

## **JONI HABLA DE LOS PASOS 10 Y 11**

**Buenos días soy Joni Berman** una comedora compulsiva recuperada de los EE. UU en Maryland

Vamos a trabajar los pasos 10 y 11. En la grabación pasada tomamos a nuestra ahijada a través de cómo se hacían las reparaciones y en el LG dice: Vamos a continuar con nuestro inventario personal y a seguir reparando todas nuestras faltas a medida que las cometamos, esto esta en la pág. 84 del LG en la versión traducida del inglés y pág. 78 del LG en español (último párrafo) y vamos a continuar haciéndolo cada día. Dice así el párrafo: “Este pensamiento nos lleva al Décimo Paso, el cual sugiere continuar con nuestro inventario personal y seguir enmendando todas las nuevas faltas que comentamos. Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo a medida que rectificamos nuestro pasado.

Lo 1º que hay que hacer es empezar con el paso 10 que está descrito el en libro en la misma página, 84 del libro en ingles y 79 en español (el 1º punto en la 1ª línea) que dice: “Continuamos vigilando el egoísmo la deshonestidad y el miedo. Cuando estos surgen, enseguida le pedimos a Dios que nos libre de ellos. Le pedimos a Dios que nos libre de ellos. Los discutimos inmediatamente con alguien y hacemos prontamente las debidas reparaciones a quien hayamos ofendido. Entonces resueltamente encaminamos nuestros pensamientos hacia alguien a quien podamos ayudar.

En la página 84 del libro en ingles y página 78 en español (en el último punto del último párrafo) dice: “hemos entrado al mundo del Espíritu. Nuestra siguiente tarea es crecer en entendimiento y eficacia.

Para continuar haciendo inventario cada día y empezar a observar cuando estamos acumulando egoísmo y pedirle a Dios que lo remueva, lo que estamos haciendo es quitar las barreras que nos están impidiendo ver lo que nuestro PS quiere que hagamos.

Cuando estamos practicando el paso 10 el libro nos da una serie de promesas, la 1ª dice: “ Y hemos dejado de pelearnos con todo y con todos aún con la comida”, está en la Pág 84 del libro en ingles y página 79 del libro en español y dice: “Porque para entonces se habrá recuperado el sano juicio....”.

Leemos las promesas del paso 10 en la pág. 85 del libro en ingles y página 79 del libro en español y dice: “

- Rara vez nos interesaremos por el licor, si sentimos tentación no alejamos como si se tratara de una llama candente.

- Reaccionamos juiciosa y normalmente y percibimos que esto ha sucedido automáticamente.

- Comprenderemos que nuestra nueva actitud ante el alcohol nos ha sido otorgada sin pensamiento o esfuerzo algunos de nuestra parte. Sencillamente ha llegado. Ahí está el milagro.

- No estamos ni peleando ni evitando la tentación.

- Nos sentimos como si hubiéramos sido colocados en una posición de neutralidad seguros y protegidos.

- Ni siquiera hemos hecho un juramento.

- En lugar de eso **EL PROBLEMA HA SIDO ELIMINADO. YA NO EXISTE.** Para nosotros
- No somos engreídos ni estamos temerosos. Esa es nuestra experiencia. Así es como reaccionamos, siempre que nos mantengamos en buena condición espiritual.

Es importante ver las palabras que nos dice este párrafo. Lo 1º que dice es que no estamos peleando contra la comida, que NUESTRA OBSESIÓN POR LA COMIDA DESAPARECE y eso pasa sin que nosotros estemos peleando por obtenerlo. El problema que es la obsesión mental se va a remover y esto tiene que pasar porque si no tendríamos ninguna forma de no volver a comer compulsivamente, porque sabemos que nosotros no tenemos ninguna defensa mental para la obsesión, y va a estar removida mientras esté trabajando los pasos, mientras esté trabajando en la solución voy a mantenerme sin tener una obsesión mental sobre la comida. “mantengamos esta buena condición espiritual viviendo en los pasos 10, 11 y 12 (que son los pasos de la solución).

Es importante tener en cuenta que como dice En el LG en inglés en la página 85 y pagina 79 del libro en español. (último párrafo mitad de la 4ª línea: “Lo que en realidad tenemos es una suspensión diaria de nuestra sentencia, que depende del mantenimiento de nuestra condición espiritual”. Es decir, que nosotros no nos hemos recuperado y se ha ido la enfermedad para siempre, si nosotros nos descuidamos en el programa espiritual no vamos a seguir recuperados, lo que se ha ido no es la enfermedad, se ha ido nuestra obsesión mental, pero esto depende de trabajar el programa cada día.

