

Primeiro Passo

ORAÇÃO PARA O PRIMEIRO PASSO

Hoje peço ajuda para a minha recuperação. Sinto-me um pouco perdido e estou muito inseguro de mim mesmo. A negação impediu-me de ver como sou impotente e como perdi o domínio sobre minha vida. Preciso aprender e lembrar que não posso controlar minha vida e nem a dos outros. Também preciso lembrar que a melhor coisa a fazer no momento é renunciar. Escolho renunciar – admito que sou impotente e perdi o domínio sobre minha vida.

ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES PERANTE A NOSSA DEPENDENCIA E QUE NOSSAS VIDAS TINHAM SE TORNADO INCONTROLÁVEIS.

Não importa o que ou o quanto nós usávamos. Em Narcóticos Anônimos, estar limpo tem que vir em primeiro lugar. Percebemos que não podemos tomar drogas ou álcool e viver. Quando admitimos nossa impotência e inabilidade para dirigir nossas próprias vidas, abrimos a porta para a recuperação. Ninguém conseguia nos convencer de que éramos dependentes. Nós mesmos temos que admiti-lo. Quando algum de nós fica em dúvida, ele se pergunta: “Posso controlar o uso de substâncias químicas que alterem de alguma forma minha mente ou meu ânimo ?”

A maioria dos dependentes perceberá imediatamente que é impossível controlar. Seja qual for o resultado, descobrimos que não podemos usar controlada mente por qualquer período de tempo.

Isso claramente sugeriria que um dependente não tem controle sobre as drogas. Impotência significa nos drogarmos contra a nossa vontade. Se não conseguimos parar, como podemos nos iludir dizendo que controlamos ? Quando dizemos que não temos escolha mostramos a nossa incapacidade de parar de usar, mesmo com a maior força de vontade e o desejo mais sincero. No entanto, nós temos uma escolha quando paramos de tentar justificar nosso uso de drogas ou álcool.

Não chegamos à N. A. ou a CASA DA ESPERANÇA transbordantes de amor, honestidade, boa vontade e mente aberta.

Chegamos a um ponto em que não podíamos mais continuar devido à nossa dor física mental e espiritual. Ao nos sentirmos derrotados, ficamos prontos.

Nossa incapacidade de controlar o uso do álcool ou drogas é um sintoma da doença da dependência química. Não somos apenas

impotentes perante as drogas ou álcool, mas também perante a dependência química. Precisamos admiti-lo para nos recuperarmos. A Dependência química é uma doença física, mental e espiritual que afeta todas as áreas de nossas vidas.

O aspecto física da nossa doença é o uso compulsivo de substancias químicas: incapacidade de parar uma vez que tenhamos começado. O Aspecto mental é a obsessão ou o desejo incontrolável que nos leva à usar, mesmo destruindo nossas vidas.

A parte espiritual da nossa doença é o total egocentrismo. Pensávamos que podíamos parar a qualquer hora, apesar de todas as evidências em contrário. Negação, substituição, racionalização, justificação, desconfiança dos outros, culpa vergonha, desleixo, degradação, isolamento e perda de controle são alguns resultados da nossa doença. Nossa doença é progressiva, incurável e fatal.

Para a maioria de nós, é um alívio descobrir que temos uma doença e não uma deficiência moral.

Não somos responsáveis pela nossa doença, mas somos responsáveis pela nossa recuperação. A maioria de nós tentou parar de usar por conta própria, mas éramos incapazes de viver com ou sem o uso de drogas. Finalmente percebemos que éramos impotentes perante o nosso vício.

Muitos de nós parar de usar por simples força de vontade, o que resultou numa solução temporária. Vimos que a força de vontade sozinha não funcionava por muito tempo.

Tentamos inúmeros outros recursos, psiquiatras, hospitais clínicas diversas, novos romances, novas cidades, novos trabalhos. Tudo o que tentávamos fracassava. Começamos à perceber que havíamos racionalizado verdadeiros absurdos para justificar a confusão que fizéramos das nossas vidas com drogas ou álcool.

Até abrirmos mão de todas as nossas restrições, sejam elas quais forem, estaremos colocando em risco os alicerces da nossa recuperação. As restrições nos privam dos benefícios que este programa tem à oferecer. Livrando-nos de todas as restrições, nós nos rendemos. Só assim poderemos ser ajudados na recuperação da doença da dependência química.

Agora a pergunta é: Se somos impotentes como o grupo de auto-ajuda pode ajudar? Começamos por pedir ajuda. O Alicerce do nosso programa é a admissão de que nós, por nós mesmos, não temos poder sobre a dependência. Quando podemos aceitar este fato, completamos a primeira parte do Primeiro Passo.

Precisamos fazer uma Segunda admissão para completarmos o nosso alicerce. Se pararmos aqui, saberemos apenas meia verdade. Somos mestres em manipular a verdade. Dizemos por um lado: Sim, sou impotente perante minha dependência, e por outro lado, Quando acertar minha vida, poderei lidar com drogas ou álcool. Tais pensamentos e ações nos levava de volta à ser o que éramos antes: à consumir descontroladamente as substancias químicas. Nunca nos ocorreu perguntar: Se não podemos controlar o uso de drogas ou álcool, como podemos controlar nossas vidas ? Nós nos

sentíamos péssimos sem as drogas e nossas vidas estavam incontroláveis.

Incapacidade de se empregar, desleixo e destruição são facilmente identificados como características de uma vida incontrolável..

Geralmente nossas famílias estão desapontadas, confusas e frustradas com nossas ações e, muitas vezes, desertara ou nos deserdaram. Nossas vidas não se tornam controláveis por conseguir um emprego, sermos aceitáveis socialmente ou com retorno aos familiares. Aceitação social não significa recuperação.

Descobrimos que não tínhamos escolha: ou mudávamos completamente nossas antigas maneiras de pensar, ou então voltávamos à usar. Quando damos o melhor de nós, o programa funciona para nós como funcionou para outros. Quando não suportávamos mais as nossas velhas maneiras de ser, começamos à mudar. À partir deste ponto, começamos à ver que cada dia limpo é um dia bem sucedido, não importa o que aconteça. A

Rendição significa que não temos mais que lutar. Aceitamos a nossa dependência e a vida como ela é. Estamos dispostos à fazer o que for necessário para ficarmos limpos, até o que não gostamos de fazer.

Até darmos o primeiro passo, estávamos repletos de medos e dúvidas, muitos de nós sentiam-se perdidos e confusos. Nós nos sentíamos diferentes. Ao trabalharmos este passo, afirmamos a nossa rendição aos princípios de N. A. Somente após a rendição começamos a superar a alienação da dependência. A ajuda aos dependentes só começa quando somos capazes de admitir a completa derrota. Pode ser assustador, mas é o alicerce sobre o qual construímos nossas vidas.

O Primeiro Passo significa que não precisamos usar, e isto é uma grande liberdade. Demorou muito para que alguns de nós percebessem que suas vidas tinham-se tornado incontroláveis.

Para outros, o descontrole de suas vidas era a única coisa clara. Sabíamos, no fundo de nossos corações, que as drogas e/ou álcool tinham o poder de nos transformar em alguém que não queríamos ser.

Estando limpos e trabalhando este passo, somos libertados de nossos grilhões. Entretanto, nenhum dos passos trabalha por mágica. Não repetimos apenas os dizeres deste passo, aprendemos à vive-los.. Percebemos que o programa tem algo de concreto à nos oferecer.

Encontramos esperança. Podemos aprender à funcionar no mundo em que vivemos. Podemos encontrar sentido e significado na vida e sermos resgatados da insanidade depravação e morte.

Quando admitimos a nossa impotência e incapacidade de controlar nossas próprias vidas, abrimos a porta para que um PODER SUPERIOR à nós mesmos pudesse nos ajudar. Não é onde estávamos que conta, mas para onde estamos indo.

Segundo Passo

ORAÇÃO PARA O SEGUNDO PASSO

Rogo para Ter uma mente aberta para que eu possa crer em um PODER SUPERIOR à mim mesmo. Peço humildade e a contínua oportunidade de aumentar a minha fé. Não quero mais ser arrogante.

VIEMOS À ACREDITAR QUE UM PODER SUPERIOR À NÓS MESMOS PODERIA DEVOLVER-NOS À SANIDADE.

