

# LOS DOCE PASOS

DE

# NEUR-A-TEEN

Movimiento Buena Voluntad  
24 horas de Neuróticos Anónimos®

## Índice

	Pag.
Enunciado de Neur-A-Teen	3
Doce Pasos de Neur-A-Teen	4
Primer Paso	5
Segundo Paso	6
Tercer Paso	7
Cuarto Paso	8
Quinto Paso	10
Sexto Paso	12
Séptimo Paso	14
Octavo Paso	16
Noveno Paso	18
Décimo Paso	20
Undécimo Paso	22
Duodécimo Paso	26

## ENUNCIADO DE NEUR-A-TEEN

**Neur-A-Teen** parte de los grupos de Neuróticos Anónimos, es un grupo constituido por niños y jóvenes cuyas vidas han sido afectadas por la neurosis de un familiar, amigo o conocido.

Estamos convencidos de que la neurosis es una enfermedad que afecta a la familia, en lo emocional a menudo físicamente. Aunque no podemos cambiar a la persona neurótica, podemos desprendernos de sus problemas y aún seguirlos respetando. Nos ayudamos mutuamente compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza de sentirnos mejor.

Para ser miembro de **Neur-A-Teen** no se pagan derechos ni cuotas. Nos mantenemos con nuestras propias contribuciones voluntarias.

**Neur-A-Teen** no pertenece a ninguna religión, organización o institución alguna. Nuestro interés primordial es sentirnos bien y ayudar a otros a sentirse mejor.

## LOS DOCE PASOS DE NEUR-A-TEEN

- 1°.- Admitimos que éramos incapaces de resolver solos el problema emocional y que nuestra vida se había vuelto difícil de afrontar.
- 2°.- Llegamos a creer que solo un Poder Superior a nosotros mismos podría hacernos sentir mejor.
- 3°.- Decidimos confiar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios como cada quien lo conciba.
- 4°.- Sin ningún temor, hicimos un sincero y minucioso inventario de nosotros mismos.
- 5°.- Aceptamos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.
- 6°.- Estuvimos dispuestos a permitir que Dios eliminase todas las actitudes que nos provocan problemas y sufrimiento.
- 7°.- Humildemente le pedimos a Dios que eliminase nuestras actitudes negativas.
- 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 nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.
- 10°.- Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.
- 11°.- Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos, pidiéndole que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla.
- 12°.- Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otras personas y de practicar estos principios en todos nuestros actos.

## PRIMER PASO

### **Admitimos que éramos incapaces de resolver solos el problema emocional y que nuestra vida se había vuelto difícil de afrontar.**

La palabra clave en este paso es “admitimos”, es decir, aceptamos que no podemos solos con la situación que actualmente vivimos y que no podemos controlar la vida de los demás, porque no somos culpables del comportamiento de las personas neuróticas, ni provocamos su enfermedad ni tampoco podemos culparlas.

La solución a nuestros problemas no es huir de ellos, ya sea robando, drogándonos, emborrachándonos, dejando los estudios o el hogar, o por medio del sexo, que son agresiones a nosotros mismos y a los demás.

La confianza en nosotros no nos ayudará tanto como la ayuda de otros que tienen problemas parecidos a los nuestros.

Cuando vemos este simple hecho de que solos no podemos con nuestros problemas, nuestra aceptación es completa, lo que nos conduce a una vida feliz y útil.

Platicando lo que nos sucede ahora, nos damos cuenta que desde hace tiempo ya había tenido estos problemas que nos hacían sentir mal.

Aplicándonos este Primer Paso, aprendemos a vivir sin culpar a los demás por todo lo que sucede y a no pretender resolver solos las situaciones. **Neur-A-Teen** nos da la oportunidad de vivir respetando a los demás.

## **SEGUNDO PASO**

### **Llegamos a creer que solamente un Poder Superior a nosotros mismos podía hacernos sentir mejor.**

Después de que hemos admitido que no podemos solos con la situación que actualmente vivimos, este Segundo Paso nos dice que solamente un Poder Superior a nosotros mismos, como nosotros lo entendamos, puede hacernos sentir mejor.

Sin embargo, algunos no creíamos en un Poder Superior y nos sentíamos capaces de resolverlo todo con el poder de nuestra inteligencia. Otros creíamos, pero perdimos la fe. Caímos en indiferencia y autosuficiencia y nos alejamos de Él, adquirimos prejuicios contra la religión y la desafiamos porque Dios no nos concedió exigencias que eran imposibles de satisfacer.

Otros más pensábamos que éramos devotos y observábamos escrupulosamente las fórmulas religiosas. Estábamos seguros que creíamos en Él, pero sospechábamos que Él no creía en nosotros. Hicimos promesas y descubrimos que la situación empeoraba. Sin embargo, ni siquiera habíamos intentado acercarnos al Poder Superior como es debido. Siempre había dicho concédeme mis deseos, en vez de hágase tu voluntad. Todo esto es fe sin obras.

## **TERCER PASO**

### **Decidimos confiar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios como cada quien lo entienda.**

En el Primer Paso admitíamos que no podíamos con nuestros problemas y que la vida se había vuelto difícil. Si aceptamos y reconocemos que existe un Poder Superior, a quien muchos llaman Dios, estamos en el Segundo Paso. A algunos les es más fácil hacer del Grupo un Poder Superior. La imagen o concepto no importa, con tal de creer en algo superior a nosotros.

