

JONI HABLA DE LOS PASOS 7 Y 8 – 4-7-2020 – TRADUCEN CAROLINA Y CAROL

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

Vamos a hablar hoy sobre las reparaciones que son los pasos 8 y 9.

Cuando acabamos de practicar el paso 7 nos dicen que ahora requerimos mas acción porque la fe si acción está muerta.

Carol dice: Páginas de los pasos 8 y 9 en el LG de EE. UU. Y on-line es en la página a la 76 a la 84 y en español: 71 a 78, lee la 1ª frase del paso 9, en la pág. Que dice: *“AHORA NECESITAMOS MÁS ACCIÓN, SIN LA CUAL ENCONTRAMOS QUE LA FE SI OBRAS ES FE MUERTA”*.

Los pasos 8 y 9 nos dice que tenemos que hacer una lista de las personas que hemos hecho daño y a quienes les debemos una reparación, estas personas las podemos encontrar en nuestro inventario del paso 4. Lo que vamos a hacer es pasar la lista de personas de paso 4 a este paso en una lista de 4 columnas que nos va a explicar Joni ahora y esta forma de hacerlo se la paso Cliff Bishop A Jon...**Makuinin??**.. y así es como las hacemos ahora.

Estar dispuesto o la disposición es una palabra que está a través de todo el trabajo de los pasos. Inicialmente necesitamos estar dispuestos a trabajar los pasos, después necesitamos estar dispuestos a que Dios remueva el egoísmo, en los pasos 6 y 7 y ahora necesitamos estar dispuestos a realizar estas reparaciones.

Si cuando a hacer las reparaciones, las reparaciones no significan decir a las personas “lo siento, lo siento...” La idea es que vamos a reparar los daños que hemos hecho, no solo disculparnos.

Es muy importante recordar el significado de la palabra reparación, hacer reparaciones significa cambiar, no significa decir que lo siento. Entonces lo que estoy haciendo cuando hago las reparaciones es reparar el daño que he hecho cambiando.

Cuando comenzamos a trabajar el programa dijimos que estábamos dispuestos a llegar donde fuese necesario para recuperarnos y ahora nos estamos dando cuenta que lo que necesitamos para recuperarnos de comer compulsivamente es vivir una vida de servicio. Ahora Carol nos va a frase del libro al respecto: Página 77 del LG de EE. UU que corresponde con la Pág 71 del LG en español (6 líneas antes de terminar la pág.): “Nuestro verdadero propósito es ponernos en condiciones para servir al máximo a Dios y a las personas que nos rodean”.

Antes de comenzar a hacer las reparaciones hay 2 cosas de las que necesitamos estar seguros: La 1ª es que debemos de tener el deseo sincero de cambiar lo que hemos hecho mal por algo bueno, no es solamente que vaya y haga las reparaciones que tengo que hacerlas, pero de verdad necesito tener un deseo sincero de cambiar lo malo por bueno o corregir el daño que hice.

La 2º es que tenemos que ir donde la persona con un espíritu de ayuda y de perdón.

Yo tenía dificultad con la palabra perdonar, porque creía que si alguien me había hecho un daño real y le decía que lo perdonaba era como si yo estuviera jugando a ser Dios, cuando en realidad lo que estaba pasando es que esa persona lo que sea que haya hecho que esté mal esta entre esa persona y Dios.

Una de las cosas que me ayudo fue buscar la palabra perdonar en el diccionario y una de las definiciones de perdonar es estar libre de resentimientos y eso para mi tenía mucho sentido, porque en el LG nos dice que un comedor compulsivo tenemos que estar libres de resentimientos para podernos recuperar, entonces ese significado si tuvo mucho sentido en mi caso.

Cuando salimos y vamos a hacer las reparaciones es importante que nos centremos en lo que nosotros hicimos y no en lo que los otros nos hicieron, no vamos a ir a criticarlos o a discutir su parte como dice en la pagina 77 en el LG en inglés y pág. 72 en el LG en español, que Carol nos va a leer: Corresponde a la pág. 72 en el LG en español (4 líneas antes del 3º párrafo): “Le abordamos con el mismo deseo de ser serviciales y de perdonar confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello”. También dice la frase que podemos preguntar a la otra persona ¿Qué puedo hacer para reparar la situación contigo?

