

Alcoólicos Anônimos



76 anos de amor e serviço

1º Distrito da Área 02 (MG)



3º Ciclo de Estudo “Os Doze Passos de A.A.”

NOME: _____

Nº _____

A Maior Dádiva de Todas

“A maior dádiva que uma pessoa pode receber é um despertar espiritual. Este seria sem dúvida o veredicto correto de um alcoólico bem recuperado, membro da Irmandade de A.A. Bem, mas o que é este **despertar espiritual**, esta **experiência transformadora**? Como se produz em nós e o que se faz? Para começar, um despertar espiritual é o canal pelo qual encontramos a sobriedade. E para nós, alcoólicos, a sobriedade significa a própria vida. Sabemos que o despertar espiritual é a chave que nos abre a possibilidade de sobreviver ao alcoolismo e que, para a maioria de nós, é a única chave. Temos que despertar, senão morremos. Não, a sobriedade não é senão um mero começo, é somente a primeira conta de que pouco a pouco podemos descartar a velha vida – a que não deu certo – e substituí-la por uma nova vida que pode dar certo e que dará, sejam quais forem as circunstâncias... **podemos levar uma vida de possibilidades ilimitadas se estivermos dispostos a perseverar em nosso despertar.**” (Trechos extraídos do Livro “A Linguagem do Coração”, páginas 275 e 276).

O Ciclo de Estudo de “Os Doze Passos de A.A.” que, anualmente, vem sendo realizado pelo 1º Comitê de Distrito da Área 02, tem representado tudo isto para muitos de nós.

Resta, como forma de agradecimento, rogar ao Poder Superior que continue a derramar bênçãos sem medidas sobre todos vocês que compartilham conosco desta dádiva.

Sejam iluminados pelo Poder Superior nestes dias que aqui ficaremos compartilhando do **Programa de Recuperação de A.A.**

BEM VINDOS!

O Comitê Organizador.

Preâmbulo de A.A.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS é uma irmandade de homens e mulheres que compartilham suas experiências, forças e esperanças, a fim de resolver seu problema comum e ajudar outros a se recuperarem do alcoolismo.

O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de beber. Para ser membro de A.A. não há taxas ou mensalidades; somos auto-suficientes, graças às nossas próprias contribuições.

A.A. não está ligada a nenhuma seita ou religião, nenhum movimento político, nenhuma organização ou instituição; não deseja entrar em qualquer controvérsia; não apóia nem combate quaisquer causas.

Nosso propósito primordial é o de mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade.

Direitos autorais de The A.A. Grapevine, Inc.

O que são “Os Doze Passos de A.A.”

“Os Doze Passos de A.A. consistem em um grupo de princípios, espirituais em sua natureza, que, se praticados como um modo de vida, podem expulsar a obsessão pela bebida e permitir que o sofredor se torne íntegro, feliz e útil.”

“Embora esses ensaios tenham sido escritos principalmente para os membros de A.A., muitos amigos opinam que podem despertar interesse e encontrar aplicação mesmo não sendo da Irmandade.”

“Muitas pessoas não-alcoólicas dizem que, como resultado da prática dos Doze Passos de A.A., conseguiram enfrentar outras dificuldades na vida. Consideram que os Doze Passos podem significar mais do que a sobriedade para o bebedor problema. Vêm neles um caminho para uma vida feliz e efetiva para muitos, alcoólicos ou não.”

P R O G R A M A

09 de março de 2012 – Sexta Feira

17h00 - Recepção

18h00 - Jantar

20h00 - Abertura do Evento

20h10 – **“UM FRAGMENTO DA HISTÓRIA – A origem dos Doze Passos”** - Dra. Sandra Lúcia de O. Rodrigues da Silva

21h00 – Momento de Reflexão

21h10 – Lanche (chá)

22h30 - Recolhimento

23h00 - Silêncio Absoluto

10 de março de 2012 – Sábado

06h30 - Despertar

07h30 - Café da Manhã

08h00 - 1º Passo

08h20 - Grupo de Estudo

09h00 - 2º Passo

09h20 - Grupo de Estudo

10h00 - Intervalo (cafezinho)

10h20 - 3º Passo

10h40 - Grupo de Estudo

11h20 – 4º Passo

11h40 - Grupo de Estudo

12h20 - Almoço

14h00 - Plenário

14h20 - 5º Passo

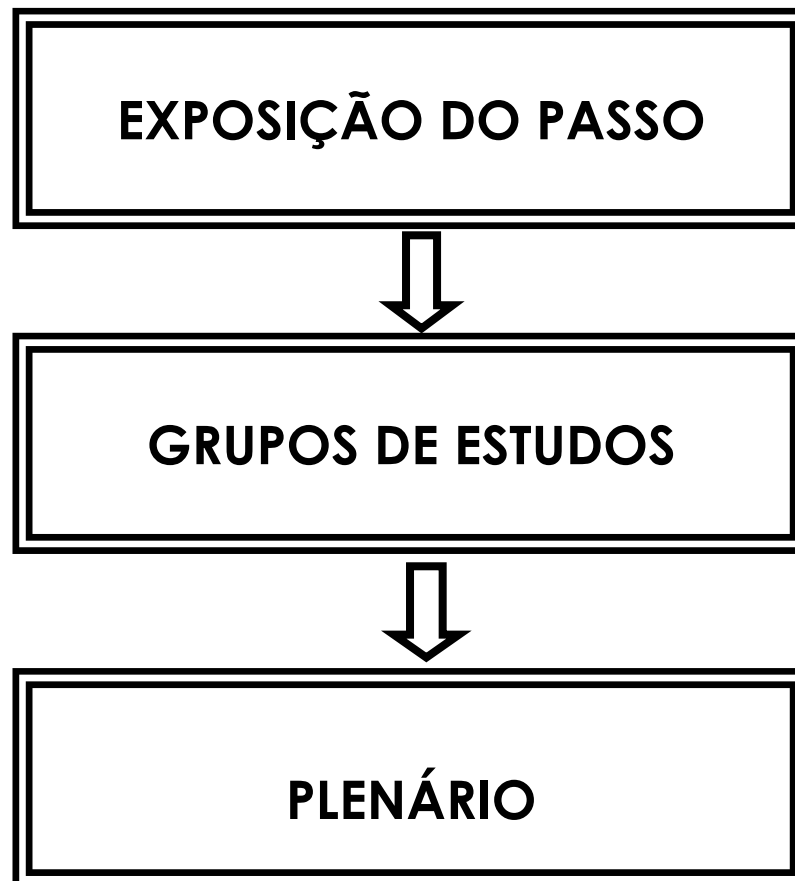
- 14h40** - Grupo de Estudo
- 15h20** - 6º Passo
- 15h40** - 7º Passo
- 16h00** - Intervalo (cafezinho)
- 16h20** - Grupo de Estudo
- 17h10** - 8º Passo
- 17h30** - 9º Passo
- 17h50** - Grupo de Estudo
- 18h40** - Plenário
- 18h50** - Jantar
- 20h30** - **“SEJAMOS AMIGOS DOS NOSSOS AMIGOS”** Dr. José Rubens
- 21h30** - Lanche (chá)
- 22h30** - Recolhimento
- 23h00** - Silêncio Absoluto

11 de março de 2012 - Domingo

- 07h00** - Despertar
- 07h30** - Café da Manhã
- 08h20** - 10º Passo
- 08h40** - Grupo de Estudo
- 09h20** - 11º Passo
- 09h40** - Grupo de Estudo
- 10h20** - Intervalo (cafezinho)
- 10h40** - Plenário
- 10h50** - 12º Passo
- 11h30** – Encerramento
Agradecimentos da Coordenação
- 12h00** - Almoço de Congraçamento
- 14h00** - Saída das Dependências

Dinâmica do Ciclo

A dinâmica do 3º Ciclo de Estudo: “Os Doze Passos de A.A.” seguirá a orientação representada pelo diagrama abaixo:



- a) Os **expositores** dos Passos terão **20 minutos** para fazerem as suas apresentações;
- b) Em cada Grupo de Estudo haverá um **coordenador** e um **relator**;
- c) No plenário serão sorteados alguns **Grupos de Estudos** e seus **relatores** terão **5 minutos**, cada, para repassarem o consenso de seus Grupos;

Grupos de Estudo - GE'S

A participação nos GE's será aleatória, conforme planilha de grupos e números de participantes. Este método permite o compartilhamento de experiências e conhecimentos entre um maior número de participantes, além de contribuir para o entrosamento e a unidade. A troca de membros na formação dos GE's para o estudo de cada Passo estimula e facilita a participação de todos os componentes dos grupos.

Como encontrar o seu Grupo

O seu número de inscrição está colocado na parte frontal da Apostila que recebeu; este número está na planilha de GE's; encontre-o em cada Passo, marque-o com um círculo e saberá em qual GE estará em cada Passo a ser estudado.

Os Coordenadores

Os coordenadores de GE's são fixos, portanto, estarão no mesmo grupo em todos os Passos.

Observação:

Em caso de dúvida procure um membro da equipe de apoio que poderá ser identificado pelo crachá.

PLANILHA

Palestras

UM FRAGMENTO DA HISTÓRIA “A origem dos Doze Passos” – Bill W. 1953

De onde vieram os Doze Passos?

“Ninguém inventou Alcoólicos Anônimos. Simplesmente, brotou e cresceu – pela graça de Deus”.

“O fator humano foi responsável por três das principais fontes de inspiração dos passos – os Grupos de Oxford, Dr. William D. Silkworth e o renomado psicólogo William James, que alguns chamam: O Pai da Psicologia Moderna”. (pág.230)

O grupo Oxford foi um movimento evangélico que floresceu nas décadas de 20 e 30, sob a direção do Dr. Franck Buckman, antigo pastor luterano.

Bill W. conheceu o grupo Oxford através de seu amigo Ebby, que o visitou sóbrio em novembro de 1934. No verão de 1934, Ebby tinha se unido ao grupo Oxford e conseguiu a sobriedade apesar de que “ele não ficou convencido de todas as ideias e atividades do G.O., mas o haviam impressionado muito sua profunda sinceridade e sentia-se muito agradecido pelas atenções”. (pág.231)

Vemos o bem que fez a Ebby ter experienciado o verdadeiro Amor demonstrado a ele pelos G.O. e que permitiram a ele a sobriedade apesar de ele não concordar com eles em tudo.