En cambio, si seguimos confiando en nuestros pensamientos confusos, jamás encontraremos una respuesta.

La mayoría de nosotros nos acercamos a Dios solamente cuando necesitábamos algo. Muchas veces le pedimos que cumpliera nuestros deseos, que nos diera regalos, juguetes, amigos, buenos padres, buenas calificaciones, dinero, novios o que nos librara de algún castigo. Pero cuando no nos daba lo que pedíamos, nos sentíamos, no nos dábamos cuenta de que pedíamos que hiciera nuestra voluntad y no la de Él.

Como todos los Pasos siguientes, el Tercero requiere una acción afirmativa, es decir, Buena Voluntad. Porque solamente actuando de esta manera podemos librarnos de nuestros conflictos y permitir que un Poder Superior entre en nuestras vidas. Mientras más dispuestos estamos a confiar en un Poder Superior, más libres seremos en realidad.

Debemos recordar que si somos honestos con nosotros mismos y hablamos con alguien de nuestros problemas, esta guía nos ayudará a conocer la voluntad de un Poder Superior. Ese alguien puede ser nuestro padrino, una persona en quien confiar y que nos ayude a resolver lo que nos preocupa.

Cuando tenemos problemas o momentos de indecisión, podemos hacer una pausa y decir:

“Dios me conceda Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar las que puedo y Sabiduría para discernir la diferencia” Hágase tu voluntad y no la mía”.

## CUARTO PASO

### **Sin ningún temor hicimos un sincero y minucioso inventario de nosotros mismos.**

Cuando hemos estado en **Neur-A-Teen** por un tiempo y hemos tratado de practicar los tres primeros pasos, estamos listos para realizar el Cuarto.

Por medio del Cuarto Paso empezamos a descubrir realmente cómo somos. Ponemos por escrito los recuerdos de situaciones o experiencias que nos han hecho sentir mal.

Todos los seres humanos estamos dotados de instintos naturales con un propósito. Sin ellos no seríamos humanos completos. Si los hombres y mujeres no se esforzaran por su seguridad personal, ni hicieran algún esfuerzo por cosechar sus alimentos o construir su albergue, no sobrevivirían. Si no se reprodujeran la Tierra no estaría poblada.

Si no existiera el instinto social, si no les importara la compañía de sus semejantes, la sociedad no existiría.

Es decir, estos deseos de relación sexual, de seguridad material, emocional y de compañía, son perfectamente justos y necesarios. Son dones de Dios.

Sin embargo, estos instintos mal encauzados nos generan dificultades que tal vez con el tiempo nos ocasionen sufrimiento. No hay ser humano, por más bueno que sea, que no tenga estas dificultades.

El Cuarto Paso nos permite ver nuestras actitudes negativas y el sufrimiento que nos han causado a nosotros mismos y a los demás. Descubriendo cuales son, podemos corregirlas.

Por ejemplo, cuando tenemos problemas con los estudios es muy fácil culpar de esta situación a nuestros padres, maestros, compañeros o a otros, cuando en realidad puede ser nuestra flojera, timidez o rebeldía. Es más fácil culpar a los demás que revisar nuestras propias actitudes.

Tal vez encontremos dificultades para empezar a escribir. Sin embargo, estas preguntas pueden ayudarnos.

- ¿Me siento contento en la escuela?
- ¿Tengo amigos? ¿Cómo me llevo con ellos?
- ¿Peleo con mis hermanos?
- ¿Golpeo o me golpean?
- Cuando trabajo, ¿lo hago con gusto?
- ¿Me siento querido por mis padres?

- ¿Me maltratan?
- ¿Me he sentido rechazado o he rechazado a los demás?
- ¿He abusado o han abusado de mí?
- ¿Tengo problemas con la sexualidad?
- ¿Con frecuencia pienso, hago o digo cosas que no quiero, pero tampoco puedo evitar?
- ¿He sentido rencor o deseos de venganza?
- ¿Me siento culpable por algo que hice?

Todo esto es necesario escribirlo en el Cuarto Paso tal como lo sentimos, tratando de detallar nuestras actitudes y no las de otros.

El hacer un inventario de nosotros mismos, con la guía de nuestro padrino, aprovechando su experiencia y orientación, es la primera prueba de nuestra Buena Voluntad de ir hacia delante.

## QUINTO PASO

### **Aceptamos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.**

Una vez que hayamos hecho nuestro inventario, nos será posible hablar ante otra persona de las veces que hemos estado equivocados. Todos hemos hecho cosas de las cuales estamos arrepentidos o avergonzados. Puede que nadie lo sepa, puede que hasta no hayamos podido aceptar nuestras faltas, pero sabemos que para no seguir cometiéndolas es necesario de hablar de ello con toda honradez ante Dios y ante otro ser humano.

El tratar de evitar este Paso puede resultar peligroso, ya que caeríamos nuevamente en el autoengaño y la soledad, sintiendo que somos lo peor o pensando que los demás tienen la culpa de lo que sucede.

Lo siguiente será elegir a la persona a la que haremos nuestras confidencias. Desearemos hablar con alguien que tenga experiencia. Esta persona puede ser el padrino o alguien más del grupo a quien le tengamos especial confianza.

