

Paso 3: Decidir entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, el Padre Eterno, y de Su Hijo Jesucristo.

Principio clave: confianza en Dios

El paso 3 es el paso de decisión. En los primeros dos pasos, reconocimos lo que no podíamos hacer por nosotros mismos y lo que necesitábamos que Dios hiciera por nosotros. En el paso 3, se nos presentó lo único que podíamos hacer por Dios. Podríamos decidir abrirnos a Él y entregarle toda nuestra vida (pasada, presente y futura) y nuestra voluntad. El paso 3 es un acto de agencia. Es la elección más importante que hacemos en esta vida.

El élder Neal A. Maxwell hizo la siguiente declaración acerca de esta decisión tan importante: “La sumisión de la propia voluntad es en realidad lo único exclusivamente personal que podemos colocar en el altar de Dios. Es una doctrina dura, pero es cierta. Las muchas otras cosas que le damos a Dios, por muy agradables que sean de nuestra parte, en realidad son cosas que Él ya nos ha dado y nos las ha prestado. Pero cuando comenzamos a someternos y dejamos que nuestra voluntad sea absorbida por la voluntad de Dios, entonces realmente le estamos dando algo a Él” (“Perspectivas de mi vida”, Ensign, agosto de 2000, pág. 9).

El presidente Boyd K. Packer describió su decisión de ceder su voluntad a Dios y la libertad que esa decisión le dio: “Quizás el mayor descubrimiento de mi vida, sin duda el mayor compromiso, llegó cuando finalmente tuve la confianza en Dios de que le prestaría o ceder mi En cierto sentido,... tomar el propio albedrío... y el albedrío, sin compulsión ni presión. ... decir: 'Haré lo posees aún más’”

lo que me indiques', es después aprender que al hacerlo

(Obediencia, Discursos del año de la Universidad Brigham Young [7 de diciembre de 1971], pág. 4).

Cuando asistimos por primera vez a las reuniones de recuperación, es posible que nos sintiéramos presionados o incluso obligados por otros a estar allí. Pero para realizar el paso 3, tuvimos que decidir actuar por nosotros mismos. Nos dimos cuenta de que cambiar nuestras vidas tenía que ser nuestra propia decisión. No se trataba de lo que nuestras familias y amigos pensaban o querían. Teníamos que estar dispuestos a permanecer en recuperación independientemente de las opiniones o elecciones de los demás.

A medida que avanzábamos en el paso 3, aprendimos que la recuperación era mucho más el resultado de los esfuerzos del Señor que los nuestros. Obró el milagro cuando lo invitamos a nuestras vidas. Elegimos

permitamos que Dios nos recupere y nos redima. Decidimos permitirle que dirigiera nuestras vidas, recordando, por supuesto, que Él siempre respeta nuestro albedrío. Pusimos nuestras vidas en Sus manos cuando decidimos continuar con este programa de recuperación espiritualmente enfocado.

Cuando dimos este paso, nos aterrorizó lo desconocido. ¿Qué pasaría si nos humilláramos y entregáramos nuestra vida y voluntad completamente al cuidado de Dios? Para muchos de nosotros, la infancia fue muy dura y estábamos aterrorizados de volver a ser tan vulnerables como niños pequeños. Debido a experiencias pasadas, estábamos convencidos de que comprometerse con la recuperación era casi imposible. Habíamos visto a otras personas romper demasiados compromisos y nosotros también habíamos roto

muchos nosotros mismos. Pero decidimos probar lo que habían sugerido nuestros amigos en recuperación: "No consumir. Ir a reuniones. Pide ayuda". Aquellos que habían recorrido los pasos de la recuperación antes que nosotros nos invitaron a experimentar con esta nueva forma de vida. Esperaron pacientemente a que estuviéramos dispuestos a abrir un poquito la puerta a Dios.

Jesucristo extiende la misma invitación: "Yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo".

(Apocalipsis 3:20).