Cuando estoy ayudando a un ahijado a hacer las reparaciones lo 1º que le digo es que vaya a las páginas del libro que hablan a cerca de las reparaciones que comienzan cuando hacemos el paso 9 y que lean lo que dice en el LG y luego les explico que es lo que ellos quieren obtener cuando van a hacer las reparaciones o como se hacen y cuando hayan hecho esto les digo les empiecen a llenar la lista de reparaciones.

La lista que vamos a hacer tiene 4 columnas y esas columnas tienen los nombres:

- Ahora
- Después.
- Quizá.
- Nunca.

Cada uno de los nombres de su inventario van a ir en una de esas columnas.

Lo que estamos buscando o tratando de evaluar es mi deseo y si estoy dispuesta a hacer las reparaciones. ¿Tengo un sincero deseo de ir con un espíritu de perdón? ¿Y también no tengo resentimientos asociados a eso? En este caso pondríamos el nombre en la columna de ahora.

En la columna de después es una persona con la que estoy dispuesta a hacer las reparaciones, pero quizá quiero hacer algunas más fáciles primero.

En la columna de quizá están las personas con las que no estoy segura si algún día voy a hacer reparaciones con ellas, no sé si algún día voy a estar lista, quizá algún día esté lista, quizá no.

La columna nunca significa que no hay manera en la que alguna vez vaya a estar lista para hacer las reparaciones con esa persona.

Esta lista nos da una visión de como estamos dispuestos a hacer las reparaciones y como está nuestra disposición para hacerlas. Siempre podemos orar para tener la disposición de hacer las reparaciones que aún no estamos dispuestos a hacer, es importante comenzar con las que ya tenemos el deseo y estamos dispuestos a hacer ahora.

Carol añade: Pág 77 en el LG en inglés y pág. 71 LG en español (4ª línea antes del 3º párrafo): “Si aún no tenemos la voluntad de hacerlo, la pedimos hasta que nos llegue”.

Continúa Joni: Cuando hacemos esta lista, el lugar donde ponemos a las personas no tiene nada que ver con la otra persona, es decir si la otra persona tiene tiempo, si la puedo encontrar o así. Solo estoy poniendo a las personas en una de las columnas de acuerdo con mi deseo o con mi voluntad de hacer la reparación. Algo muy importante es que debo de ir a mi PS después de hacer la lista antes de ir a hacer las reparaciones porque en el estilo de vida en el que estoy viviendo ahora, le pregunto a mi PS antes de realizar cada una de estas acciones para que sea mi Guía.

Cuando ya han hecho la lista de reparaciones y han leído el libro y hemos hablado acerca de como se hacen les digo que lo hagan y hagan la lista y luego que me llamen de nuevo, cuando me llaman hablamos a ver si están listos para hacer las primeras reparaciones, es decir si saben que es lo que van a decir, si saben más o menos como hacer una reparación y si han entendido la información a cerca de como normalmente hacemos una reparación.

Joni quiere decir 2 cosas específicas acerca de hacer las reparaciones: 1 de ellas es una oración que está en la pagina 79 del libro en inglés, porque las reparaciones son diferentes en cada situación y antes de hacerlas vamos al PS, y Carol nos va a leer la oración.

Carol dice: Esta oración está en el LG on-line y en los EE. UU, en la página 79 que corresponde con la página 73 que en el LG en España (en el último párrafo y dice): “Aunque estas reparaciones tienen innumerables formas, hay algunos principios generales que nos parecen orientativos, recordándonos a nosotros mismos que hemos decidido hacer todo lo que fuese necesario para encontrar una experiencia espiritual, *Pedimos que se nos dé fortaleza y se nos dirija hacia lo que es debido sin importar cuáles pudiesen ser las consecuencias personales*”,

Continua Joni: Como dice en la oración que hemos leído no nos importan las consecuencias personales, sin embargo hay varias cosas en las que otras personas pueden estar envueltas, por ejemplo en algunos casos puede estar envuelta nuestra anterior pareja e ir a decir algo que pueda afectar a una 3ª persona no lo deberíamos hacer, o en casos que haya dinero involucrado que pueda afectar a mi familia, en cualquier caso que vayamos a herir a otra persona no lo hacemos porque no podemos recuperarnos a costa de dañar a otra persona o resulte involucrada.

