

Gracias, Dios, por la solución y el indulto diario. Es asombroso vivir la forma de vida espiritual que nos enseña el Libro Grande de AA. Me recuerda el lema .“Vive y deja vivir, con amor.”.

Por favor, cuida de mi familia, amigos, de los miembros de Los Doce Pasos de todas partes y de aquellos que están luchando solos. Por favor bendice nuestras reuniones de OA en Internet y presenciales y nuestros foros. Me apoyo en ti para que dirijas el espectáculo hoy. Estoy feliz, alegre y libre. Este programa funciona cuando tu lo trabajas. Seamos bendecidos hoy, ¡y por qué no! .“Cree más profundamente. Levanta tu rostro hacia la luz, incluso aunque de momento no puedas ver.” (Como lo ve Bill)

Lifeline, dic. 2009

Cajón de las preguntas

¿Cómo responderías a un compañero miembro de OA que os dijera lo qué y cómo comer, y que no estarías abstinerente si no siguieras un determinado plan de comidas?

La Tradición Dos dice: “Para el propósito de nuestro grupo solo existe una autoridad fundamental: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que fieles servidores, no gobiernan”

El folleto de OA “Persona a Persona” dice: “Llevar el mensaje a otros que sufren significa simplemente compartir generosamente nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con ellos”. En el folleto “Al Recién Llegado” leemos: “OA no tiene opinión sobre lo que constituye un apropiado plan de comidas, tanto para la pérdida de peso como para el mantenimiento”.

Ya que OA no toma posición en estos temas, sería lógico que nosotros como miembros individuales no tomáramos tampoco ninguna posición, excepto para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza que surgen de trabajar y vivir el programa de recuperación de Doce Pasos.

El programa de OA sugiere que lo trabajemos por completo (medidas a medias no nos valieron para nada). No se mencionan medidas de presión. Lo que funciona para uno puede no funcionar

para otro, especialmente con planes de comidas. Los miembros que lo hagan de otra forma pueden resultar dañados.

Como el folleto “Una Guía para Padrinos” dice, “Es importante saber que el papel de un padrino no es el de terapeuta, médico, abogado o cualquier otro profesional”. Mas aún, el papel de padrino no es exigir ni pedir. Esto no es seguir las guías y el espíritu de OA.

En nuestro afán de dar servicio como padrinos, podemos sobrepasar las guías establecidas y las prácticas habituales. Leer la literatura de OA nos ayuda a evitar sobrepasarnos. El folleto de “Las Herramientas de Recuperación” dice también: “Encuentra un padrino que tenga lo que tu quieras, y pregúntale cómo lo está consiguiendo”. *Miembros de la Junta de Custodios responden a estas preguntas.*

Ejercicio de recuperación...

Parea los pasos con los principios espirituales.

- | | |
|----------------|--------------------------|
| _____ Paso 1 | A. Valor |
| _____ Paso 2. | B. Servicio |
| _____ Paso 3. | C. Humildad |
| _____ Paso 4. | D. Esperanza |
| _____ Paso 5. | E. Disposición |
| _____ Paso 6. | F. Autodisciplina |
| _____ Paso 7. | G. Honestidad |
| _____ Paso 8. | H. Perseverancia |
| _____ Paso 9. | I. Conciencia espiritual |
| _____ Paso 10. | J. Amor |
| _____ Paso 11. | K. Fe |
| _____ Paso 12. | L. Integridad |

Futuras actividades:

12 de junio de 2010:	Padrinazgo
14 de agosto de 2010:	Las muchas caras del anonimato
9 de octubre de 2010:	Convención
20 de noviembre de 2010:	IDEA
11 de diciembre de 2010:	Paso 12 interno
15 de enero de 2011:	Asamblea - Taller

De la literatura...

No es solamente el peso: ¡es una enfermedad mortal!

Cuando llegué al programa, era plenamente consciente de mi impotencia ante la comida porque acababa de tocar fondo. He sido bendecida con la abstinencia durante un tiempo, así que tiendo a olvidar lo impotente que era y soy. Necesito recordármelo a mi misma para mantener un respeto sano hacia mi enfermedad. No puedo permitirme ser tolerante respecto a su importancia; puede ser fatal.

