

PASO PA PASO

PLAN DI REKUPERASHON

DI ADIKTONAN ANÓNIMO

Riba petishon di CEDEARUBA tradusí for di ingles merikano

pa: H. J. de Beijer

PROMÉ PASO:

"Nos a admití, ku nos no por a kontrolá nos adikshon, i ku nos bida a bira inmanehabel."

No ta hasi diferencia kiko of kuantu nos tábata uza. Den "Narcotics Anonymous"= Adiktonan anónimo, keda 'clean' ta bin na promé lugá. Nos ta rekonosé ku uza droga i biba no ta bai huntu. Ora nos ta rekonosé nos inkapasidat i e imposibilidat pa manehá nos mes bida, nos ta habri e kaminda ku ta duna entrada na nos rekuperashon. Ningun hende tábata kapas pa konbensé nos ku nos tábata adikto. E kos ta ku ta nos mes mester yega na e

rekonosemento ei. Ora tin di nos ku ta keda den duda, nos ta hasi nos mes e siguiente pregunta: "Mi tin kontrol riba mi uzo di kualkier forma di substansianan *kímiko, ku ta kambia mi mente i mi beis?*"

Mayoría di Adiktonan lo nota ku ta keda imposibel kontrolá nan adikshon, n'e momento ku esei ta wordo sugerí. Kiko ku pasa, nos lo deskubrí ku nos no por kontrolá nos uzo ni sikiera durante un periodo kortiko. Esaki ta proba klaramente, ku un adikto no tin kontrol riba droga. Inkapasidat ke men, uza droga kontra nos mes boluntad. Si nos no por stòp ta kon nos por gaña nos mes ku nos ta den kontrol? E inkapasidat pa stòp nos uzo, te asta ku e mayor poder di boluntad, i e deseo mas sinsero, ta loke nos ke men ora nos ta bisa "*nos no tin absolutamente ningun modo di skapa.*" Sin embargo, nos sí tin modo asina, ora nos stòp di purba hustifiká nos uzo.

Nos no a tumba kai den e grupo di kompañeronan akí brotando di amor, humildat, aseptashon i bon boluntad. Nos a yega na un punto, kaminda nos no por a sigui uza mas, debí na malestar físiko, mental of spiritual. Ora nos a pèrdè tur kos, nos no tábata por otro ku buska refugio.

E echo ku nos no ta kapas mas pa kontrolá nos uzo di droga ta un síntoma di e malesa di adikshon. Nos a keda sin poder, no solamente pa loke ta uzo di droga, ma tambe pa loke ta adikshon. Nos mester admití e echo akí, pa nos por rekuperá. Adikshon ta un malesa físiko, mental i spiritual, ku ta afektá henter nos bida sin eksepsion.

E aspekto físiko di nos malesa ta e uzo di droga sin ku nos por lag'é; e echo ku nos no ta kapas pa stòp di uz'é, una vez ku nos a kuminsá. E aspekto mental di nos malesa ta e obseshon, esta e anhelo iresistibel pa uza, te asta mientras ku nos sa ku nos ta destruyendo nos mes bida. E parti spiritual di nos malesa ta e echo ku henter mundo ta drei ront di nos mes so. Nos tabatin sigur ku nos por a stòp, ki ora ku nos tábata ke, a pesar di tur prueba kontrario. Nengamento, substitushon, rashonalisashon, hustifikashon, deskonfiansa di otro hende, sintimentonan di kulpabilidad, bergüensa, negligamento di debernan, rebaho propio, isolashon, i perdemento di kontrol tur ta resultado di nos malesa. Nos malesa ta progresibo, inkurabel i fatal. Mayoría di nos ta sinti alivio ora di deskubrí ku ta trata di un malesa i no di un defekto moral.

Nos no ta responsabel pa nos malesa, pero nos sí ta responsabel pa nos rekuperashon. Mayoría di nos a purba stòp di uza droga nos mes, ma nos no tábata kapas di biba ku of sin droga. Por fin nos a realisá nos mes ku nos no por a superá nos adikshon.

Hopi di nos a purba stòp keriendo ku nos tabatin e poder mental pa hasi'é. E esfuerso ei tábata un solushon temporal. Nos a haña sa ku nos forsa di boluntad so, no tábata duna resultado pa un tempo largo. Nos a purba un sinfin di otro

tratamentonan - por ta ku nos a konsultá un sikiatra, por ta ku nos a bai hospital, probabelmente nos a purba un institushon di rekuperashon pa 'kick-af', sigur-sigur nos a purba lasonan di amor, kisas nos a purba muda pa otro lugá, i nos a purba trabou. Tur loke nos a purba a faya. Nos a kuminsá deskubrí, ku nos tábata konvensé nos mes ku rasonamentonan absolutamente ridíkulo pa hustifiká ku nos a drispidí nos mes bida ku e maldito droga.

Tantèn ku nos no deshasí di nos reservanan, no importa kiko ku nan ta, e fundeshi di nos rekuperashon ta na peliguer. Reservanan ta kita di nos e benefisionan ku nos programa tin di ofresé. Dor di deshasí di nan tur, nos ta entregá nos mes. E ora ei, i solamente e ora ei, nos por haña yudansa pa kura di e malesa di adikshon.

Awó, e pregunta ta: "*si nos mes no por, kon Adiktonan Anónimo sí por yuda?*"

Nos ta kuminsá ku pidi yudansa. E base di nos programa ta e admishon, ku anos mes, riba nos mes, no tin poder riba adikshon. Ora nos por aseptá e echo akí, nos a yega na fin di e promé parti di e promé paso. Nos tin ku yega na un di dos admishon, promé ku nos base of fundeshi ta kla. Si nos no bai mas aleu ku e punto akí, nos ta haña sa no mas ku mitar di e berdat. Nos ta bakiyano den TROSEMENTO di berdat. Di un banda nos sa bisa: "*Sí, mi no tin kontrol riba mi adikshon.*" i na otro banda: "*Ora m'a drecha mi bida, lo mi por manehá droga.*" E sorto di pensamiento i akshonnan asina a hiba nos bèk na adikshon aktibo. Nos nunca a yega di puntra nos mes, ku si nos no por kontrolá nos adikshon, ta kon nos por kontrolá nos bida? Sin droga nos tábata sinti mashá malu. i nos no por a manehá nos bida.

E imposibilitat di haña trabou, neglishamento di debènan, i destrukshon ta simpelmente señalnan di un bida trosí. Nos familiarnan hopi biaha ta keda desapuntá, babuká i bruhá pa loke nos ta hasi i hopi biaha a laga nos un banda of a rechasá nos. Bolbe haña trabou, bolbe haña aseptashon soshal i bolbe bèk den seno di nos famía no ta bolbe hasi nos bida manehabel.

Parse soshalment aseptabel no ke men rekuperashon of kura. Nos a haña sa ku no tin otro solushon ku kambia nos manera di pensa por completo of bolbe uza droga trobe. Ora nos duna loke ta mihó den nos mes, lo e yuda nos, manera el a yuda otro hende. Ora nos no por a mantené mas nos aktitut di kustumber, nos a kuminsá kambia.

Di e punto ei padilanti, nos a kuminsá nota ku kada día sin droga ta un día eksitoso, sin hasi kaso di kiko ku tábata pasa. Entrego ke men ku bo no tin mester mas di bringa. Nos ta aseptá nos adikshon i nos bida manera e ta. Nos ta haña e boluntat pa hasi tur loke ta nesesario pa keda 'clean', te asta kosnan ku nos no ta gusta hasi.

Te n'e momento ku nos a tuma e promé paso, nos tábata yen di miedo i duda. N'e punto akí, hopi di nos tábata sinti nos mes perdí i bruhá. Nos tábata sinti nos mes diferente.

Ora di disidí PA tuma e paso akí, nos a afirmá nos entrego na e prinsipionan di Adiktonan Anónimo. Solamente despues di a entregá nos mes, nos ta kapas di superá e alienashon di adikshon, esta e echo ku nos a alehá di nos familiar i amistadnan dor di e adikshon. Yudansa pa adiktonan ta kuminsá solamente ora nos ta kapas di rekonosé ku nos a pèrdè e bataya por kompleto. Esaki por spanta nos, ma ta trata aki di e fundeshi riba kua nos a basa nos bida.

E promé paso ke men ku nos no tin mester di uza droga i esei ta un libertat grandi. A tarda basta tempo pa algun di nos pa realisá ku nos bida a bira inmanehabel. Pa otronan, e echo ku nan bida tábata inmanehabel, tábata e úniko kos ku tábata bon kla. Den nos kurason, nos tábata sa, ku droga tabatin e poder di kambia nos den un persona ku nos no tábata ke ta. Ora di ta 'clean' i trahando riba e paso akí, nos a libra nos mes di nos kadenanan. Sin embargo, ningun di e pasonan ta traha ku magia. Nos no ta djis ripití e palabranan di e paso akí; nos ta siña biba segun nan. Nos mes ta mmira ku e programa ta ofresé nos kosnan importante. Nos a bolbe haña speransa. Nos por siña funshoná den e mundu akí den kua nos ta biba. Nos por haña sentido i un meta den nos bida i wordo reskatá di bira loko, kai den perdishon of muri.

Ora nos admití ku nos no tin ni e poder ni e kapasidat pa manehá nos mes bida, nos ta habri kaminda pa un poder mas haltu ku nos mes pa yuda nos. E pregunta no ta unda nos tábata ta, ma unda nos ta bai.

DI DOS PASO

"nos a yega na e punto di kere, ku un poder mas haltu ku nos mes por trese nos bèk na un estado mental sano."

E di dos paso ta nesesario, si nos ke tin e speransa di un rekuperashon permanente. E promé paso a laga nos atras ku e nesesidat pa kere den algo ku por yuda nos ku nos falta di poder, falta di balor i dignidat i falta di yudansa. E promé paso a laga un bashí den nos bida. Nos tin ku buska algo ku por yena e bashí ei. Ta esei ta e meta di e di dos paso.

Tin di nos ku no a tuma e paso akí na serio; nos a bai dor di dje ku un mínimo di interes, deskubriendo ku e siguiente paso no tábata duna resultado, te ku nos a duna debido atenshon na e di dos paso. Te asta ora nos tábata admití, ku nos tabatin mester di yudansa ku nos problema di drogadikshon, hopi di nos no kier

a aseptá e nesesidat di fe i sentido komun. Nos ta sufri di un malesa, progresibo, inkurabel i fatal. Di un of otro manera nos a sali kumpra nos destrukshon pagando na kuota! Nos tur, di e chòler ku ta picha karteranan, te na e machi dushi ku ta bai di un dòkter pa otro pa haña receptnan legal, tin un kos komun: nos ta buska nos destrukshon kada biaha ku un sako chikito, kada biaha ku un par di pildu, of kada biaha ku un bòter, te día ku nos muri.

Esaki ta, por lo menos, parti di e lokura di adikshon. E preis por parse mas haltu pa e adikto ku ta prostituí su mes pa un hangúa, ku pa un adikto ku ta djis gaña un dòkter. Finalmente, tur dos ta paga pa nan malesa ku nan bida. E lokura ta nifiká, ripitishon di e mesun error keriendo ku e resultado lo ta distinto. Ora di drenta den e programa, hopi di nos ta realisá nan mes, ku nos a bolbe kai bèk kada biaha den e uzo di droga mientras ku nos tábata sa bon-bon, ku nos tábata destruyendo nos mes bida. E lokura ke men ku nos ta uza droga día 'den, día 'fo, sabiendo ku uzando, e resultado ta nada otro ku destrukshon físiko i mental. E lokura mas evidente di e malesa di adikshon ta e obseshon pa uza droga.

