

MEDITAÇÃO

PASSO 11

PROCURAMOS ATRAVÉS DA ORAÇÃO E MEDITAÇÃO MELHORAR NOSSO CONTATO CONSCIENTE (SOB A FORMA QUE O CONCEBEMOS), PEDINDO SOMENTE PELO CONHECIMENTO DA SUA VONTADE PERANTE NÓS E A CAPACIDADE DE REALIZÁ-LA.

A sensação de estar mantendo os Passos deve ser boa. O Passo Onze pedimos que melhoremos o nosso contato consciente com Deus, tal como o entendemos. Os Passos Dois e Três tornaram-nos conscientes de que os recursos humanos não eram suficientes, muito embora quando a maioria entrou em Alcoólicos Anônimos achou que essa ajuda humana seria suficiente. Eventualmente, fomos-nos conscientizando que a nossa adicção significava que precisávamos utilizar toda a ajuda possível. Agora, precisamos aprender melhor como comunicar com nosso Poder Superior. Como podemos receber a maior ajuda possível? Como podemos combinar a ajuda do Poder Superior com a ajuda humana? Iremos precisar das duas.

Na época dos dias de ativa, essa comunicação era virtualmente impossível. Naqueles dias, a maioria de nós sentia-se indigna, envergonhada e excluída desse contacto vital.

Procurávamos ajuda, mas não oferecíamos nada de nós. Quando nos sentimos excluídos, não fazemos qualquer esforço para nos comunicar com nosso Poder Superior.

Ao aproximarmos-nos do Passo Onze, dois pontos parecem importantes. Um deles é se este Passo é necessário; e o segundo é se este Passo ajuda a controlar o ego. Precisamos deste Passo?

Falando com outros membros, será dito que precisas de toda ajuda que puderes obter.

Também te será dito que alguns problemas, que podem ser a porção destinada à tua pessoa, não podem ser solucionados apenas pelos recursos humanos. A ajuda está disponível – então decide-te a fazer uso dela. Custe o que custar, faz o que for necessário fazer para evitar retornar ao álcool ou à personalidade do alcoólatra compulsivo.

O segundo ponto a ser considerado é o ego. Aqueles que já estão no programa há algum tempo, vêem como o ego é capaz de mudar. De uma extrema falta de valor, o ego pode expandir-se em segundos até a um tamanho muito grande e nada saudável. Quando o ego incha, a mente fecha-se a novas idéias. Principalmente àquelas que não são as nossas. Então o nosso Poder Superior torna-se desnecessário. “Podemos resolver tudo sozinhos”.

Está na hora de apagarmos essa maneira de pensar e substituí-la por outra que aceite um Poder Superior no comando e que, portanto, não “inchará” até o ponto de perdermos o controle. À medida que vais crescendo no Programa de Alcoólicos Anônimos, o ego vai ficando mais saudável, com a aprendizagem. O

antigo ego, a fonte de muito stress, desconforto, muita impaciência e ansiedade, será substituído por um ego sereno e amante da paz.

Um contacto consciente parece começar com a oração diária. O que é uma oração? Para alguns, é uma conversa pessoal com o seu Poder Superior. Assim, cada um de nós pode orar como achar apropriado. Aceitando a tua fraqueza, procurarás a vontade do teu Poder Superior e a força para realizá-la. Procura pela vontade do teu Poder Superior, pois estás cego quanto ao plano maior. Diariamente, agradeça ao seu Poder Superior pela graça de mostrar-lhe a Sua vontade.

No início, é difícil orar, e podes “fazer de conta” até saber como fazê-lo. Com o tempo, passarás a aceitar a prece com entusiasmo e conhecerás as recompensas que isso te trará.

À medida que tentas lidar com os novos problemas que a vida oferece a cada dia, a oração aumenta a capacidade de lidar com eles.

A meditação é a prece num estágio ainda mais profundo de desenvolvimento espiritual.

Quando se reza a Oração da Serenidade, o esforço de concentração está na prece inteira. Se quisesses meditar concentrar-te-ias numa palavra ou num pequeno grupo de palavras.

Serenidade, coragem ou sabedoria seriam um bom começo. Examinar as palavras assim torna a oração mais significativa e faz com que te tornes mais consciente do teu lugar na ordem humana. Isto é um simples início de meditação e ajudar-te-á a desenvolver esta prática significativa.

O resultado final parece ser um reconhecimento mais completo de quem realmente és em relação a Deus e aos seres humanos. O teu sucesso agora é o sucesso Dele e os teus fracassos, aceita-os como teus, para procurar aprender com eles.

Deus dar-te-á a força para realizar a Sua vontade, caso procures a Sua vontade e a Sua força.

(Fonte: Um companheiro)

MEDITAÇÃO **“Na Opinião do Bill”**

LIVRES DA ESCURIDÃO

A auto-análise é o meio pelo qual trazemos uma nova visão, ação e graça para influir no lado escuro e negativo de nosso ser. Com ela vem o desenvolvimento daquele tipo de humildade, que nos permite receber a ajuda de Deus. No entanto, ela é apenas um passo. Vamos querer ir mais longe. Vamos querer que o bem que está dentro de todos nós, mesmo dentro dos piores, cresça e floresça. Mas, antes de tudo, vamos querer a luz do sol; pouco se pode crescer na escuridão. A meditação é nosso passo em direção ao sol.

“Uma luz clara parece descer sobre nós – quando abrimos os olhos. Uma vez que nossa cegueira é causada por nossos próprios defeitos, precisamos

primeiro conhecê-los a fundo. A meditação construtiva é o primeiro requisito para cada novo passo em nosso crescimento espiritual.”

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 com lógica, resultam numa base sólida para a vida toda.

ATMOSFERA DE GRAÇA

Aqueles dentre nós que se acostumaram a fazer o 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 intuições 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 SENSAÇÃO 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.

SEM LIMITES

A meditação é algo que sempre se pode aperfeiçoar. Ela não tem limites, tanto em extensão como em profundidade. Ajudados pelos ensinamentos e exemplos que possamos encontrar, a meditação é essencialmente uma aventura individual, algo que cada um de nós realiza à sua maneira. Mas seu objetivo é sempre o mesmo; melhorar nosso contato consciente com Deus, com Sua graça, sabedoria e amor.

E recordemo-nos sempre que a meditação é na realidade algo muito prático. Um de seus primeiros frutos é o equilíbrio emocional. Com ela podemos alargar e aprofundar o canal de ligação entre nós e Deus, como nós O concebemos.

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.

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 como 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.

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.

A GRANDE REALIDADE

Reconhecemos que sabemos pouco. Deus revelará cada vez mais, tanto a você como a nós. Pergunte-Lhe, em 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 boa 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 junta-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: 10-33-93-108-117-127-150-189-202-243-264-331)

MEDITAÇÃO

PROCURAMOS ATRAVÉS DA PRECE E MEDITAÇÃO MELHORAR NOSSO CONTATO CONSCIENTE COM DEUS, NA FORMA EM QUE O CONCEBÍAMOS, ROGANDO APENAS O CONHECIMENTO DE SUA VONTADE EM RELAÇÃO À NÓS E FORÇAS PARA REALIZAR ESSA VONTADE.

Os primeiros dez passos prepararam o terreno para melhorarmos o nosso contato consciente com DEUS da nossa compreensão. Eles nos dão a base para alcançarmos nossas metas positivas que, há muito buscamos. Entrando nesta fase do nosso programa espiritual, através da prática dos dez passos anteriores, a maioria de nós acolhe de bom grado, o exercício da prece e da meditação (oração). Nosso estado espiritual é o alicerce de uma recuperação bem sucedida, que oferece crescimento ilimitado. Muitos de nós começam realmente a apreciar a recuperação quando chegam ao Décimo Primeiro Passo. Neste Passo nossas vidas adquirem um significado mais profundo. Deixando de controlar ganhamos um poder muitíssimo maior através da rendição.

A natureza da nossa crença irá determinar a maneira como oramos ou **meditamos**. Só precisamos da certeza de que temos um sistema de crença que funcione para nós. Os resultados contam na recuperação. Como já foi dito anteriormente, as nossas preces parecem funcionar, assim que entramos no programa de recuperação e nos rendemos à nossa doença. O contato

consciente descrito neste passo é o resultado direto da vivência dos passos. Usamos este passo para melhorar e manter nosso estado espiritual. Quando viemos para Fazenda, ou grupo de auto-ajuda, recebemos a ajuda de um PODER SUPERIOR. Isto se deu com a nossa rendição ao programa. O objetivo do Décimo Primeiro Passo é aumentar a nossa consciência desse PODER e melhorar a nossa capacidade de usá-LO como fonte de força em nossas vidas.