O Segundo Passo é necessário se esperamos alcançar uma recuperação contínua. O Primeiro Passo deixa-nos a necessidade de acreditarmos em algo que nos ajude com a nossa impotência, inutilidade e desamparo.

O Primeiro Passo deixou um vazio em nossas vidas. Precisamos encontrar alguma coisa para preencher esse vazio. Este é o propósito do Segundo Passo.

Alguns de nós, à princípio, não levaram este passo à sério, passamos por ele com pouco interesse, para constatarmos depois que os passos seguintes não funcionavam até que trabalhássemos o Segundo Passo. Mesmo quando admitíamos precisar de ajuda para o nosso problema com drogas e/ou álcool, muitos de nós não admitiam a necessidade de fé e sanidade.

Temos uma doença progressiva, incurável e fatal. De maneira ou outra, fomos lá e compramos a nossa destruição à prestações!

Todos nós, do doidão que rouba bolsa na rua à doce velhinha que consegue arrancar receitas de dois ou três médicos, temos uma doença em comum:

Buscamos nossa destruição de papel em papel, de comprimido em comprimido, de garrafa em garrafa, de seringa em seringa, até a morte. Isto é pelo menos parte da insanidade da doença da dependência química. O Preço pode parecer maior para o dependente que se prostitui por um pico do que o dependente que apenas mente para o médico. No fim, ambos pagam pela doença com suas vidas. Insanidade é repetir os mesmos erros esperando resultados diferentes.

Quando chegamos ao grupo de auto-ajuda ou Fazenda, muitos de nós percebemos que voltáramos à usar inúmeras vezes, mesmo sabendo que estávamos destruindo nossas vidas. Insanidade é usarmos substâncias químicas dia após dia, sabendo que o único resultado é a nossa destruição física e mental. A Insanidade mais óbvia da doença da dependência é a obsessão de usar drogas.

Pergunte à você mesmo: Acredito que seria insano pedir à alguém Por favor, me dê um ataque de coração ou um acidente fatal ? Se você concordar que isto seria insano, não deverá Ter qualquer problema com o Segundo Passo.

No Programa, a primeira coisa que fazemos é parar de usar drogas e/ou álcool. Neste ponto, começamos à sentir a dor de viver sem as substâncias químicas ou algo que as substitua. A dor nos força à buscar um PODER SUPERIOR do que nós mesmos, que possa nos aliviar da obsessão de usar. O Processo de vir à acreditar é parecido para a maioria dos dependentes. Faltava à maioria de nós um relacionamento prático com um PODER SUPERIOR.

Começamos a desenvolver este relacionamento simplesmente admitindo a possibilidade de um PODER MAIOR do que nós. A Maioria de nós não tem dificuldade de admitir que a dependência havia se tornado uma força destrutiva em nossas vidas. Nossos melhores esforços resultavam em destruição e desespero cada vez maiores.

Chegamos à um ponto em que percebemos que precisávamos de ajuda de algum PODER MAIOR do que a nossa dependência. A Nossa compreensão de um PODER SUPERIOR fica à nosso critério. Ninguém vai decidir por nós. Podemos escolher o grupo, o programa, a fazenda ou podemos chamá-lo de DEUS. A única diretriz sugerida é que este PODER seja amoroso, cuidadoso e maior do que nós. Não precisamos ser religiosos para aceitar esta idéia. O Importante é abrir-nos nossas mentes para acreditar.

Podemos Ter dificuldades, mas mantendo a mente aberta, mais cedo ou mais tarde encontramos a ajuda necessária.

Falamos e ouvimos os outros. Vimos outras pessoas se recuperando, e elas nos disseram que estava funcionando para elas. Começamos à ver evidências de um PODER que não podia ser explicado completamente. Confrontados com esta evidência, começamos à aceitar a existência de um PODER SUPERIOR. Podemos usar este PODER muito antes de compreendê-lo.

À Medida que vemos coincidências e milagres acontecendo em nossas vidas, a aceitação se transforma em confiança, Crescemos à ponto de nos sentirmos à vontade com o nosso PODER SUPERIOR, como fonte de força. À medida que aprendemos à confiar nesse PODER, começamos à superar o nosso medo da vida.

O Processo de vir à acreditar devolve-nos à sanidade. A força para agir vem desta crença. Precisamos aceitar este passo para começarmos à trilhar o caminho da recuperação. Quando a nossa crença estiver fortalecida, estaremos preparados para o Terceiro Passo.

Terceiro Passo

ORAÇÃO PARA O TERCEIRO PASSO

Senhor JESUS, entrego-TE a minha vontade e minha vida. Molde-me e fazes comigo o que quiseres. Confio em TÍ para guiar os meus passos e entro no mundo com a esperança de melhor fazer a

tua vontade. Peço-TE perdão e acolhida.

Acolho o poder, o amor e a orientação do TEU Espírito Santo em tudo o que faço. Amém.

DECIDIMOS ENTREGAR NOSSAS VONTADES E NOSSAS VIDAS AOS CUIDADOS DE DEUS, NA FORMA EM QUE O CONCEBÍAMOS.

Como dependentes, várias vezes entregamos nossas vontades e nossas vidas à um poder destrutivo. Nossas vontades e nossas vidas eram controladas pelas drogas. Fomos capturados pela necessidade de satisfação imediata que as substâncias químicas nos davam. Durante este período, todo o nosso ser, corpo, mente e espírito, estava dominado pelas drogas ou pelo álcool, ou então, em muitos casos, pelos dois. Por algum tempo, isto nos deu prazer, depois a euforia começou a desaparecer e vimos o lado horrível da dependência. Descobrimos que, quanto mais alto as substâncias químicas nos levavam. Mais para baixo elas nos deixavam de volta. Encaramos duas escolhas: Ou sofrer a dor da retirada ou usar mais.

Para todos nós, chegou o dia em que já não havia mais escolha: Tínhamos que usar. Com nossas vontades e nossas vidas entregues a nossa dependência química e em total desespero, procuramos outro caminho. No Programa dos Doze Passos, decidimos entregar nossas vontades e nossas vidas aos cuidados de DEUS, na forma em que o concebíamos. Este é um passo gigantesco. Não precisamos ser religiosos; qualquer um pode dar este passo. Só é preciso boa vontade. Só é essencial abrirmos a porta para um PODER SUPERIOR.

Nosso conceito de DEUS não vem de um dogma, mas daquilo em que nós acreditamos e que funciona para nós. Muitos de nós compreendem DEUS, simplesmente, como sendo aquela força que nos mantém limpos. O direito de um DEUS, de maneira que você o compreende, é total e irrestrito. Por termos este direito, precisamos ser honestos à respeito da nossa crença, se quisermos crescer espiritualmente.

Descobrimos que tudo o que precisávamos fazer era tentar.

Quando fizemos os nossos melhores esforços, o programa funcionou para nós, como havia funcionado para tantos outros.

O Terceiro Passo não diz que Entregamos nossas vontades e nossas vidas aos cuidados de DEUS. Diz que Decidimos entregar nossas vontades e nossas vidas aos cuidados de DEUS, na forma em que O concebíamos. Nós o decidimos, não foram as drogas, o álcool, nossas famílias, uma autoridade, um juiz, um terapeuta, um médico, um coordenador ou um padre. FOMOS NÓS QUE DECIDIMOS!! Pela primeira vez, desde àquela primeira onda, tomamos uma decisão por nós mesmos.

A Palavra decisão implica ação. Esta decisão é baseada na fé.