Hasi bo mes e siguiente pregunta: mi ta kere ku lo tábata un kò'i loko si lo mi tábata aserka un hende pa pidi'é: "Mi por haña un ataka di kurason of un aksidente fatal, por fabor?" Si bo ta di akuerdo ku esaki lo tábata un lokura di remata, lo bo no tin problema ku e di dos paso.

Den e programa akí, e promé kos ku nos ta hasi ta stòp di uza droga. N'e punto akí nos ta kuminsá sinti e doló di biba sin droga of kualkier kos pa reemplas'é. E doló ta obligá nos pa buska un poder mas haltu ku nos mes ku lo por aliviá nos obseshon pa uza.

E kaminda pa yega na fe, ta mas of menos meskos pa kasi tur adikto. Mayoría di nos no ta sinti ningun relashon ku un poder mas haltu. Nos ta kuminsá desaroyá e relashon ei simpelmente dor di admití ku tin e posibilidat ku tin un poder mas haltu ku nos mes. Mayoría di nos no tin ningun problema pa admití ku adikshon a bira un forsa destruktibo den nos bida. E esfuersonan mas grandi ku nos a hasi, tabatin kada biaha komo resultado, destrukshon i desesperashon mas grandi. Un dado momento, nos a rekonosé ku nos tabatin mester di e yudansa di un poder mas haltu ku adikshon. Loke nos ke mira komo poder mas haltu ta keda na nos mes pa disidí. Ningun otro hende ta bai tuma e desishon ei pa nos. Nos por yam'é: e grupo, e programa, of, si nos kier, nos por yam'é: Dios. E úniko sugerensia, ku por sirbi komo guía, ta ku e poder ei ta un poder ku ta stima nos, ku ta preokupá pa ku nos i ku ta mas haltu ku nos mes. Nos no tin mester di ta religioso pa aseptá e idea akí. E kuestion ta ku nos mester habri nos mente pa kere. Por ta ku nos tin problema kuné, ma dor di tene nos mente habrí, tempran of lat, nos lo haña e yudansa ku nos tin mester.

Nos a papia ku otro hende i nos a skucha nan. Nos a mira kon otro adiktonan tábata rekuperá i nan a konta nos, ta kiko tábata yuda nan. Nos a kuminsá mira

pruebanan di un poder ku nan no por a splika tur ful.

Ora di enfrentá e testimonionan akí, nos a kuminsá aseptá ku tin un poder mas haltu ku nos mes. Nos por hasi uzo di e poder ei sin ku nos lo yega di komprond'é. Mientras ku nos ta bai notando, ku tin koinsidensia i milaguernan ta pasando den nos bida, aseptashon ta bira konfidensia. Pòko-pòko nos ta kuminsá sinti nos mes trankilo ku nos poder mas haltu ku ta bira un fuente di forsa mental. Mientras nos ta siña konfia den e poder ei, nos ta kuminsá superá nos miedo di biba. E kaminda ku ta hiba nos na fe, ta restourá nos sentido komun. E forsa pa drenta den akshon, ta brota for di e fe akí. Nos tin ku aseptá e paso akí, pa por drenta e kaminda pa rekuperashon. Ora nos fe a krese, nos ta kla pa e di tres paso.

DI TRES PASO

"Nos a tuma e desishon di entregá nos boluntat i nos bida henté na Dios, manera nos ta mir'E."

Komo adikto, nos a entregá nos boluntat i bida hopi biaha na un poder destruktibo. Nos boluntat i nos bida tábata bou kontrol di droga. Nos a kai den e trampa di e nesesidat pa satisfakshon imediato, ku e droga tábata ofresé nos. Durante e temporada ei, henter nos ser - kurpa, mente i spirito - tábata den gara di droga. Pa un periodo kortiko esaki tábata mashá agradabel, te ku e ilushon di felisidat tábata disparsé pòko-pòko, i nos tábata mira e mancha feo di adikshon. Nos tábata deskubrí e fenómeno ku, ora nos tábata subi den sferanan mas haltu dor di droga, mas hundu nos tábata kai. Tába ta tin dos opshon so ku tábata keda pa nos: Sea nos tábata aseptá e doló di retiro of nos tábata tuma mas droga.

Pa nos tur, e día a yega ku no tabatin ningun opshon mas; nos mester a uza droga. Ya ku nos a entregá nos boluntat i bida na adikshon, kompletamente desesperá, nos a bai buska otro kaminda. Den Adiktonan Anónimo nos ta disidí pa entregá nos boluntat i nos bida na kuido di Dios, manera nos mes ta mira Dios. Esaki ta un paso gigantesko. No tin nodi ku nos ta religioso; kualkier hende por tuma e paso akí. E úniko kos nesesario ta ku nos mes kier. Loke ta absolutamente nesesario ta ku nos habri kaminda pa un poder mas haltu ku nos mes.

Nos idea di un Dios no ta sali for di un doktrina religioso, ma for di loke nos mes ta kere i for di loke ta yuda nos. Hopi di nos ta aseptá Dios simpelmente como e forsa ku ta yuda nos keda 'clean'. Bo tin tur e derecho di aseptá un Dios ku abo

por i kier kere aden, sin ku ningun hende por kitá bo di Dje.

Ya ku nos tin e derecho akí, ta nesenario sí, pa nos ta honesto tokante nos fe, si nos ke tin e posibilidat di krese spiritualmente.

Nos a mira ku tur loke nos mester a hasi, tábata djis purba. Ora nos tábata hasi tur nos esfuersonan nesenario, e programa a trese resultado pa nos, manera el a trese resultado pa un gran kantidat di otro hende. E di tres paso no ta bisa: "*Nos a entregá nos boluntat i nos bida den man di Dios.*". E ta bisa: " Ta nos mes a tuma e desishon; ningun hende a tum'é pa nos, ni e droga, ni nos famía, ni ningun wes, ni ningun ofishal di reclassering, ni ningun terapistista of dòkter. Ta nos mes a tum'é! Pa promé biaha, dese ku nos tabatin nos promé 'high', ta nos mes a tuma un desishon pa nos mes.

E palabra 'desishon' ta impliká 'akshon'. E desishon akí tin fe komo base. Nos no tin nodi di kere nada mas ku e milaguer, ku nos ta mira sosodé den bida di adiktonan ku ta '*clean*', por ta aktibo den kualkier otro adikto ku tin e deseo pa kambia. Nos ta deskubrí simpelmente, ku tin un forsa pa kresemento spiritual ku por yuda nos bira mas tolerante, duna nos mas pasenshi i hasi nos mas kapas pa yuda otronan. Hopi di nos a bisa: "*Tuma mi boluntat i mi bida. Guia mi den mi rekuperashon. Munstrá mi kon pa biba.*"

E alivio di "laga bin numa i laga Dios aktua" ta yuda nos hiba un bida ku ta 'vale la pena' pa biba. Entregamento na e boluntat di nos poder mas haltu ta bira día pa día mas fásil ku práktika. Si nos ta purba for di un aktitut di humildat i honestidat, nos lo tin éksito. Hopi di nos ta kuminsá e día ku un orashon simpel pa haña yudansa di nan poder mas haltu.

Ounke nos sa ku entregamento sí ta traha, ainda nos por bolbe poderá di nos boluntat i bida. Te asta tin biaha nos por rabia, pasobra Dios ta permití nos hasi esei. Tin biaha durante e proceso di rekuperashon, e desishon pa pidi yudansa di Dios ta e fuente mas grandi di forsa i kurashi. Nos no por tuma e desishon ei bastante biaha. Nos ta entregá nos mes ketu-ketu pa laga Dios, manera nos ta mir'E, kuida nos kurpa.

Pa kuminsá, nos kabes tábata bira ku e pregunta: "*Kiko lo bai pasa ora mi entregá mi bida? Lo mi bira perfekto?*" Probabelmente nos tábata mas realístiko ku esei. Tin di nos ku a aserká un miembro eksperensiá di adiktonan Anónimo ku e pregunta: "Kon e kos a bai ku bo?" E kontesta lo ta distinto di un miembro pa otro. Mayoría di nos ta sinti ku un mente habrí, bon boluntat i entrego, ta e yabinan pa e paso akí.

Nos a entregá nos boluntat i bida na un poder mas haltu ku nos mes pa guía nos. Si nos ta entregá nos mes profundamente i sinseramente, nos lo nota un kambio pa mihó. Nos temornan ta baha, i nos fe ta kuminsá krese, ora nos ta kuminsá komprondé e nifikashon berdadero di entregamento. Nos a stòp di

bringa kontra temor, rabia, culpa, duele di nos mes of depreshon. Nos ta sinti ku e poder ku a trese nos na e programa akí, ta ketu bai serka nos ainda i lo sigui guía nos, si nos mes ta lag'E hasi esei. Pòko-pòko nos ta bai pèrdè e temor paralisante di keda sin speransa.

E prueba di e paso akí, ta muntra su mes den e modo ku nos ta hiba nos bida. Nos a kuminsá gosa di un bida 'clean' i nos ke haña mas di e kosnan bon ku kompañeronan di Adiktonan Anónimo tin di ofresé. Awó nos sa ku nos no por tuma un pouza den nos programa spiritual; nos mester haña tur loke nos por haña.

Awó nos ta kla pa nos promé evaluashon honesto di nos mes i nos ta kuminsá ku e di kuater paso.

DI KUATER PASO

"Investigando nos mes sin miedo nos a hasi un inventarisashon moral di nos mes."

Meta di un inventarisashon moral profundo i sin miedo ta pa nos sorta i rondeá e bruhamento i kontradikshonnan di nos mes bida, di modo ku nos por haña sa ta ken nos ta di berdat. Kuminsá, nos ta kuminsá un bida nobo i nos tin ku deshásí nos mes di e peso i trampanan ku tábata manda riba nos i tábata prevení nos kresemento.

Mientras ku nos ta aserkando e paso akí, mayoría di nos tin miedo ku tin un monstruo denter di nos, ku lo destruí nos si nos lag'é sali. E temor akí por kousa ku nos ta hala e inventarisashon atras i te asta e por prevení nos di tuma e paso krusial akí. Nos a deskubrí ku temor ta nifiká falta di fe i nos a topa ku un Dios personal ku ta stima nos i ku nos por aserká pa yudansa. Nos no tin nodi mas di tin miedo.

Nos tábata bakiyano den gañamento di nos mes i den inventá motibonan pa konbensé nos mes.

Dor di skirbi nos inventarisashon, nos por superá e obstákulonan akí. Un inventarisashon skirbí ta lòs partinan di loke ta skondí den nos subkonsiensia, kosnan ku ta keda skondí ora nos ta pensa of papia tokante di ken nos ta. 'Una vez' ku tur e kosnan ei ta riba papel, ta hopi mas fásil pa mira i hopi mas difísil pa nenga nos karakter berdadero. Outo-evaluashon humilde i honesto ta un di e

yabinan primordial pa habri e modo nobo di biba pa nos.

