

ORAÇÃO “A MAIS DIFÍCIL ORAÇÃO”

Se não é a Oração da Serenidade.. Se não são as vinte e quatro horas..... .. Meu nome é Antonio e sou um doente alcoólico, mas hoje não bebi e não pretendo beber. Para mim, nesta semana, começou tudo errado. Deveria estar participando de um encontro Provincial em Curitiba até sexta-feira. Deveria! Porque na terça-feira, às seis horas da manhã já estava voltando para a minha cidade. E às pressas. Por que? Porque no dia anterior a igreja matriz de meu colega, de uma cidade vizinha; com quem estávamos viajando, simplesmente desapareceu. Sumiu. Um simples e rápido vendaval pôs o prédio no chão. Mas como as informações por telefone estavam muito desencontradas e não se sabia ao certo o que houve de fato; o jeito foi voltar para casa, para ver os estragos e tomar as devidas providências. Lógico que o fato não aconteceu diretamente comigo, mas me atingiu em cheio, pois eu estava junto com esta pessoa, e ela começou a ficar nervosa, preocupada, desesperada.sem saber o que fazer; que atitude tomar.....Isso acabou atingindo também a mim, porque tive que assumir a responsabilidade de dirigir o automóvel por mais de novecentos quilômetros, na chuva, com paradas rápidas, só para tomar um café ou água e seguir viagem. Graças a Deus a viagem transcorreu normal, não aconteceu nada, apesar de em muitos trechos, ter abusado da velocidade. Chegamos à cidade pelas três horas da tarde. Outra decepção para mim, não apenas por ver as notícias confirmadas; de fato, o prédio não existia mais; mas também por novamente ficar à pé. Pois o carro iria ficar lá; mas eu tinha mais 60 quilômetros até chegar à minha casa. Mas como Deus é bom e não deixa os seus na mão; tinha uma pessoa da minha cidade que também foi ver os estragos e me deu carona até em casa. Que dia! Que remédio! O que fazer? Assim foi posta à prova mais uma vez não só a minha paciência mas a minha confiança em Deus e no Programa. As famosas vinte e quatro horas. Claro esta que em primeiro lugar para ficar sem beber. Mas isso não é suficiente numa situação como esta ou outra semelhante. Se eu tivesse ficado apenas no não beber só por hoje; certamente teria bebido, por causa da situação criada, pois tudo ajudava a que eu procurasse o copo. Percebi então que o parar de beber é apenas o começo. O ficar sem beber é que é o segredo do programa. Mas ficar sem beber e não cair no porre seco; que seria pior ainda. Aos poucos começaram a desfilar pela minha mente as famosas frases que a gente encontra nas paredes das salas: Vá com calma, mas vá! Evite o primeiro gole. Só por hoje. O que você não pode modificar, modificado está!....e uma infinidade de outros pensamentos, frase e depoimentos. Portanto, não foram apenas vinte e quatro horas. Foi quase uma semana inteira. Mas o que me manteve calmo em todos estes momentos mais agitados não foi recitar a Oração da Serenidade e sim Medita-la. Aplicar as suas palavras, que são poucas, em cada nova situação que se me apresentava de modo inesperado. Por isso quando digo agora: Concedei-me, Senhor..... .digo junto: Obrigado, Senhor por este programa tão maravilhoso. Obrigado senhor por todos estes companheiros que nem sabiam da minha situação difícil, mas nas suas orações estavam viajando junto comigo. Por isso te convido amigo, estenda a tua mão e põe na minha mão para que caminhemos juntos..... .

Sabedoria é a essência da humildade. É o próprio Deus conversando comigo. É saber escutar os outros, às suas experiências, já que Deus também se manifesta a mim, através dos livros e da linguagem do próximo. Sabedoria é Ter tolerância e procurar compreender aos outros que podem me dar discernimento, luz, melhor do que eu poderia adquirir por mim mesmo. Sabedoria é a verdade das coisas, já que ela, acima de tudo, é verdadeira. Sabedoria é a puríssima virtude da Prudência e Prudência é o saber distinguir se o que é bom para mim, hoje, é o melhor para os outros, amanhã. Sabedoria é bom senso, discernimento, é procurar mais compreender que ser compreendido, amar que ser amado. Sabedoria é receber..... dando. Nota: Não é por menos que SOBRIEDADE é um estado de espírito, próprio e exclusivo aos membros de AA e que se tivesse que ser representada graficamente, o seu símbolo seria um triângulo equilátero e seus lados seriam simplesmente: HUMILDADE, SERENIDADE E FÉ. Art. 130 (Rio, Nov./1987). Aluizio F. Amigos, boa leitura e meditação. Saudações Antonio

(Fonte: informacoesdogorobo@yahoogrupos.com.br – companheiro: Antônio Mika)

ORAÇÃO **A ORAÇÃO DA SERENIDADE** **“POR ALUIZIO F:”**

Caros amigos, creio pessoalmente que é o melhor já escrito tanto sobre a origem desta Oração bem como sobre os motivos e as explicações porque ela deve ser recitada no singular e não no plural como aparece em nossa versão portuguesa. Mas como versões, são versões.....simplesmente coloco à disposição de todos o artigo deste nobre companheiro que esta em minhas mãos e não se encontra em nenhum dos dois volumes da Coletânea. Abraços.....

Antonio

"A Oração da Serenidade e sua Trilogia" Por Aluizio F. A "Oração da Serenidade", para muitos, Prece ou Evocação, provavelmente seja a mais usada de todas as orações que se fazem atualmente, por este mundo de Deus. Além de ser usada nas reuniões de mais de 68.000 grupos de A.A. do mundo inteiro, ela também é usada em muitos outros tipos de reuniões e sua mensagem é transmitida até em cartões de felicitações de Natal, em vários países do mundo. "Al-Anons", "Alateens", associações religiosas de diversos tipos e seitas, grupos outros de ajuda mútua, etc., etc., enfim, essa bela e profunda "Oração", atribuída a muitos autores, "NÃO TEM DONO"! E como tal, ao contrário do que muitos poderiam pensar, ela não é "propriedade" do A.A.! Bem diziam os nossos co-fundadores: "O A.A. não tem nada de seu! Alcoólicos Anônimos é simplesmente uma Síntese, uma Grande Síntese, de princípios tirados da Religião, de ensinamentos levados pela própria Medicina, acrescidos, todos eles, da extraordinária experiência dos alcoólatras". Em Novembro de 1964, a revista "The A.A. Grapevine", publicou um artigo em que atribuía a origem da "Oração da Serenidade" ao Dr. Reinhold Niebuhr, professor de Ética e Teologia do Seminário da União Teológica de New York,

nos Estados Unidos da América do Norte, o qual, em 1932 lhe teria dado a forma atual e que é a que é feita em todas as reuniões de Alcoólicos Anônimos do mundo inteiro; o professor Niebuhr a usava sempre ao final de todas as suas "pregações". Um belo dia, um amigo seu, também pastor, ao assistir a uma dessas reuniões, achou-a simplesmente maravilhosa e pediu, ao final da reunião, ao Dr. Niebuhr, que lhe a "emprestasse" e mais, que permitisse que a divulgasse a outras pessoas que a desconheciam e que, provavelmente, como ele - o professor Howard Hobbins, esse era o seu nome - também gostariam de desfrutá-la. O professor Niebuhr, ao entregar-lhe uma cópia da mesma, disse-lhe, simplesmente: "Tome-a! Eu não preciso usá-la para mim mesmo"! E assim, a "Oração da Serenidade" passou a ser divulgada e usada, de início nos Estados Unidos apenas, e depois no mundo inteiro. No A.A. ela foi introduzida a partir de Junho de 1941, quando, numa coluna de obituário do "New York Tribune Herald", intitulada "In Memoriam", ela foi encontrada por um companheiro nosso - Jack C. - que a levou para o então ainda incipiente "Escritório de A.A." de Vesey Street, entregando, à então secretária Ruth Hock (aquela mesma que escreveu os rascunhos do nosso "Livro Grande" - Alcoólicos Anônimos) um recorte do jornal e que dizia: "Mãe - Deus, concedei-me Serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar, Coragem para modificar as coisas que posso, e Sabedoria para saber a diferença - Adeus!". Ruth, então, impressionada com sua beleza e profundidade e achando que aquela "Oração" se enquadrava perfeitamente em nosso "programa" e na vida de muitos daqueles já então milhares de alcoólatras complicados e pouco afeitos a "aceitações", resolveu copiá-la e usá-la nas cartas que escrevia aos grupos e aos membros de A.A. então existentes. Mais tarde, outro companheiro nosso - Horace C. - teve a idéia de imprimí-la em cartões, pagando, ele próprio, por sua impressão. Mas, mesmo assim, a sua origem tem sido bastante discutida e tem até preocupado a muitas pessoas e muito especialmente a membros de A.A. Todos gostariam de saber fielmente as suas raízes, a sua origem. Difícil, se não de todo, impossível! As origens da "Oração da Serenidade" são muito controvertidas e obscuras, embora, para nós, membros de A.A., ela seja atribuída mesmo ao Prof. Reinhold Niebuhr, o qual lhe teria dado a forma atual e que é a usada pelos grupos de A.A. do mundo inteiro, à exceção, naturalmente os do Brasil, que ainda teimam em fazê-la na forma plural e que, os poucos grupos que resolveram fazê-la no singular, fazem-se errada, graças a orientações também erradas e ao pouco caso a ela dado por elementos da "cúpula" do A.A. do nosso país. Muitos a atribuem a um monge de Saragoza, na Espanha, que a teria usado lá pelos idos de 1647. Outros a atribuem à Rainha Elizabeth I, da Inglaterra, outros ainda, ao almirante Nelson (inglês) que a teria usado em uma de suas batalhas navais. E assim, sucessivamente, uma infinidade de nomes de pessoas que a teriam usado, geralmente em momentos de provações e desespero.

No jornal de A.A. "Box-4-5-9", editado em diversos idiomas e que é remetido aos grupos de A.A. do mundo inteiro, na edição de Agosto/Setembro de 1985, há uma nota referente à "Oração da Serenidade", dizendo, em certo trecho, que um membro de A.A. lhes enviara um recorte do "Paris Herald Tribune", com um artigo escrito por um correspondente daquele jornal, na Alemanha Ocidental, dizendo tê-la visto escrita em uma imponente nave de um velho

edifício transformado em Hotel, na cidade de Koblenz, "marcada por bandeiras prussianas" numa placa escrita com os seguintes dizeres: "Deus, dá-me o despego emocional necessário, para aceitar as coisas que não posso modificar; coragem para modificar as coisas que posso; e sabedoria para distinguir umas das outras". Estas palavras teriam sido escritas por Friedrich Octinger, um piedoso evangélico do século XVIII. E acrescenta ainda aquele jornal de A.A.: "Nós não temos em nosso poder a inscrição alemã da cidade de Koblenz. Também temos um cartão impresso com a informação de que a "Oração" é a oração de um soldado do século IV. E mais: "Pensamos que talvez, no futuro, se descubram ainda mais possíveis origens da "Oração da Serenidade". Porém, não devemos perder-nos labirintos de informações históricas; é o rezar a "Oração", o que vai ajudar, a mim, um alcoólatra". No livro "Pass It On" (A Vida de Bill), recentemente editado pela "A.A.W.S." (Editora oficial das literaturas de A.A.) nos Estados Unidos, no capítulo XIV, em uma referência à "Oração da Serenidade" e sua introdução no "programa de A.A.", há uma nota em que diz: "As origens da "Oração da Serenidade" são obscuras. Pode datar de Boethius, um filósofo que viveu cerca de 500 anos, era de Cristo e foi martirizado pelos Cristãos. Antes de morrer, Boethius esteve numa prisão por longo tempo escreveu, entre outras coisas, "Consolação da Filosofia". E acrescenta ainda: "Ela é atualmente creditada a Reinhold Niebuhr, um teólogo do século XX, que, em compensação, a atribui a Friedrich Octinger, um teólogo que viveu no século XVIII". Certa vez, escreveram ao Prof. Reinhold Niebuhr, dizendo-lhe que estavam deturpando a sua "Oração", fazendo-a no plural, em vez de no singular, como fora escrita por ele. Ele respondeu simplesmente: "Se a estão fazendo assim, é por que a acham melhor que na forma escrita por mim, mas, de qualquer maneira, o que importa é que não desvirtuem a sua finalidade, o seu valor espiritual".

