

## PASO 11

**"BUSCAMOS A TRAVÉS DE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS, SEGÚN LO ENTENDIMOS, ORANDO SOLO POR CONOCIMIENTO DE SU VOLUNTAD PARA NOSOTROS Y EL PODER PARA LLEVARLO A CABO."**

*El Paso Once* sugiere la oración y la meditación. No deberíamos ser tímidos en este asunto de la oración. Hombres mejores que nosotros lo están usando constantemente. Funciona si tenemos la actitud adecuada y trabajamos en ello.

“Cuando nos retiramos por la noche, revisamos constructivamente nuestro día”(Página 86).

***¡Recuerda – leemos esto cada noche!***

1. ¿Estuve enojado o resentido hoy? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
2. ¿Fui egoísta hoy? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
3. ¿Fui deshonesto hoy? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
4. ¿Tuve miedo hoy? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
5. ¿Debo una disculpa hoy? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
6. ¿Fui amable y cariñoso con todos hoy? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
7. ¿He guardado algo para mí que debería discutirse con otra persona de inmediato?  
SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
8. ¿Estuve pensando en mí la mayor parte del tiempo, o estuve pensando en lo que podría hacer por los demás, en lo que puedo aportar al flujo de la vida hoy? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
9. ¿Me dejé llevar por la preocupación, el remordimiento o reflexiones mórbidas del pasado hoy?  
SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
10. Después de hacer nuestra revisión, ¿he pedido el perdón de Dios? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_
11. ¿He indagado qué medidas correctivas deberían tomarse? SÍ\_\_\_ NO\_\_\_

“Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideramos nuestros planes para el día” (Página 86-88). **¡Recuerda - leemos esto cada mañana!**

1. Pedimos a Dios que dirija mi pensamiento, pidiendo especialmente que esté divorciado de la autocompasión, motivos deshonestos o egoístas.
2. Aquí pedimos a Dios inspiración, un pensamiento intuitivo o una decisión. Nos relajamos y tomamos las cosas con calma. No luchamos.
3. Generalmente concluimos el período de meditación con una oración para que se nos muestre a lo largo del día cuál debe ser nuestro próximo paso, que se nos dé lo que necesitamos para resolver tales problemas. Pedimos especialmente libertad de la voluntad propia y tenemos cuidado de no hacer solicitudes solo para nosotros mismos. Tenemos cuidado de nunca orar por nuestros propios intereses egoístas.
4. A medida que avanzamos durante el día, hacemos una pausa, cuando estamos agitados o dudosos , y pedimos el pensamiento o la acción correcta. Nos recordamos constantemente que ya no estamos al mando, diciéndonos humildemente muchas veces al día **“Que se haga tu voluntad.”**

FUNCIONA, REALMENTE FUNCIONA.

Nosotros, los alcohólicos, somos indisciplinados. Así que dejamos que Dios nos discipline de la manera simple que acabamos de describir.

Pero esto no es todo. Hay acción y más acción. *“La fe sin obras está muerta.”* El siguiente capítulo (Capítulo 7, Trabajando con Otros, Páginas 89-103) está completamente dedicado a *El Paso Doce*.

La lectura para el Paso 1:

- La opinión de los doctores (Páginas xxv-xxxii)
- Capítulo 2 Hay una solución (Páginas 17-29)
- Capítulo 3 Más sobre el alcoholismo (Páginas 30-43)
- Experiencia espiritual (Páginas 567-568)