Pero, ¿para qué necesitamos inmiscuir a otras personas en esto?, ¿Por qué ese Dios, tal como cada quien lo concibe, no nos dice donde está nuestro error?. Si en primer lugar Él fue quien nos dio nuestras vidas, Él debe saber al detalle nuestras equivocaciones. ¿Por qué no hacemos esas admisiones directamente ante Él?. La respuesta es simple. Porque cuando somos honrados con otras personas, se confirma que hemos sido honrados con nosotros mismos y con Dios. Además, el beneficio que se obtiene de hablar con otra persona consiste en que podremos ir por el camino de la debida manera de pensar, de la honradez sólida y de la humildad genuina.

¿Qué más podemos recibir del Quinto Paso?

Principalmente librarnos de esa terrible sensación de soledad que siempre hemos tenido.

Este Paso vital fue el medio por el cual empezamos a sentir que se nos podía perdonar, sin importar que hubiéramos hecho o pensado. Igualmente por primera vez nos sentimos verdaderamente capaces de perdonar a otros sin importar la profunda convicción que teníamos de que nos habían hecho daño. Supimos que podíamos recibir y otorgar perdón.

Otro bien que podemos esperar como resultado de la admisión ante otro ser humano es la humildad. Esta palabra es frecuentemente mal interpretada, pero para nosotros es el reconocimiento de qué y quienes somos en realidad, seguido de un esfuerzo sincero por mejorar.

El hablar de nuestras faltas nos libera del sentimiento de culpa y nos permite una buena relación con Dios y con el hombre, preparándonos para los siguientes pasos hacia la serenidad plena y significativa.

## SEXTO PASO

### **Estuvimos dispuestos que Dios eliminase todas las actitudes que nos provocan problemas y sufrimiento.**

La persona que está dispuesta y tiene la suficiente Buena Voluntad y Honradez para aplicar una y otra vez el Sexto Paso a sus actitudes –sin reservas de ninguna especie-, ha avanzado mucho espiritualmente. Por consiguiente es una persona que está tratando sinceramente de crecer a la imagen de su Creador.

Recordando nuestras vidas nos dimos cuenta que nuestra fuerza de voluntad no nos sirvió de nada al tratar de resolver nuestros problemas. Los mejores esfuerzos de nuestras familias, amigos, médicos y maestros resultaron inútiles para solucionarlos. Pero cuando estuvimos dispuestos a practicar este Paso con honestidad y le pedimos a un Poder Superior que nos liberara de nuestras actitudes, Dios procedió a hacer exactamente eso.

Cuando nos dejamos llevar por nuestras emociones al grado de poner en riesgo nuestras vidas y afectar las de los demás, estamos cometiendo un acto antinatural. Ciertamente Dios no nos concibió para que nos destruyéramos y si nos dotó de instintos naturales que nos ayudaran a sobrevivir.

Toda persona normal quiere, por ejemplo: comer, reproducirse, ser alguien en la sociedad y estar razonablemente a salvo y segura. Pero a veces dejamos que estos instintos excedan su propósito, nos dejamos llevar a ciegas por ellos o exigimos que nos proporcionen más satisfacciones de lo que es posible. En este momento nos apartamos del grado de perfección que Dios desea para nosotros.

Si se lo pedimos Dios puede (y lo hará bajo ciertas condiciones) eliminar las actitudes que nos causan sufrimiento, Él seguramente nos perdonará demoras, pero no nos dejará blancos como la nieve si no aportamos nuestra colaboración. Eso es algo que nosotros debemos estar dispuestos a esforzarnos por lograr. Él solamente pide que tratemos lo mejor que podamos, de avanzar en la formación de nuestro carácter.

Pero ¿Cuántos de nosotros estamos verdaderamente dispuestos a esto? En un sentido absoluto, nadie. Casi cualquier persona siente el deseo de poder liberarse de sus impedimentos más notorios y destructivos. Nadie quiere ser chocante al grado de quedarse solo, ni tan ambicioso que se le llame ladrón, ni enojón o peleonero al grado que llegue a matar, ni tan enamorado que llegue al abuso, ni tan comilón que arruine su salud. Nadie quiere sentir el malestar que produce el estar deseando las cosas que tienen los demás o por estarse comparando continuamente con ellos, o quedarse parálíticos de flojera. Desde luego que la mayoría de los seres humanos no sufre de estas actitudes en un grado tan exagerado.

Lo que debemos reconocer ahora es que nos regocijamos con algunas de nuestras actitudes, y que en realidad, las queremos. ¿Cómo aceptar todo lo que implica

el Sexto Paso? Eso sería la perfección. Pero solo se puede practicar a la perfección el Primer Paso, los siguientes Once Pasos exponen ideales perfectos. Son metas a las que aspiramos e instrumentos que sirven para medir nuestro progreso. Lo que urge es empezar y seguir perseverando.

## SÉPTIMO PASO

### **Humildemente le pedimos a Dios que eliminase nuestras actitudes negativas.**

Como este paso se ocupa de la Humildad, deseamos detenernos aquí para entender lo que es la humildad y lo que practicarla puede significar para nosotros.

El logro de un mayor grado de humildad es la base fundamental de cada uno de los Doce Pasos de **Neur-A-Teen**. Sin embargo, la humildad como palabra y como objetivo es a veces mal entendida en nuestro mundo. Muchas personas no tienen conocimiento de lo que la humildad significa y la manera de vivir: pensemos en quien dice “No lo merezco” cuando gana un premio, o “No es nada” cuando le hacen un cumplido. Puede que pensemos que humildad es obedecer ciegamente sin hacer preguntas o actuar sumisamente y dejar que nos pisoteen.