Em 1959 escreveram ao nosso Bill W. indagando sobre o costume de certos grupos de A.A. de usarem o "Padre Nosso" ao final de suas reuniões, dizendo até que muitos contestavam o seu uso, alegando ser o "Padre Nosso" uma oração cristã. Bill respondeu, dizendo que o uso do "Padre Nosso" em nossas reuniões é um costume antigo e que foi herdado dos "Grupos Oxford", bastante influentes nos primeiros tempos de A.A. Acrescenta ainda aquele nosso cofundador que "sempre existem aqueles que parecem ofender-se pela introdução de qualquer oração dentro de uma reunião regular de A.A. Algumas vezes há queixas de que o "Padre Nosso" é um documento cristão. Não obstante, esta oração é de uso tão extenso e tem tal reconhecimento, que a argumentação de sua origem cristã é um pouco ultrapassada. Também é verdade que a maioria dos A.A. acreditam em alguma espécie de Deus e que a comunicação e fortaleza é o consenso geral; parece ser justo que, pelo menos, a "Oração da Serenidade" e o "Padre Nosso" sejam usados em conexão com nossas reuniões. Não é necessário ater-nos aos sentimentos de nossos recém-chegados agnósticos e ateus para que escondamos as boas qualidades que temos adquirido. O pior que pode acontecer a esses objetores é fazer um saudável exercício de tolerância durante sua etapa de progresso". É preciso lembrar que há muitos grupos espalhados pelo mundo inteiro que fazem também a "Oração de São Francisco", no início ou no final de suas reuniões.

De qualquer maneira, há sempre "algo" de espiritual em todas as nossas

reuniões - no início ou no fim - e a mais comum mesmo, é a "Oração da Serenidade".

Alguns anos atrás, pouco antes de sua morte, ocorrida em 24/01/71, o nosso Bill W. "encarregou" o jornalista, ex-Custódio de A.A., Jack Alexander, que se tornara famoso em nossa Irmandade por Ter escrito uma das páginas mais importantes e belas de nossa literatura - o famoso artigo publicado no dia 1º de Março de 1941, no "Suterday Evening Post", de Cleveland (hoje literatura oficial de A.A.) para que pesquisasse sobre a origem da "Oração da Serenidade", afim de que se procurasse, da melhor forma possível, "satisfazer" a sempre e cada vez mais crescente curiosidade dos membros de A.A. sobre sua origem. Algum tempo depois, Jack Alexander deu a resposta àquele nosso co-fundador: "Realmente, há muitas idéias sobre a origem da "Oração da Serenidade" - citando a seguir muitos dos fatos acima relacionados - "porém", disse ele, "o verdadeiro autor, aquela a quem é atribuída a forma atual dessa bela "Oração", é contemporâneo nosso e a escreveu lá pelos idos de 1932. O seu nome é Reinold Niebuhr, professor do Seminário Teológico de "New York". E mais, aquele grande jornalista e amigo nosso, deu a Bill W. a forma atual da "Oração da Serenidade", logo depois publicada e distribuída aos grupos de A.A. do mundo inteiro pelo "G.S.O." (Escritório de Serviços Gerais de A.A. dos Estados Unidos da América do Norte) e que é: "Deus, concedei-me Serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar; Coragem para modificar as coisas que posso; e Sabedoria para saber a

Vivendo um dia de cada vez. Desfrutando um momento por vez. Aceitando as dificuldades como o caminho da Paz. Tomando como ELE fez, este mundo pecaminoso como ele é, não como eu gostaria que fosse. Confiando em que ELE fará todas as coisas certas, se eu submeter-me à SUA vontade, que eu possa ser razoavelmente feliz nesta vida. E infinitamente feliz com ELE, para sempre, na próxima. Amém!".

No nosso jornal informativo, o "Bob" nº 44, na fl. 4, está escrita a seguinte nota: "Esclarecendo sobre a Oração da Serenidade: Em vista das constantes dúvidas se a Oração da Serenidade deve ser proferida no singular ou no plural, transcrevemos notícia divulgada no "Bob" nº 22 de 1982: "Recebemos comunicação, através do "G.S.O.", nos informando e sugerindo que a "Oração da Serenidade" seja feita no singular" (o grito é nosso) - e segue à notícia, a publicação da Oração no singular, numa forma simplória, errada, com os dizeres inventados e adaptados pelos "responsáveis" por nossos órgãos de serviço, deturpando-a e até acrescentando palavras que não existem no seu texto original. Lamentável, simplesmente lamentável, o pouco caso dado por essas pessoas a tão importante e sério assunto, como se já não bastasse Ter vindo essa "recomendação" do próprio Escritório ("G.S.O.") considerado como "mundial" do A.A.

Há pouco tempo foi sugerido pelo "Comitê de Literaturas" em língua latina da "Reunião Ibero-Americana de Serviços de A.A." para que o "CLAAB" (Centro de Distribuição de Literaturas de A.A. para o Brasil) que corrigisse, no nosso livro "Os 12 Passos", a "Oração da Serenidade" que está impressa na forma plural e não no singular, que é a forma correta. A razão de tudo isso, que para muitos pode parecer supérfluo, é muito simples: "O A.A. vive e deixa viver". E além do mais, a nossa "10ª Tradição" diz simplesmente: "Alcoólicos Anônimos não opina sobre assuntos alheios à

Irmandade, para que o nome de A.A. não entre em controvérsias públicas". E mais, se o A.A. "não tem nada de seu", nós que fazemos essa querida Irmandade, não temos o direito de modificar coisas que foram feitas ou escritas pelos outros e que nem ao menos foram feitas para nós. O que me diriam os companheiros se nós resolvêssemos, por nosso próprio gosto, modificar a "Oração de São Francisco" (que também é feita em grupos de A.A.) e fazê-la no plural? Provavelmente as autoridades religiosas, nem só do país, mas e também do mundo inteiro (o Papa, por exemplo), solicitariam aos brasileiros ou ao A.A. como um todo, que respeitassem a "Oração de São Francisco" e que, se desejassem usá-la que a usassem, mas na sua forma correta, como ela teria sido escrita por aquele piedoso e querido santo. Diante de tudo isso, não nos resta outra alternativa, que não unicamente colocar nossas vaidades de lado e procurarmos fazê-la, como se faz em todos os grupos de A.A. do mundo, na forma verdadeira e correta e que é... no singular!

(Fonte: informacoesdogorobo@yahoogrupos.com.br – companheiro: Antônio Mika)

ORAÇÃO **“Na Opinião do Bill”**

LUZ PROVENIENTE DE UMA ORAÇÃO

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.

Guardamos como um tesouro nossa “Oração da Serenidade”, porque ela nos traz uma nova luz que pode dissipar nosso velho e quase fatal habito de enganar a nós mesmos.

No esplendor dessa oração, vemos que a derrota, quando bem aceita, não significa desastre. Sabemos agora que não temos que fugir, nem deveríamos outra vez tentar vencer a adversidade por meio de um outro poderoso impulso arrasador, que só pode nos trazer problemas difíceis de serem resolvidos.

ALICERCE PARA A VIDA

Descobrimos que recebemos orientação para nossas vidas, à medida que paramos de fazer exigências a Deus, a fim de que Ele nos dê aquilo que queremos.

Ao orar, simplesmente pedimos que durante o dia todo Deus nos dê o conhecimento de Sua vontade e nos conceda a graça, com a qual possamos realizá-la.

Há uma relação direta entre o auto-exame e a meditação e a oração. Usadas separadamente, essas práticas podem trazer muito alívio e benefício. Mas quando são relacionadas e entrelaçadas, resultam numa base sólida para a vida toda.

EM BUSCA DE ORIENTAÇÃO

“O homem foi feito para pensar e agir. Ele não foi criado à imagem de Deus para ser um autômato.

“Minha própria fórmula a esse respeito é a seguinte: primeiro, penso bem nos prós e nos contras de cada situação, orando nesse meio tempo para não ser influenciado por considerações egoísticas. Afirmando que gostaria de fazer a vontade de Deus.

“Tendo examinado o problema dessa maneira e não obtendo resposta conclusiva ou contundente, espero por alguma orientação, que pode vir direto à minha mente ou vir através de outras pessoas ou circunstâncias.

“Se sinto que não posso esperar e ainda assim não tenho nenhuma indicação clara, repito a primeira medida várias vezes e tento decidir da melhor forma, antes de agir. Sei que, se estiver errado, o céu não cairá. No mínimo aprenderei uma lição.”

LIVRE DA DEPENDÊNCIA

Perguntei a mim mesmo: “Por que não podem os Doze Passos libertar-me dessa insuportável depressão?” Por horas e horas olhei fixamente para a Oração de São Francisco: “É melhor consolar, que ser consolado.”

De repente percebi qual poderia ser a resposta. Meu principal defeito sempre foi a dependência das pessoas ou circunstâncias para dar-me prestígio, segurança e confiança. Não conseguindo obter essas coisas conforme meus sonhos perfeccionistas e meus pedidos, lutei por elas. E quando veio a derrota, veio também a depressão.

Reforçado, pela graça que pude encontrar na oração, tive que entregar toda minha vontade e ação para cortar essas dependências emocionais das pessoas e circunstâncias. Só assim pude ficar livre para amar como São Francisco amou.

RESTABELECENDO UMA LIGAÇÃO

No decorrer do dia podemos fazer uma pausa, quando situações devam ser enfrentadas, decisões tomadas e renovando o simples pedido: “Seja feita a Tua vontade, não a minha”.

Nos momentos de grande perturbação emocional, com certeza vamos manter nosso equilíbrio, desde que lembremos e repetimos para nós mesmos uma oração ou frase que, particularmente, nos tenha agradado e nossa leitura ou meditação. Apenas dizê-la repetidamente, muitas vezes nos torna capazes de restabelecer uma ligação, interrompida pela raiva, medo, frustração ou desentendimento, e nos permite voltar à mais segura de todas as ajudas – nossa procura da vontade de Deus, não da nossa, no momento de tensão.

REVER O DIA

Quando nos deitamos, à noite, revemos construtivamente nosso dia. Ficamos magoados? Fomos egoístas, desonestos ou medrosos? Devemos satisfação a alguém? Estamos guardando em segredo algo que deveria ser discutido logo com outra pessoa? Fomos amáveis e afetuosos com todos? O que poderíamos ter feito melhor? Estivemos pensando em nós mesmos a maior parte do tempo? Ou estivemos pensando no que poderíamos fazer para melhorar a vida?

Devemos ter o cuidado de não nos deixar abater pela preocupação, remorso ou reflexão mórbida, pois isso diminuiria nossa utilidade em relação a nós mesmos e aos outros. Após fazer nossa revisão, pedimos perdão a Deus e perguntamos quais as medidas corretivas que deveriam ser tomadas.

ATMOSFERA DE GRAÇA

Aqueles dentre nós que se acostumaram a fazer uso regular da oração, não seriam mais capazes de passar sem ela, como não passariam sem ar, alimentos ou a luz do sol. E pela mesma razão. Quando ficamos sem ar, luz ou alimento, o corpo sofre. E quando nos afastamos da meditação e da oração, estamos privando nossas mentes e nossas instituições de um apoio vitalmente necessário.

