

JONI HABLA DEL 5º PASO – 20-6-2020

Joni Berman comedora compulsiva recuperada de Maryland en los EE. UU.

Hoy vamos a comenzar a hablar a cerca del paso 5.

Vamos a comenzar con una oración: Cuando estoy con mi ahijada lo primero que hacemos es invitar a nuestro PS (a Dios) que nos permita abrir nuestras mentes, que permita a mi ahijada abrir su mente para ver la verdad de su 4º paso para que esté dispuesta a seguir direcciones, yo cuando la estoy llevando a ella a través del 4º paso y que nos deje ver lo que necesitamos en este paso.

Lo 1º que le digo es que vaya a su LG en la pág. 62 en ingles (Pág 58 LG en español) y vamos al párrafo donde dice: “Egoísmo concentración en sí mismo. Creemos que esta es la raíz de nuestras dificultades” y le digo a mi ahijada que lea ese párrafo y la 1ª parte del párrafo siguiente, leemos hasta el siguiente párrafo hasta donde dice “tenemos que hacerlo o nos mata”.

Este párrafo nos está diciendo lo que queremos que nuestra ahijada vea, al final cuando hemos terminado de compartir este paso porque ahí nos está diciendo la verdad, “Egoísmo, concentración en mí mismo, creemos que esa es la raíz de nuestras dificultades, entonces le está diciendo exactamente lo que ella necesita aprender cuando terminemos de compartir el inventario.

Y para que ellos puedan ver la verdad vamos a empezar a ir a través de la lista de resentimientos.

Empezamos a leer el 1º resentimiento, las 4 columnas y cuando acabamos de leerlas le pregunto si esa persona está allí porque esa persona no hizo lo que yo esperaba que hiciera.

Esto es como una parte y esta parte Joni dice que está siguiendo indicaciones que le dio Cliff Richard él en su grupo de Dallas le enseñó como trabajar los pasos y esas guías en este momento están en inglés y si no han sido traducidas al español, van a ser traducidas cuando terminemos de hacer estas grabaciones.

Yo les digo que continúen leyendo 1 o 2 resentimientos mas de las personas que tienen en su lista y les pregunto nuevamente si esas personas están ahí porque no hicieron lo que yo quería que hicieran, es decir, normalmente estoy resentida porque las personas no estaban actuando como yo quería y egoístamente quería que actuaran como yo quisiera.

También puede a ver sido que las personas me dañan directamente.

Pero no estamos mirando lo que nos hicieron a nosotros esas personas, esa parte es entre Dios y esa persona, estamos mirando nuestra parte.

Este trabajo es a cerca de nuestra oportunidad de estar bien con Dios.

Entonces les digo que empiecen a leer todos los resentimientos que tienen y les pregunto si pueden ver como esa persona no estaba haciendo lo que yo quería que hicieran, y si pueden ver eso en todas las personas que tienen en la columna de resentimientos.

Les pregunto si tienen alguna pregunta y vamos a hablar a cerca de las personas que al parecer no siguen el mismo patrón de egoísmo o de no hacer lo que yo quiero.

En algunos casos cuando fue realmente un daño en contra de la persona por ejemplo tuvo un incesto o si la persona fue maltratada directamente, entonces hago énfasis, en que realmente la persona fue victima de lo que sucedió pero que mi resentimiento está allí porque igualmente no fui tratada de la forma en la que quería que hubiera sido tratada.

Eso que queremos es lo que tenemos que entender y aceptar porque eso es lo que nos va a matar “lo que queremos”.

Una vez que han visto los resentimientos sigo con el miedo.

Lo mismo que con la lista de resentimientos, con la lista de miedos les digo que lean la 1ª persona o miedo de la 1ª columna y me digan si pueden ver el mismo patrón que era que ellos están anticipando algo que ellos no quieren que va a pasar.

Entonces nuestros resentimientos son a cerca de algo que ocurrió en el pasado y nuestros miedos son acerca de lo que estamos anticipando que va a ocurrir en el futuro.

Después de esto igual que con los resentimientos discutimos aquellos miedos con los que ellos no están seguros y después de eso vamos a la lista de daños sexuales.

