



Codependientes Anónimos

www.divulgacioncoda.org

Protegido por los derechos de autor © 2010 Codependientes Anónimos, Inc., y sus concedentes -Todos los derechos reservados.

Oraciones de los Doce Pasos de CoDA

Oración del Primer Paso

En este momento, no he de controlar a nadie, ni siquiera a mí. Si me siento incómodo ante lo que esté o no esté haciendo otra persona, puedo recordarme que soy impotente ante ella y ante la compulsión de actuar de forma inapropiada.

Oración del Segundo Paso

En este momento, puedo creer que nunca estoy sola; puedo experimentar el sentido de libertad que me ofrece tener un Poder Superior. Puedo recordarme que creer es una acción también, y que si estoy dispuesta a practicarla, un momento a la vez, mi fe se desarrollará.

Oración del Tercer Paso

En este momento, puedo escoger mi propio Poder Superior. Puedo dejar de lado todas mis viejas creencias acerca de quien no soy, para ser quien soy – un hijo de Dios. Puedo recordarme que la fe en un Poder Superior se convierte en fe en mí mismo y que mi recuperación depende de que sea fiel a mí mismo y a mi Poder Superior.

Oración del Cuarto Paso

En este momento, estoy dispuesta a verme como verdaderamente soy: un ser espiritual que crece, se desarrolla y descansa en las manos de un Dios amoroso. Puedo separar quien soy de lo que he hecho, a sabiendas de que está emergiendo mi verdadero yo – amoroso, alegre y completo.

Oración del Quinto Paso

En este momento, me brindo reconocimiento por haber hecho aquello que me resultaba más difícil. Me apoyaré en la presencia llena de aceptación de mi Poder Superior. Sé que he profundizado en mi compromiso en el camino de la recuperación al abrir mi ser y mi corazón a otro ser humano.

Oración del Sexto Paso

En este momento, estoy enteramente dispuesta a ser liberada de todos mis defectos. En este momento estoy dispuesta a entregar estos defectos de carácter a Dios, con la certeza de que el poder de la disposición para sanar es inmenso. Cada nuevo Paso que doy en mi recuperación, por muy pequeño que parezca, es una afirmación de mi integridad.



Codependientes Anónimos

www.divulgacioncoda.org

Protegido por los derechos de autor © 2010 Codependientes Anónimos, Inc., y sus concedentes -Todos los derechos reservados.

Oración del Séptimo Paso

En este momento, le pido a mi Poder Superior que me libere de todos mis defectos y me alivie de la carga de mi pasado. En este momento, pongo mi mano en la de Dios, confiando que el vacío que experimento está siendo llenado por el amor incondicional de mi Poder Superior para mí y aquellos en mi vida.

Oración del Octavo Paso

En este momento, veo lo imposible hacerse no sólo posible, sino tornarse real. A medida que me perdono a mí misma por mis defectos, me vuelvo capaz de perdonar a otros, abriendo el camino para un cambio verdadero y perdurable en mi comportamiento. Gracias, Dios.

Oración del Noveno Paso

En este momento, confío en que mi Poder Superior me guía a realizar enmiendas honestas y sinceras. En este momento, experimento gratitud hacia Codependientes Anónimos y los Doce Pasos de recuperación, sabiendo que en tanto esté dispuesto a vivir este programa, compartir la fraternidad y caminar con Dios, soy libre.

Oración del Décimo Paso

En este momento, vivo mi vida de una nueva manera. En la medida que continúo abriendo mi corazón y mi mente, poco a poco, un día a la vez, revelo mi verdadero ser, enmiendo mis relaciones y toco a Dios.

Oración del Onceavo Paso

En este momento, calmo mis pensamientos y abro mi mente y mi corazón a la guía que Dios me ofrece. En este momento, siento la dulce paz que me brinda el contacto consciente con Dios. Cuando me siento inquieto y dudo o cuando me siento gozoso y sereno, acudo a Dios. Sé que mi camino será revelado y que se me dará a conocer el camino hacia el bien mayor.

Oración del Doceavo Paso

En este momento, le agradezco a Dios por mi despertar espiritual. En este momento, elijo vivir todos los principios de este sencillo programa. Sé que la sabiduría que obra a través de mí tocará a todos aquellos que me encuentre en mi camino con el amor y la comprensión de Dios. Estoy en paz.

Las Oraciones de los Pasos de CoDA no se las puede reimprimir ni volver a publicar sin haber antes obtenido el permiso expreso escrito de Codependientes Anónimos, Inc. Este documento se puede imprimir del sitio de www.divulgacioncoda.org (CoDA) solamente para el uso de los miembros de la fraternidad de CoDA.