

Nuestro texto básico.¹

Consejos para el 4º Paso.

Lo que sigue es una lista de consejos y herramientas que pueden ser útiles cuando ayudemos a nuestros ahijados o compañeros con su 4º Paso.

1) Manténganlo sencillo!

2) Durante mi temprana sobriedad, **escuché muchas pláticas negativas relacionadas con éste Paso que en realidad me atemorizaron.** No se pregunten el porqué la gente tiene miedo de hacer éste vital Paso. ¿No deberíamos alentar a los nuevos a hacer éste Paso, que los pondría en el sendero de la libertad, en lugar de desanimarlos por hacer comentarios negativos y llenarlos de miedo? Sólo una reflexión.

3) **Enfatizar la importancia de escribir el inventario del 4º Paso.** Hay un total de 17 referencias en el Libro Grande que sugieren que nuestro inventario de 4º Paso sea escrito. La palabra “escrito” es usada en dos ocasiones (páginas 66 & 69²). La palabra “papel” está mencionada tres veces (páginas 60, 63 & 65). Alguna forma de la expresión “lista” se da 10 veces (páginas 12, 60 dos veces, 62, 63 dos veces, 66 dos veces & 71 dos veces). La página 63 dice: “Las poníamos frente a nosotros en blanco y negro”. Y finalmente, la página 61 nos da un ejemplo de de un inventario escrito. Eh?!, parece bastante importante que instruyamos a nuestros ahijados a **ESCRIBIR** sus inventarios, o no?

4) **El 4º Paso es el comienzo de nuestro tratamiento para nuestra “enfermedad espiritual”,** que es la raíz de nuestros problemas en el 1º Paso. Otras ramas (síntomas) del 1º Paso que se arraigan a esa raíz (enfermedad espiritual) son el ansia física (referente al cuerpo) y la obsesión mental (relacionada con el pensamiento). La página 60 dice: “Cuando es superado el mal espiritual, nos componemos mental y físicamente³. Una vez completad el 4º Paso, vamos bien en nuestro camino de llegar a la solución (descrita en los Pasos 2 y 3) de nuestros problemas (descritos en el 1º Paso).

5) El Libro Grande nos da la instrucción de **inventariar 3 “manifestaciones comunes” de nuestro ego: resentimientos, miedos y el daño ocasionado a otros (con énfasis de nuestros desvíos sexuales)** (Recuerden, la página 64 dice que necesitamos una “revisión” en lo referente al sexo – no un ajuste menor⁴). La honestidad y la profundidad son la clave. No existe ningún otro remedio barato.

6) **El inventario de resentimientos es mucho mas fácil de hacer en columnas, como se ilustra en a página 61 del Libro Grande.** El formato en columnas le ayuda a nuestros ahijados a ver sus patrones mas fácilmente. La mayoría de la gente se beneficia mas de escribir sus columnas en forma vertical. Escribimos verticalmente, pero lo leemos horizontalmente (durante el 5º Paso). (NOTA: Yo instruí a mis ahijados a usar el formato de columnas para todos los inventarios. Habiendo hecho muchos 4º Pasos en estos años, mi experiencia ha sido que el formato de columnas se ajusta muy bien a los inventarios de resentimientos y miedos. Ahora prefiero escribir los inventarios relacionados al sexo y daño a los demás únicamente las 9 preguntas que se encuentran en la página 65 en párrafos. Ha sido mucho mas fácil y menos restrictivo para mí el hacer ésta parte del inventario como si fuera un mini ensayo escrito en forma horizontal) Però cuidado, no te dejes atrapar en tecnicismos y formatos. Cuando hay que escribir el inventario hay que hacerlo; como dice el comercial de Nike® “Just do it!”. Si como lo estas haciendo te funciona a ti, eso es lo que cuenta.