En este caso estamos viendo las maneras que han usado el sexo o su sexualidad para que ellos puedan obtener lo que quieran, por ejemplo que estaban coqueteando con un policía y así no le iban a poner multas o si estaban teniendo una relación con una persona que en ese momento estaba casada o con novio o si estaban mintiendo con alguna de sus relaciones etc.... lo que estamos tratando de ver es de qué forma utilizaban la sexualidad para obtener sus deseos.

Y después de que pueden ver el egoísmo en su conducta sexual finalmente vamos a los daños con la comida.

En esta parte yo creí que me estaba hiriendo mas que todo a mi misma, porque comía mas y estaba enferma o como estaba afectando mi peso o mis relaciones pero no me daba cuenta de que estaba hiriendo a otros, pero cuando empecé a ver la forma egoísta en que comía y como eso había afectado a todos los otros, esta fue la parte del inventario que me abrió mas los ojos y me mostró realmente lo que era el egoísmo en cuando estaba yo viviendo mi vida de forma diferente a los demás respecto a la comida.

Cuando llego a la conducta con la comida, les escucho decir 1 o 2 en todas las columnas lo que han llenado a cerca de la comida y vamos a ver el egoísmo que hay en ello, y cuando ya lo pueden ver les digo que leamos todas las columnas, pero solo la columna de daños.

Quiero ver que categoría de personas han incluido en la lista.

En mi caso lo que espero ver es que hayan incluido a la familia, a los empleadores (jefes), amigos, a otras personas con las que se encuentran normalmente y que sean un rango muy amplio de personas en las que hayan influido.

Una de las formas en la que yo era más egoísta con la comida, era tomando mas cantidad de lo que debía, es decir, cuando estábamos compartiendo la comida yo definitivamente tomaba mas de la parte que me correspondía.

Durante mi trabajo normalmente siempre estaba pensando en lo que me iba a comer o estaba muy ocupada en lo que estaba comiendo en ese momento. Por ejemplo en lugar de estar trabajando a veces cuando estaba en una reunión si había galletas o manzanas, yo estaba pensando en lo que había en la reunión o en lo que me iba a comer en la reunión o en otro caso en lo que iba a ocurrir después de la reunión en lugar de estar concentrándome en lo que realmente debería de estar concentrándome en el momento.

Yo no estaba presente para mi familia y amigos porque estaba obsesionada con la comida y con el comer.

Yo mentía a cerca de la comida, de lo que comía.

También escondía comida para poder comer lo que yo quería, fuera la mejor manzana o la mejor pechuga de pollo, realmente no importaba lo que fuera.

Entre estar mintiendo, estar ocultando cosas, estar sintiendo por la comida, no apareciendo cuando me habían dicho que fuera. Realmente como yo estaba funcionando no era integral, no era lo que yo esperaba de cómo debería de funcionar yo.

Entonces me aseguro que las personas realmente puedan ver que egoístamente vivimos sobre todo con la comida porque no solamente era yo egoísta cuando estaba comiendo compulsivamente sino que también era egoísta sino quiero que los otros tengan en la casa cosas que yo no estaba comiendo en ese momento o como todo se centraba a cerca de mi comida etc....

Entonces cuando finalmente veo que ellos han identificado su egoísmo estoy contenta cuando veo que ellos han identificado su egoísmo y como se ven entonces seguimos adelante.

Después de esto les digo que vamos a la pág. 75 del LG traducido del ingles al español donde dice: “Una vez que hemos dado este paso, sin retener nada, nos sentimos encantados (pág. 70 del LG en español. En el 2º párrafo en la 3ª línea).

Entonces esos son promesas en este párrafo y las vamos a decir como preguntas, vamos a ir una a una en esas frases que comenzarían con: “nos sentimos encantados” ... y así una a una hasta finalizar este párrafo y la idea es saber donde se encuentran nuestros ahijados al finalizar estas promesas.

ESTAS SERIAN LAS PREGUNTAS SOBRE ESTAS PROMESAS DEL 5º PASO?