Quanto mais aprimorarmos o nosso contato com nosso DEUS, através da prece e da **meditação**, mais fácil fica dizer: Seja feita a SUA vontade e não a minha. Podemos pedir a ajuda de DEUS quando precisamos, e nossas vidas melhoram. Nem sempre as experiências dos outros com a **meditação** e crenças religiosas individuais são adequadas para nós. O Programa dos Doze Passos é um programa espiritual. Quando chegamos ao Décimo Primeiro Passo, já identificamos e lidamos com os defeitos de caráter, que nos causavam problemas no passado, através do trabalho dos dez passos anteriores. A imagem do tipo de pessoa que gostaríamos de ser é apenas um vislumbre da palavra de DEUS para nós. Frequentemente a nossa perspectiva é tão limitada que só conseguimos ver as nossas necessidades imediatas. É fácil recairmos nas nossas velhas maneiras. Temos que aprender à manter as nossas vidas numa sólida base espiritual, para assegurarmos a continuidade do nosso crescimento e da nossa recuperação. DEUS não vai nos impor a SUA bondade, mas podemos recebê-la, se a pedirmos. Geralmente, sentimos uma diferença na hora, mas, só mais tarde, notamos a diferença em nossas vidas. Quando, finalmente, tiramos nossos motivos egoístas do caminho, começamos à descobrir uma paz que nunca imaginávamos ser possível. A moralidade forçada não tem o poder que vem à nós, quando escolhemos uma vida espiritual. A maioria de nós reza, quando está com dor. Aprendemos que, se rezarmos com regularidade, não sentiremos dor com tanta frequência ou com tanta intensidade.

Fora dos grupo de auto ajuda, tais como Narcóticos Anônimos e até mesmo Alcoólicos Anônimos, existem incontáveis grupos diferentes que praticam a prece e **meditação**. Quase todos esses grupos estão ligados à uma determinada religião ou filosofia. O endosso de qualquer desses métodos seria uma violação à filosofia e à tradições de grupos anônimos. A **meditação** permite que nos desenvolvamos espiritualmente da nossa maneira. Algumas das coisas que não funcionavam para nós no passado, poderão funcionar hoje. Temos um novo olhar à cada dia, com a mente aberta. Sabemos que, se rogarmos a vontade de DEUS, receberemos o que for melhor para nós, independente do que pensamos. Este conhecimento é baseado na nossa crença e na nossa experiência como dependentes químicos em recuperação. Orar é comunicar nossas preocupações com um PODER SUPERIOR. Às vezes, quando rezamos, acontece uma coisa impressionante: encontramos os meios, as maneiras e energias para realizar tarefas que estão muito além das nossas capacidades. Alcançamos a força ilimitada, que nos proporcionam a oração diária e a rendição, enquanto mantivermos a fé e a renovarmos. Para alguns, oração é pedir ajuda de DEUS; **meditação** é escutar a resposta de DEUS. Aprendemos à ser cuidadosos ao rezar por coisas específicas. Rezamos para que DEUS nos mostre a SUA vontade, e para que nos ajude à realizá-la. Em alguns casos, a SUA vontade é tão óbvia que temos pouca dificuldade em vê-la. Em outros, estamos tão egocêntricos que só aceitaremos

a vontade de DEUS, após muita luta e rendição. Se rogamos à DEUS que remova quaisquer influências que nos distraiam, a qualidade das nossas preces geralmente melhora e sentimos a diferença. A prece exige prática, e devemos nos lembrar que as pessoas habilidosas não nascem com suas habilidades. Foi preciso muito esforço da parte delas para desenvolvê-las. Através da prece, buscamos o contato consciente com nosso DEUS. Na **meditação**, alcançamos este contato, e o Décimo Primeiro Passo nos ajuda à mantê-lo.

Podemos Ter sido expostos à muitas religiões e disciplinas meditativas, antes de chegarmos à Narcóticos Anônimos. Alguns de nós estavam aniquilados e totalmente confusos por causa destas praticas. Estávamos certos de que era vontade de DEUS que usássemos drogas e/ou álcool para alcançarmos uma consciência mais elevada. Muitos de nós se encontravam em estados muito estranhos como resultados destas práticas. Nunca suspeitamos que os efeitos prejudiciais da nossa dependência fossem a raiz da nossa dificuldade, e seguíamos até o fim qualquer caminho que oferecesse esperança. Nos momentos tranqüilos da meditação, a vontade de DEUS pode tornar-se evidente para nós. Acalmar a mente, através da **meditação**, traz uma paz interior que nos põe em contato com DEUS dentro de nós. Uma premissa básica da meditação, é que é difícil, senão impossível, alcançar um contato consciente, à não ser que a mente esteja sossegada. Para que haja um progresso, a comum sucessão ininterrupta de pensamentos tem de parar. Por isso, a nossa prática preliminar será sossegar a mente e deixar os pensamentos que brotam morrerem de morte natural. Deixamos nossos pensamentos para trás, à medida que a **meditação** do Décimo Primeiro Passo se torna uma realidade para nós. O equilíbrio emocional é um dos primeiros resultados da meditação, e a nossa experiência confirma isso. Alguns de nós chegaram ao programa quebrados e se agüentaram por um tempo, só para encontrarem DEUS ou a salvação em algum tipo de culto religioso. É fácil flutuarmos porta à fora numa nuvem de fervor religioso, e esquecermos que somos dependentes químicos com uma doença incurável.

Diz-se que, para a **meditação** Ter algum valor, os resultados deverão ser sentidos nas nossas vidas cotidianas. Este fato está implícito no Décimo Primeiro Passo: SUA vontade em relação à nós e o poder de realizar esta vontade. Para aqueles de nós que não rezam, a **meditação** é a única maneira de realizar este passo. Rezamos porque nos traz paz e devolve a nossa confiança e coragem. Ajuda-nos à viver uma vida livre do medo e da desconfiança. Quando removemos os nossos motivos egoístas, e rogamos por orientação, descobrimos sentimentos de paz e serenidade. Começamos a vivenciar uma consciência e uma empatia com as outras pessoas, o que não era possível antes de trabalhar este passo. À medida que buscamos o nosso contato pessoal com DEUS, começamos à desabrochar como uma flor para o sol. Começamos à ver que o amor de DEUS esteve sempre presente, apenas esperando que nós o aceitássemos. Fazemos o trabalho de base e aceitamos o que nos tem sido dado livremente à cada dia. Descobrimos que ficamos mais à vontade com a idéia de confiar em DEUS. Quando chegamos pela primeira vez ao programa, costumamos pedir muitas coisas que parecem ser vontades e necessidades importantes. À medida que crescemos espiritualmente e encontramos um PODER SUPERIOR,

começamos à perceber que, enquanto as nossas necessidades espirituais forem satisfeitas, os nossos problemas existenciais estão reduzidos à um nível confortável.