7) **La experiencia prueba que un formato de 4 columnas funciona mucho mejor.** Aunque el formato de la página 61 muestra solo 3 columnas, las instrucciones para escribir sobre una 4a columna se encuentran en la página 63. He escuchado a algunas personas discutir que el inventario no debería de hacerse en 4 columnas porque el ejemplo de la página 61 sólo muestra 3. Eso puede estar funcionando para ellos. Pero en mi experiencia, si solo escribo en un inventario de tres columnas que lista contra quien estoy resentido, “la causa” y como me afecta, entonces seguiré estando en el problema, seguiré siendo la “víctima” y nunca veré LA VERDAD que me muestra la columna 4 muy claramente. Por supuesto que esto es sólo *mi* experiencia.

8) **“Debo poner mi nombre en la columna 1”,** ésta es una pregunta que muchas veces nos hacen nuestros ahijados al hacer el 4º Paso. Hay mucho debate sobre lo que sería una “buena” o “mala” respuesta. Yo no entro en debate en éste punto. Algunas personas necesitan ponerse en esta lista, otras no. ¿Cómo se si una persona necesita poner su nombre en su lista de resentimientos? Si les digo “No, no puedes!” o “DEBES poner tu nombre en el primer lugar de tu lista!”, ¿acaso no estaría jugando el “papel de Dios”? En el 3º Paso yo ya tomé mi decisión de dejar de estar haciéndola de Dios. Así que, no les digas a tus ahijados si deben o no deben ponerse en esa lista. Si me vuelven a preguntar si “¿Debo poner mi nombre?”, entonces le pregunto a la persona, “¿Estas resentido contigo mismo?”. Si me contestan que sí, entonces les digo “Bueno, creo que podrías poner tu nombre en la lista ya que terminaste tus primeras dos columnas. Ya estas a medio camino, así que porqué detenerse ahora!”

9) **De hecho hay cuatro inventarios que deben escribirse en el 4º Paso: “Resentimientos”, “Miedos”, “Sexo” y “Daño a Otros”.** Hay algunas personas en mi inventario a las cuales dañé y con las que no estoy resentido, ni les tengo miedo ni tampoco tuve una relación sexual con ellas. Así que si todavía no he hecho mi inventario de “Daños a Otros” como me lo sugiere la página 66 (“Hemos hecho una relación de las personas a quienes hemos ofendido con nuestro comportamiento y estamos dispuestos a reparar el pasado si podemos.”) entonces me estaré perdiendo muchas de las verdades que deben estar en mi lista y que deben ser expuestas en mi 5º Paso. Además, la necesitaremos cuando lleguemos al 8º Paso, la página 71 que dice “Tenemos una lista de personas a las que hemos perjudicado y estamos dispuestos a reparar esos daños. La hicimos al hacer nuestro inventario”

10) **De acuerdo al Libro Grande, nosotros no escribimos la historia de “nuestras vidas” en el 4º Paso. Sugiere que le digamos a alguien toda la historia de nuestras vidas en el 5º Paso, NO QUE LA ESCRIBAMOS.** Al momento de estar leyéndole a alguien mis inventarios de 4º Paso en el 5º Paso, le estaremos, de hecho, leyendo la “historia de nuestras vidas”. Viendo hacia atrás, la “historia de mi vida” fue tan simple como esto: Debido a mi egoísmo y a mi egocentrismo (la enfermedad espiritual) le causé **daños** a otras personas. Esto me provocó un gran **miedo**. Debido a que el miedo se convirtió en algo muy intenso para manejarlo, el ego hizo que “volteara el sartén” y me resintiera de aquellos a los que yo había dañado y que pareciera que ellos me habían dañado a mí y que yo era el inocente. Esto hizo que yo tapara los daños que hice y que yo sólo me quedé con los **resentimientos** hacia ellos. No hay cuestionamiento en mi mente de que esto sea verdad. Muchos de mis daños fueron causados dentro de una relación. ¿De qué otras “herramientas para la vida” dispone una persona miedosa y resentida? (No!, el suicidio y el homicidio no cuentan. No son “herramientas para la vida”, son “armas para la destrucción”!). Hacemos lo que mejor conocemos. Así que, dañé a otros porque mis resentimientos, miedos y otros defectos, estaban enraizados en mi egocentrismo y mi egoísmo (la enfermedad espiritual). Listo!, Fin de la historia! ¿Me puedo ir a casa?

