

Pendiente de Aprobación en la Conferencia Agosto 2022

**GUÍA de ESTUDIO de
DOCE PASOS de CoDAteen**

Lo siguiente es una sugerencia de revisión de Pasos, ideas y preguntas para los miembros de CoDAteen. Es el comienzo de nuestro aprendizaje para confiar en los miembros de CoDAteen como un todo y nos anima a compartir sobre estos temas individualmente, en las reuniones de CoDAteen y con los adultos Padrinos/Madrinas/anfitriones de confianza.

# PRIMER PASO

*Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.*

En el Primer Paso, identificamos nuestras experiencias, sentimientos y comportamientos pasados. ¿Qué quiero? ¿Qué pienso? ¿Qué siento?

**Algunas cosas que podemos haber aprendido en nuestras experiencias pueden ser**:

* No hables de tus problemas o de cómo te sientes.
* Los sentimientos no deben expresarse.
* Sé fuerte y "aguántate" tus problemas.
* Trabaja duro, se bueno, busca la perfección.
* Haz lo que digo, no lo que hago.

En el Primer Paso aprendemos que somos impotentes ante los demás; se nos pide que admitamos que no podemos controlar todo y a todos en nuestra vida, y que necesitamos ayuda.

**Preguntas del Primer Paso:**

¿Niego mis propios pensamientos, sentimientos y necesidades?

¿He aprendido a no hablar nunca de las experiencias desagradables o de mis verdaderos sentimientos?

¿He aprendido a no compartir "los secretos de familia" con los demás?

¿Siento mucha vergüenza o culpa por mi comportamiento o el de los demás?

¿Intento controlar las acciones y el comportamiento de los demás?

¿Me siento responsable de los que me rodean?

¿Encubro o pongo excusas al comportamiento de otros?

¿Dejo que los demás me controlen o hagan cosas que no quiero hacer?

¿Creo que los demás son mejores que yo?

¿Creo que soy mejor que los demás?

¿Evito a los demás para sentirme seguro?

¿He admitido que soy impotente?

¿De qué manera soy impotente?

***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 ello y ante la compulsión de actuar de forma inapropiada.*

# SEGUNDO PASO

*Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.*

Al principio, llegamos a creer asistiendo a reuniones y escuchando. Oímos a otros hablar de una relación con un Poder Superior. Con el apoyo y la ayuda de otros, aprendimos que nuestros viejos comportamientos ya no nos ayudaban. Aprendimos que un poder superior a nosotros mismos puede ayudarnos.

Aunque, algunos de nosotros podemos haber tenido imágenes de un Poder Superior menos amoroso, en la recuperación podemos descubrir un Poder Superior amable y amoroso que nos ama exactamente como somos.

**Preguntas del Segundo Paso:**

¿Tengo una imagen de Dios o de un Poder Superior?

¿Estoy preparado y dispuesto a creer que un Poder Superior puede ayudarme?

¿Estoy preparado y dispuesto a confiar en un Poder Superior?

***Oración del Segundo Paso***

*En este momento, puedo creer que nunca estoy solo; 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 dispuesto a practicarlo, un momento a la vez, mi fe se desarrollará.*

# TERCER PASO

*Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.*

Ahora decidimos confiar en un Poder Superior y dejar ir. Buscamos una nueva fuerza que nos ayude a definir quiénes somos y nuestro propósito en el universo. Nuestra voluntad propia y nuestros viejos comportamientos voluntarios pueden querer volver, pero sabemos que siempre podemos volver a este Paso y entregar nuestra voluntad a nuestro Poder Superior y confiar en que un Poder Superior cuidará de nosotros mismos y de los demás.

**Preguntas del Tercer Paso y Actividades Sugeridas:**

¿Estoy dispuesto a entregar mi vida y mi voluntad al cuidado de un Poder Superior de mi propio entendimiento?

¿Estoy dispuesto a confiar en un Poder Superior amoroso?

Puedes escribir o dibujar un Poder Superior de tu propio entendimiento.

Las siguientes son algunas herramientas disponibles para trabajar el Tercer Paso.

