

Las letras O y A están reproducidas en un tipo de letra abstracto. La O colocada en el centro se superpone a la A, que está formada por la segunda y tercera sección de las tres secciones del fondo del símbolo.

Estas tres secciones representan la recuperación física, emocional y espiritual conseguida por la práctica del programa de doce-pasos de Comedores Compulsivos Anónimos (OA).

Las dos líneas diagonales paralelas tienen dos interpretaciones simbólicas además de su función básica de delinear la letra A:

1. Las diagonales forman un triángulo en cada extremo del logo; de esta forma, el símbolo de Alcohólicos Anónimos está incluido en el logo de OA, de la misma forma que los principios están incorporados en el programa de OA.

2. Las líneas diagonales que atraviesan el logo representan el símbolo internacionalmente conocido de la abstinencia, o desistir de algo.

El golpe visual del símbolo va de izquierda a derecha. El logotipo, en el estilo Avant Grade Gothic Medio, está colocado a la derecha del logo para armonizar con este movimiento visual y está colocado para formar una unidad compacta. Cuando se reproduce, la sección superior izquierda está tamizada para establecer un contraste de tono fuerte para la O y la A abstractas.

---

### **Notas sueltas...**

Necesitamos contribuciones al Rayo de Esperanza.

- Si te interesa recibir información a través del "internet" o si te has mudado (o sabes de alguien que ha cambiado su dirección), entrégale a Evelyn la información.
- Si ya tu grupo seleccionó representante al Intergrupo, envíen la información a Mayra o a Evelyn.
- Si un grupo tiene alguna actividad y quieren que aparezca en el Rayo de Esperanza, déjenlo saber a Angie
- ¡¡¡¡ Apoya a Lifeline!!!! Lifeline es la reunión de OA en marcha. Suscríbete hoy a Lifeline, o suscribe a un amigo, a un recién llegado, una biblioteca o la oficina de un médico. Si ya estás suscrito, no dejes que tu suscripción se pierda. Renuévala ahora.



vivir el momento actual; algo que rápidamente pasará a formar parte de mi pasado. Es ahora. En este momento.

He descartado la timidez de demostrar lo que siento. Por eso, viviendo en el ahora, aprovecho para poner en práctica lo anterior: te agradezco que seas parte de mi vida. Soy un tipo con suerte porque te tengo en mi vida.

El psicólogo social Erich Fomm escribió: el amor inmaduro dice: te amo porque te necesito; el amor maduro dice: te necesito porque te amo.

Te necesito porque te amo. Un abrazo fraternal para todos.  
Anónimo



### Ya no dependo de donde esté...

La famosa "cura geográfica" merodeaba mi vida constantemente antes de OA. No sólo estaba presente sino que en muchas ocasiones la practicaba. Y... ¿qué pasaba? Bueno, nada y mucho. Nada porque todo seguía igual y mucho porque usualmente me buscaba mayores problemas. Tenía problemas con eso de "serenidad para aceptar las cosas que no podía cambiar."

Cuando comencé a hacer los pasos, descubrí que ese afán por el cambio geográfico como epítome de lo que sería mi felicidad respondía mayormente a mis temores, a mis defectos de carácter y a mi gran deseo de controlar todo. Obviamente, al continuar adelante con los pasos, más allá del 3, 4, y 5 me llevó a seriamente ver y determinar qué era necesario cambiar en MI, no en el mundo. Aprendí que no importa dónde me vaya siempre tendré a Mayra conmigo, así que si yo no cambiaba todo sería igual dondequiera que fuera: {Valor para cambiar lo que puedo cambiar.} Lo que era externo a mi no podía cambiarlo yo, lo único que restaba, pues, era aceptarlo, o por lo menos intentar aceptarlo, sólo por hoy

. Al tomar mi cambio en serio y querer lograr lo mejor para mi, poco a poco fue ahogando el deseo de la cura geográfica. Mientras más abstinencia acumulaba, menos el deseo de "volar del lugar." Mientras mejor me conocía, menos pensaba que lo "mejor estaba en otro lugar." Mientras mejor trataba de practicar la vida espiritual, "nada me desalentaba donde me encontraba." {"Sabiduría pra reconocer la diferencia"}

Hoy día puede que ocurran cambios geográficos en mi vida, y aunque son por elección, no son por escape ni porque esté huyendo de nada. Sencillamente, me encanta viajar y visitar diversos lugares. Ahora trato de poder continuar comunicándome con ustedes no importa donde esté de viaje. Otro regalo que me ha dado la recuperación.

Les quiero y les acepto como son.

Mayra

## Noticias

El Intergrupo de Puerto Rico de Overeaters Anonymous ha obtenido permiso de World Services para utilizar el logo de OA en sus publicaciones

### El Logo de OA Simboliza la Recuperación de los Doce Pasos<sup>1</sup>

¿Sabía Vd. que en el logo, o marca, de Comedores Compulsivos Anónimos (OA) están incorporadas las iniciales "OA"?

