más difícil vino cuando tenía cerca de dos años. Quería recaer, y comencé a hacer cosas que facilitarían recaer. Fui a menos reuniones, dejé de llamar a la gente y me desconecté con la televisión y las películas.

Empecé a sentirme ambivalente sobre mi sobriedad, y me

Pregunté por qué me mantenía sobrio. Sin embargo, mis lazos con SA eran fuertes, y las personas en el programa me ayudaron en esa transición tan difícil. Una vez que crucé la barrera de los dos años pude ver que era el miedo a crecer y tener que seguir adelante con mi vida lo que me hizo querer recaer.

Para mí, la recuperación se lleva a cabo muy lentamente, y casi siempre reconozco mi recuperación en retrospectiva. La primera vez que me di cuenta de que me había ido a la cama y despertarme sin el deseo de masturbarme me hizo muy feliz. Pensé que el deseo nunca se iría, y había aceptado esto. Empecé a creer, no solo a la esperanza, sino a creer realmente, que todo se pone mejor. Tengo 33 años y no he tenido relaciones sexuales conmigo mismo ni con nadie más desde hace poco más de dos años. En lugar de sentir que voy a explotar, siento paz y serenidad. Tengo espacio en mi cerebro para pensamientos distintos al sexo, y estoy empezando a preocuparme realmente por otras personas.

En mi temprana sobriedad, ansiaba que alguien dijera que mañana sería mejor, y que si acababa de hacerlo hoy sería más fácil. Lo que escuché en cambio fue que es en la tentación que se hace la conexión con Dios, y que debería estar agradecido por la tentación y la victoria. Entonces, como un soldado vestido para la batalla, tomé cada tentación como si estuviera luchando por mi vida, y usé todas las herramientas que tenía disponibles. Sin embargo, la mejor herramienta de todas es el tiempo. Tiempo fuera de consumir, mirar y fantasear. Con el tiempo, los sueños lujuriosos comenzaron a desvanecerse, y junto con ellos los sueños húmedos. Después de más tiempo, comencé a hablar con mujeres y hombres como personas, y no con objetos de lujuria. ¿Se vuelve más fácil? Sí. Gracias a Dios por las tentaciones y las victorias, pero sobre todo por el tiempo en la sobriedad sexual.

CD de mayo de 1988 a través de Lawrence M.

Gravitación hacia Dios

La fuente de nuestro deseo

Estoy escuchando a un podcast con un ex-campeón de peso pesado y un nuevo campeón de peso pesado. Los dos boxeadores están hablando de cómo ha cambiado la vida del hombre más joven desde que se convirtió en el nuevo campeón. Se discutían varias cosas como el dinero, demostrando que los escépticos están equivocados, todo el trabajo que ambos hicieron para lograr ese título y, por supuesto, ¡la emoción de los fanáticos!

El hombre más joven dijo que, como campeón de peso

Creo que todas las personas anhelan estar con Dios, como el Libro Grande de AA dice, esto se oscurece por otras cosas, pero está ahí

pesado, la gente solo quiere estar cerca de él. La gente solo quiere pasar tiempo con él. Ellos literalmente querían tocarlo. Para tener la confirmación de que eran, de hecho, tan cerca del campeón de peso pesado del mundo. Tanto el campeón actual como el campeón retirado reconocen esto como un hecho claro y, con una sonrisa, así es como es. Sucede todo el tiempo, la gente se siente atraída por él. Cuando escuché eso, tuve conciencia de nuestra relación con Dios. Confirmó un sentimiento profundo dentro de mí. Creo que todas las personas anhelan estar con Dios, como dice el Libro Grande de AA. Se oscurece por otras cosas, pero está ahí. Realmente queremos estar cerca de Él y cualquier cosa que lo represente, como personas poderosas o cosas que afectan la forma en que percibimos el mundo. Nos atraen esas cosas y personas.

De ahí viene ese deseo. Estamos buscando un nuevo estado de conciencia, que busca estar cerca de la persona significativa, incluso un boxeador, es realmente un impulso Divino, dado por Dios, innato para estar con Él nuevamente.

Gravitamos hacia la grandeza. Independientemente de lo que pensemos que es la grandeza, gravitamos en esa dirección y esa fuente de energía. Nos movemos el uno hacia el otro, porque somos creados a su imagen. Realmente adoramos a Dios, incluso si no nos damos cuenta.

Jesse, Alabama, EE. UU.

Borracho de rabia

Mi vida es la suma de mis acciones (SIA 48)

La otra mañana salí a correr a un barrio a lado del nuestro que tiene una colina que baja hacia a una señal de alto. He corrido pasando esta entrada varias veces y noté que las personas tienden a conducir cuesta abajo a gran velocidad. Esto los lleva a pasar por la señal de stop sin detenerse. Esta mañana en particular vi un SUV que bajaba la colina y calculé que nuestros caminos se cruzarían en la señal de alto cuando estaba en el cruce de peatones. Conducían bastante rápido, así que sabía que no podrían detenerse sin pisar el freno. Reduje la velocidad antes de entrar en el cruce de peatones para asegurarme de que pudiera verme. Para mi sorpresa, fui recibido con un fuerte bocinazo.