* Dejar ir para que nuestro Poder Superior pueda trabajar en nuestras vidas.
* Estar tranquilos, aceptar nuestros sentimientos y no tener que hacer algo para que los sentimientos desaparezcan.
* Pedir ayuda a nuestro Poder Superior, reconocer que no tenemos que hacerlo solos.
* Hacer una llamada telefónica a nuestro Padrino/Madrina o a otros miembros de CoDAteen en recuperación.
* Volver al Primer Paso (admitir que somos impotentes), al Segundo Paso (creer que un Poder Superior amoroso puede ayudar), y al Tercer Paso (aceptar que nuestro Poder Superior tiene un plan para nosotros mayor que cualquiera que podamos imaginar, y dejar ir).
* Utilizar la Oración de la Serenidad u otra oración o meditación favorita para reconectar con nuestro Poder Superior o escribir la nuestra propia.
* Repetir la afirmación "Soy capaz de cambiar para mí mismo.”
* Hacer la pregunta: "¿Estoy listo para dejar ir y dejar que Dios haga?”
* Reconocer que podemos entregar las cosas al cuidado de nuestro Poder Superior, una y otra vez.

*(Extracto del* ***Libro de Trabajo los Doce Pasos y Doce Tradiciones de CoDA****)*

***Oración y Afirmación del Tercer Paso***

*En este momento, puedo elegir mi propio Poder Superior. Puedo dejar de lado todas las viejas creencias sobre quién no soy y ser quien soy. Puedo recordarme a mí mismo que una fe en un Poder Superior se convierte en una fe en mí, y que mi recuperación radica en ser fiel a mí mismo y a mi Poder Superior.*

# CUARTO PASO

*Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.*

Un inventario minucioso y sin miedo nos ayuda a detectar viejos comportamientos y actitudes. Todos tenemos un lado bueno, y todos tenemos defectos. ¿Qué nos gusta de nosotros mismos? ¿Qué nos gustaría cambiar? Este proceso es una de las acciones más amorosas que podemos hacer por nosotros mismos. No es el momento de criticar en exceso ni de hacernos daño. Es un momento para hablar de la verdad de lo que ocurre en nuestras vidas

Aprendemos sobre nosotros mismos haciendo una lista de nuestros comportamientos o hábitos que ya no nos sirven, asegurándonos de incluir las cosas que nos gustan de nosotros mismos. Hacemos una lista de nuestros puntos fuertes y débiles. El Cuarto Paso es un emocionante viaje de autodescubrimiento.

A lo largo de este proceso pueden surgir sentimientos fuertes o incómodos. No estamos solos. Podemos compartir nuestros sentimientos en las reuniones de CoDAteen, con nuestro Padrino/Madrina, con miembros de confianza de CoDAteen y con nuestro Poder Superior. También podemos usar afirmaciones positivas diarias.

**Preguntas del Cuarto Paso y Actividades Sugeridas:**

Utilizando las preguntas sugeridas a continuación, puede enumerar ejemplos y escribir los sentimientos que le surjan junto a cada ejemplo.

¿Cómo puedo utilizar los Pasos Primero, Segundo y Tercero para ayudarme a trabajar en el Cuarto Paso?

¿Por qué me merezco lo mejor de todo lo que la vida me ofrece?

¿Cuáles son mis mejores cualidades?

¿Cuáles son mis talentos y de qué logros estoy más orgulloso?

¿Qué cosas me gustaría cambiar de mí?

¿Cómo aprendí que no era lo suficientemente bueno o que era mejor que otros?

¿Qué mensajes negativos pienso de mí mismo? ¿Dónde los aprendí?

¿Me siento bien conmigo mismo la mayor parte del tiempo? Sí/No/No estoy Seguro

¿Cuándo no me siento bien conmigo mismo?

¿Me importa mi apariencia? Si no es así, ¿por qué no?

¿Cuido de mi salud comiendo alimentos adecuados y haciendo suficiente ejercicio y descansando?

¿Asumo la responsabilidad de mi propio comportamiento?

¿De qué manera me he sentido responsable de los demás a mi alrededor? *(Hay una gran diferencia entre asumir la responsabilidad de nuestra propia vida y sentirse responsable del estado de ánimo y el comportamiento de otra persona.)*

¿Permito que los demás me controlen siguiéndoles la corriente para caerles bien?

¿Intento controlar a los demás tratando de hacerles cambiar de opinión u obligándoles a hacer algo que no quieren hacer?

¿Hago cosas por los demás que no quiero hacer?

¿Evito a los demás para sentirme seguro?

