

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 quiere 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

septiembre a octubre, 2010

***Overeaters Anonymous
Intergrupo de Puerto Rico
tiene el placer de invitarte a nuestra
Reunión Anual 2010***

“Sólo por hoy”

***a celebrarse el
sábado, 9 de octubre de 2010
de 9:30 a.m. a 4:00 p.m.
en el salón 107 Edificio Barat Sur,
Universidad Sagrado Corazón
Parada 26, Santurce, P.R.***

***Tendremos: talleres, compartir, meditaciones, hermandad,
amistad, abrazos, alegría***

***Donativo sugerido: \$10.00. Incluye materiales para talleres,
café, agua y refrescos de dieta . De 12:00 m a 1:30 se
recesará para el almuerzo (por cuenta propia)***

***Para información adicional puede llamar a nuestro buzón de
mensajes = (787) 783-6745 o buscar en nuestra página
electrónica: www.oapr.org***

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



PUERTO RICO INTERGROUP

Acción vs. Reacción

Estoy algo adolorida de una pierna que me había lastimado e iba para el médico a ver qué se podía hacer y me caí y me lastimé una mano, que todavía está hinchada y sin mucho movimiento. De hecho, en este momento, estoy escribiendo con una sola mano lo que se me hace muy difícil hacerlo con la otra porque me duele y no tengo fuerza para darle al teclado. Pero dice el refrán, "que nunca es tarde si la dicha es buena," y para mí es más que buena pues estoy comunicándome con ustedes.

La lógica y el razonamiento puro no me llevó muy lejos pues siempre me dirigía a la justificación y a la reconstrucción de los hechos. En OA tuve que aprender sobre formas intuitivas, nada lógicas ni racionales, pero que me han ayudado en mi trayectoria de recuperación. Los 12 Pasos son un sendero hacia la espiritualidad y la espiritualidad no es racional ni lógica, pero sí me da una perspectiva diferente y de mi interioridad.

Antes de OA tenía esa intuición pero la acallaba y descartaba con mi mente racional. Siempre sentía el "llamado" de que no debía comer esto o aquello, que debía callarme la boca, o que no tenía por qué reaccionar. Pero mi mente racional acallaba esa vocecita y actuaba "como debía ser." El "como debía ser" me dejó muchas libras de más, me llevó a malas relaciones interpersonales y a creerme que me lo sabía todo.

OA y los pasos me han enseñado a seguir esa vocecita y a posponer mis acciones. Accionar en vez de reaccionar. La acción positiva, comedida y cautelosa me lleva a practicar los principios espirituales durante el proceso de posponer la acción. Es un nuevo mundo y una nueva forma de vivir. He tratado de continuar ese trayecto, a pesar de que en ocasiones se me olvida y reacciono. Parte de esa espiritualidad es reconocer que soy humana y voy a cometer errores, pero no es justificarlos porque soy humana ya que tengo la responsabilidad de cambiar lo que puedo cambiar.

Les quiero y les acepto como son.

Mayra

Por Hoy, un Plan de Acción para Escalar la Montaña

Antes de OA creía (y los comentarios bien intencionados de otros me ayudaban a reforzar esa idea) que mi problema con las "dietas" - y el exceso de peso que cargaba- era cuestión de "fuerza de voluntad" o de "las tentaciones" frente a mí. Me dediqué a aprender, por mi cuenta sobre nutrición, dietas y ejercicios. La tarea parecía un montaña muy alta para mis piernas, para mi fuerza.

Luego de muchos años de tratar (sin éxito sostenido) sola, regresé *emocionalmente arrodillada* a los salones de OA. Pronto me convencí de que mi única esperanza era dejar de "porfiar" con los conceptos del programa y escuchar a los demás como si de eso dependiera mi vida (lo cual era cierto). Fue así como estando en una reunión puse atención a la frase "hambre emocional". Luego de sentarme a escribir sobre "cómo, cuando, donde y por qué" comía, ¡¡¡Bingo!!! por fin entendí que en mi caso, para lograr mi meta de un peso saludable, no bastan las buenas intenciones al adquirir información sobre nutrición y ejercicios. Luego de trabajar el programa y escuchar a otros, entiendo que prepararme - diariamente - emocional y espiritualmente para manejar situaciones y eventos que están fuera de mi control – sin utilizar la comida como muletilla – es para mí fundamental en mi recuperación.