Escuchamos continuamente el orgullo que siente el hombre por sus hazañas. Los científicos le han estado arrancando sus secretos a la naturaleza: La conquista de la Luna, las técnicas creadas para obtener más alimentos, la energía nuclear, las computadoras, etc. Se piensa que una vez satisfechas las necesidades materiales de todos los seres humanos, no habrá motivo para pelearse, el mundo será feliz y los hombres habrán labrado su destino con su inteligencia y sus fuerzas.

Antes de llegar a **Neur-A-Teen**, cuando nos iba bien en algo, soñábamos con grandezas. Cuando las cosas salían mal buscábamos escapar para olvidar, siempre deseábamos más, ser los primeros en todo y tener más que los demás.

En **Neur-A-Teen** no menospreciamos los logros materiales pero lo que arruinaba todos nuestros esfuerzos aún los bien intencionados, era que no nos dábamos cuenta de que la formación de la personalidad y los valores espirituales están en primer lugar, y que las satisfacciones de orden material no son lo más importante en la vida.

Muchos pensamos que tener buena conducta era necesario para obtener lo que queríamos, pero nunca procuramos que la base de nuestra vida fuera la verdad, la honradez, la tolerancia y el amor verdadero a nuestros semejantes y a Dios. Nos convencimos de que mientras viviéramos a base de nuestra inteligencia y nuestras fuerzas sería imposible tener confianza en un Poder Superior. Nos faltaba uno de los ingredientes básicos de la humildad. El deseo de hacer la voluntad de Dios.

Ahora queremos librarnos de aquellas actitudes que nos convirtieron en niños y adolescentes con problemas, queremos dejar algunas, pero nos aferramos a otras porque todavía gozamos con ellas. A medida que fuimos conociendo más acerca de la humildad, el resultado fue un cambio de nuestra actitud hacia Dios. Empezamos superar la idea que teníamos de que Dios era algo lejano a lo que solamente se acude en casos de emergencia, ya que al no ponerlo en primer lugar nos estábamos privando de su ayuda.

Al acercarnos a lo que este Séptimo Paso, estaría bien que averiguáramos cuáles son exactamente nuestros objetivos. Cada uno de nosotros quisiera vivir en paz consigo mismo y los demás. Quisiéramos estar seguros de que la gracia de Dios puede hacer por nosotros lo que no podemos hacer solos. Comprobamos que nuestras actitudes negativas, basadas en deseos absurdos, obstaculizaron el logro de nuestros objetivos, pues hemos tenido exigencias irrazonables para con nosotros, para los demás y para con Dios.

Si queremos sentirnos bien, debemos reducir nuestras exigencias y saber la diferencia entre una exigencia y una petición.

En todo el Séptimo Paso se hace hincapié en la humildad. Se nos dice que debemos estar dispuestos a tratar de librarnos de nuestras actitudes negativas a través de la humildad, en la misma forma que admitimos que éramos impotentes ante el problema emocional y que solo el Poder Superior podría poder sentirnos mejor.

Practicar la humildad nos ayudará a desterrar las actitudes negativas y podemos tener esperanzas de obtener el mismo resultado en cualquier problema que se nos presente.

## OCTAVO PASO

### **Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.**

Los Pasos Octavo y Noveno tratan de las relaciones personales. Primero, miramos hacia atrás y tratamos de descubrir en que nos hemos equivocado. A continuación hacemos un esfuerzo firme encaminado a reparar los daños que hemos causado. Tercero, habiendo limpiado de escombros el pasado, consideramos como establecer una mejor relación con todos los seres humanos a quienes conocíamos.

Esta es una tarea muy grande. Es una tarea que podemos desempeñar con mayor habilidad cada día, pero que nunca tiene fin. Aprender a vivir con los demás como quiera que sean, fraternalmente y en paz es una experiencia conmovedora y fascinante.

Es muy poco lo que podemos adelantar si no retrocedemos y examinamos cuidadosamente y sin hacer ninguna omisión, los daños ocasionados a otras personas. Al hacer el inventario moral, hicimos esto hasta cierto grado, pero ahora es el momento de redoblar los esfuerzos para darnos cuenta de a quiénes hemos lastimado y en qué forma.

El primer obstáculo y uno de los más difíciles, está relacionado con el perdón, ya que nuestras emociones se ponen a la defensiva para evitar contemplar el daño que le hemos causado a alguien. Nos escudamos en los resentimientos por el daño que ellos nos han causado, justificando de esta manera nuestra conducta. Si estamos a punto de pedir perdón para nosotros, ¿Por qué no empezamos perdonando a cada uno de los demás?.

Otro obstáculo sería admitir nuestra conducta cara a cara ante aquellas personas a quienes habíamos ofendido. Había sido bastante penoso hacer esa admisión ante Dios y ante otro ser humano. Pero el pensar hacerlo personalmente o escribiéndoles nos atemorizaba, ya que de estos les recordaría nuestro mal comportamiento. Habrá también casos de personas que ignoraban que las habíamos dañado ¿Para qué teníamos que remover todo esto? Otro nos aferrábamos a la pretensión de que no le hicimos daño a nadie, más que a nosotros mismos, por que creíamos que ignoraban nuestras actitudes. Aunque en algunos casos, no es absolutamente imposible hacer reparaciones y en otros la acción debe diferirse, de cualquier forma debemos hacer un examen preciso de nuestro pasado.