Da mesma forma que o corpo, a alma pode deixar de funcionar por falta de alimentação. Todos precisamos da luz da realidade de Deus, do alimento de Sua força, e da atmosfera de Sua graça. Os fatos da vida de A. A. Confirmam de maneira surpreendente essa verdade eterna.

APRENDER EM SILÊNCIO

Em 1941, um membro de New York chamou nossa atenção para um recorte de jornal. Tratava-se de uma nota da seção de necrologia de um jornal local, onde apareciam as seguintes palavras: “Concedei-me Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para distinguir umas das outras”.

Nunca tínhamos visto tanto de A. A. Em tão poucas palavras. Com uma velocidade surpreendente a Oração da Serenidade chegou ao uso geral.

Na meditação não há lugar para o debate. Descansamos tranquilamente com os pensamentos ou as orações de pessoas espiritualmente centradas e compreensivas, para que possamos sentir e aprender. Esse é o estado de espírito que com tanta frequência revela e aprofunda um contato consciente com Deus.

A SENSÇÃO DE FAZER PARTE

Talvez uma das maiores recompensas da meditação e da oração seja a sensação de que passamos a fazer parte. Não mais vivemos num mundo completamente hostil. Não mais nos sentimos perdidos, amedrontados e inúteis.

A partir do momento em que percebemos ainda que um vislumbre da vontade de Deus, e começamos a ver a verdade, a justiça e o amor como valores reais e eternos, não mais ficamos tão perturbados por todas as aparentes evidências do contrário, que nos rodeiam nos assuntos puramente humanos. Sabemos que Deus nos protege com amor. Sabemos que quando nos voltarmos para Ele, tudo estará bem conosco, aqui e depois.

PERSISTÊNCIA NA ORAÇÃO

Muitas vezes temos a tendência a desprezar a meditação e a oração sincera, como se fossem algo que não é realmente necessário. Sinceramente, sentimos que elas poderiam nos ajudar a enfrentar uma emergência, mas a princípio muitos de nós são capazes de considerá-las uma prática misteriosa dos clérigos, da qual podemos esperar obter um benefício de segunda mão.

Em A. A. descobrimos que os reais bons resultados da oração são indiscutíveis. Eles são o fruto do conhecimento e da experiência. Todos os que persistiram, encontraram uma força que geralmente não tinham. Encontraram sabedoria superior à sua capacidade normal. E encontraram cada vez mais a paz de espírito que pode se manter firme, frente às mais difíceis circunstâncias.

MAIS DO QUE CONFORTO

Quando me sinto deprimido, repito para mim mesmo declarações como estas: “O sofrimento é a pedra de toque do progresso...” “Não tema o mal”... “Isso também vai passar”... “Essa experiência pode se transformar em benefício.” Esses fragmentos de oração trazem muito mais do que um mero conforto. Eles me mantêm no caminho da aceitação perfeita, dissolvem meus temas obsessivos de culpa, depressão, revolta e orgulho; e às vezes me dão a coragem para mudar as coisas que posso e sabedoria para perceber a diferença.

A VONTADE DE QUEM?

Temos visto Aas pedirem, com muita sinceridade e fé, orientação explícita de Deus sobre assuntos que variam desde desastrosas crises domésticas ou financeiras, até a correção de pequenas falhas pessoais, como a impontualidade. Um homem que tenta dirigir rigorosamente sua vida por esse tipo de oração, com essa necessidade egoística de respostas divinas, é uma pessoa especialmente confusa. A qualquer pergunta ou crítica a suas ações, ele logo fala de sua confiança na oração como um guia para todos os assuntos, sejam eles importantes ou não.

Ele pode ter esquecido a possibilidade de que seus desejos e a tendência humana de reacionalizar tenham distorcido sua assim chamada orientação. Com a melhor das intenções ele tende a impor sua própria vontade em qualquer situação ou problema, com a confortável segurança de que está agindo sob a direção específica de Deus.

EXPERIMENTADORES

Nós, agnósticos, gostávamos de A. A. E não hesitávamos em dizer que produzia milagres. Todavia, ante a meditação e a oração, sentíamos o mesmo retraimento do cientista que se recusava a realizar certa experiência por temor de ter de derrubar sua teoria predileta. Quando finalmente fizemos a experiência, e surgiram resultados inesperados, nos sentimos diferentes: na verdade enxergamos a diferença e assim aceitamos a meditação e a oração. E descobrimos que isso pode acontecer com qualquer pessoa que se disponha a tentar. Acertou quem disse que “os que zombam da oração são, quase sempre, os que não experimentaram o suficiente”.

A HORA DA DECISÃO

Nem todas as grandes decisões podem ser tomadas simplesmente anotando os prós e os contras de uma determinada situação, por mais útil e necessário que seja esse processo.

Não podemos sempre depender daquilo que nos parece lógico. Quando há dúvidas acerca de nossa lógica, contamos com Deus e procuramos ouvir a voz da intuição. Se, na meditação, essa voz é persistente o suficiente, podemos ter bastante confiança em agir de acordo com ela, e não de acordo com a lógica.

Se, depois de tentar nos guiar por essas duas coisas, ainda estivermos em dúvida, então deveríamos esperar uma maior orientação e, quando possível, adiar por algum tempo as decisões importantes.

Então, com maior conhecimento de nossa situação, a lógica e a intuição podem estar bem de acordo no caminho certo.

Mas se a decisão deve ser tomada na hora, não vamos fugir dela por medo. Certa ou errada, sempre podemos tirar proveito da experiência.

ORANDO PELOS OUTROS

Mesmo orando sinceramente, ainda podemos cair em tentação. Formamos idéias sobre o que achamos ser a vontade de Deus para com as outras pessoas. Dizemos para nós mesmos: “Este deveria ser curado de sua doença fatal” ou “Aquele deveria ser libertado de sua crise emocional” e oramos para obter estas determinadas coisas.

Claro que estas orações representam, no fundo, atos de bondade, mas muitas vezes se baseiam na suposição de que conhecemos a vontade de Deus a respeito da pessoa para quem oramos. Isto significa que, ao lado de uma oração sincera, pode existir em nós uma certa dose de presunção e vaidade.

A experiência de A. A. É que, especialmente nestes casos, deveríamos orar para que se faça a vontade de Deus, seja qual for, tanto para os outros como para nós mesmos.

LIVRE DA ESCRAVIDÃO

No Terceiro Passo, muitos de nós nos dirigimos ao nosso Criador, como nós O concebíamos: “DEUS, a Ti ofereço minha vida para que construas e faças dela o que for de Tua vontade. Liberta-me da escravidão do ego, a fim de fazer melhor Tua vontade. Remove minhas dificuldades, para que minha vitória

sobre elas sirva de testemunho, àqueles a quem eu ajudaria, com Teu poder, Teu amor e Teu modo de vida. Que eu possa sempre fazer a Tua vontade”. Pensamos bem antes de fazer este Passo, assegurando-nos que estávamos prontos. Então, começamos a nos entregar inteiramente a Ele.

PENSAMENTOS MATINAIS

Ao acordar, pensemos nas próximas vinte e quatro horas. Pedimos a Deus que dirija nossos pensamentos, especialmente que eles estejam isentos de auto piedade e dos motivos desonestos ou de interesseiros. Livres disso, podemos utilizar nossas faculdades mentais com segurança, pois Deus nos deu o cérebro para ser usado. Nossos pensamentos estarão num nível mais elevado quando começarmos a clareá-los, eliminando os falsos motivos.

Se temos que decidir qual o caminho tomar, pedimos a Deus inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão, e a seguir relaxamos. Depois de tentar este procedimento por algum tempo, muitas vezes nos surpreendemos ao ver com de repente as respostas certas aparecem.

Geralmente concluímos nossa meditação com uma oração na qual pedimos que durante todo o dia nos seja indicado qual o próximo passo a ser dado. Pedimos especialmente para sermos libertados de vontade que possam nos causar danos.

ORAÇÃO NOS MOMENTOS DE TENSÃO

Quando me sinto sob grande tensão, prolongo minhas caminhadas diárias e repito lentamente nossa Oração da Serenidade, ao ritmo de meus passos e respiração.

Se sinto que meu sofrimento foi em parte causado por outros, tento repetir: “Deus, concedei-me a serenidade para amar o que eles tenham de melhor e nunca ter medo do que eles tenham de pior”. Esse benéfico processo de cura pela repetição, que às vezes precisa ser repetido por alguns dias, raramente deixou de me restituir pelo menos uma perspectiva viável e o equilíbrio emocional.

O PASSO QUE NOS MANTÉM CRESCENDO

Algumas vezes, quando amigos nos dizem como estamos indo bem, sabemos em nosso íntimo que não é assim. Ainda não conseguimos lidar com a vida como ela é. Deve haver alguma falha séria em nossa prática e desenvolvimento espirituais.

Que falha é esta, então?

O mais provável mesmo é que localizemos nossa dificuldade em nossa falta de compreensão ou negligência, em relação ao Décimo Primeiro Passo de A. A. – prece, meditação e orientação de Deus.

Os outros Passos podem manter a maioria de nós sóbrios e, de alguma forma, funcionando. Mas o Décimo Primeiro Passo pode nos manter crescendo, se tentarmos arduamente e trabalharmos sempre nele.

SEGUIR SOZINHO

Em se tratando de assuntos espirituais, seguir sozinho é perigoso. Quantas vezes ouvimos pessoas bem-intencionadas proclamarem agir sob a orientação de Deus, quando era mais do que evidente que estavam muito enganadas. Faltando-lhes tanto a prática quanto a humildade, tinham-se iludido a ponto de poder justificar os maiores disparates sob a alegação de que eram ditados por Deus.

Pessoas que alcançaram grande desenvolvimento espiritual quase sempre insistem em verificar com amigos ou conselheiros espirituais a orientação que sentem ter recebido de Deus. Portanto, certamente o novato não deveria permitir-se correr o risco de cometer erros tolos e talvez trágicos. Embora os comentários ou a orientação de outros possam não ser infalíveis, é provável que sejam mais específicos do que qualquer orientação direta que possamos receber, enquanto ainda somos inexperientes no estabelecimento de um contato com um Poder Superior a nós mesmos.

SEPARANDO RESSENTIMENTOS

Começamos a ver que o mundo e as pessoas realmente tinham nos dominado. Sob essa infeliz condição, as más ações dos outros, imaginários ou reais, tinham força até para nos destruir, porque pelo ressentimento poderíamos ser levados de volta à bebida. Vimos que esses ressentimentos devem ser superados, mas como? Não bastava só desejá-lo.

Esse foi nosso procedimento: percebemos que as pessoas que nos maltrataram talvez estivessem espiritualmente doentes. Então, pedimos a Deus que nos ajudasse a lhes mostrar a mesma tolerância, piedade e paciência que, com satisfação, teríamos para com um amigo doente.

Hoje, evitamos a vingança e a discussão. Não podemos tratar as pessoas donetes dessa maneira. Se o fizermos, destruiremos nossa chance de ser úteis. Não podemos ser úteis a todas as pessoas, mas pelo menos Deus nos mostrará como ser bons e tolerantes para com todos.

REVOLTA OU ACEITAÇÃO

Todos nós passamos por períodos em que somente podemos orar com o maior empenho. Às vezes, vamos ainda mais longe. Somos acometidos por uma revolta tão doentia que simplesmente não conseguimos orar. Quando essas coisas acontecem, não devemos achar que somos tão doentes. Devemos simplesmente voltar à prática da oração, tão logo possamos, fazendo o que sabemos ser bom para nós.

Uma pessoa que persiste na oração encontra-se na posse de grandes dádivas. Quando tem que lidar com situações difíceis, descobre que pode enfrentá-las. Pode aceitar a si mesma e ao mundo que a cerca.