Por ejemplo, si he cometido un crimen y lo confieso puedo acabar en la cárcel y esto puede resultar en un daño a mi familia si dependen de mí económicamente.

La 1ª parte Carol nos va a leer una frase para ver que pasa donde otras personas están involucradas, esta en la Pág 80 del LG en inglés y Carol nos lo va a leer en español.

Lee Carol: la pág. 80 del LG on-line corresponde con la página 74 del LG en español (en el 3º párrafo) y dice: “Antes de proceder drásticamente en algo que puede implicar a otras personas, les perdimos su consentimiento. Si lo hemos obtenido, si hemos consultado el caso con otros, (Joni comentaba que puede ser nuestro padrino/madrina), si hemos pedido a Dios que nos ayude y si es indicado dar ese drástico paso, no debemos retroceder”.

Continúa Joni: Cuando estamos listos para hacer las reparaciones, inmediatamente debemos comenzarlas, es decir que para empezar a trabajar los pasos 10 y 11 cuando empecemos a hacer la siguiente grabación la próxima semana, a penas empecemos el paso 9, inmediatamente vamos a ir a los pasos 10 y 11, no debemos de esperar hasta terminar las reparaciones del paso 9.

Comenta Carol: En la página 84 LG on-line que corresponde con la página 78 del LG en español (en la 4ª línea del último párrafo): “Vigorosamente comenzamos a llevar este nuevo modo de vida a medida que rectificamos nuestro pasado” (esta rectificación es haciendo las reparaciones)

Dice Joni: ¿Hay alguna pregunta?

Carolina pregunta: Si todas las personas que están en la lista del paso 4 las ponemos en una de estas columnas para hacer las reparaciones.

Y la respuesta fue: Si, que todas las personas que están en nuestra lista de reparaciones, porque en el libro nos dice que nosotras ya tenemos la lista que esa lista la hicimos cuando hemos escrito cuando hicimos el inventario.

Continua Joni: Incluso cuando pongamos a todas las personas en la lista no significa que vayamos a hacer las reparaciones con todas las personas. Cuando las tenemos en la lista vamos a hablar con nuestro PS y El va a ser quien nos Guíe con que personas vamos a hacer reparaciones.

Carol añade: Carol añade y Joni está de acuerdo: Cuando no hacemos una reparación directa porque hay otras personas que están afectadas, eso no quiere decir que puedo quedarme resentida con esa persona y no tengo que preocuparme por eso. El libro dice que todavía tendríamos la voluntad de hacerlo si pudiéramos, entonces todavía pedimos a Dios cambiar nuestro corazón y darnos la misma actitud, sinceridad y habilidad para perdonar a esa persona, porque tenemos la voluntad de hacerlo y por eso todavía tenemos los resultados como si hubiéramos hecho las reparaciones directas, aunque en realidad no las hicimos por respeto a otras personas que estaban afectadas.

Continua Joni: También quería agregar que en OA a veces se ha hablado de hacer reparaciones indirectas y es importante decir que en el LG nunca hablan de hacer reparaciones indirectas, dicen que necesitamos estar dispuestos a hacer las reparaciones directas y uno de los resultados de hacer reparaciones es cambiar, lo que normalmente se dice de una reparación indirecta es cambiar nuestro comportamiento, también necesitamos estar dispuestos a ir donde la persona y hacer la reparación directa, nuestro resultado a partir de ahí será cambiar el comportamiento que les está haciendo daño pero no podemos saltarnos la conversación de reparación con la persona.

Otra forma de decirlo normalmente es decir reparaciones durante nuestra vida, pero esta no es la forma que nos dice el LG, en este hace énfasis en que vamos a hacer la reparación en persona o escrito y mientras estamos trabajando los pasos 10, 11 y 12 a lo largo de nuestra vida, por el echo de estar trabajando estos pasos no deberíamos de estar generando el mismo daño que estábamos haciendo antes de trabajar el programa, pero independientemente igual tenemos que ir donde la persona y hacer las reparaciones tal como nos dice el libro.