Mi enfermedad es fatal por varias razones: es una asesina porque causa o aumenta enfermedades físicas. Estudios realizados informan a menudo de días de trabajo perdidos y pasados en el hospital debidos a enfermedades relacionadas con el alcohol. Estoy segura de que un estudio relacionado con la enfermedad y muertes relacionadas con la comida mostraría un número mayor de afectados.

Mi enfermedad es fatal también porque tiene una espiral descendente, nunca es un nivel plano. Es como una droga adictiva para la que el adicto desarrolla una tolerancia en aumento. Cuando estoy en la enfermedad, o bien como más y más cantidades de comida, o más y más comida basura.

Mi enfermedad es fatal porque mata mi calidad de vida. Cuando estoy centrada en la comida, adquiriéndola, escondiéndola, preparándola, comiéndola o lo que sea, todo lo demás desaparece. Es como si tuviera un Nuevo conjunto de valores y nada más importara. Me pierdo la música maravillosa, las brillantes puestas de sol, el canto de los pájaros y la suave brisa. Mis relaciones bajan a niveles superficiales. Estoy fuera de contacto conmigo misma y con mis necesidades reales. Estoy aislada de mis emociones.

Mi enfermedad es fatal por otra razón. Cierra la puerta a mi Poder Superior. Estar en contacto con mi Poder Superior es la última cosa que penetra en mi mente cuando estoy en la comida. Eso es algo tan fatal como todo lo que podamos tener.

Anónimo
Lifeline, diciembre, 2009

Siguiendo el sendero espiritual

Poder Superior:

Es demasiado temprano para oír a los pájaros cantar, pero pronto lo harán, y este día despertará. Dios, estoy tan emocionada y a la expectativa de cómo vas a plantear este nuevo día. Cuando me centro en ti y en “hágase tu voluntad.”, cada día es maravilloso. Algunas veces tienes lecciones que enseñarme o llenas el día con tus asombrosas bendiciones. ¿A quién conoceré hoy? ¿Qué sucederá?

Antes del programa de los Doce Pasos, no tenía ninguna expectativa respecto a cada día. Supongo que tener una mejor perspectiva de la vida (y la tengo) es una de las promesas de trabajar el programa. He cambiado tanto desde que di el Tercer Paso y tomé la muy importante decisión de poner mi vida y mi voluntad a tu cuidado. Diriges mi vida y las vidas de otros mucho mejor de lo que podríamos hacer nosotros. Sólo por hoy, comprendo que no sé lo que es mejor para mí o para otros, y estoy agradecida por seguirte. Gracias por la alegría, la paz y la serenidad que me das cuando me rindo a “Hágase tu voluntad.” Sigo pidiendo conocer tu voluntad y la fuerza para llevarla a cabo. ¿Cómo puedo servirte mejor? Anoche compartí con mi madrina lo que comí ayer. Mientras escribía lo que había comido, pensé: “¡Ay Dios mío! Esta cantidad de comida no hubiera sido suficiente para una comida antes de OA.” Una comida solía significar todo un día junto.

¡Vaya! Todo esto ha cambiado porque Dios está dirigiendo el espectáculo, y yo sólo hago el trabajo de a pie. ¡Vivir cada día con sano juicio y no necesitar de ningún exceso es asombroso! Estoy contenta de lo que recibo y estar agradecida. Este es el milagro de la recuperación.

Gracias por la libertad de las dietas compulsivas obsesivas y adictivas y de comer simplemente porque las cosas no funcionaban a mi manera u otros no hicieran las cosas como yo pensaba que se debían hacer.

Compartiendo...

Si pienso en lo negativo, lo positivo se me escapa

Cuánto tiempo perdí solamente viendo el aspecto negativo de todo, tanto, que aún hoy día usualmente comienzo por allí. Pero, resulta que he aprendido que mi paz y serenidad son más valiosas que los aspectos negativos que una situación pudiera tener. Si me toca lo negativo de la situación, tendré que buscar opciones, pero no puedo hacer nada hasta tanto llegue el evento. Mientras pienso en lo negativo, lo positivo se me escapa y me pierdo de tener momentos felices por todo lo positivo.