E Ebby contou a Bill W., surpreso por estar sóbrio, que “dei-me conta de que não podia dirigir minha própria vida”. Isto é, Ebby estava vivendo o princípio da Honestidade. Ebby disse também: “Tive de fazer reparação a quem eu havia feito danos”. Isto é, ele estava vivendo o princípio do “Amor ao Próximo”. “Também praticavam um tipo de confissão que chamavam “Partilha”. E aí, Ebby começara a praticar o princípio da Integridade. Praticavam também o “Tempo de Silêncio”, uma meditação “para buscar a origem de Deus em todos os aspectos grandes e pequenos da Vida”. E com isso, Ebby estava praticando o princípio da Espiritualidade.

“Ainda que essas simples ideias não fossem nada novas, causaram em mim impacto colossal. Hoje em dia, nos damos conta do porquê um alcoólico estava falando com outro, como ninguém mais pode fazê-lo melhor. Isto é, Ebby foi um fator humano responsável pela inspiração dos passos.

Duas ou três semanas após reencontrar o amigo Ebby, diz Bill W., “Cheguei cambaleando ao hospital Charles B. Towns, esse célebre empório de desintoxicação”.

No Hospital Bill W. foi atendido por seu médico Dr. Silkworth, “O qual pouco tempo depois iria contribuir com uma importantíssima ideia sem a qual A.A. nunca poderia ter êxito. Há anos que ele afirmava que o alcoolismo era uma doença, uma obsessão mental associada a uma alergia corporal”.(pág.232) Isto é o Dr. Silkworth afastou-se da ideia errônea de que o alcoolismo era um problema de caráter e foi o primeiro a tratá-la como uma doença crônica, progressiva, incurável e que quando não detida é fatal.

“Uma terceira corrente de influência entrou em minha vida, através do livro de William James, “As Variedades da Experiência Religiosa. Alguém o havia deixado em meu quarto de hospital”.(pág.233)

William James “Disse-se que as experiências espirituais não somente podiam converter-nos em gente mais flexível, que podiam transformar os homens e mulheres de forma que pudessem fazer sentir e crer o que anteriormente lhes havia sido impossível. E o maior benefício mencionado no livro era que, na maioria dos casos descritos, os que se viram transformados eram pessoas desesperadas”.(pág.233)

Bill W. se reuniu ao grupo Oxford, manteve-se sóbrio e tentou ajudar a outros alcoólicos. “Talvez nossos candidatos não pudessem aguentar o rigor dos quatro absolutos do G.O. – honradez, a pureza, a generosidade e o amor”.(pág.233)

Bill W. ouviu então mais uma vez o Dr. Silkworth: “Devido a que se identifica com os alcoólicos, é possível que os possa tocar, como eu não consigo. Fale-lhes sobre as duras realidades médicas primeiro e faça-as sem dó nem piedade”.

Pouco tempo depois, Bill W. conheceu o Dr. Bob, que também participara dos Grupos Oxford sem alcançar a sobriedade. Falou-lhe como o Dr. Silkworth sugerira e no dia 10 de junho de 1935 o Dr. Bob deixou de beber para sempre. Juntos, Bill W. e o Dr. Bob começaram o trabalho de A.A. percebendo que, ao ajudar outros a alcançarem a sobriedade, eles conseguiam manter a própria sobriedade.

Em 1939, os iniciadores de A.A. resolveram escrever com a sua experiência um livro que ajudasse os alcoólicos que morassem fora a seguirem os passos de A.A.

Diz Bill W. “Lembro-me muito bem da tarde em que foram redigidos os Doze Passos. Estava deitado em uma cama sentindo-me bastante desencorajado e sofrendo um de meus imaginários ataques de úlcera”.(pág.236) “Por fim, comecei a escrever em um bloco de papel amarelo barato. Embora me sentisse pouco inspirado, para grande surpresa minha, demorei pouco tempo – talvez meia hora – em estabelecer certos princípios, os quais ao contá-los resultaram serem doze. E por alguma razão inexplicável, havia colocado a ideia de Deus no Segundo Passo, quase no princípio”.(pág.237)

Bill W. foi apenas um feliz instrumento: Os doze passos simplesmente brotaram e cresceram – pela graça de Deus.

E nós agradecemos por isso.

Dra. Sandra Lúcia de Oliveira Rodrigues da Silva

“SEJAMOS AMIGOS DOS NOSSOS AMIGOS”

No dicionário do Aurélio Buarque encontramos a seguinte definição de amizade. “Amigo: que é ligado a outrem por laços de amizade, amigável”. O homem amigo é aquele que é companheiro, protetor. Amizade é o sentimento fiel de afeição, apreço, estima ou ternura entre pessoas.

Para ilustrar um tipo de relação de amizade, citemos o que um companheiro evolutivo diz quando o indaguei sobre o que é um amigo.

-“Meu melhor amigo é o meu primo. Ele não mora aqui em BH e nos falamos ao telefone ou e-mail. Quando seus pais morreram, fui a primeira pessoa com quem ele falou. Fui escolhido para compartilhar com ele esse momento de muita dor. Senti-me **útil** podendo lhe fazer companhia em uma hora como esta, tão difícil. Em uma oportunidade ganhei dele um presente caríssimo. Pude perceber que minha alegria não estava ligada ao presente caro em si, mas por perceber que meu amigo sabia que o presente me deixaria muito feliz. Ele sabe muita coisa a meu respeito. Neste momento ele me havia **reconhecido** como pessoa humana. Fica falando de suas aquisições, de seu patrimônio, por horas, e confesso que não tenho muito interesse nestes assuntos, mas sinto que estar perto dele, ouvindo suas histórias é como se estivesse no colo dele. Existem amor e respeito em nossa amizade”.

Este companheiro evolutivo diante de seu amigo se sente **livre, à vontade, reconhecido, útil e amado**.

Outra alusão à amizade vem de Buda.

Um discípulo perguntou a Buda:

- Mestre, qual é o maior tesouro do homem?

- A amizade, respondeu Buda.

- E o que preciso para ser um grande amigo?

E Buda o respondeu:

- “Para ser um grande amigo você precisa de três coisas: primeiro, **possuir o desejo sincero de crescer como pessoa humana**. Assim terá o que oferecer ao amigo, terá o que dar a ele como produto de seu crescimento. Segundo, terá de **ser verdadeiro**, e, terceiro, **ser amoroso**, para que a verdade que precisa ser dita não doa”.

Amizade envolve nossas relações interpessoais e, nessas exposições, as pessoas se mostram umas às outras, sua visão de mundo, crenças, seu caráter

e sua estrutura de personalidade. Podemos ver assim pessoas que possuem muitos amigos, enquanto outras queixam por falta delas. Pessoas com facilidade em fazer amigos são aquelas mais capazes em criar uma atmosfera onde o amigo se sente livre, amado, reconhecido e útil.

No livro, "A linguagem do Coração", capítulo "Sejamos amigos de nossos amigos", colhi algumas virtudes e qualidades que facilitam a construção de relacionamentos saudáveis, enquanto que a ausência deles dificulta.

FACILITA AMIZADE POSITIVA	DIFICULTA AMIZADE
Confiança	Dúvida
Fé	Desconfiança
Bom humor	Mau humor
Compreensão – Capacidade de transformar uma experiência dura em algo proveitoso.	Intolerância – Mágoas e ressentimentos deixando as pessoas se sentindo vitimas.
Reconhecer o outro	Egoísmo
Cortesia	Sentimento de vingança
Afabilidade	Sarcasmo
Gratidão	Ingratidão
Paciência	Impaciência
Tolerância – Respeita opiniões contrárias.	Intolerante – Dificuldade em ouvir o outro.
Caridade Cristã	Desinteresse pelo outro

O alcoólico, quando em sua militância, ocupou mais o lado direito da tabela. Nessa fase difícil de sua vida amargou derrotas terríveis para a bebida e, nessa linha da vida, pode não ter conhecido o que é um verdadeiro amigo.

Alicerçando suas ações em terreno movediço, feriu e foi ferido, colecionou frustrações, mágoas, ressentimentos e o sentimento de vingança habitou o seu coração, e se via, na maioria das vezes, vítima do mundo e, brigado com Deus, caminhava a passos largos para o fundo do poço. Com tantos sentimentos negativos, ver o outro como amigo era tarefa muito difícil.

Ao ingressar no A.A. foi resgatado desse fundo do poço, com a auto-estima abalada, por um Deus amantíssimo que se fez conhecer através do programa de recuperação. Começou a ver uma luz no fim do túnel quando tudo parecia perdido.

Acolhido pelo grupo incondicionalmente (a única coisa que se pedia era o desejo de parar de beber), começou a experimentar os verdadeiros laços de amizade. Com o programa dos 12 passos, começou a refletir sobre sua mente obsessiva, suas crenças, medos e inseguranças. Sempre acompanhado pelos companheiros de A.A. e bem próximo aos olhos do Poder Superior.

Em cada Passo praticado, tomava consciência de um mau hábito e buscava transcendê-lo, enfrentava de frente seus defeitos de caráter e se capacitava na construção de relacionamentos saudáveis. Um novo homem, uma nova mulher se formava. Já possuía as virtudes de um grande amigo, adquirida com a vivência dos 12 Passos.

Mas Bill dizia: "Corrigir nossos defeitos de caráter é um trabalho de uma vida inteira!" Diminuí a cada dia a necessidade de controlar os outros, os erros de interpretações dos fenômenos, a culpa, a falta de amor próprio, e sobretudo, diminuía o encantamento pelo álcool.

Uma nova perspectiva se abria, e Bill reconheceu os amigos não alcoólicos. Vindo de todas as direções, sempre dispostos a ajudar, colaboraram para que o A.A. se alavancasse para ser o que é hoje.

"Estes amigos injetam em nossas artérias mundiais uma corrente sem fim e sempre crescente de sangue vital". (Bill W.)

"Alguns amigos correram sério risco, ao demonstrar uma confiança sem limites e generosidade tamanha". (Bill W.)

Bill diz sempre que estes amigos ajudaram o A.A. a se encontrar. E nos momentos mais difíceis, havia sempre um não alcoólico mostrando dedicação, que muitas vezes salvou vidas.

Bill relata experiências que revelam a importância de se estar diante de um amigo: *"Atrevo-me a dizer que o que ocasionou essas afortunadas circunstâncias foram a compreensão e a tolerância deles, não as nossas"*. E sugere aos alcoólicos serem sempre amigáveis.