Expresé disgusto mirando al conductor y lanzando mis manos al aire para decir "¿En serio?". Mis pensamientos fueron tomar represalias escupiendo en el auto, caminando hacia la ventana para gritarle al conductor, y quién sabe qué más. Mis resentimientos estaban vivos y listos para hacerse cargo. Puso en peligro mi vida y claramente estaba equivocado, ¿verdad? Eso sí, todo esto sucedió en cuestión de segundos después de escuchar el claxon. Luego sucedió lo siguiente: bajó la ventanilla y dijo: "Lo siento, fue mi error, no quise tocar la bocina".

HISTORIAS DE SA

Borracho de ira, la mejor respuesta que pude encontrar fue seguirlo con la mirada mientras tranquilamente regresaba a mi carrera. Cuando dejé la escena y procesé lo que pasó, reflexioné sobre su significado. Ocurrieron tres cosas en mí.

Primero, actué con ira antes. Me di cuenta que aunque pareciera justificado, una vez que pasó el momento y recibí su disculpa, se volvió muy claro que expresar la ira no fue la respuesta correcta. Este pensamiento se convirtió en una oración que he añadido a mi Séptimo Paso: "Dios donde sea rápido para juzgar, pueda ser rápido para escuchar, lento para hablar y lento para la ira".

Segundo, comencé a pensar en el encuentro completo desde la perspectiva del conductor, que podía ser similar a mi lucha con el consumo de lujuria. Cuando estoy deseando, estoy ciego a otros, presiono el pedal del acelerador para lograr el resultado deseado más rápidamente. Reacciono negativamente a cualquier cosa que se interpone en mi camino. Además, al igual que el conductor, una vez que pase cierto punto con mi lujuria, no podré parar. Esto me llevó a pensar en mi estado mental anterior a ese instante: ¿por qué tengo tanta prisa? De qué estoy huyendo? ¿A qué tengo miedo? que estoy tratando de lograr presionado con voluntad propia? ¿Por qué no me rindo?

Tercero, el pensamiento final que me ocurrió (me gusta más este), es que no necesitaba decir una palabra para que toda la situación se resolviera. Por mucho que piense que es mi deber corregir a las personas cuando cometen un error, fue el conductor

quien reconoció su error. Hizo las paces antes de que tuviera oportunidad de abrir mi boca. A veces el propósito de Dios puede ser estar presente en un momento, en lugar de ser obrar directamente. A veces estar allí es más importante que saber qué decir.

Nunca sabré cómo le fue el resto del día al conductor. La experiencia ciertamente bendijo el mío. Ahora, al compartir esto, espero que otros puedan también ser bendecidos. Tengo más trabajo por hacer para alinear mi voluntad con la de Dios. Esto parece suceder más mientras me mantengo sobrio, igual que lo que la literatura dice: "Cuando nos acercamos a Él, Él nos revelará más". (AA 57)

Robinson N, Atlanta Estados Unidos

TEMAS DE DISCUSIÓN EN GRUPO

En Borracho de Ira el escritor examina su reacción al ser tocado por y recibir compensación de inmediato.

- ¿Cómo has experimentado rabia en sobriedad?
- Ha podido ver el bendición de pensar detenidamente tal ataque?
- ¿De qué estás huyendo o tienes miedo de hoy?
- ¿Te ha permitido Dios darte cuenta de su propósito en alguna situación?

PASOS & TRADICIONES

Fantasía y sobriedad

Viviendo en el mundo real

Ha pasado de nuevo. Estaba cocinando la comida para mi familia y de repente una atractiva mujer que conozco vino a la mente. Empecé a pensar las cualidades de su personalidad y preguntarme si tal vez Dios quiera que le pidiera salir conmigo. Pensé que no era lujuria, solo estaba pensando en su personalidad!

Sin embargo, pronto estaba "preguntándome como sería conocer a sus padres". Finalmente me di cuenta que estaba cayendo en mis viejos patrones de fantasía y me dije a mí mismo: "Está bien, es hora de pasar de esto".

Pero no pude.

Traté de forzar mis pensamientos y sentimientos para que se fueran, pero lucharon por permanecer. Empecé experimentando los viejos deseos de nuevo. Los pensamientos y sentimientos estaban luchando por poseerme.

Esto me dice algo sobre mí. Creo que mis "poderes sexuales son dados por Dios y por lo tanto son buenos. AA 69". Creo que mi sexualidad es un regalo, con profundo sentido espiritual y religioso. Sé que tengo estos instintos para un propósito. Dios me hizo un ser sexual y mi sexualidad está ordenada hacia el matrimonio y creación de una nueva vida. Sin embargo, este instinto, como con mis otros instintos, "a menudo lejos exceden sus funciones propias. 12x12 42"

Soy adicto y sexólico.