Precisamos apenas acreditar que o milagre que vemos acontecer nas vidas de dependentes químicos em recuperação pode acontecer à qualquer dependente que tenha o desejo de mudar. Percebemos apenas que existe uma força para o crescimento espiritual, que pode nos ajudar à ser mais tolerantes, pacientes e úteis para ajudar os outros. Muitos de nós disseram: Tome minha vontade e minha vida. Oriente-me na minha recuperação. Mostre-me como viver. O Alívio de abrir mão e entregar à DEUS ajudanos à desenvolver uma vida que vale a pena viver. A Rendição à vontade do nosso PODER SUPERIOR vai ficando mais fácil com a prática diária. Quando tentamos honestamente, funciona. Muitos de nós começam o dia com um simples pedido de orientação do seu PODER SUPERIOR. Apesar de sabermos que a entrega funciona, podemos ainda tomar a nossa vontade e a nossa vida de volta. Podemos até ficar com raiva, porque DEUS o permite. Há momentos em nossa recuperação em que a decisão de pedir ajuda à DEUS é a nossa maior fonte de força e coragem. Nunca é demais tomar esta decisão. Nós nos rendemos calmamente, e deixamos que o DEUS, da maneira em que o concebíamos, cuide de nós. À Princípio, nossas cabeças não paravam com perguntas: O que vai acontecer quando eu entregar a minha vida ? Ficarei perfeito ? Talvez tenhamos sido mais realistas. Alguns de nós tiveram que ir até um membro de N.A. experiente e perguntar: Como foi com você ? A Resposta varia de membro para membro. A Maioria de nós sente que as chaves deste passo são mente aberta, boa vontade e rendição. Rendemos nossas vontades e nossas vidas aos cuidados de um PODER SUPERIOR. Se formos rigorosos e sinceros perceberemos uma mudança para melhor. Nossos medos são diminuídos e nossa fé começa à crescer, à medida que aprendemos o verdadeiro significado da rendição. Não estamos mais lutando contra o medo, a raiva a culpa, auto piedade ou depressão. Percebemos que o PODER que nos trouxe para este programa de recuperação ainda está conosco e continuará nos guiando se O deixarmos. Começamos lentamente à perder o medo paralisante da desesperança. A Prova deste passo é a maneira como vivemos. Passamos à apreciar a vida limpa e queremos mais das boas coisas que o grupo de auto-ajuda ou Fazenda tem para nós. Sabemos agora que não podemos parar no nosso programa espiritual; queremos tudo o que pudermos conseguir. Agora estamos prontos para a nossa primeira auto-avaliação.

Quarto Passo

ORAÇÃO PARA O QUARTO PASSO

Querido DEUS .Fui eu que fiz uma confusão da minha vida. Fiz,

mas não consigo desfazer. Os erros são meus e começarei um minucioso e destemido inventário. Anotarei os meus desacertos, mas também incluirei o que é bom. Rogo-TE a força para completar a tarefa.

FIZEMOS UM PROFUNDO E DESTEMIDO INVENTÁRIO MORAL DE NÓS MESMOS.

O Propósito de um profundo e destemido inventário moral é arrumar a confusão e a contradição de nossas vidas, para que possamos descobrir quem realmente somos. Estamos começando uma nova maneira de viver e precisamos nos livrar da carga e das armadilhas que nos controlavam e impediam nosso crescimento. À Medida que nos aproximamos deste passo, a maioria de nós teme que haja um monstro dentro de nós que, se for libertado, irá nos destruir. Este medo pode nos levar à adiar o nosso inventário ou pode nos impedir totalmente de dar este passo crucial. Descobrimos que o medo é a falta de fé, e encontramos um DEUS amoroso e pessoal à quem podemos recorrer. Não precisamos mais ter medo.

Fomos mestres em auto-engano e racionalizações. Escrevendo o nosso inventário, podemos superar estes obstáculos. Um Inventário escrito vai desvendar partes do nosso subconsciente, que permanecem escondidas, quando apenas pensamos ou falamos sobre quem somos. Quando está tudo no papel, é muito mais fácil ver a nossa verdadeira natureza, e muito mais difícil negá-la. A auto-avaliação honesta é uma das chaves da nossa nova maneira de viver.

Vamos encarar os fatos: quando usávamos, nós não éramos honestos conosco. Começamos à ser honestos conosco, quando admitimos que a dependência nos derrotou e que precisamos de ajuda. Levou muito tempo para admitirmos que estávamos derrotados. Descobrimos que não nos recuperamos física, mental e espiritualmente da noite para o dia. O Quarto Passo vai nos ajudar na nossa preparação. A Maioria de nós descobriu que não éramos nem tão terríveis nem tão maravilhosos quanto imaginávamos. Ficamos surpresos por descobrir que temos coisas boas no nosso inventário. Qualquer pessoa que esteja à algum tempo no programa e que tenha praticado este passo vai dizer que o Quarto Passo foi um momento decisivo em sua vida.

Alguns de nós cometeram o erro de chegar ao Quarto Passo como se fosse uma confissão de como somos horríveis, como somos maus. Nesta nova maneira de viver, um porre de sofrimento emocional pode ser perigoso. Não é este o propósito do Quarto Passo. Estamos tentando nos livrar de uma vida de padrões velhos e inúteis. Damos o Quarto Passo para crescer e ganhar força e

discernimento. Podemos abordar o Quarto Passo de várias maneiras.

Os Três primeiros Passos são a preparação necessária para se ter fé e coragem para escrever um inventário minucioso e destemido. É aconselhável repassarmos os três primeiros passos com um padrinho ou uma madrinha antes de começarmos. A Nossa compreensão destes passos nos deixa à vontade. Nós nos damos o privilegio de nos sentirmos bem com o que estamos fazendo. Estivemos nos debatendo por muito tempo, sem chegar à lugar nenhum. Começamos agora o Quarto Passo e abrimos mão do medo. Simplesmente escrevemos o melhor que pudemos no momento.

Precisamos pôr um ponto final no passado, e não nos agarrar à ele. Queremos encarar o nosso passado de frente, vê-lo como ele realmente foi e libertá-lo para podermos viver hoje. Para a maioria de nós, o passado era um fantasma no armário. Temíamos abrir aquele armário, com medo do que o fantasma pudesse fazer. Não temos que olhar para o passado sozinhos. Agora, nossas vontades e nossas vidas estão nas mãos do nosso PODER SUPERIOR. Parecia impossível escrever um inventário completo e honesto. E era, enquanto estivéssemos trabalhando com o nosso próprio poder. Fizemos alguns momentos de silêncio antes de escrever e pedimos força para sermos destemidos e profundos.

No Quarto Passo, começamos à entrar em contato conosco. Escrevemos sobre as nossas deficiências, tais como culpa, vergonha, remorso, auto piedade, deslealdade, ressentimento, raiva depressão, frustração, confusão, solidão, ansiedade, desesperança, fracasso, medo e negação.

Escrevemos aquilo que nos incomoda aqui e agora. Temos a tendência de pensar negativamente e, escrevendo, temos a possibilidade de olhar mais positivamente para o que está acontecendo.

As Qualidades tem de ser consideradas, se quisermos Ter um quadro mais completo e correto de nós mesmos. Isto é muito difícil para a maioria de nós, pois é difícil aceitar que temos boas qualidades. No entanto, todos temos qualidades, muitas delas recém encontradas no programa, tais como estar limpo, ter mente aberta, consciência de DEUS, honestidade com os outros, aceitação, ação positiva, partilhar, Ter boa vontade, coragem, fé, carinho, gratidão, gentileza e generosidade. Nossos inventários geralmente incluem os relacionamentos.

Examinamos nossa atuação passada e nosso comportamento presente, para ver o que queremos manter e o que queremos descartar. Ninguém está nos forçando a desistir da nossa própria miséria. Este passo tem fama de ser difícil, na realidade, ele é bastante simples.

Escrevemos o nosso inventário sem pensar no Quinto Passo. Trabalhamos o Quarto Passo como se não existisse o Quinto. Podemos escrever à sós ou perto de outras pessoas, como for mais

confortável para nós. Podemos escrever muito ou pouco, o quanto for necessário. Alguém com experiência pode nos ajudar. O importante é escrevermos um inventário moral, honesto e sincero. Se a palavra moral o incomodar, podemos chamá-lo de inventário do positivo/negativo. A maneira de escrever um inventário é escrevê-lo! Pensar à respeito do inventário, falar sobre ele, teorizar sobre o inventário, não faz dele um inventário escrito. Nós nos sentamos com um bloco, pedimos orientação, pegamos a caneta e começamos à escrever. Qualquer coisa em que pensamos é material para o inventário. Quando percebemos o pouco que temos à perder e o quanto temos à ganhar, começamos este passo. Um método prático é saber que podemos escrever de menos, mas nunca escreveremos demais. O Inventário vai se ajustar ao indivíduo. Talvez pareça difícil ou doloroso. Pode parecer impossível. Podemos temer que o contato com os nossos sentimentos vá detonar uma insuportável reação em cadeia de dor e pânico. Podemos querer evitar um inventário por medo de fracasso. Quando ignoramos nossos sentimentos, a tensão é demais para nós. O medo do confronto iminente é tão grande que ultrapassa o nosso medo do fracasso.