Bam papia franko: ora nos tábata uza droga, nos no tábata honesto pa ku nos mes. Nos ta kuminsá di ta honesto pa ku nos mes, ora nos ta admití ku adikshon a bati nos i ku nos mester di yudansa. A tarda mashá hopi tempo promé ku nos a admití nos derota. Nos a yega na e deskubrimiento, ku nos rekuperashon mental, físiko i spiritual no ta un kuestion di un par di día nada mas.

E di kuater paso ta yuda nos rekuperá. Mayoría di nos a deskubrí, ku nos no tábata asina horroroso ni asina fantástiko manera nos tábata kere.

Pa nos sorpresa, nos ta nota ku nos tin puntonan bon den nos inventarisashon tambe. Ken ku ta ku tin pòko mas eksperensia den e programa por kontá bo ku e di kuater paso tábata e punto kardinal di kambio den su bida.

Tin di nos ku ta hasi e fout di aserká e di kuater paso manera ta trata di un konfeshon di kon horroroso nos ta - kon mal hende nos tábata ta. Den e modo nobo di biba, ku nos a dreña, un òrgia di ferdrit yen di emoshon, por ta peligroso. Esei no ta e meta di e di kuater paso. Purba, nos ta purba libra nos mes di biba segun patronchinan bieu i sin balor. Nos ta tuma e di kuater paso pa krese i haña forsa i komprendemento. Nos por aserká e di kuater paso di diferente manera.

Pa nos por tin e fe i kurashi pa skirbi un inventarisashon sin miedo, e promé, di dos i e di tres paso ta e preparashon nesesario. Ta konsehabel, ku promé ku nos kuminsá, nos ta repasá e promé tres pasonan huntu ku un mentor. Di e modo ei, nos ta kuminsá sinti nos mes satisfecho ku nos komprendemento di e pasonan akí. Nos por wèl 'i duna nos mes e privilegio di sinti bon di loke nos ta hasiendo. Nos a kòre p'akí, p'aya pa hopi tempo sin ku nos a yega na ningun destinashon. Ma awó, nos taa kuminsá e di kuater paso, bentando nos miedo un banda. Nos ta djis pon'é riba pappel, di e mihó manera ku nos por awor akí.

Nos tin ku libra nos mes di nos pasado i no keda mará na dje. Nos ke wak bèk den kara di nos pasado, mir'é manera e tábata ta di berdat i lag'é bai, pa nos por biba awe. Pa mayoría di nos, e pasado ta manera un spiritu den bòter, i nos tin miedo di habri e bòter ei pa miedo di kiko e spiritu ei por hasi ku nos. Nos no tin nodi di wak nos pasado so. Nos boluntat i bida awó ta den man di nos poder mas haltu.

Skirbi un inventarisashon profundo i honesto ta parse imposibel. Asina e tábata ta, tantèn ku nos tábata purba ku nos mes forsa so. Ma nos ta bai sinta ketu algun ratu, promé ku nos kuminsá skirbi i pidi e forsa nesesario pa nos por ta sin miedo i profundo.

Den e di kuater paso nos ta kuminsá pone nos mes den kontakto ku nos mes.

Nos ta skirbi tokante tur loke ta dominá nos bida, manera kulpa, bergüensa, remordimento, outo-duele, renkor, rabia, depresibidat, frustrashon, bruhamento, soledat, ansiosidat, deskonfiansa, frakaso, falta di speransa, miedo i nengamento

Nos ta skirbi tokante e kosnan ku ta prokupá nos awó mes. Nos tin e tendensia di pensa negatibamente, i ta p'esei ku e esfuerso pa pone tur kos riba papel, ta duna nos e oportunidat pa tira un bista mas positibo riba tur loke ta pasando. Nos karakterístikanan positibo mester wordo konsiderá tambe, si nos ke haña un imágen kòrekto i kompleto di nos mes. Esaki ta mashá difísil pa mayoría di nos, pasobra ta eksigí un esfuerso pisá pa aseptá ku nos tambe tin kalidatnan bon.

Sin embargo, nos tur tin kalidatnan balioso tambe, ku hopi biaha nos a kaba di deskubrí den e programa, manera e echo ku nos ta '*clean*', ku nos tin un mente habrí, ku nos a haña konfiansa den Dios, honestidat pa ku otro hende, aseptashon, akshon positibo, partisipashon, koperashon, kurashi, fe, preokupashon pa ku otro hende, gratitut, amabilidad i generosidat. Tambe, pa regla, nos inventarisashon ta kontené material tokante di nos relashonnan.

Nos ta repasá nos aktuashonnan di nos pasado i nos kondukta aktual, pa wak kiko nos ke keda kuné i kiko nos ke deshasí di dje. Ningun hende ta forsa nos pa bandoná nos ferdrit. E paso akí tin e reputashon di ta difísil; ma den realidat e ta mashá simpel.

Nos ta skirbi nos inventarisashon sin pensa mes riba e di sinko paso. Nos ta sigui ku e di kuater paso, como si fuera ku no tin un di sinko paso mes. Nos por sinta skirbi nos so, of huntu ku otro hende; loke esun ku ta skirbi ta haña mas kómodo ta bon. Nos por uza hopi palabra of pòko, manera nos ke. Un hende ku eksperensia por yuda. E kos importante ta, ku nos ta traha un inventarisashon moral. Si nos no ta muchu amante di e palabra "moral", nos por papia di un inventarisashon di kosnan positibo i negatibo.

E úniko manera pa traha un inventarisashon ta skirbi'é. Pensa riba un inventarisashon, papia tokante di dje, imaginá teoríanan tokante un inventarisashon, no ta pon'é riba papel. Nos ta bai sinta na mesa ku un skref, resa pa haña iluminashon mental, kò un pen i kuminsá skirbi. Kiko ku nos ta pensa ariba ta material pa nos inventarisashon. Ora nos realisá nos mes kon pòko nos tin di pèrdè i kuantu nos tin di gana, nos ta kuminsá e paso akí.

Un bon regla ta, ku bo por skirbi muchu pòko, ma nunca dimas. E inventarisashon ta dependé di kada persona. Por ta ku esaki ta parse difísil i penoso. Te asta e por parse imposibel. Por ta ku nos tin e geful ku kontakto direkto ku nos sintimentonan, por lòs un reakshon aplastante di kadena, di doló i pániko. Por ta ku nos tin e geful ku nos ke evitá di traha un inventarisashon, pa miedo di frakasá. Si nos neglighá nos sintimentonan, e tenshon ta bira muchu

pisá pa nos. E temor di perdishon menasante ta asina pisá, ku e ta superá nos miedo di frakasá.

Un inventarisashon ta trese alivio, pasobra e doló di trah'é ta menos pisá ku e doló di no trah'é. Nos ta siña ku doló por ta un faktor ku ta motibá nos, pa nos rekuperashon. P'esei, ta bira inevitabel ku nos ta enfrent'é.

Ta parse ku tur e reunionnan di tur e pasonan ta konsentrá riba tópikonan di e di kuater paso, esta traha un inventarisashon diario. Pa medio di e proseso di inventarisashon, nos ta kapas di enfrentá tur e kosnan ku ta montoná dilanti di nos. Kuantu mas nos ta biba nos programa, tantu mas ta parse ku Dios ta pone nos den un posishon kaminda kosnan fastioso ta surgi. I ora e kosnan ei ta surgi, nos ta skirbi tokante di nan. Nos ta kuminsá gosa di nos rekuperashon, kedando babuké ku tin maneranan pa solushoná bergüensa, culpa of renkor.

E tenshon, ku tábata mara nos, ta kuminsá lòs. Skirbimento ta bira e tapadera di nos we' i stim. Nos ta disidí, si nos ke parti e contenido, bolbe pone e tapadera riba dje, of bent'é afó. Nos no tin mester mas di dje pa kushiná. Nos ta kai sinta ku papel i pen i ta pidi nos Dios pa yudansa dor di revelá e fayonan ku ta kousa di nos doló i sufrimento. Nos ta resa pa haña kurashi, pa kita nos mido i pa e inventarisashon akí por yuda nos pa haña kontrol riba nos bida. Si nos resa i aktua, kos semper lo bai mihó pa nos.

Nos no ta bai bira perfekto. Si nos lo tábata perfekto, nos lo no tábata humano. E kos importante ta, ku nos ta hasi nos bèst. Nos ta uza e hèremèntnan ku nos tin disponibel i nos ta desaroyá e habilidat pa sobreviví nos emoshonnan. Nos no ke pèrdè nada di loke nos a gana kaba; nos ke sigui den e programa. Nos tin e eksperensia ku, pa profundo i investigatibo nos inventarisashon por ta, lo e no tin ningun efekto duradero, si e no wordo sigui pa un di sinko paso mes profundo.

DI SINKO PASO

"Nos a admití na Dios, na nos mes i na un otro hende, e índole eksakto di nos fayó i faltanan."

E di sinko paso ta e yabi, ku ta habri e porta pa NOS libertat. E ta duna nos e oportunidat pa biba '*clean*' den e tempo aktual. Ora di kompartí e índole eksakto di nos fayó i faltanan, nos ta bira liber pa biba. Despues ku nos a dediká nos mes ku profundidat na e di kuater paso, nos ta studia e contenido di nos inventarisashon. Nan dí ku nos, ku si nos ta wanta nos defektonan denter di nos

mes, nan lo hiba nos bèk na uzo. Kedando den gara di nos pasado, finalmente lo duna nos asko i lo kita nos di partisipá na e manera nobo di biba. Si nos no ta honesto ora di tuma e di sinko paso, nos lo haña e mesun resultado negatibo, manera den pasado ora nos no tábata honesto.

E di sinko paso ta sugerí, ku nos admití na Dios, na nos mes i na un otro persona e karakter eksakto di loke nos a hasi malu. Nos a observá nos falta i fayonan, nos aktonan negatibo i a skrutiná e patronchi di nos kondukta, pa asina deskubrí e aspektonan mas profundo di nos malesa. Awó nos ta sinta huntu ku otro persona i ta repasá nos inventarisashon na bos haltu.

Nos poder mas haltu lo ta ku nos durante e di sinko paso. Nos lo haña yudansa i nos lo ta liber pa konfrontá nos mes i un otro persona. Ta parse ku no ta nesesario pa admití e índole eksakto di nos fayó i faltanan na nos poder mas haltu. "*Dios ya kaba sa di e kosnan ei.*" asina nos ta konbensé nos mes. Maske en berdat E sa kaba, e admishon tin ku bin for di nos mes boka, p'e haña su efekto definitibo. E di sinko paso no ke men djis ku nos ta lesa e di kuater paso.

Pa hopi aña largo nos a skíu di enfrentá nos mes, manera nos tábata ta di berdat. Nos tabatin bergüensa di nos mes i nos tábata sinti nos mes isolá di e resto di mundu. Awó ku nos tin e parti bergonsoso di nos bida den nos mes man, nos por bari'é for di nos bida si nos enfrent'é i admiti'é. L'e tábata trágiko pa pone tur kos riba papel i e ora ei hink'é den un lachi. E fayonan akí ta krese den skuridat i ta muri den klaridat.