¿Qué experiencias me llevaron a sentir vergüenza o culpa por mi comportamiento o el de otros?

***Oración o Afirmación del Cuarto Paso***

*En este momento, estoy dispuesto 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.*

# QUINTO PASO

*Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.*

En el Cuarto Paso, tomamos más conciencia de nosotros mismos y de nuestro viaje de autodescubrimiento. En el Quinto Paso, al compartir con nuestro Poder Superior, con nosotros mismos y con otra persona lo que hemos aprendido en el Cuarto Paso, aprendemos dónde queremos cambiar y llegamos a aceptarnos de una manera amorosa y compasiva. Tener el valor de compartir con otros en presencia de nuestro Poder Superior es una forma poderosa de recuperarse y cambiar

**Preguntas del Quinto Paso y Actividades Sugeridas:**

¿Me resulta difícil trabajar en el Quinto Paso y por qué?

¿Cómo puedo confiar a otra persona la información contenida en mi Quinto Paso?

¿Cómo puedo dejar de temer que me juzguen o me avergüencen al compartir mi Quinto Paso?

¿Cómo puedo ser honesto sobre mis acciones, sentimientos y comportamientos?

¿Cómo puedo aceptar las consecuencias de mis actos?

**A continuación, se presentan algunos beneficios de completar el Quinto Paso:**

Se levanta el ánimo cuando compartimos nuestras verdades.

Experimentamos la libertad cuando dejamos ir nuestros secretos guardados durante mucho tiempo.

Nos damos cuenta de que no estamos solos, y nos sentimos reconfortados.

Aceptamos el pasado y el presente, y construimos la confianza.

*(Parafraseado del* ***Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA*** *– Quinto Paso)*

***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.*

# SEXTO PASO

*Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.*

Hasta este momento hemos sido valientes. Tomamos conciencia de que nuestros patrones de comportamiento eran herramientas de supervivencia y habían surgido para protegernos. Aprendemos que estos comportamientos ya no nos sirven y pueden ser perjudiciales para nuestra vida. Ahora los identificamos, hacemos una lista y nos disponemos a dejarlos ir para cambiar lo que podamos.

Este paso puede implicar llevar un diario y escribir una oración personal y afirmaciones positivas para utilizarlas con el Séptimo Paso.

**Preguntas del Sexto Paso:**

¿Cómo me ayuda a estar preparado la confianza en mi Poder Superior?

¿Qué significa para mí "defectos de carácter"?

¿Es difícil para mí pensar en dejar ir mis antiguos comportamientos?

¿Por qué el Sexto Paso es un puente crucial entre el Quinto y el Séptimo Paso?

***Oración o Afirmación del Sexto Paso***

*En este momento, estoy enteramente dispuesto a ser liberado de todos mis defectos. En este momento estoy dispuesto 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.*

# SÉPTIMO PASO

*Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.*

Nos fortalecemos para permitir el cambio y confiamos en nuestro Poder Superior para que trabaje este proceso milagroso dentro de nosotros. Abrimos nuestros corazones aún más profundamente a una relación con nuestro Poder Superior.

Recordamos que es un viaje de autodescubrimiento y de aprender a querernos a nosotros mismos. No se debe utilizar para castigarnos a nosotros mismos. Seguimos trabajando en los Pasos Primero, Segundo y Tercero, entregando nuestra voluntad propia a nuestro Poder Superior. Liberamos nuestra vergüenza y miedo, y sabemos que somos amados y aceptados.

**Los siguientes son algunos ejemplos de defectos que podemos pedir a nuestro Poder Superior que elimine:**

* procrastinación
* necesidad de hacer algo con lo que sentimos
* creer que tenemos el control
* miedo a dejar ir y confiar
* miedo a lo que los demás puedan pensar o sentir sobre nosotros
* miedo al enojo de los demás
* deshonestidad
* no decir nuestra verdad
* no atender nuestras propias necesidades
* no ser amables con nosotros mismos o con los demás
* herirnos verbal o físicamente
* no proteger nuestros límites
* nuestra necesidad de tener razón
* nuestra necesidad de hacerlo nosotros mismos, sin ninguna ayuda
* nuestra incapacidad para pedir ayuda
* nuestro deseo de que los demás lo hagan a nuestra manera
* perfeccionismo
* adicciones
* culpa
* resentimientos
* aislamiento
* vergüenza
* creencia de que debemos actuar de acuerdo con nuestros sentimientos en lugar de quedarnos con ellos ("Los sentimientos no son hechos, simplemente son. No son buenos o malos”)
* no permanecer en el presente

**Preguntas y Actividades del Séptimo Paso:**

¿Cómo puedo ser más tolerante conmigo mismo y con los demás?

