

*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](mailto: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)*

8

*Rayo de Esperanza*  
Septiembre a octubre, 2009

## Convención 2009

### “Las Promesas”

Fecha: 10-11 de octubre de 2009

Sitio: Colegio de Farmacéuticos de Puerto Rico (Primer piso)  
Calle Ing. Ismael Colón, Esq. Ing. Dávila, Urb.  
Roosevelt, Hato Rey

Donativo sugerido: \$20 (Incluye material de convención, agua, café y refrescos de dieta. Almuerzo por cuenta propia)  
Estamos ansiosos por saludarte. Ven a compartir con nosotros.  
Invita a todas las personas que hace tiempo no ves en las reuniones.



## ¡Te esperamos!

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



**OVEREATERS  
ANONYMOUS**

PUERTO RICO INTERGROUP

<sup>1</sup>  
Las PROMESAS<sup>1</sup>

“Si nos esmeramos en esta fase de nuestro desarrollo, nos sorprenderemos de los resultados antes de llegar a la mitad del camino.

1 Vamos a conocer una libertad y una felicidad nuevas.

<sup>1</sup> Alcohólicos Anónimos, edición en español, pág. 79

- 2 No nos lamentaremos por el pasado ni desearemos cerrar la puerta que nos lleva a el.
- 3 Comprenderemos el significado de la palabra serenidad y conoceremos la paz.
- 4 Sin importar lo bajo a que hayamos llegado, percibiremos cómo nuestra experiencia puede beneficiar a otros.
- 5 Desaparecerá ese sentimiento de inutilidad y lástima de nosotros mismos.
- 6 Perderemos el interés en cosas egoistas y nos interesaremos en nuestros compañeros.
- 7 Se desvanecerá la ambición personal.
- 8 Nuestra actitud y nuestro punto de vista sobre la vida cambiarán.
- 9 Se nos quitará el miedo a la gente y a la inseguridad económica.
- 10 Intuitivamente sabremos manejar situaciones que antes nos desesperaban.
- 11 De pronto comprenderemos que Dios está haciendo por nosotros lo que por nosotros mismos no podíamos hacer.

¿Son estas promesas extravagantes? No lo creemos. Están cumpliéndose entre nosotros — a veces rápidamente, a veces lentamente, pero siempre se realizarán si trabajamos para obtenerlas”.



2

*Del programa...*

### ¿Qué es conciencia grupal? ¿Es ésta irrevocable?

La conciencia grupal, según se explica en la Segunda Tradición es cuando dejamos que nuestro Poder Superior se manifieste a través de nosotros. Exponemos nuestras ideas con honestidad y sinceridad, pero sin tratar de manipular o controlar la opinión de las otras personas, y menos aún, forzar nuestros puntos

de vista. Por lo tanto, la única autoridad de OA (CCA) debe ser nuestro Poder Superior.

Aunque contamos con miembros de OA (CCA) que coordinan y ofrecen sus servicios a través de diversos cargos en la Intergrupual, ninguno de ellos es el comandante en jefe, sólo fieles servidores del deseo y voluntad del Poder Superior. Mientras más miembros de la hermandad participan en las diversas reuniones de “toma de decisiones” para el grupo, mejor se puede manifestar el deseo del Poder Superior ya que dentro de las Tradiciones y máximas de nuestro programa está la de que “los principios deben anteponerse a las personalidades.”

De acuerdo a mi experiencia, en ocasiones me he visto en la situación de querer “convencer” al grupo de que mi opinión es “la verdad.” Puede que haya logrado mi propósito una que otra vez, pero eventualmente el tiempo dejar ver que no era el mejor camino.

Esto demuestra que la conciencia grupal puede y debe ser revocada cuando se entiende ha habido un error. Por al motivo, mi función en las reuniones de “toma de decisiones” es expresar mi visión, mi punto de vista o mi opinión y dejar que el Poder Superior se encargue de guiarnos a la decisión que debe ser. La conciencia grupal no se equivoca, pero yo como persona imperfecta me equivoco.



3

### ¿Qué es sugerido en OA?

Prácticamente todo es sugerido en OA (CCA). Según explica el libro **Alcohólicos Anónimos** el programa de 12 Pasos es uno sugerido para la recuperación individual y personal. Cada persona tiene que decidir si acepta o no el proceso delineado a través de los 12 Pasos. Una vez acepto el programa en su totalidad, éste deja de ser sugerido para mí y se convierte en mi forma de vida, pero tengo que recordar y aceptar que ese mismo programa sigue siendo sugerido para otros.

Luego de dar traspies y de tratar infinidad de formas de controlar mi peso y tener una vida feliz, no fue hasta que acepté el programa de 12 Pasos que pude comenzar a recuperarme de mi enfermedad física, emocional y mental y que pude comenzar a fomentar una vida espiritual. No obstante, para mí fue sumamente importante que todo fuera sugerido porque me daban la responsabilidad de la decisión y, por ende, la responsabilidad de mi recuperación. Muy sabio fue quien incluyó la cláusula de sugerido

ya que en mis inicios en OA, cuando mi enfermedad estaba rampante, no podía aceptar que otros me dijeran qué tenía que hacer. Por otro lado, lo importante de esta actitud es que me reafirman que soy un ser humano capaz de decidir y escoger lo que buscaba y añoraba para mí.