Pode fazer isso porque agora aceita um Deus que é Tudo – e que ama a todos. Quando ela diz: “Pai nosso que estais no céu, santificado seja Teu nome”, ela quer dizer isso profunda e humildemente. Quando em verdadeira meditação e portanto livre dos clamores do mundo, sabe que está nas mãos de Deus, que seu destino final está realmente seguro, aqui e no além, acanteça o que acontecer.

ORANDO CORRETAMENTE

Achávamos que levávamos a sério as práticas religiosas quando, após uma apreciação honesta, descobrimos que tínhamos sido apenas superficiais. Ou, indo ao extremo, tínhamos chafurdado no sentimentalismo e tínhamos também confundido isso com o verdadeiro sentimento religioso. Em ambos os casos, pe´diamos algo sem dar nada.

Nem sequer tínhamos orado corretamente. Sempre dizíamos: “Concedei-me as coisas que quero”, em vez de “Seja feita Tua vontade”. Não entendíamos absolutamente o amor a deus e ao próximo. Assim, continuávamos nos enganando e portanto éramos incapazes de receber graça suficiente para nos devolver sanidade.

OS RESULTADOS DA ORAÇÃO

Quando o cético experimenta o processo da oração, deve começar a acumular resultados. Se persistir, é quase certo que encontrará mais serenidade, mais tolerância, menos medo e menos raiva. Vai adquirir uma coragem calma, sem nenhuma tensão. Poderá ver o “fracasso! E o “sucesso” como realmente são. Os problemas e calamidades começarão a representar aprendizado em vez de destruição. Vai sentir-se mais livre e mais sadio.

A idéia de que tenha se hipnotizado por auto-sugestão parecerá ridícula. Seu senso de utilidade e de propósito aumentará. Suas ansiedades começarão a diminuir. Sua saúde física talvez melhore. Coisas imprevistas e maravilhosas começarão a acontecer. Relações distorcidas com a família e com outras pessoas melhorarão surpreendentemente.

AGIR À NOSSA MANEIRA?

Ao orar, nossa tentação imediata será a de pedir soluções específicas para problemas específicos e a capacidade de ajudar outras pessoas, da forma como achamos que deveriam ser ajudadas. Nesse caso, estamos pedindo a Deus que aja à nossa maneira. Portanto, deveríamos considerar cuidadosamente cada pedido, para levar em conta seu verdadeiro mérito.

Além disso, ao fazer pedidos específicos, seria bom acrescentarmos a cada um deles uma ressalva: “... se for a Tua vontade”.

A GRANDE REALIDADE

Reconhecemos que sabemos pouco. Deus revelará cada vez mais, tanto a você como a nós. Pergunte-lhe, eu sua meditação matinal, o que você pode fazer a cada dia por quem ainda está doente. As respostas virão, se sua própria casa estiver em ordem.

Porém, evidentemente, você não pode transmitir algo que não tem. Procure fazer com que sua relação com Ele seja oba e acontecerão grandes coisas para você e para muitos outros. Essa é nossa grande realidade.

Ao recém-chegado:

Entregue-se a Deus, como você O concebe. Admita suas faltas a Ele e a seus semelhantes. Desfaça-se da ruína de seu passado. Dê livremente aquilo que você receber e junte-se a nós. Estaremos com você na irmandade do espírito,

e você certamente se encontrará com alguns de nós, quando trilhar o caminho do destino feliz.

Que Deus o abençoe e o proteja até lá.

(Fonte: Na Opinião do Bill – paginas: 20-33-55-63-78-89-93-108-117-127-148-170-189-202-206-210-243-250-264-274-286-293-295-321-329-331)

A PRÁTICA DA ORAÇÃO DA SERENIDADE

“ livro Viver Sóbrio cap. 7”

Nas paredes de milhares de salas de reuniões de A .A., pode-se ver em pelo menos cinco idiomas, a seguinte invocação:

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.

Não foi A. A. que a criou. Diferentes versões têm sido empregadas através dos séculos por várias crenças, e esta é de uso corrente hoje em dia tanto fora de A.A. como dentro da irmandade. Quer pertençamos a esta ou àquela igreja, quer sejamos humanistas, agnósticos ou ateus, a maioria de nós achou nestas palavras um guia maravilhoso para alcançar a sobriedade, continuar sóbrio e desfrutar de uma vivência sóbria. Quer consideremos a Oração da Serenidade uma verdadeira prece ou apenas um desejo fervoroso, ela oferece uma receita simples para uma vida emocional saudável.

Pusemos um item no alto da lista das coisas "que não podemos modificar": nosso alcoolismo. Independentemente do que façamos, sabemos que amanhã não deixaremos, de repente, de ser alcoólicos, como não teremos menos 10 anos de idade ou mais 15 centímetros de altura.

Não pudemos mudar nosso alcoolismo. Mas não dizemos docilmente: "Está bem, sou um alcoólico. Acho que tenho de beber até morrer". Havia alguma coisa que podíamos mudar. Não tínhamos de ser bêbados. Podíamos vir a ser

sóbrios. Certamente isso exigia coragem. E foi necessário um lampejo de sabedoria para ver que isso era possível, que podíamos ser outros.

Para nós este foi o primeiro e o mais óbvio emprego da Oração da Serenidade. Quanto mais nos distanciamos do último gole, mais bonitas e mais carregadas de sentido estas poucas linhas se tornaram. Podemos aplicá-las a todas as situações cotidianas das quais costumávamos fugir direto para a garrafa.

Tomemos um exemplo: "Odeio o meu trabalho. Tenho de ficar nele ou posso deixá-lo?". Entra em cena um pouco de sabedoria. "Bem, se eu sair desta firma, as próximas semanas ou os próximos meses poderão ser difíceis, porém acabarei num lugar melhor".

Mas a resposta pode ser: "Enfrentemos a verdade. Os tempos não estão para procurar emprego, tendo uma família para sustentar. Além disso, estou sóbrio há seis semanas apenas, e meus amigos de A .A. dizem que é melhor não começar a fazer mudanças drásticas ainda – devo, é melhor, concentrar-me em não tomar o primeiro gole e esperar até que minha mente se abra. Ora bem, não posso mudar de serviço agora mesmo. Mas talvez possa mudar minha atitude. Vejamos: Como posso aprender a aceitar serenamente o emprego?"

Essa palavra - "serenidade" - parecia quase um objetivo impossível na primeira vez que vimos a oração. De fato, se serenidade significasse apatia, amarga resignação ou resistência impossível, então nem iríamos tentar atingi-la. Descobrimos, porém, que não significava isso. Quando a vemos agora, é mais como plena aceitação, uma maneira nítida e realista de ver o mundo, acompanhada de paz e força interior. A serenidade é como um giroscópio que nos permite conservar o equilíbrio, a despeito da turbulência que nos assalta. É um estado de espírito que vale a pena buscar.

LEVAR ADIANTE – Pág. 277 – 2ª Edição

A oração foi descoberta na coluna "In Memoriam" em um número do Herald Tribune de Nova York, em princípios de junho de 1941. O texto exato era: "Mãe, Deus me dá a serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para perceber a

diferença. Adeus". Ruth afirmou que Jack C. chegou uma manhã no escritório e mostrou a ela o recorte com a Oração da Serenidade. "Fiquei tão impressionada quanto ele e pedi que a deixasse comigo, para que eu a copiasse e pudesse utilizá-la em cartas enviadas aos Grupos e aos solitários. Horace C. teve a idéia de imprimi-la em cartões e pagou a primeira impressão."

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS ATINGE A MAIORIDADE – Pág. 189/190 - 5ª Edição

Pouco antes da saída de Ruth, o jornalista Jack, um membro de Ney York, chamou nossa atenção para um recorte de jornal cujo conteúdo viria a ser famoso. Tratava-se de uma notícia da seção de necrologia de um jornal de New York. Sob o relato comum de uma pessoa que tinha falecido, apareciam as seguintes palavras: "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". Nunca tínhamos visto tanto de A. A. em tão poucas palavras. Enquanto Ruth e eu estávamos apreciando a oração e nos perguntando como usá-la, nosso amigo Howard entrou em nosso escritório. Confirmando nossas próprias idéias, exclamou: "Deveríamos imprimi-la em cartões e anexá-la a toda correspondência que sair daqui. Pagarei a primeira impressão.". Durante anos seguimos sua sugestão, e com uma velocidade surpreendente a Oração da Serenidade chegou ao uso geral e tomou seu lugar junto a nossas duas orações favoritas, a Oração do Pai-nosso e a Oração de São Francisco. Ninguém pode dizer com certeza quem primeiro escreveu a Oração da Serenidade. Alguns dizem que ela veio dos antigos gregos; outros acham que ela saiu da pena de um poeta anônimo inglês; ainda outros acham que foi escrita por um oficial da marinha americana e Jack Alexander, que em certa ocasião pesquisou a respeito, atribuiu-a ao Rev. Reinhold Niebuhr, do Seminário Teológico União. De qualquer maneira, temos a oração que é repetida milhares de vezes diariamente. Consideramos que seu autor está entre nossos maiores benfeitores.

AS INCERTAS ORIGENS DA ORAÇÃO DA SERENIDADE - (Vivência - Nov/Dez 96)

Durante muitos anos, bem depois da Oração da Serenidade ter sido incorporada ao próprio contexto da vida e do pensamento da Irmandade, a sua origem exata e o seu autor vêm jogando um fascinante e sedutor jogo de esconde-esconde com os pesquisadores, dentro e fora de A. A. É muito mais fácil determinar com precisão os fatos de como, há meio século, ela começou a ser utilizada por A. A.

No início de 1942 - escreve Bill W. em A. A. Atinge a Maioridade - , um membro de Nova York, Jack, chamou a atenção de todos sobre uma nota que aparecia em um comunicado de falecimento, no jornal New York Herald Tribune, que dizia:

"Senhor, concedei-nos a Serenidade para aceitar as coisas que não podemos modificar, Coragem para modificar aquelas que podemos, e Sabedoria para reconhecer a diferença."

A essência de A. A. em forma de Oração

Todas as pessoas que se encontravam presentes no florescente escritório da Rua Vesey, em Manhattan, ficaram impressionadas pela força e pela sabedoria contidas no contexto daquela oração. "Nunca tínhamos visto tanta essência de A. A. em tão poucas palavras", escreve Bill. Alguém sugeriu que se mandasse imprimir a oração em um pequeno cartão, do tamanho de uma cédula, para que fosse incluída em todas as cartas a serem despachadas. Ruth Hock, a primeira secretária da Irmandade (não alcoólica), entrou em contato com Henry B., um membro de Washington D.C., que era tipógrafo profissional, para perguntar-lhe quanto custaria mandar imprimir uma grande quantidade.

A entusiasmada resposta de Henry foi imprimir 500 cópias da oração, com o comentário: "A propósito, eu só sou ingrato quando estou bêbado... de modo que, naturalmente, não pode haver preço para algo dessa natureza".

A difusão da Oração

"Com uma rapidez assombrosa", escreve Bill, "a Oração da Serenidade começou a ser utilizada de uma maneira geral, e veio a ocupar o seu lugar junto às nossas outras duas favoritas, o Padre-Nosso e a Oração de São Francisco."

Foi assim que o achado "acidental" de uma oração de autor desconhecido, impressa junto a uma nota de falecimento, abriu o caminho para o uso dessa oração por milhares e milhares de AAs do mundo inteiro.

Porém, apesar dos anos de investigação por numerosos indivíduos, a origem certa da oração está envolta em sombras de histórias e até de mistério. Além disso, cada vez que um pesquisador parece ter descoberto a origem definitiva, surge outro para rebater a afirmação do primeiro, uma vez que apresenta novos fatos intrigantes.

