

## ***Nuevo formato***

### **Año Nuevo, formato “verde” y más fácil de leer.**

A tenor con las necesidades del planeta, y para utilizar menos papel y tinta, de ahora en adelante el Rayo de Esperanza, se accederá por medios electrónicos en [oapr.org](http://oapr.org). La publicación electrónica permite además flexibilidad en la cantidad de material que se incluye en cada “Rayo”.

Para este año 2011 también vamos a utilizar - un tipo de letra más grande. Los años pasan y algunos miembros empezamos a requerir un tipo de letra un poco más legible para disfrutar el Rayo de Esperanza.

Si conoces de personas del grupo que no tienen dirección electrónica, puedes imprimir una copia y compartirla con ellos.

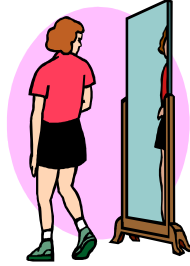
## ***De la literatura ...***

### **<sup>1</sup>Nunca Más Avergonzada**

Antes de la recuperación tenía problemas serios con la imagen corporal. Pasé décadas yendo de 340 a 450 libras. La obesidad mórbida cortaba los hilos entre mi cerebro y mi cuerpo. Negaba que mi cuerpo existiera, más no parecía reconocer que estaba abusando peligrosamente del mismo. Estaba flotando arriba y abajo en un mundo sin espejos de

<sup>1</sup> Ambas lecturas traducidas y adaptadas de *Lifeline*

cuerpo entero. Ante un espejo así, me convertía en vampiro. No veía ningún reflejo, mi cuerpo no existía. Me tragaba el dolor físico de la obesidad cada vez con mayor cantidad de comida.



En recuperación he perdido un total de 295 libras de mi peso máximo. Esta pérdida de peso trajo para mí temas nuevos relacionados con el cuerpo. Ahora tengo toneladas de piel vacía y distendida colgando de mi estructura. En algún momento me gustaría operarme para eliminar piel, pero todavía me estoy recuperando económicamente. Me doy cuenta de que necesito reconciliarme espiritualmente con esta desfiguración antes de que mi Poder Superior me libere de esta carga. Necesito aceptarme hoy tal como soy. Esta hoy es mi única realidad.

Anteriormente pensaba que no podía tener una relación antes de que mi cuerpo fuera aceptable. Ahora veo que mi aceptación está en mi propia cabeza. Hoy sé que mi Poder Superior me ama tal como soy, y así tengo que hacerlo yo. He dejado de rezar pidiendo dinero y he empezado a pedir mi propia aceptación. Como dice el Libro Grande, “La aceptación es hoy la respuesta a todos mis problemas”

Probablemente no te sorprenda que, poco después de mis oraciones, acepté mi cuerpo como es hoy. La oración es el trabajo de a pie. El otro día levanté mi camiseta frente a dos miembros de OA mientras hablábamos de cirugía plástica. Me sentí feliz de que ya no me sentía avergonzada por la situación actual de mi cuerpo. ¡Mis oraciones han sido contestadas!

*Amy, Locust Grove, Virginia EEUU*



## Sin Postre

Una amiga de OA a la que conozco hace poco tiempo me preguntó si alguna vez tuve un problema de peso. ¡Me quedé paralizada ante la pregunta! Me he considerado gorda desde el mismo día en que nací con casi 12 libras. Pero esta mujer no piensa que estoy gorda, incluso aunque estoy de acuerdo con mi médico en perder algo más de peso. Creí que mi destino es no estar nunca satisfecha con mi peso, pero empecé a pensar en la imagen de mi misma. ¿Qué pasaría si en vez de actuar y verme a mi misma como una persona gorda, empezara a actuar como una persona delgada, la persona delgada que quiero ser?

La gente delgada que conozco no se llenan. Saben cuando parar. Toman porciones pequeñas y algunas veces dejan comida en sus platos, diciendo que están llenas. Contrariamente al pensamiento convencional en estos salones, no comen los postres con demasiado entusiasmo. Esta semana he estado pensando *delgado*, y he aquí, que he comido menos. Hace poco escuché decir en la tele a un famoso médico que la gente no necesita postre. Esta semana pasada no he tomado postre, ni siquiera las galletas que nos trajo una amiga para una reunión del club de mi marido. La amiga dejó las sobras. Como estaba preparada para pensar *delgado* y había hablado de esto con mi madrina, esas cosas no me llamaron la atención.

Es agradable vivir sin postres, ¡sin decisiones sobre las que preocuparse y sin culpabilidad!

*Anónimo, Los Ángeles, California*



## **Ejercicios de escritura o meditación**



Paso 1: *Admitimos que éramos impotentes ante la comida, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.*

- Busca en el Por Hoy, cualquier lectura relacionada con el Paso 1 y escribe sobre la misma.

Paso 2. *Llegamos a creer que sólo un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.*

- Lee cualquier párrafo del Paso 2 en el Libro 12 Pasos y 12 Tradiciones de OA y escribe cómo te relacionas con lo que dice el libro.

### **Futuras actividades:**

**15 de enero de 2011:** 10:00 a.m. -12:00 M

**Asamblea – Taller**

Salón 107, Edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce

Se elegirán los nuevos servidores y se llevará a cabo un taller de recuperación relacionado con el Paso 1



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

**miércoles 7:30 pm** Salón 107, Edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce

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

**sábados 10:00 a m** Salón 107, Edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce

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

**lunes 8:00 pm** Parroquia Santísima Trinidad, salón de clase Segundo B, Ave. 27 de Febrero, Santo Domingo

**jueves 6:00 pm** Parroquia Santísima Trinidad, salón de clase Segundo B, Ave. 27 de Febrero, Santo Domingo

**jueves 8:00 pm** Parroquia Santísima Trinidad, salón de clase Segundo B, Ave. 27 de Febrero, Santo Domingo



*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. 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)*