En muchos casos encontraremos que aunque el mal causado no ha sido grave, el daño emocional que nos hemos causado a nosotros mismos sí lo ha sido. Cuando esto sucede, pueden en realidad deformarse nuestras personalidades y alterar el sentido de nuestras vidas. Es primordial reparar los daños que hemos causado a otros. E igualmente importante es obtener toda la información acerca de nosotros mismos y

de nuestras dificultades, ya que hemos descubierto que se obtienen resultados muy satisfactorios cuando se hacen las cosas cabalmente.

Pero ¿cómo es el daño que unos les causan a otros? Podemos decir que es el resultado de instintos que chocan y que le causan a alguien perjuicio de orden físico, mental, emocional o espiritual. Si nuestro mal genio es persistente provocamos el enojo de otros. Si mentimos, engañamos o robamos, afectamos la confianza y la tranquilidad de los demás. Si somos irresponsables, indiferentes, fríos, irritables, criticones, impacientes o exageramos nuestras depresiones y nos creemos dignos de compasión, hacemos que la convivencia con nosotros sea difícil en extremo.

Después de examinar nuestras relaciones humanas y las características de nuestra personalidad que han lastimado o molestado a otros, podemos reparar en nuestra memoria a las personas que hemos ofendido. Debemos estudiar y pensar cuidadosamente cada caso.

Debemos limitarnos a admitir lo que hemos hecho nosotros, perdonando los daños reales o imaginarios que nos han causado. Debemos evitar llegar a extremos al juzgarnos a nosotros mismos y al juzgar a los demás. No debemos exagerar, nuestras actitudes, ni las de los demás. La práctica de este Paso es el principio del fin del aislamiento de nuestros semejantes y de Dios.

## NOVENO PASO

**Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño que les habíamos causado, salvo en aquellos casos en que el hacerlo perjudicaría a ellos mismos o a otros.**

Discernimiento, habilidad para escoger el momento oportuno y cautela. Estas son cualidades que necesitaremos cuando demos el Noveno Paso.

Después de hacer la lista de las personas a las que les hemos hecho daño y de haber reflexionado sobre cada situación, nos daremos cuenta que la reparación de nuestras faltas divide a las personas en varias clases.

Habrá esas a quienes debemos abordar tan pronto como tengamos una confianza razonable. Habrá aquellas en las que la revelación completa de nuestras faltas pueda causar más mal que bien, entonces solo podremos reparar en parte los daños que les causamos. Habrá otros en que lo hagamos de manera indirecta, y aún otros en los que no lo podremos hacer nunca.

La mayoría de nosotros empieza a hacer cierta clase de reparaciones directas desde que ingresamos a **Neur-A-Teen**. La primera vez que admitimos nuestros errores es suficiente hacerlo en forma general. Aunque estemos dispuestos a revelar lo peor, debemos recordar que no podemos obtener nuestra tranquilidad si lo hacemos a costa de otros.

Tal vez pase algún tiempo antes de sentir el deseo de hablar de esto. Primero queremos estar razonablemente seguros de que **Neur-A-Teen** nos está alumbrando el camino.

En estas circunstancias podemos admitir sin reserva el daño que hemos causado, y podemos pedir disculpas. A menudo nos sorprenderá la generosa acogida que se le da a nuestra serena honradez, creándonos un deseo insaciable de lo mismo. O puede pasarnos lo contrario, cuando en raras ocasiones nos reciben con frialdad. Si ya nos hemos preparado con anterioridad, esas razones no nos apartarán de nuestro propósito.

Frecuentemente inventaremos pretextos, ocultando situaciones dolorosas o vergonzosas esquivándolas o posponiéndolas. Nos decimos que todavía no es el momento de hacerlo, cuando en realidad hemos dejado pasar oportunidades propicias para reparar algún daño. No se debe hablar de prudencia cuando lo que se está haciendo es evadir responsabilidades. No debemos excluir aquellos que no se han dado cuenta del daño que les hemos causado. Sin embargo, deberán eliminarse aquellos casos en que nuestras revelaciones puedan ocasionar más daños.

Estas reparaciones pueden iniciarse en una forma natural. Pero si no se presentara esa oportunidad tendremos que armarnos de valor. No necesitamos demostrar un remordimiento exagerado ante aquellos a quienes hemos dañado, las rectificaciones deben ser francas y amplias. Solamente puede haber un motivo por el cual no revelemos en su totalidad el daño que hemos causado. Esto será en el caso poco frecuente en que al hacerlo se perjudique seriamente a la persona a quien tratamos de reparar los daños que les hemos causado o también a personas ajenas. No aligeremos nuestra carga haciendo más pesada la de otros.

La Buena Voluntad de aceptar todas las consecuencias de nuestros actos pasados, y de asumir la responsabilidad del bienestar de otros, es la esencia del Noveno Paso.

## DÉCIMO PASO

### **Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.**

A medida que trabajamos en los primeros nueve pasos del programa de **Neur-A-Teen**, nos preparamos para la aventura de una vida nueva. Pero cuando llegamos al Décimo Paso, empezamos a llevar a la práctica nuestra nueva manera de vivir, día a día en cualquier circunstancia. Entonces se presenta la prueba más difícil: ¿Podemos mantenernos tranquilos y equilibrados? ¿Podemos vivir teniendo metas útiles, en cualquier situación en que estemos?.

La observación constante de nuestros actos y un deseo positivo de aprender y desarrollar nuestro carácter son verdaderas necesidades para nosotros.