Promé ku nos a yega na Adiktonan Anónimo, nos tabatin e geful ku ningun hende no por a komprondé, loke nos a hasi. Nos tábata tin miedo ku, si nos lo a YEGA DI revelá nos mes, manera nos tábata ta, nan lo a rechasá nos sigur-sigur. Mayoría di e adiktonan ta sinti nan mes insigur riba e punto akí. Nos ta rekonosé ku nos no tábata realístiko ora di pensa asina. Nos kompañeronan den Adiktonan Anónimo sí ta komprondé nos BON-BON.

Nos tin ku aktua ku kuidou, ora di skohe e persona p'e skucha nos di sinko paso. Nos mester tin e siguridat, ku e sa kiko nos ta hasi i pakiko. Ounke no tin ningun regla fiho pa kon ta skohe tal persona, ta importante pa nos tin konfiansa den e persona ei. Nos mester por tin PLENO konfiansa den e integridat i prudensia di dje pa nos por someté nos mes na e passo akí ku profundidat. Tin di nos ku ta ENTAMÁ e di sinko paso ku un hende komnpletamente straño pa nan, maske tin otronan di nos ku ta sinti nan mes mas kómodo ku un miembro di Adiktonan Anónimo. Nos sa ku nos ta kòre menos risiko ku otro adikto, pa wordo huzgá ku malisia of malkomprendemento.

'Una vez' ku nos a skohe un persona i nos ta efektivamente nos so kuné, nos ta prosiguí ku su enkurashamento. Nos ke ta positibo, honesto i profundo, realizando nos mes ku ta trata akí di un asunto di bida of morto. Tin di nos, ku ta

purba skonde parti di nos pasado, den un esfuerso pa buska un manera mas fásil pa aserká nos sintimentonan mas profundo. Podisé nos ta kere ku nos a hasi bastante kaba skirbiendo tokante di nos pasado. Ta trata akí di un eror ku nos no mag kometé. E paso akí lo trese nos motibo i akshonnan na klaridat. Nos no por ferwagtu ku e kosnan akí lo revelá nan mes. Pòko-pòko nos geful di bergüensa lo disparsé i nos por evitá di sinti kulpa den futuro.

Nos no ta dèmpel nada ni pusha kos atras. Nos mester ta eksakto. Nos tin ku konta simpelmente e berdat, kla i raspá, mas lihé posibel. Semper bai tin e peliguer ku nos lo eksagerá e kosnan ku nos a hasi malu. Di otr'un banda tambe ta peligroso si nos ta purba minimalisá nos ròl den situashonnan ku nos a pasa aden, i buska motibonan rashonal pa defendé nan.

No lubidá: ketu bai nos ke duna un impreshon bon di nos mes. Adiktonan tin e tendensia di hiba un bida sekreto. Pa hopi aña largo, nos a skonde nos falta di respèt pa nos mes tras di posturanan falso, di kua nos tábata kere ku nan lo a gaña otro hende. Desafortunadamente, nos tábata gaña nos mes mas ku ningun otro hende. Maske hopi biaha nos tábata parse atraktibo i disidido di pafó, den realidat, skonde, nos tábata skonde, un persona tambaleante i insigur di paden. E disfrasnan tin ku bai. Nos ta kompartí nos inventarisashon, manera nos a skirb'é, sin salta nada. Nos ta sigui aserká e paso akí sin skonde nada i sin laga nada afó, te na final. Ta un gran alivio ora nos a deshogá nos mes di tur nos sekretonan i a kompartí e molèster di nos pasado. Generalmente papiá, mientras nos ta kompartí nos bida, esun ku ta skucha nos, lo revelá nos tambe akontesimentonan di su mes bida. Nos ta deskubrí ku nos no ta e úniko hende asina. Nos ta mira bon kla, mediante e aseptashon ku nos ta haña di nos persona di konfiansa, ku nos por keda aseptá, manera nos ta.

Probabelmente nos lo no por kòrda tur e erornan ku nos a kometé den nos pasado. Ma por lo menos nos ta hasi nos mihó esfuerso mas completo posibel. Nos ta kuminsá eksperensíá sintimentonan berdaderamente personal, di índole spiritual. Si anteriormente nos tabatin ídeanan spiritual, awó nos ta kuminsá spierta pa realidatnan spiritual. E saminashon propio akí generalmente lo revelá sierto patronchinan di kondukta, di kua nos no ta muchu amante pa nan sali na kla. Sin embargo, enfrentando e patronchinan akí i tresiendo nan na klaridat, ta duna nos e oportunidat pa aserká nan konstruktivamente. Nos no por perkurá pa e kambionan akí nos so. Nos tin mester di Dios su yudansa manera nos ta komprondé Dios i di e sosten di e kompañeronan di Adiktonan nóximo.

DI SEIS PASO

"Nos tábata ful kla pa Dios kita tur e fayonan di karákteer di nos."

Pakiko nos ke pidi un kos, promé ku nos ta kla p'é? L'e! a nifiká buska problema. Masha hopi biaha adiktonan a buska e rekompensa di trabou duru, sin hasi e trabou mes. Den e di seis paso akí, nos ta aspirá pa nos desaroyá bon boluntad den nos mes. Ku ki sinseridat nos ta traha riba e paso akí, ta dependé riba e grado di bon boluntad ku nos tin pa trese kambio den nos bida. Di bèrde mes nos ke pèrdè nos renkor, nos rabia, nos temornan? Hopi di nos ta sigui gará nos mes na nos temornan, dudanan, debòr di nos mes, odio, pasobra tin un sorto di siguridat trosí den dolónan konosí. Ta parse nos mas sigur wanta loke nos ta konosé, ku lag'é bai pa kosnan deskonosí.

Nos mester ta disidido ora di aktua pa distansiá nos mes di fayonan di karákteer. Nos ta sufri, pasobra e demandanan ku e fayonan ei ta imponé riba nos, ta debilitá nos. Kaminda nos tábata orguyoso, nos ta haña sa awó, ku nos no ta yega na nada ku arogansia. Si nos no ta humilde, nos lo ta humiliá. Si nos ta kudisioso, nos lo mira ku nunca nos lo keda satisfecho. Promé ku nos a tuma e di kuater i e di sinko paso, nos por a laga temor, rabia, duele di nos mes i falta di honestidat dominá nos. Awó, si nos laga e defektonan di karákteer akí dominá nos, nos ta pèrdè nos kapasidat pa pensa lógiko. Egoísmo ta bira un kadena intolerabel i destruktibo ku ta mara nos na nos mal kustumbernan. Nos fayonan ta kome tur nos tempo i energía.

Nos ta saminá nos inventarisashon di e di kuater paso pa haña un bon bista riba loke e defektonan ei ta hasiendo den nos bida. Ta kuminsá surgi den nos un anhelo pa libra nos mes di e defektonan ei. Nos ta resa, of di otro modo ta lansa nos bon boluntad pa pone nos mes kla i kapas pa laga Dios kita e mala mañanan destruktibo ei di nos. Nos tin mester di un kambio di personalidat si nos ke keda '*clean*'. Nos ke kambia!

Nos tin ku aserká nos fayonan bieu ku un mente habrí. Ta klaro ku nos konosé nan mashá bon, ma nos ta sigui kometé e mesun erornan tòg i no ta kapas pa kibra e mal kustumbernan. Nos ta buska refugio serka e kompañeronan di Adiktonan Anónimo pa e sorto di bida ku nos ke logra pa nos mes. Nos ta puntra nos amigonan: "*Abo a logra libra bo mes?*" Kasi sin eksepsion e kontesta lo ta: "*Sí, asina bon ku mi tábata por.*" Ora nos ta wak kon nos fayon i defektonan ta sisti den nos bida, i nos ta aseptá nan, nos por libra nos mes di nan i sigui ku nos bida nobo. Nos ta siña ku nos ta kresiendo, ora nos ta kometé erornan nobo na lugá di ripití erornan bieu.

Ora nos ta trahando riba e di seis paso, ta mashá importante pa nos kòrda bon-bon ku ta hende nos ta, asina ku nos no mester pone ekspektashonnan irealístiko pa nos mes. Ta trata akí di un paso den kua nos ta dispuesto pa logra nos meta. Bon boluntad pa logra ta e prinsipio spiritual di e di seis paso. E di seis paso t'ei, pa yuda nos move den direkshon spiritual. Ya ku ta hende nos ta, tin

biaha nos lo wandru den direkshon robes.

Rebèldía durante e proseso akí, ta un fayó di karáker ku por dañá e asunto pa nos. Nos no tin nodi di pèrdè speransa ora nos ta bira rebèlde. Un akтитut rebèlde por hiba nos na indiferensia of intoleransia, ku nos por superá dor di keda insistí den nos esfuersonan. Nos ta sigui eksigí bon boluntat den nos mes. Por ta ku nos ta keda dudoso ku Dios lo hiba di gusto pa aliviá nos, of ku algo lo bai malu.

Si nos puntra otro miembro, l'e kontestá: "*Bo ta eksaktamente unda bo ta 'supposed' di ta.*" Nos ta renová nos bon boluntat pa nos keda librá di nos defektonan. Nos ta baha kabes pa e sugerensianan simpel ku e programa ta ofresé nos. Maske nos no ta ful kla ainda, nos ta bayendo den e direkshon korekto.

Pòko-pòko fe, humildat i aseptashon ta reemplasá orguyo i rebeldía. Nos ta kuminsá konosé nos mes. Nos ta sinti kon nos ta kresiendo pa un consciensia i konsenshi madurá. Nos ta kuminsá sinti nos mes mihó, mientras ku nos bon boluntat ta krese pa bira speransa. Talbes lo ta pa promé biaha ku nos lo mira un futuro nobo pa nos bida. Ku e bista ei nos dilanti, nos ta pasa di bon boluntat so, pa akshon den e di shete paso.

DI SHETE PASO

"Nos a pidi'E humildemente pa kita nos fayonan di nos."

Defisienshanan den nos karáker ta e kosnan ku mas tantu ta kousa doló i sufrimento henter nos bida largo. Si nan tábata trese nos salú i felisidat, nos lo no a kai den un estado di desesperashon asina. Nos mester a prepará nos mes pa Dios - manera nos ta mir'E - kita e defisienshanan ei di nos.

Awó ku nos a disidí, pa laga Dios libra nos di e aspektonan sin balor of destruktibo di nos personalidat, nos a yega na e di shete paso. Nos no tábata por ku e desastre di nos bida nos mes so. Te día ku nos a hasi un potoshi kompleto di nos bida, nos no a bira konsiente ku nos no por a sigui asina nos so. Ora nos a admití esei, nos a alkansá e punto kaminda 'por lo menos' un rayo di humildat a dreña den nos bida. Esei ta e ingrediente primordial di e di shete paso. Humildat ta e resultado di bira honesto pa ku nos mes. For di e promé paso kaba, nos a hasi esfuersonan pa ta honesto. Nos a aseptá nos adikshon i nos inkapasidat. Nos a deskubrí un forsa mas poderoso ku nos mes i a siña konfia riba dje. Nos a saminá nos bida i a deskubrí kende nos ta di berdat. Pa nos ta humilde di bèrdè mes, nos no por sin aseptashon i purba di ta stret ku nos

mes, manera nos ta. Ni un di nos ta tur ful bon, ni tur ful malu. Nos tur ta hende, ku tin nan balor i nan responsabilidat. I loke ta bal mas: ta hende nos ta!