Afortunadamente, este programa me probé pasos y herramientas para poder funcionar mental y espiritualmente saludable durante momentos (o tiempos) difíciles. Es por eso, entre otras cosas:

- Al comenzar mi día trato de meditar y dedicar unos minutos de quietud para "centrarme" y pedirle a Dios que me ayude mental y emocionalmente a enfrentar los eventos, buenos o retantes que me traigan las próximas 24 horas.



- Mantengo una lista de mis alimentos “gatillo” y al hacer la compra semanal tengo presente cuales son aquellos que si los ingiero me estimulan el deseo de “otro poquito más”.
- Elaboro un plan de alimentos para el día, y si necesario lo ajusto sin dejar de tener presentes cual es la meta de alimentación de ese día.
- Para mantenerme en contacto, cerca de mi cama, en el baño, en la cocina, mantengo letreros o recordatorios del programa.
- Durante momentos de reto mental o emocional trato de recordar que “esto también pasará”. Otras alternativas que uso, si es necesario, son: (1) respirar profundo, (2) trato de ubicarme en tiempo y espacio – aquí y ahora, (3) llamada a mi madrina o a otra persona del programa , (4) un baño, (leer). Sobre todo, trato de mantener la perspectiva de cuán importante es el evento al que me enfrento para el resto de mi vida. ¿Lo recordaré en un mes? ¿Un año?

Cuando mis pensamientos o situaciones parecen ser “demasiado”, que la montaña parece “muy alta” , a través de estos pasados años trabajando los pasos, utilizando las herramientas, asistiendo a las reuniones y escuchando las experiencias de otros, he aprendido que con unos minutos de mi día para hacer un plan de acción, puedo, puedo mantener mi abstinencia un día a la vez, que puedo escalar...

Angie

Pensamientos del día...

“Toda oruga puede convertirse en mariposa”

Lifeline Weekly Agosto 16-22, 2010



De la literatura...

Aumenta Tu Servicio para Asegurar Tu Serenidad

Acabo de volver de la Conferencia de Trabajo del Servicio Mundial (WSBC) de 2010. Este ha sido mi segundo año sirviendo como delegada de la Región Dos. Si quieres inflar tu programa más allá de tus más salvajes sueños, ¡da servicio! La cantidad de energía que se podía sentir de gente de todo el mundo comprometida con la abstinencia era increíble. El personal de la oficina del Servicio Mundial fue competente, inteligente, cortés y se preocupaba. ¡Estuvieron soberbios!

La oportunidad de compartir con otros cómo nuestro programa funciona en otras zonas y escuchar historias de éxitos fue muy estimulante. A menudo, las reuniones de trabajo tuvieron discusiones acaloradas, pero la presencia del PS era evidente cuando llegaba el momento de las votaciones. Vi a gente que no estaban de acuerdo en algunas de las propuestas y que luego olvidaban los argumentos y se iban a comer como amigos. ¿Creéis que todo el mundo estaba más tranquilo porque se trataba de comida? Y ¡qué emocionante conocer nuevos amigos y volver a ver a los amigos del año anterior!