El principio de que todo es sugerido ayuda a que cada cual pueda amoldar el programa a sus necesidades. En mi caso, cuando llegué a OA era una atea rabiosa. No podía aceptar ningún ser supremo, me mofaba de los que creían, pero en ese momento me dijeron que el único requisito era que tuviera el deseo de dejar comer compulsivamente. La literatura del programa me indicó que no tenía que creer sino tener la buena voluntad de dejar de combatir la posibilidad. También me indicó que no tenía que creer en ningún concepto particular, que podía seleccionar el concepto que me funcionara y satisficiera mis necesidades.

El hecho de que todo fuera sugerido para mí fue, y sigue siendo, sumamente importante. Este programa es para el que lo quiere, lo acepta y lo usa en su vida. Esto reconoce la individualidad de cada uno ya que **no hay absolutos en OA**, sólo guías y sugerencias basadas en experiencias propias que han funcionado para otros. Si ha funcionado para otros debe funcionar para mí.

Es por esto que el programa de doce pasos puede satisfacer las peculiaridades de cada cual. En el aspecto físico tenemos que descifrar cuál es el plan de comida que funciona para cada cual, que necesariamente no es el mismo. En lo emocional o mental tenemos que decidir cómo obtendremos el mayor beneficio de esta experiencia de recuperación o qué formas necesito para sanar mis heridas. En lo espiritual, lo que es en sí la base del programa, es tan amplio y sabio que aún los ateos podemos conseguir un balance espiritual y recuperarnos. Lo que funciona para mí puede que funcione para otros, por lo tanto, tengo el deber de compartirlo. Puede que lo que a mí me funciona no le funcione a otro, por lo tanto, tengo que vivir y dejar vivir.

Nuestro programa sugiere en el Paso 12 que demos a otros de lo que hemos recibido. Dar a otros puede hacerse de diversas formas: compartiendo nuestra experiencia, fortaleza y esperanza en las reuniones, acomodando sillas, recibiendo a los nuevos, llamando por teléfono a miembros ausentes, participando en actividades de la Intergrupala, colaborando con la Intergrupala en los comités, asumiendo responsabilidades dentro de los diversos cargos. Todo esto, aunque sugerido, trabaja positivamente para mí pues el tiempo que dedico al servicio no estoy comiendo compulsivamente,

compadeciéndome, quejándome, ni renegando por lo que quiero y no tengo. Gracias a todas esas sugerencias encontré una nueva actitud ante la vida, la comida y las relaciones con personas. Por todo esto estoy sumamente agradecida.

Coordinadora PROA 2009 (MYR)

*Más sobre el programa...*

**Tradición 3:** El único requisito para ser miembro de OA es el deseo de dejar de comer compulsivamente.



5

En las reuniones de OA compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza en OA. *En las mismas no se patrocina: la retrocomunicación, la conversación cruzada, ni los consejos.* La conversación cruzada en OA es dar consejos a otros que hayan compartido antes, dirigirse directamente a otra persona en vez de al grupo y cuestionar o interrumpir a la persona que está hablando/compartiendo.

*Lemas ...*

*Lo primero primero*

*Solo por hoy*

*Poco a poco*

*Esto también pasará*

*Manténlo sencillo*

*Vive y deja vivir*

*Deja ir y entrega a Dios*

*Más por la gracia de Dios*

*Deja que empiece por mí*

*Escucha y aprende*

*Piensa y medita*

*Honestidad, mente abierta y disposición*



**No te rindas antes de que ocurra el milagro.  
Trabaja si lo trabajas.**

*Para meditar ...*

Si remueves tu cuerpo de la verdad, cuando estés listo(a), la verdad no se encontrará en ningún sitio; pero si continúas trayendo tu cuerpo a la verdad, cuando estés listo(a), la verdad te estará esperando. Y esa verdad, nuestra promesa de recuperación, está en cada reunión de OA, cuando unimos las manos, rezamos juntos y en forma alegre y amorosa nos alentamos al decir: (((Sigue viniendo !!!

6

*Compartiendo...*

### *Desaprendiendo para aprender*

Aprender cosas nuevas no era algo de mi entero gusto antes de OA, pero no me era difícil aprenderlas si trataba. Sin embargo, para lograr cambios en mí fueron más las cosas que tuve que desaprender que las que tuve que aprender. El proceso de desaprender resultó ser más difícil que el proceso de aprender.

Desaprender mis convicciones y negaciones teológicas fue sumamente difícil y todavía hoy día, luego de más de 20 años, aflora mi creencia anterior. Cuando llegué a OA tuve que aprender a dejar ir y entregar a un PS, pero en ese momento sabía y estaba segura de que no había tal cosa como PS. Así que tuve que actuar como sí por mucho tiempo. Poco a poco saqué de mi consciente la negación y dejé un poco entrar la posibilidad. Esta actitud me ayudó a dejarme guiar por algo que no sabía qué era ni entendía. En el proceso sí encontré un PS en el que tengo suma confianza y sé que no fallará a pesar de los errores que yo pueda cometer. Siempre está allí, presto a dar el servicio requerido y la ayuda necesaria.

Hoy puedo decirles que he encontrado en los 12 Pasos de esta hermandad el PS que tanto trabajo me dio encontrar. Desaprendí negar la posibilidad y tuve que obligarme a actuar como si por bastante tiempo, pero finalmente encontré algo con que puedo identificarme cabalmente.

Gracias por acompañarme en el proceso.

Gloria