

God
Grant Me the
Serenity

to Accept the Things I Cannot Change,

Courage ^{the} to Change the
Things I Can,

and the **W**isdom

to Know the Difference.



Origen de la Oración a la Serenidad

Reihnold Niebuhr

El Crédito de la oración a la serenidad fue conocida por todos los teólogos, filósofos y santos de la humanidad.

Fue escrita alrededor de 1932 por el doctor Reihnold Niebuhr, de Unión Theological seminary de New York.

Fue la terminación de una oración mas larga. En 1934 un amigo del Dr. Howard Robbins, pidió su permiso de usar una parte de la compilación que estaba haciendo. Fue publicado en ese año en el libro de oraciones por el Dr. Robbins

La Oración llamo la atención de uno de los miembros de AA en 1939 la leyó entre las noticias obituarias en el The new York times.

Al ver la importancia de este significado escrito, fue dado a conocer al GSO en la calle Versey y al ser leído por el señor **Bill W** y los honorables miembros de la junta, expresaron sus magnificas opiniones al respecto. Fueron impresas tarjetas y distribuidas.

De esta manera esta oración simple.

HA LLEGADO A SER PARTE DE LA LITERATURA DE AA

Cuando escuchamos

Por primera vez o leemos la oración de la **SERENIDAD**, en nuestro programa de recuperación, sentimos que algo grande y bello encierra y adivinamos que es uno de los regalos que nos ha dado **DIOS** para resolver todos nuestros problemas todas nuestras situaciones difíciles, en el camino de recuperación de nuestro programa de **ALCOHOLICOS ANONIMOS**.

Se mecanismo de acción y su filosofía nos es desconocida. Solamente a través de una interpretación cuidadosa de cada una de sus palabras podemos llegar a comprender por qué esta bella oración nos ha sido otorgada; y al interpretarla adecuadamente podemos resolver con ayuda de **DIOS** la mayoría de nuestros problema.

Es universalmente aceptado que todos nuestros problemas o todas nuestras situaciones difíciles tienen únicamente dos maneras de solucionarse; una es cambiándolas por nuestra acción, aquellas situaciones o aquellos problemas que podemos cambiar.

Al aceptarlos sin reservas dejan de ser problemas y podemos entonces expulsarlo, sacarlos de nuestra mente consiente.

El Aceptar nuestra condición de ALCOHOLICOS

Como algo que no podemos cambiar, nos hace entrar prácticamente en nuestro programa de recuperación a través de nuestro primer paso, hemos resuelto prácticamente nuestro problema al aceptar nuestra condición de enfermo ALCOHOLICO.

Quedarse en medio, en la indecisión, significa mas problemas, mas preocupaciones y la infelicidad

Lo que nosotros debemos saber es cuales son las que debemos cambiar y cuales son las que no podemos cambiar. Por eso le pedimos a **DIOS**, *Sabiduría* para que nos diga, para que nos enseñe la diferencia, cuales podemos cambiar y cuales debemos aceptar.

Le Pedimos también *Valor* para cambiar aquellas que no se pueden cambiar y le pedimos *Serenidad* para aceptar aquellos problemas o situaciones que no podemos cambiar

**DIOS NOS CONCEDA LA SERENIDAD PARA ACEPTAR
LAS COSAS QUE NO PODEMOS CAMBIAR. VALOR PARA
CAMBIAR LAS QUE PODEMOS Y SABIDURIA PARA
CONOCER LA DIFERENCIA**

Vamos a analizar cada una de esas BELLAS y SABIAS PALABRAS
DE ESTA ORACIÓN

Comenzando con DIOS

Nos estamos dirigiendo a aquel que es todo amor que tiene todo el poder y que no solamente lo tiene, si no que esta deseoso de usarlo en nuestro beneficio. El es todo amor es todo poder es a El a quien nos dirigimos en nuestra petición

No, así como el Padre Nuestro dice nosotros, nuestro, nunca en primera persona, es como si al darnos estas oraciones quisieran que nos olvidáramos que no debemos excluir a nadie de ellas y como que nos recordase la necesidad de incluir a otros en nuestras peticiones

Cuando estamos rezando practicamos en la obra y en la palabra y en la obra el amor el amor de nuestros semejantes .