La oración del paso 10 también esta en el libro en este mismo párrafo en la pagina 85 del libro en inglés, página 79 en español en el último párrafo en la 6ª línea empezando por abajo: “Cada día es un día en el que tenemos que llevar la visión de la voluntad de Dios a todos nuestros actos: (y la oración sería) “Como puedo servirte mejor, hágase Tu Voluntad (no la mía). Ahora lo que necesitamos practicar en el paso 10 cada día es tener un Continuo Contacto Consciente con Dios (CCC con Dios). Tenemos que ir a nuestro PS (a Dios) en cada cosa que hagamos y eso incluye como nutrir nuestro cuerpo porque si bien la obsesión mental se ha ido, aún tengo que preguntarle a mi PS como tengo que comportarme con la comida y que tengo que comer.

También nos dice también en el LG en la página 85 en el libro en inglés y página 79 en español (último párrafo último punto): que “En este sentido podemos ejercitar la fuerza de voluntad todo lo queramos. Este es el uso adecuado de la voluntad”.

Entonces básicamente lo que estoy tratando de hacer es como ejercitar mi fuerza de voluntad en el área que mi PS quiere que yo haga.

El paso 10 en el libro termina con una promesa en la página 85 libro en inglés y página 80 en el libro en español en el 1º párrafo en la 4ª línea dice: “Si hemos seguido detenidamente las instrucciones hemos empezado a sentir dentro de nosotros mismos el flujo de Su Espíritu (refiriéndose al PS). Hasta cierto grado hemos obtenido un conocimiento consciente de -dios. Hemos empezado a desarrollar este vital sexto sentido. Y ahora nos dice que tenemos que ir mas lejos y esto significa mas acción.

Luego Continuamos con el paso 11 que es sobre oración y meditación.

La primera cosa que vamos a hacer es revisar por la noche que también practicamos el paso 10 durante el día, para mantenernos en relación con nuestro PS y al final del día vamos a ver como practicamos durante el día ese paso 10.

En la revisión de la noche, lo que vamos a hacer es que básicamente nos va a estar preguntando lo mismo que ya respondimos durante el día a través del paso 10. En la pág. 86 del LG en inglés, pagina 80 LG en español (en el 3º párrafo) dice: “por la noche. Cuando nos acostamos revisamos constructivamente nuestro día:

- ¿Estuvimos resentidos?
- ¿Fuimos egoístas, faltos de honradez o tuvimos miedo?
- ¿Hemos retenido algo que debimos haber discutido inmediatamente con otra persona?
- ¿Fuimos bondadosos y afectuosos con todos?
- ¿Qué cosa hubiéramos podido hacer mejor?
- ¿Estuvimos pensando en lo que podríamos hacer por otros, en lo que podríamos aportar al curso de la vida?
- Pero debemos tener cuidado de no dejarnos llevar por la preocupación, el remordimiento o la reflexión mórbida porque eso disminuiría nuestra capacidad para servir a los demás.
- Después de haber hecho nuestra revisión, le pedimos perdón a Dios y averiguamos que medidas correctivas deben tomarse.

Lo siguiente que hacemos y que nos dice el libro es que al despertar (seguimos leyendo):

- “Al despertar, pensemos en las veinticuatro horas que tenemos por delante. Consideremos nuestros planes para el día. Antes de empezar, le pedimos a Dios:
- Que dirija nuestro pensamiento especialmente que esté dissociado de motivos de:
  - Autoconmiseración
  - Falta de honradez y de
  - Egoísmo.

Aquí Joni hace el comentario que le pide a su PS que la guie durante el día en lo que necesite comer y lo que vaya a comer que esté libre de autocompasión y de motivos falsos y egoístas.

**Comenta Carol:** Que Joni también comentaba algo sobre el siguiente párrafo, que dice:

“Al pensar en nuestro día tal vez nos encontremos indecisos. Tal vez no podamos determinar el curso a seguir. En este caso Le pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión”.

Cliff solía decirnos que en el paso 10 nos dan nuestra sanidad de vuelta y en el paso 11 nos dan nuestro cerebro de vuelta.

Nos dice que: Bajo estas condiciones podemos usar nuestras facultades mentales confiadamente porque después de todo Dios nos ha dado el cerebro para usarlo. Esto también está en la página 86 del libro en inglés y pág. 80 del libro en español, y básicamente lo que dice es que, si estamos siguiendo los pasos 10 y

11, en este caso podemos usar nuestro cerebro porque también nos lo ha dado Dios seguro de que no estará bloqueado con nuestro egoísmo.

Después de estar orando, nos relajamos y lo tomamos fácil, esta es la parte que se refiere a la meditación y durante el día empezamos a ver que nos acostumbramos que llegan las respuestas a nuestras preguntas que vienen de Dios y empezamos a vivir con una inspiración de ese PS.

