



Rayo de Esperanza

noviembre a diciembre, 2011



**OVEREATERS
ANONYMOUS
PUERTO RICO INTERGROUP**

Próximas actividades...

***El Intergroup de Puerto Rico de
Overeaters Anonymous
te invita a***

***celebrar IDEA Day
con un taller sobre Abstinencia***

el sábado, 19 de noviembre de 2011
de 10:00 a.m. a 12:00 m
en el salón 107, Edificio Barat Sur
Universidad Sagrado Corazón, Santurce, PR

***Preparate para disfrutar en abstinencia los días festivos
Asiste al taller***



“La Conversación Cruzada y mi Recuperación”

el sábado, 10 de diciembre de 2011
de 10:00 a.m. a 12:00 m
en el 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.

“Sin embargo, se necesita más que la libertad espiritual para establecer y desarrollar una relación con un poder superior a nosotros. Tenemos que actuar. En el paso once se nos desafía para que mejoremos activamente nuestra relación con el Poder Superior, de la misma manera en que podamos desarrollar cualquier relación, sacando el tiempo, con regularidad, para estar con el Poder Superior. Casi todos hemos encontrado que es necesario separar algún momento diariamente en el que podamos estar a solas y sin distracciones. Durante este tiempo, tratamos activamente de desarrollar una conciencia de nuestra fuente de poder, mediante la oración y la meditación; y hacerlo con una actitud de completa confianza, solicitando sólo la conciencia de la dirección que debemos seguir y la capacidad para seguir adelante.” (Paso 11, OA)

“El paso once nos guía a pedir sólo el conocimiento de la voluntad de Dios para con nosotros y el poder para llevarla a cabo. Ya que hemos entregado nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Poder Superior, tiene poco sentido pasarnos el tiempo de oración dándole instrucciones a Dios. ¿Quiere decir que nunca debemos discutir nuestras necesidades y problemas en oración, nunca expresar nuestros sentimientos, temores o deseos? Claramente, si hemos de desarrollar una relación vital con un Poder Superior, necesitamos traer en nuestras oraciones todo lo que nos preocupa. Oramos por lo anterior, no para salirnos con la nuestra, sino que podamos alinear nuestra voluntad con la de Dios.

Todos los que buscamos tener una relación con un Poder Superior mediante la oración, experimentamos momentos en que nos sentimos molestos con Dios. Quizás, en el pasado, nuestra reacción a este enojo ha sido pretender que no existía, negando nuestro enojo contra Dios y contra nosotros. O, quizá, reaccionamos renunciando a la oración de una vez. A medida que tratamos de recuperarnos con la ayuda de Dios, serán inoperantes todas las susodichas opciones. De modo que continuamos y

expresamos el enojo, pero seguimos en comunicación con Dios. El enojo pasa, vienen las respuestas y descubrimos que nos hemos acercado más a nuestro Poder Superior como consecuencia de esta experiencia.” (Paso 11, OA)

“Los miembros de OA que han hecho de la oración y la meditación una parte cotidiana de su vida han encontrado un recurso para sanarse y una fortaleza que no pueden fallar. Los padrinos, madrinan y amigos en OA, las reuniones y publicaciones son muy buenas fuentes de ayuda para nosotros. No quisiéramos carecer de ninguno de estos recursos porque, con frecuencia, encontramos que Dios nos habla por medio de ellos. Empero, en algún momento dado, todos nos fallarán en algún momento de necesidad. Nuestro Poder Superior es la única fuente de ayuda que siempre está disponible a nosotros, siempre con la fuerza suficiente para cargarnos y poner nuestros pies en el camino de la vida. La oración y la meditación son nuestros vínculos con esta fuerza infalible. Puestas en práctica regularmente, nos predisponen al bienestar que una vez buscamos en la comida y que nunca pudimos encontrar. Con la oración y la meditación nos alineamos con el poder espiritual superior que nos provee todo lo que necesitamos para vivir al máximo de nuestras capacidades”. Paso 11, OA)



Buenas noticias....



- *De acuerdo a las evaluaciones todos los que asistieron al taller en la convención salieron bien contentos y renovados de la misma.*
- *Durante la convención se repartió un diario (journal) para ayudarte a preparar un plan de acción. El mismo estará disponible en las reuniones (donativo sugerido \$1.50). Si prefieres sacarle copias tu mismo(a), pide que se te envíe por e.mail.*
- *La reunión de los miércoles a las 7:30 pm en la USC "está vivita y coleando" (vea lista de reuniones de OA en Puerto Rico más adelante)*

- *El viernes 11 de noviembre, a las 10:00 am en el Colegio de Farmacéuticos de Puerto Rico, se comenzarán a trabajar los pasos de OA (con el libro en español 12 y 12 de OA).*
- *La reunión de los sábados continúa discutiendo los pasos, las tradiciones, libro azul, etc. Acompáñanos.*
- *"Llama a 5, salva una vida". Por lo menos una vez a la semana, llama a 4 personas del grupo que hace tiempo no ves. Puede que esté salvando una vida, incluyendo la tuya.*
- **JUNTOS PODEMOS.**



ERROR: stackunderflow
OFFENDING COMMAND: ~

STACK: