



# ***Rayo de Esperanza***

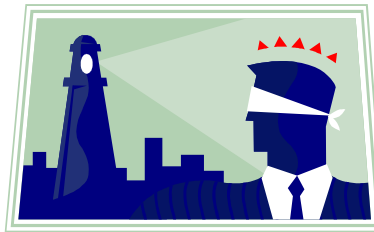
***julio a agosto, 2011***



**OVEREATERS  
ANONYMOUS  
PUERTO RICO INTERGROUP**

## ***Próxima actividad...***

***Taller de Anonimato***  
***10 de agosto de 2011***  
***10:00am a 12:00 m***  
***salón 107, Edificio Barat Sur***  
***Universidad Sagrado Corazón, Santurce, PR***



## ***Paso a Paso.....Ejercicios de escritura***

*Sugerencia: Lee, medita y escribe sobre las siguientes citas que fueron extraídas del Libro de Doce Pasos de OA (en español) y, si lo crees conveniente, comparte sobre las mismas con tu padrino (madrina) con un compañero del grupo o en una reunión.*

*Paso 7: Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.*

*“A medida que comenzamos a recuperarnos en OA, vemos como comer compulsivamente nos ha ocasionado que nos obsesionemos con nosotros y con nuestra posición social. Humillados por nuestra incapacidad para controlar nuestra ingestión de alimentos y debido a las*

consecuencias devastadoras de la compulsión de comer en exceso, luchamos a toda costa por lograr una buena autoimagen. Según nuestra enfermedad progresaba y nuestra manera de comer empeoraba, nuestra dignidad bajaba más y luchábamos cada vez más por mejorarla tratando de sobrepasar, en lo que fuera, a los demás. En nuestra absorción, de una u otra manera, fuimos en busca de posiciones sociales. Preocupados principalmente por salirnos con la nuestra y ansiando reconocimiento, tratamos, tanto abierta como secretamente, de situarnos por encima de los demás; tratando de refutar nuestros sentimientos de insuficiencia.”

Preguntas:

1. ¿Has sentido obsesión con tu posición social, en la familia, en el trabajo?.
2. ¿Qué es humildad para ti? ¿Ha cambiado o se ha modificado ese concepto mientras trabajas los Pasos?



“La práctica continua del paso siete nos permite formar una sociedad de trabajo con nuestro Poder Superior, mediante la cual nos liberan de los defectos de carácter que han obstaculizado nuestra efectividad en el mundo. A medida que ganamos una nueva humildad y una mayor liberación de nuestros defectos de carácter, el poder de Dios fluye más segura y libremente a través de nosotros, trayendo la sanación a los demás y al igual que a nosotros; y atrayendo hacia nosotros todas las cosas por las que una vez luchamos tanto tener: La auto-estima, sentirnos útiles, alegres, fortaleza para vencer las adversidades, y el amor. Maravillosamente, nos contestan las simples oraciones que hemos hecho con gran humildad, a medida que abrimos nuestro corazón al poder transformador de Dios y encontramos que Dios hace por nosotros lo que nunca pudimos hacer por nosotros mismos”.

***Paso 8 : Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les habíamos causado.***

“El octavo paso es un proceso que consta de dos partes. La primera parte consta de la preparación de una lista de las personas a las que hemos hecho daño. Al determinar cuales son los nombres aparecerán en esta lista, quizá se nos haga algo difícil el decidir realmente lo que significa hacer daño a alguien. Es curioso que rara vez surge la pregunta de como identificar el daño cuando recordamos el daño que nos han ocasionado. Sabemos muy bien cuáles son las acciones de los demás que nos han hecho daño. Quizás, para ayudarnos a contestar la pregunta de "¿qué es daño?", tengamos que pensar en algunas maneras en las que nos hirieron y preguntarnos: “¿Me he comportado con alguien más de manera similar?” Cuando contestamos esta pregunta con honestidad, podríamos sorprendernos cuando nos percatemos de que, en circunstancias similares, le dimos el mismo trato hiriente a los demás.”

“Tanto como quisiéramos, no podemos pasar por alto hacer las enmiendas. La experiencia de los miembros de OA que han practicado los pasos antes que nosotros deja ver que nuestra recuperación depende de que completemos los pasos octavo y noveno. Con esto en mente, nos volvemos otra vez hacia Dios, pidiéndole la disposición para hacer las cosas que tememos, hacer las enmiendas que debemos. Habiendo dicho esta oración sinceramente, estamos dispuestos y nos movemos de inmediato al noveno paso.”



***Compartiendo mis pasos.....***

Necesitamos que compartas con nosotros. Escribe sobre tu experiencia, fortaleza y esperanza envíaselos a Angie ([vjoelmel@hotmail.com](mailto:vjoelmel@hotmail.com)). Tu “camino” y recuperación nos ayuda a todos.

*Bendecida con alegría*

Encuentro alegría al saber que como comelona compulsiva tengo elecciones en la vida. Puedo elegir el exceso de comida para intentar llenar el vacío sin fondo de miedo, soledad, auto-aversión y sentimientos dolorosos, o puedo elegir la abstinencia y abstenerme de comer compulsivamente.

Elegir la abstinencia aclara mi mente para ver mis sentimientos de miedo y dolor y así ver qué debería aceptar. Puedo entregarle estos sentimientos a Dios y creer que “esto también pasará”. Puedo comprometerme con mi madrina a llevar a cabo las acciones que me sugiera. Cuando veo mi crecimiento al poner acción, la alegría de progresar me llena.

