

Paso 10: Continúe haciendo un inventario personal y, cuando nos equivoquemos, admítalo de inmediato.

Principio clave: responsabilidad diaria

El paso 10 nos ayuda a progresar en nuestra nueva forma de vida con mentalidad espiritual. Se trata de responsabilizarnos cada día mediante la evaluación personal, aceptar lo que descubrimos y arrepentirnos rápidamente. No somos perfectos y seguiremos cometiendo errores tanto en nuestras vidas como en nuestra recuperación. Algunos de nosotros podemos preocuparnos de no poder progresar en nuestra recuperación a menos que completemos cada paso a la perfección o vivamos sin errores. El paso 10 nos protege contra la presión de vivir perfectamente. Se nos recuerda que continuamente necesitamos al Señor a medida que progresamos en nuestra recuperación.

En el Libro de Mormón, Alma enseñó que un gran cambio de corazón requiere fe en la redención y resurrección de Cristo (véase Alma 5:14–15). Utilizando el escenario del Día del Juicio y brindando múltiples ejemplos de preguntas que podemos hacernos, Alma enfatizó el papel clave de la autoevaluación honesta para abrirnos al poder redentor de Cristo. Podemos aplicar este principio haciendo el tipo de preguntas inquisitivas que Alma sugirió sobre nuestros sentimientos, pensamientos, motivos y conducta. La evaluación personal diaria y la ayuda redentora del Señor pueden evitar que caigamos en la negación, la complacencia y la recaída.

El increíble proceso de recuperación consiste en permitir que el Señor cambie nuestros pensamientos, sentimientos y corazones. Como resultado, nuestros comportamientos cambiarán. Quienes nos precedieron nos alentaron a estar atentos al orgullo en todas sus formas y a llevar humildemente nuestras debilidades al Padre Celestial. La responsabilidad diaria nos ayuda a reconocer cuándo necesitamos ayuda y nos impide volver a viejos hábitos.

Es normal tener pensamientos y sentimientos negativos. Cuando nos preocupamos o sentimos autocompasión, ansiedad, resentimiento, lujuria o miedo, podemos acudir inmediatamente al Padre y pedirle que nos bendiga con paz y perspectiva. También podemos descubrir que todavía nos aferramos a creencias negativas. Podemos pedirle a nuestro Padre Celestial que nos ayude a hacer un esfuerzo honesto para cambiar. En el paso 10, ya no sentimos la necesidad de justificar, racionalizar o culpar. Nuestro objetivo es mantener nuestro corazón abierto y nuestra mente enfocada en el Salvador y Su gracia.

Trabajamos el paso 10 realizando un inventario diario. Mientras planificamos nuestro día, examinamos en oración nuestras acciones y posibles motivos: ¿estamos haciendo demasiado o muy poco? ¿Estamos atendiendo nuestras necesidades espirituales, emocionales y físicas básicas? ¿Servimos a los demás? ¿Hay situaciones en nuestros días que sean difíciles o estresantes? ¿Necesitamos ayuda de otros para afrontar estas cosas difíciles? ¿Vemos algún comportamiento o patrón de pensamiento antiguo? Este tipo de preguntas nos ayudan a vivir intencionalmente, fortalecer nuestra recuperación y acercarnos más a Jesucristo.

Podemos evaluarnos a nosotros mismos en cualquier momento tomándonos el tiempo para pensar, reflexionar y aplicar los pasos que hemos aprendido. Cuando nos encontramos en un momento de crisis, podemos preguntarnos a nosotros mismos y a Dios: “¿Qué debilidad de carácter se está desencadenando en mí? ¿Qué he hecho yo para contribuir a esto?

¿problema? ¿Hay algo que pueda decir o hacer sin pretensiones que conduzca a una solución respetuosa para mí y para la otra persona? Podemos recordarnos a nosotros mismos: "El Señor tiene todo el poder. Le daré esto y confiaré en Él".

Siempre que nos encontramos realizando una acción negativa hacia otra persona, podemos enmendarlo lo más rápido posible. Es importante dejar de lado nuestro orgullo y recordar que decir sinceramente "Me equivoqué" suele ser tan importante para sanar una relación como decir "Te amo".

Al final del día, evaluamos cómo fueron las cosas. ¿Cómo lo hicimos? ¿Necesitamos todavía consultar con el Señor acerca de cualquier comportamiento, pensamiento o sentimiento negativo? También podemos hablar con un familiar, amigo, patrocinador o asesor de confianza para que nos ayude a ver las cosas con mayor claridad.