El inventario nos ayuda a aceptar lo que hemos vivido. Cuando lo hemos hecho cuidadosamente y estamos en paz con nosotros mismos, tendremos el convencimiento de que los desafíos de mañana se afrontaran a medida que se presenten.

Aunque en principio todos los inventarios son iguales, el factor tiempo los diferencia entre sí. Hay el inventario que hacemos en donde estemos y a cualquier hora, si nos hallamos confundidos. Hay el que hacemos al finalizar el día, cuando repasamos los sucesos de las horas que acaban de transcurrir. Aquí hacemos un balance anotando a nuestro favor lo que hemos hecho bien y a nuestra contra lo que debemos. También hay ocasiones en las que estando solos, o con nuestro padrino, revisamos cuidadosamente los progresos logrados desde la última vez que hicimos un inventario a fondo. Muchos somos partidarios de un retiro ocasional en el que, alejados del mundo y con entera tranquilidad, podemos hacer una revisión de nuestras vidas y practicar la meditación.

Una vez encarrilados en esa saludable práctica, resultará tan interesante y provechosa que no nos importará el tiempo que en ella empleemos. Porque estos minutos y a veces horas del día serán mejores y más felices y con el tiempo nuestros inventarios se vuelven parte normal de nuestra vida cotidiana.

Nuestro primer objetivo será desarrollar la moderación. Esto tiene un lugar principal: cuando hablamos o actuamos a la ligera o imprudentemente, ya no podemos ser justos. Una actitud hiriente o una opinión dicha impulsivamente pueden empañar todo un día o todo un año nuestras relaciones con otras personas.

Los problemas desagradables o inesperados no son los únicos que requieren control de nosotros mismos. Debemos ser igualmente cuidadosos cuando empecemos a tener algún grado de importancia y de éxito. Como medida para evitar nuestros sueños de grandeza, podemos hacer una pausa y recordar que solamente estamos tranquilos por la gracia de Dios, y que cualquier éxito que logremos se deberá más a Dios que a nosotros mismos.

Finalmente, cuando empezamos a darnos cuenta de que toda la gente, nosotros inclusive, tiene algún mal emocional y que también se equivoca, quiere decir que ya nos aproximamos a la tolerancia y que empezamos a comprender lo que es el amor al prójimo.

Podemos tratar de dejar de molestar a nuestros seres queridos con exigencias irrazonables. Podemos demostrar bondad donde no lo habíamos hecho. Podemos empezar a practicar la cortesía y la justicia con aquellos que nos caen mal. Tal vez llegando hasta el grado de tratar de comprenderlos y ayudarlos. Cuando afectemos a otros, siempre debemos admitirlo con prontitud ante nosotros mismos y ante ellos si hacerlo fuera provechoso. Cortesía, bondad, justicia y amor son la clave que se necesita para lograr la armonía con casi cualquier persona. Cuando tengamos duda, podemos hacer una pausa para decir: "Hágase tu voluntad y no la mía". Y podemos preguntarnos con frecuencia: ¿Estoy actuando hoy con los demás como quisiera que ellos lo hicieran conmigo?.

Muchos de nosotros por la noche, antes de dormirnos, hacemos un balance de nuestro día. Es oportuno recordar que en el balance no se apuntan solamente nuestras actitudes desagradables; malo será el día en que no haya algún buen acto a nuestro favor.

Al repasar nuestro balance del día, debemos examinar cuidadosamente los motivos que tuvimos detrás de cada uno de aquellos actos y pensamientos que parezcan equivocados. En la mayoría de los casos no será difícil comprender esos motivos. Cuando estuvimos orgullosos, enojados, celosos, afligidos o temerosos, actuamos bajo la influencia de ese estado. En este caso sólo necesitamos reconocer que pensamos o actuamos mal, tratar de darnos cuenta de cómo lo pudimos haber hecho mejor, y entonces tomar la resolución de, con la ayuda de Dios, aprovechar el día de mañana estas lecciones haciendo las enmiendas necesarias.

En otros casos, solamente una revisión minuciosa nos revelará cuales fueron los verdaderos motivos.

La esencia del desarrollo del carácter está en detectar, admitir y corregir estas faltas. Un arrepentimiento sincero de las faltas que hemos cometido, una gratitud genuina por las bendiciones que hemos recibido y buena voluntad, serán los fines positivos a que aspiremos.

Habiendo considerado nuestro día en esta forma, sin omitir, anotar lo que ha sido bien hecho, y habiendo esculcado nuestro corazón sin temor ni parcialidad, podremos ciertamente dar gracias a Dios por las bendiciones que hemos recibido, y dormir con la conciencia tranquila.

## UNDÉCIMO PASO

**Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como lo concebimos, pidiéndole que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla.**

La oración y la meditación son los principales medios que tenemos para comunicarnos con Dios.

No es raro que tengamos la tendencia a menospreciar la oración y la meditación como si fueran innecesarias. Sí sentimos que es algo que puede sernos útil para cuando se nos presente una emergencia, pero al principio la mayoría de nosotros suele considerarlas algo así como una costumbre de los religiosos, o tal vez no creemos en nada de esto.

Los que no creíamos en un Poder Superior nos acordamos muy bien de cómo algo que teníamos muy dentro de nosotros se revelaba ante la idea de tener que inclinarnos ante cualquier Dios. ¿Qué de los accidentes, enfermedades, crueldades e injusticias que azotan al mundo? En esas circunstancias no puede haber justicia y, por consiguiente, no puede haber Dios.