Bill se sentiu inúmeras vezes acolhido por esses amigos não alcoólicos, como o Dr. Silkworth. Com ele, aprendeu a necessidade de se trabalhar o ego, com seus hábitos cheio de justificativas e as características da doença do alcoolismo. Bill se sentiu reconhecido por Dr. Silkworth quando este o tranquilizou dizendo que o que se passava com ele não se tratava de uma alucinação, mas de uma experiência luminosa que precisava ser agarrada.

Muitas vezes, estes amigos, relata Bill, vieram ao seu encontro como verdadeiros socorristas que o impediram de bebedeiras secas e trazendo sempre apoio vitalizador.

Bill nos traz sugestões valiosas que nos ajudam na construção de relacionamentos humanos, fraternos e saudáveis como ficar vigilantes às convicções particulares, aos preconceitos, à arrogância e à teimosia, ao lado crítico e duro, à tendência de se opor pelo mero fato de opor-se. Essa vigilância prepara o ser para desafios maiores.

Assíduos nos grupos de A.A., participando de seminários, exercendo liderança, lendo as literaturas de A.A., praticando os 12 Passos, uma reforma moral vai se concretizando no interior do ser. Um sentimento de gratidão aos amigos de jornada, alcoólicos e não alcoólicos, uma fé inabalável no Poder

Superior, uma alegria de viver a cada 24 horas, faz-se abrir uma nova necessidade. A de amar os nossos inimigos.

Não se trata de ter por eles uma afeição como se tem por um grande amigo, mas sim de não alimentar por eles nenhum sentimento negativo, ódio, rancor, mágoa ou ressentimento.

Para algumas pessoas, pode parecer estranho amar os inimigos, mas, para quem está no A.A., alimentar uma gama de sentimentos negativos é reviver um passado de sofrimentos e dores sem fim e colocar em risco a própria saúde.

Desejar o bem àqueles que nos fizeram mal, estar atento aos padrões dos pensamentos, das palavras e das ações é um caminho espiritual vivido no A.A., que deixa a jornada mais leve, menos amarga, podendo experimentar uma liberdade que nos possibilita a fazer escolhas melhores e a viver valores humanos como o amor, alegria, paz, força, coragem, confiança e a solidariedade. Virtudes do amigo que alimentam a alma.

Dr. José Rubens

Exposição dos Passos

Primeiro Passo

“Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas”.

“Quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém é claro. Todos os instintos naturais gritam contra a idéia da impotência pessoal. É verdadeiramente terrível admitir que com o copo na mão, temos convertido nossas mentes numa tal obsessão pelo beber destrutivo, que somente um ato da providência pode removê-la”. (Os Doze Passos)

Quando entrei pela primeira vez em uma sala de alcoólicos anônimos, estas foram as primeiras palavras que ouvi do meu padrinho “ou você para de beber ou vai beber até morrer. Aceita que você é impotente perante o álcool e que perdeu o domínio sobre sua vida”. Estava aí o único passo do nosso programa que deve ser feito 100 por cento. De início não me assustei muito, pois mesmo não conhecendo o A.A. e nunca tendo ouvido falar dos 12 passos isto não era novidade para mim.

Durante minha militância alcoólica, desde o início eu percebia que tinha algo diferente comigo, meus amigos bebiam e quando chegavam a uma determinada hora paravam e eu continuava. Com o passar do tempo fui bebendo mais e mais, tornando-me dependente. No início era aquele namoro de fim de semana, mas com o passar do tempo passou a ser namoro sem fim.

Perdi tudo; família, auto-estima, amor próprio, fui parar na rua e capaz de fazer as coisas mais absurdas para suprir meu vício, magoando as pessoas que eu mais gostava, traindo meus amigos e principalmente não me respeitando. Minha família, por exemplo, não sabia o que fazer, pois como alcoólico que sou, sempre achava uma saída para as minhas complicações. Quando o bicho pegava dava sempre um jeito de me safar honestamente ou desonestamente. Quando estava no ápice da minha dependência alcoólica atingia um estágio de insanidade tão grande que fazia qualquer coisa para beber.

No decorrer de vários anos de muito sofrimento, sempre tendo o álcool como parceiros, tentei parar algumas vezes. Até conseguia, mais sempre pensava; um trago só não vai fazer mal. Aí é que eu me enganava e voltava tudo de novo e cada vez mais pesado. Foi quando percebi que tinha perdido totalmente o controle da minha vida, mas aceitar a derrota era muito difícil. Eu pensava; “porque as outras pessoas podem e eu não?” Então foi num dia de desespero total que resolvi procurar meu cunhado que já fazia parte da irmandade de A.A. e que até já serviu de gozação lá em casa, bebem vocês sabem com é né; mas ele não me negou ajuda. E foi aí que me deparei com essa grandiosa irmandade de Alcoólicos Anônimos que viria a ser o divisor de águas em minha vida, dando condições de paralisar com minha doença e seguir uma nova vida, tanto física, quanto mental e, principalmente, espiritual.

Quando entrei na sala de A.A. e me deparei com o 1º passo não tinha mais jeito, ou eu o aceitava 100% como meus companheiros haviam me sugerido ou continuaria morrendo pouco a pouco. Somente através da aceitação da derrota total perante o álcool eu poderia estar pronto para dar alguns passos rumo a minha recuperação e graças ao meu poder superior aceitei o 1º Passo de nosso programa de recuperação e, através de uma reformulação de vida sugerida pelos meus companheiros, estou hoje aqui podendo contar um pouco da minha história.

Em nossas literaturas é descrito que somente quando o bebedor problema atinge o fundo do poço na derrota completa perante o álcool, estaria ele pronto para aceitar este passo.

Mas, com o decorrer dos anos, podemos perceber que o álcool esta destruindo as pessoas mais cedo e várias pessoas estão chegando cada vez mais rápido em A.A., mesmo que não tenham bebido até atingirem a derrota total, se identificam prontamente com o 1º Passo de A.A.

Expositor(a): _____

Segundo Passo

“Vimos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”.

Acreditar é algo impossível para alguém que está derrotado moralmente e espiritualmente?

Quanto mais em algo que não se vê ou não se pode tocar? Porém é algo que acontece quando estamos no fundo do poço e viemos a acreditar em um **Poder Superior** no qual depositamos nossas esperanças de reerguermos a nós mesmos, buscando forças de onde não se pensa existir mais.

Como seria possível acreditar que os delírios, a vontade de auto-extermínio, o afastamento total da sociedade, amigos e familiares; poderia vir a ser revertido em alegria, vontade de viver, ser produtivo, ser amado e amar? No início de uma caminhada, onde homens e mulheres que experimentaram uma vida cheia de alegria, afeto e produtividade se encontram em um caos interior e admitem sua derrota por algo que não se encaixa na sua realidade e se vêem envoltos a situações que em tempos anteriores resolveriam de letra, e nenhum ser vivo poderia lhe suprir tais necessidades ou lhe ajudar a sair de eventuais problemas (muitas vezes causadas por ele mesmo).

É nessa hora que a humildade, a fé e a paciência têm que ser mais forte que nós mesmos.

HUMILDADE de olhar para si mesmo e ver que está sozinho no mundo terreno, e muita das vezes chorar e clamar por socorro a um **Poder Superior**, que naquele momento confiamos ser aquilo ou aquele que possa nos ouvir e nos transformar.

FÉ para acreditar que muita das vezes não poderíamos ver nem tocar neste **Poder Superior**, mas que Ele iria nos dar as respostas, sentidos e direções para nossas vidas; até mesmo que Ele restaurasse nossa fé quando não a tínhamos mais. Fé que ao sermos restaurados de forças físicas, morais e espirituais pudéssemos novamente levantar e caminhar em busca de uma vida digna e de respeito, vivendo e deixando outros viverem.

PACIÊNCIA para sabermos que tudo não aconteceria da noite para o dia, que nossos entes queridos ou pessoas as quais um dia fizemos sofrer, nos perdoaria rapidamente, que os bons empregos perdidos fossem aparecer em um estalar de dedos; paciência para conosco mesmo em saber que estamos vivos e batalhando contra algo que um dia nos derrotou, trazendo prejuízos sem medidas e muitas vezes irreparáveis.

Por isso nossa sanidade deve estar alicerçada em buscar sempre a humildade, a fé em algo que não se vê ou se toca, mas que espiritualmente nos conforta, e paciência para irmos nesta caminhada que é a vida com a certeza de chegar, e chegarmos firmes sempre acreditando em um **Poder Superior** ao qual nos devolveu a sanidade e nos fortalecerá para sermos fortes e inabaláveis nos dias difíceis.

Expositor(a): _____

Terceiro Passo

“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de DEUS na forma em que o concebíamos”.

É necessário confiar, acreditar que ajuda oferecida é suficiente e capaz de reverter o mecanismo de destruição.

Medo, dúvida, insegurança são coisas naturais e deverão ser enfrentadas com paciência e compreensão.

O que devemos ter nesse passo? A confiança.

Confiança é o combustível que moverá nosso passo, para agir nesse momento de decisão, apesar do risco constante e dificuldades que estarão sempre diante de nós.

O Terceiro Passo é um passo de ação. Chegou o momento, é preciso começar a acreditar em alguma coisa, em Deus, em pessoas, grupos, plano de vida, algo que funcione.

O importante é confiar, dar-se a chance de experimentar esta ação, e dizer a um Poder Superior: Ofereço-me a ti, para que trabalhes em mim e faças comigo o que desejares. Liberta-me da escravidão do ego, para que eu possa realizar a sua vontade.

Encontrar com meu Poder Superior sozinho é opcional. Pois sozinho me declaro sem reservas e, fazendo estas declarações, tenho a oportunidade de exercer a minha honestidade e humildade que trago comigo, e assim a resposta tem um efeito imediato e às vezes considerável. Um relato pessoal: Terceiro passo é isso. Tomar uma decisão e colocar em ação, aquilo que posso fazer hoje eu faço, não coloco essa ação em um arquivo para ser realizado quando chegar o momento.

Essa decisão juntamente com a ação traz de volta o direito de eu pensar o que é bom para mim.

Expositor(a): _____

Quarto Passo

“Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos”.

Nosso real e significativo momento de vida é de reconhecimento – Gratidão – Ação e solidariedade.

Vejam só: Diante de “flashes” divinamente elaborados sobre nossas vidas, admitimos..., acreditamos... e então decidimos.

