

Han pasado unos años de que hiciera mi primer inventario. He trabajado los Pasos varias veces y con diferentes personas del programa. Trato de hacer el Paso Décimo los más frecuentemente posible. De hecho, cuando no me he quedado dormida frente al televisor o a la computadora (lo cual ocurre a menudo), si nada más, hago una lista de agradecimientos antes de retirarme a descansar. Y ahora, me "miro al espejo" frecuentemente.

Angie



### **El Intergrupo Informa...**

- **De acuerdo a la conciencia grupal mundial, el 12 de diciembre ha sido designado como día para el Paso 12 Interno.** Los delegados a la Conferencia Mundial de Negocios (WSBC por sus siglas en inglés) del 2009 aprobaron la moción para designar una nueva fecha importante para OA. Cada año se celebrará el día del Paso 12 Interno el 12 de diciembre (12/12). El propósito de esta celebración es alentar a las juntas de servicio, reuniones, y miembros individuales para que extiendan su mano a todos aquellos que aún sufren dentro de nuestras

filas y fuera de ellas.

- **Se enmienda la definición de ABSTINENCIA.** Los delegados a la Conferencia Mundial de Negocios (WSBC) aprobaron enmendar la Política 1988b, la cual define el término Abstinencia para efectos de OA: La Abstinencia en Overeaters Anonymous es la acción de frenarse de comer compulsivamente así como de otros comportamientos compulsivos relativos a la comida. La recuperación espiritual, emocional, y física es el resultado de vivir a través de los 12 Pasos de Overeaters Anonymous.
- Entérate sobre el nuevo censo que efectuó la Oficina de Servicio Mundial (WSO por sus siglas en inglés) [https://www.oa.org/wp-content/uploads/census\\_flyer.pdf](https://www.oa.org/wp-content/uploads/census_flyer.pdf)
- Si acaso fueran a hacer alguna compra por Internet en WSO en la forma para hacer "checkout" es necesario que indiquen que el país es UNITED STATES y la provincia o estado es PUERTO RICO. En esa forma automáticamente le dan la tarifa doméstica de \$5. Pero si indican que el país es Puerto Rico y el estado o provincia es Puerto Rico, entonces, le aplican la tarifa internacional de \$10 a \$20. Por favor, notifíquelo en sus reuniones.

Cuando por primera vez leí los Pasos me parecía que nadie podía hacerlos con honestidad porque eran para "santos". Pero ya me estaba dando cuenta de que lo que hasta ese momento estaba haciendo no me daba resultado. Además, luego de escuchar las historias de mis compañeros, daba la impresión que a ellos si les funcionaba. Si nada más, al mirar las personas reunidas en el grupo notaba que los que habían trabajado los pasos y todo el programa se veían más serenos, independientemente de los eventos a los que se estuvieran enfrentado. Parecían "mas felices", los ojos tenían un brillo especial.

Luego de conversaciones con mi padrino decidí que si no probaba a trabajar los Pasos, nunca sabría verdaderamente lo que eso era. Así que comencé sola a leerlos y a estudiarlos. Todo parecía ir bastante bien (por lo menos eso creía yo, sola en mi nido) hasta que me topé con el Paso Cuatro. ¿Cómo iba a hacer un *inventario de defectos de carácter* si a ese momento ni siquiera se me ocurría pensar que yo pudiera hacer cosas *malas*? El sólo pensar en un Paso Cuatro me lanzaba en una negación total a trabajar los "dichosos pasos". Afortunadamente en un viaje fuera conocí a un ser especial, un hombre nonagenario que llevaba muchos años en el programa y quién tenía muchas experiencias y sabiduría para compartir con las personas quienes tuvimos el privilegio de conocerlo.

Como las cosas siempre llegan en un orden divino, un día de mucha nieve fuimos los únicos en una reunión. Si, aunque pareciera imposible, a sus noventa y tres años, conducía su carro en medio de nevadas para ir a

una reunión. Con esa persona definitivamente quería hablar. Compartí mis dudas con el que se convirtió en mi segundo padrino y con la voz y ternura que lo caracterizaban, no solamente me habló de su crecimiento en el programa sino que por primera vez usó una frase que luego he escuchado una y mil veces "Somos tan enfermos como los secretos que guardamos". Me habló además de que para recuperarme de la compulsión por la comida tenía que mirarme (física, mental y espiritualmente) de frente al espejo. Era necesario que me conociera a mi misma para poder enfrentar sanamente los retos que me iba a seguir presentando la vida. Luego de una larga conversación, salí "con los ojos y la mente abierta dispuesta a trabajar conmigo.