Mucho antes de participar en relaciones sexuales explícitas, deseaba el sexo opuesto. Yo pasé los grados 3-6 obsesionados con la misma niña. Ella vivía dentro de mi cabeza. También tuve miedo de hablar con ella pero éramos los mejores amigos. "Ella" fue mi consolador constante y la fuente de "conexión". Lo único es que

"ella" era yo. Era adicto a lo irreal. Fue mi mayor fuente de placer, y mi mayor fuente de dolor.

La recuperación continúa dice que "La dependencia no sexual es donde experimento la adicción en su forma esencial y veo el poder increíble que esta tiene sobre nosotros. RC 78 "En recuperación, no necesito vivir en lo irreal. Puedo reconocer que mi programación se ha extraviado, rendir a Dios y a mi fraternidad, y vivir en la realidad.

Ahora me gusta vivir en la realidad donde encuentro la verdadera conexión. La realidad no intenta poseerme, controlarme y esclavizarme. Dios está en lo real. Tal vez algún día Dios me llamará pero será en su tiempo y de acuerdo a sus propósitos. Un día a la vez, puedo vivir sin relación con mi droga y convertirse en lo que él quiere que yo sea.

Me gusta ahora vivir en el mundo real.

Donde encuentro la conexión verdadera

La lujuria fundamentalmente, es desear lo que Dios no desea para mí. Por la misma razón, deseo la fruta prohibida. Pero cuando me rindo, puedo vivir y comer del árbol de la vida y caminar por fin como hombre libre.

Zak B. Ottawa, Canadá



Oposición o Compasión

Estar suficientemente agradecido

Estoy listo en el Paso 7 para pedirle a Dios que elimine otra defacto y en el paso 9 hacer las enmiendas con alguien a quien haya hecho daño. Estaba listo con el resentimiento e ira cuando mi cónyuge se opuso a mí o se quejo conmigo. En verdad, nunca fue el contenido de sus palabras pero si la temperatura de mi fiebre de lujuria, eso determinó mi respuesta porque no estaba logrando lo que quería. Por encima de escuchar su queja (grande o pequeña) tomé represalias en silencio, malhumorado y aislado. Alimente mis resentimientos con diálogo interno con el lado oscuro, aislado de Dios y de cualquiera que pudiera ayudar.

Ayer, ella compartió una queja que recibí con atención y compasión. Vi lo que hice y el impacto que tuvo. Yo queria saber mas e hice preguntas, me disculpé. Mi esposa admitió que tenía miedo de compartir esta queja porque me alejaba de ella castigándola con enfado, mal humor y silencio. Por el don de la sobriedad de Dios, soy más abierto a escuchar y responder a los cuestionamientos en todas mis relaciones en una forma saludable.

Alcohólicos Anónimos p. 62 dice, "Cualquiera que sean nuestras quejas, la mayoría de nosotros no nos preocupamos por nosotros mismos, nuestros resentimientos o nuestra autocompasión? ¡El egoísmo, el egocentrismo! Esa, creemos es la raíz de nuestros problemas. Impulsados por un centenar de formas de miedo, autoengaño, egoísmo y autocompasión, pisamos a nuestros compañeros..."

En el Paso 7 le pido a Dios que me quite mis deseos de castigar y alejarme aislándome de la oposición o reclamo. El paso 9 las enmiendas son

para construir seguridad a través de acciones coherentes y repetidas para que mi esposa pueda pararse sobre una base segura, capaz de compartir quejas o voces de oposición honestamente sin temor a mi represalia. Rezo para recibir sus palabras pacientemente con una mente abierta, listo para escuchar bien; para ver donde la lujuria, resentimiento, autoengaño, egoísmo y el orgullo están en el trabajo; y para responder con sana actitud de verdad y amor.

Las enmiendas del paso 9 son para construir a través de acciones repetidas y coherentes y para que mi esposa pueda pararse sobre una base segura.

Nunca puedo estar lo suficientemente agradecido por encontrar una conexión espiritual con Dios a través de SA y los 12 pasos. Dios me dio la voluntad de tomar el acción de pedirle que elimine mi defectos de carácter y Él ES capaz Y está dispuesto.

Este artículo de febrero de 2019 Ensayo, pag. E15, trata de casa: "Si no estoy sobrio, es imposible que pueda haber paz en mis relaciones, es imposible contactar lo real en mí y lo real en otros. Si mi sobriedad es negativa, el resultado más probable es que otros sufren las consecuencias y son víctimas de mi falta de control ... Ese es el poder de esta enfermedad (y mi irresponsabilidad) que distorsiona todo hasta el punto de no poder verme claramente y reaccionar a esas consecuencias sin darme cuenta de qué me está pasando a mí".

Bruce A., Maryland, EE. UU.

La importancia de los pasos 1 Hasta 12

Cada uno de ellos y en ese orden exacto

¿Por qué están los 12 pasos en el orden? Para mí, entrando en SA, ellos parecían tan aleatorios. No me importaba solo hice lo que me dijeron que hiciera para conseguir estar sobrio. Pensaba al principio que NO era crítico entender por qué los Pasos son como son. Pero, como dice la promesa del Paso 9, " entenderemos de repente situaciones que solían desconcertarnos". Creo que eso vale para los misterios de los Pasos también a medida que Progreso en la sobriedad.

