

Formato Sugerido y Lecturas Para Reuniones de Cocaína Anónimos

Bienvenidos a la reunión _____ de Cocaína Anónimos. Mi nombre es _____ y soy un adicto. ¿Hay algunos otros adictos presentes? Ayúdeme por favor abrir esa reunión con la *oración de la serenidad*.

Cocaína Anónimos es una sociedad de hombres y mujeres quienes comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza uno al otro que ellos puedan resolver sus problemas comunes y ayudar otros para recuperar de su adicción. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar el uso de cocaína y todas otras sustancias que alteren la mente. No hay cuotas o costos para ser miembro; nos soportamos completamente con nuestras contribuciones propias. No somos aliados con ninguna secta, denominación, política, organización o institución. No deseamos participar en ninguna controversia, ni aprobamos ni oponemos ninguna causa. Nuestro propósito principal es quedarnos libre de cocaína y todas otras sustancias que alteren la mente y ayudar a otros realizar la misma libertad.

Usamos Los 12 Pasos de Recuperación por que ya se ha probado que el programa de recuperación de Los 12 pasos da buenos resultados.

Es una costumbre en Cocaína Anónimos leer "Podemos Recuperarnos", una lectura particular de C. A. Yo he pedido que _____ nos lea "Podemos Recuperarnos"

(opcional) Es una costumbre en Cocaína Anónimos leer "¿Quién es Adicto?" del libro "Hope Faith & Courage" "Esperanza Fe Y Valor" el libro verde de Cocaína Anónimos o del folleto "Al Recién Llegado". Yo he pedido que _____ nos lea

Eso es una reunión de participación de Cocaína Anónimos. Pedimos que relacionarse a los sentimientos que serán compartidos para que pueden identificarse mejor con nuestras historias. Sigamos con un período de preguntas y respuestas.

(Orador(es) comparte(n) por 10-20 minutos)

(5 minutos antes del fin de la reunión) Nuestro tiempo se acabó. Si tiene cualquier pregunta que no fue contestada, por favor preséntese a alguno de nuestros oradores después de la reunión.

Para cerrar esta noche le pedí a _____ leer Las Promesas, Una Visión Para Ti o Ayudando Los Otros << lea Las Promesas o Una Visión Para Ti o Ayudando Los Otros>>

Después de un momento de meditación silenciosa para el adicto quien todavía sufre, le pedimos a _____ empezarnos en el rezo de su preferencia.

PODEMOS RECUPERARNOS

Bienvenidos a Cocaína Anónimos. Todos estamos aquí por la misma razón... nuestra inhabilidad en parar de usar cocaína y todas las otras sustancias que alteran la mente. El primer paso para resolver un problema es reconocer que existe el problema.

El problema, como nosotros lo vemos, consiste en una obsesión de la mente y una alergia del cuerpo. La obsesión es un irresistible y continuo pensamiento en cocaína y el próximo viaje o efecto. La alergia crea una inhabilidad absoluta de parar de usar una vez que empezamos.

Deseamos asegurarte que ay una solución y que es posible recuperarse. Empezando por abstenerse y conteniendo con la práctica de los doce pasos de recuperación, un día a la vez. Nuestro programa, Los Doce Pasos de Cocaína Anónimos es el medio por el cual nos movemos del problema de la adicción, a la solución de la recuperación.

1. Admitimos que éramos impotentes ante la cocaína y todas sustancias que alteran la mente, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros le concebimos.
4. Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos no fue posible, el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto conciente con Dios, como nosotros le concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirlo.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros adictos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Cocaína Anónimos es un programa espiritual no religioso. En C. A., creemos que cada quien puede elegir su propio poder superior, en resumen un dios de su propio entendimiento.

Nadie llega a CA para encontrar a Dios. Nosotros llegamos a CA para deshacernos de un terrible mal hábito de adicción. Mira a tu alrededor, estas rodeado de gente que llegamos aquí como nuestro último recurso.

Llegamos a estos cuartos emocionalmente, financieramente y espiritualmente banca rota. Hemos experimentado toda clase de tragedias como resultado del uso de la cocaína, otras drogas y alcohol. Nosotros hemos vivido los mismos horrores que tu. Y hoy estamos liberados del terror, la miseria y el dolor de la adicción.

