

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

mayo - junio 2010

Próximo Taller de Recuperación

Padrinazgo

12 de junio de 2010

9:30am a 12:00 m

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



'To get something you never had, you have to do something you never did.'
When God takes something from your grasp, He's not punishing you, but merely opening your hands to receive something better.. Concentrate on this sentence... 'The will of God will never take you where the Grace of God will not protect you..'

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



**OVEREATERS
ANONYMOUS**

PUERTO RICO INTERGROUP

Compartiendo...

Este es un programa de sugerencias...

Ser ignorante y estúpido es una combinación letal, especialmente si estoy en un programa de 12 Pasos como el de OA. En ocasiones he escuchado a personas dar consejos sobre qué comer y qué no comer a otras personas sin saber qué condiciones particulares pueden tener. Igualmente he sabido de patrocinadores quienes exigen a sus patrocinados sigan el plan de comida que ellos entienden es el que debe ser. Sin embargo, si alguien me da un consejo que sé que no es adecuado para mí, es mi responsabilidad no seguir el consejo.

Desde que llegué a OA he seguido la sugerencia de mi primera madrina de escuchar todo lo que se dice y luego determinar qué funciona para mí, de tomar lo que me sirva y dejar el resto. Eso le sugiero a las personas que me piden que les ayude. Además los aliento a que siempre busquen lo que es adecuado para cada cual, según sugieren los 12 Pasos. En ninguno de los pasos dice que yo tengo que decirle a otros qué deben hacer ni tampoco que otros deben decirme lo que yo debo hacer.

Lo que funciona para mí lo encontré a través de la búsqueda a la que me dirigen los 12 pasos, igualmente debo darle esa oportunidad a todos los que llegan a OA.

Mayra



El Camino Comienza un Paso a la Vez

No importa cuán lejos tenga que ir o cuánto tenga que bajar de peso, siempre el camino comienza un paso a la vez. Es imposible que espere que todo se dé en tiempo supersónico. Antes de conocer la recuperación siempre esperaba que todo

fuera rapidísimo. Una expectativa ilógica racionalmente, pero mi mente obsesiva siempre sólo aceptaba las soluciones inmediatas, por eso nunca posponía el deseo de comer, aún cuando ya había comido.

Diariamente tengo que comenzar y dar el primer paso para poder continuar adelante viviendo abstinentemente. Ese primer paso conlleva, no sólo reconocer mi impotencia, sino asistir a reuniones cara a cara. No tengo nada en contra de las reuniones por internet o por teléfono pero mi enfermedad quiere aislarme y si no voy por lo menos a una reunión semanal, cara a cara, me corro ese riesgo. Igualmente tengo que leer y escribir para continuar adelante con mi recuperación y descubrimiento. No importa que haya bajado 10 libras o 100 libras, mi recuperación siempre dependerá de que repita todo aquello que me ha ayudado a estar donde me encuentro hoy. Sólo tengo hoy para empezar, sólo tengo hoy para proseguir, sólo tengo hoy para vivir en recuperación.

Gloria



Hoy, y como resultado de trabajar el programa...

Estoy agradecida porque al abrir mis ojos pude ver la luz del día,

Puedo caminar sin dolor constante.

Trabajando el programa pude alimentarme por mis manos sin la ayuda de otros.

Me levanté llena de optimismo porque es otro lunes y no tengo la frustración de una "dieta" no comenzada como planeaba, o una dieta comenzada y abandonada a mediodía.

Tengo un programa basado en sugerencias, por lo que lo sigo sin sentirme en tensión.

Ayer, siendo domingo recibí e hice llamadas y estuve conectada con mis compañeros de recuperación. Ya no estoy aislada en medio de mucha gente.



De la literatura...

UN ESTADO DE GRACIA

La abstinencia es un estado de gracia con el que me equilibrio física, emocional y espiritualmente. Tiene que ver con la comida, pero es mucho más. Es un modo de vida que incorpora los principios de los doce pasos y da significado a mi vida.