Al principio, nuestros esfuerzos fueron ansiosos y vacilantes. Seguimos dándole a Jesucristo nuestra confianza y luego la retiramos. Nos preocupaba que Él se disgustara por nuestra inconsistencia y nos retirara Su apoyo y amor. Pero no lo hizo.

Poco a poco permitimos que Jesucristo demostrara Su poder sanador y la seguridad de seguir Su camino. Cada uno de nosotros nos dimos cuenta de que no sólo teníamos que abandonar nuestras adicciones, sino que también teníamos que entregar toda nuestra voluntad y nuestra vida a Dios. Al hacerlo, descubrimos que Él es paciente y aceptando nuestros vacilantes esfuerzos por rendirnos a Él en todas las cosas.

Nuestra capacidad para resistir la tentación ahora está anclada en someternos humildemente a la voluntad de Dios. Expresamos nuestra necesidad del poder de la expiación del Salvador y comenzamos a sentir ese poder dentro de nosotros, que nos fortalece contra la próxima tentación. Hemos aprendido a aceptar la vida según los términos del Salvador.

Someternos a Dios puede ser difícil para nosotros. Requiere que nos volvamos a dedicar a Su voluntad cada día, a veces cada hora, o incluso momento a momento. Cuando estamos dispuestos a hacerlo, encontramos la gracia y el poder capacitador para hacer lo que no podemos hacer por nosotros mismos.

Someternos continuamente a la voluntad de Dios reduce el estrés y aporta más significado a nuestras vidas. Nos irritan menos las pequeñas cosas que antes nos molestaban. Aceptamos la responsabilidad de nuestras acciones. Tratamos a otras personas como las trataría el Salvador. Nuestros ojos, mentes y corazones están abiertos a la verdad de que la mortalidad es un desafío y que siempre tendrá el potencial de traernos tristeza y frustración, además de felicidad.

Cada día renovamos nuestro compromiso de someternos a la voluntad de Dios. Esto es lo que la mayoría de nosotros queremos decir cuando decimos: "Un día a la vez". Hemos decidido dejar de lado la obstinación y el egoísmo que estaban en la raíz de nuestras adicciones. Y hemos decidido disfrutar un día más de la serenidad y la fuerza que provienen de confiar en Dios y en su bondad, poder y amor.

Los pasos 1, 2 y 3 nos ayudan a comprender cómo ejercer la fe. Una de las indicaciones más claras de trabajar en el paso 3 es que estamos dispuestos a confiar en Dios lo suficiente para continuar con el siguiente paso.

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.

Decide confiar y obedecer a Dios Estas

palabras, adaptadas de la “Oración de la serenidad” de Reinhold Niebuhr, nos ayudan a decidir confiar y obedecer a Dios: “Dios, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas. Puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”. Estas palabras armonizan maravillosamente con las palabras del profeta José Smith en Doctrina y Convenios 123:17:

“Por lo tanto... hagamos con alegría todo lo que esté a nuestro alcance; y entonces podremos quedarnos quietos, con la mayor seguridad, para ver la salvación de Dios y que su brazo se revele”.

Dios nos concede serenidad cuando confiamos en su capacidad para ayudarnos. Aceptamos que aunque no podemos controlar las elecciones y acciones de los demás, podemos decidir cómo actuaremos en cada situación que enfrentemos. Decidimos valientemente confiar en nuestro Padre Celestial y actuar de acuerdo con Su voluntad. Entregamos nuestra voluntad y nuestra vida a Su cuidado. Decidimos obedecerlo y guardar sus mandamientos.

En nuestra recuperación, hemos descubierto que necesitamos practicar el paso 3 con frecuencia. A veces parece que necesitamos renovar cada momento o cada día. No importa cuántas veces necesitemos hacerlo. Cada vez que lo hacemos, sentimos la ayuda y el amor de Dios y nos fortalecemos en nuestra recuperación. El élder Neal A. Maxwell nos recordó: “La sumisión espiritual no se logra en un instante, sino mediante mejoras graduales y mediante el uso sucesivo de escalones. Los escalones deben tomarse uno a la vez. ... Con el tiempo, nuestra voluntad puede ser 'absorbida por la voluntad del Padre' si estamos 'dispuestos a someternos... así como un niño se somete a su padre' (véase Mosíah 15:7; 3:19)” (“Consagra tu Actuación,” Liahona, mayo de 2002, pág. 36).