O Inventário torna-se um alívio, pois a dor de fazê-lo é menor do que a dor de não fazê-lo. Aprendemos que a dor pode ser um fator que motiva a recuperação. Portanto, torna-se inevitável encará-la. Todo tema de reuniões de passos parece ser o Quarto Passo ou o inventário diário. Através do processo de inventário, somos capazes de lidar com todas as coisas que se possam acumular. Quanto mais vivemos o nosso programa, mais parece que DEUS nos coloca em situações onde surgem questões. Quando as questões surgem, escrevemos sobre elas. Começamos à apreciar nossa recuperação, porque temos uma maneira de resolver a vergonha, a culpa ou o ressentimento.

O Estresse acumulado dentro de nós é liberado. Ao escrever, vamos abrir a tampa da nossa panela de pressão. Decidimos se queremos servir o que tem dentro, colocar a tampa de volta, ou jogar fora. Não precisamos mais nos cozinhar dentro dela. Sentamos com papel e caneta e pedimos ajuda ao nosso DEUS, para que nos revele os defeitos que nos causaram dor o sofrimento. Rogamos coragem para sermos destemidos e profundos, e para que o inventário possa nos ajudar à colocar nossas vidas em ordem. Quando rezamos e agimos, sempre conseguimos melhor resultado.

Não vamos ser perfeitos. Se fossemos perfeitos, não seríamos humanos. O importante é que façamos o nosso melhor. Usamos as ferramentas à nossa disposição e desenvolvemos a capacidade de sobreviver às nossas emoções. Não queremos perder nada do que ganhamos; queremos continuar no programa. A Nossa experiência demonstra que nenhum inventário, por mais profundo e completo, terá qualquer efeito duradouro se não for seguido prontamente por um Quinto Passo igualmente completo.

Quinto Passo

ORAÇÃO PARA O QUINTO PASSO

PODER SUPERIOR, meu inventário mostrou-me quem sou, contudo peço a TUA ajuda para admitir as minhas falhas à outra pessoa e à TÍ. Infunde confiança em mim e fica comigo neste passo, pois sem ele não posso prosseguir em minha recuperação. Com TUA ajuda posso fazê-lo, e o farei.

ADMITIMOS PERANTE DEUS, PERANTE NÓS MESMOS E PERANTE OUTRO SER HUMANO A NATUREZA EXATA DE NOSAS FALHAS.

O Quinto Passo é a chave para a liberdade. Ele permite vivermos limpos no presente. Partilhando a natureza exata de nossas falhas, somos libertados para viver. Depois de fazermos um Quarto Passo completo, lidamos com o conteúdo do nosso inventário. Dizem-nos que, se guardarmos estes defeitos dentro de nós, eles nos levarão à usar de novo. O Apego ao nosso passado acabaria por nos adoecer e nos impedir de fazer parte da nossa nova maneira de viver. Se não formos honestos, quando damos o Quinto Passo, teremos os mesmos resultados negativos que a desonestidade nos trazia no passado.

O Quinto Passo sugere que admitimos à DEUS, à nós mesmos e à outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas. Olhamos nossas falhas. Examinamos os nossos padrões de comportamento e começamos a ver os aspectos mais profundos da nossa doença. Agora, sentamos com outra pessoa e partilhamos o nosso inventário em voz alta.

Nosso PODER SUPERIOR estará conosco durante o nosso Quinto Passo. Receberemos ajuda e estaremos livres para encarar à nós mesmos e à outro ser humano. Parecia ser desnecessário admitir a natureza exata de nossas falhas ao nosso PODER SUPERIOR. DEUS já sabe de tudo isso, racionalizamos. Embora ELE já o saiba, a admissão deve vir dos nossos próprios lábios, para que seja verdadeiramente efetiva. O Quinto Passo não é simplesmente a leitura do Quarto Passo.

Durante anos, evitamos ver como realmente éramos. Tínhamos vergonha de nós mesmos e nos sentíamos isolados do resto do mundo. Agora que capturamos a parte vergonhosa do nosso passado, podemos varrê-la de nossas vidas, se a encaramos e admitimos. Seria trágico escrever tudo e depois jogar numa gaveta. Estes defeitos crescem no escuro e morrem à luz da

exposição.

Antes de irmos para o grupo de auto-ajuda ou para a Fazenda do Senhor Jesus, sentíamos que ninguém podia compreender as coisas que tínhamos feito. Temíamos que, se alguma vez revelássemos como éramos de fato, certamente seríamos rejeitados. A Maioria dos dependentes químicos sente-se desconfortável com isto. Reconhecemos que não temos sido realistas, sentindo-nos assim. Nossos companheiros nos compreendem.

Temos que escolher com cuidado a pessoa que vai ouvir o nosso Quinto Passo. Devemos Ter certeza de que ela sabe o que estamos fazendo e o porquê. Apesar de não haver regra rígida quanto à pessoa que escolhemos, é importante confiarmos nela. Só tendo total confiança na integridade e discrição da pessoa, podemos nos dispor à fazer este passo completo.

Alguns de nós dão o Quinto Passo com um estranho, embora alguns de nós se sintam mais à vontade, escolhendo um membro do grupo de auto-ajuda, da Fazenda, da Coordenação ou até mesmo da Diretoria. Sabemos que um outro dependente tem menos tendência de nos julgar com malícia e incompreensão. Uma vez feita a escolha, e a sós com esta pessoa, nós prosseguimos com o seu encorajamento. Queremos ser precisos, honestos e profundos, compreendendo que é uma questão de vida ou de morte.

Alguns de nós tentaram esconder parte de seu passado, tentando encontrar uma maneira mais fácil de lidar com os sentimentos mais profundos. Podemos achar que já fizemos muito, escrevendo sobre o nosso passado. É um erro que não podemos permitir. Este passo vai expor nossos motivos e nossas ações. Não podemos esperar que estas coisas se revelem sozinhas. Finalmente nossa vergonha é superada, e podemos evitar culpa futura.

Nós não procrastinamos. Temos que ser exatos. Queremos contar a verdade simples, nua e crua, o mais rápido possível. Há sempre o perigo de exagerarmos nossas falhas. É igualmente perigoso minimizar ou racionalizar nosso papel em situações passadas. Apesar de tudo, ainda queremos parecer bons.

Os Dependentes tendem à levar vidas secretas. Durante muitos anos, encobrimos a nossa pouca auto-estima, esperando enganar pessoas com imagens falsas. Infelizmente enganamos à nós mesmos mais do que à qualquer outra pessoa. Embora muitas vezes parecêssemos atraentes e confiantes por fora, estávamos, na verdade, escondendo uma pessoa insegura e vacilante por dentro. Temos que abandonar as máscaras. Partilhamos o nosso inventário como ele está escrito, sem omitir nada. Continuamos abordando este passo, com honestidade e profundidade, até o fim. É um alívio enorme nos livrarmos de todos os segredos e partilharmos a carga do nosso passado.

À Medida que partilhamos este passo, geralmente o ouvinte também vai partilhando um pouco da sua história. Descobrimos

que não somos os únicos. Vemos através da aceitação do nosso confidente, que podemos ser aceitos como somos. Talvez nunca nos lembramos de todos os nossos erros passados.. Mas podemos fazer o melhor e mais completo esforço. Começamos à experimentar verdadeiros sentimentos pessoais de natureza espiritual. Onde antes tínhamos teorias espirituais, começamos agora à despertar para uma realidade espiritual. Este exame inicial de nós mesmos, geralmente, revela alguns padrões de comportamento que não apreciamos particularmente. Entretanto, encarando esses padrões e trazendo-os para fora, temos a possibilidade de lidar com eles construtivamente. Não podemos fazer essas mudanças sozinhos. Precisamos da ajuda de DEUS, da maneira como nós o concebíamos, da irmandade de N. A. e/ou da Fazenda.

Sexto Passo

ORAÇÃO PARA O SEXTO PASSO

Querido DEUS, estou pronto para receber a TUA ajuda e assim afastar-me das falhas de caráter que agora percebo serem obstáculos à minha recuperação. Ajuda-me a continuar sendo honesto comigo mesmo e guia-me para a saúde mental e espiritual.

PRONTIFICAMO-NOS INTEIRAMENTE À DEIXAR QUE DEUS REMOVESSE TODOS ESTES DEFEITOS DE CARÁTER.