Por supuesto, seguiremos cometiendo errores a pesar de nuestros mejores esfuerzos. Pero la rendición de cuentas diaria es un compromiso de aceptar la responsabilidad por estos errores. A medida que examinamos nuestros pensamientos y acciones cada día, los resolvemos y nos arrepentimos por medio del Salvador, los pensamientos y sentimientos negativos se desvanecerán.

"Nada es más liberador, más ennoblecedor o más crucial para nuestro progreso individual que centrarse diariamente en el arrepentimiento. El arrepentimiento no es un evento; es un proceso. Es la clave de la felicidad y la tranquilidad. Cuando se combina con la fe, el arrepentimiento abre nuestro acceso al poder de la expiación de Jesucristo [véase 2 Nefi 9:23]" (Russell M. Nelson, "We Can Do Better and Be Better", Ensign o Liahona, mayo de 2019, pág. 67).

La rendición de cuentas diaria o el arrepentimiento diario nos ayuda a experimentar el gozo y la libertad que nos ofrece el Salvador. Ya no vivimos aislados del Señor ni de los demás. Podemos tener la fuerza y la fe para afrontar las dificultades y superarlas. Podemos alegrarnos de nuestro progreso y confiar en que la práctica y la paciencia garantizarán una recuperación continua.

Pasos de acción

Este es un programa de acción. Nuestro progreso depende de la aplicación consistente de los pasos en nuestra vida diaria. Esto se conoce como "trabajar los pasos". Las siguientes acciones nos ayudan a venir a Cristo y recibir la dirección y el poder necesarios para dar el siguiente paso en nuestra recuperación.

Preparación espiritual para cada día.

Una parte importante de la responsabilidad diaria es planificar nuestro día, seguir nuestros planes y luego revisar cómo fueron las cosas al final del día. Cuando hacemos esto deliberadamente, estamos protegidos de volver a caer en viejos hábitos.

El élder David A. Bednar nos aconseja preparar nuestro día con el Señor por la mañana: "La oración matutina significativa es un elemento importante en la creación espiritual de cada día y precede a la creación temporal o la ejecución real del día" ("Ora Siempre," Ensign o Liahona, noviembre de 2008, pág. 41).

A medida que avanzamos en nuestro día, mantenemos una oración en nuestros corazones pidiendo ayuda y orientación continua. A veces las cosas no salen como las planeamos y debemos ser flexibles y buscar continuamente la ayuda del Padre Celestial.

El élder Bednar nos aconseja además: “Al final de nuestro día, nos arrodillamos nuevamente e informamos a nuestro Padre. Repasamos los acontecimientos del día” (“Ora siempre”, 42). Al hacer un seguimiento con el Señor y repasar nuestro día, podemos celebrar nuestros éxitos y reconocer en qué nos hemos quedado cortos. Consultamos con el Señor sobre lo que debemos hacer para arrepentirnos o enmendarnos y cómo podemos hacerlo mejor la próxima vez.

Arrepentimiento diario “Un

día a la vez” es una frase familiar que significa vivir un momento a la vez. Al tomar en cuenta continuamente nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos, tenemos la oportunidad de arrepentirnos y acercarnos más a nuestro Padre Celestial. Al arrepentirnos, descubrimos la verdad de que el arrepentimiento no es una prueba triste y restrictiva, sino más bien una experiencia gozosa y liberadora que esperamos abrazar.

Al arrepentirnos diariamente, podemos descubrir deficiencias adicionales o recordar acciones pasadas que necesitan atención y, en algunos casos, restitución. Puede convertirse en parte de nuestro arrepentimiento diario volver a centrarnos en pasos anteriores diseñados para eliminar nuestras deficiencias o hacer restitución. Repasar con nuestros padrinos lo que hemos aprendido de nuestros esfuerzos por arrepentirnos diariamente puede aclarar qué más podríamos necesitar hacer para arrepentirnos por completo. Es posible que también necesitemos confesarnos ante la autoridad apropiada del sacerdocio.

El presidente Russell M. Nelson nos insta a “experimentar el poder fortalecedor del arrepentimiento diario, de hacer y ser un poco mejores cada día” (“Podemos hacerlo mejor y ser mejores”, Ensign o Liahona, mayo de 2019, pág. 67). A medida que nos humillamos y nos esforzamos por ser honestos cada día, nos acercamos más al Salvador. El Salvador instruyó a Sus discípulos: “Si alguno quiere venir en pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz cada día y sígame” (Lucas 9:23). Arrepentirnos y tomar nuestra cruz para seguir al Salvador cada día nos prepara para el paso 11.