¿Te sientes encantada ahora que has terminado este 5º paso?

¿Puedes mirar de frente al mundo?

¿Puedes estar sola y perfectamente tranquila y en paz?

¿Desaparecieron tus temores?

¿Empiezas a sentir proximidad con tu Creador (PS)?

Pudiste tener ciertas creencias espirituales, pero ahora ¿empiezas a tener una experiencia espiritual?

¿Sientes que la obsesión por la comida ha desaparecido?

¿Sientes que vas andando por el camino ancho tomada de la mano del espíritu del Universo (tu PS)?

LAS PONDRIA EN EL DOCUMENTO WORD?

El proceso del 5º paso toma menos 1 hora, pero puede ser un poco mas largo, hasta 2 horas sobre todo cuando estamos empezando a amadrinar a través del 5º paso.

Porque algunas veces cuando empezamos a hablar mucho, nos damos cuenta que cuanto mas hablamos la persona mas se pierde en entender cual ha sido su egoísmo, se pone a hablar más del daño del daño que otros le hicieron y empieza a justificar su resentimientos y miedos.

Una vez finalizado esto vamos al siguiente párrafo también en la pagina 75 (en el LG en español pág. 70 en el 2º párrafo) “al regresar a casa buscamos la manera de estar solos...”

Entonces lo que estamos haciendo es pasar una hora en casa revisando con Dios lo que hemos hecho en este 5º paso y nos dice muy específicamente que vamos a agradecer a Dios porque Lo Conocemos más y también vamos a Pedirle que nos muestre si ha faltado algo, es decir, vamos a Pedirle si hemos omitido algo porque estamos construyendo un arco para llegar a ser al fin hombres libres.

Nos dicen que va a haber una gran verdad que vamos a ver a través de dar estos pasos, vamos a ver cuan egoístas hemos sido en nuestras vidas, el egoísmo es esa verdad que necesitamos ver.

En el LG también dice que vamos a explicar toda la historia de nuestra vida, si yo tengo 65, la historia de mi vida completa se demoraría 65 años e incluso si quiero tener una versión más cortita serian 30 años o 35 años, entonces realmente debemos estar seguros que nos estamos ajustando a lo que realmente necesitamos discutir de la historia de nuestra vida.

Entonces nuestra labor como madrinas o padrinos es guiar a nuestros ahijados para que se puedan enfocar en lo que necesitan ver que es su egoísmo.

Joni pregunta: ¿Alguna pregunta acerca del paso 5?

Carolina pregunta: ¿Qué pasa si la persona no puede ver el egoísmo si tratamos de guiarlos para que lo vean y dicen: “No la verdad esa parte no me afecta mucho porque realmente yo no estaba haciendo lo que yo quería o algo así”.. ¿Qué hacemos en este caso?

Joni responde: Algunas veces de verdad que nos ayuda estar muy enfocados en que ellos vean su egoísmo en sí, que no sea solamente ver lo que la otra persona me hizo ¿sino enfocarme en porque esa persona esta en mi lista de resentimientos si eso pasó hace mucho tiempo? está allí porque no ha hecho lo que yo quería que ellos hicieran? Es ahí donde necesitamos enfocar la conversación. Y también porque la otra persona puede estar equivocada, no estamos discutiendo esto porque estamos enfocando porque razón esta en la lista.

Entonces lo que pasó, paso en el pasado, las personas que están en este resentimiento ya siguieron su camino, pero nosotros nos quedamos atascados en que en ese momento no sucedió lo que nosotros queríamos que sucediera.

Algunas veces pasamos tiempo repitiéndolo varias veces hasta que ellos realmente vean su egoísmo.

Entonces si en algunos casos, muy raros si no es capaz de ver el egoísmo acabamos de trabajar el paso 5 y les damos las instrucciones para que se tomen un tiempo y lo revisen con su PS y usualmente si van y lo revisan durante 1 hora ahí es cuando ven su parte cuando que es el egoísmo.

Pregunta Carol: ¿Tenemos o debemos de leer cada cosa o leer solo la columna 1?