Quando esquecemos onde reside a nossa verdadeira força, rapidamente ficamos sujeitos aos mesmos padrões de pensamento e ações que primeiro nos trouxeram para o programa. Acabamos redefinindo as nossas crenças e a nossa compreensão até enxergar que a nossa maior necessidade é o conhecimento da vontade de DEUS em relação à nós e a força para realizá-la. Conseguimos deixar de lado algumas das nossas preferências pessoais, pois aprendemos que a vontade de DEUS em relação à nós consiste nas coisas que mais valorizamos. A vontade de DEUS para nós torna-se a nossa própria verdadeira vontade. Isso acontece de uma maneira intuitiva, que não pode ser adequadamente explicada em palavras. Começamos à sentir vontade de deixar que os outros sejam quem são, sem precisarmos julgá-los. Perdemos a urgência de controlar as coisas. No princípio, não podíamos compreender a aceitação; hoje, podemos. Sabemos que DEUS nos deu tudo aquilo que precisamos para o nosso bem-estar espiritual, independente do que o dia nos trouxe. É certo admitirmos a nossa impotência, pois DEUS é suficientemente poderoso para ajudar à nos mantermos limpos e à desfrutarmos o progresso espiritual. DEUS está nos ajudando à arrumar a casa. Começamos a perceber mais claramente o que é real. Através do contato constante com o nosso PODER SUPERIOR, as respostas que buscamos vêm até nós. Ganhamos a capacidade de fazer o que não conseguimos. Respeitamos as crenças dos outros. Nós os encorajamos à procurar força e orientação de acordo com a sua crença. Somos gratos à este passo, pois começamos à ter o que é melhor para nós. Às vezes, rezávamos de acordo com as nossas vontades, e éramos encurralados por elas. Podíamos rezar e conseguir alguma coisa, e depois ter que rezar pela sua remoção, porque não éramos capazes de lidar com ela. Esperamos que, tendo aprendido o poder da oração e a responsabilidade que ela traz consigo, possamos usar o Décimo Primeiro Passo como uma diretriz do nosso programa diário. Começamos a rogar apenas a vontade de DEUS em relação à nós. Desta maneira alcançamos apenas aquilo com o que somos capazes de lidar. Somos capazes de corresponder e de lidar com isso, pois DEUS nos ajuda à nos prepararmos. Alguns de nós simplesmente usam a palavra para agradecer a graça de DEUS. Com uma atitude de rendição e humildade, retomamos este passo, repetidamente, para recebermos a dádiva do conhecimento e da força do DEUS da nossa compreensão. O Passo Dez limpa os erros do presente, para que possamos trabalhar o Passo Onze. Sem aquele passo, seria improvável que pudéssemos experimentar um despertar espiritual, praticar princípios espirituais nas nossas vidas, ou levar uma mensagem capaz de atrair outras pessoas para a recuperação. Existe um princípio espiritual de dar aquilo que nos foi dado dentro do grupo de auto ajuda e dentro da Fazenda do Senhor Jesus, para podermos mente-lo. Ao ajudarmos os outros à se manterem limpos, desfrutamos os benefícios da riqueza espiritual que encontramos. Temos que dar livremente e com gratidão o que nos foi dado livremente e com gratidão.

(Fonte: Companheiro Anônimo)

MEDITAÇÃO **“Livro Azul”**

O *Décimo Primeiro Passo* sugere a oração e a meditação. Nesta questão da oração não devemos ter vergonha. Pessoas bem melhores do que nós usam-na constantemente. É uma prática que resulta, se tivermos a atitude adequada e se trabalharmos por isso. Seria fácil ficarmos por generalidades neste aspecto, contudo achamos que podemos fazer determinadas sugestões precisas e valiosas.

Quando nos deitamos à noite, revemos construtivamente o nosso dia. Tivemos ressentimentos, fomos egoístas, desonestos ou tivemos medo? Devemos uma desculpa a alguém? Guardamos alguma coisa só para nós que devíamos ter falado imediatamente com outra pessoa? Fomos amáveis e carinhosos com todos? O que podíamos ter feito melhor? Estivemos a pensar em nós mesmos todo o tempo? Ou estivemos a pensar no que poderíamos fazer pelos outros, no que poderíamos contribuir para o curso da vida? Temos de ter cuidado em não nos deixar arrastar pela preocupação, pelo remorso ou reflexão mórbida, porque isso reduziria a nossa utilidade para com os outros. Depois de termos revisto o nosso dia, pedimos perdão a Deus e que nos indique as medidas a tomar para nos corrigirmos.

Ao despertar, pensamos nas vinte e quatro horas que temos à nossa frente. Pensamos nos nossos planos para o dia. Antes de começarmos, pedimos a Deus que oriente os nossos pensamentos e especialmente que sejam livres de motivos de auto piedade, desonestidade e interesse pessoal. Sendo assim, podemos empregar as nossas faculdades mentais com confiança, porque apesar de tudo, Deus deu-nos inteligência para a utilizarmos. O mundo dos nossos pensamentos ficará situado a um nível muito mais elevado, quando a nossa maneira de pensar estiver isenta de falsos motivos.

Ao pensarmos no nosso dia, podemos confrontar-nos com a indecisão. Podemos não ser capazes de encontrar qual o caminho a seguir. Neste caso pedimos a Deus inspiração, um pensamento intuitivo ou uma decisão. Procuramos estar tranquilos e levar as coisas com calma. Não lutamos. Sentimo-nos frequentemente surpreendidos ao ver como nos surgem as respostas certas depois de um certo tempo desta prática. O que costumava ser um palpite ou uma inspiração de momento torna-se gradualmente no processo habitual da nossa maneira de pensar. Inexperientes ainda, e tendo apenas começado o nosso contacto consciente com Deus, não é provável que nos sintamos sempre inspirados. Pode sair-nos muito cara esta presunção e dar origem a todo o gênero de idéias e atitudes absurdas. No entanto percebemos que,

com o tempo, a nossa maneira de pensar se situará cada vez mais ao nível da inspiração. Acabamos por confiar nisso.

Concluimos geralmente o período de meditação com uma oração, para que nos seja indicado ao longo de todo o dia qual há de ser o passo seguinte, para que nos seja concedida a ajuda necessária para lidarmos com as dificuldades que se nos deparam. Pedimos especialmente que nos liberte da obstinação e temos cuidado em não pedir nada só para nós próprios. Pedimos, no entanto, para nós mesmos se isso ajudar os outros. Temos cuidado de nunca rezar com fins egoístas. Muitos de nós já perdemos demasiado tempo com isso e não resulta. Pode perceber-se facilmente porquê.

Se as circunstâncias o permitirem, pedimos às nossas mulheres ou amigos que nos acompanhem na meditação da manhã. Se a religião que temos requer um culto especial de manhã, cumprimos este dever. Se não pertencemos a nenhuma forma de religião organizada, por vezes escolhemos e aprendemos de cor umas orações que expressem particularmente os nossos princípios. Existem muitos livros que nos podem ser úteis. Padres, pastores ou rabinos podem dar-nos sugestões neste sentido. Faça por ver onde é que as pessoas religiosas têm razão. Faça uso do que elas têm para oferecer.

Ao longo do dia, quando nos sentimos agitados ou em dúvida, fazemos uma pausa e pedimos que nos seja concedida a idéia certa ou a maneira adequada de atuar. Lembramo-nos constantemente de que já não somos nós que dirigimos o espetáculo, dizendo humildemente para nós próprios várias vezes ao dia: "Faça-se a Tua vontade". Estamos assim muito menos expostos ao perigo da excitação, medo, raiva, preocupação, auto piedade ou decisões tontas. Tornamo-nos muito mais eficientes. Não nos cansamos com tanta facilidade porque não desperdiçamos energias disparatada mente como fazíamos quando tentávamos moldar a vida à nossa maneira.

Resulta, realmente resulta!

Nós, os alcoólicos, somos indisciplinados. Por isso deixamos que Deus nos discipline da maneira simples que descrevemos. Mas isto não é tudo. É preciso ação e mais ação. "A fé sem obras é morta".

(Fonte: Livro Alcoólicos Anônimos – Capítulo 6 – Entrando em Ação)

MEDITAÇÃO

DÉCIMO PRIMEIRO PASSO

“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 frequência, 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: releamos 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 dEle 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.*

(Fonte: Livro – Os Doze Passos e as Dozes Tradições)

MEDITAÇÃO **“A Linguagem do Coração”**

o 11o Passo do livro "A Linguagem do Coração" na pag.282, onde em artigo escrito para revista The Grapevine, em Junho de 1958, BILL W., humildemente admite após ler o capítulo que tratava sobre o Décimo Primeiro Passo, no livro Doze Passos e Doze Tradições, o qual havia sido escrito por ele, há quase

cinco anos ,e neste exato momento fica "assombrado" ao perceber o pouco tempo que dedicou em relação a seguir seu próprio conselho elementar referente à **meditação**, a oração e a orientação – coisas que ele próprio, com tanto entusiasmo havia recomendado a todo mundo fazer

"Dar o Décimo Primeiro Passo" (A Grapevine – Por Bill W. – junho de 1958)

Com relação à prática do Décimo Primeiro Passo de A. A. – "Procuramos através da prece e **meditação** melhorar nosso contato consciente com Deus, como nós O Concebemos, pedindo-lhe somente que nos deixe conhecer sua vontade para conosco e nos dê forças para cumpri-la" – não tenho dúvida que sou um mero principiante; considero-me quase um caso de desenvolvimento retardado.

Vejo ao meu redor muitas pessoas que se relacionam com Deus muito melhor que eu. Não se pode dizer que eu não tenha feito nenhum progresso no decorrer dos anos; simplesmente confesso que não fiz o progresso que poderia ter feito, dadas às oportunidades que tive e ainda tenho.