Siempre nuestras oraciones serán oídas cuando incluimos a otros en ellas

CONCEDA

Conceder es un regalo que nos da sin pensar o valorar el merecimiento que tengamos para ello siempre que le pedimos lo haga sea el santo mas grande del mundo; por consiguiente; debemos pedir libremente,

con seguridad, sin pensar en nuestros merecimientos para que se nos conceda

SERENIDAD

Es una palabra perfectamente escogida y a menudo poco comprendida por los que usamos serenidad;, es algo mas que esos estados de equilibrio que tanto buscamos en nuestro programa

Paz mental paz espiritual; equilibrio emocional; felicidad, contentamiento es mas que todos esos estados; quizás al definir cada uno de ellos podemos comprender por que se dice serenidad es una paz que sobrepasa todo entendimiento; toda comprensión esta mas allá de nuestro entendimiento

Felicidad es haber obtenido aquello que deseábamos; el haber alcanzado la meta que nos hemos propuesto, es no tener deseos básicos insatisfechos; paz mental, es la falta de ausencia completa de conflictos mentales, es no tener problemas serios en indicaciones, no tener preocupaciones y no tener en resumen problemas mentales que resolver

Paz en el corazón o equilibrio emocional es la ausencia de todo conflicto emocional, es un estado donde no hay penas en el corazón, donde no hay serios conflictos de deseos emocionales insatisfechos, como un amor no correspondido, intolerancia o insatisfacción de la actitud de un amigo o de un ser querido hacia nosotros

Contentamiento es una especie de satisfacción con lo que tenemos, lo contrario de la felicidad que es el haber logrado aquello que deseamos.

Contentos estamos cuando aceptamos las cosas como son, aunque no nos gusten, pero la serenidad es algo mas que todo eso; estará siempre sobre encima de ellas y se mantendrán en su presencia a pesar de ellas

SERENIDAD es esa paz que sobrepasa todo entendimiento. Es un tranquilo estado de las mas altas facultades mentales espirituales, a pesar de todo y de cualquier otra circunstancia en contra de ellas. Es la habilidad de permanecer tranquilo a pesar de que existan conflictos emocionales, a pesar de nuestra felicidad o infelicidad, a pesar de si estamos o no estamos satisfechos con nosotros mismos, con las circunstancias: una paz que esta sobre todo

Si vemos un patito en un estanque deslizándose suavemente, observamos que inmensa tranquilidad hay en el, pero si pudiéramos ver bajo el agua, podríamos ver una inmensa conmoción producida por sus patitas al desplazarse; es es una idea de lo que entendemos por serenidad

En todos los tiempos han existido personas que siempre están tranquilas, serenas a pesar del dolor, a pesar de la invalidez, a pesar de los problemas y de un intenso y duro trabajo. Un ejemplo, CRISTO EN LA CRUZ. sufriendo mentalmente, con una inmensa tensión emocional y con un dolor físico inimaginable para nosotros y sin embargo perfectamente sereno y tranquilo.

"SERENIDAD ES UNA PAZ MENTAL QUE SOBREPASA TODO ENTENDIMIENTO"

Aceptar enfrentarnos a las circunstancias o a la gente que no podemos cambiar significa simplemente en decirle a DIOS:

¡Si Padre!,

Cuando lo decimos sinceramente; significa aceptar la voluntad de DIOS, por que todas las cosas son voluntad de DIOS ; aceptar es

poder decirle a DIOS *"Muy bien yo me adaptare y no tratare de forzar ni las circunstancias ni a la gente"*.

LAS COSAS.

Una cosa es algo muy amplio, no deja nada fuera, cubre todas las circunstancias, dentro y fuera, de la gente, todo lo que existe, no hay excepciones; por consiguiente.

NO PODEMOS

Se refiere a aquellas cosas que nosotros no podemos cambiar, sea por nuestro propio poder, sea con ayuda de DIOS o por que la voluntad de DIOS o las leyes de DIOS hacen imposible cambiarlo sin dañar nuestra buena conciencia

cambiar significa que sea tanto por eliminación o haciendo diferentes las cosas, y por consiguiente, no nos concierne a nosotros

EL VALOR

No tiene que ver con el sentimiento de miedo, no es ausencia de miedo como erróneamente se piensa.

Cuando enfrente de un peligro real nosotros no reaccionásemos con miedo dejaríamos de ser humanos. Valor significa ser valiente en determinada acción a pesar del miedo

Un ejemplo es el soldado en el frente, hay una carga del enemigo, tiene el temor de ser muerto y sin embargo pelea, tiene el valor.

Nosotros estamos pidiendo a DIOS que nos de la voluntad y la fortaleza para llevar a cabo todo aquello que tengamos que hacer, no importa cuan grande sea el temor que tengamos de hacerlo. DIOS nos

conceda la voluntad de actuar siempre, no importa cuan graves sean los obstáculos y cuan grande sea nuestro temor

LA SABIDURIA

Esta es una palabra clave en la oración, sabiduría significa conocimiento, Sabiduría es la habilidad de discernir la verdad y de encontrar el curso correcto a seguir en todas las cosas consideradas por nosotros; es la habilidad de distinguir lo falso de lo verdadero, en resumen, es conocer o el saber que hacer con el conocimiento.