Responde Joni: solamente lee 2 o 3 filas de cada categoría, solo lee todas en la conducta con la comida y eso es sobre todo porque mayoría de las personas no influyeron todo lo que normalmente hemos aceptado con la comida, si veo que no han influido a muchas de las personas que quizá han afectado. También los podemos guiar para que vean otras formas por las que hemos afectado a las personas con la comida.

Carolina pregunta: Si cuando ellos compartieron la lista conmigo, digamos que tenían 2 o 3 en su conducta de daños con la comida y después de hablen conmigo dicen: probablemente tengo que agregar otros 10 o así, ¿los dejo que los agreguen y luego hablamos o simplemente seguimos con lo que sigue del paso 5?

Joni responde: Yo no les diría que lo vuelvan a escribir a no ser que yo vea que no han entendido este punto. Pero si han entendido lo que significa hacer daño con la comida entonces no les diría que lo vuelvan a escribir.

Carolina pregunta: Referente a la columna sexual, a veces aparecen muchos temas que simplemente están ahí por ser de una cultura o de otra y que varían mucho y a veces es un poco difícil entender como unas personas lo tienen y para ellos está bien y para nosotros no, puse un ejemplo que es una observación para muchas personas que lo incluyen en su lista es algo que es un daño y para otras personas puede ser completamente normal, a veces es un poco difícil ver el egoísmo en estas cosas.

Joni responde: Es importante que no estamos haciendo esto para juzgar a otras personas ni lo que es bueno o lo que es malo, lo que necesitamos es que ellos vean lo que para ellos fue el egoísmo pues es su inventario y no el nuestro, por lo tanto necesitamos que ellos vean donde ellos hicieron daños a otras personas, por ejemplo puede haber algunas cosas cuando vean, miren y piensen pues realmente esto no es nada o casos en los que pueda yo pensar, fue esto lo que hiciste pero no es eso lo importante, yo no debo reflexionar en absoluto a cerca de esto sino lo que yo estoy tratando es que ellos vean cuales han sido sus daños y vean como han sido egoístas y es su decisión que daños incluir como daños a otros.

Carol pregunta: ¿Seguimos con el paso 5?, los pasos 6 y 7 se hacen inmediatamente después del 5?

Joni responde: Si, se hacen después del paso 5 pero estos pasos se dejan para la siguiente reunión, hoy solo hablamos hasta el paso 5 para no hacer tan larga la grabación. Se va a cortar aquí y hablar de estos pasos la próxima vez.

Carolina comenta: Otra cosa del paso 5, de la lista de preguntas

(promesas del 5º paso en la pág. 70 del LG en español en el 2º párrafo en la mitad de la 3ª línea, y pág. 75 del LG de inglés traducido al español)

Que tenemos en el párrafo donde empieza: “Nos sentimos encantados...” y siguen con las otras preguntas (promesas) lo que necesitamos ahí es ver en donde están nuestros ahijados, pero no es necesario que ellos respondan que si a todas las preguntas, obviamente para algunos será, pero para otros esas preguntas se van a ir llenando según vayan practicando los otros pasos.

Otro comentario: es que el LG está escrito en este caso en español que es un poco más antiguo, en algunos casos es algo que suena súper profundo por ejemplo que podemos mirar de frente al mundo, normalmente yo lo hago con mi ahijado y le digo que eso significa que el todavía puede mirarme a mí a los ojos aunque hayamos compartido todo el paso 5, entonces algunas veces suena como si tuviera que ser un cambio total del mundo pero realmente lo que está pasando es un cambio por el que empezamos a tener menos temores, porque podemos confiar en el PS, empezamos a percibir a un PS que está con nosotros etc.... porque si se lee directamente a veces suena como que hemos tenido que hacer un cambio total en ese momento.

Joni dice: ok. ¿Alguien más tiene alguna pregunta? La próxima semana comenzaríamos con el paso 6 y 7.

Carol pregunta: ¿Mariam tiene alguna pregunta porque vamos a irnos?

Mariam dice: que no tiene ninguna pregunta sobre el paso 5. Gracias

Joni dice: Muy bien. Muchas gracias