Estou a ponto de celebrar meu vigésimo quarto aniversário de A. A.; durante todo esse tempo não tomei nem um gole. De fato apenas me senti tentado a fazê-lo. Isso me serve de evidência de que dei o Primeiro Passo e de que, nunca o esqueci: "Admitimos que éramos impotente perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas". O Primeiro Passo me pareceu fácil.

Então nesses primeiros tempos, tive a sorte de experimentar um tremendo despertar espiritual e, de repente, tive "consciência da presença de Deus", e "me foi devolvida a sanidade" – pelos menos no que se refere ao álcool.

Portanto não tive dificuldades com o Segundo Passo, porque, em meu caso, seu conteúdo era um puro presente. O

Quarto e o Quinto Passo, que tem a ver com o nosso inventário e a confissão dos nossos defeitos, também não me pareceram muito difíceis. Naturalmente, meu inventário foi freqüentemente imperfeito.

Às vezes não compartilhei meus defeitos com as pessoas apropriadas; em algumas ocasiões, confessei seus defeitos, no lugar dos meus; e em outras, minha confissão de defeitos pareceu-me mais com queixa clamorosa de minhas circunstâncias e problemas.

Não obstante, creio que, no geral, ao buscar e admitir meus defeitos pessoais, pude fazer um trabalho minucioso e completo. Que eu saiba, não há neste momento nenhum defeito ou problema atual meu que não tenha discutido com meus conselheiros íntimos. Mas havê-los exposto amplamente não é motivo para cumprimentar a mim mesmo. Faz

muito tempo tive a sorte de ver que tinha que continuar fazendo minha auto-análise; se não, teria enlouquecido completamente. Ainda que motivado pela pura necessidade, o me descobrir continuamente – frente a mim mesmo e frente outras pessoas – era uma coisa difícil de engolir. Porém, anos de repetição tornaram essa tarefa muito fácil. O

Nono Passo, fazer reparação pelos danos causados, chegou a se incluir na mesma categoria.

No Décimo Segundo Passo – levar a mensagem de A. A. aos outros – só encontrei grandes alegrias. Nós os bêbados somos gente de ação e eu não

sou uma exceção. Quando a ação nos dá recompensas, como o faz em A. A., não é de se estranhar que o Décimo Segundo Passo seja o mais popular e, para maioria de nós o mais fácil de todos.

Este breve resumo de meu próprio progresso nesta caminhada dá para ilustrar um elemento de altíssima importância que ainda me falta, e que talvez a muitos outros membros. Por falta de atenção disciplinada e, às vezes, por falta do tipo apropriado de fé, muitos de nós ficamos ano após ano no cômodo jardim de infância espiritual que acabo de descrever. Mas inevitavelmente acabamos nos sentindo insatisfeitos, temos que reconhecer que chegamos a uma espécie de atoleiro incômodo e talvez muito angustiante.

Fazer o trabalho do Décimo Segundo Passo, falar nas reuniões, contar nossas histórias de bebedores, confessar nossos defeitos e observar o progresso que tenhamos feito a respeito, já não oferece uma vida plena e liberada.

Freqüentemente uma calamidade inesperada ou um grande transtorno emocional nos revela nossa falta de desenvolvimento. Talvez ganhássemos na loteria, nos surpreenderíamos que não resolve quase nada; que, apesar de tudo, ainda continuamos aborrecidos e angustiados.

Como normalmente não nos embebedamos nessas ocasiões, nossos amigos otimistas nos dizem que nos encontramos muito bem.

Mas no nosso íntimo, sabemos que não é assim. Sabemos que não nos encontramos suficientemente bem. Ainda não podemos enfrentar a vida, tal como ela é. Deve haver um grave defeito em nossa prática e em nosso desenvolvimento espiritual.

Então, no que consiste?

É bem possível que a causa de nosso problema se encontre em nossa falta de compreensão e em nossa falta de praticar o Décimo Primeiro Passo de A. A. – a oração, a **meditação** e a orientação em

Deus. Os demais Passos tornam possíveis para a maioria manter-nos sóbrios e funcionar. Mas o Décimo Primeiro Passo nos permite continuar desenvolvendo-nos se nos dedicarmos diligentemente e constantemente a praticá-lo. Se nos dedicar ao Décimo Primeiro Passo tão somente cinco por cento do tempo que costumamos dedicar (e com

razão) ao Décimo Segundo Passo, os resultados podem ter conseqüências transcendentais. Esta é a experiência de todos aqueles que se dedicam constantemente à prática do Décimo Primeiro Passo.

Neste artigo gostaria de falar mais detalhadamente sobre o Décimo Primeiro Passo – para benefício do totalmente incrédulo, o desventurado que acredita não ter em absoluto nenhum mérito.

Creio que em muitos casos a pessoa encontra seu primeiro obstáculo na frase "Deus na forma em que concebemos". É provável que o incrédulo diga: "Em primeiro lugar, ninguém pode formar um conceito adequado de Deus. Estou meio convencido de que exista uma Causa Primária, um algo, e talvez alguém. Mas não posso ir, além disso.

Creio que a pessoa que diz sim, engana-se a si mesma. Inclusive se existisse alguém, por que teria que ocupar-se de mim, se, para manter em andamento o universo, já tem bastante o que fazer? E quanto àqueles que pretendem que Deus lhes diga onde encontrar petróleo ou quando escovar os dentes – ora, simplesmente me cansam".

Claramente. Nosso amigo é alguém que acredita em algum tipo de Deus – "Deus como ele O concebe". Mas não lhe parece possível formar um conceito

mais claro ou uma melhor impressão de Deus.

Portanto, considera que a **meditação**, a oração e a orientação são formas de enganar a si mesmo. Bem, o que pode fazer o nosso para sair desse atoleiro? Pode começar a praticar energeticamente a **meditação**, a oração e a orientação a título de prova. Pode dirigir-se a qualquer Deus que ele acredite que exista. Ou, se acredita que não há nenhum, pode reconhecer, em caráter experimental, a possibilidade de estar equivocado. Isto é o mais importante. Enquanto puder adotar esta atitude, terá deixado de fazer o papel de Deus; terá a mente aberta.

Como qualquer bom cientista em seu laboratório, nosso amigo pode colocar à prova a teoria e rezar a um "poder superior" que talvez exista e que talvez esteja disposto a ajudá-lo e orientá-lo. Segue experimentando – neste caso rezando – durante muito tempo. Segue tratando de comportar-se como o cientista, o pesquisador que nunca

deve render-se enquanto haja a menor a menor possibilidade de êxito.

À medida que persiste no experimento de rezar, começam a despontar os resultados. Se for perseverante, seguramente encontrará maior serenidade, maior tolerância, menos temor e menos ira. Chegará a ter um valor tranqüilo, do tipo que não produz nenhuma tensão.

Poderá ver os chamados fracassos e êxitos tal e qual eles são. Os problemas e as calamidades começam a adquirir o significado de instrução, em lugar de destruição. Se sentirá mais livre, mais sensato. Se tornará risonha a idéia de que, por auto sugestão, pode haver estado hipnotizando a si mesmo. Terá um sentimento cada vez mais intenso do caminho que há de seguir e da meta que há de perseguir. Começam a desvanecer-se seus temores e inquietações. É provável que sua saúde física vá melhorando. Começam a acontecer coisas maravilhosas e inexplicáveis. Inexplicavelmente, melhoram as relações distorcidas dentro do seu ambiente familiar e com o mundo exterior. Inclusive, se lhe acontecem pouco destas coisas, mesmo assim se encontrará em posição de grandes dádivas. Ao encontrar-se em circunstâncias difíceis poderá enfrentá-las e aceitá-las. Agora pode aceitar a si mesmo e ao mundo ao seu redor. Pode fazê-lo porque aceita um Deus que é Tudo – e que ama a todos. Quando diz "Pai nosso que estás no céu, santificado seja teu nome", nosso amigo, plena e humildemente, o diz com toda sinceridade. Ao **meditar** e ver-se libertando do ruído mundano, sabe que está nas mãos de Deus; que tem assegurado seu próprio destino, aqui e no além.

Um eminente teólogo disse em uma ocasião: "Os principais críticos da oração são aqueles que nunca a experimentaram o suficiente" Esse é um bom conselho que eu mesmo tento seguir e considerar cada vez mais seriamente. Faz muito tempo que muitos Aas vêm tentando estabelecer um melhor e consciente contato com Deus, e

confio que muitos mais de nós em breve nos uniremos a essa sábia gente.