Porque pedir uma coisa, antes de estarmos prontos para ela? Isto seria pedir problemas. Quantas vezes os toxicômanos e/ou alcoólatras buscaram recompensas de um trabalho árduo, sem fazerem esforço. O que nós trabalhamos no Sexto Passo é a boa vontade. A Sinceridade com que trabalhamos este passo será proporcional ao nosso desejo de mudar.

Queremos realmente nos livrar de nossos ressentimentos, da nossa raiva e do nosso medo? Muitos de nós se apegam aos seus medos, dúvidas, auto-aversão ou ódio, pois há uma certa segurança na dor que nos é familiar. Parece mais seguro abraçar o que conhecemos do que abrir mão pelo desconhecido.

Abrir mão dos defeitos de caráter deve ser fruto de uma decisão. Sofremos porque suas exigências nos enfraquecem. Descobrimos que não podemos escapar do orgulho com arrogância. Se não somos humildes, somos humilhados. Se somos gananciosos, descobrimos que nunca estaremos satisfeitos. Antes de fazermos o

Quarto e o Quinto Passos, podíamos ceder ao medo, à raiva, à desonestidade ou à auto piedade. Ceder agora à estes defeitos de caráter, obscurece a nossa capacidade de pensar com lógica. O Egoísmo torna-se um grilhão intolerável e destrutivo, que nos prende aos nossos maus hábitos. Nossos defeitos sugam todo o nosso tempo e energia.

Examinamos o inventário do Quarto Passo e olhamos bem o que estes defeitos estão fazendo nas nossas vidas.

Começamos a ansiar pela nossa libertação destes defeitos.

Rezamos ou ficamos dispostos, prontos e capazes de deixar que DEUS remova estes traços destrutivos. Precisamos de uma mudança de personalidade, se quisermos nos manter limpos.

Queremos mudar.

Devemos entrar em contato com os velhos defeitos com a mente aberta. Estamos conscientes deles, ainda assim, cometemos os mesmos erros e somos incapazes de cortar os maus hábitos.

Procuramos no Centro de Recuperação ou no Grupo de Apoio, o tipo de vida que queremos para nós. Perguntamos aos nossos amigos: Você conseguiu abrir mão? Quase sem exceção a resposta é: Consegui o melhor que pude. Quando vemos como os nossos defeitos existem nas nossas vidas e os aceitamos, podemos abrir mão deles e prosseguir na nossa nova vida. Aprendemos que estamos crescendo, quando cometemos novos erros, em vez de repetir os velhos.

Quando trabalhamos o Sexto Passo, é importante lembrar que somos humanos e não devemos colocar expectativas irreais em nos mesmos. Este é um passo de boa vontade. O princípio espiritual do Sexto Passo é a boa vontade. O Sexto Passo ajuda-nos à caminhar numa direção espiritual. Por sermos humanos, nós nos desviaremos do caminho.

A rebeldia é um defeito de caráter que nos assalta neste ponto.

Não precisamos perder a fé quando ficamos rebeldes. A rebeldia pode provocar indiferença ou intolerância que poderão ser superadas, através de um esforço persistente. Continuamos pedindo boa vontade. Podemos duvidar que DEUS ache justo nos aliviar, ou podemos achar que algo vá dar errado. Perguntamos à outro membro, que nos diz: Você está exatamente onde deveria estar. Novamente, nós nos prontificamos a deixar que nossos defeitos sejam removidos. Nós nos rendemos às simples sugestões que o programa nos oferece. Mesmo não estando inteiramente prontos, estamos caminhando na direção certa.

A fé, humildade e aceitação acabarão por substituir o orgulho e a rebeldia. Viemos à conhecer à nós mesmos. Descobrimos que estamos crescendo para uma consciência amadurecida.

Começamos à nos sentir melhor, à medida que a boa vontade se transforma em esperança. Talvez, pela primeira vez, tenhamos uma visão da nossa nova vida. Com isto em mente, colocamos a nossa boa vontade em ação ao passarmos para o Sétimo Passo.

Sétimo Passo

ORAÇÃO PARA O SÉTIMO PASSO

Meu CRIADOR, estou disposto à que tenhas tudo de mim, bom e mau. Rogo que agora elimines de mim todo o defeito de caráter que atrapalha meu proveito para TI e meus semelhantes. Concedeme forças, enquanto saio daqui para cumprir as TUAS ordens.

HUMILDEMENTE PEDIMOS À ELE QUE REMOVESSE NOSSOS DEFEITOS.

Os defeitos de caráter são as causas da dor e do sofrimento nas nossas vidas. Se contribuíssem para a nossa saúde e felicidade, não teríamos chegado à um tal estado de desespero. Tivemos que ficar prontos para que DEUS, na forma em que O concebíamos, removesse estes defeitos.

Decidimos que queríamos que DEUS nos aliviasse dos aspectos inúteis ou destrutivos das nossas personalidades, chegamos ao Sétimo Passo. Não conseguíamos lidar sozinhos com as provações de nossas vidas. E só percebemos, quando já havíamos feito das nossas vidas uma grande confusão. Ao admiti-lo alcançamos um lampejo de humildade. Este é o ingrediente principal do Sétimo Passo. A humildade resulta de sermos mais honestos conosco.

Temos praticado a honestidade desde o Primeiro Passo.

Aceitamos a nossa dependência e impotência.

Encontramos uma força além de nós e aprendemos à confiar nela.

Examinamos nossas vidas e descobrimos quem somos realmente.

Somos verdadeiramente humildes quando aceitamos e tentamos, honestamente, ser quem somos. Nenhum de nós é perfeitamente bom ou inteiramente mau, somos pessoas com qualidades e deficiências. E, acima de tudo, somos humanos.

A humildade é tão importante para nos mantermos limpos como comer e beber são importantes para a nossa sobrevivência. À medida em que a nossa dependência progredia, dedicávamos a nossa energia à satisfazer nossos desejos materiais. Todas as outras necessidades estavam fora do nosso alcance. Queríamos sempre a satisfação de nossos desejos básicos.

O Sétimo Passo é de ação, e chegou a hora de pedirmos à DEUS ajuda e alívio. Temos que compreender que a nossa maneira de pensar não é a única, outras pessoas podem nos aconselhar.

Quando alguém nos aponta um defeito, a nossa primeira reação poderá ser defensiva. Temos que compreender que não somos perfeitos. Sempre haverá espaço para o crescimento. Se quisermos realmente ser livres, ouviremos atentamente o que o companheiros tiverem à nos dizer. Se os defeitos que descobrimos forem reais,

e tivermos a oportunidade de nos livrar deles, certamente experimentaremos uma sensação de bem estar.

Alguns vão querer dar este passo de joelhos. Alguns permanecerão em silêncio, e outros demonstrarão uma imensa boa vontade, através de um grande esforço emocional. A palavra humildade se aplica, pois nós nos aproximamos deste PODER SUPERIOR para LHE pedirmos a liberdade de uma vida sem as limitações passadas. Muitos de nós estão dispostos à trabalhar este passo sem reservas, na base da pura fé cega, pois estão cansados do que temos feito e de como nos sentimos. Iremos até o fim com qualquer coisa que funcione.

Esta é a nossa estrada para o crescimento espiritual. Mudamos todos os dias. Aos poucos e com cuidado, saímos do isolamento e da solidão do vício e entramos na corrente da vida. Este crescimento não é o resultado de um desejo, é o resultado de ação e oração. O objetivo principal do Sétimo Passo é sair de nós mesmos e lutar para alcançar a vontade do nosso PODER SUPERIOR.

Se formos descuidados e não captar o significado espiritual deste passo, poderemos Ter dificuldades e atíçar velhos problemas. Um dos perigos é sermos excessivamente duros conosco.

Partilhar com outros dependentes químicos ajuda à evitar que nos tornemos morbidamente sérios à nosso respeito.

Aceitar os defeitos dos outros pode nos ajudar à nos tornarmos humildes e pode abrir o caminho para que os nossos próprios defeitos sejam removidos. Muitas vezes DEUS se manifesta através daqueles que se importam com a nossa recuperação, ajudando-nos à tomar conhecimento dos nossos defeitos.

Reparamos que a humildade tem um papel muito importante neste programa de recuperação e na nossa nova maneira de viver.

Fazemos o nosso inventário; prontificamo-nos à deixar que DEUS remova nossos defeitos de caráter; humildemente pedimos à ELE que remova os nossos defeitos. Este é o caminho para o crescimento espiritual, e vamos querer continuar. Estamos prontos para o Oitavo Passo.