Aquí está mi breve explicación sobre por qué los Pasos son como son. Los pasos 1 al 3 tienen que ver con dar esperanza a los desesperanzados Ellos me ayudan a ver que no estoy solo, que hay otros como yo y como otros han encontrado algún nivel de victoria en donde solo he experimentado derrota desmoralizante. Me ayudan a ver que hay un Poder Superior que se preocupa por mí y mi sobriedad.

Los pasos del 4 al 9 tratan de poner la basura fuera del camino para poder tener una relación con mi Poder Superior. Como adicto, tengo demasiada vergüenza, culpa, miedo e ira para poder tener una relación sana con cualquiera, y mucho menos con un Poder Superior. Separo la verdad de la ficción poniéndolo todo delante de mí, usando retroalimentación de alguien con más experiencia, un miembro con sano juicio para ver más claramente. Estoy dispuesto a dejar ir mis defectos y hacer lo mejor que pueda para compensar mi errores pasados a otras personas.

El paso 10 se trata de hacer todo lo anterior diariamente para evitar que se acumule toda la basura de nuevo. No soy perfecto ni nunca lo seré. Estoy constantemente acumulando basura y tirándola.

En el Paso 11 soy yo buscando conocer a mi Poder Superior. Este es el punto de nuestro programa. Mi Poder Superior quiere que yo confíe completamente en Él en todos los aspectos de mi vida. La medida en lo que pueda hacer esto determina la calidad de mi vida. En otras palabras, la calidad de mi vida, de mi sobriedad no depende de las circunstancias sino de mi comprensión y hacer la voluntad de mi Poder Superior. Aprendo de su voluntad y gano la voluntad de llevarlo a cabo a través del paso 11.

En otras palabras, la calidad de mi vida, de mi sobriedad, no depende de circunstancias, depende de mi entendiendo y de hacer la voluntad de mi Poder Superior.

El paso 12 ayudo a otras personas a aprender cómo lograr a tener la misma relación con el

Poder Superior. Cuando comparto la verdad de esa relación, logro mi verdadero propósito en la vida. No hay una llamada al Poder Superior para que yo pueda pedir pasar la fórmula de una relación con el Dios del universo a personas seriamente rotas que no pueden encontrarlo.

No puedo alcanzar lo que ni siquiera puedo ver. Los pasos 1-3 me ayudan a ver. No puedo concentrarme en un Poder Superior si estoy consumido por mi mismo. Los pasos del 4 al 10 me ayudan a reenfocar. No puedo dar lo que no tengo. El paso 11 me ayuda a ganar lo que se supone que debo regalar. No puedo tenerlo a menos que lo regale. El Paso 12 me ayuda a mantener esa relación con mi Poder Superior y todo lo que he ganado a través de Él, guiando a otros por el mismo camino que caminé.

Brent S., Virginia, EE. UU.

Maratón por Internet de SA (SIM) 2019!

Una reunión global

Por veinticuatro horas en Noviembre más de 1,800 personas se inscribieron para el tercer maratón mundial basado en internet para sexólicos. Los participantes utilizaron más de 3,000 diferentes dispositivos para conectarse en uno de los tres canales provistos. El canal A tuvo veinticuatro de oradores que compartieron en una amplia gama de temas (enumerados a continuación). La SIM se abrió con Andrei R hablando sobre la "Historia de SA en Europa" y cerró con Michael J hablando sobre "¿Por qué Trabajar los pasos es importante?".

El Canal B organizó reuniones de discusión con un anfitrión o anfitriones y los presentes con el uso compartido de la interfaz Zoom. Temas como SA llega a los 40, historias SA de la India y Kenia, Mujeres en SA, lujuria hacia el mismo sexo y muchos otros. Fue posible simplemente escuchar la transmisión en vivo de cada sesión sin unirse.

El canal C era similar al canal B excepto que fue en once idiomas diferentes incluyendo eslovaco, ruso, polaco, Hebreo, francés, español, swahili, Hindi, italiano, alemán, rumano con esfuerzos para incluir coreano y húngaro no del todo exitoso.

El formato SIM de veinticuatro horas permitió a miembros de SA en todo el mundo unirse en horarios convenientes. En paralelo con esta SIM, hubo numerosas reuniones por Skype, Zoom y WhatsApp. Además de las reuniones telefónicas, permitió a sexólicos conectarse con aquellos con mayor sobriedad y posibles padrinos a miles de millas de distancia. Un cordial. ¡Gracias! al comité SIM y a todos los colaboradores.

El canal A tenía estos grandes temas, entre otros:

"SA en Europa"

"Resentimiento y miedo a la solución"

"Lujuria hacia el mismo sexo"

"Una enfermedad familiar comienza con una vida de enmiendas"

"Llegar a creer en un amoroso Poder Superior"

"¿Quieres alivio o libertad?"

"Padrinazgo"

"Paso 12 en la Acción Mundial: Amadrinando mujeres en otros países"

"Vida antes y ahora viviendo en recuperación"

"Poner todo sobre la mesa".

"Por qué es importante trabajar los pasos"



**Port Washington, Wisconsin
USA Reunion del "SIM"**

Paso menos uno

El aspecto físico de la recuperación.

