

Paso 2: Llegar a creer que el poder de Dios puede restaurarnos a una salud espiritual completa.

Principio clave: esperanza

Cuando nos dimos cuenta de nuestra impotencia ante nuestras adicciones, la mayoría de nosotros nos sentimos despojados de toda esperanza. Habíamos intentado dejarlo muchas veces. Algunos de nosotros habíamos orado a Dios innumerables veces. Nos disculpamos por nuestro comportamiento y prometimos cambiar. Pero después de fracasar una y otra vez, comenzamos a pensar que Dios estaba decepcionado de nosotros y no nos ayudaría. Aquellos de nosotros que crecimos sin ningún concepto de Dios estábamos seguros de que habíamos agotado todas las vías de ayuda. De cualquier manera, el paso 2 nos presentó una respuesta que habíamos abandonado o que nunca habíamos considerado: encontrar esperanza en Jesucristo y el poder de Su expiación.

Finalmente, humillados, pedimos ayuda. Tras lo que parecía un mínimo rayo de esperanza, comenzamos a asistir a reuniones de recuperación y a trabajar con patrocinadores. Cuando asistimos por primera vez a las reuniones, estábamos llenos de dudas y temores. Estábamos asustados, cansados y posiblemente incluso cínicos, pero al menos vinimos.

En las reuniones de recuperación, las personas describieron honestamente cómo habían sido sus vidas, qué sucedió para cambiarlas y cómo fue vivir en recuperación. Descubrimos que muchas de las personas que conocimos en estas reuniones alguna vez se habían sentido tan desesperadas como nosotros. Pero a medida que continuábamos asistiendo, vimos a muchos de ellos reír, hablar, sonreír y sentirse optimistas sobre el futuro de manera genuina. Vimos a muchos que habían experimentado un cambio poderoso en sus vidas, un cambio que nosotros también deseábamos.

Poco a poco, los principios que compartían y practicaban empezaron a funcionar para nosotros. A medida que regresábamos, comenzamos a sentir algo que no habíamos sentido en años: esperanza. Si había esperanza para otros que habían estado al borde de la destrucción, tal vez también la hubiera para nosotros. Empezamos a creer que si recurrimos a Jesucristo, no habría "ningún hábito, ninguna adicción, ninguna rebelión, ninguna transgresión, ninguna ofensa exenta de la promesa del perdón completo" (Boyd K.

Packer, "La brillante mañana del perdón", Liahona, noviembre de 1995, pág. 19).

En este ambiente de fe y testimonio, encontramos una esperanza que comenzó a despertarnos a la misericordia y al poder de Dios. Empezamos a creer que Él podía liberarnos de la esclavitud de la adicción. Seguimos el ejemplo de nuestros amigos en recuperación. Comenzamos a trabajar los pasos, a recibir apoyo de otras personas (incluidos nuestros patrocinadores) y a asistir a reuniones de recuperación. A medida que orábamos, reflexionábamos y aplicábamos las Escrituras, con el tiempo comenzamos a renovar nuestra actividad en la Iglesia. Nuestros propios milagros comenzaron a ocurrir y nos encontramos bendecidos con la gracia de Jesucristo para ayudarnos a mantener nuestra abstinencia un día a la vez.

A medida que avanzamos en el paso 2, estuvimos dispuestos a reemplazar la confianza en nosotros mismos y en nuestras adicciones con fe en el amor y el poder de Jesucristo. Trabajamos este paso en nuestras mentes y corazones con el apoyo de otros, y aprendimos que la base de la recuperación de

la adicción debe ser espiritual. Luego, a medida que avanzamos y trabajamos en cada uno de los pasos recomendados en esta guía, se nos afirmó repetidamente la naturaleza espiritual de la recuperación.

Este programa es espiritual y es un programa de acción. Para nosotros y para muchos otros, el trabajo de recuperación ha valido la pena. A medida que aplicamos estos principios y les permitimos actuar en nuestras vidas, recobramos la cordura y la salud espiritual completa. Encontramos una relación genuina con nosotros mismos, con los demás y con el Salvador Jesucristo.