Antes, los aspectos negativos que anticipaba, empañaban mi paz y serenidad y precisamente tenía que buscar formas para acoplarme a esa abundancia de negatividad: la comida. Hoy ésta NO es una opción saludable ni de la recuperación. Por lo tanto, es más fácil enfocarme en lo positivo que está dándose en el momento sin temer lo que pueda venir.

Ese temor por años, aún de niña, me llevaba a perderme el presente,. "Vamos para la playa.. pero a lo mejor llueve y cancelan la ida para la playa." Esa preocupación (obsession) ocupaba mi día (y todo estaba arruinado antes de que llegara el momento de ir para la playa. Hoy sé que algunas cosas tengo que planificarlas de antemano pero no puedo vivirlas. Voy de viaje, tengo que comprar los pasajes, tengo que reservar hoteles, tengo que empacar, tengo que llegar al aeropuerto, etc. Pero todo esto no necesariamente acaece en el mismo tiempo, hay unas cosas que deben darse primero. Antes hubiera pensado: " Si compro los pasajes a lo mejor sucede algo y no puedo ir". Hoy pienso: "He comprado los pasajes y ya he comenzado el proceso para disfrutar". Recuerdo los pasajes cuando estoy empacando y organizando los documentos que debo llevar. Mientras sigo disfrutando de la paz y la serenidad que tanto atesoro y que este programa me ha dado. He tenido momentos que al llegar al aeropuerto han pospuesto o cancelado el vuelo, así que en vez de molestarme me digo "es lo que necesitas o lo que te conviene." Antes hubiera pensado, "a lo mejor el vuelo que tomes se accidenta." Mis días de pitonisa han quedado atrás y solamente puedo ver y disponer del presente.

Mayra

La felicidad: antes y ahora en OA

La felicidad, antes de OA, para mi era un mito, una falacia, una quimera, una utopía, una aberración, una idotez, etc. Obviamente, con esa actitud nada de felicidad asomaba en mi presente. Ayer, antes de leer la meditación del día, le escribía a un amigo que la felicidad tiene una correlación directa y positiva con mi actitud. Hoy sé que puedo ser feliz a pesar de las situaciones que prevalezcan, porque es mi elección.

Sé que puedo sentirme así porque me he liberado del yugo del comer compulsivamente y con esto un sinnúmero de complejos que me amargaban la vida. Si no era por complejos era por neurosis. Unos comportamientos neuróticos que me agobiaban: ¡comía para arreglar la vida! Nunca funcionaba pero insistía en hacerlo. Locura total.

Mi vida no siempre se manifiesta como a mi me gustaría, pero hoy sé que siempre se me da lo que necesito. Puede que inicialmente tenga conflicto con aceptar lo que necesito porque a veces no pareo con lo que quiero. La felicidad que he encontrado en la recuperación me ha estado enseñado a querer lo que necesito pues la paz y la serenidad es esencial para la felicidad,

Hoy soy feliz y puedo disfrutarlo sin incluir pensamientos o actitudes negativas en el momento que disfruto la felicidad. Antes pensaba negativamente e inmediatamente se desvanecía la felicidad. Esa experiencia hoy me sirve para no cometer los mismos errores e insistir en las mismas actitudes destructivas. Hoy no soy perfecta pero puedo disfrutar de mi imperfección y mantener mi cordura, por ende mi felicidad.

Estoy muy agradecida a OA y a todas las personas que han compartido conmigo, ya que sin ellas no hubiera podido encontrar todo lo que se me ha dado.

Mayra



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

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

*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. 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

Dir. electrónica de World Services www.oa.org

Rayo de Esperanza

marzo - abril, 2010

Próximo Taller de Recuperación

Paso 7: Paso Sanador

10 de abril de 2010

9:30am a 12:00 m

salón 107, Edificio Barat Sur
Universidad Sagrado Corazón, Santurce, PR



“El resentimiento es el ofensor número uno”.

Libro AA

***“Si le pides al P.S. que guíe tus pasos,
debes estar dispuesto a mover tus pies”***

*El Rayo de Esperanza es publicado por la Intergrupala de Puerto Rico de
Overeaters Anonymous*



PUERTO RICO INTERGROUP