Acabo de reler o capítulo que trata o Décimo Primeiro Passo em nosso livro Doze Passos e Doze Tradições, o qual foi escrito há quase cinco anos. Fiquei assombrado ao perceber o pouco tempo que eu dediquei em relação a seguir meu próprio conselho elementar referente à **meditação**, a oração e a orientação – coisas que eu com tanto

entusiasmo havia recomendado a todo mundo fazer.

É provável que não esteja só, pelo contrário, nesta falta de aplicação. Mas sei que este descuido pode fazer com que percamos as melhores experiências de

nossas vidas, um descuido que pode retardar seriamente o desenvolvimento que Deus espera que logremos aqui na terra; aqui, nesta esplêndida escola, na primeira das muitas moradas de nosso Pai.

(Fonte: livro "A Linguagem do Coração – página 282)

MEDITAÇÃO **“11º Passo”**

PROCURAMOS ATRAVÉS DA ORAÇÃO E MEDITAÇÃO MELHORAR NOSSO CONTATO CONSCIENTE (SOB A FORMA QUE O CONCEBEMOS), PEDINDO SOMENTE PELO CONHECIMENTO DA SUA VONTADE PERANTE NÓS E A CAPACIDADE DE REALIZÁ-LA.

A sensação de estar mantendo os Passos deve ser boa. O Passo Onze pedenos que melhoremos o nosso contato consciente com Deus, tal como o entendemos. Os Passos Dois e Três tornaram-nos conscientes de que os recursos humanos não eram suficientes, muito embora quando a maioria entrou em Alcoólicos Anônimos achou que essa ajuda humana seria suficiente. Eventualmente, fomos-nos conscientizando que a nossa adicção significava que precisávamos utilizar toda a ajuda possível. Agora, precisamos aprender melhor como comunicar com nosso Poder Superior. Como podemos receber a maior ajuda possível? Como podemos combinar a ajuda do Poder Superior com a ajuda humana? Iremos precisar das duas.

Na época dos dias de ativa, essa comunicação era virtualmente impossível. Naqueles dias, a maioria de nós sentia-se indigna, envergonhada e excluída desse contacto vital.

Procurávamos ajuda, mas não oferecíamos nada de nós. Quando nos sentimos excluídos, não fazemos qualquer esforço para nos comunicar com nosso Poder Superior.

Ao aproximarmo-nos do Passo Onze, dois pontos parecem importantes. Um deles é se este Passo é necessário; e o segundo é se este Passo ajuda a controlar o ego. Precisamos deste Passo?

Falando com outros membros, será dito que precisas de toda ajuda que puderes obter.

Também te será dito que alguns problemas, que podem ser a porção destinada à tua pessoa, não podem ser solucionados apenas pelos recursos humanos. A ajuda está disponível – então decide-te a fazer uso dela. Custe o que custar, faz o que for necessário fazer para evitar retornar ao álcool ou à personalidade do alcoólatra compulsivo.

O segundo ponto a ser considerado é o ego. Aqueles que já estão no programa há algum tempo, vêem como o ego é capaz de mudar. De uma extrema falta de valor, o ego pode expandir-se em segundos até a um tamanho muito grande e nada saudável. Quando o ego incha, a mente fecha-se a novas idéias. Principalmente àquelas que não são as nossas. Então o nosso Poder Superior torna-se desnecessário. “Podemos resolver tudo sozinhos”.

Está na hora de apagarmos essa maneira de pensar e substituí-la por outra que aceite um Poder Superior no comando e que, portanto, não “inchará” até o ponto de perdermos o controle. À medida que vais crescendo no Programa de Alcoólicos Anônimos, o ego vai ficando mais saudável, com a aprendizagem. O antigo ego, a fonte de muito stress, desconforto, muita impaciência e ansiedade, será substituído por um ego sereno e amante da paz.

Um contacto consciente parece começar com a oração diária. O que é uma oração? Para alguns, é uma conversa pessoal com o seu Poder Superior. Assim, cada um de nós pode orar como achar apropriado. Aceitando a tua fraqueza, procurarás a vontade do teu Poder Superior e a força para realizá-la. Procura pela vontade do teu Poder Superior, pois estás cego quanto ao plano maior. Diariamente, agradeça ao seu Poder Superior pela graça de mostrar-lhe a Sua vontade.

No início, é difícil orar, e podes “fazer de conta” até saber como fazê-lo. Com o tempo, passarás a aceitar a prece com entusiasmo e conhecerás as recompensas que isso te trará.

À medida que tentas lidar com os novos problemas que a vida oferece a cada dia, a oração aumenta a capacidade de lidar com eles.

A meditação é a prece num estágio ainda mais profundo de desenvolvimento espiritual.

Quando se reza a Oração da Serenidade, o esforço de concentração está na prece inteira. Se quisesses meditar concentrar-te-ias numa palavra ou num pequeno grupo de palavras.

Serenidade, coragem ou sabedoria seriam um bom começo. Examinar as palavras assim torna a oração mais significativa e faz com que te tornes mais consciente do teu lugar na ordem humana. Isto é um simples início de meditação e ajudar-te-á a desenvolver esta prática significativa.

O resultado final parece ser um reconhecimento mais completo de quem realmente és em relação a Deus e aos seres humanos. O teu sucesso agora é o sucesso Dele e os teus fracassos, aceita-os como teus, para procurar aprender com eles.

Deus dar-te-á a força para realizar a Sua vontade, caso procures a Sua vontade e a Sua força.

(Fonte: Companheiro AA – Anônimo)

MEDITAÇÃO **“Décimo Primeiro Passo”**

PROCURAMOS ATRAVÉS DA PRECE E MEDITAÇÃO
MELHORAR NOSSO CONTATO CONSCIENTE COM DEUS, NA

FORMA EM QUE O CONCEBÍAMOS, ROGANDO APENAS O CONHECIMENTO DE SUA VONTADE EM RELAÇÃO À NÓS E FORÇAS PARA REALIZAR ESSA VONTADE.

Os primeiros dez passos prepararam o terreno para melhorarmos o nosso contato consciente com DEUS da nossa compreensão. Eles nos dão a base para alcançarmos nossas metas positivas que, há muito buscamos. Entrando nesta fase do nosso programa espiritual, através da prática dos dez passos anteriores, a maioria de nós acolhe de bom grado, o exercício da prece e da meditação (oração). Nosso estado espiritual é o alicerce de uma recuperação bem sucedida, que oferece crescimento ilimitado. Muitos de nós começam realmente à apreciar a recuperação quando chegam ao Décimo Primeiro Passo. Neste Passo nossas vidas adquirem um significado mais profundo. Deixando de controlar ganhamos um poder muitíssimo maior através da rendição.

A natureza da nossa crença irá determinar a maneira como oramos ou **meditamos**. Só precisamos da certeza de que temos um sistema de crença que funcione para nós. Os resultados contam na recuperação. Como já foi dito anteriormente, as nossas preces parecem funcionar, assim que entramos no programa de recuperação e nos rendemos à nossa doença. O contato consciente descrito neste passo é o resultado direto da vivência dos passos. Usamos este passo para melhorar e manter nosso estado espiritual. Quando viemos para Fazenda, ou grupo de auto-ajuda, recebemos a ajuda de um PODER SUPERIOR. Isto se deu com a nossa rendição ao programa. O objetivo do Décimo Primeiro Passo é aumentar a nossa consciência desse PODER e melhorar a nossa capacidade de usá-LO como fonte de força em nossas vidas.

Quanto mais aprimorarmos o nosso contato com nosso DEUS, através da prece e da **meditação**, mais fácil fica dizer: Seja feita a SUA vontade e não a minha. Podemos pedir a ajuda de DEUS quando precisamos, e nossas vidas melhoram. Nem sempre as experiências dos outros com a **meditação** e crenças religiosas individuais são adequadas para nós. O Programa dos Doze Passos é um programa espiritual. Quando chegamos ao Décimo Primeiro Passo, já identificamos e lidamos com os defeitos de caráter, que nos causavam problemas no passado, através do trabalho dos dez passos anteriores. A imagem do tipo de pessoa que gostaríamos de ser é apenas um vislumbre da palavra de DEUS para nós. Frequentemente a nossa perspectiva é tão limitada que só conseguimos ver as nossas necessidades imediatas. É fácil recairmos nas nossas velhas maneiras. Temos que aprender à manter as nossas vidas numa sólida base espiritual, para assegurarmos a continuidade do nosso crescimento e da nossa recuperação. DEUS não vai nos impor a SUA bondade, mas podemos recebê-la, se a pedirmos. Geralmente, sentimos uma diferença na hora, mas, só mais tarde, notamos a diferença em nossas vidas. Quando, finalmente, tiramos nossos motivos egoístas do caminho, começamos à descobrir uma paz que nunca imaginávamos ser possível. A moralidade forçada não tem o poder que vem à nós, quando escolhemos uma vida espiritual. A maioria de nós reza, quando está com dor. Aprendemos que, se rezarmos com regularidade, não sentiremos dor com tanta frequência ou com tanta intensidade.