En 1992 fundé SA en Melbourne. Me sumergí en el servicio, el trabajo de los 12 pasos, el apadrinamiento, las grabaciones de conferencias, las conferencias locales e internacionales. A los 35 años comencé un período de prolongada sobriedad. En algún nivel profundo sabía que era insostenible. Incluso con todo mi trabajo de inventario, sentí que había algo en lo fondo que tenía problemas para identificar. Después de 8 años perdí mi sobriedad y luché durante los siguientes 10 años.

Nuestra literatura dice que nuestro problema es triple, que requiere curación física, emocional y espiritual. Raramente hablamos de lo físico. Llegué a ver que mi trabajo de inventario estaba incompleto hasta que agregué este elemento físico. Como dice el Libro Blanco, "la persona entera debe participar en la recuperación". SA 34 ([Libro Blanco en inglés](#))

En 2006, cuando visité California, encontré la idea de los escáneres cerebrales para medir realmente lo que estaba sucediendo en mi cerebro en lugar de solo adivinar. Mis escaneos mostraron que, incluso cuando estaba sobrio y en modo de recuperación, mi cerebro estaba "altamente desregulado". La salud de mi cerebro afectó mi capacidad para practicar la sobriedad y la recuperación. Me jubilé a temprana edad por discapacidad para concentrarme en este aspecto físico de la recuperación.

Nuestro programa de Doce Pasos ofrece una solución que también impacta el cuerpo físico. No tenía idea de cuán inapto físicamente estaba para la recuperación. Esta curación del cuerpo físico y el cerebro es lo que ahora llamo "paso menos uno:" una necesidad de intervención médica para algunos sexólics antes de que la recuperación pueda ser sostenida. Los Pasos me ayudaron a ver lo que estaba sucediendo en mi lujuria, como

querer sentirme tan bien como otros, y esperar que el sexo y el romance hicieran eso por mí. Además, estaba huyendo de emociones desafiantes. Sin embargo, incluso con todo el trabajo de mi programa, la sobriedad y la recuperación eran insostenibles hasta que comencé a abordar los múltiples problemas del Paso Menos Uno

Estamos aprendiendo que hay una variedad de problemas médicos que pueden afectar la salud del cerebro y, por lo tanto, la sobriedad y la recuperación. Estos incluyen salud intestinal, nutrición, lesiones cerebrales, genética, hormonas, toxinas. Podría ser cualquier problema médico que contribuya a la acumulación de estrés que afecta el cerebro y empeorara la adicción. He adoptado muchos de los hábitos de nutrición y estilo de vida de la década de 1930 que los primeros miembros de AA pudieron haber practicado. Estos hábitos pueden marcar una gran diferencia para muchos con problemas de salud cerebral.

Otro sexólico me pidió que contara su historia. Es ministro, con cinco años en el programa. Su padrino dice que hace un gran trabajo de Pasos, pero tuvo problemas para mantener la sobriedad a largo plazo. Su escáner cerebral reveló una lesión cerebral que ocurrió hace 40 años en la infancia y TEPT, (trastorno de estrés postraumático). ¡Las pruebas revelaron un control de impulso casi nulo! Con un tratamiento más completo, ahora tiene su mejor sobriedad y está llevando el mensaje del paso menos uno a los demás.

Al observar los problemas de Paso menos Uno con los miembros, he visto progresar a muchos de ellos, a veces bastante lentamente, pero seguramente. Después de trabajar de esta manera con los miembros durante unos años, recientemente desarrollé un taller Paso Menos Uno presentado en Melbourne y Singapur.

NOTICIAS MUNDIALES

La recuperación es espiritual, y no es solo espiritual. Si bien hay un componente espiritual en todo, eso no hace que todo sea únicamente espiritual. El programa funciona si lo trabajas. Pero solo si ha funcionado física, emocional y espiritualmente.

Paul H., Melbourne Australia

SA SEMANA DE LA GRATITUD
Febrero 4 – 11, 2020
Anualmente en febrero 4

Alrededor de mundo

Haga su donación en www.sa.org

SA Calendar EMER
Created by: dlockefeer@gmail.com



CONFERENCIA DE LA UNIDAD DE ASIA
Comienza a las 9:30 hora de la India el 26 de abril 2020. Buscando gente para ayudar con: Promociones y organizador de oradores

Contacto:

<mailto:newcastlesagroup@gmail.com>

SCOTTISH CONVENTION 2020
Tomado las acciones de amor
KINNOULL 27 – 29 March 2020

Convención de SA con Participación de SANON 1
Cathal (sober since January 1997) is leading an SA workshop

Únete a nosotros un fin de semana, comparte En el hermoso en Kinnoull en Perth, Escocia.

36 lugares de residencia, casi todos en suite individual. Confortables salones de reuniones Jardines hermosos y sitios para caminar. Fin De semana total por 160 Euros, disponibilidad Limitada de camas gemelas y no suites por 150 euros.