Oitavo Passo

ORAÇÃO PARA O OITAVO PASSO

PODER SUPERIOR, Peço TUA ajuda para fazer uma lista de todos à quem prejudiquei. Assumirei a responsabilidade por meus erros e perdorei os outros assim como eles me perdoam. Concede-me a disposição de começar minha reparação. É Tudo o que TE peço.

FIZEMOS UMA LISTA DE TODAS AS PESSOAS QUE TÍNHAMOS PREJUDICADO E DISPUSEMO-NOS À FAZER REPARAÇÕES À TAIS PESSOAS

O Oitavo Passo é o teste da nossa recém encontrada humildade. Nosso objetivo é a libertação da culpa que temos carregado. Queremos olhar para o mundo de frente, sem agressividade ou medo.

Estamos dispostos à fazer uma lista de todas as pessoas que prejudicamos, à fim de limpar o medo e a culpa que o passado ainda nos traz? Nossa experiência demonstra que precisamos sentir boa vontade para que este passo possa surtir qualquer efeito. O Oitavo passo não é fácil, exige um novo tipo de honestidade nas nossas relações com os outros. O Oitavo Passo inicia o processo de perdão: perdoamos aos outros, possivelmente somos perdoados e, finalmente, nós nos perdoamos e aprendemos à viver no mundo. Quando chegamos à este passo, estamos prontos para compreender mais que sermos compreendidos. Podermos viver e deixar viver mais facilmente, quando conhecemos as áreas onde devemos reparações. Pode parecer difícil agora, mas, depois que o fizemos, perguntaremos porque não tínhamos feito isso à mais tempo.

Precisamos de um pouco de verdadeira honestidade para podermos fazer uma lista precisa. Na preparação para fazer a lista do Oitavo Passo, é importante que se defina o que é prejudicar. Uma definição de prejuízo é o dano físico ou mental. Outra definição de prejudicar é causar dor, sofrimento ou perda. O prejuízo pode ser causado por algo que seja dito, feito ou deixado de fazer. Podemos Ter prejudicado com palavras ou ações, intencionais ou não. O grau de prejuízo pode variar desde fazer com que alguém se sinta mentalmente desconfortável, até o dano físico ou mesmo a morte.

O Oitavo Passo nos confronta com um problema. Muitos de nós tem dificuldade de admitir que prejudicou outras pessoas, pois julgavam-se vítimas do consumo incontrolável de drogas e/ou álcool. É crucial evitar esta racionalização no Oitavo Passo.

Temos que separar o que fizeram conosco daquilo que fizemos com os outros. Deixamos de lado as nossas justificativas e idéias de sermos vítimas. Frequentemente sentimos que só prejudicamos à nós mesmos, porém, normalmente nós nos colocamos em último lugar da lista, quando nós colocamos. Este passo faz o trabalho externo para reparar os destroços de nossas vidas.

Não nos tornaremos pessoas melhores, julgando os erros dos outros. O que nós faz sentir melhor é limpar as nossas vidas, aliviando a culpa. Ao escrevermos a nossa lista, já não poderemos mais negar que tenhamos causado prejuízos. Admitimos que prejudicamos outras pessoas, direta ou indiretamente, através de

alguma ação, mentira, promessa quebrada ou negligência. Fazemos a nossa lista, ou a tiramos do Quarto Passo, e acrescentamos mais nomes, à medida que nos vêm à cabeça. Encaramos a lista com honestidade e examinamos abertamente os nossos erros com o objetivo de nos dispormos à fazer reparações. Em alguns casos poderemos não conhecer as pessoas com quem fomos injustos. Quando usávamos, qualquer pessoa com quem estivéssemos em contato corria o risco de sair prejudicada. Muitos membros mencionam os seus pais, cônjuges, filhos, amigos, amantes, outros dependentes, conhecidos ocasionais, colegas de trabalho, patrões, professores, senhorios e desconhecidos. Podemos também nos incluir na lista, pois no nosso processo de dependência ativa estávamos lentamente cometendo o suicídio. Podemos achar benéfico fazer uma lista separada das pessoas à quem devemos reparações financeiras.

Como em todos os passos, temos que ser profundos. A maioria de nós fica aquém dos objetivos, mais freqüentemente do que os ultrapassa. Ao mesmo tempo, não podemos desistir deste passo, só porque não temos certeza de que a nossa lista esteja completa. Ela nunca será completa.

A Última dificuldade em fazer o Oitavo Passo é separá-lo do Nono Passo. Projetar as reparações propriamente ditas pode ser um obstáculo maior, tanto para se fazer a lista, como se dispor à fazer as reparações. Fizemos este passo como se não houvesse o Nono Passo. Nem sequer pensamos em fazer reparações, se nos concentrarmos no que diz o Oitavo Passo: fazer uma lista e se dispor. O mais importante é que este passo nos ajuda à criar uma consciência de que estamos, aos poucos, ganhando novas atitudes em relação à nós mesmos e no trato com as outras pessoas. Ouvindo atentamente a experiência de outros membros com este passo, podemos esclarecer qualquer confusão que possamos ter quanto à escrever a lista. Nossos padrinhos também poderão partilhar conosco como o Oitavo Passo funcionou para eles. Fazendo perguntas durante a reunião, podemos Ter o benefício da consciência de grupo.

O Oitavo Passo oferece uma grande mudança numa vida dominada pela culpa e pelo remorso. Nossos futuros são modificados porque não temos que evitar as pessoas que prejudicamos. Como resultado deste Passo, recebemos uma nova liberdade que pode pôr fim ao isolamento. Quando percebemos a nossa necessidade de sermos perdoados, temos a tendência de perdoar mais. Pelo menos, sabemos que não estamos mais magoando os outros intencionalmente.

O Oitavo Passo é de ação. Como todos os Passos, oferece benefícios imediatos. Agora, estamos livres para começar nossas reparações no Passo Nove.

Nono Passo

ORAÇÃO PARA O NONO PASSO

PODER SUPERIOR, peço-TE a atitude correta para fazer minha reparações, sempre tomando cuidado para não prejudicar os outros durante esse procedimento. Peço tua orientação para fazer reparações indiretas. O que é mais importante: continuarei à fazer reparações, mantendo-me sóbrio, ajudando os outros e progredindo espiritualmente.

FIZEMOS REPARAÇÕES DIRETAS À TAIS PESSOAS, EXCETO QUANDO FAZÊ-LO PUDESSE PREJUDICÁ-LAS OU À OUTRAS.

Este Passo não deve ser evitado. Se assim o fizermos, estaremos reservando, em nosso programa, um espaço para recaída. Às vezes o orgulho, o medo e a procrastinação parecem uma barreira intransponível; obstruem o caminho do progresso e do crescimento. O importante é partirmos para ação, e estaremos prontos para aceitar as reações das pessoas que prejudicamos. Fizemos as reparações o melhor que podemos.

É essencial escolhermos o momento certo deste passo. Devemos fazer as reparações quando as oportunidades aparecerem, exceto quando fazê-lo possa causar mais prejuízo. Às vezes, não podemos realmente fazer as reparações, por não ser possível nem prático. Em alguns casos, as reparações podem estar além dos nossos recursos. Descobrimos que a boa vontade pode substituir a ação, quando não for possível entrar em contato com a pessoa que prejudicamos. Entretanto, jamais devemos deixar de entrar em contato com alguém por constrangimento, medo ou procrastinação.

Queremos nos livrar da nossa culpa, mas não queremos fazê-lo à custa de outra pessoa. Podemos correr o risco de envolver uma terceira pessoa ou alguém companheiro dos tempos de ativa, que não queira ser exposto. Não temos o direito nem a necessidade de colocar outra pessoa em apuros. É necessário, freqüentemente; receber a orientação de outras pessoas nestes assuntos.

Recomendamos entregar nossos problemas legais a advogados, e nossos problemas financeiros ou médicos à profissionais.

Aprender à viver bem é, em parte, aprender quando precisamos de ajuda.