Fora dos grupo de auto ajuda, tais como Narcóticos Anônimos e até mesmo Alcoólicos Anônimos, existem incontáveis grupos diferentes que praticam a prece e **meditação**. Quase todos esses grupos estão ligados à uma determinada religião ou filosofia. O endosso de qualquer desses métodos seria uma violação à filosofia e à tradições de grupos anônimos. A **meditação** permite que nos desenvolvamos espiritualmente da nossa maneira. Algumas das coisas que não funcionavam para nós no passado, poderão funcionar hoje. Temos um novo olhar à cada dia, com a mente aberta. Sabemos que, se rogarmos a vontade de DEUS, receberemos o que for melhor para nós, independente do que pensamos. Este conhecimento é baseado na nossa crença e na nossa experiência como dependentes químicos em recuperação. Orar é comunicar nossas preocupações com um PODER SUPERIOR. Às vezes, quando rezamos, acontece uma coisa impressionante: encontramos os meios, as maneiras e energias para realizar tarefas que estão muito além das nossas capacidades. Alcançamos a força ilimitada, que nos proporcionam a oração diária e a rendição, enquanto mantivermos a fé e a renovarmos. Para alguns, oração é pedir ajuda de DEUS; **meditação** é escutar a resposta de DEUS. Aprendemos à ser cuidadosos ao rezar por coisas específicas. Rezamos para que DEUS nos mostre a SUA vontade, e para que nos ajude à realizá-la. Em alguns casos, a SUA vontade é tão óbvia que temos pouca dificuldade em vê-la. Em outros, estamos tão egocêntricos que só aceitaremos a vontade de DEUS, após muita luta e rendição. Se rogamos à DEUS que remova quaisquer influências que nos distraiam, a qualidade das nossas preces geralmente melhora e sentimos a diferença. A prece exige prática, e devemos nos lembrar que as pessoas habilidosas não nascem com suas habilidades. Foi preciso muito esforço da parte delas para desenvolvê-las. Através da prece, buscamos o contato consciente com nosso DEUS. Na **meditação**, alcançamos este contato, e o Décimo Primeiro Passo nos ajuda à mantê-lo.

Podemos Ter sido expostos à muitas religiões e disciplinas meditativas, antes de chegarmos à Narcóticos Anônimos. Alguns de nós estavam aniquilados e totalmente confusos por causa destas praticas. Estávamos certos de que era vontade de DEUS que usássemos drogas e/ou álcool para alcançarmos uma consciência mais elevada. Muitos de nós se encontravam em estados muito estranhos como resultados destas práticas. Nunca suspeitamos que os efeitos prejudiciais da nossa dependência fossem a raiz da nossa dificuldade, e seguíamos até o fim qualquer caminho que oferecesse esperança. Nos momentos tranquilos da meditação, a vontade de DEUS pode tornar-se evidente para nós. Acalmar a mente, através da **meditação**, traz uma paz interior que nos põe em contato com DEUS dentro de nós. Uma premissa básica da meditação, é que é difícil, senão impossível, alcançar um contato consciente, à não ser que a mente esteja sossegada. Para que haja um progresso, a comum sucessão ininterrupta de pensamentos tem de parar. Por isso, a nossa prática preliminar será sossegar a mente e deixar os pensamentos que brotam morrerem de morte natural. Deixamos nossos pensamentos para trás, à medida que a **meditação** do Décimo Primeiro Passo se torna uma realidade para nós. O equilíbrio emocional é um dos primeiros resultados da meditação, e a nossa experiência confirma isso. Alguns de nós chegaram ao programa quebrados e se agüentaram por um tempo, só para encontrarem DEUS ou a salvação em

algum tipo de culto religioso. É fácil flutuarmos porta à fora numa nuvem de fervor religioso, e esquecermos que somos dependentes químicos com uma doença incurável.

Diz-se que, para a **meditação** Ter algum valor, os resultados deverão ser sentidos nas nossas vidas cotidianas. Este fato está implícito no Décimo Primeiro Passo: SUA vontade em relação à nós e o poder de realizar esta vontade. Para aqueles de nós que não rezam, a **meditação** é a única maneira de realizar este passo. Rezamos porque nos traz paz e devolve a nossa confiança e coragem. Ajuda-nos à viver uma vida livre do medo e da desconfiança. Quando removemos os nossos motivos egoístas, e rogamos por orientação, descobrimos sentimentos de paz e serenidade. Começamos a vivenciar uma consciência e uma empatia com as outras pessoas, o que não era possível antes de trabalhar este passo. À medida que buscamos o nosso contato pessoal com DEUS, começamos à desabrochar como uma flor para o sol. Começamos à ver que o amor de DEUS esteve sempre presente, apenas esperando que nós o aceitássemos. Fazemos o trabalho de base e aceitamos o que nos tem sido dado livremente à cada dia. Descobrimos que ficamos mais à vontade com a idéia de confiar em DEUS. Quando chegamos pela primeira vez ao programa, costumamos pedir muitas coisas que parecem ser vontades e necessidades importantes. À medida que crescemos espiritualmente e encontramos um PODER SUPERIOR, começamos à perceber que, enquanto as nossas necessidades espirituais forem satisfeitas, os nossos problemas existenciais estão reduzidos à um nível confortável.

Quando esquecemos onde reside a nossa verdadeira força, rapidamente ficamos sujeitos aos mesmos padrões de pensamento e ações que primeiro nos trouxeram para o programa. Acabamos redefinindo as nossas crenças e a nossa compreensão até enxergar que a nossa maior necessidade é o conhecimento da vontade de DEUS em relação à nós e a força para realizá-la. Conseguimos deixar de lado algumas das nossas preferências pessoais, pois aprendemos que a vontade de DEUS em relação à nós consiste nas coisas que mais valorizamos. A vontade de DEUS para nós torna-se a nossa própria verdadeira vontade. Isso acontece de uma maneira intuitiva, que não pode ser adequadamente explicada em palavras. Começamos à sentir vontade de deixar que os outros sejam quem são, sem precisarmos julgá-los. Perdemos a urgência de controlar as coisas. No princípio, não podíamos compreender a aceitação; hoje, podemos. Sabemos que DEUS nos deu tudo aquilo que precisamos para o nosso bem-estar espiritual, independente do que o dia nos trouxe. É certo admitirmos a nossa impotência, pois DEUS é suficientemente poderoso para ajudar à nos mantermos limpos e à desfrutarmos o progresso espiritual. DEUS está nos ajudando à arrumar a casa. Começamos a perceber mais claramente o que é real. Através do contato constante com o nosso PODER SUPERIOR, as respostas que buscamos vêm até nós. Ganhamos a capacidade de fazer o que não conseguimos. Respeitamos s crenças dos outros. Nós os encorajamos à procurar força e orientação de acordo com a sua crença. Somos gratos à este passo, pois começamos à ter o que é melhor para nós. Às vezes, rezávamos de acordo com as nossas vontades, e éramos encurralados por elas. Podíamos rezar e conseguir alguma coisa, e depois ter que rezar pela

sua remoção, porque não éramos capazes de lidar com ela. Esperamos que, tendo aprendido o poder da oração e a responsabilidade que ela traz consigo, possamos usar o Décimo Primeiro Passo como uma diretriz do nosso programa diário. Começamos a rogar apenas a vontade de DEUS em relação à nós. Desta maneira alcançamos apenas aquilo com o que somos capazes de lidar. Somos capazes de corresponder e de lidar com isso, pois DEUS nos ajuda à nos prepararmos. Alguns de nós simplesmente usam a palavra para agradecer a graça de DEUS. Com uma atitude de rendição e humildade, retomamos este passo, repetidamente, para recebermos a dádiva do conhecimento e da força do DEUS da nossa compreensão. O Passo Dez limpa os erros do presente, para que possamos trabalhar o Passo Onze. Sem aquele passo, seria improvável que pudéssemos experimentar um despertar espiritual, praticar princípios espirituais nas nossas vidas, ou levar uma mensagem capaz de atrair outras pessoas para a recuperação. Existe um princípio espiritual de dar aquilo que nos foi dado dentro do grupo de auto ajuda e dentro da Fazenda do Senhor Jesus, para podermos mente-lo. Ao ajudarmos os outros à se manterem limpos, desfrutamos os benefícios da riqueza espiritual que encontramos. Temos que dar livremente e com gratidão o que nos foi dado livremente e com gratidão.