O que está fora de dúvida é o fato da reivindicação de autoria feita pelo teólogo Dr. Rheinghold Nieburh, que por várias oportunidades relatou a entrevistadores ter escrito a oração como retoque final de um sermão sobre Crisandade Prática, que ele havia pronunciado. Porém, até o próprio Dr. Nieburh deixou entrever ao menos uma certa dúvida à sua afirmação, ao dizer a um entrevistador: "Certamente ela deve ter, por muitos anos, até séculos, aparecido aqui e acolá, mas não o creio. Acredito que eu mesmo a escrevi".

Autoria indefinida

No começo da Segunda Guerra Mundial, com autorização do Dr. Nieburh, a oração foi impressa em cartões que foram distribuídos entre as tropas. Para aquela ocasião, foi também reimpressa pelo Conselho Nacional de Igrejas, bem como por Alcoólicos Anônimos.

O Dr. Nieburh tinha razão ao sugerir que a oração poderia, por séculos, ter "aparecido aqui e acolá". "Ninguém pode dizer com segurança quem foi o primeiro a escrever a Oração da Serenidade", escreve Bill em A. A. Atinge a Maioridade. "Alguns dizem que ela é oriunda dos antigos gregos; outros, que saiu da pena de um poeta inglês anônimo; ainda outros afirmam que foi escrita por um oficial da Marinha americana... ou textos em sânscrito, Aristóteles, Santo Agostinho, São Tomás de Aquino, e Espinosa. Recentemente, um membro da Irmandade encontrou no livro do filósofo romano Cícero, "Seis erros do homem", um que diz: "A tendência de se preocupar por coisas que não podem ser modificadas ou corrigidas.".

Na verdade, ninguém achou o texto da oração entre os escritos dessas supostas fontes originais. Muito antigos, como a citação acima, de Cícero, provavelmente são os temas de aceitação, de coragem para modificar o que

pode ser modificado e a disposição para desprender-nos do que está fora da nossa capacidade de modificar.

A busca para se determinar, com precisão, as origens da oração, tem sido frustrante, porém fascinante, para não dizer mais. Por exemplo, em julho de 1964, The Grapevine recebeu um recorte de um artigo que foi publicado no Herald Tribune de Paris, assinado pelo correspondente do jornal, em Koblenz, na então Alemanha Ocidental. Assim escreve o correspondente: "Em um lúgrube salão de um antigo hotel, com vistas para o Reno, em Koblenz, há uma placa inscrita com as seguintes palavras: 'Deus, concedei-me o desprendimento para aceitar as coisas que não posso alterar; a coragem para alterar aquelas coisas que posso; e a sabedoria para distinguir uma coisa da outra' ".

Estas palavras são atribuídas, escreveu o correspondente, a um pietista (luterano radical) do século dezoito, Friedich Oetinger (1702-1781). Além disso, a placa estava colocada na parede de uma sala, na qual as tropas e os comandantes das companhias do novo exército alemão eram treinados "sobre os princípios de normas e procedimentos do soldado cidadão de um estado democrático".

Evidências concretas

Finalmente, a esta altura dos acontecimentos - concluíram os investigadores de A. A. -, havia uma evidência concreta: texto, autor e data da origem da Oração da Serenidade. Essa convicção ficou sem ser contestada durante quinze anos. Depois disso, no ano de 1979, apareceram alguns dados, compartilhados com Beth K. da G.S.O., trazidos à tona por Peter T., de Berlim. A investigação de Peter pôs por terra a autenticidade da paternidade literária do século XVIII, e ainda acrescentou alguns fatos intrigantes acerca da origem da placa.

"A primeira forma da oração", escreveu Beth, "teve sua origem em Boecio, filósofo romano (480-524), autor do livro Os consolos da filosofia. A partir de então, as idéias da oração foram utilizadas pela "gente religiosa, que por suas crenças tiveram que sofrer, primeiro, sob o domínio dos ingleses, logo, dos puritanos da Prússia... em seguida pelos pietistas do sudoeste da Alemanha... depois, pelos AAs... e pelos alemães ocidentais após a segunda guerra mundial."

"Além do mais", continuou Beth, "depois da guerra, um professor da universidade do norte da Alemanha, Dr. Theodor Wilhelm, que dera início a um renascimento da vida espiritual na Alemanha Ocidental, aprendeu a "pequena oração" através de alguns soldados canadenses. Ele havia escrito um livro, no qual incluía a oração, sem citar o seu autor. No entanto, teve como resultado o aparecimento da oração em muitos lugares diferentes, tais como salas de oficiais do exército, escolas, e outras instituições. Qual era o nome literário do escritor? Friedrich Oetinger, o pietista do século dezoito. Tudo leva a crer que Wilhelm adotara o pseudônimo de Oetinger, por admiração a seus antepassados do sul da Alemanha.

"A Oração do General"

Logo depois disso, em 1957, um membro do departamento pessoal da G.S.O., Anita P., folheando alguns livros em uma livraria de Nova York, deparou-se com um cartão cuidadosamente adornado, no qual estava impresso: "Deus, Todo Poderoso, Nosso Pai Celestial, concedei-nos a Serenidade para aceitar o que não pode ser modificado, a Coragem para modificar o que deve ser modificado, e a Sabedoria para distinguir uma coisa da outra; por Jesus Cristo, nosso Senhor".

O cartão, que era procedente de uma livraria da Inglaterra, tinha como título "A Oração do General", e a data remontava ao século XIV.

Constam, ainda, outras reivindicações que, sem dúvida, continuarão com as descobertas em anos vindouros. De qualquer maneira, a Senhora Reinhold Nieburh disse mais recentemente a um entrevistador, que seu marido era, sem sombra de dúvida, o autor da oração, pois ela havia visto a folha de papel em que ele escrevera, e que seu marido - uma vez que existiam numerosas variações do texto - "usava e preferia" a seguinte forma: Deus, concedei-nos a graça de aceitar com serenidade as coisas que não podem ser modificadas, a coragem para modificar as coisas que devem ser modificadas, e a sabedoria para distinguir umas das outras."

Uma parte de A. A.

Mesmo que essas pesquisas sejam fascinantes, estimulantes, e até misteriosas, carecem de importância perante o fato de que, durante cinquenta anos, a oração chegou a ficar tão extremamente incrustada no coração, na

alma do pensamento e da vida de A. A., bem como em sua filosofia, que quase se poderia crer que a oração teve sua origem na própria experiência de A. A.

Bill fez essa mesma afirmação anos atrás, ao agradecer a um amigo AA pela placa que trazia os dizeres: "Na criação de A. A., a Oração da Serenidade tem sido um bloco de sustentação muito valioso realmente, uma pedra angular". (R.) - Vivência N° 44 - NOV/DEZ 1996. Apesar dos anos de investigação, a origem certa da oração está envolta em sombras de histórias e até de mistério.

NA OPINIÃO DO BILL 20

Luz proveniente de uma oração

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.

- * * Guardamos como um tesouro nossa "Oração da Serenidade", porque ela nos traz uma nova luz que pode dissipar nosso velho e quase fatal hábito de enganar a nós mesmos. No esplendor dessa oração vemos que a derrota, quando bem aceita, não significa desastre. Sabemos agora que não temos que fugir, nem deveríamos outra vez tentar vencer a adversidade, por meio de um outro poderoso impulso arrasador, que só pode nos trazer problemas difíceis de serem resolvidos.

(Fonte: Grapevine de março de 1962.)

ORAÇÃO **“Reflexões Diárias”**

UM PLANO DIÁRIO

Ao acordar, pensaremos nas vinte e quatro horas vindouras. Consideraremos nossos planos para o dia. Antes de começar; pedimos a

**Deus que dirija nossos pensamentos e, especialmente, que eles estejam divorciados da autoridade, da desonestidade e do egoísmo.
(Alcoólicos Anônimos)**

Todo dia peço a Deus para acender dentro de mim o fogo de Seu amor para que esse amor, brilhante e claro, ilumine meu pensamento e me permita fazer Sua vontade da melhor forma. Durante o dia, quando circunstâncias exteriores deprimem o meu espírito, peço a Deus que grave em minha mente a consciência de que posso começar o meu dia da maneira que escolher; centenas de vezes, se necessário.

ORAÇÃO: FUNCIONA

**Acertou quem disse “os que zombam da oração são, quase sempre, aqueles que não a experimentaram devidamente.”
(Os Doze Passos e as Doze Tradições)**

Tendo crescido num ambiente agnóstico, me senti um pouco tolo quando tentei rezar pela primeira vez. Sabia que havia um Poder Superior trabalhando em minha vida – como então estava permanecendo sóbrio? – porém, certamente não estava convencido de que ele/ela deseja ouvir minhas preces. Pessoas que tinham o que eu desejava diziam que a oração era uma parte importante na prática do programa, assim eu perseverei. Com um compromisso de rezar diariamente, fui surpreendido ao encontrar-me cada vez mais sereno e confortável com o meu lugar no mundo. Em outras palavras, a vida se tornou mais fácil e deixou de ser uma luta. Ainda não estou certo quem, ou o que, escuta minhas preces, mas nunca pararia de fazê-las, pela simples razão de que elas funcionam.

GRATIDÃO PELO QUE TENHO

**Durante este processo de aprendizagem, a respeito de humildade, o resultado mais profundo de todos foi a mudança de nossa atitude sobre Deus.
(Os Doze Passos e as Doze Tradições)**

Hoje minhas preces consistem principalmente em dizer “obrigado” ao meu Poder Superior por minha sobriedade e pela maravilhosa generosidade de Deus, mas preciso também pedir ajuda e força para colocar em prática a Sua vontade na minha vida. Não preciso pedir a Deus a cada minuto para me socorrer de situações em que me coloco por não fazer a Sua vontade. Agora minha gratidão parece estar ligada diretamente à humildade. Enquanto tenho humildade para ser grato pelo que tenho, Deus continua me absteendo.

NÃO POSSO MUDAR O VENTO

**É fácil descuidar do programa espiritual de ação e ficar só na fama que criamos. Se o fizermos, estaremos à beira do perigo, pois o álcool é um inimigo sutil.
(Alcoólicos Anônimos)**

Meu primeiro padrinho falou-me que havia duas coisas a dizer sobre a oração e meditação: primeiro, tinha que começar e segundo, tinha que continuar. Quando vim para A. A., minha vida espiritual estava em falência; se eu ocasionalmente considerava Deus, o chamava somente quando tinha minha própria vontade era inzapaz de uma tarefa ou quando medos avassaladores corroíam meu ego.

Hoje sou grato por uma nova vida, uma vida na qual minhas orações são de ação de graças. Meu tempo de oração é mais para ouvir do que para falar. Hoje eu sei que, embora não possa mudar o vento, posso ajustar minhas velas para navegar. Sei a diferença entre superstição e espiritualidade. Sei que existe uma maneira elegante de estar correto, e muitas maneiras de estar errado.

FOCALIZANDO E ESCUTANDO

A prática do auto-exame, da meditação e da oração estão diretamente interligadas. Usadas separadamente, elas podem trazer muito alívio e benefício.

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Se faço primeiro meu auto-exame, tenho certeza de que terei bastante humildade para orar e meditar – porque verei e sentirei a necessidade de fazê-lo. Alguns desejam começar e terminar com a oração, deixando um intervalo para o auto-exame e a meditação, enquanto outros começam com a meditação, escutando os conselhos de Deus sobre seus defeitos ainda escondidos ou não reconhecidos. Outros ainda se empenham num trabalho escrito e verbal de seus defeitos, terminando com uma oração de louvor e de ação de graças. Estas três – auto-exame, meditação e oração – formam um círculo sem começo nem fim. Não importa onde ou como eu começo, aos poucos chego ao meu destino: uma vida melhor.

UMA DISCIPLINA DIÁRIA

... quando essas práticas (auto-exame, meditação e oração) estão logicamente relacionadas e interligadas, resultam em uma base inabalável para toda a vida.