Para algunos de nosotros, el milagro de la recuperación pareció llegar rápidamente; para otros, la recuperación ha sido más gradual. De cualquier manera, lo importante es que continuamos practicando creer y confiar en que Dios haría por nosotros lo que nosotros no podíamos hacer por nosotros mismos. Con el tiempo, finalmente pudimos decir que mediante la "firmeza en Cristo" hemos sido rescatados de la adicción y hemos disfrutado de un "perfecto resplandor de esperanza" (2 Nefi 31:20).

Nuestro amoroso Padre Celestial y Su Hijo Jesucristo están con nosotros en cada paso del camino. Ayudan a nutrir y ampliar nuestra esperanza en Cristo. El presidente M. Russell Ballard enseñó:

"Para aquellos de ustedes que han sido víctimas de cualquier tipo de adicción, hay esperanza porque Dios ama a todos Sus hijos y porque la expiación del Señor Jesucristo hace que todo sea posible.

"He visto la maravillosa bendición de la recuperación que puede liberarnos de las cadenas de la adicción. El Señor es nuestro Pastor, y nada nos faltará, confiando en el poder de [Su] Expiación. Sé que el Señor puede y liberará a los adictos de su esclavitud, porque como proclamó el apóstol Pablo: 'Todo lo puedo en Cristo que me fortalece' (Filipenses 4:13)" ("Oh , ese plan astuto del maligno " Ensign o Liahona, noviembre de 2010, pág. 110).

Si recaemos, encontramos gran valor en volvernos a Dios y hablar con nuestros padrinos. Podemos sentirnos tentados a perder toda esperanza. Pero una recaída no destruye el progreso que hemos logrado y no tiene por qué destruir nuestra esperanza. La recaída es un poderoso recordatorio de nuestra necesidad de seguir asistiendo a las reuniones de recuperación, encontrar el apoyo de padrinos y otras personas, rendirnos a Dios y seguir estos pasos. A medida que seguimos adelante, comenzamos a sentir el poder de Jesucristo en nuestras vidas. Podemos abstenernos mejor y nuestra esperanza aumenta.

El élder David A. Bednar enseñó: "Podemos pensar erróneamente que esas bendiciones y dones están reservados para otras personas que parecen ser más justas o que sirven en llamamientos visibles de la Iglesia. Testifico que las tiernas misericordias del Señor están disponibles para todos nosotros y que el Redentor de Israel está ansioso por concedernos tales dones" ("The Tender Mercies of the Lord", Ensign o Liahona, mayo de 2005, pág. 101). Jesucristo nos dará muchas tiernas misericordias en nuestro camino hacia la recuperación, una de las más importantes es la esperanza de que el poder de Dios pueda restaurarnos a una completa salud espiritual.

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.

Desarrollar una comprensión correcta del carácter de Dios Nuestra

vergüenza a menudo se interpone en el camino para comprender el carácter y el amor de Dios por nosotros. Cegados por nuestro dolor y adicciones, a menudo lo vemos como alguien vengativo, decepcionado o enojado con nosotros. El propósito de este paso de acción es dejar de lado las ideas incorrectas sobre Dios y desarrollar una mejor comprensión de Su amor, misericordia y disposición y deseo de bendecirnos.

Primero, es importante entender que Dios está ahí incluso si no sentimos su presencia.

Llegar a conocer a Dios es un trabajo duro y requiere paciencia. Puede resultar difícil cuando estamos acostumbrados a la gratificación instantánea, pero con el tiempo podemos empezar a ver y experimentar Sus características divinas. Llegamos a conocer mejor a Dios.

Podemos pedirle al Padre Celestial que nos ayude a comprender mejor Su naturaleza. Podemos buscar la mano de Dios en nuestras vidas y cuánto hace por nosotros. Podemos estudiar las Escrituras sobre la misericordia y la gracia del Salvador y luego analizarlas con nuestros padrinos y otras personas que nos apoyan.

A medida que comenzamos a comprender mejor el amor y la misericordia de Dios, comenzamos a experimentar una mayor confianza y esperanza en el poder de Dios para liberarnos. El presidente J. Reuben Clark Jr. testificó de la misericordia de nuestro Padre Celestial al declarar: "Creo que nuestro Padre Celestial quiere salvar a cada uno de Sus hijos. Que en su justicia y misericordia nos dará la máxima recompensa por nuestros actos, nos dará todo lo que pueda dar, y a la inversa, creo que nos impondrá la pena mínima que le sea posible. imponer" (en Conference Report, octubre de 1953, pág. 84).