MEDITAÇÃO

“Dr. Laís Marques”

Costumamos dizer que as coisas não caem do céu mas, no caso da serenidade, ela realmente cai do céu e os dois modos pelos quais ela chega até nós são a oração e a meditação. É preciso trabalhar o nosso interior e praticar os Passos do Programa de Recuperação de A. A. e, em especial, o Passo 11. Na página 173 do livro "Na Opinião de Bill" vemos que "As raízes da realidade, suplantando as ervas daninhas neuróticas, vão promover uma base firme, apesar do furacão das forças que nos destruiriam ou que usaríamos para nos destruir."

A oração, mesmo quando feita de modo pessoal e espontâneo, é importante para estabelecer um contacto entre nós e o Poder Superior. **Meditar** é submeter a um exame interior. É, antes de tudo, criar uma ausência de consciência, sentir-se como sendo levado por uma corrente para o próprio interior mais profundo. Certas músicas ajudam a conseguir entrar nesse estado de ausência de consciência. A **meditação** é uma forma de descansar a mente e de aliviar as tensões e as preocupações de um mundo de atividades intensas porque, da mesma forma que o corpo, também a mente precisa alternar períodos de atividade e de repouso e daí a necessidade de tranquilizar a mente, de criar momentos de relaxamento, isentos de tensão. Nos grandes momentos de felicidade nós desfrutamos a realidade, ficamos imersos nela e não ficamos tomados por pensamentos ou por preocupações.

Há várias práticas que estabelecem métodos definidos mas a **meditação** pode ser feita de modo pessoal, em qualquer lugar e a qualquer instante. Um lugar calmo e fracamente iluminado ajuda muito. Estar confortavelmente instalado e ter uma música suave ao fundo também auxilia. É preciso não ser interrompido pelas outras pessoas. Respirar profundamente e fechar os olhos concorrem para o relaxamento. A atenção deve estar voltada para dentro. Se pensamentos passam, não os agarre. Quando um pensamento chegar, empurre-o para fora e diga para esperar porque este é o momento reservado para a **meditação**. Isso pode parecer difícil no início mas, com o tempo, o exercício o tornará capaz de fazer com facilidade. Não tente resolver os problemas neste momento. Permaneça assim por cerca de quinze minutos mas não olhe para o relógio nem se preocupe com o tempo. Ao voltar às atividades normais, a pessoa se sentirá como vindo de um longo e reparador sono e estará revigorada e serena.

Da mesma forma que o corpo, também a mente precisa alternar os períodos de exercício e de repouso e daí a necessidade de tranquilizar a mente, de criar momentos de relaxamento e de tranqüilidade, isentos de tensão. Nos grandes momentos de felicidade nós desfrutamos a realidade, ficamos imersos nela e não tomados por pensamentos ou por preocupações.

A **meditação** é uma forma de descansar a mente e de aliviar as tensões e as preocupações de um mundo de atividades intensas. Basta fazer o relaxamento e manter a mente em silêncio.

(Fonte: Dr. Laís Marques da Silva, Ex-Custódio e Presidente da JUNAAB – Texto “Serenidade”)

MEDITAÇÃO

DÉCIMO PRIMEIRO PASSO - EXPERIÊNCIA 1ª PARTE.

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

A Prece, a Contemplação e a **Meditação** são nossos meios de encontro e contato com o Deus que cada um de nós possa acreditar. Estes, eu não quero negligenciar.

A Prece é a busca, e a **Meditação** é o encontro; são meus meios de busca e contato com o Deus que eu pude conceber, aceitar e acreditar.

O conceito de espiritualidade precisou estar bem claro em minha mente, para que eu entendesse o profundo sentido espiritual dos Doze Passos: Os defeitos me afastam, as virtudes me aproximam da Divindade e dos outros seres humanos. Essa proximidade é a base da espiritualidade, que leva-me a uma verdadeira fé, e a uma mais reta conduta, amando a mim mesmo, aos outros e a Vida, me levando a uma profunda paz e a um discernimento que não deixa a menor dúvida sobre os erros e acertos em minha vida.

A espiritualidade se manifesta em um novo estado de consciência, onde tenho a percepção, compreensão, entendimento, sensações das coisas da vida e do Universo, que eu jamais pensaria fosse possível atingir, isto tudo num crescente despertar espiritual.

A verdade se divide em cada mente, criando realidades diferentes. Por isto há tantas religiões, filosofias e caminhos respeitáveis, para chegar a mesma Essência Divina, da qual podemos ter concepções diferentes. Procurei a minha verdade e o meu caminho conforme A .A. me propõe, me utilizando da mente aberta, me libertando das influências da cultura e de minha formação no passado. **Meditar** era coisa para monges orientais, não para mim. Preces formais e com exteriorização eram minhas preces, sem sentimentos nem entendimento, e que quase sempre eram feitas por obrigação introjetada.

Um grande erro meu era eu não rever os meus conceitos, regras, hábitos, costumes, etc. de minha formação. Aprendi assim e assim é, sempre foi assim e assim será. Muitas vezes a religião em que alguém está não satisfaz suas necessidades espirituais, disto temos constatações em toda a história da humanidade, e isto aconteceu comigo também. Por isto, eu buscava desesperadamente em tudo meu bem-estar e paz, quando Ele estava e está dentro de mim mesmo, como me diz A. A.

No segundo passo A. A. me diz: Conceba um Deus. O que é o Poder Superior para mim? De que, entendo, ele é composto? Ele tem uma forma humana? É a Natureza? É Energia? Como eu tenho visto estes aspectos Divinos? Qual o propósito da vida? Qual é a verdade? A verdade existe? Fazer perguntas pode parecer uma pretensão desmedida. Contudo não o é. Fazer uma pergunta não é pretender respondê-la, é motivar as pessoas a descobrirem por si mesmo uma verdade. A. A. me pede que eu imagine e forme a imagem de meu Deus. Foi o que fiz, e Ele está aqui dentro, e preciso pelas minhas atitudes deixá-Lo se expressar em mim mesmo.

No Terceiro Passo eu entregava minha vida a Ele, mas ficava rondando por perto e muitas vezes a tomava de volta. Ele nada dizia, deixava eu seguir meu rumo, e tive que voltar a entregar de novo, cada vez mais e mais, para que Ele pudesse agir, e isto já vem acontecendo.

Todos os demais Passos, o 1º, e do 4º ao 10º, preparam espiritualmente o doente para a sua nova vida, mas estamos vendo aqui minha experiência sobre o 11º Passo.

DÉCIMO PRIMEIRO PASSO - EXPERIÊNCIA 2ª PARTE.

Fechando a preparação espiritual, o décimo primeiro passo me pede Prece, Contemplação e **Meditação**.

A Contemplação é concentrar-se num assunto, numa idéia ou objeto específico. A **Meditação** é manter a mente quieta e depois completamente vazia, livre para acolher sentimentos, idéias e imagens. A mente ocidental usa mais a contemplação, e a mente oriental usa mais a meditação, que é aquietar e esvaziar a mente; é um conceito mais difícil de captar e requer muito mais exercício, mas é nela que é procedido o mais aprofundado contato com a mente Divina. Estamos tão treinados para pensar e analisar que as tentativas de esvaziar a mente desafiam a nossa capacidade. O espírito analítico é contrário à contemplação e à **meditação**, e precisamos nos livrar dele quando começamos a explorá-las. É comum uma distração mundana, uma coceira na orelha, um zumbido de mosquito ou a idéia de que, se eu continuar fazendo o exercício da contemplação por mais tempo, vou acabar perdendo o telejornal ou a novela.

A escolha entre a contemplação e a meditação, ou o uso de ambas, é pessoal. As duas não tem limites quanto as buscas e as respostas, que são infindas e cada vez mais profundas e benfazejas.

Há as preces, de petição, de gratidão, e de louvor, sendo que delas eu só praticava a de petição formal e as vezes exteriorizadas, a freqüência a cultos por hábito e costume, nada me trouxeram. Eu as praticava porque se praticava, era usual, eu ia na onda.