Agora, neste instante, podemos perceber o amparo incondicional que aconteceu em cada um de nós. O alívio imediato impulsionou em nosso interior uma curiosidade. Quero entender como isto aconteceu?! Na busca, dúvidas, desconfiança, incapacidade emocional, medo, insônia, ideias evasivas, contudo, a sensação de profundas certezas:

- a) Não posso beber;
- b) Quero entender;
- c) Preciso perseverar;
- d) “só por hoje”;
- e) “um dia de cada vez”
- f) “Agora não”

Preste atenção > ouça > Mente aberta > vá com calma

O companheirismo, a disponibilidade coletiva, a sinceridade, as experiências compartilhadas e sobretudo a honestidade individual e intransferível, nos revelou o direito de acreditar.

Identificada a causa, sendo transparente e aceitando as recomendações propostas, descobrimos que em todas as situações embaraçosas de embriaguez que experimentamos nos foi concedido um indulto para chegarmos até aqui. Podemos concluir que:

- quando tudo parecia perdido
- quando queríamos desistir
- quando virávamos as costas
- quando explodíamos para desarmar a barraca

Então jogamos a toalha e pedindo socorro, mesmo sem avaliar o merecimento, Ele veio, era o AMOR. Personificando a tolerância, a compreensão, a esperança e constantemente investindo em nossa evolução. Incentivando-nos ao progresso moral, tornou clara e cristalina, proporcionando à nossa tenra capacidade humana a divina sabedoria da escolha

DECIDIMOS

Estamos diante de um labirinto – CORAGEM!

Diga a você mesmo (a):

Este labirinto sou EU?!

Vamos entrar?!

CONFIE!

Você não está sozinho(a): A partir de agora jamais estará. Sua consciência será seu guia; e EU estarei permanentemente com você.

Lembre: Vá com calma!

Oxigene-se! Respire!

“Cheire uma flor”

“Assopre a chama de uma vela”

OUTRA VEZ

“A solidão pode parecer tenebrosa; É daí que conquistamos o isolamento e produzimos grandes feitos” (reflexão, lembranças, pensamentos, leituras, escritas meditação, etc.)

Vimos acreditar – página 130/131 – Gr Universo

18 de janeiro de 2012.

“A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Cante, chore, dance, ria antes que a cortina se feche e tudo termine sem aplausos”

C. Chaplin

... quando nos aproximamos Dele, Ele se revelou!

Agora sou EU, é comigo! Opa!

PARE

“Lembre-se de que estamos lidando com o álcool – traiçoeiro, desconcertante, poderoso!

Se ajuda é demais para nós. Meias medidas de nada adiantaram. Nossa meta não é a PERFEIÇÃO ESPIRITUAL, é o desejo de crescermos espiritualmente. Então, qual será o método?

EXPERIMENTAR!

Exercite, pratique, deguste

Comecemos:

Quem sou?

De onde vim?

Para onde vou?

... sou criatura divina...

Origem simples, desprovido do saber (ignorante), porém, com uma centelha de luz (consciência) que sabiamente pesquisada é o meu norte para o crescimento como ser humano.

Tendo na bagagem da consciência a lei natural: Lei de Deus

“É a única verdadeira para a felicidade do homem. Indica-lhe o que deve fazer ou deixar de fazer e o homem só é infeliz quando dela se afasta.”

Divide-se em:

Adoração – trabalho – reprodução – conservação – destruição – sociedade – progresso – igualdade – liberdade – Justiça / Amor / Caridade

Obstáculos – desvios – afastamento – sem norte (perdido?
Abandonado?)

NÃO! Estou com meus iguais!

Orgulho – egoísmo – desregramentos – ressentimentos – fraqueza –
máscara – mentira – vinganças – discussões – medo...

Leia – releia – estude o capítulo V do livro Azul

- 1- Altruísta
- 2- Amoroso
- 3- Atencioso
- 4- Ativo
- 5- Conscientizado
- 6- Disposto
- 7- Estudioso
- 8- Perseverante
- 9- Sóbrio
- 10-Tolerante

ESTOU SALVO?

NÃO! Estou com meus iguais!

“Um dia de cada vez”

Destino: Rumo à felicidade!

A fé está fazendo por nós o que sozinhos não conseguimos fazer.

Então?!

Vamos juntos em busca de mais 24 horas.

Um abraço,

Com sorriso

Fontes: Alcoólicos Anônimos / LE – terceira parte /Experiências pessoais

Expositor(a): _____

Quinto Passo

**“Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano,
a natureza exata de nossas falhas”.**

Já fizemos outras admissões

...Que sofremos de uma doença,

...Que precisamos de ajuda e

...Que existe uma força superior a nós mesmos para nos ajudar.

Pensando nisso, percebemos que, quando fazemos isto, nossa aceitação

e ou admissão torna-se mais significativa.

Depois do 4º passo podemos enxergar o 5º passo como ajuda, para nos vermos, enxergar a natureza exata de nossas falhas; isto é, para caminhar em uma viagem para dentro de nós. Quem eu sou, os caminhos que percorri e reconhecer a natureza exata de minhas falhas e fazer isso diante de outro ser humano.

A palavra chave para este passo é "Coragem"

COR vem do latim, que quer dizer CORAÇÃO,

AGEM vem de totalidade, e com a totalidade do coração confessemos a natureza exata de nossas falhas; para isso é necessário humildade e honestidade.

Este passo nos remete à necessidade do outro; sabemos que precisamos do **PODER SUPERIOR** na forma que cada um concebe e **CONFIANÇA NO OUTRO**.

Pomos em prática o 5º passo, sendo sinceros e honestos conosco mesmos, com Deus e partilhando nosso inventário moral com alguém em que confiamos, alguém que nos compreenda, que nos incentive e não nos condene.

"Se pudesse resumir em uma só palavra, esta seria **REFORMULAÇÃO** de vida. Quebremos o orgulho, as barreiras do medo e do isolamento, culpa, vergonha e até raiva, através do reconhecimento das facetas adoecidas do nosso caráter e do comportamento de forma honesta e clara. O mais importante é iniciarmos."

24 HORAS !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

OBRIGADA A TODOS

Expositor(a): _____

Sexto Passo

"Prontificamos inteiramente a deixar que DEUS removesse todos esses defeitos de caráter".

Este é o passo da maturidade emocional e espiritual. O sofrimento físico, o momento de depender de Deus. É hora de admitir que há necessidade de crescer mais, para que a minha vida com as outras pessoas seja marcada com amor. O amor que recebo do meu Poder Superior.

Nos primeiros cinco passos, eu me pergunto se omiti alguma coisa que poderá me impedir de ser uma pessoa livre; pois sendo extremamente sensível, isso me levou a ter atitudes e comportamentos destrutivos. Por isso, é que

preciso de muita direção de Deus, pois sei que ainda tenho defeitos dos quais eu gosto, e gosto muito.

Quando cheguei em AA, meu padrinho me disse com muita sabedoria nos meus 3 meses de sobriedade que não havia mágica para me convencer a ficar na irmandade; que a vida não é um hino de amor, nem uma eterna manhã de primavera, e se eu queria o que eles tinham, só precisava seguir essas verdades: mente aberta, boa vontade e honestidade. Pois eu acabava de sair da quadra dos brinquedos para a da realidade, e que iria conhecer melhor o mundo (agora sem o álcool), onde eu veria o vício ao lado da virtude; a hipocrisia, a maldade...mas eu não poderia desanimar; porque Deus, que é intocável, mas real, iria me guiar por caminhos bons e por estradas encontráveis e, assim, saber escolher o que melhor me conviesse! Isso me fez parar de lutar e tentar ouvi-lo, porque me fazia muito bem, já que parecia que a nossa história era quase sempre a mesma. Na maioria das vezes, lutei com meus defeitos de caráter; ou deixei que eles me manipulassem; só por não entender (ainda) o que era prontificar.

Quando percebi que precisava crescer espiritualmente, deixei a rebeldia de lado; isso poderia ser fatal. Afinal, eu já havia caminhado um bom pedaço do caminho; agora, seria crescer à imagem e semelhança do criador.

Então, entendi o que a literatura quis me dizer com perdoar nossas negligências. Comecei a me policiar e encontrei coragem para reconhecer inteiramente que precisava analisar meus defeitos e, então, me preparar para o grande encontro:

Eu e o meu Poder Superior.

Fiz o que é sugerido no passo:

Prontifiquei-me e deixei que Ele removesse aquele defeito que estava me impedindo de crescer. E esse foi o meu começo da limpeza de casa.

Ainda na procura de um despertar espiritual, na angústia de sair de um 5º passo e o medo de continuar com um vazio no coração, percebi que Deus não havia me abandonado! Ele sempre esteve comigo.

Eu era assim: primeiro, a verdade era só minha. Nunca procurei me curvar diante da humildade; não procurava em momento algum preparar meu coração para perdoar e dar perdão.

O orgulho me cegava, a avareza me enganava, a luxúria me conduzia à profundidade da vergonha, a ira me dominava, a gula me entorpecia, a inveja me deixava no isolamento e a preguiça nunca me deixou ir à procura de Deus.

Sendo assim, como posso explicar estar hoje no programa, depois de ter cometido tanta insanidade?

São perguntas para as quais ainda não tenho todas as respostas, mas com o tempo talvez eu consiga. Como pude passar por tudo isso, posso dizer que o 6º passo é como se fosse o calvário.

Mas, nossos programas nos sugere a humildade e dela a sabedoria. Os doze passos são um exercício contínuo onde podemos atingir um grau de humildade satisfatório para crescermos e continuarmos tentando. Afinal, hoje eu quero viver uma vida que não inclua retaliação, ressentimentos e raiva, sem machucar a mim, nem também os outros.

Quando decidi e permiti que Deus me invadisse, os meus defeitos deixaram de vir à tona.

Da minha parte, posso dizer que estou de acordo com o que diz o início do passo: " Este é o passo que separa os adultos dos adolescentes"...

No meu próprio caso, desde que ingressei no AA, eu tenho tido sensíveis melhorias da doença do Ego, através das sugestões. Na medida em que experimento viver de acordo com o programa, sinto que a minha disposição e honestidade têm aumentado e eu me convenci de que posso me recuperar de qualquer problema; e o único requisito é confiar em Deus e limpar a casa. Confiar significa que Ele sabe melhor do que eu o que é melhor para mim. É prontificar para renovar a cada amanhecer, e mudar de vida é cair de joelhos e sem indagações, pois não escolhemos ser alcoólicos.

