



Rezos usados en el programa de CEA-HOW

La Oracion De la Serenidad

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas puedo, y sabiduría para distinguir la diferencia.

- Viviendo un día a la vez; Disfrutando un momento a la vez; Aceptando dificultades como el camino a la paz.
- Tomándolo como lo hizo El, este mundo pecador, no como yo lo desearía,
- Confiando que El hace todas las cosas bien si yo me entrego a su voluntad;

Que yo sea razonablemente feliz en esta vida, y supremamente feliz con El para siempre en la otra. Amen

Oración del Tercer Paso, Libro Grande de AA, Pagina 59

Dios, me 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. Amen

Oración del Séptimo Paso, Libro Grande del AA de la página 70

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. Amen.

Paso 11, Libro Grande de AA de la pagina 80-82

Por la noche, cuando nos acostamos, revisamos constructivamente nuestro día: ¿Estuvimos resentidos, fuimos egoístas, faltos de honradez tuvimos miedo? ¿Hemos retenido algo que debíamos haber discutido inmediatamente con otra persona? ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con otros? ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor? ¿Estuvimos pensando la mayor parte del tiempo en nosotros mismos? o ¿Estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida? Pero tenemos que tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás. Después de haber hecho nuestra revisión, le pedimos perdón a Dios y averiguamos que medidas correctivas deben tomarse.

Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de emplear, le pedimos que Dios dirija nuestro pensamiento, pidiendo especialmente que esté disociado de motivos de autoconmiseración, falta de honradez, y de egoísmo. Bajo estas condiciones podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente porque, después de todo, Dios nos dio el cerebro para su uso. Nuestro pensamiento estará situado en un plano mucho más elevado cuando nuestra manera de pensar este libre de motivos falsos.

Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión. Procuramos estar tranquilos y tomamos las cosas con calma, no batallamos. Frecuentemente quedamos sorprendidos de cómo acuden las respuestas acertadas después de haber ensayado esto durante algún tiempo. Lo que antes era una "corazonada" o una inspiración ocasional gradualmente se convierte en parte operante de la mente. Carentes aun

de experiencia y recién hecho nuestro contacto consciente con Dios, es probable que no recibamos inspiración todo el tiempo. Tal vez paguemos esta presunción con toda clase de ideas y actos absurdos. Sin embargo encontramos que a medida que transcurre el tiempo, nuestra manera de pensar esta mas y mas al nivel de la inspiración. Legamos a confiar en ello.

Generalmente concluimos el período de meditación orando porque se nos indique a través de todo el día cual ha de ser nuestro paso, que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas. Pedimos especialmente liberación de la obstinación y nos cuidamos de no pedir solo para nosotros. Sin embargo, podemos pedir para nosotros siempre que esto ayude a otros. Nos cuidamos de no orar nunca para nuestros propios fines egoístas. Muchos de nosotros hemos perdido mucho tiempo haciéndolo, y no resulta. Fácilmente puede ver el porqué.

A medida que transcurre el día, hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar. Constantemente recordamos que ya no somos el director del espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros muchas veces al día: "Hágase tu voluntad." Entonces corremos menos peligro de exilarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones. Nos volvemos mucho más eficientes. No nos cansamos con tanta facilidad porque no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros. *Funciona realmente funciona.*

Oración de San Francisco, AA, 12 y 12, página 99

Dios hazme un instrumento de tu paz -- que donde hay odio, siembre amor -- donde haya injuria, perdón -- donde haya discordia, armonía -- donde hay error, verdad -- donde haya duda, fe -- que donde haya desesperación, esperanza -- donde haya sombras, luz -- donde hay tristeza, alegría. Dios, concédeme que busque no ser consolado -- sino consolar -- no ser comprendido - sino comprender -- no ser amado -- sino amar. Porque olvidando de mi mismo me encuentro; perdonando, se me perdona; muriendo en Ti, nazco a la Vida Eterna. Amen.