Esto nos hacía pensar que Él no existía, pero cuando al fin experimentamos, y los resultados fueron inesperados, pensamos de otra manera.

De hecho, supimos que había algo distinto y desconocido, y así aceptamos la meditación y la oración.

Aquellos de nosotros que ya tenemos el hábito de orar, no podríamos prescindir de él, y del mismo modo que no podríamos vivir sin aire y sin comer. Cuando nos alejamos de la meditación y de la oración, en igual forma privamos a nuestras mentes, emociones o intuiciones, de un sostén vital.

Hay una relación directa entre el examen de sí mismo, la meditación y la oración. Juntas proporcionan gran alivio y beneficio; el resultado es una base firme para toda la vida, buscando hacer la voluntad de nuestro creador.

Practicando el programa desearemos que crezca y florezca lo bueno que hay en nosotros. La meditación nos proporcionará la luz para saber qué es lo bueno; pero ¿Cómo le haremos para meditar? Bien, podemos empezar en esta forma.

Primero, veamos lo que realmente es la oración. Examinemos ahora esta oración que se considera clásica:

Señor:

Haz de mí, conducto de Tu Paz:  
Para que allí a donde haya odio,  
pueda llevar amor.

Para que a donde haya el mal,  
pueda llevar el espíritu del perdón.

Para que a donde haya discordia,  
pueda llevar la armonía.

Para que a donde haya error,  
pueda llevar la verdad.

Para que a donde haya la duda,  
pueda llevar la fe.

Para que a donde haya desconsuelo,  
pueda llevar la esperanza.

Para que a donde haya tinieblas,  
pueda lleva la luz.

Para que a donde haya tristeza,  
pueda llevar la alegría.

Señor:

Concédeme que yo pueda consolar  
y no ser consolado.

Comprender,  
y no ser comprendido.

Amar,  
y no ser amado

Porque para encontrarse  
hay que olvidarse de sí mismo.

Perdonando, seremos perdonados.

Al morir es cuando despertamos  
a la Vida Eterna.

Amén.

Como principiantes en la meditación, podemos releer despacio, varias veces esta oración, saboreando cada palabra, tratando de abarcar el significado de cada frase y cada idea.

Descansamos como si estuviéramos en un lugar tranquilo y aspiramos hondo la atmósfera espiritual con la que la gracia de la oración nos rodea. Tengamos la necesaria buena voluntad de participar y ser fortalecidos y elevados por el poder espiritual, la belleza y el amor que estas palabras tienen.

Volvemos a leer nuestra oración y tratamos una vez más de darnos cuenta de su verdadera esencia. Pensaremos en el que la rezo por primera vez. Primero, él quería ser conducto. Después pidió la gracia necesaria para otorgar amor, perdón, armonía, verdad, fe, esperanza, luz y alegría, a cuanto ser humano pudiera.

La meditación es algo que siempre puede perfeccionarse y su objetivo siempre es el mismo: Mejorar nuestro contacto consciente con Dios tal como cada quien lo concibe.

¿Y la oración? La oración es la elevación a Dios del corazón y la mente, y en este sentido también abarca a la meditación. La oración como se le considera comúnmente, es un ruego que se le hace a Dios, “pidiéndole que nos iluminase a fin de poder cumplir con Su Voluntad”. Esta es una clase de petición que puede hacerse a cualquier hora.

Por la mañana pensamos en las horas venideras, en las actividades de ese día. Pensamos en las oportunidades que tendremos de ser útiles y de poder ayudar, o tal vez pensamos que se nos pueda presentar algún problema. En este caso tratemos de no pedir soluciones específicas, porque estaremos pidiendo a Dios que obre a nuestro modo. Sencillamente le pedimos que nos permita comprender su voluntad para obtener la gracia con que cumplirla. O bien, repitiendo alguna frase u oración que nos haya llamado la atención. El solo hecho de repetirla una y otra vez, frecuentemente nos ayudará a remover obstáculos tales como el coraje, el miedo, la frustración y el mal entendimiento.

Pero ¿Por qué no pudimos dirigirnos directamente a Dios cuando algún problema nos aflige, y por qué no podemos obtener de Él respuestas positivas y definitivas a nuestras preguntas a través de la oración?.

Esto puede hacerse pero tiene sus riesgos, pues a menudo las ideas que parecen venidas de Dios no parecen resolver nada. Resultan ser en realidad caprichos inconscientes o exigencias bien intencionadas.

También caemos en otra tentación parecida: Rezamos a cerca de lo que creemos que es la voluntad de Dios para con otras personas. En este caso debemos rogar que se haga la voluntad de Dios, sea como fuere para con otros, así como para con nosotros mismos.

Una de las mejores recompensas que obtenemos de la oración y la meditación es el sentir que pertenecemos. Ya no vivimos en un mundo desagradable. Ya no estamos perdidos, temerosos y sin objetivo. En el momento que alcancemos a vislumbrar la voluntad de dios, y a considerar la verdad, la justicia y el amor como verdades eternas y reales de la vida, no nos alterará tan profundamente comprobar que no siempre se encuentran en la conducta de los hombres. Sabemos que cuando nos acercamos a Él todo estará bien en nosotros, aquí y en el más allá...

