

Ano V Edição 55 Dezembro 2011

**RE-VIVENDO:****MEU PRIMEIRO NATAL**

Como o Natal se aproximava rapidamente, achei que poderia dividir meu primeiro dia 25 de dezembro na Irmandade com vocês. Fui abençoada ao encontrar a Irmandade de Alcoólicos Anônimos, em junho de 1994, quando era ainda uma alcoólica confusa e derrotada. Estava temerosa sobre o que iria encontrar em minha primeira reunião: um bando de bêbados que dessem pena? Homens sujos em suas roupas sujas? Eu não poderia estar mais errada. Encontrei um grupo de gente limpa, feliz e sóbria, tudo aquilo que eu estava procurando desesperadamente. Eles me receberam de braços abertos e eu me senti um pouco mais relaxada. E assim continuei freqüentando as reuniões, tentando cada vez mais entender e absorver o Programa. Com o Natal se aproximando (eu já estava há seis meses sóbria), comecei a ficar com medo. Muitos veteranos me asseguravam que seriam apenas mais 24 horas, mas tudo o que eu podia pensar era sobre meus Natais anteriores (aqueles dos quais podia me lembrar). O que eu faria sem o meu "amigo", meu "companheiro"? Como eu poderia passar o Natal sem uma bebida? Comecei a fazer as compras de Natal cedo e logo percebi que estava comprando presentes com prazer, não com aquele sentimento que estava gastando muito e quanta bebida eu poderia comprar. Era tudo novo para mim. A obsessão pela bebida diminuiu. Isso era um grande progresso. O dia de Natal chegou. Eu estava maravilhada com minha aparência e minhas atitudes. Minha mãe veio para passar o dia conosco e não havia sequer uma garrafa de bebida à vista. Era também o primeiro Natal de minha filha com a mãe sóbria e foi muito agradável vê-la feliz, desfrutando de tantos olhos limpos e corações cheios de gratidão e amor. A.A. = Atitudes Alteradas. Que horas maravilhosas! Que horas maravilhosas tivemos! Uma família feliz e completa mais uma vez. Poderia durar? Claro que sim. Este ano será o meu quarto Natal sóbria e devo isso ao meu Poder Superior, ao Programa de A.A., ao amor e apoio de minha família, ao meu padrinho, que é também um grande amigo, aos companheiros de A.A. e à abundância de amigos que adquiri tanto dentro como fora da Irmandade. Eu gostaria de agradecer a todos do fundo do meu coração. A vida não é sempre um mar de rosas. Ela acontece, bebendo ou não, e não é só porque você largou a bebida que se toma isento da dor, frustração e desapontamentos que a vida proporciona. Mas você aprenderá a lidar com essas situações à medida que elas aparecerem, enquanto se lembrar do lema "tudo passa" e aprender a viver um dia de cada vez. Se este for o seu primeiro Natal, eu espero que seja como o meu; tome esta sugestão, que me foi dada uma vez: "Acima de tudo são apenas mais 24 horas". Não pegue uma bebida; pegue o telefone. Confie em seu Poder Superior e eu tenho certeza de que Ele virá até você. Simplesmente aproveite a jornada de uma vida feliz e plena. Desejo a vocês um Natal sóbrio e feliz.

*(Share, Inglaterra) Vivência 92 – novembro/dezembro 2004*

### **REFLEXÕES SOBRE O 11º PASSO**

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

A meditação e a oração são as principais vias para um Poder Superior. Você tem se utilizado delas? Você tem feito contato com o Poder Superior...?

Nessa etapa da recuperação espera-se que isso já exista em sua vida, tanto que ele diz que essas ferramentas são pra "melhorar" o que já existe e por melhor que as utilizamos sempre que lermos esse passo nos dirá pra melhorar. O espiritual não tem limites! Se á oração e a meditação acrescentarmos a auto-analise produzirão uma base inabalável e nos levarão a um estado de espírito inquebrantável. Se esse Poder Superior nos livrou de uma obsessão fatal, nos trouxe nem que seja um pouco de sanidade e permitiu que vivêssemos com relativa paz de espírito num mundo conturbado vale a pena conhecê-lo melhor e com um contato mais direto possível. A oração e a meditação alargam o canal e torna o caudaloso rio num manancial que produz vida e vida em abundância. Deus é o amigo que não abandona amigo na metade do caminho, é o amigo certo nas horas incertas devemos buscar Sua orientação em todos os nossos assuntos e não ficarmos abalados com questões mesquinhas em nossas atividades diárias. Não devemos deixar que o canal seja obstruído novamente pelo rancor, o ciúme, o medo e coisas parecidas. Devemos sim fazer com que nossa relação com Ele seja certa para que grandes coisas aconteçam a nós e os que nos rodeiam Quando nos Voltarmos pra Ele tudo estará bem conosco aqui e no que vier depois. O reino do espírito é grande e espaçoso e a entrada Nele não é vedada a ninguém. Deus não impõe condições aos que o buscam de coração, então corra para os braços do PAI.