Un total de 50 delegados pueden atender, con Alimentación completa si lo desea: paquete con todos los alimentos por 80 euros, sin hospedaje y sin alojamiento 30 euros por el fin de semana, 20 euros por el día

Acomodación local disponible para parejas y no residentes

Contacto de registro
Andrew +44 785132052
scottishsacvention@gmail.com
Visite nuestro sitio web
www.kinnoullmonastery.co.uk

A veces rápidamente
A veces lentamente

4ta maratón anua de un día
GKCSA/S-ANON, KC Wildfire
Saturday, January 18, 2020
8:00 AM - 4:00 PM
Atonement Lutheran Church
Charter Hall (downstairs)
9948 Metcalf Ave
Overland Park, KS 66212

Schedule of Activities
8:00 AM Registration—Meet and Greet
8:30 AM Separate SA / S-Anon Sessions
SA Speaker: Abby C.—A Culture of Sobriety
S-ANON Speaker: Abby H.
12:00 PM Lunch and Raffle
1:00 PM Joint SA / S-Anon Session
2:00 PM Separate SA / S-Anon Sessions
3:00 PM Wrap-up

www.kansascitysa.org kansascitysa.org kansascitysa.org kansascitysa.org kansascitysa.org

Cost: \$25 PER PERSON - Scholarships Available
(Box lunch and refreshments are included in registration.)
Please RSVP by January 10, 2020
(Walk-ins are permitted, but no lunch will be provided to submissions after January 10.)
Please detach the registration form below and mail with your check payable to:
GKCSA, P.O. Box 15762, Lenexa, KS 66285
or bring to any KC area SA or S-Anon meeting.
Please complete all requested information below. Then cut along dotted line and submit.

.....
[Name] [SA S-Anon] [Sponsorship Needed]

ensayo en español

Descargue *ensayo* en español en www.sa.org/essay
Download the issues of *Essay* in Spanish at www.sa.org/essay

Un "rap" para mi Poder Superior

Esta corta pieza se realizó durante el programa de variedades en la SA convención International en Seattle el verano pasado. No estábamos seguros de cómo llamarlo... ¿Poema? ¿Palabra hablada? ¿Rap? ¿Canto? ¿Oración? Todavía no estoy seguro.

Había unos 8 de nosotros con tambores de mano, y fue realizado en tiempo 4/4 con 4 sonidos de percusión entre los versos. No estoy seguro de cómo lo escribieron, pero fue divertido de interpretar.

Secretos de mí mismo, se requiere esconderse
Vivir así me enfermó. Y cansado.

Los resentimientos, los deseos. Pira funeraria del amor
Aprendí de un sabio a una tierna edad, mi pequeño cerebro falló.

"¡No es mi culpa!", Me dijo un anciano
Pero es mi problema y mi responsabilidad.
Sí, es mi problema y mi responsabilidad.

Secretos de mí mismo, se requiere esconderse
Luego giré la llave y encontré PS y ahora estoy inspirado

Ahora se trata de ti y no de mí
Es hora de interrumpir este legado familiar

¡Ego, estás despedido! Y el PS te ha contratado
Juntos, vamos a volver a cablear mi cerebro

Jim S., EE. UU.

NOTICIAS MUNDIALES

Conexiones grupales para sexólicos

Actualmente hay 9 reuniones de Skype SA en inglés. Puedes unirte a ellas usando los siguientes enlaces, incluso si solo desea ver a qué hora tienen lugar (reunión los horarios, e incluso los días, varían según las zonas horarias):

Lunes: <https://join.skype.com/KhkakX2ThIny> y <https://join.skype.com/wfWLQ4KDorQ9>

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

Miércoles (jueves): <https://join.skype.com/tpbl8tFJdRct>

Jueves (viernes): <https://join.skype.com/Acbm3HWWgFRx>

Viernes y domingo: <https://join.skype.com/OQSJpNFelk0x>

Sábados: <https://join.skype.com/nRampP7BpOaS> y <https://join.skype.com/x6M38WgZ4tGj>

Domingos: <https://join.skype.com/IULlwdSu7qBF>

También hay una reunión de Zoom los miércoles a las 12:00 del mediodía GMT (20:00 en Malasia). Para unirse, use este enlace en ese momento: <https://zoom.us/j/4281678327>

Para el primer lunes, asegúrese de enviar un mensaje / solicitud de contacto a @Bangkok cuando te unas. Para los 2 australianas (miércoles / jueves / viernes), contacte a @ Ensayo NSW. Para el primer sábado, comuníquese con @Essay India 12. Esto se debe a que puede eliminar personas de vez en cuando para asegurarse de que sus grupos no estén por encima del límite máximo para llamar a todos

Mensaje especial sobre la Conferencia internacional de Toronto

El Intergrupo SA Ontario está trabajando en colaboración con el Intergrupo central de Ontario de S-Anon para presentar "Norte verdadero: Feliz, gozoso y libre", las Convenciones Internacionales de SA y S-Anon en Toronto, Ontario, Canadá, del 24 al 26 de julio de 2020. Te invitamos a unirte a nosotros aquí en Toronto para participar en este inspirador evento de recuperación. Es un privilegio para nosotros poder alojarte en este evento. Damos la bienvenida a nuestros amigos y vecinos de Canadá y Estados Unidos así como nuestros miembros de la comunidad internacional. Visite nuestro sitio web de la convención <http://www.truenorth2020.ca> para acceder a la página de registro en línea o descargar el folleto de registro y el formulario de registro por correo.