Me siento alegre cuando veo la esperanza en los ojos de una persona, cuando le digo que el programa funciona. Cuando miro alrededor de la sala de reuniones hacia mi familia de recuperación, siento la alegría de la gratitud por su apoyo. Siento alegría sabiendo que ayudé a alguien cuando compartí mi experiencia, Fortaleza y esperanza. La alegría por mi recuperación física viene cuando puedo usar la misma talla de ropa durante varios años.

La alegría de la recuperación emocional es sentir mis sentimientos y dejarlos pasar. Dios me capacita para reconocer cuando mis defectos de carácter vuelven a salir a la superficie. Recibo la gracia y el valor para entregárselos a mi Poder Superior y hacer enmiendas cuando es necesario. La buena voluntad para pedirle a Dios que me quite mis defectos viene de la oración y de la meditación.

La recuperación espiritual es la alegría de saber que Dios siempre está cerca para guiarme, ayudarme y cuidarme. Dios usa mis errores para enseñarme a buscar Su voluntad para mí. Siento paz y alegría al saber que mi Poder Superior nunca me abandonará. Dios siempre está ahí para escuchar mi grito de ayuda, así como mi gratitud por la fortaleza para trabajar con los asuntos de la vida.

La alegría llenó mi corazón cuando un amigo que no pertenece al programa me dijo “Estás más calmada y serena desde que te uniste a ese programa”.

La alegría de la recuperación con los 12 Pasos en Comedores Compulsivos realmente me ha bendecido.

*Lifeline, diciembre de 1999*



### **Buenas Botas**

Estoy en un lugar donde nunca creía que estaría- en un campamento al final de un sendero de 5 millas- y estoy cómoda en cuerpo, mente y espíritu. Este programa me ha dado de hecho un nueva vida. Nunca tuve mucho de senderista a pesar de que vivo en una excelente zona de senderismo. Mis recuerdos sobre mi última caminata 18 años atrás implicaban una enorme bolsa de comida de acampada que traté de comerme más rápido que las ardillas. Mi obsesión con aquella bolsa de comida me angustió y disminuyó mi experiencia en los bosques.

Ahora peso, mido y empaqueto mi comida y me siento libre. Ya no sigo pensando que debería poder comer las golosinas que otros campistas ofrecen. Se que esa comida no es para mi. Abstenerme de comer compulsivamente significa hacer lo que sea necesario. Es más importante que agradar a la gente. Los otros campistas aceptan mi “No, gracias”, y está bien si no traigo comida extra para compartir con ellos. Puedo contribuir de otras formas –aplicando protector solar, filtrando agua o respetando su soledad.

Me siento segura con mi plan de comidas y el apoyo que me da . Como un buen par de botas, me lleva segura por el camino de mi vida. Ahora puedo vivir la voluntad de Dios porque mi cara está fuera de la comida y vuelta hacia la vida. Esto es vivir en abstinencia- sólo por hoy.

*-Lifeline, Octubre 1998. Copiado de Lifeline Semanal, Vol 2, N° 19 Mayo 9-15, 2011*



### ***Llamada al servicio.....***

Nada da mayor alegría y liberación de la obsesión que hacer servicio en OA. Servicio incluye, entre otros: llegando temprano para preparar el salón, dar la bienvenida a otros que asisten a la reunión, arreglar y cerrar el salón, apadrinar, servicio en el intergrupo, llamando a recién llegados y comenzando una nueva reunión. ¿Cómo vas a servir esta semana?



### ***Para meditar .....***

Dependo de vosotros, mis compañeros de OA, para que estéis ahí, donde y cuando los necesite. *Lifeline, Marzo 1993*

*“Te enseñé una moralidad simple: nunca vayas en contra de tu naturaleza”.*

*Osho*



## Servidores para el 2011-2012 (Intergrupo de Puerto Rico)

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Coordinadora         | Ruth    |
| Co-coordinadora      | Angie   |
| Tesorera             | Nydia   |
| Secretaria           | Rosa    |
| Rayo de Esperanza    | Angie   |
| Literatura           | Nydia   |
| Llamadas             |         |
| Actividades          | vacante |
| Coordinación pág web | Mayra   |

Recuerda que todos son bienvenidos a las reuniones del Intergrupo.



### ***Actividades futuras: 2011-enero 2012***

#### *World Services:*

- 19 de noviembre: IDEA Day

#### *Región 8:*

Se celebran 3 asambleas y convenciones de recuperación durante el año. Las fechas y lugares pendientes para el 2011 son:

- Julio en Nashville, TN
- noviembre en Medellín, Colombia

#### *Intergrupo de Puerto Rico:*

- 10 de agosto – Taller Anonimato
- 15 de octubre – Convención – “Plan de Acción”
- 19 de noviembre: IDEA - “Abstinencia “
- 10 de diciembre – “La conversación cruzada y mi recuperación”
- 21 de enero 2012 – Asamblea-Taller: Servicio y padrinazgo

***Nota: Los talleres del Intergrupo de Puerto Rico se celebran en el Salón 107, Edificio Barat Sur, Universidad Sagrado Corazón, Santurce***



### ***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, Calle Ing. Ismael  
Colón, Esq. Ing. Dávila, Urb. Roosevelt, Hato Rey (en este lugar no hay  
reunión los días feriados)

**sáb. 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)*