Oren y estudien las Escrituras. El

presidente M. Russell Ballard declaró: "Si alguien adicto tiene el deseo de vencer, entonces hay un camino hacia la libertad espiritual, una manera de escapar de la esclavitud, una manera que está probada. Comienza con la oración: comunicación sincera, ferviente y constante con el Creador de nuestros espíritus y cuerpos, nuestro Padre Celestial" ("Oh, ese astuto plan del maligno", Ensign o Liahona, noviembre de 2010, pág. 110).

Al dejar de lado el orgullo y esforzarnos por hacer lo mejor cada día, deseamos orar pidiendo guía y dirección de un amoroso Padre Celestial. Algunos de nosotros nunca habíamos orado ni meditado realmente en las Escrituras. Algunos de nosotros nos sentimos tentados a dejar de orar o estudiar. Pensamos erróneamente que estos esfuerzos no estaban funcionando porque no nos sentíamos cerca de Dios o porque todavía luchábamos contra la adicción.

Descubrimos que una de las claves del éxito era seguir utilizando estas herramientas espirituales. Orar en voz alta, orar con simple gratitud durante todo el día y orar por los demás fueron prácticas nuevas y poderosas para muchos de nosotros. Una de las maneras de aumentar el poder de la oración es haciendo más

expresando honestamente nuestras luchas a Dios. Incluso cuando compartimos con nuestro Padre Celestial nuestra falta de voluntad para cambiar, nuestra disposición se fortaleció. También experimentamos pequeñas impresiones más frecuentes, tranquilas y del Espíritu Santo. Comenzamos a preguntarle a Dios qué pequeños pasos podíamos dar cada día, en lugar de simplemente pedirle que eliminara instantáneamente nuestros desafíos y adicciones.

Finalmente, el deseo de comunicarnos con Dios nos lleva a estudiar las palabras de los profetas modernos y antiguos. Estudiar las Escrituras con oración, buscar respuestas a nuestras preguntas y registrar las impresiones del Espíritu puede ser útil para llegar a creer que Dios puede ayudarnos y lo hará.

Un excelente lugar para comenzar a estudiar la palabra de Dios es las Escrituras y las citas al final de cada capítulo de esta guía. Cada pasaje de las Escrituras y cada cita se seleccionó teniendo en cuenta la recuperación, y cada pregunta se hace con la esperanza de que pueda ayudarnos a aplicar las Escrituras y las citas a nuestra vida. Hemos descubierto que tomarnos incluso unos minutos cada día para buscar lo que Dios desea comunicarnos produce grandes recompensas. Damos nuestro testimonio de esta verdad: "Sí, vemos que cualquiera que quiera puede echar mano de la palabra de Dios, que es viva y poderosa, que dividirá todas las astucias, trampas y artimañas del diablo" (Helamán). 3:29).

Estudio y comprensión

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

Crear en dios

"Crear en dios; creed que él es, y que él creó todas las cosas, así en el cielo como en la tierra; creed que él tiene toda la sabiduría y todo poder, tanto en el cielo como en la tierra; Creemos que el hombre no comprende todas las cosas que el Señor puede comprender" (Mosiah 4:9).

- Muchos testigos en el cielo y en la tierra dan testimonio de la existencia de Dios. ¿Qué evidencia de Dios y su amor he experimentado?

Crear una nota

Aumente la fe en Jesucristo El presidente

Russell M. Nelson enseñó: "Empiecen hoy a aumentar su fe. A través de tu fe, Jesucristo aumentará tu capacidad para mover las montañas de tu vida" ("Cristo ha resucitado: la fe en Él moverá montañas", Liahona, mayo de 2021, pág. 101).

Muchos de nosotros intentamos recuperarnos de nuestras adicciones mediante pura fuerza de voluntad o teniendo fe en un amigo o terapeuta. Tarde o temprano descubrimos que la fe en nosotros mismos o en los demás no nos permitía superar nuestras adicciones por completo. La fe en Jesucristo y su capacidad para sanarnos es la base de nuestra recuperación.