Revisar y renovar convenios con Dios

Confiar en Dios en todas las cosas puede ser como ponerse un par de anteojos nuevos y ver todo con claridad. Cuando decidimos entregar nuestra voluntad a Dios, comenzamos a experimentar el consuelo y el gozo que provienen de buscar y hacer la voluntad del Padre Celestial. Una manera de mostrar nuestra disposición a confiar en Dios es prepararnos para tomar la Santa Cena dignamente.

Habla con tu obispo o presidente de rama sobre tu adicción y tu decisión de seguir la voluntad de Dios. Haga todo lo posible por asistir a la reunión sacramental cada semana. Mientras adoras, escucha atentamente las oraciones sacramentales y considera los dones que te ofrece el Padre Celestial.

Luego renueva tu compromiso de aceptar y seguir Su voluntad para tu vida participando de la Santa Cena si tu obispo o presidente de rama está de acuerdo en que estás listo para hacerlo.

A medida que avance su recuperación, se sentirá más dispuesto a estar entre aquellos que honran el sacrificio del Salvador. Comenzarás a experimentar la realidad de que “para Dios nada es imposible” (Lucas 1:37).

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. Nuestra naturaleza es encontrar la opción más fácil y suave para la recuperación. Pero ahora sabemos que ser honesto y específico es más útil.

Al revisar nuestras respuestas a las siguientes preguntas con nuestros patrocinadores y otras personas, vemos claramente nuestras perspectivas y motivos.

Encuentren armonía con la voluntad de Dios

“Reconciliaos con la voluntad de Dios, y no con la voluntad del diablo y de la carne; y recordad, después de haberos reconciliado con Dios, que sólo en la gracia de Dios y por medio de ella sois salvos” (2 Nefi 10:24).

- ¿Qué significa la palabra reconciliar ?

Crear una nota

- ¿Qué significa vivir mi vida en armonía con la voluntad de Dios?

Crear una nota

- ¿Cómo puedo sentir el poder habilitador de Dios en mi vida cuando recurro a Él?

Crear una nota

- ¿Cómo me siento al dejar que Dios dirija mi vida?

Crear una nota

- ¿Qué me impide permitirle que Él dirija mi vida?

Crear una nota

Sometete a la voluntad de Dios

“Las cargas que recaían sobre Alma y sus hermanos se aliviaron; sí, el Señor los fortaleció para que pudieran soportar sus cargas con facilidad, y se sometieron con alegría y paciencia a toda la voluntad del Señor” (Mosíah 24:15).

Dios podría haber quitado las cargas de Alma y su pueblo. Pero en lugar de eso, los fortaleció para que “sobrellevaran sus cargas con facilidad”. Observe que no se quejaron sino que se sometieron con alegría y paciencia a la voluntad de Dios. Piense en la humildad que se necesita para estar dispuesto a que una carga se le aligere gradualmente y no inmediatamente.

- ¿Qué significa someterse a Dios?

Crear una nota

- ¿Cómo presento?

Crear una nota

- ¿Cómo me siento al someterme voluntaria y pacientemente al calendario de Dios?

Crear una nota

- ¿Cómo puedo obtener el valor para seguir intentando seguir Su voluntad?

Crear una nota

Ayuna y ora

“Ayunaron y oraron con frecuencia, y se hicieron más y más fuertes en su humildad, y más y más firmes en la fe de Cristo, hasta llenar sus almas de gozo y consuelo, sí, hasta la purificación y santificación. de sus corazones, santificación que viene por la entrega de sus corazones a Dios” (Helamán 3:35).