11) **No inventarías tus virtudes en el 4º Paso.** Tus cualidades nunca te metieron en problemas. Nuestros defectos nos bloquearon del Poder de Dios, no nuestras virtudes. Mucha gente, a través de los años, ha confundido la oración del primer párrafo en la página 23 de “Los Doce Pasos”⁵ que dice: “*El padrino probablemente indicará que el recién llegado tiene algo en su haber para abonarse, aparte de sus riesgos. Esto tiende a disipar la morbosidad y a alentar el equilibrio. El recién llegado podrá empezar a darse cuenta de sus defectos, tan pronto como empiece a ser mas objetivo*”. De alguna manera, nosotros los sabelotodo, expertos en interpretación, hemos manipulado la oración para justificar “hacer una lista de defectos y virtudes” para nuestro inventario de 4º Paso. Esto puede ser una herramienta muy útil en nuestro 6º y 7º Paso, pero muchos alcohólicos están muriendo porque nunca estuvieron cara a cara con la verdad en el 4º Paso. Mi padrino siempre ha insistido que mis cualidades

1 Traducida literalmente del *News and Notes from NJGS Area 44 and Intergoup New Jersey; THIS DAY, Spring 2003*. El autor y su grupo base se menciona final del documento.

2 La concordancia de páginas está tomada del Libro Grande Alcohólicos Anónimos, versión en español de la tercera edición del original en inglés, Central Mexicana de Servicios Generales de AA, AC. ISBN 968-6327-00-60

3 En la versión original en inglés, éste párrafo se puede traducir como “Cuando superamos nuestra enfermedad espiritual, nos fortalecemos mental y físicamente

4 En la versión original en inglés, ésta párrafo puede traducirse como “Ahora lo referente al sexo. Muchos de necesitamos aquí, un examen detenido, una revisión profunda”

5 “Los Doce Pasos”, 1989, Central Mexicana de Servicios Generales de AA, AC. ISBN 968-6327-05-3.

Consejos y Orientaciones para el 4º Paso.

nunca me pusieron borracho.

12) No lo olvides: Orar es una parte (una gran parte!) del 4º Paso. Las oraciones en el 4º Paso son tan importantes como la escritura del inventario. Chuck C. solía decir que los Pasos son como DESTAPAR, DESCUBRIR Y DESCARTAR. AE escribir el 4º Paso nos ayuda a destapar. Las oraciones nos ayudan a descubrir. Los Pasos 5º al 9º nos ayudan a descartar.

13) Escribimos el inventario para descubrir la Verdad... de la MENTIRA. (NOTA: puede que necesites meditar en ese punto antes de que en realidad lo hayas entendido bien. Yo tuve que hacerlo. Por supuesto, me ha ayudado a entenderlo también, el ir acumulando experiencia escribiendo inventarios. La **experiencia** es el nombre del juego cuando empiezas a trabajar con otros). **El 4º Paso nos ayuda a descubrir la verdad trabajando desde afuera y moviéndonos hacia adentro.** En nuestro inventario de resentimientos, descubrimos que nuestros problemas no fueron hechos por alguien más (columnas 1, 2 y 3); sino que, como se menciona en la página 58, nuestras dificultades son producto de nosotros mismos (columna 4). Muy frecuentemente el ahijado descubrirá que las primeras tres columnas de su inventario están basadas en una mentira, tan pronto y empiece a llenar su columna 4. En el inventario, yo escribo “quien no soy” para descubrir “quien soy”.