Quisiera que algunos de nosotros fuimos peores que tu. Tal vez otros no hayamos tocado un fondo tan bajo como el suyo.

Es un hecho que nosotros que estamos en recuperación llegamos a creer que un Poder Superior de nuestro entendimiento puede restaurar nuestro sano juicio.

Hay una solución, podemos recuperarnos de nuestra adicción. Un día a la vez, es posible de vivir una vida llena de fe esperanza y valor.

¿Quién es Adicto?

Algunos de nosotros puede decir, sin vacilar, "¡Yo soy!" Otros no están tan seguros. Cocaína Anónimos cree que nadie puede decir por lo demás si él o ella es un adicto. Una cosa es segura, sin embargo: cada uno de nosotros que ahora admitimos libremente que somos adictos a la cocaína pensábamos que podíamos tener control cuando en realidad la cocaína nos estaba controlando.

"Sólo la uso los fines de semana." o

"Casi nunca interfiere con mi trabajo." o

"¡Yo puedo dejarla!. Es solamente una adicción psicológica, ¿verdad? o

"Solamente la inhalo. No la fumo o inyecto." o

"Es este relación el que me tiene confundido."

Muchos de nosotros todavía estamos perplejos al darnos cuenta que tanto tiempo estuvimos así, nunca llegando al mismo nivel al empezar, y todavía insistiendo y creyendo tan torcida era nuestra realidad que estamos adquiriendo de la cocaína lo que actualmente siempre nos eludió.

Hicimos lo posible para ahuyentarnos de nosotros mismos. Las líneas se hicieron más gruesas. Los gramos mas rápidos; la reserva de la semana se usó toda hoy. Y nos encontramos raspando los sobres y bolsas con navajas de rasurar para obtener los últimos residuos para inhalar o fumar lo que podemos obtener porque ya no tenemos más. Nosotros creímos que estábamos en perfecto estado de salud mental. Nada era más importante que el papote, la pipa, la aguja. Aunque al usarlas nos haga sentir miserablemente, itenemos que tenerlas, usarlas!

Algunos de nosotros mezclamos la cocaína con el alcohol y pastillas, y nos sentimos mejor por el momento, pero al final nuestros problemas se han acumulado. Tratamos de no hacerlo más, finalmente, y a veces lo logramos por cortos periodos de tiempo. Después de un mes nos imaginamos que lo hemos controlado. Creímos que nuestro sistema ya estaba limpio y que podíamos usar sólo la mitad de la droga para darnos esa sensación de grandeza. Debemos de tener mucho cuidado de no excedernos esta vez. Pero al final nos encontramos de vuelta en donde estábamos y en peores condiciones.

Nunca salimos de nuestra casa sin usar la coca. No hacemos el amor sin antes usarla. No hablamos por teléfono sin la coca. No podemos dormir, o algunas veces ni respirar sin la coca. Tratamos de cambiar el trabajo, apartamentos, ciudades, amantes – creyendo que nuestras vidas estaban siendo maleadas por las circunstancias, lugares y gentes. Quizá vimos a nuestro amigo morir por falta de respiración después de usar coca, iy aún así continuamos usándola! Pero eventualmente itenemos que enfrentarnos a la realidad! Tenemos que admitir que la cocaína era un serio problema en nuestras vidas. Que fuimos adictos.

Las Doce Tradiciones de Cocaína Anónimos

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de C.A.
2. Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de C.A. es querer dejar el uso de la cocaína y todas otras sustancias que alteran la mente.
4. Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de C.A. o a C.A. considerado como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al adicto que aún está sufriendo.
6. Un grupo de C.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de C.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
7. Todo grupo de C.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. C.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. C.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. C.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre ante poner los principios a las personalidades.

AYUDANDO A OTROS

Yo llegué en este programa por que otro adicto trabajó su duodécimo paso conmigo. Alguien me lo pasó a mi. Había alguien que después de mantenerse limpio y sobrio por un tiempo se preocupaba por los demás. Nunca puedo olvidar eso. Si ellos simplemente hubiesen seguido con sus vidas y se hubiesen olvidado de gente como yo a seguían consumiendo y sufriendo, no estaría yo aquí hoy. Mi gratitud comienza con este hecho. Es así con gratitud en mi corazón que yo busco a otros, especialmente los recién llegados. Yo los necesito a ellos en mi vida. Es allí en donde comienza mi vida espiritual.