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Os últimos três Passos do programa invocam a disciplina amorosa de Deus sobre a minha natureza obstinada. Se dedico apenas alguns momentos toda a noite para uma revisão dos pontos mais importantes do meu dia, junto com o recolhimento daqueles aspectos que não me agradam muito, eu ganho uma história pessoal de mim mesmo, uma história que é essencial à minha caminhada para o autoconhecimento.

Fui capaz de perceber meu crescimento, ou a falta dele, e pedir numa prece para ser aliviado desses defeitos de caráter contínuos que me causam sofrimento. Meditação e oração também me ensinam a arte de concentrar-me e escutar.

Verifico que a confusão do dia se acalma quanto rezo por Sua orientação e vontade. A prática de pedir a Ele que me ajude em meus esforços para a perfeição coloca uma nova perspectiva ao tédio de cada dia, porque sei que existe honra em qualquer trabalho bem feito. A disciplina diária de oração e meditação me manterá em boa condição espiritual, capaz de encarar qualquer coisa que o dia me traga, sem pensar em uma bebida.

“A QUALIDADE DA FÉ”

Esta... tem que vir com a qualidade da fé... Jamais havíamos nos examinado, no sentido profundo e significativo... Nem sequer havíamos aprendido a rezar da maneira certa. Sempre havíamos dito: “Concedei-me as coisas que desejo” ao invés de: “Seja feita a Vossa vontade.”
(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Deus não me dá posses materiais, nem tira meu sofrimento ou me poupa dos desastres, mas Ele me dá uma boa vida, a habilidade de seguir em frente, e paz de espírito. Minhas orações são simples: primeiro, elas expressam minha gratidão pelas boas coisas em minha vida, independente de como foi duro para mim encontrá-las; e segundo, peço somente a força e a sabedoria para fazer a Sua vontade. Ele responde com soluções para os meus problemas, reforçando minha capacidade para superar as frustrações do dia, com uma serenidade que eu não acreditava que existisse, e com a força para praticar os princípios de A. A. Em todos os meus assuntos diários.

INDO COM O FLUXO

Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos...
(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

As primeiras palavras que falo, quando levanto de manhã são: “Oh! Deus, me levanto para fazer a Tua vontade!”

Esta é a oração mais curta que conheço e ela está profundamente enraizada em mim. A oração não muda a atitude de Deus para comigo: ela muda minha atitude para com Deus.

Distinta da oração, a meditação é um tempo calmo, sem palavras. Estar centrado é estar fisicamente relaxado, emocionalmente calmo, mentalmente focalizado e espiritualmente consciente. Uma maneira de manter o canal aberto e melhorar meu contato consciente com Deus, é manter uma atitude de gratidão. Nos dias em que sou grato, coisas boas parecem acontecer em minha vida. No momento que começo a xingar as coisas na minha vida, o fluxo do bem pára. Deus não interrompeu o fluxo do bem pára. Deus não interrompeu o fluxo: minha própria negatividade é que o interrompeu.

SOLTE-SE E ENTREGUE-SE A DEUS

... rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e forças para realizar essa vontade.
(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Quando eu “me solto e me entrego a Deus”, penso mais clara e sabiamente. Sem ter que pensar a respeito, rapidamente me livro das coisas que me causam dor e desconforto. Como acho difícil me livrar da espécie de pensamentos e atitudes preocupantes que me causam uma imensa angústia, tudo que preciso fazer nestas horas é permitir que Deus, como eu O concebo, me liberte delas e no mesmo instante me solto de pensamentos, recordações e atitudes que estão me incomodando.

Quando recebo ajuda de Deus como eu O concebo, posso viver minha vida um dia de cada vez e lidar com os desafios que apareçam no meu caminho. Somente então posso viver uma vida de vitória sobre o álcool, numa sobriedade confortável.

UMA AVENTURA INDIVIDUAL

A meditação é algo que sempre pode ser desenvolvido. Ela tem limites tanto na extensão como na altura. Embora possamos ser auxiliados por qualquer instrução ou exemplo que encontrarmos, ela é essencialmente uma aventura individual que cada um de nós realiza à sua maneira.

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Meu crescimento espiritual é com Deus como eu O concebo.

Com Ele eu encontro meu verdadeiro eu interior. Meditação e oração diárias renovam e reforçam minha fonte de bem-estar. Recebo então a abertura para aceitar tudo que Ele me oferece. Com Deus tenho a afirmação reiterada de que minha jornada era como Ele deseja para mim e, por isso sou grato de ter Deus na minha vida.

CAMINHANDO PARA A LUZ

Mas, antes de tudo desejaremos a luz. Pouca coisa pode crescer na escuridão. A meditação é nosso passo em direção a luz.

(Na Opinião do Bill)

Às vezes penso que não tenho tempo para a oração e a meditação, esquecendo que sempre tinha tempo para beber.

É possível conseguir tempo para qualquer coisa que deseje fazer, se desejar realmente. Quando inicio a rotina de oração e meditação, é uma boa idéia planejar dedicar uma pequena quantidade de tempo para ela.

Pela manhã leio uma página de um dos livros da Irmandade e à noite ao deitar-me digo: “Obrigado, Deus”.

Quando a oração torna-se hábito, aumento o tempo que dedico a ela, sem mesmo notar o espaço que ela toma no meu dia ocupado. Se tenho dificuldades para rezar, apenas repito a Oração do Pai Nosso, porque ela realmente cobre tudo. Então penso nos motivos que tenho para estar grato e digo uma palavra de agradecimento.

Não preciso me fechar num gabinete para rezar. A oração pode ser feita até numa sala cheia de gente. Eu apenas me concentro por um instante. À medida que a prática da oração continua, percebo que não preciso de palavras, pois Deus pode ouvir e ouvir meus pensamentos através do silêncio.

UMA SENSAÇÃO DE PERTENCER

Talvez uma das maiores recompensas que conseguimos obter com a meditação e a oração, seja a íntima convicção de que passamos a fazer parte.

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

É isso: “fazer parte”.

Após uma sensação de meditação, sabia que o sentimento que experimentava era uma sensação de fazer parte, porque me sentia tão à vontade. Eu sentia muita quietude interna, com mais disposição para deixar de lado pequenas irritações.

Apreciava meu senso de humor. O que também experimento na minha prática diária é o puro prazer de pertencer ao fluxo criativo do mundo de Deus. Como é favorável para nós, que a oração e a meditação estejam escritas diretamente em nossa maneira de vida de A. A.

ACEITAR A SI MESMO

Sabemos que o amor de Deus vela sobre nós. Enfim, sabemos que quando nos voltarmos para Ele, tudo estará bem conosco, agora e para sempre.

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Rezo para estar sempre disposto a recordar que sou filho de Deus, uma alma divina numa forma humana, e que a tarefa mais urgente e básica na minha vida é aceitar, conhecer, amar e cuidar de mim mesmo. Quando me aceito, estou aceitando a vontade de Deus. Quando me conheço e me amo, estou conhecendo e amando a Deus. Quando cuido de mim, estou agindo sob a orientação de Deus. Rezo para ter disposição de abandonar minha arrogante autocrítica, e louvar a dEus humildemente aceitando-me e cuidando de mim mesmo.

PENSAMENTO MATINAIS

Pergunte-lhe: na sua meditação matinal, o que você pode fazer, a cada dia por aquele que ainda está doente.

(Alcoólicos anônimos)

Por muitos anos ponderei sobre a vontade de Deus para mim, acreditando que talvez um grande destino tivesse sido preparado para minha vida. Afinal, tendo nascido numa determinada religião, não me tinham dito que eu era um “escolhido”/

Finalmente, quando considerei a passagem acima, me ocorreu que a vontade de Deus para mim era simplesmente de que praticasse o décimo Segundo Passo todo dia. Além disso, deveria fazer isto com o melhor de minha habilidade. Logo aprendi que a prática me ajuda a manter minha vida dentro do contexto do dia de hoje.

OLHANDO PARA FORA

Pedimos, sobretudo, que sejamos libertados do egoísmo e tomamos o cuidado de não pedir nada exclusivamente para nós. Porém, podemos pedir algo para nós mesmos, sempre que esse algo ajudar aos outros. Cuidamos de nunca rezar por motivos egoístas.

(Alcoólicos Anônimos)

Como alcoólico ativo, eu permitia que o egoísmo corresse solto em minha vida. Eu era tão vinculado à minha bebida e a outros hábitos egoístas, que as pessoas e os princípios morais vinham em segundo lugar. Agora, quando rezo pelo bem-estar dos outros, ao invés de pelos meus “próprios motivos egoístas”, eu pratico uma disciplina de me soltar dos vínculos egoístas, cuidando de meus companheiros e me preparando para o dia em que serei solicitado a me soltar de todos os vínculos da terra.

INTUIÇÃO E INSPIRAÇÃO

.... pedimos a Deus inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão. Relaxamos e seguimos com calma. Não lutamos.

(Alcoólicos Anônimos)

Eu invisto o meu tempo no que realmente amo. O Décimo Primeiro Passo é uma disciplina que me dá condições de ficar junto com meu Poder Superior, lembrando-me que, a ajuda de Deus, intuição e inspiração são possíveis.

A prática deste Passo conduz ao amor-próprio. Na tentativa consciente para melhorar meu contato consciente com um Poder Superior, sou sutilmente lembrado do meu passado doentio, com suas estruturas de pensamentos grandiosos e sentimentos falsos de onipotência. Quando peço por força para realizar a vontade de Deus para mim, torno-me consciente da minha impotência. Humildade e uma saudável amor-próprio são compatíveis, um resultado direto de trabalhar o Décimo Primeiro Passo.

MANUTENÇÃO VITAL

Aqueles de nós que estão se utilizando regularmente da oração seriam tão incapazes de dispensá-la como ao ar, ao alimento ou à luz do sol, tudo pela mesma razão. Quando recusamos ar, luz ou alimento, o corpo sofre. Se virarmos as costas à meditação e à oração, também estamos negando às nossas mentes, emoções e intuições, um apoio imprescindível.

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

O Décimo Primeiro Passo não precisa me esmagar. O contato consciente com Deus pode ser tão simples e tão profundo como o contato com outro ser humano. Posso sorrir. Posso escutar. Posso perdoar. Todo encontro com o outro é uma oportunidade para a oração, para reconhecer a presença de Deus dentro de mim.

Hoje posso me aproximar um pouco mais do meu Poder Superior. Quanto mais procuro a beleza do trabalho de Deus nas outras pessoas, mais seguro estarei de Sua presença.

UM ALÍVIO DIÁRIO

O que temos na realidade é um alívio diário, que depende da manutenção de nossa condição espiritual.

(Alcoólicos Anônimos)

Manter minha condição espiritual é como fazer exercícios todo dia, planejando a maratona nadando, correndo. É permanecer em boa forma espiritualmente, e isto requer prece e meditação. A mais simples e mais importante maneira de melhorar meu contato consciente com o Poder Superior é rezar e meditar. Sou impotente perante o álcool como sou para fazer voltar as ondas do mar; nenhuma força humana teve o poder para vencer o meu alcoolismo. Agora sou capaz de respirar o ar de alegria da felicidade e da sabedoria. Tenho o poder para amar e reagir aos eventos à minha volta com os olhos de uma fé em coisas que não são aparentes. Meu alívio diário significa que não importa o quanto as coisas pareçam ser difíceis e dolorosas. Hoje eu sempre posso recorrer à força do programa para permanecer liberto de minha sutil, frustradora e poderosa doença.

SUPERANDO A SOLIDÃO

Quase sem execução, os alcoólicos são torturados pela solidão. Mesmo antes de nossas bebedeiras se tornarem graves e as pessoas começarem a se afastar de nós quase todos sofremos a sensação de estar sós.

