

CEA- H.O.W. FORMATO DE REUNION
REUNION DEL PASO 11

(Para ser un líder y hablar sobre los instrumentos, el miembro tiene que tener por lo menos 30 días de abstinencia continua y haber terminado la Ceremonia de los Tres Primeros Pasos. Para ser un orador (en una reunión y/o un taller de trabajo,) el miembro tiene que tener por lo menos seis (6) meses de abstinencia continua y haber completado los Doce Pasos de CEA-H.O.W.; para ser un orador de convenciones y/o retiros, un miembro tiene que tener por lo menos un (1) año de abstinencia continua y haber completado los Doce Pasos de CEA-H.O.W. *Tomado de la Guía Para Patrocinar*)

Bienvenidos a la reunión del Undécimo Paso de Compulsive Eaters Anonymous-Concepto H.O.W. (CEA-H.O.W.) Mi nombre es _____ y soy comedor/a compulsivo/a y su líder de esta reunión.

Hay algun otro comedor compulsivo aquí aparte de mi?

Hay alguien por primera vez? Por favor, póngase de pie y denos su primer nombre solamente, para que podemos llegar a conocernos. (Hola _____ Bienvenido/a)

Estamos aquí con el propósito de encontrar una forma de vida através de la cual ya no sentimos el deseo o la necesidad de comer compulsivamente.

CEA-H.O.W. es una hermandad de individuos que a través de compartir su experiencia y apoyo mutuo, están recuperándose de comer compulsivamente. Le damos la bienvenida a todas aquellas personas que quieran dejar de comer compulsivamente. No hay cuotas ni cargos para nuestros miembros; nos sostenemos con nuestras propias contribuciones, no solicitamos ni aceptamos donaciones de afuera. CEA-H.O.W. no está afiliado con ninguna organización pública o privada, movimiento político, ideología o doctrina religiosa; no tomamos posición en ninguna controversia de afuera. Nuestro propósito primordial es abstenernos de comer compulsivamente y llevar el mensaje de recuperación a aquellas personas que todavía sufren.

Por favor, alguien lea el "Tercer Paso"

Por favor, alguien lea "Los Doce Pasos de Recuperación"

Por favor, alguien lea "Paso 11 del Libro Grande de AA"

(Líder lee) "Se sugiere en el libro de Doce Pasos y 12 Tradiciones que nosotros busquemos la Literatura Religiosa para Metodos de Meditación. El siguiente es un metodo que este grupo ha encontrado útil. No queremos decir que este es el metodo de CEA-H.O.W. o la unica manera de meditar. Los cinco minutos de silencio seran seguidos por la Oración de la Serenidad.

Por favor, alguin lea la meditación.

(Despues que lean la meditación el líder pone el reloj (marcador de tiempo) para 5 minutos de silencio, despues el líder guia al grupo para decir la Oración de la Serenidad.)

Este es el momento en que el líder comparte por 10 o 15 minutos, incluyendo sus experiencias con el Undécimo Paso.

(continua la reverso)

CEA- H.O.W. FORMATO DE REUNION-Pág. 2
REUNION DEL PASO 11

Compartimientos: (Para el líder: Esta reunión es una reunión voluntaria, con compartimientos abiertos)

Un compartimiento es una experiencia que nos ha ayudado a crecer o nos ha dado un nuevo nivel de conciencia. La reunión está ahora abierta a compartimientos, de tres minutos, sobre la solución concentrada en el Undécimo Paso. Como nosotros buscamos a través de oración y meditación para mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como lo entendimos, rezando solo para saber Su voluntad con respecto a nosotros y el poder para seguirla.

Nuestra Séptima Tradición nos dice que debemos sostenernos con nuestras propias contribuciones. El dinero aquí colectado se usa para los gastos de esta reunión, así como para apoyar a otras reuniones, miembros y niveles de la organización de CEA-H.O.W. para ayudar a diseminar el mensaje de que nos podemos recuperar de comer compulsivamente. Por favor, dén con generosidad al pasar la canasta.

Hay reporte del Secretario/a... Tesorero/a... Representante Intergrupala... ?

Deseo agradecer a todos los que compartieron en el día de hoy.

Por favor, recuerden nuestra apreciada tradición de anonimato. Lo que vean aquí, lo que oigan aquí, cuando salgan de aquí, déjenlo aquí.

Por favor, alguien lea la Oración del Séptimo Paso.

Los requisitos del Programa CEA-H.O.W., son los que este grupo en particular ha encontrado efectivo para trabajar el programa y no representa a CEA-H.O.W. en su totalidad. Las opiniones aquí expresadas el día de hoy son únicamente nuestras y de quién haya compartido, y no necesariamente de CEA-H.O.W. en su totalidad.

Gracias por permitirme ser su líder de esta reunión.

Después de unos momentos de meditación, los que gusten, por favor acompáñenme a decir "El Padre Nuestro".

(Líder le da a alguien para leer)

MEDITACION

Siéntese cómodamente en una silla, con ambos pies apoyados en el piso, la espalda derecha y las manos apoyadas sobre los muslos. Suavemente cierre los ojos, respire profundamente y haga girar su atención en torno a la quietud del silencio. Siéntase flotar; no se esfuerce. Relájese completamente a medida que se abandona más y más en las profundidades del ser...(haga una pausa de unos pocos segundos).

Luego de haber centrado su atención, de manera suave y sin esfuerzo diga mentalmente: "Yo me abandono...en las manos de Dios." Exhale mientras dice "yo me abandono..." e inhale al decir "en la manos de Dios." Aquiete los pensamientos. Deje que las palabras se deslicen fácilmente y sin esfuerzo hasta que entren en su consciencia; quietamente lleve su atención hacia el interior de su ser, en donde no existen las palabras. No se concentre en las palabras. Sumérjase y déjese llevar por el flujo de las palabras y gire en torno al mensaje de las mismas, alcanzando la serena quietud del silencio. (Pausa)

Una vez que llegue a la profundidad de su ser sentirá a menudo que usted flota hacia planos de consciencia más superficial. Cuando ésto le suceda, vuelva a sumerjirse en lo profundo de su ser y se sentirá libre de tensiones, se sentirá libre de rencores, no habrá más rigidez. Tendrá los sentimientos y pensamientos más variados. No trate de parar, acorarrar o controlar los pensamientos. Déjelos flotar en derredor de usted. En la profundidad de su paz interior podría usted haber alcanzado una consciencia más elevada de todo lo que le rodea sin que nada perturbe la paz profunda en que usted flota. Como usted se halla en comunicación directa con la fuente viviente y de silencio, algo como una membrana podría romperse para dar paso a un torrente de nueva energía que fluye desde las profundidades hasta impregnar todo su ser. Podrá recibir y aceptar la voluntad de Dios, cualquiera que ésta sea.

(Después de 5 minutos de silencio, comience a repetir la Oración de la Serenidad).

(Trans, 10/95 GS)