Humildat ta mes importante pa keda '*clean*', ku kuminda i awa ta pa keda na bida. Mientras ku nos adikshon tábata progresá, nos a dediká nos energía na satisfasé nos deseonan material. Tur otro nesesidat tábata fuera di nos alkanse. Nos no tábata ke mas ku satisfasé nos deseonan básiko.

E di shete paso ta un paso di akshon i ta bira tempo pa pidi Dios Su yudansa i alivio. Nos tin ku komprondé ku nos modo di pensa no ta e úniko modo; tin otro hende ku por duna nos indikashonnan. Ora un hende ta munstra nos riba un of otro fayó, nos promé reakshon ta pa purba defendé nos mes. Ma nos tin ku rekonosé ku nos no ta perfekto. Semper bai tin espasio pa mihoransa. Si nos ke ta liber di berdat, nos lo paga tino profundo na loke nos kompañeronan adikto ta bisa. Si e defektonan ku nos ta deskubrí ta sisti di berdat, i nos ta haña un oportunidat pa deshasí nos mes di nan, sigur-sigur nos lo eksperensiá un sintimento di alivio profundo.

Tin di nos, ku lo ke hinka rudía dilanti di Dios, pa entregá nan mes pa e paso akí. Otronan lo keda ketu-ketu, i otronan lo desplegó un esfuerso emoshonal intenso, pa munstra nan bon boluntat total. E palabra "humilde" ta na su lugá, pasobra nos ta aserká e Poder akí, ku ta mas haltu ku nos mes, pa pidi'E pa duna nos e libertat pa biba sin e limitashonnan di nos modo di biba anterior. Hopi di nos ta dispuesto pa bai dor di e paso akí, sin ningun reserva, ku un fe profundo total, pasobra nos ta hartá di loke nos a hasi i di loke nos ta sinti. Kiko ku ta loke por yuda nos, nos lo gar'é ku man duru. Esakí ta e kaminda ku lo hiba nos na kresemento spiritual. Kada día lo tin kambionan den nos bida. Pòko-pòko i ku koutela, nos ta saka nos mes for di e bida di isolashon i di soledat di adikshon, pa nos bolbe dreña den e koriente normal di bida. E kresemento akí no ta resultado di deseonan, ma di akshon i orashon. E meta primordial di e di shete paso ta, pa nos libra nos mes di nos mes, i hasi tur esfuerso pa logra cumpli ku e boluntat di nos Poder mas haltu.

Si nos no paga tino, i nos no logra komprondé e nifikashon spiritual di e paso akí, nos por hinka nos mes den difikultat, kousando ku problemanan bieu ta surgi trobe. Un di e peliguernan ta ku nos ke ta muchu duru pa ku nos mes.

Ora di kompartí ku otro adiktonan ku tambe ta purba rekuperá, lo por surgi e peliguer ku nos ta purba ataká nos mes problemanan ku un vigor i seriedat eksagerá. Aseptando e fayonan di otro hende, lo por yuda nos pa bira humilde i habri kaminda pa nos mes defektonan keda aliviá. Hopi biaha Dios ta aktua den esnan ku ta bastante motibá pa rekuperá, pa yuda nos bira konsiente di nos fayonan.

Nos a nota kaba ku humildat ta hunga un ròl importante den e programa akí i

den nos bida nobo. Nos ta kò nos inventarisashon; nos ta habri nos mes pa Dios kita nos defektonan di karáker; nos ta pidi'E humildemente pa libra nos di nos fayonan. Nos ta riba kaminda pa kresemento spiritual, i nos ke sigui riba dje. Nos ta kla pa e di ocho paso.

DI OCHO PASO

"Nos a traha un lista di tur hende na kendenan nos a hasi daño, i a yega na e konklushon ku nos ke purba drecha tur e daño ei."

E di ocho paso ta esun den kua nos lo proba ku nos a bira humilde. Nos meta ta pa nos logra libra nos mes di e remordimento ku ta aflihi nos. Nos ke aserká e mundo ront di nos, sin agresividat i sin temor.

Nos ta dispuesto pa traha un lista di tur e hendenan ku nos a hasi daño, pa deshasí nos mes di e miedo i kulpabilidat ku nos pasado ta kontené? (Nos eksperensia ta muntra nos, ku nos tin ku desaroyá bon boluntad, promé ku e paso akí por tin efekto mes.)

E di ocho paso no ta nada fásil. E ta rekerí un forma nobo di honestidat pa ku nos relashon ku otro hende. E di ocho paso ta kuminsá ku e proseso di pordoná: nos ta pordoná otro hende; posiblemente nan ta pordoná nos tambe; i por fin nos ta pordoná nos mes, i ta siña biba den e mundo ront di nos. Na e momento ku nos a yega na e paso akí, nos a yega na e punto di ta kla pa komprondé, na lugá di wordo komprondí. Ta mas fásil pa nos pa biba i laga biba, ora nos ta konosé e áreanan kaminda nos ta sinti e obligashon pa drecha kos; ta parse duru awó, ma un biaha ku nos a hasi'é, nos lo keda sorprendí, pakiko nos no a hasi'é hopi promé kaba.

Nos no por skapa di ta berdaderamente honesto, promé ku nos ta kapas pa traha un lista ku ta klòp. Ora di prepará e lista di e di ocho paso, lo 'vale la pena' pa definí ta kiko ta daño. Un posibilidat ta: daño físiko of mental. Otro posibilidat ta ku nos a kousa doló, sufrimento of pèrdida. Nos por a kousa daño dor di a bisa un kos, dor di a hasi un kos, of dor di a keda sin hasi un kos. Daño por ta e resultado di palabra of akshonnan, sea intenshonal of no intenshonal. Kon serio e daño ta, ta varia entre kousa ku un hende ta sinti su mes mentalmente inkómmodo, t kousa heridonan físiko of te asta morto.

E di ocho paso ta trese un problema pa nos. Pa hopi di nos ta difísil admití ku nos a kousa daaño na otro hende, pasobra nos tábata kere ku nos tábata

víktima di nos adikshon. Ta di importansia krusial, pa e di ocho paso, ku nos no kai pa e sorto di rasonamento asina. Nos tin ku distinguí entre loke nan a hasi na nos, i loke nos a hasi na otro hende. Nos tin ku rechasá nos hustifikashonnan i nos ideanan di ta víktima. Hopi biaha nos ta sinti ku nos a hasi daño na nos mes so, i tòg, nos ta pone nos mes komo último riba nos lista, of ta laga nos mes afó. E paso akí ta hasi e trabou preparatorio, pa drecha e desastre di nos bida.

Nos no ta bira mihó hende, dor di huzga e fayonan di otro hende. Nos lo sinti nos mes mihó, si nos hasi nos bida limpi, dor di libra nos mes di e sintimentonan di remordimento i kulpabilidadat. Skirbiendo nos lista, nos no por nenga mas ku nos a kousa daño. Nos ta admití ku nos a kousa sufrimento na otro hende, direktamente of indirektamente, dor di kualkier akshon, mentira, promesa kibrá of neglishmento. Nos ta traha nos lista, of nos ta sak'é for di e di kuater paso, i ta agregá mas i mas hende mientras ku nos ta kòrda nan. Nos ta aserká e lista akí ku honestidat i ta saminá nos foutnan ku frankesa, pa nos yega na e punto kaminda nos ta dispuesto pa purba drecha nan.

Den sierto kaso, por ta ku nos no konosé e personanan ku nos a hasi daño. Tanten ku nos tábata uza, kualkier persona ku nos tábata topa, tábata na peliguer. Hopi miembro ta mensioná nan mayornan, nan kasá, nan yiu, nan amigonan, nan amante, otro adikto, konosinan, koleganan di trabou, doño di trabou, edukadónan, i hende kompletamente deskonosí. Nos tambe por pone nos mes riba e lista, pasobra tur estèn ku nos tábata uza droga, nos tábata matando nos mes 'poco a poco'. Por ta ku nos ta haña ta útil, pa traha un lista separá di hende na kendenan nos tin debe finansiero pa kanselá.

Manera ta e kaso ku tur e pasonan, nos mester ta radikal. Mayoría di nos, mas tantu ta keda sin kumpli henteramente ku e meta, na lugá di bai muchu leu. Sin embargo, nos no por keda sin kompletá e paso akí, djis pasobra nos no ta sigur ku nos lista ta completo. Nos no a kaba nunca.

E difikultat final di e di ocho paso ta pa want'é separá di e di nuebe paso. Si nos ta kuminsá pensa kaba tokante kon pa hasi reparashonnan, nos ta kòre e riesgo di obstakulisá trahamento di e lista i di yega na e boluntat pa drecha e asuntonan. Nos ta traha riba e paso akí, como si fuera no tin un di nuebe paso.

Nos no ta pensa mes tokante e reparashonnan, ma ta hasi nada mas ku konsentrá riba loke e di ocho paso ta bisa: traha un lista i pone nos mes disponibel pa loke ta sigui. E kos prinsipal ku e paso akí ta hasi pa nos, ta yuda nos bira konsiente ku pòko-pòko nos ta yegando na aktitutnan nobo pa ku nos mes i kon nos ta trata otro hende. Si nos ta paga bon tino na e eksperensianan di otro miembronan, tokante e paso akí, esei por tin komo efekto ku nos ta kita kualkier konfushon ku nos por tin, enkuanto trahamento di nos lista. Tambe, nos kompañeronan ku ta guía nos, por kompartí ku nos, kon e di ocho paso a yuda nan. Hasiendo un pregunta durante un reunion por duna nos e benefisio di e

konsiensia di e grupo.

E di ocho paso ta ofresé un kambio grandi for di un bida dominá pa bergüensa i remordimento. Nos futuro a kambia, pasobra nos no tin nodi mas di skiu esnan ku nos a hasi daño. E resultado di e paso akí ta, ku nos ta risibí un libertat nobo ku lo por kaba ku nos isolashon. Ora nos ta realisá nos mes ku nos tin mester di haña pordón, nos ta bira mas dispuesto pa pordoná tambe. Nos sa, 'por lo menos', ku nos no ta hasiendo bida di otro hende intenshonalmente difísil.

E di ocho paso ta un paso di akshon. Manera tur e pasonan, e ta ofresé bentahanan imediato. Awó nos ta liber pa kuminsá e drechamentonan den e di nuebe paso.

DI NUEBE PASO

"Nos a kompensá HENDE direktamente, unda tábata posibel, menos ora esei lo a heridá nan, of otro hende."

Nos no mag salta e paso akí. Si nos hasi esei, krea, nos ta krea den nos programa un punto pa kai bèk. Orguyo, miedo i un aktitut dehado, hopi biaha ta parse un barera insuperabel; nan ta obstakulisá progreso i kresemento. E kos importante ta pa nos aktua i para kla pa aseptá e reakshonnan di e personanan na kendenan nos a hasi daño. Nos ta purba drecha e daño hasí, mas mihó ku nos por.

Disidí ki ora nos tin ku aktua ta un parti esensial di e paso akí. Nos mester aktua pa drecha daño ora un oportunitat ofresé su mes, menos si un esfuerso asina lo por kousa mas daño. Tin biaha simpelmente nos no por drecha un asunto; por ta ku tal esfuerson no ta ni posibel, ni realisabel. Den sierto kasonan, nos no tin e posibilidat mes pa drecha un kos. Por ta ku nos tin ku yega na e konklushon ku nos bon boluntat lo tin ku reemplasá akshon, ora nos no tin e posibilidat di aserká e persona na kende nos a hasi daño. Sin embargo, nos no mag laga di kontaktá un hende, djis pasobra nos tin bergüensa, miedo of un aktitut dehado.