Para mí, la vida espiritual comienza cuando me preocupo por otros. Yo he encontrado que mientras mas me enfoco en mejorar la calidad de vida de otros estoy menos conmigo mismo y con mi propia voluntad. Siento una libertad y una paz interior incomparable. Los regalos que he comenzado a recibir en mi vida son tan grandes como nunca hubiese podido imaginar.

Algo mas que he logrado es perdonarme a mi mismo. Me he perdonado por ser un adicto. Me he perdonado por todo el daño a he causado a mi vida, a mis seres queridos, a mi salud física a mi carrera y mis finanzas. Pero sobre todo esto, me he perdonado a mi mismo por todas las cosas horribles, negativas y el desamor que he sentido por mi mismo. No fue hasta que ha acepté mi propio perdón que pude verdaderamente ser capaz de crecer en mi sobriedad y en mi vida.

Una Visión para Ti

Nuestra intención al escribir este libro es que su contenido tenga un carácter de sugerencia. Nos damos cuenta de lo poco que sabemos. Dios constantemente nos revelará más, a ti y a nosotros. Pídale a El en tu meditación por la mañana, que te inspire lo que puedes hacer ese día por el que todavía está enfermo. Recibirás la respuesta si tus propios asuntos están en orden. Pero, obviamente, no se puede transmitir algo que no se tiene. Ocúpate, pues, de que tu relación con El ande bien y grandes acontecimientos se sucederán a ti y a infinidad de otros. Esta es para nosotros la Gran Realidad.

Entrégate a Dios, tal como tu lo concibes. Admita tus faltas ante El y tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da con largueza de lo que has encontrado y únete a nosotros. Estaremos contigo en la Fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino de Destino Feliz.

Que Dios te bendiga y conserva hasta entonces.

Las Promesas

Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo,

- Nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino.
- Vamos a conocer una libertad y una felicidad nueva.
- No nos lamentaremos por el pasado ni desearémos cerrar la puerta que no lleva a él.
- Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y
- Conoceremos la paz.
- Sin importar lo bajo a que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros.
- Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos.
- Perderemos el interés en cosas egoístas y no interesaremos en nuestros compañeros.
- Se desvanecerá la ambición personal.
- Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán.
- Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desesperaban.
- De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

¿Son éstas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas.

Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; Valor para cambiar aquellas que puedo; Y sabiduría para reconocer la diferencia. Hágase Tu voluntad, no la mía Amen

Padre Nuestro

Padre nuestro, que estás en el cielo, santificado sea tu Nombre; venga a nosotros tu reino; hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día; perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden; no nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal. Amen

Sigamos viniendo. Si lo trabajas, trabaja!!

Oración del 3º Paso

Dios, Ofrezco a Ti para que obres en mí
Y hagas conmigo Tu voluntad.
Líbrame de mi propio encadenamiento para que
Pueda cumplir mejor con Tu voluntad.

Líbrame de mis dificultades y
Que la victoria sobre ellas sea el testimonio
Para aquellos a quien yo ayude de
Tu Poder, Tu Amor y de la manera que
Tú quieres que vivamos.
Que siempre haga Tu Voluntad.

Oración del 7º Paso

Creador mío, estoy dispuesto a que Tomes todo lo que soy, bueno y malo.
Te ruego que elimines de mí Cada uno de los defectos de carácter
Que me obstaculizan en el camino
Para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes.
Dame la fortaleza para que al salir de aquí, Cumpla con Tu Voluntad.

Amén.

Oración del San Francisco de Asís

Dios, hazme un instrumento de tu Paz
Que donde haya odio, siembre amor
Donde haya injuria, perdón
Donde haya discordia, armonía
Donde haya desesperación, esperanza
Donde haya sombras, luz
Donde haya tristeza, alegría.
Dios, concédeme que busque no ser consolado, sino consolar
No ser comprendido, sino comprender
No ser amado, sino amar.
Porque olvidándome de mí mismo, me encuentro;
Perdonando, se me perdona;
Muriendo en Ti, nazco a la Vida Eterna.

Amén.