¿Cómo puedo dejar de lado mi propia voluntad mientras trabajo en el Séptimo Paso?

¿La afirmación "Mi Poder Superior lo sabe todo sobre mí y me ama tal como soy" me ayuda en este Paso?

Utilice las oraciones y afirmaciones positivas escritas en su trabajo del Sexto Paso o escriba otras nuevas. Las afirmaciones positivas son afirmaciones enriquecedoras que nos hacemos a nosotros mismos. A medida que crecemos, aprendemos a tomar los mensajes negativos que nos hemos estado diciendo a nosotros mismos y los convertimos en afirmaciones positivas de crecimiento.

*Tomando Decisiones en la Recuperación* es un folleto que contiene listas de afirmaciones positivas y oraciones que son útiles para trabajar los Pasos Sexto y Séptimo.

***Oración y Afirmación 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.*

# OCTAVO PASO

*Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.*

Hacemos una lista de las personas perjudicadas por nuestro comportamiento y acciones, sin olvidar poner nuestro propio nombre al principio de la lista. A menudo es fácil ver cómo hemos perjudicado a los demás, pero no cómo nos perjudicamos a nosotros mismos. Mientras escribimos nuestra lista de los que hemos lastimado, recordamos que nuestro Poder Superior está con nosotros y sabemos que nuestro Poder Superior ya sabe todo lo que hemos hecho.

**Las siguientes pueden ser formas en las que hemos lastimado a otros o a nosotros mismos:**

* guardando resentimientos
* temiendo acercarse a otras personas
* manipulando a los demás, intentando hacerles cambiar de opinión o diciéndoles lo que tienen que hacer
* necesitando tener la razón
* engañando, mintiendo y robando
* obsesionándose o preocupándose
* culpando a otros
* abusando emocionalmente de nosotros mismos o de los demás (es decir, menospreciarnos a nosotros mismos o a los demás, gritar o insultar, burlarse de los demás, amenazar con hacer daño a los demás)
* abusar físicamente de nosotros mismos o de otros (por ejemplo, cortar, golpear, abofetear, dar puñetazos)
* descuidar nuestras responsabilidades (por ejemplo, no hacer las tareas, llegar tarde o faltar a la escuela, no mantener la higiene personal o la apariencia)
* consumiendo alcohol o drogas que alteren la mente

**Preguntas del Octavo Paso:**

¿Cómo puedo afrontar el miedo mientras trabajo en este Paso?

¿Qué significa para mí "estar dispuesto a reparar"?

¿Cómo puedo estar dispuesto?

¿Cómo ha perjudicado mi deshonestidad a los demás o a mí mismo?

¿A quién he perjudicado por mis resentimientos y mi necesidad de controlar?

¿A quién he perjudicado por sentirme menos o mejor que los demás?

¿Cómo puedo perdonarme a mí mismo?

***Oración y Afirmación del Octavo Paso***

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

# NOVENO PASO

*Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.*

Cuando nos preparamos para hacer nuestras enmiendas, una forma de cuidarnos es planificar cómo queremos entregarlas. Luego podemos compartir nuestra lista o plan con nuestro Padrino/Madrina o con otra persona de confianza. Podemos encontrar una manera significativa de hacer enmiendas directas que sean seguras y no pongan en riesgo nuestro bienestar. (*Extracto del* ***Libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de CoDA****, Noveno Paso)*

El Noveno Paso establece que hagamos enmiendas "siempre que sea posible". Sin embargo, esto no siempre es posible o seguro. Como sustituto, podemos escribir estas enmiendas en un diario y/o compartirlas con un Padrino/Madrina o con otra persona de confianza. Podemos elegir hacer "enmiendas en vida" practicando comportamientos saludables y amorosos para nosotros mismos y para los demás en nuestra vida diaria.

**Algunas formas de enmendar en vida a nosotros mismos, o a los demás**:

* decir "no" para cuidar de nosotros mismos.
* expresar una opinión diferente, y dejar de lado nuestros miedos a lo que puedan pensar los demás.
* escuchar a los demás y dejar de creer que todo el mundo tiene que ser igual y sentir lo mismo.
* permitir que los demás vivan su vida a su manera.
* vivir nuestra vida de forma diferente porque estamos en recuperación.