Nos ke libra nos mes di nos remordimento i kulpabilidad, ma nos no ke hasi esei perhudikando kualkier otro hende. Podisé nos ta kòre e riesgo di enbolbé un di tres persona of un kompañero di e tempo ku nos tábata uza, ku no ke pa e keda eksponí. Nos no tin ni e derecho, ni e nesidat pa hinka otro hende den problema. Hopi biaha ta nesenario pa nos sigui e guía di otronan den e asunto

akí.

Nos rekomendashon ta pa nos pone nos problemanan legal si por, den man di un abogado i nos problemanan finansiero i médiko den man di profeshonalnan. Un parti di siña kon pa biba eksitosamente ta, siña ki ora nos tin mester di yudansa.

Kisas nos tin algun relashon bieu den kua un k'e otro konflikto no solushoná ta sisti ainda. Nos ta hasi nos bèst pa solushoná konfliktonan bieu dor di purba drecha e daño ku nos a hasi. Loke nos ke, ta pa nos por keda leu di hostilidatnan bieu i renkornan ku ta persistí. Den hopi di e kasonan asina, e úniko kos ku nos por hasi ta, bai na e persona i pidi'é humildemente pa kompreshon di loke nos a hasi malu.

Tin biaha esaki lo bira un okashon mashá gustoso, ora amigonan bieu of familiarnan ta muntra nan mes dispuesto pa laga kai nan amargura. Un hende, ku ainda ta sufri di e kemaduranan di nos malecho, por ta peligroso. Talbes ta mihó pa nos drecha un asunto indirektamente, ora aserkamento direkto por trese problema serio p'e persona, pa nos mes of pa otro hende. Nos ta drecha loke nos a hasi malu, mas mihó ku ta na nos alkanse. Tur estèn ku nos ta purba di drecha kos malu, nos tin ku kòrda tur ora ku nos ta hasiendo esei pa nos mes. Na lugá di sinti remordemento i kulpabilidad, nos ta sinti nos mes librá di nos pasado.

Nos ta rekonosé ku tábata nos mes aktonan ku a kousa nos aktitut negatibo. E di nuebe paso ta yuda nos ku nos remordimento i ta yuda otronan ku nan rabia. Tin biaha e úniko manera pa drecha un asunto ta dor di keda '*clean*'. Nos ta debe esei na nos mes i na esnan ku nos ta stima. Nos no ta hasi tròbel mas den nos komunidad a kousa di nos uzo.

Tin biaha e úniko manera pa drecha kos, ta dor di kontribuí na nos komunidad. Awó, yuda, nos ta yuda nos mes i otro adiktonan rekuperá. Esei ta un kompensashon tremendo na e komunidad henté.

Den e proseso di nos rekuperashon, nos tambe ta rekuperá nos sentido komun, i un parti importante di sentido komun ta ku nos por bolbe desaroyá relashonnan efektibo ku otro hende. Nos no ta mira otro hende tantu mas komo menasa pa nos siguridat. Un sentido di siguridat berdadero lo tuma e lugá di doló físiko i bruhamiento mental ku nos tábata eksperensiá den nos pasado. Nos ta aserká esnan ku nos a hasi daño, ku humildat i pasenshi. Hopi di esnan ku sinseramente ke tur kos bon pa nos, talbes tin dudanan tokante nos rekuperashon berdadero. Nos tin ku kòrda e dolónan ku nan a sinti. Na su debido tempo, hopi milaguer lo sosodé. Hopi di nos, ku tábata separá di nos famía, ta logra stablesé relashonnan ku nan trobe. Pòko-pòko ta bira mas fásil pa nan aseptá ku nos a kambia. E tempo di ta '*clean*', ta papia pa su mes.

Pasenshi ta un parti importante pa nos rekuperashon. E stimashon inkondishonal ku nos ta eksperenshá, lo renobá nos boluntat pa biba i kada paso positibo di nos banda lo keda igualá pa oportunitatnan inesperá. Purba drecha un kos malu di nos banda, ta rekerí kurashi i fe grandi, i ta trese un kresemento spiritual grandi komo resultado.

Nos ta alkansando libertat di e desastre di nos pasado. Nos lo ke wanta nos kas na ordu, dor di praktiká un inventarisashon personal kontinuo den e di dies paso.

DI DIES PASO

"Nos ta sigui traha un inventarisashon personal, i ora nos ta topa ku un fout, nos ta admiti'é al instante."

E di dies paso ta libra nos di e desaster di nos bida presente. Si nos no keda konsiente di nos defektonan, nan por hinka nos den un skina, for di kua nos no por sali '*clean*'.

Un di e promé kosnan ku nos ta siña den 'Adiktonan Anónimo' ta, ku si nos ta uza, nos ta pèrdè! - of, manera nan sa bisa na Ingles: '*If we use, we loose!*' Di e mesun manera, nos lo no sinti tanto doló, si nos por evitá e kos ku ta kousa nos doló.

Sigui traha un inventarisashon personal ke men, ku nos ta forma un kustumber di chèk nos mes, nos akshon, aktitut i relashonnan, komo práktika regular. Ta hende nos ta, i komo hende, nos ta mará na kustumber i mañanan i p'esei nos ta vulnerabel - esta: nos ta kòre e rísiko - di kai bèk den nos maneranan bieu di pensa i aktua. Tin biaha ta parse mas fásil kontinuá den e rutina diario malu di outo-destrukshon, ku hasi un esfuerso pa kòr un rumbo nobo ku ta parse peligroso pa nos. No tin nodi pa nos keda tranká den e trampa di nos kustumbenan bieu. Awe nos tin e chèns pa skohe.

E di dies paso por yuda nos koregí nos problemanan di bida, i prevení ku nan ripití nan mes. Nos ta saminá nos aktonan di e día ei. Tin di nos ku ta skirbi tokante nos sintimentonan splikando kiko nos tábata sinti i ki parti nos por a hunga den kualkier problema ku tábata surgi.

Nos a kousa daño na un hende? Nos tin mester di admití ku nos tábata fout? Si nos ta topa ku difikultatnan, nos ta hasi un esfuerso pa solushoná nan? Si nos

keda sin hasi kosnan asina, nan sa sigui mòrde manera un blufein.

E paso akí por ta un bon defensa kontra nos lokura anterior. Nos por puntra nos mes si nos ta wordo lastrá bèk den e aktitutnan bieu di rabia, renkor of miedo. Nos ta sinti nos mes manera hinká den un trampa? Buska, nos ta buska problema? Nos ta muchu hambrá, muchu rabiá, muchu kansá of muchu solitario? Nos ta tuma nos mes muchu na serio? Nos ta kompará nos sintimentonan interior ku e aparenzia eksterior di otro hende? Nos ta sufri di un k'e otro problema físiko? Kontestá e preguntanan akí por yuda nos aserká e difikultatnan di un momento dado. Nos no tin nodi mas di biba ku un geful di un paden bashí-bashí. Gran parti di nos preokupashon prinsipal i nos difikultatnan mas grandi ta brota for di nos falta di eksperensia di biba sin droga. Hopi biaha, ora nos ta puntra un kompañero ku hopi mas eksperensia, kiko pa hasi, nos ta keda babuká pa su kontesta simpel.

E di dies paso por sirbi komo válvula pa baha preshon. Nos ta traha riba e paso akí mientras ku e kosnan bon i e kosnan menos bon ta fresko ainda den nos memoria. Nos ta nota loke nos a hasi i nos no ta trata di buska motibonan pa nos aktonan. Nos por hasi esei 'por escrito' na final di día. E promé kos ku nos ta hasi ta stòp! Despues, nos ta tuma e tempo pa permití nos mes e privilegio di pensa. Nos ta saminá nos akshonnan, nos reakshonnan, i nos motibonan. Hopi biaha nos ta yega na e konklushon ku nos aktuashonnan tábata mihó ku nos tábata kere. Esaki ta duna nos e oportunidat pa saminá loke nos a hasi i rekonosé foutnan, promé ku kos por bira pio. Nos tin ku tene kuidou pa nos no bai buska motibonan ku no t'ei.

Nos ta rekonosé nos foutnan; nos no ta splika nan.

Nos ta traha riba e paso akí kontinuamente. Ta trata akí di un akshon preventibo. Mas nos ta traha riba dje, menos nos lo tin mester di e parti korektibo di e paso akí. E paso akí ta un hèremènt sigur pa prevení sufrimento, promé ku nos tres'é riba nos mes. Nos ta chèk nos sintimento, emoshon, fantasía i akshonnan. Dor di chèk nos mes kontinuamente, nos por evitá riptishon di e kosnan ku ta hasi nos sinti malu. Nos tin mester di e paso akí, te asta ora nos ta sinti nos mes bon i mientras kos ta bayendo bon. Un bon geful ta kos nobo pa nos i nos tin ku yay'é. Ora nos haña nos mes den problema trobe, nos por purba e kosnan ku tábata traha den e temponan bon. Nos tin e derecho di sinti bon. Nos por skohe. Temponan bon tambe por ta un trampa; e peliguer ta ku nos por lubidá, ku nos promé prioridat ta pa keda '*clean*'. Pa nos, rekuperashon ta mas ku simpelmente goso.

Nos tin ku kòrda, ku tur hende sa hasi fout. Nos lo no ta nunca perfekto. Sin embargo, nos por aseptá nos mes, dor di uza e di dies paso. Dor di mantené un inventarisashon kontinuo personal, nos ta libra nos mes awor i akí, di nos mes i di nos pasado. Nos no ta hustifiká nos eksistensia mas. E paso akí ta permití

nos pa nos ta nos mes manera nos ta.

DI DIESUN PASO

"Den orashon i meditashon nos a trata di mihorá nos kontakto konsiente ku Dios, manera nos ta mir'E, dor di resa solamente pa haña sa Su boluntad pa ku nos i e poder pa kumpli kuné."

E promé dies pasonan a prepará pa nos e kondishonnan faborabel pa mihorá nos kontakto konsiente ku Dios, esta, manera cada un di nos ta mira Dios. Nan ta duna nos e fundeshi pa alkansá nos meta positibo ku nos a anhelá alkansá pa asina tantu tempo kaba. Ya ku nos a drenta e fase akí di nos programa spiritual dor di pone e dies pasonan anterior den praktika, mayoría di nos ta gusta e ehersisio di orashon i meditashon. Nos kondishon spiritual ta forma e base pa nos rekuperashon eksitoso, ku ta ofresé kresemento sin límite.

Hopi di nos ta kuminsá apresia nos rekuperashon di bèrdè mes, ora nos a yega na e di diesun paso. Den e di diesun paso, nos bida ta haña un nifikashon mas profundo. Dor di entregá kontrol, nos ta risibí un poder hopi mas haltu. E forma di nos fe lo determiná kon nos lo resa i meditá. E úniko kos ku nos tin di hasi, ta di sigurá ku nos tin un forma di fe, ku ta kuadra ku nos konvikshon mas profundo. Ta e resultado ku ta konta pa rekuperá. Manera a wordo remarká na otro lugá kaba, nos a haña e impreshon ku nos orashonnan a haña oído, n'e momento mes ku nos a drenta e programa di Adiktonan Anónimo i nos a entregá nos mes na nos malesa. E kontakto konsiente, deskribí den e paso akí, ta e resultado direkto di biba e pasonan. Nos ta apliká e paso akí, pa mihorá i mantené nos kondishon spiritual.