Carolina pregunta: La pregunta que le hace a Joni es que ella dijo que debe de hacer la reparación en persona o por escrito, pero tiene una pregunta si en ese momento no hay Zoom ni otras formas de comunicarse por videollamada, a ella le parecía mejor para hacer una reparación con su mamá por video llamada en lugar de estar haciendo la reparación escribiéndole. Donde ellos viven en Colombia no es posible enviar un correo porque no llegaría. En ese caso tendría que ser por mail. Dice Joni que Cliff Bishop decía que una video llamada está bien porque podemos estar viendo que nos dice su respuesta facial. Entonces podemos entender cuando hacemos la reparación que está diciendo la otra persona, entonces siempre que sea una forma visual está bien, lo que no está bien es si lo hacemos por teléfono.

Carol dice: Estaba clarificando la idea de no hacer reparaciones por teléfono porque no sabía que era una regla o guía, o tal vez se me olvidó pero recuerdo que haciendo una reparación muy profunda porque yo estaba hablando con mi mamá y no era una llamada de repente para decir “lo siento” después de no hablar porque yo ya cambiaba mi comportamiento y empezaba a hablar con ella otra vez, cuando estaba hablando con ella yo tenía un sentido por fin de decir lo siento y quería arreglar cosas, era una experiencia muy profunda que sanaba mucho para nosotros en ese momento, fue una llamada porque no tenía nada más. Me gustaría saber la opinión de Joni a cerca de esto.

Joni dice: Lo 1º que nos dijo Joni y nos dijo que era su opinión que estaba basada en su experiencia y en su trabajo con otros, es que Cliff decía que es muy importante estar centrados en lo que dice el LG. Y lo que dice el LG es que tenemos que ir a Dios antes de hacer las reparaciones y escuchar lo que Él quiera decirnos, y si sentimos que lo que dice nuestro PS es que debemos hacer las reparaciones y que la mejor forma de hacerlas es por el teléfono, en ese caso debemos ir por lo que diga nuestro PS y hacer las reparaciones, ahora Carolina le decía que era algo importante para ella porque muchas de las personas con las ha estado amadrinando eran personas que vivían en otros países no en su país de origen y en ese caso era muy difícil contactar a las personas sino era por teléfono, además

muchas personas entre 20 o 30 años tienen acceso a Zoom o a Skype que no es real para muchas personas mayores que unas si tienen pero otras no tienen acceso a esto por el que puedan hacer video llamadas.

Carolina decía que en el LG en ese momento no había acceso tan fácil a móviles como hay ahora por eso quizá no se ponían como opción, solamente en persona o por escrito.

Joni dice que una de las cosas que le había dicho que Cliff que en el LG en ese momento si había teléfonos y ellos si hubieran podido llamar si fuera el caso, sin embargo la opinión de Joni en este caso es que nuestras relaciones han cambiado muchísimo a través de los años, y en este momento muchas de las relaciones que tenemos son a través del teléfono, por ejemplo entre las personas que estamos en esta llamada Joni no conoce a nadie en persona y nuestras relaciones fueron siempre por teléfono, entonces por ejemplo si hiciéramos daño en algún caso las reparaciones serían por teléfono, lo mas importante sería ir a nuestro PS para tener guía al respecto y hacerlo según lo que Él diga o nos responda respecto a la guía que pedimos.

Carol tiene preguntas: ¿Como hacer las reparaciones si la persona está muerta?

Joni responde: Debemos de preguntar a nuestro PS y esperar las respuestas, recuerda la reparación con sus papás que estaban muertos y pidió al PS que le mostrara como hacerlo y el PS le dijo algo diferente para cada uno de sus padres, por ejemplo, para uno de ellos visitó el cementerio y le escribió una carta y aunque los 2 estaban enterrados juntos, les hablo a los 2 pero sabía que para cada uno tenía una guía diferente de su PS a cerca de lo que debía hacer y en momentos diferentes.

Carol pregunta: En la lista de reparaciones del paso 8 y 9, ella recordó que había unas personas a las que había hecho daño, pero no estaban en su paso 4.

Joni responde: Si podemos añadir a más personas. Si cuando estamos haciendo la lista de paso 8 (reparaciones) si nos damos cuenta de que hemos hecho daño a mas personas de las que están en las 4 listas de paso 4, si las podemos añadir y Le Pedimos a Dios Dirección en esta parte también, Cliff Bishop decía que el paso 9 lo vamos a dar durante toda nuestra vida pues cuando somos también egoístas vamos a hacer daño a otras personas a lo largo de nuestras vidas y necesitamos hacer reparaciones con ellas.