14) Un minucioso inventario de 4 columnas les dará a tus ahijados toda la información para completar el resto de sus Pasos de “limpieza”. Usará todas las cuatro columnas para su 5º Paso. Usarán las columnas 3 y 4 para sus Pasos 6º y 7º. Y la columna 1, para sus Pasos 8º y 9º. Así que, si esto es cierto, tu no querrás quemar tu inventario, como se nos, dice en algunas ocasiones, por nuestros compañeros. Si te quieres deshacer de tu inventario (para lo que en algunos es necesario), entonces, espérate a que hayas terminado tus Pasos 5º, 6º y 7º, y hayas hecho una lista minuciosa y por separado de tu columna 1 para tu 8º Paso. (NOTA: En ocasiones me encuentro con la vieja excusa de que “el perro se comió mi tarea”, de alguno de mis ahijados que no quiere hacer su reparación de daños del Paso 9º.) Así que ten cuidado con la sugerencia de “quemar el inventario”. Créelo o no, eso NO ESTA en el Libro Grande.

15) Aunque esto no se menciona específicamente en el Libro Grande, al completar un minucioso y riguroso inventario; sin temor y con toda honestidad; estamos examinando las 4 dimensiones de nuestra vida: física, mental, emocional y espiritual. (PERO, sólo la cuarta dimensión, “la espiritual”, tiene sus raíces en la Verdad. Pero dejemos esto a un lado por el momento y sigue leyendo....) La columna 1 de nuestro inventario de resentimientos trata con lo físico -con quién o contra qué estoy molesto. La columna 2 trata con lo mental -que es lo que *pensamos* que ellos nos hicieron. La columna 3 trata con lo emocional -que *sentimos* cuando ellos se equivocaron con nosotros. (Clarence S. solía decir que los sabelotodo no piensan, “SE EMOCIONAN!” lo que significa que nosotros *sentimos* nuestro andar en la vida.) Finalmente la columna 4 nos eleva hacia la dimensión espiritual, revelándonos la “naturaleza exacta de nuestras fallas”, la *verdad* de lo que realmente pasó. Generalmente me revela como mi pensamiento errático me llevó a tomar acciones que, en primer lugar, “echaron a rodar el balón”. Con el 99% de los resentimientos que veo en la columna 3 (en mi mismo y en aquellos con los que trabajo), se convierten en una mentira cuando se revela la verdad en la cuarta columna. Considera esto: ¿Es posible que la cuarta columna del inventario, que nos muestra la “verdad”, sea le “combustible” que nos faculte para despegar hacia la “Cuarta Dimensión de la Existencia” que el Libro Grande describe en las páginas 8 y 23? Esta “Cuarta Dimensión” se describe mas adelante en la página 78 como el “Mundo del Espíritu”, conforme comenzamos diariamente una vida espiritual con nuestros Pasos 10º y 11º. El “Mundo del Espíritu” es una constante, porque la Verdad, que descubrimos por primera vez en nuestra cuarta columna del 4º Paso, es una constante. La Verdad esta siempre presente desde el fondo de nuestro Ser aunque la cubramos (o bloqueemos) con una mentira.

16) Muéstrale a tus prospectos que le inventario puede ser divertido! No trates al inventario que si fueras a ir a un funeral. Trátalo como tu testigo del nacimiento de un nuevo niño... porque lo eres! Por supuesto que el 4º Paso es un asunto muy delicado, de vida o muerte, pero será motivador que tu muestres a tus ahijados que se pueden divertir con el inventario. A través de los años he aprendido mas y mas a reírme de mi mismo y de como pueden ser absolutamente histéricos algunos de mis pensamientos mas profundos que llegan a pasar por mi mente (lo que, finalmente, es mi material para mas inventarios). **Y, por sobre todas las cosas, “Manténlo sencillo!”.** No te compliques hasta tener que llegar a escribir toda una serie de “consejos” para el 4º Paso como esto que hice.