- Este versículo describe a personas que entregaron sus corazones a Dios. ¿Cómo puede ayudarme el ayuno a entregar mi corazón a Dios y abstenerme de la adicción?

Crear una nota

- ¿Me comprometeré a orar en el momento de la tentación por humildad y fe en Cristo? ¿Por qué o por qué no?

Crear una nota

- ¿Cuán fuerte es mi disposición a entregar mi corazón a Dios en lugar de a la adicción?

Crear una nota

Humillarnos ante Dios

“Pero he aquí, él los libró porque se humillaron ante él; y porque clamaron poderosamente a él, él los libró de la esclavitud; y así obra el Señor con su poder en todos los casos entre los hijos de los hombres, extendiendo el brazo de la misericordia hacia aquellos que confían en él” (Mosiah 29:20).

Humillarnos es una decisión. Podemos sentirnos tentados a creer que, aunque Dios ha ayudado a otros, no nos ayudará a nosotros porque estamos impotentes y sin esperanza. Podemos reconocer esta mentira por lo que es. En verdad, somos hijos de Dios.

- ¿Cómo me ayuda este conocimiento a humillarme y buscar la ayuda de Dios?

Crear una nota

- ¿Qué otros pensamientos y creencias falsas acerca de Dios y de mí me han impedido clamar poderosamente a Dios pidiendo liberación de la esclavitud?

Crear una nota

Elige confiar en Dios

“Quisiera que fueseis humildes, sumisos y amables; fácil de ser suplicado; lleno de paciencia y longanimidad; ser templado en todas las cosas; siendo diligente en guardar los mandamientos de Dios en todo tiempo; pidiendo todo lo que necesitéis, tanto espiritual como temporal; dando siempre gracias a Dios por cualquier cosa que recibáis” (Alma 7:23).

Confiar en Dios es una elección. La recuperación ocurre por el poder de Dios, pero sólo después de que decidimos someternos a Su voluntad. Nuestra decisión entonces abre el canal para que Su poder fluya en nuestras vidas. Esta escritura describe las cualidades que necesitamos para entregar nuestras vidas y voluntades al cuidado de Dios.

- ¿Cuál de estas cualidades me falta?

Crear una nota

- ¿Quién puede ayudarme a desarrollar las cualidades que me faltan?

Crear una nota

- ¿En qué cualidades puedo trabajar hoy?

Crear una nota

- ¿Qué puedo hacer ahora para empezar a desarrollar estas cualidades?

Crear una nota

Conviértete en un niño

“El hombre natural es enemigo de Dios, y lo ha sido desde la caída de Adán, y lo será por los siglos de los siglos, a menos que ceda a las seducciones del Espíritu Santo, se despoje del hombre natural y se convierta en santo por medio de la expiación de Cristo Señor, y se vuelve como un niño, sumiso, manso, humilde, paciente, lleno de amor, dispuesto a someterse a todas las cosas.

que el Señor considera oportuno infligir sobre él, así como un niño se somete a su padre”
(Mosiah 3:19).

Muchos de nosotros experimentamos un trato cruel por parte de nuestros padres o tutores, por lo que convertírnos en “niños” es un desafío, tal vez incluso aterrador.

- ¿Es este mi caso? ¿Tengo problemas no resueltos con uno de mis padres?

Crear una nota

- ¿Qué puedo hacer para separar mis sentimientos acerca de mis padres de mis sentimientos acerca de Dios?

Crear una nota

Comunión con Dios

“[Jesús] puesto de rodillas, oró diciendo: Padre, si quieres, pasa de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya” (Lucas 22:41-42).

En esa oración, el Salvador demostró Su disposición a someterse al Padre Celestial. Expresó sus deseos, pero luego hizo humildemente la voluntad de su Padre. Es una bendición poder contarle a Dios nuestros sentimientos.

- ¿Cómo me ayuda a decir honestamente: “Hágase Tu voluntad” el saber que el Padre Celestial comprende mi miedo, mi dolor o cualquier cosa que sienta?

Crear una nota

Crear una nota