Al principio esta intuición no va a ser siempre correcta porque necesitamos practicar también, pero a medida que practicamos vamos a ver como mas y mas esta inspiración vamos viendo que es lo que nuestro PS quiere que hagamos si seguimos practicando estos pasos.

Acabamos esta meditación (está en el LG en ingles en la Pág 87 y en español 81 en el 2º párrafo): “Generalmente concluimos el periodo de meditación orando porque se nos indique a través de todo el día cual ha de ser nuestro paso, que se nos conceda lo que fuese necesario para atender esos problemas.

Pedimos especialmente libración de: La obstinación y nos cuidamos de no pedir sólo para nosotros.

Sin embargo, podemos pedir para nosotros siempre que esto ayude a otros. Nos cuidamos de no orar nunca para nuestros fines egoístas”.

Joni hace mucho énfasis en que no debemos de orar por nuestros fines egoístas porque ya sabemos que no funciona.

También nos dice finalmente que durante el día pedimos a Dios inspiración, una idea intuitiva o una decisión y el curso a seguir (lo que nos había dicho Carol antes) Joni dice que esta es su oración favorita del LG y es solo parar y pedirle a Dios que nos muestre cual es el camino a seguir y si lo hago mas y más veces durante el día me voy sintiendo más y mas calmada y con la inspiración de mi PS.

**Dice Carol:** Para aclarar la frase que tiene ella dice: “A medida que transcurre el día una pausa si estamos inquietos o en duda y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar”.

Esto es específicamente para cuando tenemos dudas. Esto está en la pág. 88 del libro en ingles y pág. 82 del libro en español en el 1º párrafo.

La última cosa que Joni quiere decir es a cerca de nuestra revisión en la noche, en el LG nos dice que debemos de enviársela a nuestra madrina y esto puede ser porque los 100 primeros salían muchos juntos y se veían mucho y ellos tenían una conexión con las otras personas, sin embargo ahora muchos de nosotros no tenemos esa conexión porque no nos vemos con las personas que amadrinamos sino que nuestra conexión con ellos es todo virtual, una forma de crecer la relación entre madrina y ahijado y empezar a conocer al ahijado es enviar esta revisión de la noche a nuestra madrina y así podemos aprender de la otra persona y saber que está pasando con nuestros ahijados.

Comenta Joni que un comentario que tiene que quizá dijo en la otra grabación es que es importante hacer la aclaración y es que no hay que esperar a terminar el paso 9 para empezar con los pasos 10 y 11, sino que la persona apenas empiece a practicar el paso 9 vamos a los pasos 10 y 11, después al paso 12 que es donde está la solución.

**Comenta Carol:** Le gustaría añadir que dice en la 1ª frase del 10º paso. Pág del libro en inglés 84 y 78 del libro en español, en el último párrafo en la 3ª línea: “Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado”.

**Carolina comenta:** Que algunos de sus ahijados quieren cambiar un poco la forma hacer la oración de la mañana y de la noche. Por ejemplo, alguno de ellos quiere leer la biblia y comenzar así su oración de la mañana le está preguntando a Joni si eso estaría bien o deberían de tratar de comenzar con las instrucciones del LG.

**Responde Joni:** Está bien, es totalmente correcto, las oraciones de la mañana y de la noche básicamente lo que nos dicen es que debemos mirar que vamos a hacer en el día y luego revisarlo en la noche, pero también nos dice en el LG en inglés en la pág. 87, Pág 81 en el último párrafo: “Si las circunstancias lo permiten, pedimos a nuestras esposas o a nuestros amigos que nos acompañen en la meditación de la mañana. Si pertenecemos a alguna religión en la que se requiera asistir a actos de devoción en la mañana, también asistimos. Si no se es miembro de ningún organismo religioso, a veces escogemos y memorizamos unas cuantas oraciones que ponen de relieve los principios que hemos estado discutiendo. También hay muchos libros que son muy útiles. También hay muchos libros que son muy útiles y allí nos dice Joni que lo que están queriendo decir que podemos hacer esta oración como nuestra propia oración: ¿Qué es lo que me sirve a mí? ¿Cómo me sirve hacer la meditación y la oración? Lo que necesitamos es tratar de practicar esta meditación y oración para crecer en aprender como tener un contacto Consciente con nuestro PS, pero la forma de hacerlo depende de lo que sea mejor para nosotros.

**Carolina pregunta:** ¿Si tiene un ahijado que es nuevo y está empezando a hacer los pasos 10 y 11, si ella le recuerda a la persona hacer estos pasos 10 si la persona no se lo está enviando o no se lo recuerda?

**Joni responde:** Dice que no les sigue la pista a los ahijados con los que termina de practicar los pasos 10 y 11, sin embargo, si en 2 o 3 días no sabe nada de ellos les envía un mensaje diciendo: Hola ¿Cómo estás? Déjame saber como van las cosas y si puedo ayudarte en algo con los pasos 10 y 11.