Con amor y servicio, Mike L.
Grupo Llevando Éste Mensaje
West Orange, New Jersey

Orientaciones para el 4º Paso

Resentimientos: Lee las páginas

Divide tu hoja en 4 columnas

¡**Columna 1** – usa la página 60, párrafo 3, L: 7 a 9: “*Hicimos una lista de personas, instituciones o principios con los que estábamos molestos*”. (El ejemplo de la página nombra a la columna 1 como “**Estoy resentido con:**”)

¡**Columna 2** – usa la página 60, párrafo 3, L: 9: “*Nos preguntamos el porqué*”. (La columna 2 es “**La Causa**”)

¡**Columna 3** – usa la página 60, párrafo 3, L: 9 a 12: “En la mayoría de los casos se descubrió que nuestro amor propio, nuestra cartera, nuestras relaciones personales (incluyendo las sexuales) estaban lastimados o amenazados. Así que estábamos furiosos. Y la página 60, párrafo 4: “*En nuestra lista de rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban. ¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas?* También aparece la palabra **Orgullo** en el ejemplo de inventario de la página 61. (La columna 3 es “**Afecta mi...**” (NOTA: las palabras en **Negrita e Itálicas** listadas mas adelante, son las “siete áreas de nosotros mismos” a ser inventariadas en la tercer columna)

Columna 1 Estoy resentido con...	Columna 2 La causa...	Columna 3 Afecta mi...
El Señor B.	Sus atenciones a mi esposa. Le dijo a mi esposa sobre mi querida	Relaciones sexuales, autoestima (miedo). Relaciones sexuales, autoestima

Columna 1 Estoy resentido con...	Columna 2 La causa...	Columna 3 Afecta mi...
	Puede ocupar mi puesto en el trabajo	(miedo). Seguridad, autoestima (miedo).
Mi esposa	Mal interpreta las cosas y regaña. Le cae bien el Señor B. quiere que la casa la ponga a su nombre.	Orgullo – relaciones personales. Relaciones sexuales. Seguridad (temor)
El gato del Señor T.	Se orino sobre mi duplicador de cassettes Sigue asediando, molestando a aterrorizando a una gatita Dorian	Autoestima, mi bolsillo, ambiciones, relaciones personales, relaciones sexuales (emocional) seguridad, orgullo (Miedo) Ambiciones, relaciones personales, relaciones sexuales (miedo)

Definiciones de las 7 Áreas de nosotros mismos

Autoestima – Cómo pienso de mi mismo

El bolsillo – El deseo básico del dinero, propiedades, posesiones, etc., (También puede referirse a la “seguridad financiera”)

Ambición – Nuestras metas y objetivos, planes y deseos para el futuro

Relaciones Personales – Nuestras relaciones con otras personas

Relaciones Sexuales – Nuestro motor básico para la intimidad sexual

Seguridad (emocional) – Sentido general del bienestar personal (Que es lo que necesito para estar bien)

Orgullo – Cómo pienso que me ven los demás; o una opinión excesiva e injustificada de mi mismo

Consejos y Orientaciones para el 4º Paso.

¡Cuando las tres primeras columnas estén completas, lee desde el final de la página 61 hasta la página 63 L:1 &2. Considera cada frase. Muchas frases pueden convertirse en preguntas que puedes hacerte tu mismo.

¡Las siguientes frases en la página son directrices para la oración. Úsalas como oraciones para cada uno de tus resentimientos:

Página 62, párrafo 4 & página 63, L:1&2: *“Este fue el curso que seguimos: nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuvieran enfermas espiritualmente. A pesar de que no nos parecían bien sus síntomas y la forma en que éstos nos disturbaban, ellos, como nosotros, También estaban enfermos. Le pedimos a Dios que nos ayudara a demostrar la misma tolerancia, paciencia y compasión que gustosamente tendríamos con un amigo enfermo. Cuando alguien nos ofendía nos decíamos a nosotros mismos: “Está enfermo, ¿Cómo ayudarlo? Dios me libre de enojarme, Hágase tu Voluntad”*

Página 63, párrafo 1: *“Evitamos el desquite o la discusión. No trataríamos así a quien estuviere enfermo. Si lo hacemos, destruimos la oportunidad que tenemos de ayudar. No podemos ayudar a toda la gente, pero cuando menos Dios nos mostrará cómo ver con tolerancia a todos y cada uno de nuestros semejantes.”*