- ¿Cómo me siento hoy acerca de recurrir al Salvador en mis esfuerzos de recuperación?

Crear una nota

- ¿Qué me ha ayudado a tener fe en Jesucristo?

Crear una nota

- ¿Qué me sugieren hacer mi padrino, los líderes de la Iglesia y otras personas para ayudar a aumentar mi fe?

Crear una nota

El poder y la fuerza de la esperanza Cuando

tengamos esperanza en nuestros corazones y mentes, tendremos un enfoque brillante en nuestras acciones futuras. La esperanza trae fuerza y confianza estables en lugar de optimismo temporal. La esperanza también puede ser una fuente de paz, calma y estabilidad emocional a medida que avanzamos en nuestra recuperación de la adicción.

Con respecto a este principio, el presidente Russell M. Nelson declaró: "La esperanza es más poderosa que un deseo melancólico. La esperanza, fortalecida por la fe y la caridad, forja una fuerza tan fuerte como el acero. La esperanza se convierte en un ancla para el alma. Si nos aferramos al ancla de la esperanza, ésta será nuestra salvaguardia para siempre". ("A More Excellent Hope" [devocional de la Universidad Brigham Young, 8 de enero de 1995], pág. 3, discursos.byu.edu).

- ¿Cuándo he sentido poder y confianza debido a la esperanza en Cristo?

Crear una nota

- ¿Qué prácticas y acciones espirituales diarias estaba haciendo durante ese tiempo?

Crear una nota

- ¿Cómo afectó la esperanza a mi mente, estado de ánimo y espíritu? ¿Cómo afectó mis metas y planes futuros?

Crear una nota

- ¿Cómo afectó mis relaciones e interacciones con las personas que me aman y se preocupan por mí?

Crear una nota

lista de gratitud

Una forma de ver a Dios en nuestras vidas es reflexionar y escribir con frecuencia sobre nuestras bendiciones. Podemos comprender mejor el amor del Padre Celestial por nosotros si buscamos evidencia de Su amor y poder en nuestras vidas.

- ¿Por qué estoy agradecido?

Crear una nota

- ¿Qué cosas buenas han pasado en mi vida?

Crear una nota

- ¿Cómo he visto la mano de Dios en mi vida?

Crear una nota

Aférrese a la esperanza en medio de una

recaída El élder Dale G. Renlund enseñó: “Un santo es un pecador que sigue intentándolo’. ... A Dios le importa mucho más quiénes somos y en quién nos estamos convirtiendo que quiénes fuimos alguna vez. A él le importa que sigamos intentándolo” (“Los Santos de los Últimos Días siguen intentándolo”, Ensign o Liahona, mayo de 2015, pág. 56). Todos experimentamos sentimientos de desesperanza de vez en cuando mientras nos esforzamos por recuperarnos. Esto es especialmente cierto si recaemos o cuando recaemos. Pero nuestra esperanza y recuperación se basan más en el progreso que en la perfección. Una recaída no borra nuestros esfuerzos o impulso anteriores para volvernos a Jesucristo. Podemos aprender a mantener nuestra esperanza en Cristo incluso cuando recaig

- ¿De qué manera estoy tratando de cambiar, mejorar y progresar?

Crear una nota

- ¿Cuáles son algunas de las victorias o éxitos que he tenido en mi vida recientemente?

Crear una nota

- ¿Qué dicen mi padrino, los líderes de la Iglesia, mis familiares y amigos sobre mis esfuerzos y progreso?

Crear una nota

Él puede librarnos de la esclavitud

“Pero si os volvéis al Señor con íntegro propósito de corazón, y ponéis vuestra confianza en él, y le servís con toda diligencia mental, si hacéis esto, él, según su propia voluntad y

placer, libraros de la esclavitud" (Mosíah 7:33).

- ¿Qué me ayuda a tener más fe en la promesa de que Jesucristo me librerá?

Crear una nota

- ¿Cómo puedo recurrir mejor a Jesucristo, poner mi confianza en Él y servirle con toda diligencia mental? ¿Qué cosas específicas puedo mejorar?

Crear una nota

- ¿Qué significa para mí esperar en Jesucristo para que me libere "según su voluntad y placer"?

Crear una nota

Crear una nota