A única coisa urgente é que sigamos tentando, e da melhor maneira possível, pois Deus quer que sejamos corajosos para nos tornarmos brancos como a neve.

Porque a sabedoria dele, essa é indiscutível...

Se o alcoolismo é uma doença que afeta primeiramente o meu relacionamento comigo, com os outros e com Deus, é necessário, então, ser como sentinela em tempo de guerra; vendo que meus defeitos podem estar dormindo em meu inconsciente. E se eu não trabalhar com esses detalhes de momento em momento, nunca conseguirei secar as ramificações da árvore dos defeitos de caráter.

Desde o início da minha vida ativa, bebida e pecados sempre andaram de mãos dadas. Enfim, para mim, era mais uma dessas tantas vidas carregadas de culpa e castigo; que muitas vezes tentei adiar explicações e coisa e tal; mas acabei ficando sem medidas para medir:

Por que eu bebia tanto?

Minha ignorância sobre a resposta fundamentava-se na manutenção da minha bebedeira; porque, com tanta aberração, ficava difícil para uma pessoa como eu descobrir o que seria um comportamento aceitável, gostoso, saudável e natural, como hoje, à luz dos doze passos, por exemplo.

As mudanças em minha vida, em todas as áreas, foram significativas e até, de certa forma, rápidas.

Claro que passei por vários obstáculos, para ter coragem de modificar as coisas, pois tinha sempre a dúvida se a minha vida no álcool era um estado natural ou indicava uma profunda falha de personalidade.

O plano de 24 horas me chamou a atenção e eu fiz a feliz opção: continuar a frequentar AA e, só por hoje, desejar buscar a perfeição.

Procuro hoje, na medida do possível, modificar em minha vida, no que refere ao meu comportamento, atitudes, medos, caráter, etc... Costumo sempre pedir apoio de orientação dos companheiros mais experientes e, com a ajuda do Poder Superior, eu tenho conseguido êxito, desde que pratico a honestidade e a humildade que citei no começo deste texto.

O livro Despertar Espiritual, pág. 229, diz que, talvez nossos grupos devessem ser grupos de aplicações dos passos, em vez de grupos de estudo dos passos. Não é necessário perguntar quem pratica o programa. É possível perceber quando trabalhamos os passos, nossas vidas mudam radicalmente, vão muito além da eliminação do álcool. As pessoas mudam.

E esse “mudar” se traduz, acredito, em fazer minha parte ou prontificar-me ou me esforçar para que minhas atitudes com outras pessoas não sejam um reflexo desse ser inferior em que o alcoolismo nos transforma...

Expositor(a): _____

Sétimo Passo

“Humildemente rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições”.

No sexto passo, prontificamo-nos por inteiro, não apenas uma parte, deixar que Deus removesse nossa montanha de defeitos de caráter. Eu entendo que são os mais cabeludos, tipo: egoísmo, desonestidade, ira, etc.

No sétimo passo, vamos a Ele implorar humildemente, que Ele nos livrasse de nossas imperfeições. Aí eu entendo que são os defeitos de caráter de menor poder destrutivo, mas que nos impedem de sermos melhores, tais como: procrastinação, descomprometimento, sovinice.

Todos os doze passos são exercícios de humildade, qualidade do humilde, extremo oposto do orgulho, defeito maior do alcoólico ativo e de tantos desativados, daí a grande dificuldade de uma maioria significativa, em aceitar os doze passos para a recuperação. Você já ouviu isso? “Só dou o primeiro passo e a segunda parte do décimo segundo”. Programa individual é parcial = resultado insatisfatório ou nulo.

O sétimo passo enfatiza a humildade. Humildade, palavra derivada, humo ou húmus, produto da decomposição da matéria orgânica, vegetal ou animal, estrume, esterco. “És pó”. Não dá para ter orgulho de ser isso, não é mesmo? Enganou-se meu amigo, o alcoólico ativo tem. O orgulho cega.

O PRDP nos oferece uma nova maneira de viver, para isso é necessário nos esvaziarmos de todo orgulho, egoísmo, soberba, vaidade, arrogância, prepotência e autossuficiência. Não é pedir demais para um alcoólatra? Não, se a vida dele depender disso! Precisamos nos libertar desse egoísmo. Precisamos fazê-lo, ou ele nos matará!

Portanto, humildade é a pedra fundamental sobre a qual edificaremos nossa nova vida, nova casa que vamos construindo daqui para frente: "futuro". A casa velha, "passado", vamos visitar quando for necessário, mas não morar nela, mudamos para outra melhor. Deus torna isto possível, e com freqüência, parece não haver meios de se libertar totalmente do interesse próprio sem a ajuda d`Dele. Portanto, a fé é a pedra angular que dá sustentação ao arco do triunfo, sob o qual passará o homem reformulado, (nova formula) para uma vida íntegra, útil e feliz.

Por que rogar? Deus não sabe de tudo, ele me conhece, sabe das minhas faltas, o que preciso? Simples! Ele não arromba portas, só entra se for convidado. Portanto, abra a sua boca!!! Segundo Aurélio, rogar é: pedir com insistência, com humildade, implorar, suplicar. É mais que pedir.

Precisamos nos livrar das nossas imperfeições, são elas que nos afastam da graça do PS. São elas que nos aprisionam na escravidão do ego, nos tornamos meros escravos de nós mesmos, perdemos a herança do pai das luzes, criador do universo, dono do ouro e da prata. Desprezamos o banquete e nos contentamos com as migalhas! Ele quer nos cobrir de bênçãos, para abençoarmos os outros, não para nos ensoberbarmos e ficarmos cheio de orgulho espiritual, tipo: Eu sou o caminho, verdade, a luz. Sou o melhor padrinho, afilhado. Agarre-se na barra da minha calça, "ou saia" e siga meus passos. Há, há, há! Eu tenho a única mensagem. Esses caras estão querendo acabar com o A.A. Eu não vou deixar. No "meu" grupo, não aceito isso ou aquilo. Não precisamos de professor. Prateleira de cima. Está escrito no livro maior: "Deus dá graça ao humilde (simples) e rejeita o soberbo". Lembra do sexto passo: Quem não gosta de se sentir um pouquinho superior ao outro, ou bastante superior? Percebes como é difícil para um ser humano normal, não só os alcoólicos colocar Deus em primeiro lugar? Devemos colocar as coisas espirituais sempre acima das materiais. "Buscai primeiro as coisas do alto e o resto vos será dado por acréscimo". Devemos colocar os princípios, que são preceitos espirituais, acima das personalidades, sejam lá quem forem, até Bill W. e Dr. Bob Smith. Não cultuamos pessoas vivas ou desencarnadas, ou não somos anônimos?

E o que dizer do cisco no olho dos outros, quando os nossos estão com uma baita trave do tamanho de um ônibus. Freud explica: aqueles defeitos que vemos nos outros, são os nossos que recusamos enxergar. Empurramos

para bem fundo do nosso ser, lixo debaixo do tapete. Esquecemos do quinto e quarto passos. Aquela parte que me recuso olhar é a que me governa.

Tem ainda os defeitos de estimação. Já ouviram isto? Eu não consigo largar! Eu gosto! Vai comigo para o túmulo! Isso é prova que a vida espiritual esta paralisada, não evolui! Tudo que não está evoluindo, está regredindo, tudo que não renova, morre. Até o amor!

Concordo com Bill, quando ele disse: “Nossos dias de vida na terra constituem em um mero dia na escola, todos nós somos alunos de um jardim da infância espiritual”. Seremos sempre crianças aos olhos de Deus, até quando envelhecermos seremos crianças aos seus olhos, assim como os filhos são sempre crianças aos olhos dos pais. Isso só vale para os que acreditam ou vierem a acreditar nesse PS, Deus na forma que concebemos “segundo passo”, e decidiram entregar suas vidas e vontade aos cuidados dele “terceiro passo”.

Aqueles que gritam que Deus não existe, o fazem por desespero de não encontrá-lo. Aos que recusam o consolo de uma fé, seu maior castigo é continuar vivendo! O resultado dessa escolha é uma confusão profunda, pois lhe falta a bússola, o sextante ou se preferirem o GPS espiritual. Ao vermos outras pessoas resolverem seus problemas por meio de uma simples confiança no Espírito do Universo, fomos obrigados a parar de duvidar do poder de Deus. Nossas idéias não funcionavam, mas a idéia de Deus dava certo.

Para mim, Pimenta, humildade é: ser igual sem perder a individualidade, reconhecer que sou apenas uma pequena parte de um grande todo, uma gota no oceano, conhecer meus limites. Na mesa do companheiro Doc. Havia uma placa que definia a humildade: “É o silêncio perpétuo do coração. É estar sem problemas. É nunca estar descontente ou atormentado, irritado ou ofendido. Não se surpreender com qualquer coisa que me façam, sentir que nada é feito contra mim. É estar tranquilo quando ninguém me elogia, e quando sou culpado ou desprezado, é possuir um lar abençoado em meu interior onde eu possa entrar, fechar a porta e me ajoelhar diante de meu pai em segredo e estar em paz como em um profundo oceano de tranqüilidade, quando tudo ao meu redor e perto de mim parecer ser um problema”.

Para finalizar, que isto é apenas uma exposição e não um livro, a oração do sétimo passo: “Meu criador, agora desejo que me aceites como sou, por inteiro, bom e mau. Peço que removas de mim todo e qualquer defeito de caráter que me impeça de ser útil a ti e aos meus companheiros. Concede-me força para que ao sair daqui, eu cumpra as tuas ordens. Assim seja”.

Teremos, então, dado o sétimo passo.

Expositor(a): _____

Oitavo Passo

“Fizemos uma relação de todas as pessoas a quem tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados”.