Bajo la tutela de ese amigo amoroso hice mi primer inventario personal. No me cabe la menor duda de que realizar ese minucioso primer inventario moral ha sido lo mejor que he hecho por mí para comenzar a sanar emocionalmente. Sin estar conciente sobre ello, hasta entonces, como dice el paso, había vivido ocultando la vergüenza que sentía. Sin aceptarlo ni siquiera a mi misma, llevaba adentro el sentimiento de que tenía muchas debilidades, me faltaba seguridad. Durante el proceso tuve muchas sorpresas. Descubrí defectos de carácter que ni en sueños hubiese pensado (o admitido) que tenía pero por otro lado, entre otras cosas, descubrí que tenía muchas características positivas como: leal, no celosa, persistente, incansable trabajadora. Así que comencé a tener una idea un poco más clara de quien era yo. *And since I was on a roll...* compartí por primera vez un quinto paso con "un extraño a mi misma".

Universidad Sagrado Corazón, Santurce, PR



*Te esperamos*

*Compartiendo...*

### *Doce Pasos Que Me Salvaron La Vida*

Cuando llegué a OA, hace 22 años, escuché la palabra Dios y Poder Superior y me desanimé pues entendí que esta sería una secta más. Sin embargo, pronto aprendí que solamente me sugerían estar dispuesta a creer en algo, pero no me dijeron en qué tenía que creer

Bajo esa premisa comencé a trabajar los pasos y fui poco a poco desarrollando confianza y fe en estos pasos. Fue así como me di la oportunidad de poder arrear mi enfermedad de la obsesión con la comida, entre otras cosas. Mis creencias quizás son diferentes a las de otras personas que también han encontrado su recuperación, pero eso no quiere decir que haya

solamente una forma. Hay quienes creen en un Poder Superior o Dios teológico que les sirve para sus propósitos. Otros igualmente encuentran gran ayuda en un ente filosófico que les ayuda diariamente a encontrar esa mejor parte de sí, su poder superior interno.

No importa cuál sea la creencia siempre y cuando ayude en la recuperación de la obsesión con la comida y otras cosas. Sencillamente la fe y la confianza me llevan a tratar de ser lo mejor que soy cada día sin importar en qué he puesto esa fe y esa confianza. Todo funciona siempre y cuando no retorne a poner mi fe y confianza solamente en mi fuerza de voluntad, eso no funcionó por más de 40 años y sé que no funcionaría en esos momentos tampoco.

Mi agradecimiento por la recuperación lograda, la que estoy disfrutando día a día, va para esos 12 pasos que me salvaron la vida y me llevaron a conocer qué es felicidad. Sé que no he llegado al final de camino, meramente he comenzado a caminar. Pero ahora tengo de compañía... esos 12 maravillosos pasos. Mayra



*Frente al Espejo*

**Reuniones OA en Puerto Rico**  
**Reuniones de OA en Puerto Rico**

**miérc. 8:00 PM-** Salón 107\*, Edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce

**viernes 10:00 AM** - Primer piso, Colegio de Farmacéuticos de P. R. Calle Ing. Ismael Colón, Esq. Ing. Dávila, Urb. Roosevelt, Hato Rey (en este lugar no hay reunión los días feriados)

**sábados 10:00 AM-** Salón 107\*, Edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce

**Reuniones en República Dominicana**  
**Reuniones de OA en República Dominicana**

**Lunes, miércoles y viernes 8:00 PM** - Parroquia Santísima Trinidad, salón de clase Segundo B, Ave. 27 de Febrero, Santo Domingo

*El Rayo de Esperanza es publicado por la Intergrupala de Puerto Rico de Overeaters Anonymous. En OA compartimos sobre nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Las opiniones expresadas en el Rayo de Esperanza, son de los miembros individuales de OA y no representan a OA como organización. Si su grupo tiene alguna actividad que quieren que aparezca en el Rayo de Esperanza, déjenlo saber a Angie (J). Contribuciones al Rayo de Esperanza deben ser enviadas o entregadas en o antes del 1ro de cada mes.*

*Tel. de OA en P.R. 787-783-6745*

*Dir. electrónica de OA en PR [www.oapr.org](http://www.oapr.org)*

*Dir. electrónica de World Services [www.oa.org](http://www.oa.org)*

**Rayo de Esperanza**  
**julio a agosto, 2009**

*Próximas actividades*

Taller  
"Caminando la Milla Extra"

**sábado, 8 de agosto de 2009**

9:30 am a 12:00 m

Salón 107, Edificio Barat Sur,