Solamente hay dos fuentes de sabiduría en la vida, una es a través de la edad y la otra es un regalo de DIOS. La juventud por si misma no puede tener sabiduría, ellos pueden obtenerla de DIOS en algunas circunstancias como un regalo; pero si nosotros queremos sabiduría puede venir a nosotros con la edad o siempre vendrá en respuesta a nuestra, continua y humilde oración

CONOCER

Significa el ser capaz de llegar a una conclusión definitiva, de tener conciencia de las cosas, el tener los hechos en la mano, lo que indica que nosotros no podemos sentarnos a esperar un destino, si no que nosotros debemos tratar siempre de aprender el mejor curso a seguir, la mejor decisión que hacer, y la acción mas correcta con nuestro duro trabajo y con la gracia en respuesta a nuestras oraciones

LA DIFERENCIA

Es cuando actuar para cambiar algo o cuando relajar y aceptar las cosas tal como son.

Prácticamente hablando, aquí hay mucha sabiduría para conocer la diferencia; es el principio o el conocimiento básico de la naturaleza humana que en muchas ocasiones nos hará saber cuando aceptar o cuando cambiar una cosa

La experiencia en el programa nos ha enseñado que la mayoría de las cosas fuera de nosotros, gente, circunstancias no podemos cambiarlas; y que actitudes, pensamientos, conocimientos si los podemos cambiar.

En los grupos de Alcohólicos Anónimos existe un axioma que dice **"LA MAYORIA DEL TIEMPO NOSOTROS NO PODEMOS CAMBIAR A LOS OTROS"**

En todas las áreas en esta nueva forma de vivir nosotros podemos utilizar la oración de la serenidad; practicando estos principios en nuestra casa, nosotros aprendemos como primera regla que tenemos que trabajar intensamente sobre nosotros mismos, buscando constantemente cambiar y al mismo tiempo mejorar y así mismo pensar que todas aquellas cosas y todas aquellas personas que nos rodean no van a caminar y que las tenemos que aceptar.

Muchos de los problemas que tenemos derivan de esta tendencia de querer cambiar a otros. En lugar de aceptar o ajustarse tal como son (El o Ella)

Tampoco cambiar de esposa o de esposo por que esta es una de tantas cosas que no podemos cambiar por que es contra la voluntad de **DIOS**

o contra una de sus leyes y no lo podemos hacer sin dañar a nuestra conciencia.

Nuestros hijos generalmente no podemos manejarlos después de 15 años y todo nuestro trabajo estará sobre nosotros mismos tratando de dar un buen ejemplo y tratar de enseñar a través de este ejemplo; pero nosotros no podemos forzarlo; no podemos legislar moralidad, tanto en amenazas como fuerza en nuestra casa solo traerán rebelión, es bondad, comprensión, el estímulo y amor, lo que nuestros hijos esperan de nosotros.

Si a pesar de la bondad, la comprensión, el estímulo y el amor, nuestros hijos caen o tienen serios problemas, ya eso está fuera de nuestro alcance y no nos queda más que aceptarlo. Al trabajar sobre nosotros mismos y aplicándolo a nuestra vida social veremos que el uso de esta oración nos hará aceptar las condiciones sociales en las que hemos nacido y hemos de vivir.

Nunca pretenderemos escalar las diferentes posiciones que no nos corresponden.

En el mundo de nuestros negocios aprenderemos a aceptar la competencia y no trataremos de destruirla; así como trabajaremos prudentemente para mejorar nuestro estado financiero, pero estaremos siempre listos a aceptar cualquier revés que nos de la vida.

Estaremos listos a cambiar toda nuestra vida, pues es necesario si por una de estas circunstancias nuestro presupuesto es mayor que nuestros ingresos aceptaremos esta situación y cambiaremos toda nuestra vida para vivir más modestamente, más sencillamente con el presupuesto más bajo

Sabiendo que somos alcohólicos y estamos plenamente convencidos de que hay situaciones que no podemos nosotros tolerar ni muy a

menudo ni por demasiado tiempo. Esto es producido por los resentimientos o por la compasión propia, si esto sucede muy a menudo o por un largo periodo de tiempo podemos despertar esa compulsión sobre la cual no tenemos control para beber; recordemos siempre. ***"Nosotros los alcohólicos no podemos tolerar los resentimientos"***

Sabemos también que tenemos una serie de ciclos de depresión, de nervios, de falta de sueño que pueden ser manejados sin ninguna dificultad aceptándolos.