He desarrollado una rutina en la que pongo primero en mi vida a Dios, que ha permitido mi éxito con la abstinencia. Cuando despierto por la mañana, primero saludo a mi Poder Superior, luego mentalmente hago mis tres primeros pasos. Admito que soy impotente ante la comida y que, por más que trate, no puedo controlar mi vida. Me recuerdo que el P.S.¹ me restaura el sano juicio. La parte final de mi ritual matutino comienza con la oración del tercer paso que aparece en el Libro Grande. Concluyo diciendo: "Si es Tu voluntad, hoy seguiré mi plan de comida y evitaré los alimentos con los que soy compulsiva. Hoy haré un bien a alguien y seré feliz. Que se haga Tu voluntad y no la mía."

Esta rendición a mi P.S. y mi compromiso diario con la abstinencia han añadido un equilibrio emocional a mi vida. Sin los sentimientos negativos ocasionados por atracones de

azúcar, soy capaz de navegar a través del día sobre aguas en calma. Si surgen viejos pensamientos de irritabilidad, de descontento, de intranquilidad o afloran pensamientos acerca de alimentos, me repito las frases del programa una y otra vez. "Poco a poco", "Sólo por hoy". Por lo regular funciona, pero si mi distracción perdura, escribo acerca de lo que siento. Luego lo comparto con mi madrina y continúo con cualquiera de los pasos que tenga que seguir.

La abstinencia ha añadido una dimensión espiritual a mi vida. Durante el día, mi mente y mi corazón agradecen al P.S. con afirmaciones tales como: "Gracias por el regalo de la abstinencia".

La abstinencia es un regalo de mi P.S. Para mantener mi abstinencia viva, tengo que tenerla siempre presente. Tengo que practicar el programa continuamente. Estudio el Libro Grande y el material de OA y vivo en una "actitud de gratitud" por el milagro de *Overeaters Anonymous*.
Louisiana



Escuchado en las reuniones...

OA: un programa con herramientas, no con reglas o armas.

OA: un estilo de vida

OA: la forma más fácil y suave.

La abstinencia me permite llevar a cabo mis planes diarios.

La abstinencia alimenta el alma, comer compulsivamente alimenta la enfermedad.

La abstinencia no es una cura temporera sino un método de control permanente.

¹ Poder Superior

La abstinencia no es fácil, pero es más fácil que comer compulsivamente.

La abstinencia, sin excepción, es lo más importante de mi vida.

Siempre a un bocado de la recaída y a doce pasos de ese bocado compulsivo.

Comer compulsivamente es una enfermedad de aislamiento; por favor, usa el teléfono.

Toda recuperación del comer compulsivamente comenzó con una comida abstinentes.

Evitar los alimentos que me causan la compulsión es un precio bajo a pagar por la libertad.

El comer compulsivamente es un infierno.

La abstinencia resulta en un cuerpo más delgado y una piel más gruesa.

Felicidad es una emoción que sólo siento cuando estoy abstinentes.

Que afortunado(a) que puedo controlar una enfermedad fatal absteniéndome de un bocado compulsivo.

Come sólo para vivir.

Pensamientos del día...

*"El futuro tiene muchos nombres.
Para los débiles, es lo inalcanzable.
Para los temerosos es lo desconocido.
Para los valientes es la oportunidad."*

Victor Hugo

"Estoy muy lejos de plantear mi felicidad en base a los bienes materiales y sigo siendo capaz de disfrutar lo que tengo sin caer en la desesperanza por obtener aquello de lo que carezco."

"Procuro que mis pies se conserven firmes y en contacto con el piso, aunque frecuentemente mi imaginación se de el lujo de volar y de soñar con un armonioso hoy y un mejor mañana."

"Cuando en mí existe frío, producto de las lejanías, desavenencias y desencuentros con mis semejantes, busco en los rincones de mi corazón para fortalecerme, y le pido al Señor que me de el valor que me permita asumir mis culpas para saber pedir perdón."

Y cuando recibo por cualquier motivo la disculpa ajena, trato de ser de fácil perdón y olvido. Bastante penitencia paga quien asume su culpa como para que cometa el exceso de hacerle el momento más difícil."

"Procuro vivir en paz conmigo misma, pues se bien que no se puede ofrecer tranquilidad cuando uno mismo no la tiene para sí."

*Extractos de la Poesía **Sigo en Pie** de José Luis Borges*



<i>Futuras actividades:</i>	
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

Nota: Si su grupo tiene alguna actividad y quieren dejarlo saber a los otros grupos a través del Rayo, déjale saber a Angie