(Na Opinião do Bill)

As agonias e o vazio que muitas vezes senti por dentro, ocorrem cada vez menos na minha vida hoje. Aprendi a enfrentar a solidão. Somente quando estou sozinho e calmo é que sou capaz de me comunicar com Deus, pois Ele não me pode alcançar quando estou perturbado. É bom manter contato com Deus à toda hora, mas é absolutamente essencial que, quando parece que tudo vai mal, eu mantenha este contato através da prece e da meditação.

UMA REDE DE SEGURANÇA

Às vezes... somos acometidos por uma rebelião tão mórbida que simplesmente não rezamos. Quando estas coisas acontecem, não devemos ser demasiadamente rigorosos conosco. Devemos apenas voltar à prática da oração tão logo pudermos. Fazendo o que sabemos ser bom para nós.

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Algumas vezes grito, bato o pé e dou as costas para o meu Poder Superior. Então minha doença me diz que sou um fracasso e que, se continuar zangado, com certeza irei beber. Nesses momentos de obstinação é como se eu estivesse escorregando de um penhasco e uma mão me apanhasse. A

mensagem acima é a minha rede de segurança, no sentido de que me instiga a tentar algum novo comportamento, como o de ser amável e paciente comigo mesmo. Ela me garante que meu Poder Superior esperará até eu estar disposto mais uma vez a arriscar a me entregar, cair na rede e rezar.

EU ESTAVA CAINDO RÁPIDO

Nós Aas somos pessoas ativas, desfrutando da satisfação de lidar com as realidades da vida... Portanto, não é de se estranhar que, com frequência, façamos pouco caso da meditação e da oração séria, como não sendo coisas de real necessidade.

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Eu estava escorregando para fora do programa já algum tempo, mas foi preciso a ameaça de uma doença terminal para me trazer de volta e, particularmente, para a prática do Décimo Primeiro Passo de nossa abençoada Irmandade. Embora tivesse quinze anos de sobriedade e fosse ainda muito ativo no programa, sabia que a qualidade de minha sobriedade caíra bastante. Dezoito meses mais tarde, um exame revelou um tumor maligno e o prognóstico de morte certa dentro de seis meses. O desespero se instalou quando me registrei em um programa de reabilitação, após o qual sofri dois pequenos ataques que revelaram dois grandes tumores no cérebro. Enquanto ia atingindo novos fundos de poço, eu me perguntava por que isto estava acontecendo comigo. Deus permitiu que eu reconhecesse minha desonestidade e que me tornasse capaz de aprender novamente. Milagres começaram a acontecer.

Mas basicamente reaprendi o significado total de Décimo Primeiro Passo. Minha condição física melhorou dramaticamente, e minha doença é insignificante, comparada com o que quase perdi.

“TUA VONTADE, NÃO A MINHA”

... sempre que tivéssemos de fazer determinados pedidos, faríamos bem em acrescentar esta ressalva:” ... se for de Tua vontade.”

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Eu peço simplesmente que durante o dia Deus coloque em mim o melhor entendimento de Sua vontade que eu possa ter, e que me conceda a graça de poder executá-la.

No transcorrer do dia posso fazer uma pausa quando diante de situações que precisam ser enfrentadas e de decisões que precisam ser tomadas, e renovar o pedido simples: “Seja feita a Tua vontade, não a minha.”

Devo ter sempre em mente que em toda situação eu sou responsável pelo esforço e Deus é responsável pelo resultado. Posso “Soltar-me e entregar-me à Deus.” Repetindo humildemente: “Seja feita a Tua vontade e não a minha.” Paciência e persistência na procura de Sua vontade me libertarão da dor de expectativas egoístas.

UMA ORAÇÃO CLÁSSICA

“O Senhor! Faze de mim um instrumento de Tua Paz; Onde há ódio, faze que eu leve o amor; onde há ofensa que leve o perdão; onde há discórdia que eu leve a união; onde há dúvidas que eu leve a fé; onde há erros que eu leve a verdade; onde há desespero que eu leve a esperança; onde há tristeza que eu leve a alegria; onde há trevas que eu leve a luz!

Oh! Mestre! Faze que eu procure menos ser consolado do que consolar; ser compreendido do que compreender; ser amado do que amar: Porque é dando que se recebe; é perdoadando que se é perdoado; é morrendo que se vive para a Vida Eterna!”

(Os Doze Passos e as Doze Tradições)

Não importa em que parte do meu crescimento espiritual me encontre, a oração de São Francisco me ajuda a melhorar meu contato consciente com o Deus do meu entendimento. Penso que uma das grandes vantagens de minha fé em Deus é que eu não O entendo. Pode ser que meu relacionamento com meu Poder Superior seja tão proveitoso, que eu não precise entender. Tudo que sei é que se pratico o Décimo Primeiro Passo regularmente, da melhor maneira que posso, continuarei a melhorar meu contato consciente, conhecerei a Sua vontade para comigo e terei forças para executá-la.

SOMENTE DOIS PECADOS

**... existem somente dois pecados; o primeiro é interferir no crescimento de outro ser humano, e o segundo é interferir no nosso próprio crescimento.
(Alcoólicos Anônimos)**

Felicidade é um estado ilusório. Quantas vezes minhas “preces” para os outros envolvem orações “escondidas” para meu próprio benefício? Quantas vezes a minha procura pela felicidade é uma pedra no caminho do crescimento do outro ou até do meu próprio? Procurar crescer através da humildade e da aceitação nos traz coisas que dificilmente parecem ser boas, saudáveis e vitais. Porém, olhando para trás, posso ver que a dor, as lutas e os reveses todos contribuíram, eventualmente, para a serenidade, através do meu crescimento no programa.

Peço ao meu Poder Superior que me ajude a não impedir o crescimento de outra pessoa ou a mim próprio.

LEVANTE A CABEÇA PARA A LUZ

“Acredite mais profundamente: Levante a cabeça para a Luz, ainda que no momento você não possa ver.”

(Na Opinião do Bill)

Num domingo de outubro, durante minha meditação, olhei pela janela a árvore de freixo no pátio da frente. Uma vez mais fui vencido pela sua magnífica cor dourada! Enquanto olhava com admiração a obra de arte de Deus, as folhas começaram a cair e, dentro de minutos, os galhos estavam nus. A tristeza me assaltou quando pensei nos meses de inverno à frente, mas enquanto estava refletindo no processo anual do outono, a mensagem de Deus apareceu. Como as árvores, despidas de sua folhas no outono, germinam novas flores na

primavera, eu, despojado de meus modos compulsivos e egoístas removidos por Deus, posso florescer como um sóbrio e alegre membro de A. A. Obrigado, Deus, pela mudança das estações e por minha vida em mudança contínua.

(Fonte: Reflexões Diárias – páginas: 80-87-208-314-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336)

DÉCIMO PRIMEIRO PASSO **“Livro os Doze Passos e as Doze Tradições”**

“Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato crescente 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.”

A oração e a meditação são nossos meios principais de contato consciente com Deus.

Nós AAs somos pessoas ativas, desfrutando a satisfação de lidar com as realidades da vida, geralmente pela primeira vez em nossas vidas, tentando denodadamente ajudar o primeiro alcoólico que aparecer. Portanto, não é de se estranhar que, com freqüência, façamos pouco caso da meditação e da oração séria como não sendo coisas de real necessidade. Sem dúvida, chegamos a considerá-las como algo que possa nos ajudar a enfrentar uma emergência, mas, a princípio, muitos dentre nós são capazes de entendê-las como expressão de um Dom misterioso dos religiosos, do qual poderemos esperar qualquer benefício de Segunda mão. É possível que não acreditemos em nada destas coisas.

Para certos ingressantes e para aqueles antigos agnósticos que ainda se apegam ao grupo de A .A. como sua “força superior”, as afirmações sobre o poder da oração, apesar de toda a lógica e a experiência que a comprovam, podem não convencer e até desagradar bastante. Aqueles entre nós que uma vez já se sentiram assim, certamente podem Ter por eles simpatia e compreensão. Recordamo-nos muito bem da revolta que se levantava em nosso íntimo contra a idéia de genuflexão perante qualquer Deus. Outros, usando lógica convincente, “provavam” a não existência de Deus. E os acidentes, a doença, a crueldade e a injustiça do mundo? E todas essas criaturas infelizes, resultados diretos da pobreza e de um conjunto de circunstâncias incontroláveis? À vista desses fatos, não poderia haver justiça e, conseqüentemente, qualquer Deus.

Às vezes, argumentávamos de outra maneira. Está certo, nos dizíamos, a galinha provavelmente veio antes do ovo. Sem dúvida o universo teve algum tipo de "origem primeira"; o Deus do átomo, quem sabe, se transformando sucessivamente em frio e calor. Mas certamente não havia indicação alguma da existência de um Deus que conhecia e se interessava pelos homens. Gostávamos de A .A. e não hesitávamos em dizer que operava milagres. Todavia, ante a meditação e a oração, sentíamos o mesmo retraimento do cientista que se recusava a realizar certa experiência por temor de Ter que derrubar sua teoria predileta. É claro que no fim resolvemos experimentar e, quando surgiram resultados inesperados, nós vimos as coisas diferentes; de fato, sentimos de forma diferente e acabamos capitulando totalmente diante da meditação e da oração. E isso, descobrimos, pode acontecer com qualquer pessoa que experimente. Acertou quem disse que "os chateadores da oração são, quase sempre, aqueles que não a experimentaram devidamente."

Aqueles de nós que estão se utilizando regularmente da oração seriam tão incapazes de dispensá-la como ao ar, , ao alimento ou à luz do sol, tudo pela mesma razão. Quando recusamos ar, luz ou alimento, o corpo sofre. Se viramos as costas à meditação e à oração, também estamos negando às nossas mentes, emoções e intuições, um apoio imprescindível. Da mesma forma que o corpo, a alma pode deixar de funcionar por falta de alimentação. Todos necessitamos da luz da presença de Deus, do alimento de Sua força e da atmosfera de Sua graça. Os fatos da vida de A. A. confirmam a uma extensão maravilhosa esta verdade eterna.

A prática do auto-exame, da meditação e da oração estão diretamente interligadas. Usadas separadamente, elas podem trazer muito alívio e benefício, mas quando são relacionadas e interligadas logicamente, resultam em uma base inabalável para toda a vida. De vez em quando podemos gozar de um vislumbre dessa realidade suprema que é o reino de Deus. E estaremos reconfortados e assegurados de que nosso próprio destino nesse reino estará garantido enquanto tentarmos, mesmo que vacilantes, encontrar e realizar a vontade de nosso próprio Criador.

Como nos foi dado perceber, é pelo exame de nossos próprios pensamentos e sentimentos que conseguimos que uma nova visão, ação e a graça venham a influir no lado escuro e negativo de nosso ser. É um passo para o desenvolvimento daquele tipo de humildade que nos permite receber a ajuda de Deus. No entanto, é apenas um passo e devemos querer ir mais longe.

Vamos querer que o bem que está em todos nós, mesmo dos piores, cresça e floresça. Na certa, precisaremos do ar revigorante e de abundante alimentação. Mas, antes de mais nada, desejaremos a luz solar: pouco pode crescer na escuridão. A meditação é um passo em direção ao Sol. De que forma, então, meditaremos?

A experiência existente a respeito da oração e da meditação através dos séculos, é por certo imensa. As bibliotecas e as igrejas do mundo são um tesouro à disposição de todos que o procuram. É de se esperar que todo A. A.

filiado a uma religião que dê ênfase à meditação, retorne a essa prática com maior devoção do que nunca. Porém, que dizer aos menos afortunados entre nós, que nem sabem por onde começar?

Bem, poderíamos começar desta maneira. Primeiro procuremos uma oração que seja boa de fato. Não será necessário procurar muito. Grandes homens e mulheres de todas as religiões nos deixaram uma coleção maravilhosa. Iniciemos com uma que é clássica.