Celebraremos la convención en el Hotel Delta de Marriott Toronto del Aeropuerto y centro de conferencias en 655 Dixon Road, Toronto, cerca del Aeropuerto Internacional de Toronto. Puede reservar su alojamiento utilizando nuestra tasa preferida de convenciones de nuestro sitio web. Por favor envíe sus preguntas o información solicitudes a <mailto:events@saontario.org>.

Planee unirse a nosotros en Toronto en julio de 2020. Le prometemos una cálida bienvenida.

Brian H. Un copresidente para julio de 2020

CALENDARIO DE EVENTOS

Convenciones internacionales

9 al 12 de enero de 2020 Nashville, Tennessee, EE. UU. Convención Internacional DE SA / S-Anon: un diseño para vivir. Información: <https://www.designforliving2020.com/>

24-26 de julio de 2020 Toronto, Ontario, Canadá Convención Internacional de SA / S-Anon: Norte verdadero 2020 – Feliz, Gozoso y libre Información: <https://www.truenorth2020.ca/registration>

Eventos regionales y locales

18 de enero de 2020 Overland Park, Kansas, EE. UU. GKCSA / S-Anon One Maratón de día: a veces rápidamente, a veces lentamente. Información: kansascitysa.org

7 de marzo de 2020 Norcross, Georgia, EE. UU. SA / S-Anon Maratón de Atlanta: El viaje continúa. Información: <http://www.atlantathejourneycontinues.org/>

20 al 22 de marzo de 2020, Galway, Irlanda SA Convención irlandesa: un programa de acción. Información: <mailto:robessay@gmail.com>

27 y 29 de marzo de 2020, Perth, Escocia, Reino Unido SA con S-Anon Participación Convención escocesa: Tomar las acciones del amor. Información: <https://www.sauk.org/activities/events/>

27 al 29 de marzo de 2020, Sumas, Washington, EE. UU. SA / S-Anon Northwest Retiro regional: alegría de vivir. Información: <http://www.sa.org/store> - Retiro Regional Northwest

26 de abril de 2020, Evento de unidad en línea del área de Asia-Pacífico. Información: <mailto:newcastlesagroup@gmail.com>

1 al 3 de mayo de 2020, Covington, Georgia, EE. UU. SASERA Espiritual Intensivo (Retiro): Mejorando nuestro contacto consciente. Información: <mailto:www.cedarspringscrc.org>

2 de mayo de 2020, Rochester, Nueva York, EE. UU. Maratón de SA Rochester. Información: <mailto:ozzmann@frontiernet.net>

15 de mayo de 2020, Big Bear, CA, EE. UU. Retiro de hombres para hombres de SA: Encuentra a Dios XXVI. Información: <https://www.sabayarea.org/event/find-god-xxvi-mens-retreat-for-sa-men/%20>

DONAR
A SA INTERNACIONAL
USE PAYPAL O TARJETA DE CRÉDITO EN 7
MONEDAS

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



UN DISEÑO PARA VIVIR

CONFERENCIA INTERNACIONAL 2020

SA / S-ANON

9-12 de enero de 2020 | Nashville,

Tennessee Sheraton Music City Hotel

<https://www.designforliving2020.com/>

Nuevos Comité de archivos e historia de SA

En 2018, la Junta de custodios de SA estableció el Comité de archivos e historia de SA [CA&H] para recopilar y catalogar registros de los orígenes y desarrollo de la fraternidad de SA. La misión de CA&H es: "preservar la historia de SA, para documentar los recuerdos de nuestros miembros y para hacer que esta información sea accesible para los miembros de SA y otros investigadores [en ese orden] para proporcionar un contexto para la comprensión de la progresión de SA, principios y tradiciones".

El CA&H actualmente está pidiendo a través de los intergrupos de SA historias adicionales de los primeros miembros. La Junta de Custodios recientemente aprobó la orientación sobre la recopilación de historias, incluyendo preguntas sugeridas para los primeros miembros que estén dispuestos y calificados para compartir sus historias personales y grupales. Copias de los cuestionarios también pueden ser descargados | del sitio web de SA.org o puede solicitarse a saico@sa.org.

VERDADERO NORTE 2020

Feliz, gozoso y libre

July 24 - 26, 2020
Delta by Marriott
Toronto Airport

True North 2020: Happy, Joyous and Free, is an inspirational recovery event presented by the S Ontario Intergroup and the S-Anon Ontario Central Intergroup. We are pleased to be able to host the joint 2020 summer conventions in Canada and to welcome you to Toronto. It is our hope that the speakers, the breakout meetings and the fellowship time will be a source of strength and recovery for all the members of SA, S-Anon and S-Ateen who attend.

FUTURAS CONVENCIONES INTERNACIONALES

Enero de 2020 Nashville, EE. UU.