- Os passos estão devidamente ordenados e devem ser vivenciados paulatinamente.
- No Quarto Passo descobrimos a nossa verdadeira identidade/ personalidade/caráter e as consequências de nossas atitudes/atos (Auto Conhecimento).
- No Oitavo Passo vamos nos preocupar com as nossas relações pessoais, limpando todo o entulho do passado e buscando melhorar a nossa relação (INCUMBÊNCIA BASTANTE DIFÍCIL).
- Primeiramente, devemos procurar nos perdoar e também perdoar àqueles que nos prejudicaram.
- No Quinto Passo admitimos perante Deus e os “Homens” as nossas falhas, mas agora iremos procurar os que prejudicamos e tememos pela reação deles. Tem aqueles ainda que nem sabem que foram prejudicados por nós.
- O que queremos dizer quando falamos que “prejudicamos” outras pessoas? Através do nosso comportamento alcoólico, causamos os mais diversos danos, físicos, mentais, emocionais e espirituais às pessoas.
Exemplos:
 - Se estamos sempre de mau humor, despertamos ira nas pessoas
 - Se mentimos para as pessoas
 - Privamos as pessoas de seus bens materiais
 - Causamos insegurança
 - Despertamos ciúmes, angústia e vontade de vingança nas pessoas

Ao fazermos a revisão detalhada das nossas relações e detectarmos quais tipos de comportamentos que causaram prejuízos às pessoas, estaremos prontos a iniciar a relação das pessoas que foram afetadas em menor ou maior grau.

Esse é o Passo do fim do nosso isolamento de nossos semelhantes e de Deus.

Bibliografia: Livro Alcoólicos Anônimos / Os Doze Passos de A.A. / Revista Vivência / Artigos e Apostilas diversos.

Expositor(a): _____

Nono Passo

“Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem”.

Entendendo o Nono Passo

As catástrofes são sempre notícias absorventes. Terremotos, furacões, incêndios, enchentes, ataques terroristas, guerras e tantas outras tragédias prendem a nossa atenção. Porém raramente vemos trabalho árduo de reconstrução que acontece depois que o desastre passou. Vidas, lares, negócios e comunidades inteiras são restauradas e reanimadas. Esse ano tivemos enchentes por todo o estado, muitos desabrigados, mortes, etc. Todos podemos nos lembrar do fatídico 11 de setembro e o ataque às torres gêmeas em Nova Iorque. Todos podemos detalhar ao máximo o ocorrido, as mortes, os lances mais excepcionais e tudo de importante ligado àquele ataque terrorista. O mesmo podemos dizer do furacão Katrina nos Estados Unidos ou o violento tsunami que atacou a costa asiática. Mas poucos, ou praticamente ninguém, viu ou vê o trabalho árduo de reconstrução que acontece depois que o desastre passou. Vidas, lares, negócios e comunidades inteiras são restauradas e reanimadas. É um longo e exaustivo trabalho.

Pois bem, o Nono Passo assemelha-se às restaurações e à reconstrução que acontecem depois de uma calamidade. Pelo processo de reparação, começamos a corrigir os danos de nosso passado. No Oitavo Passo avaliamos os danos e fizemos um plano. Agora, no Nono, entramos em ação.

Após haver elaborado a relação das pessoas as quais prejudicamos, refletido bem sobre cada caso específico e procurado imbuir do propósito correto para agir, veremos que o reparo dos danos causados divide em várias classes aqueles aos quais nos devemos dirigir.

O Nono Passo completa o processo de perdão que começou no Quarto Passo e satisfaz nossos requisitos para nos reconciliar com os outros. Neste passo, tiramos as folhas mortas de nosso jardim, recolhemos e tentamos nos desfazer dos velhos hábitos. Estamos prontos para enfrentar nossas faltas, a admitir o grau de nossos erros e a pedir e a oferecer perdão. Aceitar a responsabilidade pelos danos causados pode ser uma experiência de humildade porque nos força a admitir o efeito que tivemos na vida do outro.

Desde que começamos nossa recuperação, percorremos um longo caminho para desenvolver um novo estilo de vida. Vimos como a impotência e o descontrole de nossas vidas causaram danos. Nosso compromisso de enfrentar nossas falhas de caráter, admiti-los para os outros e, por fim, pedir a

um Poder Superior para removê-los, foi experiência de humildade. No Oitavo e Nono Passos prosseguimos com a última etapa para reedificar nosso caráter.

O Nono Passo, tal como todo o programa de A.A., exige que tenhamos coragem, perseverança e fé de que o que estamos fazendo é para o nosso próprio benefício, é para o nosso próprio desenvolvimento emocional e espiritual e todo o esforço será recompensado. Mas, especificamente no Nono Passo, teremos que desenvolver algo mais, teremos que ter um cuidadoso senso de oportunidade e julgamento de cada caso de reparação. Por muitas vezes, a reparação terá que ser adiada e em muitas outras será melhor não fazê-la. Este passo é o único que fala que o adiamento talvez seja o mais oportuno a se fazer.

Na minha opinião, a prática do Nono Passo teria que ter o acompanhamento direto de um padrinho, esta figura tão mal compreendida em nossos meios. Com a ajuda do padrinho podemos facilitar a distinção daquelas reparações que devemos fazer das que não devemos. Ele pode nos fazer ver quando estamos apenas protelando uma reparação sob a desculpa de que estamos apenas sendo prudentes. A nossa velha e conhecida racionalização. Aliás, racionalizamos que nosso passado ficou para trás, que não há necessidade de provocar mais aborrecimentos. Imaginamos que reparações por danos passados são desnecessários, que tudo que temos que fazer é alterar o nosso comportamento atual. Apesar de que alguns de nossos comportamentos passados podem ser sepultados sem confronto direto. Dá logo para perceber que a tarefa de distinguir aquelas reparações que devo fazer das que não devo exige sabedoria e sabedoria, quando se trata de nós mesmos, é arriscado achar que a temos. É melhor pedir ajuda e apoio de outras pessoas durante este trecho de nossa viagem. Enfim, não devemos nos esquecer que o objetivo final é o de ver a nossa vida melhorada, cheia de paz, serenidade, livre dos medos e ressentimentos de nosso passado.

É bom salientar que o Nono Passo tem duas partes distintas a respeito de fazer reparações:

“Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível”.

Por reparação direta devemos entender aquelas pessoas que estão acessíveis e podem ser abordadas quando já estivermos prontos. Podem ser amigos ou inimigos. Talvez a reação da outra pessoa nos surpreenda, principalmente se a reparação for aceita. Mas devemos estar preparados para caso ela não seja aceita também. Nossa reparação não depende da reação do outro. Há, porém, aquelas pessoas que não estão acessíveis, algumas podem já ter morrido e outras nem sabemos por onde andam. Neste caso não nos resta muita coisa a fazer, talvez o simples fato de elas terem sido lembradas na nossa relação já seja uma reparação.

A outra parte do Nono Passo diz:

“Salvo quando fazê-lo significasse prejudicá-las ou a outrem”.

Há reparações que talvez devem ser evitadas. Principalmente os casos de infidelidade conjugal, pois nesses casos poderiam ocorrer danos para várias partes. Outras situações seriam aquelas em que o risco da perda do emprego possa ser iminente, prejudicando a nossa família ou mesmo revelações que poderiam levar à prisão com conseqüente afastamento da família. São situações extremamente difíceis e a decisão não deve ser tomada sozinha.

Há também reparações que exigem ação protelada. Raras vezes é aconselhável abordar de forma repentina um indivíduo que ainda sofre profundamente com as injustiças que fizemos. Nas situações em que a nossa dor ainda é profunda, a paciência é a melhor escolha. Nossas metas finais são o crescimento e a reconciliação. Imprudência e pressa podem fazer mais danos e frustra nossas metas finais.

É importante que tenhamos claro em nossas mentes a distinção entre fazer reparações e pedir desculpas. Estas são apropriadas, mas não substituem aquelas. Podemos pedir desculpas por chegar atrasado a um compromisso, mas enquanto não corrigirmos esse comportamento, a reparação não foi feita. O pedido de desculpas funciona como reparação desde que acompanhado do compromisso de mudança de comportamento.

Durante a prática desse passo podemos passar por recaídas emocionais ou espirituais ocasionais. Isso é normal, mas é importante que apreendamos a lidar com elas imediatamente, pois do contrário podemos ter nossa capacidade de fazer reparações prejudicadas. Essas recaídas podem ser sinais de que não estamos colocando o programa em prática com eficiência. Talvez tenhamos nos afastado de nosso Poder Superior e necessitemos voltar ao Terceiro Passo. Talvez tenhamos deixado de citar alguma coisa em nosso inventário e por isso devemos retornar ao Quarto Passo. Ou talvez não queiramos abandonar um comportamento derrotista e precisemos retornar ao Sexto Passo.

Ideias Fundamentais do Nono Passo:

Reparações Diretas: São as que fazemos a alguém que prejudicamos. Marcamos um encontro ou planejamos nos encontrar pessoalmente com essas pessoas.

Reparações Indiretas: São as reparações não pessoais que fazemos aos que prejudicamos, a alguém que já morreu, de localização desconhecida ou inacessível por alguma razão. Nesse casos uma oração ou mesmo descrever os danos causados ao nosso padrinho são suficientes.

Reparações para nós mesmos: Muitas vezes prejudicamos mais a nós mesmos que a qualquer outra pessoa. O procedimento de reparação não seria completo sem algum tempo dedicado a endireitar a nós mesmos. Talvez,

a prática de A.A., seja a maneira mais agradável de fazer reparações a nós mesmos.

Uma citação final: “Só o ofendido sabe o quanto dói a ofensa”.

Expositor(a): _____

Décimo Passo

“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”.

O 10º passo na minha visão é um passo que me convida a fazer uma reflexão sobre os nove passos anteriores. Estou praticando os princípios ou estou só lendo passo a passo? Passo sugere caminhada, nesse caso caminhada espiritual. Revendo o nosso jeito de ver as coisas, sentir tais coisas, pois nossas reações a tudo que nos passa vem de nossos valores espirituais, ou do que aprendemos com os passos. Será que estamos preparados para a turbulência que temos que viver no dia a dia, ou nossa espiritualidade é mera teoria?

O 10º passo sugere que eu continue fazendo inventário e sempre estando pronto para admitir o possível erro, pois o alívio vem quando fazemos algo a respeito.

Todos nós ou quase todos temos em casa um quartinho onde guardamos aquilo que não estamos usando por muito grande que ele seja; é preciso de vez em quando dá uma organizada, jogar algo fora, algo que estamos relutando em desfazer, mas percebemos que só serve para travar os espaços. Se deixarmos do jeito que está é possível que crie ninhos e mude para lá algo que não gostaríamos, ninhos não aparecem de um dia para o outro é o acúmulo diário de capim, quando se percebe ele está pronto, instalado.

Por isso Bill, através do 10º passo, nos sugere que estejamos sempre vigilantes, sempre fazendo avaliação do nosso comportamento. Se ficarmos irritados com os outro é porque algo em nós não está bem.