Comenta Carolina: Que no le queda muy claro pues todas las personas de paso 4 tienen que estar en su lista de reparaciones porque por ejemplo una persona que abusó de ella no cree que ella le haya hecho ningún daño, esa persona estaba en su lista de resentimientos, pero ella no le dijo ni le hizo nada a esa persona.

Joni dice; Que es muy importante tener en cuenta de que lo que estamos viendo es porque la persona estaba en nuestra lista de resentimientos, entonces por ejemplo en un niño que fue abusado cuando era pequeño, esto no tienen nada que ver, pues el no hizo ningún daño en ese momento, el daño que le haya hecho no fue su culpa, sin embargo si tengo un resentimiento es porque yo quiero que

las cosas sean hechas de la forma en la que yo quiero, que sean diferentes, entonces es mi egoísmo, en el caso de un niño abusado yo estoy solamente resentida con mi abusador, no estoy resentida por el abusador de todos los niños que también han sido abusados, entonces como no tengo esas otras personas en mi lista es porque no se rompió nada que yo quisiera que fuera diferente.

Carolina le dice a Joni: Que aún no entendía.

Joni le dice y termina de darle la respuesta así: Dependiendo de quien era el abusador, puede ser que fuera un completo extraño o fuera alguien con quien yo tengo una relación que todavía la llevo, igual si el caso fuera el caso fuera una persona con la que todavía tuviera una relación. Estas cosas también pueden afectar mi relación, mi egoísmo, mi resentimiento pueden afectar la relación respecto a él. Esto no solo se da con el abuso, también puede ser una relación que tenía un resentimiento con las personas que fueran más guerreras, (diferentes grupos dentro del mismo colegio) y puede que mi resentimiento sea que, porque lo hacían o porqué me hacían sentir mal, en cualquier caso, puede que ese resentimiento me haya hecho cambiar la forma de como actúo como ellos, puede que nunca les hable, etc.... En cualquier caso, si yo cambio la relación también las he afectado y eso es por lo que estoy haciendo reparaciones. Estoy haciendo reparaciones por mi egoísmo y como esto afecta las relaciones para que yo pueda limpiar el camino para aprender lo que mi PS quiere que yo haga.

Dice Carol: Es importante también resaltar la última cosa que decía: Estamos aquí para hacer reparaciones o arreglar la relación porque tal vez no se puede, pues quizá haya otras cosas que afecta a la otra persona y que no controlamos y estamos haciéndolo para estar libres del resentimiento no para arreglar la relación, tal vez se arregle, pero no es la finalidad por la que lo hacemos.

Iba a añadir que en este caso con un abusador hacemos las mismas pruebas según la guía del libro y vamos a hacer una reparación en directo con la persona o no. Si es directo tal vez como dice en el libro, confesando nuestro antiguo rencor y expresando nuestro pesar por ello. Tal vez no sería directo porque no es una cosa que se va a hacer seguro con un abusador y también hay otras personas afectadas, pero estamos haciendo esto para estar libres del resentimiento, entonces tenemos el convencimiento de que Dios remueve este resentimiento y me hace pensar en la oración del resentimiento del paso 4 que dice: Esperamos que podemos ayudar a la persona, pero por lo menos si no es posible Dios puede remover el resentimiento y darnos la tolerancia hacia la persona.

Joni pregunta: ¿Hay alguna pregunta?

Carol Dice: En mi lista había suficientes personas con quien no estaba correcto hacer una reparación directa, porque no era seguro que podía hablar con esa persona o porque otras personas estaban afectadas, yo tenía la voluntad y Dios cambiaba mi corazón para que se elimine el resentimiento y mi corazón cambiaba y funcionaba ese proceso. Es normal que haya un porcentaje de personas que no podemos hacer reparaciones directas, pero funciona si seguimos las direcciones del libro.

No hay preguntas.

Muchas gracias a Joni, Carolina y Mariam

Mariam dice: También quiero daros las gracias a todas por vuestro esfuerzo y ayuda.