Si ellos me llaman y me dicen que han estado comiendo compulsivamente, entonces ahí si les digo algo así como “no se nada de ti hace unos días, no se como ha estado tus pasos 10 y 11 en un par de días, no se si has sido egoísta, deshonesto y todas estas cosas que debemos dejar. Sería como llevarlos a ver que quizá esto es lo que les hace falta hacer.

Si alguien la llama y le dice que están comiendo compulsivamente y ella no habló con ellos después de darles los pasos 10 y 11, entonces diría claro que, si que es estas comiendo compulsivamente, pero la buena noticia es que no tienes que comer compulsivamente si comienzas a seguir las instrucciones para estar recuperado.

Una vez que les he dado las direcciones de los pasos 10 y 11 y las han empezado a practicar les digo que comiencen a leer el capítulo 7: “Trabajando con otros”. Y les empiezo a explicar como llevar a alguien a través de los pasos y esto

nos lleva nuevamente a la 1ª conversación; ¿Qué harían con una persona que puede convertirse en su ahijado? Y ellos volverían a empezar con la 1ª conversación con la otra persona.

**Carolina pregunta:** ¿Como haría ella a una persona que empieza a buscar nuevos ahijados? ¿Cómo ayuda ella a llevar a través de los pasos?

**Joni responde:** Cuando una persona empieza a estar lista para trabajar con otros. Si una persona empieza con su 1º prospecto (ahijado) le pide que lea el capítulo 7: “Trabajando con otros” después de haberlo leído va a través del capítulo con ella y realizan la 1ª conversación. Cliff dice que no tiene que saber todas las respuestas, puede decir: tengo que preguntar a mi madrina o al grupo y luego le comento.

Hablo con ellos acerca de lo que dijimos en la 1ª conversación, les comento a cerca de mi historia y trato de que se identifiquen conmigo y con el deseo de comer compulsivamente que no puedo parar.

Si la persona con la que tengo la 1ª conversación decide que, si quiere trabajar los pasos, entonces yo le digo a mi ahijado que yo voy a ir con ellos de la mano hasta que se sientan que están seguros de como trabajar los pasos con un recién llegado. Después de hablar con cada ahijado yo voy a hablar con ellos acerca de la siguiente llamada.

Después de tener la 1ª conversación con el futuro ahijado hablo con ellos a cerca de cómo llevar a la persona a cerca de los pasos 1, 2 y 3 y les doy las indicaciones para dar el paso 4, después tengo otra conversación a cerca de como hacer los pasos 5 y 6 y como compartir el paso 5 con su ahijado.

Entonces haré lo mismo, otra llamada para que entiendan como hacer las reparaciones y después como hacer los pasos 10 al 12.

Normalmente les digo a mis ahijados que lo que están buscando es que la persona esté desesperada y buscando comentarios como: Estoy desesperado, necesito ayuda, necesito dejar de comer compulsivamente, o si están buscando una madrina para dejar de comer compulsivamente.

**Carolina pregunta:** A veces las personas que están en los pasos 10 al 12 empiezan a comer compulsivamente y a veces es difícil para ella entender que está pasando pues le envían sus pasos 10 y quería preguntar a Joni que hace ella para tratar que es lo que esta pasando en los pasos 10, 11 y 12 a la persona que puede que la vuelvan a hacer comer compulsivamente.

**Joni dice:** El LG nos dice que debemos de practicar todos estos principios en todos nuestros asuntos, es decir que si me estoy obsesionando a cerca de la comida y si todavía quiero comer compulsivamente y si esa obsesión no se ha ido quiere decir que algo me esta faltando en los pasos 10, 11 y 12.

Cuando una persona esta comiendo compulsivamente siempre, siempre hay algo esta faltando y mi labor como madrina es ir hacia atrás en los pasos y tratar de ver que es eso que está faltando que está haciendo que la persona coma compulsivamente y alguno de los ejemplos mas comunes son:

- La persona se ha vuelto a pensar que el problema es la comida y no mi comer compulsivo.
- Quizá la persona no esté practicando los principios del programa con la comida.
- O Quizá tenga reparaciones sin hacer y necesita hacerlas para estar libre de la obsesión.

**Dice Joni:** ¿Hay alguna otra pregunta? – No hay mas preguntas.

Joni dice; que está muy agradecida con Carol, Carolina y con Mariam por poder dar este servicio para el grupo en español y que está dispuesta para hablar con cualquier persona que lo necesite y a contestar cualquier pregunta en general que a veces las grabaciones pueden dar lugar a dudas y estará feliz contestando preguntas o lo que se necesite.

Muchas gracias a todas.

\*\*\*\*\*