Ora nos a drenta e programa pa promé biaha, nos a haña yudansa di un poder mas haltu ku nos mes. Esei a kuminsá AKTUA, dor ku nos a entregá nos mes na e programa. Obhetibo di e di diesun paso ta, pa oumentá nos konsiensia di e Poder ei, i mihorá nos habilitad pa uz'E komo fuente di poder den nos bida nobo.

Mas nos ta mihorá nos kontakto konsiente ku nos Dios, mediante orashon i meditashon, mas fásil l'e ta pa bisa: *"No ta mi boluntad, ma Bo boluntad lo ta hasí."* Nos por pidi Dios su yudansa ora nos tin mester di dje, i nos bida ta mihorá. Eksperensia ta, ku tin hende ku ta bisa, ora nos ta referi na meditashon i fe religioso individual, ku esei no ta semper aplikabel pa nos. Nos programa ta uno spiritual, no religioso.

Na e momento ku nos a yega na e di diesun paso, nos a aserká e fayonan di karáker den e dies pasonan anterior kaba, ku tábata kousa problema pa nos den pasado. E idea ku nos tin di e tipo di persona ku nos lo tábata ke ta, ta un sombra pasahero di Dios Su boluntat pa ku nos. Hopi biaha nos bista ta asina limitá, ku nos no por mira nada mas ku loke nos ta falta i loke nos tin mester imediatamente.

Ta mashá simpel pa kai bèk den nos modo anterior di biba. Pa sigurá nos cresemento i rekuperashon kontinu, nos lo tin ku siña mantené nos bida riba un base ku ta spiritualmente sano. Dios lo no forsa Su bondat riba nos, ma nos lo hañ'é, si nos pidi. Pa regla na un dado momento, nos lo sinti ku kos a kambia, ma normalmente nos lo no mira e kambio den nos bida, te despues. Ora por fin, nos a logra deshasí nos mes di nos motivashonnan egoísta, nos ta kuminsá sinti ku un pas i trankilidat a baha riba nos, ku nunca nos tábata kere ku e tábata posibel. Moralidat forsá riba nos, nunca por tin e poder ku nos ta haña, ora nos disidí di hiba un bida spiritual. Mayoría di nos ta resa, ora nos ta sinti doló. Nos ta siña, ku si nos resa a base regular, nos lo no sinti asina tantu doló, ni tampòko asina pisá.

Pafó di Adiktonan Anónimo tin un gran kantidat di gruponan diferente ku ta praktiká meditashon. Kasi tur e gruponan ei ta ligá na un religion of filosofía spesífiko. Si nos lo tábata rekomendá un di e métodoonan akí, esei lo tábata KONTRALI NA nos tradishon i NA e derecho di kada individuo di tin un Dios di su mes kompreshon. Meditashon ta duna nos e oportunidat pa desaroyá nos mes spiritualmente na nos mes manera. Por wèl ta ku kosnan, ku no tábata yuda nos den pasado, si por yuda nos awó. Nos ta BOLBE aserká kada día nobo ku mente habrí. Nos sa, ku si nos ta resa pa Dios Su boluntat lo ta hasí, nos ta haña loke ta mihó pa nos, ounke nos mes, tin biaha a spera otro kos.

E konosemento akí ta basá riba nos fe i eksperensia komo adiktonan den e proseso di rekuperashon. Orashon ta nifiká ku nos ta komuniká nos preokupashon na un poder mas haltu ku nos mes. Tin biaha, ora nos ta resando, un kos remarkabel sa sosodé; nos sa haña e medionan, e manera i enerjía pa ehekutá tareanan ku ta superá nos kapasidatnan na grandi. Nos ta gara e forsa sin límite ku nos orashonnan diario ta hinka den nos man i nos ta entregá nos mes tantèn ku nos tin fe i ta renov'é.

Pa algun di nos, orashon ta nifiká pidi yudansa na Dios; meditashon ta nifiká, skucha e kontesta di Dios. Nos ta siña resa sin pidi kosnan spesífiko. Nos ta pidi Dios, muntra nos Su boluntat i yuda nos kumpli kuné. Den sierto kaso, e boluntat di Dios ta asina evidente, ku nos no tin muchu problema pa mir'é. Den otro kasonan, nos konsentrashon riba nos mes so, ta asina fuèrte, ku nos no ke aseptá e boluntat di Dios pa nos, sin otro lucha i entrego. Si nos ta pidi Dios pa Kita kualkier influensia di nos ku ta stroba nos, nos orashonnan generalmente ta

mihorá i nos ta sinti e diferensia. Orashon tambe ta eksigí ehersisio i nos tin ku kòrda, ku hende ku kapasidatnan profeshonal, no a nase ku nan kapasidat. Nan mester a hasi mashá hopi esfuerso pa desaroá e kapasidatnan ei. Mediante orashon, nos ta buska kontakto konsiente ku nos Dios.

Mediante meditashon nos ta logra e kontakto ei i e di diesun paso ta yuda nos mantené e kontakto bibo. Podisé nos a wòrdo eksponí na diferente doktrina i disiplinanan religioso i meditatibo, promé ku nos a drenta Adiktonan Anónimo. Algun di nos a keda kompletamente turdí i bruhá dor di e práktikanan ei. Nos tabatin sigur ku mester tábata boluntad di Dios pa nos uza droga pa alkansá un konsiensia mas haltu. Hopi di nos a haña nan mes den un stadi hopi stravegante, komo resultado di e práktikanan ei. Nos no tábata sospechá nunca ku tábata ta e efektonan dañino di nos adikshon ku tábata e reis di nos difikultatnan i nos tábata siguí te na final, kualkier rumbo ku tábata ofresé speransa.

Durante momentonan ketu di meditashon, boluntad di Dios por sali na kla pa nos. Dor di silensia nos mente den meditashon nos ta risibí pas interior ku ta pone nos den kontakto ku e Dios denter di nos mes. Un punto kardinal di meditashon ta, ku ta difísil of te asta imposibel, pa obtené kontakto konsiente, si nos no logra silensia nos mente. E kareda sin fin di pensamentonan di kustumber, tin ku kaba pa nos por progresá. P'e motibo ei, e ehersisionan preliminar tin komo meta pa silensia nos mente i laga e pensamentonan ku ta surgi, muri un mòrto natural. Nos ta laga nos pensamentonan tras di nos mientras ku e parti meditatibo di e di diesun paso ta bira realidat pa nos.

Ekilibrio emoshonal ta un di e promé resultatonan di meditashon i nos eksperensia ta proba esaki. Tin di nos ku a drenta e programa tur turdí, i a keda wak ront algun tempo, pa despues deskubrí Dios of salbashon den un k'e otro kulto of sekta religioso. Ta mashá fásil flota pòrta afó trobe riba un nubia di ferbor religioso i lubidá ku ta adikto nos ta, ku ta sufri di un malesa inkurabel. Nan ta bisa, ku pa meditashon tin balor, e resultado mester ta bisibel den nos bida diario. E siguiente echo ta parti integral di e di diesun paso: "... *Su boluntad pa nos i e poder pa kumpli kuné.*"

Pa esnan mei-mei di nos ku no ta resa, meditashon ta e úniko modo pa traha riba e paso akí.

Nos ta deskubrí ku nos ta resa, pasobra ta duna nos pas i ta restourá nos konfiansa i kurashi. Ta yuda nos hiba un bida ku ta liber di miedo y deskonfiansa. Ora nos deshasí nos mes di nos motibonan egoísta, i resa pa haña guía, nos ta haña sintimentonan di pas i serenidat. Nos ta kuminsá simpatisá i haña sintimentonan di amistad ku otro hende, loke no tábata posibel promé ku nos a traha riba e paso akí.

Ora di buska nos kontakto personal ku nos Dios, nos ta kuminsá habri manera un flor den lus di solo. Nos ta kuminsá mira ku e amor di Dios tábata t'ei tur ora, djis sperando riba nos pa asept'é. Nos ta hasi e trabou neseseario i ta aseptá loke nos ta risibí 'por nada' dí' aden, dí' afo. Nos ta deskubrí ku konfia riba Dios ta duna nos mas konfiansa den nos mes.

Ora di drenta e programa pa promé biaha, generalmente nos sa puntra i pidi hopi kos, ku ta parse nos neseseidatnan importante. Mientras ku nos ta krese spiritualmente i ta deskubrí un poder mas haltu ku nos mes, nos ta kuminsá realisá nos mes, ku tantèn ku nos neseseidatnan spiritual ta keda kumplí, nos problemanan di bida ta keda redusí na un punto kaminda nan no ta deprimí nos mas. Si nos ta lubidá unda nos forsa berdadero ta keda, nos ta kai bèk lihé-lihé den e mesun patronchi di pensa i aktua, ku originalmente a trese nos na e programa. 'Por fin' nos ta yega na un definishon nobo di nos fe i kompreshon te n'e punto kaminda nos neseseidat mas grandi ta konosemento di Dios Su boluntad pa ku nos i e forsa pa kumpli kuné.

Nos por hala un banda algun di nos preferensianan personal, pasobra nos ta deskubrí ku Dios Su boluntad pa nos, ta konsistí nèt di e kosnan ku nos ta apresia mas tantu. Dios Su boluntad pa nos ta bira nos mes boluntad berdadero pa nos mes. Esakí ta sosodé na un manera intuitibo, ku ta difísil di splika ku palabra.

Nos ta siña aseptá, ku otro hende ta manera nan ta, sin ku nos tin di huzga nan. E urgensia pa nos preokupá nos mes di tur sorto di kos a kai afó. Na kuminsamento, nos no por a komprondé loke tábata nifiká aseptashon; awó nos sí por.

Nos sa, - kiko ku e día por trese pa nos - Dios a duna nos tur loke nos tin mester pa nos bienestar spiritual. No ta nada malu pa nos, pa admití nos falta di poder, pasobra Dios ta bastante poderoso pa yuda nos keda '*clean*' i disfrutá di nos progreso spiritual. Yuda, Dios ta yuda nos mantené nos kas na òrdu. Nos ta kuminsá mira mas kla ta kiko ta esensial. Den kontakto permanente ku nos poder mas haltu, e kontestanan ku nos ta buska ta bini pa nos. Nos ta haña e kapasidat pa hasi, loke nos no tábata por anteriormente. Nos ta respetá e fe i kerensia di otro hende. Nos ta enkurashá bo pa buska forsa i guía segun bo fe. Nos ta yen di gratitut pa e paso akí, pasobra nos ta kuminsá risibí loke ta bon pa nos. Tin biaha nos a resa pa haña un kos i a keda tranká bon tranká ora nos a hañ'é. Nos por a resa pa un kos i hañ'é tambe pa despues bolbe resa pa nos keda librá di dje, pasobra nos no tábata por kuné.

Laga nos spera, ku awó ku nos a siña ki poder orashon por trese pa nos, i e responsabilidat ku orashon ta trese kuné, nos por uza e di diesun paso komo guía pa nos programa diario.