Julio 2020 Toronto, Canadá

Enero de 2021 Atlanta, EE. UU.

Julio de 2021 Salt Lake City, EE. UU.

Enero de 2022 - Sitio abierto

Julio de 2022 Sitio abierto

NUEVOS GRUPOS SA OCTUBRE 2019

Europa, África, Asia, Australia
Gante, Bélgica (nueva reunión)
Locarno, Ticino, Suiza
Truro, Cornwall Inglaterra
Alkmaar, Holanda
Norte, Centro y Sudamérica
Cedar City, Utah, EE.UU.

Fargo, North Dakota, USA
Happy Valley, Oregon USA
Pflugerville, Texas USA
Phoenix, Arizona, USA (Spanish)
Queen Creek, Arizona, USA
Van Alstyne, Texas, USA
Hillsboro, Oregon USA (Big Book)

Resultados del presupuesto de SAICO del tercer trimestre de 2019

Los resultados preliminares del tercer trimestre fueron mejores de lo esperado, debido a una gran donación de La región de habla alemana. Les agradecemos su generosidad.

Como se anticipó, las ventas de libros de los dos libros más nuevos están disminuyendo, como se esperaba. Sin embargo, las ventas de literatura siguen siendo fuertes. Comité de Finanzas de SAICO

Ingresos \$ 88,571

Gastos \$ 94,865

Ingresos - <6.294>

Reserva prudente \$ 131,930

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.

HUMOR EN SA

Tiene una buena broma, observación irónica, historia divertida de SA? Envía tu regalo de humor a <mailto:essay@sa.org>

Comité de SA para las cárceles

SACFC por sus siglas en inglés

La generosidad llega en formas improbables Tome el cheque de \$ 10 que un prisionero envió a SA Oficina Central Internacional en agradecimiento por el libro blanco que le enviaron.

O a otro preso, que nos envió un libro de sellos para usar con un preso indigente.

O las decenas de cartas de agradecimiento de las cárceles de todo el país, no del mundo, en agradecimiento por tener un programa de recuperación.

Como la lujuria es un gran problema, en la prisión, vemos un resquicio de esperanza en las nubes de la desesperación.

Estos hombres y mujeres nos inspiran.

¿Podrías dedicar algo de tiempo a leer sus cartas y considerar cómo ayudar?

Leemos sobre los padrinos de todo el mundo que se están transformando debido a la flujo de solicitudes de servicio de las cárceles de todo el país.

El boca a boca es poderoso.

Como beneficiario, este es un momento emocionante para ser parte del SACFC.

Respuesta a Manse B. Coordinador de prisioneros patrocinadores, <mailto:tpoint1987@gmail.com>

Felices fiestas para ti y los tuyos,

En recuperación, Eric S., presidente de SACFC

Gracias Kay!

En diciembre de 1994, la Oficina Central Internacional de SA se mudó de Simi Valley, California a Nashville, Tennessee. Roy K. viajó a Nashville para ayudar a contratar un nuevo administrador. Nuestro primer administrador se fue en breve, a partir de entonces debido a una muerte en su familia. El 28 de agosto de 1995, Kay Shotwell comenzó a trabajar como administradora de SAICO. Durante los últimos veinticuatro años ella y otro personal han supervisado el crecimiento de SA en alcance, servicios, complejidad, tecnología, literatura y presupuestos. Kay anunció que su retiro será en 2020. Celebramos su liderazgo paciente, eficiente, estable y minucioso, como administradora de las Tradiciones Ocho y Nueve desde hace mucho tiempo. Kay ha practicado los principios de recuperación de 12 pasos junto a nosotros.

Cada vez que uno de nuestros custodios rota en el servicio, Kay le dice a ese custodio que ahora están en la posición de administrador emérito. Ella continúa diciendo que como custodio emérito, pueden y serán llamados a servir a la Fraternidad Internacional de vez en cuando. Nos gustaría recordarle a Kay que, como Gerente de Oficina Emérita ella puede y será llamada a servir a la Fraternidad Internacional desde vez en cuando.

Le deseamos a Kay Shotwell una jubilación saludable y agradable junto con un tiempo extra como abuela. Apreciamos profundamente sus décadas con nosotros. Esperamos verla prosperar en los años venideros de SA.

Tom K. y David M., EE. UU.

LOS DOCE PASOS DE SA

- 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 Servicio Mundial, Inc. ("AAWS"). El permiso para adaptar y reimprimir los Doce Pasos y las Doce Tradiciones no significa que AAWS haya aprobado el contenido de esta publicación, ni que AAWS esté 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 en conexión con los programas que tienen el patrón de AA, pero que abordan otros 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 DE SA

- 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 sexólicos 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 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**

A white Adirondack chair is positioned in a lush green field filled with yellow dandelions. In the background, a dense forest of green trees stretches across the horizon under a blue sky with light clouds. The overall scene is peaceful and serene.

DIOS

Concédeme la

SERENIDAD

para aceptar las cosas
Que no puedo cambiar

VALOR

Para cambiar
las que puedo y

SABIDURIA

Para reconocer la diferencia