## DUODÉCIMO PASO

**Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otras personas y de practicar estos principios en todos nuestros actos.**

La alegría de vivir es el tema del Duodécimo Paso de **Neur-A-Teen**, y acción, su palabra clave aquí vamos hacia los niños y jóvenes que todavía sufren. Aquí experimentamos la clase de dádiva que no espera ninguna recompensa. Aquí empezamos a practicar los Doce Pasos del programa de **Neur-A-Teen** en nuestras vidas diarias, para poder sentirnos bien nosotros y los que nos rodean.

Nuestro Duodécimo Paso también dice que como resultado de haber practicado todos los pasos, cada quien ha encontrado algo que se llama un despertar espiritual. Tal vez haya tantas definiciones de lo que es un despertar espiritual como personas que lo han experimentado.

Un despertar espiritual no llega en la mayoría de los casos como un relámpago, sino en forma gradual, a medida que cambiamos nuestro comportamiento. Cuando un niño o un joven tiene un despertar espiritual, lo más importante es que ya puede hacer, sentir y creer aquello que antes, sin ayuda y sin medios no podía.

Ha recibido un don que consiste en un nuevo estado de conciencia de sí mismo y de su vida. Ha sido puesto en un nuevo camino por el que sabe que llegará a su meta. Sabe que la vida no es un callejón sin salida, ni es algo que hay que conquistar o soportar. La manera de recibir este regalo de **Neur-A-Teen** está en practicar los Doce Pasos de nuestro programa. Así es que consideremos brevemente lo que hemos estado tratando de hacer hasta ahora:

En el Primer Paso admitimos que éramos incapaces de resolver nuestro problema emocional y el de otras personas. En el Segundo Paso nos dimos cuenta de que si no podíamos por nosotros mismos sentirnos mejor, necesariamente tendría que ser un Poder Superior el que lo hiciera para nosotros. Por consecuencia en el Tercer Paso, pusimos nuestras vidas y nuestra voluntad al cuidado de Dios, como cada quien lo entiende. En el Cuarto Paso empezamos a buscar dentro de nosotros lo que nos hacía daño física, moral y espiritualmente. Hicimos sin ningún temor, un inventario completo. Mirando el Quinto Paso, abandonamos la costumbre de vivir solos con nuestros conflictos, y se los confiamos honradamente a Dios y a otro ser humano. Al llegar al Sexto Paso estuvimos dispuestos a que Dios eliminase todas las actitudes que nos provocaban problemas y sufrimiento, sin reservas de ninguna especie. Entonces, en el Séptimo Paso humildemente le rogamos que eliminase nuestras actitudes negativas, tal como Él lo dispusiera, cuando se lo pidiéramos. En el Octavo Paso nos dimos cuenta que teníamos conflictos con otras personas. Teníamos que empezar a estar en paz, así que hicimos una relación de las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos. Esto lo seguimos

haciendo en el Noveno Paso, al reparar esos daños directamente a las personas a quienes se los habíamos causado, excepto en aquellos casos en que el hacerlo habría ocasionado perjuicios a ellos o a otras personas. Para entonces, en el Décimo Paso, habíamos empezado a adquirir una base para nuestra vida cotidiana, y nos dimos cuenta de que necesitábamos seguir haciendo nuestro inventario para admitir prontamente cualquier error que cometiéramos. En el Undécimo Paso buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como lo concebimos. Pidiéndole, que nos dejase conocer Su Voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para aceptarla.

Así es que practicando estos pasos, tuvimos un despertar espiritual acerca del que ya no hay duda alguna. La parte medular del Duodécimo Paso está expresada así: "Haz recibido dádivas que no entraña recompensa, da en la misma forma". Una vez descubierta esta nueva forma de vida, la ponemos en práctica todos los días, en el grupo, con servicios, como el hablar en una junta, servirle té, lavar las tazas etc.; en el hogar, participando en lo que se nos pide; en la escuela, cumpliendo con nuestros deberes.

Esto es el Duodécimo Paso en el mejor sentido de la palabra.

Ahora llegamos al punto más importante ¿Qué hay en "practicar estos principios en todos los actos de nuestras vidas"? ¿Podemos seguir realmente la esencia del Duodécimo Paso en el desempeño de todas nuestras ocupaciones? Y ¿Podemos encontrar una nueva alegría de vivir al tratar de hacer todo esto una realidad? Si, claro, todo esto es posible. Aún las dificultades resultan útiles para quienes practican el programa.

Más maravilloso es saber que no tenemos que distinguarnos en forma especial entre nuestros compañeros para ser útiles y felices. Los servicios que se hacen con gusto, el cumplimiento estricto de nuestras obligaciones, las dificultades aceptadas o resueltas con la ayuda de Dios, el saber que en nuestro hogar o en el mundo somos socios de una tarea común, el hecho bien entendido de que a los ojos de Dios los seres humanos son importantes, la seguridad de que ya no estamos solos, la certeza de que encajábamos en el orden de las cosas de Dios. Estas son las satisfacciones verdaderas y legítimas de un modo de vivir adecuado.

Porque solamente aceptando y resolviendo nuestros problemas podremos estar bien con nosotros mismos, con el mundo en que vivimos, y con Dios.

Cada día que pase pueda cada uno de nosotros recibir más profundamente el verdadero significado de esta sencilla oración:

DIOS

ME CONCEDA:

**S**ERENIDAD PARA  
ACEPTAR LAS COSAS  
QUE NO PUEDO CAMBIAR,  
**V**ALOR PARA CAMBIAR  
LAS QUE PUEDO,  
Y **S**ABIDURÍA PARA  
DISCERNIR LA DIFERENCIA.