Por isso é bom sempre fazer inventário, para não sermos surpreendido e só vermos o ninho pronto, lembrando que ele é feito capim por capim.

Bill fala também do rancor, um luxo que não podemos ter. Rancor, raiva, ira é como segurar uma brasa, ela queima só a gente mesmo. Mesmo se acharmos justificativas para elas, devemos sempre lembrar que quem tem o programa de recuperação somos NÓS, isso não quer dizer que vamos deixar as pessoas fazer de nós aquilo que elas quiserem, mas devemos sempre lembrar que a base do AA é amor e tolerância.

Existem vários tipos de inventário, o relâmpago, o do fim do dia, fim de semana, fim de mês até mesmo fim de ano. Todos são válidos e muito bons. Há necessidade de ver em qual deles nós nos encaixamos, pois quanto mais prolongarmos, mais perigoso fica; nervosismo, irritação e falta de paciência podem ser sintomas de que as coisas não estão indo bem. Às vezes as pessoas podem até pensar que estamos perdendo tempo com tanto tempo gasto com inventários, meditação, ciclo de passo, mas quando fazemos com amor e com a mente aberta ficamos leves e em paz. Ciclo de passos a meu ver é um SPA espiritual.

Ao fazer o inventário eu me coloco novamente no eixo, volta autodomínio, controle da língua e sempre pensando em tratar o outro do mesmo modo que eu gostaria de ser tratado com amor e paciência.

Termino o meu trabalho com esta frase: **que não se ponha o sol sobre o vosso ressentimento.**

Obrigado

Expositor(a): _____

Décimo Primeiro Passo

“Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade”.

Como orar se por conta do meu ativo alcoolismo e suas consequências um poderoso sentimento de vergonha prevalecia? Como meditar diante da minha incapacidade mental e espiritual? Por minha experiência, revelo que só consegui superar esses questionamentos com a minha aceitação de Alcoólicos Anônimos. Em A.A. me convenci e aprendi que sobre a minha total derrota frente ao alcoolismo, percebi a gravidade da minha insanidade e que diante desses fatos só me restava uma única saída: entregar, sem condicionantes, minha vontade e minha vida a Deus, na forma de minha fé.

No sentido de organizar nossas ideias, recordamos que a nossa obsessão pelo beber destrutivo foi removida por um Deus de quem ainda não tínhamos uma sóbria consciência. Da mesma forma, a sanidade mental nos foi sendo devolvida por Ele, com o alerta da necessidade de positivas ações. Dizíamos da entrega, e há que ser notado que por essa decisão (aliás, a nossa primeira positiva ação), Deus em nós e por nós estará fazendo o melhor para nossa recuperação.

Na convivência dos três Passos iniciais para nossa recuperação em A.A., aprendemos que *“se reconhecermos a Deus como um Pai, que nos possa receber e ajudar, teremos maior desejo de procurá-Lo, de conhecê-lo e de alcançá-Lo.”* Considerando-se todos os componentes de nossa personalidade alcoólica, encontrar Deus sabemos que requer um intenso trabalho. Por isso, entendemos que o 11º Passo significa uma intensa viagem, através da qual chegaremos a um seguro porto espiritual. No itinerário, o mapa nos informa da necessidade de conhecer a si mesmo, da admissão dos nossos pessoais limites humanos, do humilhar-se e da cooperação com Deus para os acertos de falhas e imperfeições.

A rota, em direção ao colo de Deus, se amplia à medida em que devemos reaprender a conviver com quem causamos danos. Assim, estaremos amparados para vivermos o modo de ser um AA – sóbrio, com equilíbrio emocional e de maneira útil, sob quaisquer condições, dia após dia, em tempo bom ou não. Poucos quilômetros nos distanciam do projeto de uma vida na qual possamos “conversar e ouvir” sobre o que Ele espera de cada um de nós.

Para essa “audiência” com Deus, fazemos rogos para conhecer Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade. Interpretamos que Essa vontade será atendida se cada um de nós for obediente aos princípios espirituais estabelecidos nos dez primeiros Passos. Temos consciência da dimensão dessa obediência, mas, mais uma vez, rogamos a Ele forças para cumprir Sua vontade.

Alcoólicos Anônimos, em cada um de seus momentos de recuperação, representa uma procura, uma busca ou uma singela descoberta. Como o distanciamento de Deus, no meu caso, foi atitude unilateral de minha parte, na redescoberta de Deus em minha vida não encontrarei buracos negros ou maresias, a menos que eu permita meus tubarões ou fantasmas prevalecerem. E para a aplicação do 11º Passo será suficiente tornar real o dever da minha casa interior através da oração e meditação.

No universo de A.A. esses recursos de aperfeiçoamento espiritual não são, à primeira ação, pacíficos. Sentido faz encontrarmos em nossa literatura reflexões sobre o uso da oração e meditação:

- a) *“Aquele que nega Deus, O nega por causa de seu desespero por não encontrá-Lo”.*
- b) *“Os chacoteadores da oração são, quase sempre, aqueles que não a experimentaram devidamente”.*
- c) *“Se virarmos as costas à meditação e à oração, também estamos negando às nossas mentes, emoções e intuições, um apoio imprescindível”.*

Oração e meditação cuidam de nossas almas e elas só funcionam com esse tipo de alimento e por essas práticas interligadas, acrescidas do auto-exame, receberemos a “luz a presença de Deus, do alimento de Sua força e da atmosfera de Sua graça”.

Dito as certezas acima, de que forma podemos usar as citadas ferramentas? Nos momentos de agitação ou mesmo de paz, o auto-exame permite fazermos internas e individuais verificações de nós próprios. Por exemplo, ao final de nossas jornadas diárias ou em qualquer hora de complicações emocionais, podemos fazer uma revisão de nosso dia ou do momento de instabilidade, nos indagando se ficamos ressentidos, se fomos egoístas, desonestos ou se sentimos medo.

Superados esses gargalos, o ambiente mental estará apropriado para os exercícios da oração e da meditação. Orações, as mais diversas, a humanidade vem utilizando; da mesma forma, o modo de meditação, que não cede lugar ao debate, é uma opcional escolha de quem a pratica. Os princípios de A.A., no 11º Passo inclui como sugestão a clássica oração de São Francisco de Assis, que interpreto como uma espiritual síntese do nosso programa de recuperação, em especial ao funcionar como uma verdadeira anulação do ego, sobretudo quando são feitos os seguintes pedidos a Deus:

“Ó Mestre, faze que eu procure menos

Ser consolado do que consolar;

Ser compreendido, do que compreender,

Ser amado, do que amar...

Porquanto:

É dando que se recebe; é perdoando, que se é perdoado e

É morrendo que se vive para a vida eterna. Amém”.

Comentávamos que este princípio trata de viagem. Bill W. assegura que, após o exercício dessa oração, que na minha interpretação estaremos em estado de meditação e que por ela (meditação) faremos uma viagem ao reino do espírito. O cofundador nos deixou ainda definições, ao afirmar que a meditação “é algo que sempre pode ser desenvolvido. Ela não tem limites, tanto na extensão como na altura. (...) ela é essencialmente uma aventura individual que cada um de nós realiza à sua maneira”.

Quanto à oração, Bill W. afirma que “é a elevação do coração e da mente para Deus, e neste sentido abrange a meditação”. Como, neste Passo, já estamos trabalhando com consciência, não usamos a oração na forma de petição, aliás, o que não mais nos convém, lembrando-nos sempre do “Se for a sua vontade” nos momentos de conversa e audição com Deus. Através desse Passo perceberemos de fato a nossa capacidade de recebermos orientação para nossas vidas à medida que paramos de exigir de Deus o que queremos e

como queremos. Se assim agirmos, novas fontes de coragem serão descobertas, independentemente de eventuais situações de sofrimento e dor.

Por meio de nossas ações nesta viagem, passaremos a sentir que:

- a) Deus age de maneira misteriosa na realização de Suas maravilhas;
- b) Passamos a fazer parte do mundo do espírito e
- c) O amor de Deus vela sobre nós e, se nos voltarmos para Ele, tudo estará bem conosco, aqui, agora ou no que vier depois.

Por tudo que já percorremos, reina a paz; mas ainda não concluímos e nem concluiremos o que Deus quer de nós: fé com obras, principalmente pelo único e primordial propósito de A.A. Nesse sentido, insiro neste espaço a oração universal legada por Jesus Cristo,

*Pai Nosso que estais no Céu, santificado seja o vosso Nome,
Venha a nós o vosso Reino, seja feita a vossa vontade
Assim na terra como no Céu.*

*O pão nosso de cada dia nos dai hoje, perdoai as nossas
ofensas*

*Assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido,
e não nos deixeis cair em tentação, mas livrai-nos do Mal.
Amém.*

Refletindo com o "Pai Nosso", e isenta de qualquer coloração religiosa, me permitam tentar reforçar minhas convicções: estou, efetivamente, em aliança com Deus e alinhada com Ele para aceitar serenamente tão somente a Sua vontade em relação a minha vida?

Que a bondade e misericórdia de Deus continue nos abençoando com forças, se for a vontade Dele. Meu forte abraço!

Expositor(a): _____

Décimo Segundo Passo

"Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes Passos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades".

Sob a graça de Deus, e após a alimentação espiritual recebida pelo caminhar sob à luz dos primeiros onze Passos contidos no programa de recuperação de A.A., o membro de A.A. chega ao Décimo Segundo Passo. Sabemos, por experiências da Irmandade, que o percurso não é tarefa fácil; em alguns momentos pomos em dúvida a nossa capacidade para exercitá-los,

noutros, reconhecemos a inexistência da fidelidade absoluta aos princípios, bem como queremos reduzir a nossa responsabilidade vivendo o auto engano do “Não somos santos”.

Mesmo sendo considerado esse patamar, Alcoólicos Anônimos nos reanima ao assegurar que: a) os nossos “Passos” são guias para o progresso e b) nossa meta é o progresso espiritual, e não a perfeição espiritual. [“Nossa meta” me dá o alerta de que o *bloco do eu sozinho* não funciona. Sou responsável por mim, contudo, a minha recuperação aconteceu e prosseguirá se eu continuar atento e obediente ao coletivo espiritual de A.A.].