Estudio y comprensión

Los siguientes pasajes de las Escrituras y declaraciones de líderes de la Iglesia pueden ayudarnos en nuestra recuperación. Podemos usarlos para meditar, estudiar y llevar un diario. Debemos recordar ser honestos y específicos en nuestros escritos para aprovecharlos al máximo.

Vigilen nuestros pensamientos, palabras y obras “Si no guardais

vuestros pensamientos, palabras y obras, y guardáis los mandamientos de Dios, y permanecéis en la fe de lo que habéis oído acerca de la venida de nuestro Señor, hasta el fin de vuestras vidas debéis perecer. Y ahora, oh hombre, recuerda y no perezcas” (Mosíah 4:30).

Podría ser peligroso o mortal si no prestáramos atención a lo que hacíamos mientras conducíamos un coche. Escribe sobre ser consciente de ti mismo.

- ¿Cómo me ayuda la autoevaluación a evitar volver a caer en mis adicciones (y morir)?

Crear una nota

Humildad y autocontrol

“Bienaventurados los que se humillan sin verse obligados a ser humildes” (Alma 32:16).

Estar dispuesto a eliminar los pensamientos negativos antes de que estallen en un comportamiento hiriente es una forma de humillarnos sin sentirnos obligados. Escribe sobre tu voluntad de humillarte. Experimente por un día eliminando los pensamientos negativos.

- ¿Qué bendiciones vienen a mí?

Crear una nota

Vivir en el presente “Cuanto

más iluminada es una persona, más busca el don del arrepentimiento y más se esfuerza por liberarse del pecado, tantas veces como no alcanza la voluntad divina. ... De ello se deduce que

los pecados de los temerosos de Dios y de los justos son continuamente remitidos porque se arrepienten y buscan al Señor de nuevo cada día y cada hora” (Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 1973, 3:342–43).

Uno de los efectos más beneficiosos (mental, emocional y espiritual) de vivir los principios descritos en estos pasos es que aprendemos a vivir en el presente.

- ¿Cómo me ayuda el paso 10 a afrontar la vida hora a hora cuando sea necesario?

Crear una nota

- ¿Cómo me ayuda saber que tengo que vivir estos principios sólo un día a la vez?

Crear una nota

Continuar con el arrepentimiento y el perdón

“Cada vez que se arrepintieron y buscaron perdón, con verdadera intención, fueron perdonados” (Moroni 6:8).

Saber que el Señor está dispuesto a perdonarnos cada vez que nos arrepintamos con verdadera intención puede darnos valor para volver a intentarlo cada vez que nos quedemos cortos.

- ¿Qué significa para mí arrepentirme y buscar el perdón con verdadera intención?

Crear una nota

Tengan paciencia

“Quisiera que fueseis humildes, sumisos y amables; fácil de ser suplicado; lleno de paciencia y longanimidad; siendo templados en todas las cosas” (Alma 7:23).

Quien acuñó el viejo dicho “La práctica hace la perfección” no mencionó cuánta paciencia se necesita para seguir practicando. A medida que seamos pacientes y sigamos haciendo reparaciones y haciendo inventarios diarios, avanzaremos en nuestro camino hacia la recuperación.

- ¿Cómo garantiza la autoevaluación y la reparación diaria que continuaré en mi humildad y desarrollo espiritual?

Crear una nota

- ¿Cómo me ayuda hacer un inventario al final de cada día a superar la tendencia a aferrarme a la ira u otras emociones hirientes?

Crear una nota

Mejoramiento permanente “Todavía

siento que debo instar a los Santos de los Últimos Días a la necesidad de una aplicación estricta de los principios del Evangelio en nuestras vidas, conducta y palabras y en todo lo que hacemos; y requiere que todo el hombre, toda la vida, se dedique a mejorar para llegar al conocimiento de la verdad tal como es en Jesucristo” (Discourses of Brigham Young, sel. John A. Widtsoe [1954], pág. 11).

Dar estos pasos podría describirse como una “aplicación estricta” de los principios del Evangelio.

- ¿Cómo me ayuda el hecho de estar dispuesto a evaluarme a mí mismo diariamente en todos los niveles (acciones, palabras, pensamientos, sentimientos y creencias) a dedicarme a mejorar durante toda la vida?

Crear una nota

Crear una nota