Em alguns relacionamentos antigos, ainda pode existir um conflito não resolvido. Fizemos a nossa parte para resolver velhos conflitos através das reparações. Queremos nos desviar de mais antagonismos e de contínuos ressentimentos. Em muitos casos,

nós poderemos procurar a pessoa e pedir-lhe, humildemente, que compreenda os nossos erros passados. Às vezes, será uma ocasião de alegria, quando velhos amigos ou parentes se mostrarem dispostos à abrir mão da sua amargura. Pode ser perigoso procurar alguém que ainda esteja magoado com os nossos desacertos. Pode ser necessário fazer reparações indiretas, quando as reparações diretas não forem seguras, ou puderem ameaçar outras pessoas. Fazemos as nossas reparações o melhor que podemos. Tentamos lembrar que fazemos as reparações por nós mesmos. Em vez de nos sentirmos culpados ou com remorso, nós nos sentimos aliviados do nosso passado.

Aceitamos que foram as nossas ações que causaram a nossa atitude negativa. O Nono Passo ajuda-nos com a nossa culpa e ajuda os outros com a sua raiva. Às vezes a única reparação que podemos fazer é nos mantermos limpos. Devemos isso à nós mesmos e às pessoas que amamos. Não estamos mais fazendo confusão em sociedade por causa do nosso uso. Às vezes, a única maneira de fazermos reparações é contribuirmos para a sociedade. Agora estamos ajudando nós mesmo e à outros dependentes que ser recuperam. Esta é uma enorme reparação à toda a comunidade.

No processo da nossa recuperação, somos devolvidos à sanidade, e parte da sanidade, é, de fato, o relacionamento com os outros. Com menos frequência, encaramos as pessoas como uma ameaça à nossa segurança. A verdadeira segurança vai substituir a dor física e a confusão mental que vivemos no passado. Com humildade e paciência, procuramos as pessoas que prejudicamos. Muitas das pessoas que nos querem bem podem relutar em aceitar a realidade da nossa recuperação. Temos que lembrar da dor que conheceram. Com o tempo, muitos milagres vão acontecer. Muitos de nós, que estiveram separados de suas famílias, conseguiram reatar relações com elas. Vai se tornando mais fácil para elas aceitar a nossa mudança. O tempo fala por si. A paciência é uma parte importante da nossa recuperação. O amor incondicional que experimentamos vai rejuvenescer a nossa vontade de viver e, para cada atitude positiva da nossa parte, haverá uma oportunidade inesperada. Uma recuperação exige muita coragem e fé e o resultado é muito crescimento espiritual. Estamos nos libertando dos destroços do nosso passado. Vamos querer manter a nossa casa em ordem, praticando um contínuo inventário pessoal no Décimo Passo.

Décimo Passo

ORAÇÃO PARA O DÉCIMO PASSO

Rezo para continuar à crescer em compreensão e eficiência, fazer inventários cotidianos de verificação aleatória de mim mesmo,

corrigir erros quando eu os cometer, assumir a responsabilidade por meus atos, estar sempre consciente de minhas atitudes e comportamentos negativos e derrotistas, manter a minha obstinação sob controle, sempre me lembrar de que preciso de ajuda, manter o amor e a tolerância do próximo como meu código e continuar a rogar diariamente pela melhor maneira de servir-TE, meu PODER SUPERIOR.

CONTINUAMOS FAZENDO O INVENTÁRIO MORAL E, QUANDO ESTÁVAMOS ERRADOS NÓS O ADMITÍAMOS PRONTAMENTE.

O Décimo Passo nos liberta dos destroços do nosso presente. Se não continuarmos atentos aos nossos defeitos, eles poderão nos levar à um beco sem saída, do qual não conseguiremos escapar limpos.

Uma das primeiras coisas que aprendemos em Narcóticos Anônimos é: se usamos perdemos. Da mesma forma, também não sentiremos tanta dor, se pudermos evitar aquilo que nos provoca dor. Continuar fazendo o inventário pessoal significa que criamos o hábito de olhar regularmente para nós mesmos, nossas ações, nossas atitudes e relacionamentos.

Somos criaturas de hábitos, e somos vulneráveis às nossas velhas maneiras de pensar e agir. Às vezes, parece mais fácil continuar no velho trilho da auto destruição do que tentar uma nova rota, aparentemente perigosa. Não precisamos ser encurralados pelos nossos velhos padrões. Hoje, temos uma escolha.

O Décimo Passo pode nos ajudar a corrigir nossos problemas com a vida, e evitar que se repitam. Examinamos nossas ações durante o dia. Alguns de nós escrevem sobre os seus sentimentos, avaliando como se sentiram mal e qual a sua participação nos problemas que tenham ocorrido. Prejudicamos alguém? Temos que admitir que estávamos errados? Se encontramos dificuldades, fazemos um esforço para resolvê-las. Quando estas coisas ficam pendentes, elas tem sua maneira de envenenar o espírito.

Este Passo pode ser uma defesa contra a velha insanidade.

Podemos nos perguntar se estamos sendo arrastados para os velhos padrões de raiva, ressentimento ou medo. Sentimo-nos encurralados? Estamos arranjando problemas? Estamos muito famintos, raivosos, solitários ou cansados? Estamos nos levando muito à sério? Estamos julgando o nosso interior pela aparência exterior dos outros? Estamos sofrendo de algum problema físico? As respostas à essas perguntas podem nos ajudar a lidar com as dificuldades do momento. Não precisamos mais viver com sensação de mal-estar.

Muitas das nossas principais preocupações e dificuldades maiores

vem da nossa inexperiência de viver sem tóxicos e/ou álcool. Muitas vezes, quando perguntamos à alguém com mais tempo de caminhada o que devemos fazer, ficamos surpresos com a simplicidade da resposta.

O Passo Dez pode ser uma válvula de escape. Trabalhamos este passo enquanto os altos e baixo do dia ainda estão frescos em nossa mente. Listamos o que fizemos e tentamos não racionalizar as nossas ações. Isto pode ser feito por escrito no fim do dia. A primeira coisa que fizemos é parar! Depois nós nos damos um tempo e nos permitimos o privilégio de pensar. Examinamos as nossas ações, reações e motivos. Muitas vezes descobrimos que estamos nos saindo melhor do que temos sentido isto nos permite à examinar nossas ações e reconhecer o erro antes que as coisas piorem. Precisamos evitar racionalizações. Prontamente admitimos os nossos erros, não os justificamos.

Trabalhamos este passo continuamente. Trata-se de uma ação preventiva. Quanto mais trabalhamos este passo, menos precisamos de sua parte corretiva. Este passo é uma grande ferramenta para evitar a aflição, antes de cairmos nela. Vigiamos os nossos sentimentos, emoções, fantasias e ações. Olhando constantemente para nós mesmos conseguimos evitar a repetição das ações que nos fazem sentir mal.

Precisamos deste passo mesmo quando nos sentimos bem e quando as coisas estão dando certo. Os sentimentos bons são uma coisa nova para nós, e precisamos nutri-los. Em momentos de confusão, podemos tentar as coisas que funcionaram nos momentos bons. Temos o direito de nos sentir bem. Temos uma escolha. Os bons momentos também podem ser uma armadilha: corremos o perigo de esquecer que a nossa primeira prioridade é nos mantermos limpos. Para nós, a recuperação é mais do que apenas prazer.

Precisamos lembrar que todos cometem erros. Nunca seremos perfeitos. Mas nós podemos nos aceitar, usando o Décimo Passo. Continuando o inventário pessoal, somos libertados, aqui e agora, de nós mesmos e do passado. Não justificamos mais a nossa existência. Este Passo nos permite sermos nós mesmos.

Décimo Primeiro Passo

ORAÇÃO PARA O DÉCIMO PRIMEIRO PASSO

PODER SUPERIOR, como te concebo, rogo que mantenha minha ligação contigo franca e livre da confusão cotidiana. Por intermédio de minhas preces e meditações, rogo principalmente para me livras da obstinação, da racionalização e das veleidades. Rogo que me guies para o pensamento correto e a ação positiva. Seja feita a TUA vontade, PODER SUPERIOR, não a minha.

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

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 freqüência 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. Acalmarmos 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 precisar-nos 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.

Décimo Segundo Passo

ORAÇÃO PARA O DÉCIMO SEGUNDO PASSO

Querido DEUS, meu despertar espiritual continua à se manifestar. A ajuda que recebi passarei adiante e darei aos outros, tanto dentro como fora da comunidade. Dou graças por essa oportunidade. Peço-TE humildade para que eu continue à caminhar dia à dia na estrada do progresso espiritual. Rogo-TE que concedas a força interior e a sabedoria para praticar os princípios deste modo de vida em tudo o que faço e digo. Preciso de TÍ, dos meus amigos e do programa todas as horas de cada dia. Este é um modo melhor de viver.