También tenemos en ocasiones temor o bajones dijéramos en nuestro estado de animo, que también debemos aceptar. Sabemos que aceptando estos estados están menos con nosotros. Nacimos con un potencial mental que no podemos cambiar pero que podemos enriquecer a través del estudio y de la lectura y que también podemos iluminar con la oración.

Tenemos Pensamientos confusos, pensamientos malos que nosotros no quisiéramos tener, pero siendo humanos, siempre y durante toda nuestra vida tendrán que aparecer

Los escritores están de acuerdo que la mejor manera de manejar estos pensamientos que no queremos tener es aceptándolos e ignorándolos, es como si alguien de nosotros no queremos llegar a casa por que existe alguna persona que trae problemas, y toca el timbre, si nosotros abrimos la puerta y tratamos de argumentar lo mas probable es que entre y continúe la discusión.

Pero si nosotros dejamos que suene el timbre y lo ignoramos después de un tiempo se cansara y se ira.

Lo mismo pasa con este tipo de pensamientos: Al aceptarlos e ignorarlos desaparecen

Debemos Pedir a DIOS Serenidad

Para aceptar los defectos físicos de nuestro cuerpo, tenemos que convencernos de que existen situaciones de nuestro organismo que no podemos cambiar. Muchos se niegan a aceptar la calvicie, gastan montones de dinero y viven siempre con una esperanza de aquel medicamento anunciado en aquella revista el cual va a resolver su problema.

Seria Mucho mejor si aceptamos nuestra condición con serenidad

Existe el enfermo

Que después del veredicto de un medico consulta a muchos médicos mas como que buscara ansiosamente a aquel medico estuviese de acuerdo con el en que no tiene esa enfermedad. Sencillamente se esta negando aceptar su padecimiento, se niega a aceptar por voluntad los anteojos o el aparato para oír. Se niega a aceptar su defecto físico

La Sabiduría nos ha enseñado que en nuestra vida espiritual tenemos dos senderos; *nosotros tenemos que hacer lo mejor que podamos para cambiar todas esas situaciones en que actuamos y nos producen remordimientos* y los que también tenemos que aceptar si a pesar de todo, nosotros caemos

Tenemos que aceptar las faltas, tenemos que aceptar las fallas que nosotros tenemos, que son parte de nuestra condición humana y que serán recurrentes, que aparecerán siempre hasta el día de la muerte.

Pero al mismo tiempo trataremos de cambiar trataremos de mejorar cada día.

Recordemos siempre que nosotros podemos cambiar las circunstancias que nos llevan a cometer esas faltas de las cuales se obtiene remordimiento

Siempre podemos cambiar y pronto o mas tarde tenemos que aceptar un hecho; en esto se necesita Sabiduría para saber que es una de aquellas cosas que no podemos cambiar.

****DIOS** te hará perfecto cuando hagas perfecta tu Humildad*

Trata de nuestra muerte y entre mas pronto estemos listos para aceptar las circunstancias que DIOS a escogido para nuestra muerte, mejor.

El hombre sabio la a aceptado ahora y el le dice a **DIOS**:

Siempre y cuando tu quieras enviarme, en la forma en que tu decidas hacerlo, cualquier clase de muerte que tu hayas escogido para mi yo la acepto, estaré siempre listo para morir

LA ORACIÓN DE LA SERENIDAD

(COMPLETA)

Dios, concédeme la serenidad para aceptar
las cosas que no puedo cambiar,
el valor para
cambiar las cosas que puedo cambiar
y la sabiduría para conocer la diferencia.

Viviendo un día a la vez,
disfrutando un momento
a la vez; aceptando las
adversidades como un camino hacia la paz;
aceptando, como lo hizo Jesús, este mundo
pecador tal y como es, y no como me gustaría
que fuera;
creyendo que Tú harás que todas las cosas
estén bien si yo me entrego a Tu voluntad;
de modo que pueda ser razonablemente feliz
en esta vida e increíblemente feliz Contigo en
la siguiente

Amen

**"God grant me the serenity to accept the things I cannot change,
the courage to change the things I can, and the wisdom to know
the difference"**

GOD, GRANT ME THE

SERENITY
TO ACCEPT

THE THINGS I
CANNOT CHANGE.....

COURAGE
TO CHANGE

.....THE THINGS I CAN

WISDOM
TO KNOW

.....THE DIFFERENCE.....