A prece informal, seja a de petição, de gratidão ou de louvor que brota do meu interior com conhecimento e entusiasmo, mudou o meu conceito de prece, e teve origem em meu desenvolvimento espiritual. É falar com Ele, que é amoroso, me perdoa e me entende, aliás, a reta conduta bem como a vida que segue a vontade Divina em todos os sentidos, são formas de prece. A vida deve ser uma Prece. Hoje a única prece de petição que faço, é pedindo o conhecimento de Sua vontade e de forças para realizá-La. Todas as demais são de gratidão e de louvor.

A **meditação** é o caminho para a felicidade e um meio de me unir ao Deus do meu entendimento pela harmonização.

Benefícios que obtenho: saúde corporal, espiritual e a paz. A própria cura quântica já afirma isso, muito após, é verdade, de A. A. ter disso conhecimento.

Sem a **Meditação** eu não teria atingido algum grau de equilíbrio emocional e de domínio da vida, deixando de ser o dono da verdade, e abrindo a mente para ver o quanto o meu meio ambiente no passado, o familiar, o cultural e o religioso, me condicionaram e me amarraram, tirando-me a capacidade de pensar o mais independente e livre possível. Isto é uma grande conquista, largar essas amarras e voar livre com Ele, deixando para traz esses grilhões.

Custei a compreender a grandiosidade e a importância da meditação na minha

vida, e em A .A. onde tentei e convenci o grupo que freqüentava e freqüento, a introduzi-la nos 20 minutos finais de uma reunião de estudos dos Doze Passos, semanalmente.

DÉCIMO PRIMEIRO PASSO - EXPERIÊNCIA 3ª E ÚLTIMA PARTE.

Foi preciso eu querer, organizar-me e agir. Se não sei o que quero, não chego a lugar algum, mas hoje tenho bem definido meu norte. Se não estou bem e continuo fazendo as mesmas coisas, só obterei o mesmo resultado, não estar bem

Escolher o local, o horário, sentar-me confortavelmente, respirar fundo e lentamente algumas vezes, relaxar o meu corpo percorrendo-o todo com a minha mente, esvaziando-a e me postando imóvel e suavemente a em nada pensar, voltando mansamente ao vazio quando o motorzinho da minha mente voltar a passar os filmes diversos do pensamento que teima em permanecer em ação, e pedir que Ele me mostre e a todos os seres do universo, o caminho ou Sua vontade, e lhes dê forças para utilizá-La em Sua senda.

O encontro com Deus é possível, real, e transformou-se no grande objetivo de minha vida, a mais reta conduta possível e a **meditação** é que me levam a minha sobriedade, paz e a felicidade.

Ao examinarmos as vidas dos iluminados, notamos a paz e a vida compassiva que levaram e levam diante das provações e atribulações.

Procuro ver as boas coisas da vida e não só desastres. Às vezes chego aonde eu não quero, porque não soube escolher o caminho, ou porque isso é pelo que eu devia passar para crescer e eu não sabia, Ele é que sabe.

Jamais me envergonho hoje do que fiz ou fui, com tudo só aprendi. Enterrei o velho homem e renasci para a vida, com a graça benevolente do meu Deus.

A meditação cumpre o papel de eu cuidar de meu espírito, me dá o norte seguro, mesmo em meio às tempestades. O Dr. Bob ensinou muito bem isto.

Junto-me a pessoas que vivem alegres. Aprendo com elas. Sou feliz. Se puder sempre ajudo as que querem, não há porque perder tempo com as que não querem como diz Bill W.

O melhor horário para meditar é ao levantarmos, mas sempre é tempo, porém não após agitações.

Meditar não é cochilar nem dormir, é aquietar e esvaziar a mente e permitir que Ele se manifeste.

Como é que se consegue pensar em nada?

Quando pensava que não estava pensando, estava pensando que não

pensava; continuei, mesmo sem muito sucesso, a tentar suavemente em nada pensar. Hoje, por breves décimos de segundos, ou alguns segundos as vezes, já consigo esvaziar a mente.

Toda a dificuldade está na mente, mas a facilidade também. Acredito que posso viver em sintonia com o Deus do meu entendimento, e compreendo assim, melhor, todas as religiões, que passaram a ter o meu mais profundo respeito.

Vigiar o pensamento, sentimentos e ações é algo profundamente necessário para mim, pois aí, o que falo e escrevo, sai mais filtrado e mais livre de meu terrível ego, que me trai inconscientemente se eu não estiver profundamente vigilante, e aí vejo fantasmas onde eles não existem, tendo origem em condicionamentos motivados pela família, pela cultura, pelas religiões, etc., como já dito, e estes determinam meu amanhã, será a minha colheita.

Reavivei três tópicos importantes:

1 - Não importava a religião que eu tinha, nem se a tinha. Se eu amasse ao Deus do meu entendimento, a meu próximo e a mim mesmo, estava tudo bem.

2 - Que eu reavisasse sempre meus conceitos com relação a toda a orientação que recebi, referente a minha alimentação, aos cuidados com o meu corpo e com a minha vida, pois isto faz parte de minha reformulação em A .A. e Deus é vida.

3 - Que a prece com a contemplação e a **meditação** não é o único, mas é o melhor caminho, para que eu busque o domínio da vida e das emoções, e a harmonia com meu Poder Superior. Minha vida e minha mente devem ser o grande santuário, onde o Deus da Vida seja constantemente reverenciado.

A estas reflexões e conseqüentes atitudes, me convida o Décimo Primeiro Passo, as venho fazendo.

Abraços fraternos, paz, luz e mais 24 h sóbrias.

(Fonte: **Companheiro A. A. – Arco**)

MEDITAÇÃO **“Reflexões Diárias”**

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 incapaz 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 posso 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. Estes 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 reconhecimento 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 quando 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.

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 Pará. 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 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.

(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 isto 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 sessão 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”, cuidando de meus companheiros e me preparando para o dia em que serei solicitado a me soltar de todos os vínculos da terra.

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 exceção, 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 sofreremos 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.

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 há 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 porque 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 que quase perdi.

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 matinal, 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 suas 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 – paginas: 314-316-317-319-320-321-322-323-324-325-326-328-329-330-332-336)

MEDITAÇÃO

“Por Marco Leite”

Quando realizamos uma prece para nosso poder superior, devemos saber meditar e escutar a voz do silêncio. Pelo menos foi isso que aprendi no 11º Passo de AA. Penso que não existe uma maneira certa ou uma regra para se comunicar com Deus (que é o meu Poder Superior), cada indivíduo tem sua maneira de rezar e meditar.

Mas o que eu aprendi nesse passo é que durante a meditação devemos ter forças para realizar a vontade Dele e não a nossa, pois o que pensamos ou queremos fazer nem sempre é o melhor para nós.

Vivi a minha vida inteira afastado das coisas de Deus e o programa dos Doze Passos me sugeriu uma reaproximação com ele. Então, eu, que escolhi viver em recuperação, devo me esforçar para que esse contato possa acontecer.

Tenho que estar certo que estou fazendo um contato consciente com Deus e, disso, certamente estão excluídas substâncias que possam alterar meu estado de consciência.

As formas de orar e meditar variam muito de um indivíduo para outro, mas a direção a seguir sugerida é a de se estar totalmente ciente do que se está fazendo, com pleno domínio do contato e da razão psíquica.

O importante é perceber que o pré-requisito deste Poder seja ter a capacidade de devolver-nos à sanidade. Levando em conta que essa definição e escolha já ocorreu no início do programa, ou seja, no Segundo e Terceiro Passos, a ação de orar e meditar pode agora nos conduzir a conhecer e aprofundar nosso relacionamento com Deus, com o propósito de conhecer sua vontade em relação a nós.

O exercício continuado deste passo certamente nos trará mais intimidade com Deus. Ele próprio nos mostrará que um relacionamento saudável com Ele só poderá ser alcançado se tivermos como base à humildade e a aceitação de Sua vontade, e se formos nos despojando de egoísmos, auto-suficiências, arrogâncias e demais defeitos de nosso caráter que sempre impediram a ação Dele em nossas vidas.

Uma vez cientes de nossas reais necessidades, resta-nos pedir com fé a força para realizar Sua vontade.

Então companheiros? Que possamos iniciar hoje, agora mesmo, esse maravilhoso propósito que é estreitar e aprofundar mais e mais nosso relacionamento com Deus.