

# ORACIONES

## ORACION DE LA SERENIDAD

**DIOS, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que si puedo y sabiduría para reconocer la diferencia. Hágase tu voluntad y No la mia**

## ORACIONES DE LOS DOCE PASOS

### ORACIÓN DEL PRIMER PASO

Querido Dios, admito que soy impotente ante mi adicción. Admito que mi vida está ingobernable cuando la intento controlar. Ayúdame este día a entender el verdadero significado de la impotencia. Elimina de mí toda negación de mi adicción.

### ORACIÓN DEL SEGUNDO PASO

Padre que estás en los cielos, yo sé en mi corazón que solamente Tu puedes devolverme el sano juicio. Humildemente, te pido que elimines de mí en este día, todo pensamiento retorcido y comportamiento adictivo. Sana mi espíritu y devuélveme una mente clara.

### ORACIÓN DEL TERCER PASO

Dios, me ofrezco a Ti para que obres en mí y hagas conmigo Tu voluntad. Líbrame de mi propio encadenamiento del ego, para que pueda cumplir mejor con Tu voluntad. Líbrame de mis dificultades y que la victoria sobre ellas sea el testimonio, para aquellos a quien yo ayude, de Tu poder, Tu amor y la manera en que Tu quieres que vivamos. Que siempre haga tu voluntad.

### ORACIÓN DEL CUARTO PASO

Querido Dios, Soy yo quien ha hecho un desastre de mi vida. Lo he hecho yo, pero no puedo arreglarla. Mis errores son míos y voy a empezar un minucioso inventario de mis defectos. Pero también incluiré lo que es bueno. Oro por la fortaleza para cumplir esta tarea.

### ORACIÓN DEL QUINTO PASO

Dios, mi inventario me ha mostrado quien soy, Sin embargo quiero pedir Tu ayuda para admitir mis errores ante otra persona y ante Ti. Ilumíname y acompáñame en este paso, porque sin este paso, no puedo progresar en mi recuperación. Con Tu ayuda, puedo hacer esto, y lo haré.

## **ORACIÓN DEL SEXTO PASO**

Querido Dios, estoy listo para recibir tu ayuda para librarme de los defectos de carácter de los cuales ahora me doy cuenta son un obstáculo en mi recuperación. Ayúdame a continuar siendo honesto conmigo mismo y guíame hacia la salud mental y espiritual.

## **ORACIÓN DEL SÉPTIMO PASO**

Creador mío, estoy dispuesto a que tomes todo lo que soy, bueno y malo. Te ruego que elimines de mí cada uno de los defectos de carácter que me obstaculizan en el camino para que logre ser útil a Ti y a mis semejantes. Dame la fortaleza para que al salir de aquí cumpla con Tu voluntad.

## **ORACIÓN DEL OCTAVO PASO**

Querido Dios, necesito Tu ayuda para hacer mi lista de todas aquellas personas a quienes he ofendido. Tomaré responsabilidad por mis errores y perdonaré a otros como Tú me perdonas a mí. Concédame la buena voluntad para empezar mi restitución. Esta es mi petición.

## **ORACIÓN DEL NOVENO PASO**

Querido Dios, oro por la actitud correcta para hacer mis enmiendas, siendo siempre consciente de no hacer daño a otros en el proceso. Te pido Tu guía para hacer enmiendas indirectas al seguir abstinerente, ayudando a los demás y creciendo en progreso espiritual.

## **ORACIÓN DEL DÉCIMO PASO**

Querido Dios, oro para que pueda continuar creciendo en entendimiento y eficacia; para hacer un inventario diario de mi persona; para corregir errores cuando los cometo; para asumir responsabilidad por mis acciones; para estar siempre consciente de mis compartimientos negativos y dañinos. Para mantener mi buena voluntad; para recordar siempre que necesito Tu ayuda; para tener el amor y la tolerancia para con los demás como mi código; y para buscar en las oraciones diarias como mejor Te puedo servir.

## **ORACIÓN DEL ONCEAVO PASO**

Dios, como Te entiendo, oro para que mantenga mi conexión Contigo. Abre y quita de mí la confusión de la vida diaria. Por medio de mis oraciones y meditaciones pido especialmente la liberación de mi voluntad, racionalización y sueños que no se pueden cumplir. Oro por la guía de pensamientos correctos y acción positiva. Hágase Tu voluntad, no la mía.

## **ORACIÓN DEL DOCEAVO PASO**

Querido Dios, mi despertar espiritual sigue desenvolviéndose. La ayuda que he recibido la voy a compartir y dar a otros, tanto dentro como fuera de la comunidad. Por esta oportunidad, estoy agradecido. Oro humildemente para poder continuar caminando día por día en el camino de progreso espiritual. Oro por la fortaleza interna y sabiduría para practicar los principios de esta forma de vivir en todo lo que digo y hago. Te necesito a Ti, a mis amigos y el Programa cada hora de cada día. Esta es una manera mejor de vivir.

\*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*    \*\*\*\*

## **ORACION YO PONGO MIS MANOS SOBRE LAS TUYAS**

Yo pongo mis manos sobre las tuyas y juntos podremos hacer lo que nunca hicimos por nosotros mismos. Ya no sentiremos la desesperanza, ya no tendremos que depender de nuestra inestable fuerza de voluntad. Ahora estamos juntos, extendiendo nuestras manos para obtener un poder y una fuerza mas grande que nosotros mismos y juntando nuestras manos encontraremos el amor y la comprensión que tanto hemos soñado.

## **ORACION DEL SERVICIO**

**DIOS:** concédenos la Serenidad, el Valor y la Sabiduría para que esta reunión de servicio de

Comedores Compulsivos Anónimos / OA, esté totalmente a salvo especialmente de nosotros mismos.

## **DECLARACION DE LA RESPONSABILIDAD**

Siempre extender la mano y el corazón de comedores compulsivos anónimos OA a todo aquel que comparte mi compulsión, de esto, yo soy responsable!