¡Columna 4 – usa la página 63, párrafo 3: *“Refiriéndonos a nuestra lista, quitando de nuestras mentes los errores que los demás habían cometido, buscamos resueltamente nuestras propias faltas. ¿Cuándo habíamos sido egoístas, faltos de honradez y habíamos tenido miedo? Aunque no enteramente culpables de una situación, tratamos de hacer a un lado completamente a la otra persona involucrada. ¿En que estaba nuestra culpabilidad? El inventario era nuestro inventario y no del otro. Cuando nos dábamos cuenta de nuestras faltas las apuntábamos. Las poníamos frente a nosotros en blanco y negro. Admitíamos honradamente nuestras faltas y estábamos dispuestos a enmendarlas.”*

Ejemplo de un inventario de resentimientos de cuatro columnas:

Columna 1 Estoy resentido con...	Columna 2 La causa....	Columna 3 Afecta mi...	Columna 4
El gato del Señor T.	Se orinó sobre mi duplicador de cassettes Sigue asediando, molestando, aterrorizando a nuestra gatita Dorian	Autoestima, mi bolsillo, ambiciones, relaciones personales, relaciones sexuales (emocional) seguridad, orgullo (Miedo) Ambiciones, relaciones personales, relaciones sexuales (miedo)	Egoísmo – Estoy siendo posesivo con algo material / Espero irrazonablemente demasiado, de un gato / Estoy jugando el “papel de Dios” al esperar que el gato no haga eso y tratar de controlarlo. Deshonesto – No quiero admitir que probablemente yo haya contribuido al comportamiento del gato, trayendo una mascota a nuestra casa que inquieta a los gatos / Me justifico a mi mismo pensando que “el gato es de mi propiedad” Egoísta – Uso el duplicador como una forma de copiar y regalar cassettes a mis amigos, como resultado me veo bien, me ayuda a construir mi autoestima (también es como un engaño) Miedoso – Tengo miedo de poder duplicar mas cassettes, miedo de verme mal, miedo de un animal tenga control sobre lo que puedo y no puedo hacer, miedo de que mi esposa escoja mejor al gato que a mi. <i>Algunos otros dalos, errores, faltas, etc.:</i> Le grité a mi mujer y la culpe de lo ocurrido.

Miedos: Leer las páginas 63 & 64 .

Usar dos columnas para los principiantes o 4 columnas para los que ya avanzados (aquellos que hayan hecho su 4º Paso por 2da o 3a vez)

¡Columna 1 – usa la página 63, párrafo 4: *“Analizamos concienzudamente nuestros temores. Los escribimos en el papel aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos. (Columna 1 , titulada “Tengo miedo de”)*

¡Columna 2 – usa la página 63, párrafo 4, L: 3-4: *“Nos preguntamos porque los*

teníamos. ¿No era porque la confianza en nosotros mismos nos había fallado?” (Columna 2; “La causa...”). “La confianza en uno mismo era buena pro no bastaba. Algunos de nosotros tuvimos alguna vez gran confianza en nosotros mismos, pero ésta no resolvía completamente nuestro problema con el temor, ni ningún otro. Cuando ésta confianza nos volvía engreídos, la cosa era peor.”

Tengo miedo de...	La Causa...
Perder el trabajo	No hay dinero, perderé la casa y/o a mi esposa, estaré sólo, beberé, me moriré
Dolor	Lastima, No hay Dios, beberé, me moriré (o continuaré viviendo en el dolor)
De que se vaya mi esposa	Estaré solo, beberé, viviré en un dolor emocional
Verme mal	Mis amigos y mi familia me abandonarán, estaré solo, estaré en un dolor emocional.