### **REFLEXÕES SOBRE A 11ª TRADIÇÃO**

*"Nossas relações com o público baseiam-se na atração em vez da promoção; cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e em filmes."*

As relações com o público são importantes para A.A. As boas relações com o público salvam vidas. Procuramos publicidade para os princípios de A.A., não para os membros de A.A.

Como tem sido nossas relações com o Público? Temos procurado prestígio e status pra nós mesmos ou para os princípios de AA? Ou nem se quer dos princípios temos falado? Às vezes vamos de um extremo a outro com facilidade: da vergonha de ser membro de AA inicial, ao querer usar o AA para fins doentios e egoístas querendo obter vantagens da nossa participação em AA e por isso fazemos com que algumas pessoas da sociedade tomem conhecimento do fato de sermos membros de AA e levamos a mensagem para aparecer perante a essas pessoas e sem o espírito de AA, tornando essa prática estéril ou sem resultado algum...?O anonimato pessoal no nível público é a pedra angular de nossa política de relações públicas. A Décima Primeira Tradição é uma advertência constante de que a ambição pessoal não tem lugar em A.A. Cada membro toma-se um guardião ativo de nossa Irmandade. Nossos princípios pendurados em quadros nas paredes dos nossos grupos não saem pela rua para nos defendermos. Somos nós os membros que temos que nos tornarmos os Guardiões desses princípios. Devemos evitar as justificativas para os nossos erros dizendo que o grupo não pode, mas os membros sim. O grupo é feito de membros e não de paredes! Alguns querem separar o A.A. dos AAs devemos lembrar que o A.A. é formado de AAs e nos conscientizarmos que nossos amigos estão nos observando com olhares especuladores para saber o que somos.

## **9º ENCONTRO DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS (GRUPO MENTE ABERTA)**

Já foi fechada a grade de temas e confirmado a participação dos expositores. Iniciamos a fase de distribuição do programa. E já obtemos a informação que provavelmente receberemos companheiros de diversas cidades como: Pirapetinga, Além Paraíba, Juiz de Fora, Rio Pomba, Belo Horizonte, Caetés, Guarani, Ouro Preto, Mariana, Viçosa, Volta Redonda Valença, Santos, Rio de Janeiro entre outras. A expectativa é que nosso nono encontro supere os anteriores em qualidade e presença. Os companheiros da linha de ajuda da área do Rio de Janeiro entraram em contato conosco nos informando que no final de novembro estarão vindo a Ubá para discutirmos a continuação do evento na segunda e terça feira como aconteceu há dois anos atrás. Contamos com o apoio dos companheiros leitores do nosso Bill mais uma vez na divulgação e com a participação.

**Dias 18 e 19 de Fevereiro de 2012**

---

**O MODO DE VIDA DE AA-POR BILL W.**

**De quem é a responsabilidade?**

A sobriedade, libertação do álcool através dos ensinamentos e da prática dos Doze Passos de A.A. é o único propósito do grupo. Se não nos apegarmos a esse princípio cardinal, é quase certo que entraremos em colapso. E se entrarmos em colapso, não poderemos ajudar ninguém.

**Página 79**

## **NOTÍCIAS:**

Foram eleitos e ou homologados pela última assembléia de área os seguintes companheiros:

**Delegado de área biênio 2012-2013:**

**Marquinho**

**Delegado suplente biênio 2012/2013:**

**Valério**

**Indicada á custódia presidente da Junta:**

**Dra. Sandra**

**Indicado á custódio pela região sudeste:**

**Mario Sérgio**

Também iniciará as atividades de custódio Nacional DRSM o companheiro Marcos Pedroza em 01/01/2012.