Seu autor foi um homem que é considerado um santo, há algumas centenas de anos. Não nos impressionaremos ou nos assustaremos com esse fato, pois, embora ele não tivesse sido alcoólico, passou, como nós, pelo crivo de todas as emoções. E quando ele surgiu do outro lado dessa dolorosa experiência chegando à outra margem da vida, na oração abaixo expressou o que viu, sentiu e desejou ser:

“Ó Senhor!

Fazei de mim um instrumento da Tua Paz;

Onde há ódio, fazei que eu leve o Amor;

Onde há ofensa, que eu leve o Perdão;

Onde há discórdia, que eu leve a União;

Onde há dúvidas, que eu leve a Fé!

Onde há erros, que eu leve a Verdade;

Onde há desespero, que eu leve a Esperança;

Onde há tristeza, que eu leve a Alegria;

Onde há trevas, que eu leve a Luz!

Ó Mestre! Fazei 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.”

Como principiantes, poderíamos aprender a meditar, relendo esta oração várias vezes e bem devagar, para saborear cada palavra e procurar absorver o sentido profundo de todas as frases e idéias. Seria de grande ajuda se pudéssemos abandonar toda a resistência às palavras desse nosso amigo. Pois na meditação não há lugar para o debate. Descansemos sossegadamente com os pensamentos de quem entende do assunto, para que possamos experimentar e aprender. Como se estivéssemos deitados numa praia ensolarada, relaxemos e respiremos profundamente a atmosfera espiritual com a qual a graça desta oração teve o Dom de nos envolver. Que nos tornemos dispostos a tomar parte, fortalecer-nos e elevar-nos pelo poder, beleza e amor espirituais absolutos, transmitidos por essas magníficas palavras. Então, olhemos para o mar e meditemos sobre os mistérios que ele esconde e deixemos que o nosso olhar se perca no horizonte distante, além do qual iremos procurar todas as maravilhas ainda desconhecidas para nós.

“Ora!” – diz alguém – “Isto é bobagem, não é prático.”

Quando tais pensamentos surgem, é bom lembrar, mesmo com certa dose de tristeza, quanto valor dávamos, em outro tempo, à imaginação que tentava criar a realidade de dentro das garrafas. Não é verdade que nos deleitávamos com esse modo de pensar? E, hoje, embora sóbrios, não continuamos tentando, às vezes, fazer coisa semelhante? Talvez nosso problema não residisse no fato de usarmos a imaginação. Quem sabe, o verdadeiro problema fosse nossa quase total incapacidade para dirigir a imaginação no rumo dos objetivos certos. Nada há de mal na imaginação construtiva; todo o empreendimento bem fundado depende dela. Afinal de contas, ninguém pode construir uma casa sem antes arquitetar um plano. Bem, a meditação também é assim; ela nos ajuda a Ter uma noção de nosso objetivo espiritual antes que tentemos nos encaminhar em sua direção. Isto posto, voltemos àquela praia ensolarada, ou talvez, à planície ou às montanhas.

Quando, por métodos simples como esse, tivermos entrado num estado de espírito que nos permita a concentração na imaginação construtiva, sem interrupção, poderemos proceder assim: releemos a nossa oração, tentamos novamente compreendê-la na profundidade de sua essência e pensamos no homem que foi o primeiro a proferi-la. Primeiro, ele quis tornar-se um “instrumento de paz”. Então ele pediu a graça de levar amor, perdão, harmonia, verdade, fé, esperança, luz e alegria a todos quantos pudesse. Depois veio a expressão de uma aspiração e de uma esperança para ele próprio. Ele esperava que se Deus quisesse, lhe fosse permitido ser capaz de encontrar alguns desses tesouros também. Isso ele tentaria realizar através do que chamou dar de si mesmo. O que ele quis dizer com “é dando que se recebe” e como se propôs a consegui-lo?

Ele achava melhor consolar e não ser consolado; compreender e não ser compreendido; perdoar e não ser perdoado.

Tudo isso poderia ser parte do que designamos por meditação, talvez nossa primeira tentativa em alcançar um estado espiritual ou, então, fazer uma viagem ao reino do espírito. Deveríamos, assim, comparar o ponto em que agora estamos com aquele em que poderíamos estar se pudéssemos nos aproximar do ideal que apenas vislumbramos. A meditação é algo que pode sempre ser desenvolvido. Ela não tem limites, tanto na extensão como na altura. Embora possamos ser auxiliados por qualquer instrução ou exemplo que encontrarmos, ela é essencialmente uma aventura individual que cada um de nós realiza à sua maneira. Porém, seu objetivo é sempre o mesmo: melhorar nosso contato consciente com Deus, com Sua graça, sabedoria e amor. Lembremo-nos sempre, que a meditação é na realidade sumamente prática. Um de seus primeiros frutos é o equilíbrio emocional. Com ela podemos alargar e aprofundar o canal de ligação entre nós e Deus, na forma em que o entendemos.

E a oração? A oração é a elevação do coração e da mente para Deus e, neste sentido, abrange a meditação. Mas, como se deve orar? E como se

relaciona a oração com a meditação? O estilo comum de oração é uma petição a Deus. Havendo aberto o nosso canal de comunicação da melhor forma possível, procuramos pedir determinadas coisas de que nós, ou outros, temos premente necessidade. Acreditamos que em certa parte do Décimo Primeiro Passo está bem definida a extensão completa de nossas necessidades quando diz: "... o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizá-la..." Um pedido como este pode ser feito a qualquer hora do dia.

Cedo, de manhã, pensamos nas horas que virão. Talvez venhamos pensar no trabalho daquele dia, nas oportunidades de sermos úteis e prestativos ou em algum problema especial que possa aparecer. Possivelmente, hoje ainda perdurará uma séria questão não resolvida desde ontem. Teremos a tentação imediata de pedir soluções específicas para casos específicos e ajuda para outras pessoas, da forma que nós julgamos devam ser ajudadas. Nesse caso, estamos pedindo a Deus que faça à nossa maneira. Portanto, devemos ter o cuidado de aquilatar o mérito real de cada pedido antes de fazê-lo. Mesmo assim, sempre que tivéssemos de fazer determinados pedidos, faríamos bem em acrescentar esta ressalva: "Se for de Sua vontade." Simplesmente pedimos que durante todo o dia, Deus nos dê a melhor compreensão de Sua vontade e, através da graça, nos seja concedida força suficiente para cumpri-la.

No decorrer do dia, quando tivermos de enfrentar situações delicadas e tomar decisões, podemos parar um momento e renovar o mais simples de todos os pedidos: "Seja feita a Sua vontade, não a minha." Nos momentos de fortes perturbações emocionais, manteremos nosso equilíbrio se nos lembrarmos de uma oração qualquer ou frase que, particularmente, nos tenha agradado durante a leitura ou meditação. Dizendo esta frase ou oração por algumas vezes, podemos, em geral restabelecer uma ligação interrompida pelo rancor, pelo medo, pela frustração ou pelo desentendimento, e poderemos voltar à mais segura de todas as ajudas: a procura da vontade de Deus, não a nossa, no momento de tensão. Assim, nestes momentos críticos, se nos lembrarmos de que "é melhor consolar do que ser consolado, compreender do que ser compreendido, amar do que ser amado", estaremos seguindo a intenção do Décimo Primeiro Passo.

É razoável e compreensível que se faça repetidamente a pergunta: "Por que não podemos submeter diretamente a Deus um dilema específico e perturbador e, através da oração, receber d'Ele respostas certas e definidas a nossos pedidos?"

Isso pode ser feito, mas apresenta graves riscos. Temos visto AAs pedirem, com muita sinceridade e fé, orientação explícita de Deus sobre assuntos que variam desde desastrosas crises domésticas ou financeiras, até a correção de pequenas falhas, como a impontualidade. Porém, é freqüente o fato de que os pensamentos que afloram à mente e parecem vir de Deus não são respostas adequadas. Provam ser, isto sim, bem intencionadas racionalizações inconscientes. É um indivíduo muito desconcertante o AA, ou qualquer homem, que tenta implantar rigorosamente em sua vida este modo de rezar, com esta necessidade egoística de respostas divinas. A qualquer

pergunta ou crítica a suas ações, ele vem logo com sua inabalável confiança na oração como guia para todos seus feitos, grandes ou pequenos. Pode Ter esquecido a possibilidade de que seus desejos e a tendência humana de auto justificar, tenham distorcido sua decantada orientação. Com a melhor das intenções, ele tende a impor sua própria vontade em qualquer situação ou problema, confortavelmente seguro de que está agindo diretamente dirigido por Deus. Iludido desta maneira, é claro que pode sem querer causar grandes estragos.

Há uma outra tentação semelhante, na qual caímos quando formulamos idéias sobre o que achamos ser a vontade de Deus para com outras pessoas. Dizemos a nós mesmos: “Este deve ser curado desta doença fatal...” ou “Aquele deve ser tirado desta crise emocional...” e rezamos por estas coisas bem caracterizadas. Tais orações, é natural, representam, no fundo, atos de bondade, mas geralmente se baseiam na suposição de que conhecemos a vontade de Deus a respeito da pessoa que tentamos ajudar. Isto significa que, a par de uma oração sincera, pode existir dentro de nós uma boa dose de presunção e vaidade. Evidencia-se a experiência de A. A. especialmente nesses casos, quando sugere que deveríamos orar para que se faça a vontade de Deus, seja qual for, tanto para nós como para os outros.

Em A. A. descobrimos que bons e reais resultados da oração são indiscutíveis. Eles são casos de conhecimento e experiência. Todos os que persistiram, encontraram uma reserva de forças além de suas próprias. Ostentaram sabedoria muito superior à sua capacidade normal e desenvolveram cada vez mais a paz de espírito inquebrantável, mesmo nas mais difíceis circunstâncias. Descobrimos que de fato recebemos orientação para nossas vidas em proporção à medida em que paramos de exigir de Deus que nos dê o que queremos e como queremos. Raro é o A. A. experiente que não possa contar como seus assuntos melhoraram incrível e inesperadamente, na medida em que procurou estreitar seu contato consciente com Deus. Quase sempre ele poderá contar que nas épocas de sofrimento e dor, quando a mão de Deus parecia ser pesada e até injusta, foram aprendidas novas lições sobre a vida, descobertas novas fontes de coragem e que, finalmente e de forma iniludível, chegou a convicção de que Deus, efetivamente, “age de maneira misteriosa na realização de Suas maravilhas”.

Esses acontecimentos devem constituir notícia animadora para aqueles que recuam da oração por falta de fé, ou por se sentirem não contemplados pela ajuda ou orientação de Deus. Todos nós, sem exceção, já passamos por períodos em que só rezamos depois de impelidos pela maior força de vontade possível. Às vezes, chegamos a ir mais longe ainda, quando somos acometidos por uma rebelião tão mórbida que simplesmente não rezamos. Quando estas coisas acontecem, não devemos ser demasiadamente rigorosos conosco. Devemos apenas voltar à prática da oração tão logo pudermos, fazendo o que sabemos ser bom para nós.

Talvez, uma das maiores recompensas que conseguimos obter com a meditação e a oração seja a íntima convicção de que passamos a fazer parte.

Não mais vivemos num mundo inteiramente hostil. Já não nos sentimos abandonados, amedrontados e sem objetivo na vida. A partir do momento em que percebemos, mesmo que seja um pequeno vislumbre da vontade de Deus, e começamos a ver a verdade, a justiça e o amor como os valores reais e eternos na vida, não mais ficaremos profundamente abalados com a aparente evidência do contrário que nos rodeia em assuntos apenas humanos. Sabemos que o amor de Deus vela sobre nós. Sabemos que quando nos voltarmos para Ele, tudo estará bem conosco, aqui e no que vier após