¡Cuando el inventario de miedos en dos columnas haya estado listo, lee los párrafos al de la página . Considera cada frase. Muchas de las frases pueden convertirse en preguntas que puedes hacerte tu mismo. (Cuando hagas un inventario de miedos en cuatro columnas, haz lo que mencionado anteriormente después de haber llenado la 3a columna. Ve el ejemplo al final de ésta pequeña guía de un inventario de miedos de 4 columnas)

Página 64, párrafo 1: *“Tal vez haya una mejor forma – nosotros así lo creemos. Porque nosotros estamos ahora basándonos en algo diferente: nos basamos y confiamos en Dios. Confiamos en Dios Infinito en vez de en nuestros “egos” limitados. Estamos en el mundo para para desempeñar el papel que El nos asigne. Justamente, hasta el punto en que obramos como creemos que El lo desea y humildemente confiamos en El, así El nos capacita para enfrentarnos con serenidad ante las calamidades.”*

Página 64, párrafo 2, L: 1&6: *“Nunca nos excusamos ante nadie por depender de nuestro Creador. Podemos reírnos de aquellos que creen que la espiritualidad es la senda de la debilidad. Paradójicamente, es la senda de la fortaleza. El veredicto de los siglos es que la fe significa fortaleza. Los que tienen fe, tienen valor; confianza en su Dios. Nosotros nunca hacemos una apología de Dios. En vez de ello, dejamos que El muestre, a través de nosotros, lo que El puede hacer.”*

¡La siguiente frase en el párrafo de la página es una orientación para la oración. Úsala como una petición a cada uno de tus miedos (muy similar a como usamos la oración para eliminar nuestros resentimientos)

Página 64, párrafo 2, L: 7&9: *“Le pedimos a El que nos libere de nuestro temor y guíe nuestra atención hacia lo que El desea que seamos. Inmediatamente comenzamos a superar el temor”.* Ejemplo: “Dios, por favor, elimina mi miedo a _____ y dirige mi atención a lo que Tu tienes que yo sea” (Nota que la oración es una petición hacia Dios de lo que Él tiene para nosotros, y no de lo que Él haga por nosotros)

Ve el ejemplo de un inventario de miedos de 4 columnas al final de ésta guía

Sexo y Daños: Lee la página 64, párrafo 1 & 65, párrafo 4:

¡Haz una lista de personas con las que hayas tenido algún tipo de relación. Empieza la lista con aquellas personas con las que tuviste relaciones sexuales o íntimas en primer lugar, después ora y pídele a Dios que te revele el nombre de cualquier otra persona que debe ser añadida – especialmente si el nombre de esas personas no ha aparecido en tu inventarios de resentimientos y/o miedos.

¡El responder a la siguientes preguntas de “pre-inventario”, ha mostrado que puede llegar a ser útil antes de contestar las preguntas de la página :

¿Cómo nos conocimos? (¿Fue amor o lujuria de primera vista?)

¿Cuáles fueron mis motivos al involucrarme?

¿Cómo terminó la relación o dónde esta esa relación el día de hoy?

Contesta las siguientes preguntas que aparecen en la página 65, párrafo 1:

1. ¿Dónde había sido Egoísta?
2. ¿Dónde había sido deshonesto?
3. ¿Dónde había sido desconsiderado?
4. ¿A quién lastimé? (Recuerda el echarle una mirada a todas las relaciones)
5. ¿Fui injustificablemente celoso?
6. ¿Respondí injustificablemente lleno de recelo y desconfianza?
7. ¿Respondí injustificablemente lleno de amargura?
8. ¿En dónde mas había estado mi falta?
9. ¿Qué debía haber hecho en lugar de lo que hice?

¡Escogiendo el ideal sexual y de nuestras relaciones – lee la página 65, párrafo 2 y 3: (Nota: las frases en **negrita** son orientaciones para la oración)

Consejos y Orientaciones para el 4º Paso.

“De ésta manera tratamos de formarnos un ideal cuerdo y sólido de nuestra futura vida sexual. Pusimos cada relación a ésta prueba: ¿Era egoísta o no? **Le pedimos a Dios que moldeara nuestros ideales y nos ayudara a vivir a la altura de ellos.** Recordamos siempre que Dios nos había dado nuestros poderes sexuales y por consiguiente eran buenos, no para ser usados a la ligera o egoístamente, ni para ser menospreciados o aborrecidos.

