

# Crystal Meth Anonymous®

## Los Doce Pasos: Un plan de acción

Llegamos a CMA por el problema que tenemos en común. Nos quedamos por la solución que también tenemos en común. Para encontrar la libertad de las garras de la adicción a largo plazo, trabajamos los Doce Pasos de Crystal Meth Anónimos.

1. Admitimos que éramos impotentes ante la metanfetamina, 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 concebimos a Dios*.
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 nos 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 consciente con Dios, *como nosotros concebimos a Dios*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como un resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los adictos a la metanfetamina y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

La metanfetamina parecía como la respuesta a nuestros problemas. ¡Ya no!

(continúa)

Nos damos cuenta de que el uso de drogas nos estaba matando.  
Una vez que comenzamos, no pudimos parar. Hoy para estar libres y sobrios:  
no consumimos - pase lo que pase.

Cuando adoptamos estas medidas, elegimos la fe sobre el miedo y el progreso  
sobre la perfección. Mientras trabajamos los Pasos, ponemos principios  
espirituales en movimiento.

La rendición es una acción... nos trae libertad.  
La humildad es una acción... nos trae perspectiva.  
El agradecimiento es una acción... nos trae satisfacción.

Este es regalo de la recuperación:  
Despertamos, nuestras vidas mejoran y nos movemos gradualmente desde  
el egoísmo al servicio. Actuamos como mensajeros para otros que siguen  
sufriendo - mensajeros de esperanza y sanación, de conexión, compasión....  
y sí, hasta de felicidad.

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos han sido reimpresas y adaptado con el permiso de Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos, Inc (AAWS). El permiso para reimprimir y adaptar los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos no significa que Alcohólicos Anónimos este afiliada a este programa. AA es un programa de recuperación del alcoholismo solamente — Usar los Pasos y Tradiciones de AA, o una versión adaptada de sus Pasos y Tradiciones en conexión con programas o actividades que siguen el modelo de AA, pero que tratan otros problemas, o en cualquier otro contexto no relacionado con AA, no implica otra cosa.

Los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, 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 lo 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 nos 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 consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla. 12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos. Derechos de Autor, Servicios Mundiales A.A., Inc.



#### **Literatura de CMA Aprobado Provisionalmente**

*El Comité de Servicios Generales ha aprobado esta literatura para ser usada extensamente por el Compañerismo, y fomenta la reacción y comentario para que pueda ser considerado en el futuro para su aprobación por la Conferencia de Servicios Generales.*

© Crystal Meth Anónimos

10. Julio 2020