**Preguntas del Noveno Paso:**

¿Qué son las enmiendas?

¿Cuál creo que es el propósito de enmendar?

¿Cómo puedo enmendarme a mí mismo?

¿Es necesario el perdón completo?

¿Cómo me cuido a mí mismo cuando hago las enmiendas?

¿Qué más puedo hacer si no puedo enmendar directamente?

***Oración y Afirmación 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 CoDA teen, 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.*

# DÉCIMO PASO

*Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.*

El uso del Décimo Paso nos ayuda a entender cuál es nuestra parte y de qué somos responsables en el día a día. No se utiliza para obtener aprobación, tener razón o resolver nuestros sentimientos incómodos.

Revisamos nuestro día y nos conectamos con nuestro Poder Superior. Hacemos una lista o llevamos un diario de sentimientos, resentimientos, enfados, miedos, recordando siempre amarnos y ser amables con nosotros mismos. "Progreso, no perfección". A algunos miembros les resulta útil hacer una lista de gratitud. Seguimos practicando nuestras afirmaciones positivas diarias.

**Preguntas del Décimo Paso:**

¿Cómo he honrado mis sentimientos hoy?

¿Practico la gratitud?

¿Estoy cuidando de mí hoy?

¿Estoy comiendo saludablemente?

¿Hago ejercicio y descanso lo suficiente?

¿Estoy completando mis tareas escolares, las tareas del hogar y otras tareas de manera oportuna?

¿Me estoy tomando tiempo para divertirme?

¿Soy amable conmigo mismo y con los demás?

¿Me he comunicado hoy de forma saludable?

¿Qué me impide admitir mis errores?

¿Tengo algún resentimiento?

¿Cómo me ayuda este Paso a dejar ir y vivir en el presente?

***Oración y Afirmación 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.*

# ONCEAVO PASO

*Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.*

Nos abrimos a la luz reconfortante y al amor que nos proporciona pasar tiempo con nuestro Poder Superior. Cuando estamos preparados, nuestra vida cotidiana puede reflejar nuestra paz y serenidad mediante la práctica de la oración y la meditación. Los miembros a menudo encuentran que la oración es una forma de hablar con nuestro Poder Superior y la meditación es una forma de escuchar a nuestro Poder Superior.

La Oración de la Serenidad es un recordatorio suave y amoroso que nos ayuda "En este momento" o "Un día a la vez". Saber lo que podemos y no podemos cambiar es la clave de la cordura, que va acompañada de unos límites saludables.

**Preguntas del Onceavo Paso:**

¿Utilizo el Onceavo Paso cuando tengo un problema?

¿Cómo sé cuándo estoy en mi propia voluntad?

¿Qué es la oración? ¿Cómo puedo aprender a orar?

¿Qué es la meditación? ¿Cuáles son las formas en que puedo practicar la meditación?

¿Cómo puedo saber cuál es mi voluntad y cuál es la de mi Poder Superior?

¿Cómo es mi experiencia diferente por trabajar en el Onceavo Paso?

***Oración y Afirmación del Onceavo Paso***

*En este momento, callo mis pensamientos y abro mi mente y mi corazón a la guía del Poder Superior para mí. En este momento, siento la suave paz que viene de mi amoroso Poder Superior.*

# DOCEAVO PASO

*Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.*

Un despertar espiritual es encontrar nuestro propio camino hacia nuestro Poder Superior. Cuando demostramos nuestro despertar espiritual a través de acciones, es la mejor manera de llevar el mensaje. Se nos han dado cuatro elementos para que nos guíen y apoyen en nuestro camino espiritual: el Poder Superior, los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y la Fraternidad de CoDAteen.

**Preguntas del Doceavo Paso:**

¿He tenido un despertar espiritual por trabajar estos Pasos?

¿Cómo sé si he tenido un despertar espiritual?

¿Cuál es mi experiencia al llevar el mensaje?

¿Qué herramientas tengo hoy gracias a los Pasos?

¿Cómo afecta mi despertar espiritual a mi vida?

¿Qué podría separarme de mi despertar espiritual o de mi Poder Superior?

***Oración y Afirmación 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*.