“Cualquiera que resulte nuestro ideal, tenemos que estar dispuestos a que se arraigue en nosotros. Tenemos que estar dispuestos a hacer reparaciones en los casos en que hayamos causado daño, siempre y cuando al hacerlo no causemos mas daño. En otras palabras, tratamos el problema sexual como lo haríamos con cualquier otro. **En meditación, preguntamos a Dios lo que debemos hacer en cada asunto determinado. Si lo deseamos, nos llegará la respuesta.**”

“Solamente Dios puede juzga nuestra situación sexual. Es conveniente consultar con otras personas, pero dejamos que la decisión final sea la de Dios. Nos damos cuenta de que algunas personas son tan fanáticas con el sexo como otras son negligentes. Evitemos pensar o recibir consejos en forma histérica.”

¡Lee las página 65 y 66, párrafos 1: “Suponiendo que faltamos al ideal escogido y que tropezamos. ¿Quiere decir esto que vamos a emborracharnos? Algunos nos dicen que así será. Pero solamente es una verdad a medias. Esto depende de nosotros y de nuestros motivos. Si lamentamos lo que hemos hecho y tenemos el deseo sincero de que Dios nos conduzca a cosas mejores, creemos que seremos perdonados y que habremos aprendido nuestra lección. Si no lo lamentamos y

nuestra conducta sigue dañando a otro, es seguro que beberemos. No estamos teorizando. Estos son hechos de nuestra propia experiencia.

Para resumir lo referente al sexo: **Oramos sinceramente por un ideal recto, por una guía para cada situación dudosa, por cordura y por fortaleza para hacer lo que es debido.** Si el sexo es muy dificultoso, nos dedicamos mas intensamente para ayudar a otros. Pensamos en sus necesidades y trabajamos para atenderlas. Esto nos hace salir de nosotros mismos.; cana el impulso imperioso cuando ceder significaría un pesar.”

Cierre del inventario: Lee las páginas 66, párrafos 2-4.

¡Cambia las frases de la página 66 en preguntas para que sean contestadas por ti mismo.

¡Agradécete a Dios por la fuerza que te dio para terminar tu inventario.

¡Si aun no lo has hecho, haz una cita para tu 5º Paso mientras estés realizando tu 4º Paso (Generalmente es muy útil. Yo normalmente se los sugiero a mis ahijados mientras completan su inventario de resentimientos y miedos)

**Con Amor y Servicio, Mike L.
Grupo Llevando Éste mensjae
West Orange, New Jersey**

Ejemplo de un inventario de miedos de 4 columnas

Columna 1 Tengo miedo de...	Columna 2 Porqué tengo éste miedo (la causa)...	¿Acaso no fui Yo con mis miedos, el que hecho a andar el balón? Esto considerando que mi propio egoísmo y egocentrismo está involucrado (Muy similar a la 4a columna de nuestro inventario de resentimientos.)	¿Cuál, tal vez, es la mejor forma? “Dios, por favor, elimina mi miedo a _____ y dirige mi atención a lo que Tu tienes que yo sea” Lo que Dios tiene para mi, en lugar de miedo Él tiene:
Perder el trabajo	Porque los ingresos de la casa se vendrían para abajo; perdería la casa; mi esposa me dejaría; estaría solo; bebería; me moriría.	Si, fui moroso y estuve aplazando los asuntos del trabajo. No me gusta lo que hago. No me he actualizado ni aumentado mi calidad educativa en varios años. Ya no estoy muy seguro de querer continuar en esta carrera profesional	Pedirle a Dios que el defecto de dilación sea removido. Pedirle a Dios que me de el poder para cumplir mi trabajo de una manera puntual. Tomar uno o dos cursos. Meditar sobre si sigo interesado en la carrera en la que actualmente me desempeño. Tal vez mis intereses se encuentren enfocados en algún otro lugar. ¿Es posible que pueda tener mi propio negocio? ¿Que piensan mis familiares y amigos?