Si es uno de los miembros que tienen dificultad en distinguir las letras, o que se pregunta el significado del diseZo, aquí tiene una explicación detallada de los elementos del logo. Está basada en la explicación dada por el autor, cuyo diseZo fue aceptado por la junta de custodios en 1978.

<sup>1</sup> Tomado del Cuaderno de la Oficina del Servicio Mundial (WSO), marzo/abril 1985, traducción al espaZol

## Confieso que he aprendido

Estaba leyendo la correspondencia electrónica esta mañana y caí en cuenta de que conocí a OA desde el 1984 y de pronto y pensé: ¿qué cosas he aprendido como consecuencia de haber estado en OA por varios años ¿qué tengo?, ¿qué retengo?, ¿qué he ganado?, ¿qué he perdido o qué he descartado?

**Lo que tengo:** Más sabiduría, medida (no siempre, pero la tengo), conciencia, asertividad. Tengo la maravilla del "No"; es decir, he aprendido a decir que no sin tener que exaltarme o evitar decirlo y caer donde no quiero caer o hacer lo que no quiero hacer. Tengo achaques, pero los acepto. Tengo las líneas del tiempo, pero me recuerdan que cada una es una enseñanza que me ofrece la vida. Tengo ya los rayos en mi cabeza, pero también me recuerdan que he vivido. Tengo la capacidad de reír y de reírme de mi mismo. He aprendido que todos estamos llenos de temores y son los temores los que nos llevan a cometer los delitos o los errores. Tengo la capacidad de entender que lo que envíe al Universo será devuelto de la misma manera. Por lo tanto, envío siempre vibraciones de paz, amor, armonía, serenidad, perdón y fe, de manera que el universo se nutra y devuelva todas estas vibraciones positivas. Nada malo me pasa porque nada malo permito pensar que me pasará. Y por último y no menos importante, tengo un Poder que es muy superior a mí y me dirige cada paso que doy.

**Lo que retengo:** La ingenuidad. Prefiero creer que la gente es buena, que nadie es malo. Creo que nadie está para quitarme un canto porque no soy el ojo del universo. Retengo mi honestidad. No vale la pena mentir, porque, a final y a la postre, el que termina engañado es uno; los demás se dan cuenta, ya sea cuando me contradiga o cuando lo averigüen. La verdad siempre sale a flote. Retengo mi sentido de lealtad. Soy como un perro fiel. (Un San Bernardo escojo ser. Bueno, es grande y gordo, ¿no?) Retengo mi interés en los bienes internos y no concentrarme en nada externo. La belleza interior --que a medida que envejezco me es más atractiva porque la física se va-- es la que importa. Es el

fundamento de mi ser, de lo duradero. Todo esto como consecuencia de haber estudiado los 12 pasos y las 12 tradiciones de OA. Una cosa que aprendí y la creo firmemente es que los 12 pasos me arreglan a mí, y las 12 tradiciones arreglan la manera en que comparto y convivo con los demás.

**Lo que he ganado:** He ganado una fe muy diferente a la fe que aprendí en mis años de adolescencia. He adquirido sapiencia, paciencia, tolerancia. He ganado el conocimiento de saber que todos estamos correctos y todos estamos equivocados. He ganado espiritualidad. En OA he ganado una familia extendida que me perdurará por toda mi existencia. Después que conoces a alguien en OA, ya es como una mancha de plátano (sigo comilón compulsivo, comparando con comida); no te la puedes quitar.

**Lo que he perdido, perdón, descartado:** Lo más importante que me ha dado OA es poder deslindarme del control. Era peor que un controlador aéreo, con todo el estrés y la paranoia. Me he dado cuenta de que ni a mí me puedo controlar. Debo dejar que las cosas fluyan y tratar de hacer lo mejor que pudo. Me desligué del concepto de la perfección. Qué maravilla poder decir: lo siento, soy humano. Se me fue un error o cometí un error.

El rencor. La vida me da oportunidades para que pueda liberarme de ellos. Constantemente me devuelve todo lo que he querido olvidar y lo que me cause dolor para que pueda resolver el conflicto y echarlo al olvido.

He descartado la vanidad, la arrogancia. El querer saber más que los demás no me lleva a ningún sitio. "Dime de lo que alardeas para saber de lo que careces" es un lema que aprendí de alguien y lo llevo anotado en mi estandarte. Nada más real. El que tiene no alardea.

He descartado, parcialmente porque aún me agobian, los excesos. Lo más importante para mí es vivir en balance continuo. Nada en exceso deja un buen sabor o un buen sentimiento.

He descartado el vivir en el pasado o en el futuro. Estoy aprendiendo que si vivo en los extremos, pierdo la oportunidad de

### **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

*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 (vjoelmel@hotmail.com). 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**

marzo a abril, 2009

### *Próximas actividades*

Taller

### **“PADRINAZGO”**

**sábado, 18 de abril de 2009**

9:00 am a 12:00 m

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

*Te esperamos!*



---

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



PUERTO RICO INTERGROUP