O distrito 34 também realizou suas eleições tendo o seguinte resultado:

**MCD Biênio 2012-2013 Companheiro Laércio, MCD Suplente biênio 2012/2013 companheiro Delfim.**

**Desejamos muita serenidade e bom trabalho aos novos servidores eleitos.**

## **AGENDA**

**03 de Dezembro de 2011**

**Reunião do distrito 63 em Rio Pomba**

**17 de dezembro**

**34 Anos de AA em Guarani-MG**

**18 de Dezembro**

**Assembléia do Setor Sudeste em Juiz de Fora- eleição nova diretoria**

**07 e 08 de janeiro de 2012**

**18 anos de AA em Divinésia – MG**

**10 de fevereiro de 2012**

**Informação Pública no Tabajara em Ubá – MG c/ Dr Laíz Marques**

**18 e 19 de Fevereiro de 2012**

**9º Encontro de AA – GR Mente Aberta**

**26 de Fevereiro de 2012**

**Assembléia do setor sudeste em juiz de Fora – Formação de nova Área**

## Momentos de reflexão

"Sempre quando vai chegando o final do ano todos nos preparamos para viver coisas novas e sempre vem a esperança que o novo ano vai ser quando enfim.... encontraremos a tão sonhada felicidade.... Arrumamos os armários, separamos as coisas que não mais queremos.... nos enchemos de esperança e de entusiasmo esperando que o novo ano nos traga o que ainda não conseguimos alcançar.... Mas.... só arrumar os armários e nos preparar externamente não dá nenhuma garantia de que finalmente iremos viver aquilo que tanto sonhamos.... É que muitas vezes.... ou na maior parte das vezes.... fazemos uma verdadeira arrumação na casa.... nos armários.... abrindo espaço.... enfeitando tudo e nos esquecemos de abrir espaço e de enfeitar aquele lugar onde moram os sentimentos.... o nosso coração. Então... aproveite essa energia de final de ciclo para fazer uma limpeza no seu coração.... e depois enfeite com amor.... Busque com carinho lá dentro.... bem no fundo.... e veja se existe ainda alguma mágoa antiga.... algum medo ou qualquer outro sentimento que você não quer mais porque já não faz parte de quem você é.... Nossos medos muitas vezes nos impedem de viver coisas que poderiam nos dar felicidade.... Nossas mágoas.... culpas.... inseguranças só ficam ocupando um espaço precioso no nosso coração.... Um espaço que poderia ser ocupado pelo Amor.... Sei que não é fácil acessar certas lembranças.... mexer em dores antigas.... Todos nós queremos muito viver o Amor e ter no coração esse sentimento tão bonito.... Mas não esse amor que já vem revestido de tantas memórias de dores e de tantas condições.... Queremos um Amor... que temos guardado bem lá no fundo do nosso coração.... Eu acho que todos nós temos a memória do que é o verdadeiro Amor.... e isso nos faz sonhar com essa possibilidade.... Mesmo que muitas vezes.... nossas experiências nos mostrem um outro tipo de amor.... ou muitos outros tipos... nunca desistimos porque sabemos que ele existe naquela forma que nos lembramos.... sem lembrar.... só pressentimos sem conseguir dar forma.... Para que este Amor se manifeste.... é preciso que deixemos ir os sentimentos que impedem que ele apareça.... O Amor já está no coração de cada um e o que ele mais quer é se fazer presente.... De quais sentimentos você quer abrir mão para que sobre bastante espaço para o Amor? Desapegue e deixe ir.... agradecendo pelo que eles te ensinaram.... Perdoe quem te magoou.... Se tiver algum sentimento que resiste em sair do seu coração.... se ainda precisa perdoar alguém e está sendo difícil.... tente verdadeiramente se colocar no lugar do outro.... Saia do seu ponto de vista e procure ampliar a sua visão entendendo as muitas facetas de uma mesma situação.... Lembre que os nossos julgamentos dependem da nossa visão e que essa visão é muito limitada e também que muitas vezes as coisas não são o que parecem ser.... Perdoe você.... por tudo que você sente que fez ao outro e a você mesma.... não guarde no coração nada que impeça ao Amor de fluir.... Com o coração limpo... purificado... se prepare para enfeitar com Amor e Luz cada cantinho do coração.... Imagine que você tem uma varinha de condão que libera Amor e Luz direto da Fonte.... Percorra cada cantinho do seu coração.... enfeite tudo com carinho e cuidado.... e esse Amor Luz.... logo começa a se expandir e vai aos poucos se espalhando por todo o planeta.... que logo fica também todo enfeitado de Amor.... e Luz.... Nesse final de ciclo.... final de ano.... prepare com carinho o seu coração para viver.... com Amor... um Natal Feliz.... um Ano Novo Feliz.... Uma vida Feliz.... Lembre que... o melhor sentimento para se ter no coração é sempre o Amor...." E que mais um ano venha para podermos sentir sempre todos esses nossos Momentos....Sentimentos.... "A alegria da vida, na verdade, é feita de vitórias pequenas e rotineiras."

Com carinho 63º Comitê de Distrito da Área 02 (MG)