A nossa chegada ao pátio da **Estação 12** nos permite entender que somos possuidores de suficiente combustível para vivermos com prazer e em ação. E isso acontece porque esses princípios projetam um novo modo de vida ao alcoólico. Por outro, os seus luminosos acendem para a grande “oportunidade de nos voltarmos para fora em direção de nossos companheiros ainda aflitos”. Nela, e recorrendo ao recurso espiritual da fé que funciona, sentimos o sabor do dar pelo dar, além da possibilidade de encontrar a almejada sobriedade emocional.

Alcoólicos, e as pessoas que nos cercam, sóbrias emocionalmente? Sim, é possível! Basta ouvirmos por que e para quem os sinos da “Estação” ecoam, para ocuparmos os assentos de uma verdadeira viagem do espírito, cujo bilhete avisa que começamos a praticar todos os *Doze Passos* em nossa vida diária.

Nessa viagem em direção de nós e dos nossos iguais, nada haverá de nos incomodar, pois com o sentimento da gratidão e pela humilde grandeza de nada querer em troca com a nossas ações de Aas, nos imunizamos contra trepidações e/ou turbulências emocionais. Isso acontece porque “Ajudar os outros é a pedra fundamental de nossa recuperação”, conforme atesta Bill W. Por sua vez, a experiência de A.A. testemunha que o exercício dos “Doze Passos de A.A.” oferecerá bem instalados trilhos ao alcoólico, cujo resultado serão vagões cheios de utilidade, integridade e felicidade.

Com a clareza de que o 12º Passo é a consequência da soma de todos os trechos de uma abençoada estrada, além de termos aceitado que é fundamental a transmissão da mensagem de A.A. para continuarmos sóbrios e sermos instrumentos para evitar a morte daqueles a quem devemos apresentar a verdade de Alcoólicos Anônimos, repensemos no seguinte entendimento de Bill W. , constante do *Manual de Serviços de A.A.*:

“O nosso Décimo Segundo Passo, que leva a mensagem, é o serviço básico que a irmandade de A.A. oferece. É o nosso principal objetivo e a razão primordial de nossa existência. Portanto, A.A. é mais do que um conjunto de princípios; é uma sociedade de alcoólicos em ação”.

Visto esse pensamento do cofundador, deve ser observado que a prática desse Passo segue um roteiro com a seguinte distribuição espiritual:

a) Através da aplicação dos onze “Passos” que o precedem, experimentaremos a realidade do **despertar espiritual**. A propósito, o que significa e o que representa esta individual revolução interna?

Os nossos textos respondem nos dizendo tratar-se para o alcoólico de um novo estado de consciência e uma nova maneira de ser, lembrando que, para essa conquista (ou dádiva?), são indispensáveis a boa vontade, a honestidade e uma mente aberta. Percebo também que o “despertar” é a graça pela graça, mas para tal haverá a necessidade de se estar pronto para recebê-lo. Portanto, à luz dos “Passos”, examinemos a trajetória de preparação.

A nosso ver, “Os Passos”, que propiciam o renascimento humano do bebedor-problema, possuem uma inteligente lógica espiritual. No **Passo Um** não lhe escapa aceitar a derrota total, além da ingovernabilidade de sua vida decorrente de sua obsessão pelo beber destrutivo. Com essa admissão, é inaugurado a sua reconstrução. Pela aceitação do **Passo Dois**, sobretudo com a utilização de uma fé que há de renovada, tem-se de volta a sanidade, na razão direta do grau de restabelecimento da aliança com um Poder superior. A.A. não exige, mas espera de cada um de nós ação. Por isso, no **Passo Três** decidimos nos entregar totalmente a Deus – a vida é Dele e a atitude do “tudo não eu posso só” se distancia do característico egoísmo do alcoólatra. Que alívio sentiremos quando da aplicação desses três primeiros “Passos”, porque a partir daí estaremos com a coragem para mudarmos a nossa postura diante de tudo aquilo que tínhamos como motivo para bebermos, provida do autoconhecimento, auto perdão e liberdade encontrados nos **Quarto e Quinto Passo**. Com isso, está aberto o caminho para uma vida adulta, bastando deixarmos a Deus a remoção de todos os defeitos de caráter. A lógica do aperfeiçoamento espiritual nos pede também humildade, pois só assim rogaremos a Ele que nos livre de nossas imperfeições, como tão bem proposto no **Passo Sete**.

Até aqui trabalhamos nós mesmos, o que não é suficiente. Convivíamos em sociedade e para ela o Programa de Recuperação nos dá direito de voltarmos. Os **Passos Oito e Nono** nos permitem essa ação, à medida que temos consciência a quem causamos danos e buscamos implementar reparações. Assim, o típico isolamento deixou de permear a vida do alcoólico. Com esse instrumental, já sabemos o que queremos – sendo A.A. o grande bem - e estamos sendo habilitados a conduzirmos a vida sob quaisquer condições, conforme preconiza o **Passo Dez**. A nosso ver, o universo do espírito se aproxima em nossa recuperação, pois em nossa rota faremos uso da oração e meditação para sabermos a vontade de Deus em relação a nós, rogando a

Ele apenas força para cumprirmos o que Ele quer de nós. É o que preconiza o **Décimo Primeiro Passo.**

Nesse cenário, e com a dedicação para que a orquestra esteja completa e com os instrumentos polidos (registre-se: saímos da “dança dos dois passos” para o “samba dos Doze Passos”), a experiência de A.A. confirma ser inevitável a colheita da paz de espírito, além do amor por si e pelo próximo. A isso, classificaria como “despertar espiritual”.

b) Com o “despertar” vem ao membro de A.A. a “sugestão” para que seja transmitida aos alcoólicos a mensagem de Alcoólicos Anônimos. Nesse sentido, a experiência confirma que o espírito de A.A. chegará ao membro se estiver em constante treinamento, sob pena de a sobriedade emocional ser apenas uma hipótese. Como posso transmitir o “tesouro de A.A.” se não me disponho a realizar a garimpagem necessária. Nada melhor, a nosso ver, ficarmos atentos ao exemplo do Dr. Bob, que no livro “Alcoólicos Anônimos” registra todo o seu sentimento de responsabilidade consigo próprio e com os seus assemelhados na sua incansável missão de transmissão da mensagem de A.A. Assim o fez para mais de 5.000 pessoas pelas seguintes motivações:

- *Sentimento de dever*
- *É um prazer*
- *Porque, ao fazer isto, estou pagando minha dívida para com o homem que encontrou tempo para me transmitir tudo isto.*
- *Porque , a cada vez que o faço, garanto-me um pouco mais contra uma possível recaída.*

Quanta convicção nos legou o cofundador. Observados os limites e aptidões, resta a cada um de nós, AÇÃO, AÇÃO, AÇÃO... Já dizia um de nossos conselheiros espirituais: “*não há limites no trabalho de evolução espiritual*”.

c) O exercício dos “Passos” nos transforma, ou somos pelas mãos de Deus reinventados para, em sendo uma nova criatura, cumprirmos tão somente a Sua vontade. Para tanto, praticar os princípios em todas as nossas atividades é essencial. Afinal, observado a humildade disposta no “Passo Sete”, passamos a ser exemplo. A Tradição realça o quanto é vital a Unidade de A.A., portanto, acordo que, enquanto indivíduo, sou impelido a ter atitudes ancoradas no Programa de Recuperação da Irmandade, ou seja, sem divisões. Não há como ser no Grupo o “exemplo” e no meu ambiente familiar, na minha profissional, na comunidade ou no dia a dia da convivência em sociedade ficar distante do que Alcoólicos Anônimos esperam do alcoólico em recuperação. Por oportuno, transcrevemos alguns questionários contidos neste princípio:

1) Temos condições para amar a vida com tanto entusiasmo quanto amamos aquela pequena parcela que descobrimos,

quanto tentamos ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade?

2)Somos capazes de levar às nossas vidas em família, por vezes bastante complicadas, o mesmo espírito de amor e tolerância com que tratamos os nossos companheiros do Grupo de A.A.?

3) As pessoas de nossa família, que foram envolvidas e até marcadas pela nossa doença, merecem de nós o mesmo grau de confiança e fé que temos em nosso padrinhos?

4)Estamos prontos para arcar com as novas e reconhecidas responsabilidades que nos cercam?

Se formos laboriosos, o “milagre” acontece! E acontecerá diante da convicção de que Deus faz por nós o que nunca poderíamos fazer por nós mesmos, como também em nós membros de A.A. reside um bom crédito: o *bebedor – problema de ontem não conhece o alcoólico em recuperação de hoje, mas este conhece muito bem aquele bebedor – problema de ontem*. O “alcoólico de hoje” voltará ao submundo do “bebedor de ontem” se assim o desejar.

O Décimo Segundo Passo revela-se como uma firme, se for o caso, verificação dos onze primeiros “Passos de A.A”. Buscando sermos bons alunos no entendimento dos seus exercícios, enfrentamos os mais diversos conflitos, problemas e até mesmo a angústia das “dores do crescimento”. E, ao enfrentá-los, soluções surgem (ou “o que não tem solução, solucionado está”), possibilitando restabelecer a ordem em nosso interior, com o mundo ao nosso redor e com Deus.

E com a nossa integração ao mundo do espírito, com consciência, agiremos com utilidade, integridade e felicidade. Só nós, que já fomos beneficiados por essas ações, sabemos a extensão de “contemplar os olhos de homens e mulheres se abrirem maravilhados à medida em que passam da treva para a luz, suas vidas se tornando rapidamente cheias de propósito e sentido, famílias inteiras se reintegrando, o alcoólico marginalizado sendo recebido alegremente em sua comunidade como cidadão respeitável, e acima de tudo, ver estas pessoas despertadas para a presença de um Deus amantíssimo em suas vidas.”

Diante da tamanha importância dos fatos acima relatados, que acontecem quando somos titulares da mensagem que Deus nos reserva como condutores, a nós, membros de A.A. cabe rogar a esse mesmo Deus que suas bênçãos nos cheguem com SERENIDADE, CORAGEM e SABEDORIA, em cada dia de nossa renascida vida.

Expositor(a): _____

“Alcoólicos Anônimos é mais do que um conjunto de princípios; é uma sociedade de alcoólicos em ação. Precisamos levar a mensagem, caso contrário, nós mesmos poderemos recair, e aqueles a quem não foi dada a verdade podem perecer.” (Bill W.)

Oração da Serenidade

Concedei-nos Senhor, a SERENIDADE necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, CORAGEM para modificar aquelas que podemos e SABEDORIA para distinguir umas das outras.

Foi bom você ter vindo!