Nos ta kuminsá resa solamente pa Dios Su boluntat pa nos. Di e modo ei, nos ta risibí solamente loke ta den nos poder pa KUMPLI KUNÉ. Nos ta kapas di respondé na dje i di aktua segun e, pasobra Dios ta yuda nos prepará p'e. Algun di nos ta uza djis nos palabranan pa habla danki pa Dios Su gracia. Den un aktitut di humildat i entrego nos ta aserká e paso akí kada bes di nobo, pa risibí e don di konosemento i forsa di e Dios di nos mes kompreshon. Den e di dies paso nos a bari e eronan di nos bida aktual, pa nos por a kumpli bon ku e di diesun paso.

Sin e paso akí, no ta probabel ku nos por a eksperensiá konsientisashon spiritual, praktiká prinsipionan spiritual den nos bida, of hiba un mensahe bastante konbinsente pa atraé otronan na rekuperashon. Tin un prinsipio spiritual di duna, loke nos mes a risibí den Adiktonan Anónimo, pa nos por keda kuné. Dor di yuda otro hende pa keda '*clean*', nos mes ta gosa di e rikesa spiritual ku nos a haña. Nos mester duna libremente i enkaresidamente loke otronan a duna nos libremente i enkaresidamente.

\$DI DIESDOS PASO

"Despues di a habri nos mente pa konsientisashon spiritual komo resultado di e pasonan akí, nos ta purba hiba e mensahe akí na adiktonan, i nos ta trata di pone e prinsipionan akí den práktika den tur kos ku nos ta hasi."

Nos a bati na pòrta di Adiktonan Anónimo komo konsekuensia di e desastre di nos pasado. Konsientisashon spiritual tábata e delaster kos ku nos tábata ferwagtu. Nos kier a kita nos doló, nada mas.

E pasonan ta hiba nos na konsientisashon di índole spiritual. E konsientisashon ei ta sali na kla dor di e kambionan den nos bida. E kambionan ei a duna nos un mihó posibilidat pa biba segun prinsipionan spiritual i pa hiba nos mensahe di rekuperashon i speransa pa e adikto ku ta sigui sufri ketu bai. Sin embargo, e mensahe ei ta sin sentido si nos no bib'é. Si di bèrde mes nos ta bib'é, nos bida i nos aktuashon ta dun'é hopi mas sentido ku nos palabranan i eskritonan hamas por dun'é.

E idea di konsientisashon spiritual por tuma hopi forma distinto den e diferente personalidatnan ku nos ta topa den nos programa. Ma tòg, tur forma di konsientisashon spiritual tin aspektonan komun. Algun di e elementonan komun ta ku a yega un fin na nos soledat i ku nos bida a haña un sentido di direkshon. Hopi di nos ta kere ku konsientisashon spiritual ta sin nifikashon, si e no trese un

oumento di pas di kurason i preokupashon pa ku otro hende. Pa nos por mantené nos pas di kurason, nos ta hasi tur loke nos por pa biba awor i akí.

Esnan mei-mei di nos ku a traha mas mihó posibel riba e pasonan akí, a risibí hopi benefisio. Nos ta kere ku e benefisionan akí ta e resultado direkto di a kumpli ku e programa. Ora nos ta kuminsá sinti pa promé biaha e satisfakshon di ta aliviá di nos adikshon, nos ta kòre e riesgo di kere ku nos tin nos bida bou kontrol kaba. Nos ta lubidá e agonía i doló ku nos tábata sinti. Nos malesa tábata dirigí nos bida ora nos tábata uza i, ... ta para kla, wardando pa tuma over trobe. Lubidá, nos sa lubidá mashá lihé, ku tur nos esfuersonan pa kontrolá nos bida den pasado a fracasá.

Ora nos a yega na e punto kaminda nos ta awó, mayoría di nos ta realisá nos mes, ku e úniko manera pa wanta loke nos a logra, ta dor di kompartí e regalo nobo di bida ku e adiktonan ku ta sigui sufri. Esei ta e asegurado mas sigur kontra un rekaída den e eksistensia kruel di uza. Nos ta yam'é: hiba e mensahe, i nos ta hasi'é di diferente manera.

Den e di diesdos paso, nos ta pone e prinsipionan spiritual den práktika, esta, di pasa e mensahe di rekuperashon di Adiktonan Anónimo pa otro adiktonan, pa nos want'é pa nos mes tambe. Te asta un miembro ku no tin mas ku un día so, den e grupo di kompañeronan di A.A. ya kaba por hiba e mensahe ku e programa ta traha di berdat.

Ora nos kompartí ku un hende nobo, nos por wèl di pidi nos poder mas haltu pa nos wòrdo uzá dor di Dje, komo in strumento spiritual. Nos no ta presentá nos mes komo Dios. Hopi biaha nos ta pidi yudansa di otro adikto ku ta rekuperando, ora nos kompartí ku un hende nobo. Ta un privilegio pa nos, si nos por respondé na un grito pa yudansa. Anos, ku tábata hundí den e pos di desesperashon, por sinti nos mes berdaderamente privilegiá di por yuda otro hende rekuperá.

Nos ta yuda hende nobo siña e prinsipionan di Adiktonan Anónimo. Nos ta purba duna nan e geful di sinti nan mes bonbiní, i ta yuda nan siña kiko e programa tin di ofresé nan. Nos ta kompartí nos eksperensia, forsa i speransa. Kada biaha ku nos por, nos ta kompañá hende nobo na e reunionnan. E serviso desinteresá di e trabou akí, ta e prinsipio primordial di e di diesdos paso. Anos a risibí nos rekuperashon di e Dios, manera nos mes tábata mir'E. Awó, nos ta pone nos mes disponibel komo Su instrumento, pa kompartí rekuperashon ku esnan ku ta busk'é. Mayoría di nos ta deskubrí, ku nos no por hiba nos mensahe na un hende ku no ta pidi pa haña yudansa. Tin biaha e úniko mensahe nesesario pa lanta un adikto ku ta sufri fò'i soño, ta e poder di e ehempel. Un adikto por sufri, mal sufrí, ma keda sin e boluntat pa pidi yudansa. Nos por pone nos mes na disposishon di e hendenan ei, pa ora un di nan pidi yudansa, un di nos lo t'ei.

Siña kon pa yuda otronan ta un benefisio di e programa di Adiktonan Anónimo. Ta mashá remarkabel, ku e di diesdos paso ta guía nos for di humiliashon i desesperashon, pa bira instrumento di nos poder mas haltu. Ta nos ta haña e kapasidat pa yuda otro adikto, mientras ku ningun otro hende no por. Nos ta mira kon esei ta pasa mei-mei di nos tur día. E kambio milagroso total akí den nos mes ta prueba di nos konsientisashon spiritual. Nos ta kompartí, for di nos mes eksperensia personal, kon e tábata ta pa nos. E tentashon pa duna konseho ta grandi, pero ora nos hasi esei, nos lo pèrdè e respèt di miembronan nobo. Esei lo tira un sombra riba nos mensahe. Un mensahe simpel i honesto di nos rekuperashon for di adikshon lo zona kla i raspá.

Nos ta atendé reunionnan i ta hasi nos mes visibel i disponibel pa sirbi e organisashon. Nos ta dediká nos tempo libremente i ku kariño, ta presta nos servisio, i ta kompartí loke nos a risibí akí den. E servisio na kua nos ta referí den Adiktonan Anónimo ta e meta primordial di nos gruponan.

Presta servisio ke men ku nos ta hiba nos mensahe na e adikto ku ta sufri ketu bai. Mas nos ta hundi nos mes den e trabou aki, mas riko nos konsientisashon spiritual lo bira.

E promé manera ku nos ta hiba e mensahe ta papia pa su mes. Hende ta mira nos riba kaya i ta kòrda nos komo hende shimaron, spantá i bou man. Nan ta nota ku e miedo a kita for di nos kara. Nan ta mira kon nos ta kambiando bèk pa hende bibo trobe. 'Una vez' ku nos a deskubrí kon pa funshoná den Adiktonan Anónimo, aburimento i egosentrismo ta disparsé for di nos bida nobo. Dor di keda '*clean*', nos ta kuminsá praktiká prinsipionan spiritual manera speransa, entrego, aseptashon, honestidat, frankesa, bon boluntat, fe, toleransia, pasenshi, humildat, amor inkondishonal, partisipashon i kuido. Mientras ku nos rekuperashon ta progresá, prinsipionan spiritual ta toka tur parti di nos bida, pasobra nos ta purba biba nos programa awor i akí. Nos ta kuminsá gosa di alegría, dor ku nos ta siña biba segun e prinsipionan di rekuperashon. Ta e legría di wak un hende ku tin dos día '*clean*', ku ta bisa otro, ku tin un día '*clean*': "*Un adikto su so ta den mal kompañía.*"

ta e legría di wak un shon, ku tábata luchando pa logra, di ripiente ful okupá tratando di yuda otro adikto pa keda '*clean*', hañando e palabranan apropiá pa pasa e mensahe di rekuperashon.

Nos ta deskubrí ku nos bida a bolbe haña su balor. Dor di ta spiritualmente refreská, nos ta kontento ku nos ta na bida ainda. Ora nos tábata uza, nos bida tábata konsistí di un ehersisio kontinuo pa sobrebibí. Awó, biba, nos ta biba di bèrde mes, lugá di sobrebibí. Si nos ta rekonosé esei, e punto kardinal ta pa nos keda '*clean*', di modo ku nos por disfrutá di nos bida. Nos ta gusta di keda '*clean*', i ta kontento di por hiba e mensahe di rekuperashon pa e adikto ku ta sigui sufri. Atendé reunionnan ta yuda nos di berdat. Praktikando prinsipionan

spiritual den nos bida diario ta hiba nos na un idea nobo di nos mes. Honestidat, humildat i frankesa ta yuda nos trata nos kompañeronan sin gaña nan. Nos desishonnan ta haña un karakter di toleransia. Nos ta siña respetá nos mes.

Hopi biaha e lèsnan ku nos ta siña durante nos rekuperashon, ta marga i doloroso. Dor di yuda otro hende, nos ta risibí e rekompensa di respèt propio, ya ku nos por kompartí e lèsnan akí ku otro miembronan di Adiktonan Anónimo. Nos no por desmentí e doló di otro adiktonan, ma nos por pasa e mensahe di speransa pa nan, ku nos mes a haña di kompañeronan adikto durante nos mes rekuperashon. Nos ta kompartí e prinsipionan di rekuperashon, manera nan a traha pa nos, den nos bida. Dios lo yuda nos, si nos yuda otro. Nos bida ta haña un nifikashon nobo, legría nobo i ta duna nos e siguransa, ku nos ta balioso. Nos ta sinti ku nos ta spiritualmente refreská, i nos ta kontento ku nos ta biba. Un aspekto di nos konsientisashon spiritual ta sali for di e modo nobo di komprondé nos poder mas haltu, ku nos ta desaroyá dor di partisipá den rekuperashon di otro adikto.

Sí, nos ta representá speransa. Nos ta e ehempel ku nos programa ta traha. E legría ku nos bida '*clean*' ta duna nos, ta atraé e adikto ku ta sigui sufri.

Nos ta rekuperá pa hiba un bida '*clean*' i felis. E pasonan no ta kaba akí. E pasonan ta nifiká un kuminsamento nobo!

Bon-biní na Adiktonan Anónimo!