TENDO EXPERIMENTADO UM DESPERTAR ESPIRITUAL GRAÇAS À ESTES PASSOS, PROCURAMOS TRANSMITIR ESTA MENSAGEM AOS ALCOÓLATRAS E TOXICÔMANOS E PRATICAR ESTES PRINCÍPIO EM TODAS AS NOSSAS ATIVIDADES.

Vimos ao grupo de auto ajuda ou à Fazenda devido aos destroços do nosso passado. A última coisa que esperávamos era um despertar do espírito. Queríamos apenas que a dor parasse. Os Passos condizem à um despertar de natureza espiritual. Este despertar é demonstrado pelas mudanças nas nossas vidas. As mudanças nos tornam mais capazes de viver segundo os princípio espirituais e de levar a nossa mensagem de recuperação e esperança ao dependente que ainda sofre. Entretanto, a mensagem não tem sentido se não a vivermos. À medida que a vivemos, nossas vidas e ações dão-lhe maior significado do as nossas palavras e leitura jamais conseguiram.

A idéia de um despertar espiritual toma muitas formas diferentes nas diferentes personalidades que encontramos dentro do nosso grupo anônimo ou da Fazenda. Mas todo o despertar espiritual tem algumas coisas em comum. Os elementos comuns incluem o fim da solidão e um sentido de direção nas nossas vidas. Muitos

de nós acreditam que um despertar espiritual não tem sentido, se não for acompanhado por uma crescente paz de espírito e interesse pelos outros. Para mantermos a paz de espírito, nós nos esforçamos para viver no aqui e agora.

Aqueles de nós que trabalharam estes passos o melhor que puderam, receberam muitos benefícios. Acreditamos que os benefícios são resultado direto de viver este programa.

Quando começamos à apreciar o alívio da nossa dependência, corremos o risco de assumir novamente o controle de nossas vidas. Esquecemos a agonia e a dor que conhecemos. Nossa doença controlava as nossas vidas, quando nos dopávamos ou nos embriagávamos. Ela está pronta e aguardando para assumir o controle de novo. Rapidamente, esquecemos que todos os nossos esforços passados, para controlarmos as nossas vidas, falharam.

A esta altura, a maioria de nós percebe que a única maneira de mantermos o que nos foi dado é partilhar esta nova dádiva da vida com o dependente que ainda sofre. Este é o melhor seguro contra uma recaída na tortuosa existência do uso. Chamamos à isso levar a mensagem, e nós o fazemos de diversas maneiras.

Quando partilhamos com alguém novo, podemos pedir para sermos usados como instrumento espiritual do nosso PODER SUPERIOR. Não nos colocamos como deuses. Quando partilhamos com uma pessoa nova, muitas vezes, pedimos a ajuda de outro dependente em recuperação. É um privilégio responder à um apelo de ajuda. Nós, que já estivemos no abismo do desespero, sentimos-nos afortunados por ajudar os outros à encontrarem a recuperação.

Ajudamos os novos à aprender os princípios do grupo de Auto Ajuda e da Fazenda. Temos que fazer com que eles se sintam bem-vindos e nós os ajudamos à aprender o que programa tem a oferecer. Partilhamos nossa experiência, força e esperança. Quando possível, acompanhamos os recém chegados à uma reunião.

Este serviço abnegado é o verdadeiro princípio do Passo Doze. Recebemos nossa recuperação de um DEUS, na maneira em que o concebemos. Nós nos colocamos agora a SUA disposição, como SUA ferramenta, para partilhar a recuperação com aqueles que a procuram.

A maioria de nós aprende que só podemos levar a nossa mensagem à alguém que esteja pedindo ajuda. Às vezes, o poder do exemplo é a única mensagem necessária, para que o dependente que ainda sofre estenda a mão. Um dependente pode estar sofrendo, mas não estar disposto à pedir ajuda. Podemos nos colocar à disposição destas pessoas, e alguém estará lá, quando elas pedirem. Aprender à ajudar os outros é um benefício do programa. É impressionante como o trabalho dos Doze Passos nos afasta de humilhação e do desespero, e nos conduz para agirmos como instrumentos do nosso PODER SUPERIOR. É nos dada a habilidade de ajudar um companheiro dependente, quando

ninguém mais consegue. Vemos isto acontecer entre nós todos os dias. Esta virada milagrosa é a evidencia de um despertar espiritual. Partilhamos da nossa experiência pessoal, como aconteceu conosco. A tentação de dar conselhos é grande, mas, quando o fazemos, perdemos o respeito dos recém chegados. Isto turva a nossa mensagem. A Mensagem simples e honesta de recuperação da dependência soa verdadeira.

Freqüentamos as reuniões e nos fazemos visíveis e dispostos à servir à irmandade. Damos livremente e com gratidão o nosso tempo, serviço e o que encontramos aqui. O serviço de que falamos em N. A é o propósito primordial dos nossos grupos. O Serviço é levar a mensagem à outros toxicômanos ou alcoólatras que ainda estejam sofrendo. Quanto mais prontamente nós mergulhamos e trabalhamos, mais rico será o nosso despertar espiritual.

A primeira maneira de levarmos a mensagem fala por si própria. As pessoas nos vêem e lembram-se de como éramos. Reparem que medo está deixando nossas faces. Elas nos vêem reviver gradualmente.

Uma vez encontrado o verdadeiro caminho da recuperação, o tédio e a complacência não tem lugar na nossa vida. Mantemo-nos limpos, começamos à praticar princípios espirituais como esperança, rendição, aceitação, honestidade, mente aberta, boa vontade, fé, tolerância, paciência, humildade, amor incondicional, partilha e interesse. À medida que a nossa recuperação progride, os princípios espirituais tocam todas as áreas de nossas vidas, porque simplesmente tentamos viver este programa aqui e agora. Encontramos a alegria, quando começamos à aprender como viver pelos princípio de recuperação. É a satisfação de ver uma pessoa limpa, há dois dias, dizer à outra, com um dia limpo, que um dependente sozinho está em má companhia. É a alegria de ver alguém, que estava batalhando para conseguir ajudar outro dependente manter-se limpo, de repente, conseguir encontrar, no meio da conversa, as palavras necessárias para levar a mensagem da recuperação.

Sentimos que nossas vidas estão valendo a pena. Espiritualmente revigorados, estamos contentes por estar vivos. Quando usávamos, nossas vidas tornaram-se um exercício de sobrevivência. Agora, estamos vivendo muito mais do que sobrevivendo.

Compreendendo que a base é nos mantermos limpos. Podemos apreciar a vida. Gostamos de estar limpos e de levar a mensagem de recuperação ao dependente que ainda sofre. Ir a reuniões realmente funciona.

A prática de princípios espirituais no nosso dia-a-dia nos conduz à uma nova imagem de nós mesmos. Honestidade, humildade e mente aberta ajudam-nos à tratar os outros de maneira justa.

Nossas decisões passam à ser temperadas com tolerância.

Aprendemos à nos respeitar.

As lições que aprendemos na nossa recuperação, às vezes, são

amargas e dolorosas. Ajudando os outros, encontramos a recompensa do auto-respeito, pois temos a possibilidade de partilhar estas lições com outros membros de caminhada. Não podemos negar à outros dependentes a sua dor, mas podemos levar a mensagem de esperança que nos foi dada por companheiros dependentes em recuperação. Partilhamos os princípios da recuperação, como eles funcionaram nas nossas vidas.

DEUS nos ajuda, quando ajudamos uns aos outros. A vida assume um novo significado, uma nova alegria e a qualidade de ter valor e de valer a pena. Somos revigorados espiritualmente e estamos contentes por estar vivos. Um aspecto do nosso despertar espiritual surge através da nova compreensão do nosso PODER SUPERIOR que desenvolvemos compartilhando a recuperação de outro dependente.

Sim, somos uma nova visão de esperança. Somos exemplos de que o programa funciona. A felicidade que temos em viver limpos é uma atração para o dependente que ainda sofre.

Nós nos recuperamos para uma vida limpa e feliz. Bem vindo ao Programa. Os Passos não terminam aqui. OS PASSOS SÃO UM NOVO COMEÇO!