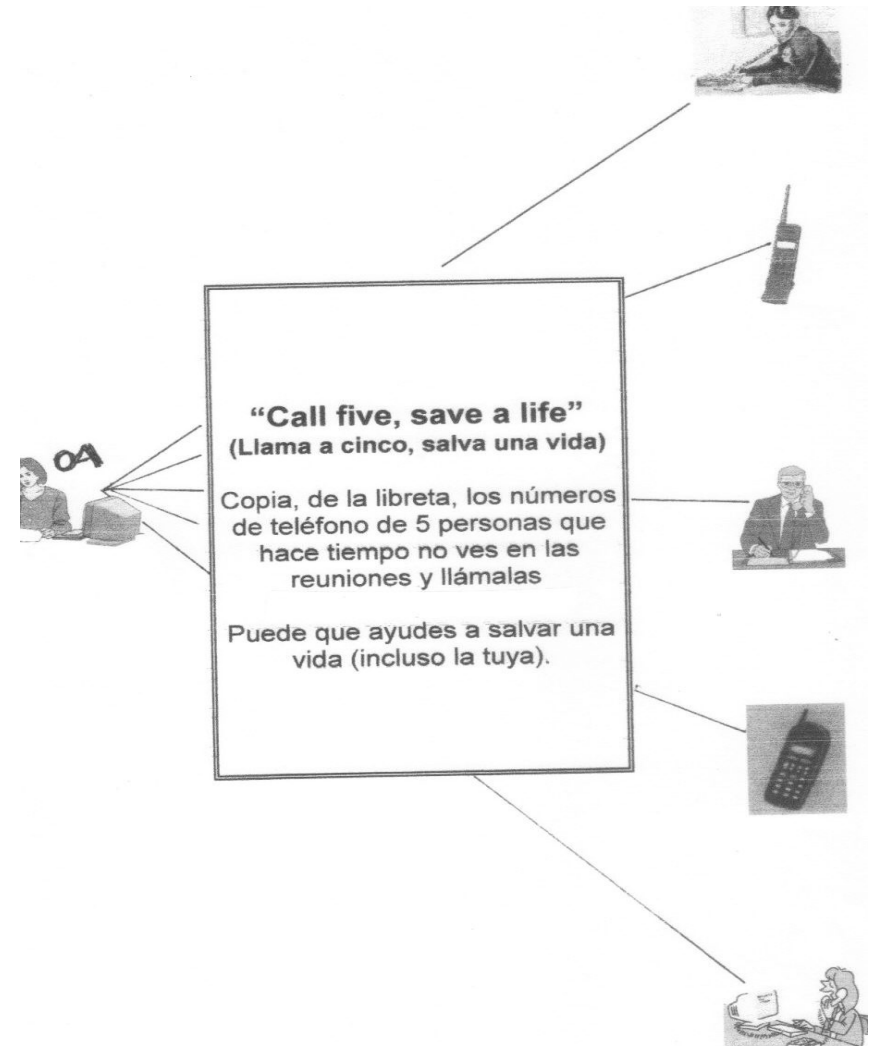
La cantidad de tiempo que la Junta de Custodios y los comités de referencia dedicaban a preparar las propuestas me llenaron de respeto y admiración. Pequeños grupos se reunían para trabajar sobre las metas de varios comités, como Estatutos, Literatura de la Conferencia, Alcance a Profesionales, Información Pública, Presidentes Regionales, Página Web/Tecnología, Paso-Doce-Interno, y Unidad con Diversidad. Sí, éramos abejas ocupadas saliendo de nosotros mismos y colaborando para descubrir cómo llegar al comedor compulsivo que todavía sufre.

¿Te gustaría compartir esta aventura fantástica? ¡Consigue la abstinencia, involúcrate con el servicio y ve a la WSBC de 2011!

Hielen C., Seal Beach, California EEUU
Tomado de Un Paso Adelante (A Step Ahead)
Tercer Trimestre 2010

Por Hoy... (meditaciones tomadas del libro *Por Hoy* -español)

- Estoy listo(a) a acercarme al mundo, arriesgarme a ser parte de él. p 259
- Así como la verdad me llevó a la obsesión con la comida, también puede liberarme de otros problemas de la vida. p 260
- Tengo la obligación conmigo mismo(a) y con quienes me rodean de hablar y actuar de manera justa y con consideración. p 261
- Tengo el valor de enfrentar el miedo porque en mi agrupación, no tengo que hacerlo solo (a). p 262
- Cortar con los viejos moldes para hacer lugar a los nuevos, de eso se tratan los pasos del cuarto al décimo. ¿Estoy haciéndolo? p 265
- Cuando se presentan situaciones en las que ganar, perder, acertar o errar es lo que está en juego, ¿qué es lo que realmente busco? p 266
- Puedo sentir nostalgia por el ayer, pero nunca a costa de ni manera de ser hoy. p 267
- Soy responsable de pasar el mensaje de recuperación y despertar espiritual a los comelones compulsivos, donde quiera que se encuentren. p 268
- No hay límites para el crecimiento. La abstinencia y la pérdida de peso son solamente el principio. p 270
- Ya no evado la experiencia ni trato de crearla con mi fantasía. Estoy dispuesto a enfrentar lo que la vida me brinde p 272.



Futures activities:

20 de November 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 quiere dejarlo saber a los otros grupos a través del Rayo, déjale saber a Angie